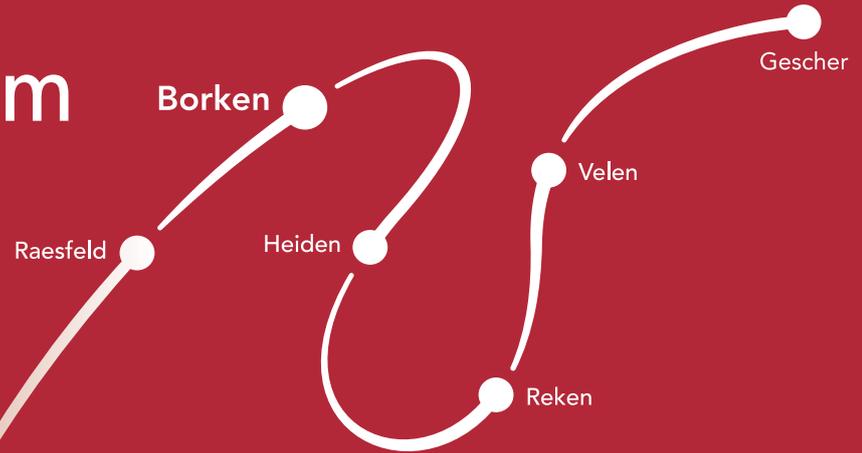




Borken 800  
Ein Fest für alle

# VHS Programm



September – Dezember 2025



Borken  
800  
Festjahr  
2025–  
2026

[borken.de/800](http://borken.de/800)





# VOLKSHOCHSCHULE BORKEN

Gescher \* Heiden \* Raesfeld \* Reken \* Velen

> Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015



> Prüfstelle für Einbürgerungstests

> Xpert Zertifikate



> Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e. V.  
([www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de))



## Instagram

Sie finden uns auf Instagram unter  
[www.instagram.com/vhsborken](http://www.instagram.com/vhsborken)



## YouTube

Sie finden uns auf YouTube unter  
[youtube.com/@vhs.borken](http://youtube.com/@vhs.borken)



## Facebook

Sie finden uns auf Facebook unter  
[www.facebook.com/vhsborken](http://www.facebook.com/vhsborken)

# Inhaltsverzeichnis

## Editorial

Wir sind für Sie da! . . . . .	4
Ihre Ansprechpersonen . . . . .	5
Semestereröffnung: Zurück in die Zukunft – Die Vermessung der Vergangenheit . . . . .	6
Vorwort Bürgermeisterin Mechtild Schulze Hessing . . . . .	7
Die Kreisstadt wird 800 – und feiert ein Fest für alle! . . . . .	8
Stadtjubiläum „Borken 800“ . . . . .	8
Stadtjubiläum „Borken 800“ Jubiläumsprogramm . . . . .	9
Die „Borken 800“-Kollektion . . . . .	11

## Mensch und Gesellschaft 13

Studieren an der FernUniversität in Hagen . . . . .	14
Naturpark Hohe Mark . . . . .	15
Geschichte und Zeitgeschehen . . . . .	17
Stadt, Geschichte & Gegenwart (Borken 800) . . . . .	24
Lebensfragen. . . . .	25
Bildung für nachhaltige Entwicklung . . . . .	27
Rhetorik und Kommunikation . . . . .	29
Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung . . . . .	29
Geldanlage und Versicherung . . . . .	30
Recht. . . . .	30

## Studienfahrten, Kultur und Kreativität 33

VHS FilmForum . . . . .	34
Semestereröffnungsveranstaltung . . . . .	35
Musikalische Angebote für Erwachsene – Vorträge, Kurse und Workshops . . . . .	35
Wandern, Garten- und Betriebsbesichtigungen . . . . .	37
Studien- und Ausstellungsfahrten, Fahrradexkursionen . . . . .	38
Literatur, Theater und -pädagogik . . . . .	38
Malen und Zeichnen, Handlettering. . . . .	39
Filzen, Modellieren und Töpfern. . . . .	42
Skulpturen für Haus und Garten . . . . .	43
Fotografie . . . . .	44

## Ernährung, Sport und Gesundheitsbildung 47

Autogenes Training und Meditation. . . . .	48
Entspannung und Achtsamkeit . . . . .	50
Feldenkrais, Qi Gong und Alexandertechnik. . . . .	54
Yoga . . . . .	56
Gymnastik und Fitness. . . . .	58
Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder, Wassergymnastik . . . . .	61
Bogenschießen, Jonglieren und Naturerleben. . . . .	63
Golf. . . . .	64
Selbstverteidigung. . . . .	64
Boule. . . . .	64
Medizinische und naturheilkundliche Angebote. . . . .	65
Kosmetik und Frisieren. . . . .	66
Kochen und Ernährung . . . . .	67
Bier, Wein und mehr! . . . . .	67

<b>Sprachen und Integration</b>	<b>69</b>
Sprachen lernen an der VHS Borken	70
Sprachkursberatung	70
Fremdsprachenberatung	71
Lese- und Rechtschreibförderung	71
Deutsch als Fremdsprache – mit Alphabetisierung	72
Deutsch als Fremdsprache	72
Englisch	79
Französisch	83
Italienisch	83
Niederländisch	84
Spanisch	84
Russisch	86
Türkisch	87
Polnisch	87
<b>IT, Arbeit und Beruf</b>	<b>89</b>
Webinare und Onlinevorträge	91
Digitale Erste Hilfe – bleiben Sie mobil	92
Smartphone und Tablet	92
Office Anwendungen	93
EDV-Basiswissen	94
Tastschreiben	94
Lehrgänge	95
Angebote für Führungskräfte, Auszubildende und Mitarbeitende	97
<b>Angebote außerhalb Borkens</b>	<b>99</b>
Gescher	100
Heiden	104
Raesfeld	108
Reken	110
Velen	112
Online Angebote	115
<b>Hinweise für Teilnehmende</b>	<b>119</b>
Hauptunterrichtsstätten in Borken	120
Anmeldung	121
Abmeldung	121
Bildungsurlaub	122
Dozentin und Dozent an der VHS Borken	122
Meine Meinung zum VHS-Programm	122
Gutschein der VHS Borken	122
Kalender 2025	123
Anmeldekarten	125

## Wir sind für Sie da!

### Hauptgeschäftsstelle

#### VHS Forum

Heidener Straße 88  
46325 Borken

Telefon 02861 939-238  
Fax 02861 939-62-238  
E-Mail [vhs@borken.de](mailto:vhs@borken.de)  
Internet [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de)  
Social [www.facebook.com/vhsborken](http://www.facebook.com/vhsborken)  
[www.instagram.com/vhsborken](http://www.instagram.com/vhsborken)



#### Bürozeiten

Montag – Donnerstag 8.30 – 12.30 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr  
Freitag 8.30 – 12.30 Uhr

**Am ersten Anmeldetag am Dienstag, dem 15.07.2025, ist die Hauptgeschäftsstelle der VHS Borken durchgehend von 8.30 – 17.00 Uhr geöffnet.**

### Stadt Gescher

Marktplatz 1 (Bürgerbüro)  
48712 Gescher

Telefon 02542 60-111  
Fax 02542 60-6114  
E-Mail [buergerbuero@gescher.de](mailto:buergerbuero@gescher.de)



#### Bürozeiten

Montag – Freitag 8.30 – 12.30 Uhr  
Montag – Mittwoch 14.00 – 15.30 Uhr  
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Eine vorherige Terminvereinbarung unter [www.gescher.de/Terminbuchung](http://www.gescher.de/Terminbuchung) ist erforderlich!

### Gemeinde Heiden

Rathausplatz 1 (Bürgerbüro)  
46359 Heiden

Telefon 02867 977-0  
Fax 02867 977-266  
E-Mail [buergerbuero@heiden.de](mailto:buergerbuero@heiden.de)



#### Bürozeiten

Montag – Freitag 8.30 – 12.30 Uhr  
Montag und Dienstag 13.30 – 16.00 Uhr  
Donnerstag 13.30 – 18.00 Uhr

Eine vorherige Terminvereinbarung unter [www.heiden.de/terminvergabe-buergerbuero](http://www.heiden.de/terminvergabe-buergerbuero) ist möglich!

### Gemeinde Raesfeld

Weseler Straße 19 (Bürgerbüro)  
46348 Raesfeld

Telefon 02865 955-255  
Fax 02865 955-199  
E-Mail [buergerbuero@raesfeld.de](mailto:buergerbuero@raesfeld.de)



#### Bürozeiten

Montag – Freitag 8.00 – 12.30 Uhr  
Montag und Dienstag 14.00 – 17.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr  
jeden 1. Samstag im Monat 9.30 – 12.00 Uhr

### Gemeinde Reken

Kirchstraße 14 (Bürgerbüro)  
48734 Reken

Telefon 02864 944-0  
Fax 02864 944-299  
E-Mail [info@reken.de](mailto:info@reken.de)



#### Bürozeiten

Montag – Mittwoch 8.00 – 13.00 Uhr  
14.00 – 15.30 Uhr  
Donnerstag 8.00 – 13.00 Uhr  
14.00 – 18.00 Uhr  
Freitag 8.00 – 12.30 Uhr

### Stadt Velen

Coesfelder Straße 14 (Bürgerbüro)  
46342 Velen

Telefon 02863 926-212  
Fax 02863 926-299  
E-Mail [buergerbuero@velen.de](mailto:buergerbuero@velen.de)



#### Bürozeiten

Montag – Freitag 8.00 – 13.00 Uhr  
Montag und Dienstag 14.00 – 17.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr  
jeden 1. Samstag im Monat 9.00 – 12.00 Uhr

### Ramsdorf

Burgplatz 6 (Bürgerbüro)  
46342 Velen-Ramsdorf

Telefon 02863 926-216  
Fax 02863 926-344  
E-Mail [buergerbuero@velen.de](mailto:buergerbuero@velen.de)



#### Bürozeiten

Montag – Freitag 8.00 – 13.00 Uhr  
Montag und Dienstag 14.00 – 17.00 Uhr  
Mittwoch ganztägig geschlossen  
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

## Ihre Ansprechpersonen

### VHS-Leitung



Timo Bertelwick  
Diplom-Pädagoge  
*Mensch & Gesellschaft*  
*Politische Bildung*  
*Berufliche Weiterbildung*  
Telefon 02861 939-239  
E-Mail [timo.bertelwick@borken.de](mailto:timo.bertelwick@borken.de)

### Geschäftsstelle



Annette Hülskamp  
Telefon 02861 939-238  
E-Mail [vhs@borken.de](mailto:vhs@borken.de)

### Pädagogische Mitarbeitende



Nicole Brands  
Verwaltungsfachwirtin  
*Verwaltungsleitung*  
*Kulturelle Bildung*  
*Umweltbildung*  
*Mensch & Gesellschaft*  
Telefon 02861 939-263  
E-Mail [nicole.brands@borken.de](mailto:nicole.brands@borken.de)



Sabine Lütjann  
Telefon 02861 939-311  
E-Mail [vhs@borken.de](mailto:vhs@borken.de)



Jürgen Friedrich  
Diplom-Sozialpädagoge  
M. A. Sozialmanagement  
*EDV & Digitalisierung*  
*QMB*  
Telefon 02861 939-236  
E-Mail [juergen.friedrich@borken.de](mailto:juergen.friedrich@borken.de)



Iman Kousheshrani  
Telefon 02861 939-237  
E-Mail [iman.kousheshrani@borken.de](mailto:iman.kousheshrani@borken.de)



Martin Rentmeister  
Diplom-Verwaltungswirt  
Diplom-Betriebswirt  
*Sprach- und Integrationskurse*  
*Ernährung, Sport & Gesundheitsbildung*  
Telefon 02861 939-235  
E-Mail [martin.rentmeister@borken.de](mailto:martin.rentmeister@borken.de)

Semestereröffnung

# Zurück in die Zukunft: Die Vermessung der Vergangenheit Wenn Historiker auf Künstliche Intelligenz treffen



**Vortrag und Gespräch mit Dr. Pim Huijnen  
(Assistenz-Professor für Kulturgeschichte, Universität Utrecht)**

Massendigitalisierung und Künstliche Intelligenz sind dabei, die Arbeit von Historiker:innen grundlegend zu verändern. Dieser Vortrag führt sein Publikum von staubigen Archivkartons hinein in die Welt neuronaler Netze. Wo früher einzelne Aktenbündel auf dem Lesepult lagen, stehen heute riesige digitale Sammlungen bereit: von Zeitungen über Sitzungsprotokolle bis hin zu Kochbüchern und Magazinen.

Doch was bedeutet das konkret für die historische Praxis? Welche neuen Fragen lassen sich an die Vergangenheit stellen, und welche Methoden eröffnen sich zur Erkenntnisgewinnung? Anhand konkreter Beispiele gibt der Vortrag Einblicke in diese Entwicklungen. Klar ist: Maschinelles Lesen erkennt Muster, die dem menschlichen Auge oft verborgen bleiben. Ob es um politische Rhetorik, populäres Wissen oder gar Werbung geht – Digitalisierung und KI eröffnen Historikerinnen und Historiker neue Vergleichsräume, die Jahrzehnte überspannen können.

Gleichzeitig wird der ungezügelter Einsatz – insbesondere generativer KI – zu Recht kritisch gesehen, und das längst nicht nur, wenn es um Hausaufgaben oder Bewerbungsschreiben geht. Auch hier spielen Historikerinnen und Historiker eine wichtige Rolle. Wenn etwas die historische Zunft auszeichnet, dann ist es ihr kritischer Umgang mit dem, was als „Fakt“ präsentiert wird. Diese Haltung lässt sich ohne Weiteres auf algorithmische Verzerrungen, problematische Trainingsdaten und die Illusion vermeintlich „objektiver“ Zahlen übertragen. Wie sich das konkret auswirkt – und wie eine solche kritische Reflexion nicht nur der Historikergilde zugutekommt – auch das zeigt dieser Vortrag.

**Donnerstag, 18.09.2025, 19.30 Uhr – VHS Forum, Heidener Straße 88, Vortragsraum**

Eintritt 10,00 € (für das leibliche Wohl ist gesorgt) – Kurs-Nr. 10101BO – Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.



## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

lange haben wir daraufhin gefiebert, nun ist es soweit: Borken feiert Stadtjubiläum und steht jetzt für ein Jahr ganz im Zeichen des 800. Geburtstags. Dieses historische Ereignis zelebrieren wir mit zahlreichen Veranstaltungen, Projekten und Begegnungen, die unser Zusammenleben stärken und unsere Stadtgeschichte lebendig werden lassen.

Auch das neue Semester der Volkshochschule trägt auf seine Weise zum Festjahr bei: mit einem vielseitigen Programm, das Bildung, Offenheit und Gemeinschaft umfasst. Inmitten des bunten Jubiläumsgeschehens bietet die VHS Raum für Inspiration, persönliche Weiterentwicklung und gelebte Demokratie.

Die VHS ist ein fester Bestandteil unserer Bildungslandschaft – nicht nur in Borken, sondern auch in unseren Nachbarkommunen Gescher, Heiden, Raesfeld, Reken und Velen. Diese enge Zusammenarbeit schafft ein starkes, regionales Bildungsnetzwerk, das Menschen über Orts- und Altersgrenzen hinweg verbindet.

Ob Sprachkurs, Gesundheitsangebot, Kunstseminar oder berufliche Qualifikation: Die Volkshochschule eröffnet Wege, sich auszuprobieren, Talente zu entdecken und sich neuen Themen zu widmen. In einer Welt, die sich stetig wandelt, ist lebenslanges Lernen der Schlüssel zu Selbstbestimmung und Teilhabe.

Ich lade Sie herzlich ein, das Programm des zweiten Semesters zu entdecken und sich mit Freude, Neugier und Offenheit auf neue Lernwege zu begeben. Mein herzlicher Dank gilt allen, die das VHS-Programm mitgestalten – mit Ideen, Engagement und Leidenschaft für Bildung.

Feiern wir gemeinsam 800 Jahre Stadtgeschichte – und gestalten wir mit der VHS auch die Zukunft unserer Region!

Viel Freude beim Weiterbilden wünscht Ihnen

A handwritten signature in blue ink, reading 'Mechtild Schulze Hessing'.

Mechtild Schulze Hessing  
Bürgermeisterin der Stadt Borken



# Borken 800 Ein Fest für alle

## Die Kreisstadt wird 800 – und feiert ein Fest für alle!

Zwischen 1222 und 1226 erhielt Borken das Stadtrecht und seit dem Jahr 1926 feiert die Kreisstadt alle fünfzig Jahre großes Jubiläum. Ab dem Sommer 2025 ist es nun erneut soweit. Ein buntes Programm erwartet die Gäste aus Borken und der nahen und fernen Umgebung. Fünf Werte, die sich symbolisch auf die fünf Türme als Wahrzeichen Borkens beziehen, strukturieren das Jubiläumsjahr. Sie sollen Borkens Charakter und Charme beschreiben: Eine Stadt für Familie, mit Kultur und Natur, großer Verbundenheit sowie starker Wirtschaft. Machen wir das Stadtjubiläum zu einem Höhepunkt der Stadtgeschichte und zu einem Fest für alle!

Auf der folgenden Seite finden Sie einen ersten Einblick in das Jubiläumsprogramm, zu dem wir Sie bereits jetzt herzlich einladen! Alles weitere sowie das vollständige Programm finden Sie unter [borken.de/800](https://borken.de/800).



© Lisa Heesch



© Lisa Heesch



➔ [borken.de/800](https://borken.de/800)



# Stadtbildium „Borken 800“

Jubiläumsprogramm zwischen Sommer 2025 und Sommer 2026

## Juli

### Eröffnungswoche: Festumzug

Sonntag, 06.07.2025, 12.26 Uhr  
Startpunkt: Parkstraße; Endpunkt: Markt-  
platz

### Digitale Schnitzeljagd 2025/2026

Sonntag, 06.07.2025  
Stadtgebiet

### Zukunftsturm: „Inner development goals“

Mittwoch, 09.07.2025, 18.00 Uhr  
Holkensturm

### Eröffnungswoche: Kinderkonzert mit „Nilsen“

Mittwoch, 09.07.2025, 16.00 Uhr  
Bühne Marktplatz

### Eröffnungswoche: Comedy Abend

Donnerstag, 10.07.2025, 20.00 Uhr  
Bühne Marktplatz

### Eröffnungswoche: „Jung & Wild presents Moguai meets Mancuso“

Freitag, 11.07.2025, 18.00 Uhr  
Bühne Marktplatz

### Eröffnungswoche: „musik:landschaft westfalen: Beethovens 9.“

Samstag, 12.07.2025, 20.00 Uhr  
Bühne Marktplatz

### Eröffnungswoche: Jubiläum „Sängerver- einigung 1925 Borken e.V.“, 100 Jahre

Sonntag, 13.07.2025, 12.30 Uhr  
Bühne Marktplatz

### Handball: TV Borken vs. TSV Hannover- Burgdorf

Donnerstag, 24.07.2025  
Einlass 16.00 Uhr, Spiel 19.00 Uhr  
Mergelsberg Sporthalle

### Handball: TSV Hannover-Burgdorf vs. TBV Lemgo

Freitag, 25.07.2025  
Einlass 14.00 Uhr, Spiel 17.00 Uhr  
Mergelsberg Sporthalle

## August

### Bewegte Geschichte – Kostümierte Stadt- führungen

Samstag, 23.08.2025, 11.00 Uhr  
Innenstadt

### Stadt, Geschichte & Gegenwart 1

Auftakt mit Prof. Dr. Ewald Frie  
Sonntag, 24.08.2025, 11.00 Uhr  
Stadtarchiv, Zwölf26

### Tennisturnier „Tennis Borken 800 Open“

Freitag, 14.08. – Sonntag, 14.09.2025  
Veranstaltungsort folgt

### Jubiläumsmagazin

Samstag, 30.08.2025  
BZ-Beilage

## September

### Lyrik-Performance

Donnerstag, 04.09.2025, 19.30 Uhr  
3ECK

### Stadtfest 2025

Samstag, 06.09. – Sonntag, 07.09.2025  
Innenstadt

### „Wohin rollt Borken?“ – Partizipatives Bürger Kunst-Projekt 1/2

Samstag, 06.09. – Sonntag, 07.09.2025  
Innenstadt

### „Tag der Landvermessung“ 1/2

Samstag, 06.09. – Sonntag, 07.09.2025  
Innenstadt

### Stadtest-Samstag: „800 fliegende Wunschsamten“

Samstag, 06.09.2025 13.00 Uhr  
Innenstadt

### „Borken 800 Burglauf“

Samstag, 06.09.2025, 10.30 Uhr  
Gemen

### Zukunftsturm: Praying for peace Kon- templative Tanz-Performance

Samstag, 06.09.2025, 14.45 und 17.45 Uhr  
FARB

### „Jung x Wild“ – DJ-Nacht

Samstag, 06.09.2025, 19.00 Uhr  
Bühne am Kirchplatz

### Eröffnung „Borken jetzt #3“ mit Fest- ouvertüre „Borken 800“

Mittwoch, 10.09.2025, 19.00 Uhr  
Marktplatz

### Festival „Borken jetzt!“

Mittwoch, 10.09. – Sonntag, 14.09.2025  
3ECK / FARB / Bühne am Kirchplatz

### Wunschkonzert „Open Air“ vom Musik- verein Rhedebrügge 1893 e.V.

Sonntag, 14.09.2025, 10.30 Uhr  
Rhedebrügge

### Häkelprojekt: „800 Borkenkäfer“

Termin folgt  
Veranstaltungsort folgt

### Zukunftsturm: Radtour zur SoLaWi Crowdsalat, Dülmen

Samstag 20.09.2025, 11.00 Uhr  
Holkensturm

### Stadt, Geschichte & Gegenwart 2 – Kon- zert „Die Grenzgänger“

Sonntag, 21.09.2025, 11.00 Uhr  
Stadtarchiv, Zwölf26

### Berufskolleg Borken: Berufliche Bildung seit 90 Jahren – Erfahrung trifft Zukunft – Mitten in Borken!

Freitag, 26.09.2025, Uhrzeit folgt  
Berufskolleg Borken

### Veröffentlichung der Kinder-Stadt- geschichte

Sonntag, 28.09.2025, Uhrzeit folgt  
FARB

## Oktober

### Konzert Timm und Arens

Donnerstag, 02.10.2025, 19.00 Uhr  
FARB

### Zukunftsturm: Vortrag zur ökologischen Zukunft der Landwirtschaft

Mittwoch, 08.10.2025, 19.00 Uhr  
Heimathaus Burlo

### Stadt, Geschichte & Gegenwart 3

Sonntag, 26.10.2025  
Zeit und Veranstaltungsort folgen

## November

### Stadt, Geschichte & Gegenwart 4 – „Gegen das Vergessen“

Sonntag, 09.11.2025, 11.00 Uhr  
Montessori Gesamtschule, Gemen







## Die „Borken 800“-Kollektion

Zu einem runden Geburtstag gehören natürlich auch schöne Geschenke. Seit Donnerstag, 1. Mai 2025 sind die ersten Produkte der Jubiläumskollektion erhältlich. Sie können sowohl an der Tourist-Info im FARB und in Auszügen auch bei Edeka Wilger gekauft werden. Dazu gehören zum Beispiel das Borkener Basilikumpesto, Rädken Gin, Nistkästen, die Borkener Turmbausteine, Landtücher in verschiedenen Farben sowie Dekorationsartikel aus historischer Mooreiche. Alle Produkte sind auch unter [borken.de/800](http://borken.de/800) zu finden und wurden überwiegend in Borken oder mit Bezug zur Stadt produziert. Ein Stück Heimat für Zuhause! Egal ob Genießerinnen und Genießer, Borkenfans oder Spielfreudige, für Jede und Jeden ist etwas dabei. Einige Produkte erscheinen zu späteren Zeitpunkten. Dazu gehören zum Beispiel das extra für das Jubiläum gebräute Jubiläums-Märzen (Bier), das Turmbaumeister Brettspiel und die Illustrierte Stadtgeschichte für Kinder (beides ab Herbst 2025).





Das Programmangebot ist breit angelegt und umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche und auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

Die Veranstaltungen sind geprägt von einem offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen in sachlichen und kontroversen Diskussionen zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen.



# Mensch und Gesellschaft

Studieren an der FernUniversität in Hagen . . . . .	14
Naturpark Hohe Mark . . . . .	15
Geschichte und Zeitgeschehen . . . . .	17
Stadt, Geschichte & Gegenwart (Borken 800) . . . . .	24
Lebensfragen . . . . .	25
Bildung für nachhaltige Entwicklung . . . . .	27
Rhetorik und Kommunikation . . . . .	29
Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung . . . . .	29
Geldanlage und Versicherung . . . . .	30
Recht . . . . .	30

## Studieren an der FernUniversität in Hagen

Die FernUniversität in Hagen ist die einzige staatliche Fernuniversität im deutschsprachigen Raum. Sie bietet über 30 Bachelor- und Masterstudiengänge mit staatlichen Abschlüssen in den Bereichen Wirtschaftswissenschaft, Rechtswissenschaft, Mathematik, Informatik, Psychologie sowie Kultur- und Sozialwissenschaften. Das Studiensystem mit einem Mix aus schriftlichem Studienmaterial, digitalen Medien, virtuellem Arbeitsplatz und Präsenzphasen ermöglicht ein Höchstmaß an örtlicher und zeitlicher Flexibilität. Studienzeiten und Studientempo bestimmen die Studierenden selbst. Mit über 50 Jahren Erfahrung ist die FernUniversität in Hagen eine Hochschule für alle, die ein universitäres Studium kostengünstig neben Beruf, Ausbildung oder Familienzeit absolvieren möchten. Alle Bachelor-Studiengänge sind ohne Numerus Clausus zugänglich. Zugangsvoraussetzung kann neben dem Abitur auch eine berufliche Qualifikation sein.



FernUniversität Hagen

© Dirk Matull



Die Stadt Borken und die FernUniversität in Hagen verbindet eine langjährige Zusammenarbeit. In Kooperation mit der Volkshochschule Borken bieten beide Weiterbildungsträger gemeinsame Veranstaltungen vor Ort an. Somit bildet die Volkshochschule in Borken ein wichtiges Bindeglied zwischen Interessierten / Studierenden und der Zentrale in Hagen und ergänzt das dezentrale Netzwerk der FernUniversität in Hagen.

### 10600BO **Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen**

Das Studienkonzept der FernUniversität in Hagen bietet ihren Studierenden maximale Flexibilität, im berufsbegleitenden Teilzeitstudium wie im Vollzeitstudium. Es ermöglicht ein Hochschulstudium unter Berücksichtigung der jeweils eigenen Lebenssituation, z. B. in Teilzeit parallel zu Ausbildung, beruflichen oder familiären Verpflichtungen – eine ideale Alternative zu einem Präsenzstudium.

In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie, welche Studiengänge es gibt, welche Zugangsvoraussetzungen gelten, wie ein Fernstudium abläuft und Sie können Ihre ganz individuellen Fragen stellen. Vor dem Hintergrund der Einschreibung bietet sich an diesem Abend auch die Gelegenheit, alle Fragen bezüglich einer Immatrikulation zu klären.

Brigitte Tieben, Studienberaterin  
Dienstag, 25.11.2025, 18.30–20.00 Uhr

**Die Veranstaltung ist entgeltfrei – Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!**

## Raus ins Grüne – Rein ins Erlebnis!

Ein Naturpark ist mehr als nur ein Stück Natur – er ist Lebensraum für Pflanzen, Tiere und Menschen zugleich. Hier wird Natur geschützt, aber auch erlebbar gemacht, damit jeder sie genießen kann.

## Naturpark Hohe Mark – Natur ganz nah erleben

Zwischen Münsterland, Niederrhein und Ruhrgebiet erstreckt sich der Naturpark Hohe Mark auf rund 2.000 km<sup>2</sup>. Eine Landschaft voller Vielfalt: Wälder, Moore, Seen und Höhen laden zum Erkunden ein – mit einem Wegenetz, das direkt vor der Haustür beginnt.



## Hohe Mark Steig – für Wanderfreunde

Auf über 140 km durchquert der Hohe Mark Steig den Naturpark in sechs abwechslungsreichen Etappen. Wer die Natur intensiv erleben möchte und gerne längere Strecken wandert, ist hier genau richtig.

## LandStreifer – die kleinen Abenteuer

Wer lieber eine Tageswanderung mit demselben Start- und Zielpunkt drehen möchte, probiert unsere LandStreifer Rundwanderwege aus: kürzere Touren mit maximalem Erlebnisfaktor.

Der LandStreifer „Die Berge“ in Borken/Velen – überraschend anders. 13,7 km pure Abwechslung: Dünenfeeling, Heidelandchaft, weitläufige Wälder – und fünf „Gipfel“, die für echte Höhenmomente sorgen. Der Fliegerberg, Tannenbültenberg und Co. sind mehr als nur Hügel – sie erzählen Geschichten aus der Vergangenheit.

Fotos: Dennis Stratmann, Patrick Gawandtka (oben rechts), Tobias Vollmer (unten links)

Informationen zum Naturpark erhalten Sie im Naturparkhaus Tiergarten Schloss Raesfeld · Tiergarten 1/Hagenwiese 40  
46348 Raesfeld · Telefon 02865 609110 · np-hohemark@raesfeld.de · www.naturpark-hohe-mark.de

Ein Unternehmen im EMERGY-Verbund

**STADTWERKE**  
**BORKEN**

## Mein Stadtwerke Strom Regio

Aus der Heimat. Für die Heimat.

Werden Sie Teil der Energiewende in unserer Region und beziehen Sie Ihren Strom direkt aus Ihrer Nachbarschaft, einschließlich des Windparks Coesfeld Letter Bruch.

Gemeinsam gestalten wir eine saubere und grüne Zukunft.

[www.stadtwerke-borken.de](http://www.stadtwerke-borken.de)



**WIR GESTALTEN WERBUNG**  
kreativ – innovativ – zuverlässig



**VISUAL  
GRAPHICS®**

W E R B E A G E N T U R

**PRINTMEDIEN  
WEBDESIGN  
GRAFIKDESIGN**

Am Engelradingbach 39  
46325 Borken

Telefon **02867 909788-0**

Fax **02867 909788-3**

Internet **[www.visual-graphics.de](http://www.visual-graphics.de)**

E-Mail **[mail@visual-graphics.de](mailto:mail@visual-graphics.de)**



## Geschichte und Zeitgeschehen

### » Semestereröffnung: Zurück in die Zukunft – Die Vermessung der Vergangenheit Wenn Historiker auf Künstliche Intelligenz treffen

Massendigitalisierung und Künstliche Intelligenz sind dabei, die Arbeit von Historikerinnen und Historiker grundlegend zu verändern. Dieser Vortrag führt sein Publikum von staubigen Archivkartons hinein in die Welt neuronaler Netze. Wo früher einzelne Aktenbündel auf dem Lesepult lagen, stehen heute riesige digitale Sammlungen bereit: von Zeitungen über Sitzungsprotokolle bis hin zu Kochbüchern und Magazinen. Doch was bedeutet das konkret für die historische Praxis? Welche neuen Fragen lassen sich an die Vergangenheit stellen, und welche Methoden eröffnen sich zur Erkenntnisgewinnung? Anhand konkreter Beispiele gibt der Vortrag Einblicke in diese Entwicklungen. Klar ist: Maschinelles Lesen erkennt Muster, die dem menschlichen Auge oft verborgen bleiben. Ob es um politische Rhetorik, populäres Wissen oder gar Werbung geht – Digitalisierung und KI eröffnen Historikerinnen und Historiker neue Vergleichsräume, die Jahrzehnte überspannen können. Gleichzeitig wird der ungezügelte Einsatz – insbesondere generativer KI – zu Recht kritisch gesehen, und das längst nicht nur, wenn es um Hausaufgaben oder Bewerbungsschreiben geht. Auch hier spielen Historikerinnen und Historiker eine wichtige Rolle. Wenn etwas die historische Zunft auszeichnet, dann ist es ihr kritischer Umgang mit dem, was als „Fakt“ präsentiert wird. Diese Haltung lässt sich ohne Weiteres auf algorithmische Verzerrungen, problematische Trainingsdaten und die Illusion vermeintlich „objektiver“ Zahlen übertragen. Wie sich das konkret auswirkt – und wie eine solche kritische Reflexion nicht nur der Historikergilde zugutekommt – auch das zeigt dieser Vortrag.

*Dr. Pim Huijnen, Assistenz-Professor für Kulturgeschichte (Universität Utrecht)*

10101BO  
1 Termin · 2 UStd.  
10,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Donnerstag, 18.09.2025, 19.30-21.00 Uhr  
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.

### » Dreiklang: Musik – Geschichte(n) – Wein Mathematik in Kunst und Kultur: Logisches Denken, analytisches Begreifen, Berechenbarkeit?

Fast alle Sinne werden angesprochen in diesem Dreiklang der Musik, der Geschichte und Geschichten, des Weins. Die Kooperationspartner Musikschule, VHS und FARB freuen sich über die Fortsetzung der jährlich stattfindenden Reihe: diesmal über die „Mathematik“ und ihre Ratio, über den klaren Geist und seine kognitive Kraft. Kulturhistorisches, Künstlerisches und Literarisches, das in keiner Weise im Widerspruch mit diesen nur scheinbar strengen Begriffen steht, wird genauso anregend wie nachdenklich von Dr. Tanja Panke-Schneider (VHS), Dr. Britta Kusch-Arnhold (FARB), Marita Haselhoff und Werner Haßenkamp präsentiert. Volker Lütfring (Saxofon), Wilm Flinks (Percussion), beide Lehrkräfte der Musikschule, und der Borkener Musiker Peter Risthaus (Gitarre) sorgen als „Timeline Projekt“ mit Pop- und Jazzballaden sowie Latin Music für ein abwechslungsreiches musikalisches Programm. Begleitet von Wein (und anderen Getränken) bleibt Raum für Pausen-Gespräche in beschwingter Wohlfühlatmosphäre in der alten Heilig-Geist-Kirche.

*Dr. Tanja Panke-Schneider, Dr. Britta Kusch-Arnhold, Marita Haselhoff, Werner Haßenkamp, Volker Lütfring, Wilm Flinks, Peter Risthaus*

10102BO  
1 Termin · 3 UStd.  
10,00 €

Borken, FARB, Markt 15  
Samstag, 21.02.2026, 19.30-22.00 Uhr  
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.

## ➤ **Dein Nachbar – der Muslim: Einblicke in Glauben, religiöse Praxis und Alltag der Muslime**

### **Islam – eine (un)bekannte Religion**

Die Volkshochschule lädt zu einer zweiteiligen Vortragsreihe ein, die den Islam und seine Rolle in Deutschland beleuchtet. Im ersten Vortrag „Islam – eine (un)bekannte Religion“ werden Grundlagen des Glaubens, zentrale Werte sowie gängige Vorurteile aufgegriffen, um ein differenziertes Verständnis zu fördern. Der zweite Vortrag „Islam und Muslime in Deutschland“ widmet sich der vielfältigen muslimischen Gemeinschaft: Von ihrer historischen Präsenz über aktuelle Debatten bis hin zu Alltagserfahrungen wird das Zusammenleben in der pluralen Gesellschaft thematisiert. Beide Veranstaltungen bieten Raum für Fragen, Austausch und Reflexion – ob zur religiösen Praxis, kulturellen Besonderheiten oder Herausforderungen wie Integration und Diskriminierung. Die Reihe richtet sich an alle Interessierten, die mehr über eine der größten Religionsgemeinschaften weltweit und vor der eigenen Haustür erfahren möchten. Hierzu hat die Volkshochschule Herrn Dr. Esnaf Begić vom Institut für Islamische Theologie an der Universität Osnabrück engagiert. Sollte diese zweiteilige Vortragsreihe auf entsprechendes Publikumsinteresse stoßen, ist die Organisation weiterer Vorträge zu verschiedenen islambezogenen Themen möglich. Kommen Sie vorbei, lernen Sie Neues – und entdecken Sie, was und wie Ihr muslimischer Nachbar glaubt, seine religiöse Praxis und seinen Alltag gestaltet!

*Dr. Esnaf Begić, Institut für Islamische Theologie an der Universität Osnabrück*

10103RE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Reken, RekenForum, Kirchstraße 14  
Mittwoch, 24.09.2025, 18.00-20.15 Uhr

10104RE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Reken, RekenForum, Kirchstraße 14  
Mittwoch, 05.11.2025, 18.00-20.15 Uhr

## ➤ **Dialogformat für „Kirchenferne“: Austausch über Glaubens- und Sinnfragen**

Die Amtskirchen leiden unter einer Glaubwürdigkeitskrise. Eine hohe Zahl an Kirchenaustritten wird verstärkt durch viele, die sich trotz Kirchenmitgliedschaft als „kirchenfern“ bezeichnen würden. Andererseits suchen Menschen, die sich nicht mehr mit der Kirche identifizieren können, häufig weiterhin nach Austausch und Antworten auf ihre Glaubens- und Sinnfragen. Diesem Bedürfnis soll in diesem Kurs nachgegangen werden. An vier Abenden wollen wir uns gemeinsam ausgewählte Texte aus der Bibel anschauen (zum Beispiel das Gleichnis vom verlorenen Sohn) und prüfen, ob sie für unser persönliches Leben noch Orientierungshilfe und Maßstab sein können. Theologische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtig ist allerdings die Bereitschaft, sich in den Dialog einzubringen und anderen zuzuhören. Hubert Borgmann ist Diplom-Verwaltungswirt und pensionierter Berufsberater. Er hat sich zum Mediator fortgebildet und kann Gesprächsrunden konstruktiv und wertschätzend begleiten. Hubert Mensing war als Diplom-Verwaltungswirt in der Kommunalverwaltung tätig und hat sich im Rahmen des ‚Studiums im Alter‘ mit theologischen Fragen beschäftigt. Beide sind davon überzeugt, dass der Austausch zu religiösen Fragen nicht nur etwas für Fachexperten ist. Jeder kann hierzu etwas beitragen und von den Einsichten anderer profitieren.

*Hubert Borgmann, Hubert Mensing*

10105BO  
4 Termine · 8 UStd.  
48,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 12.11.2025, 19.00-20.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de) möglich.

10106VE  
1 Termin · 2 UStd.  
entgeltfrei

### ➤ **Ramsdorf – Dienerin dreier Herren** **Festvortrag zum Jubiläum**

Ramsdorf kann in diesem Jahr auf gleich zwei Jubiläen zurückblicken, nämlich 1000 Jahre seit seiner ersten Erwähnung und das 600-jährige Bestehen der Burg. Ihr Bauherr war der Fürstbischof von Münster. Die erste Erwähnung findet sich dagegen in den Einkünfteverzeichnissen des Benediktinerklosters Werden an der Ruhr. Und dann ist da noch die Pfarrkirche St. Walburga, eine Gründung des Frauenstiftes Vreden. In Ramsdorf überschneiden sich also Besitz und Rechte verschiedener Herren und – wenn man an das Stift Vreden denkt – auch Frauen! Der Vortrag geht daher der Frage nach, wie sich das auf Ramsdorf auswirkte, dessen spannende mittelalterliche Geschichte teilweise bis heute im Ortsbild nachvollziehbar ist.

*Dr. Volker Tschuschke*

Velen, Burg Ramsdorf, Burgplatz 4  
Mittwoch, 29.10.2025, 19.30-21.00 Uhr

10107VE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

### ➤ **Der „Tolle Bomberg“ – ein westfälischer Mythos**

Die westfälische Adelsfamilie von Romberg gehörte im 19. Jahrhundert zu den reichsten des Landes. Vor 150 Jahren vermachte Klemens v. R. seinem Sohn Gisbert einen Großteil seines Vermögens. Von nun an wurde Gisbert durch seine Streiche und Extravaganzen berühmt-berüchtigt. Zu einem Mythos aber wurde dieses westfälische Original durch das 1923 erschienene Buch „Der Tolle Bomberg“ von Josef Winckler. In einer Mischung aus Dichtung und Wahrheit beschrieb er diesen Volkshelden, der typisch Westfälisches in sich vereinte. Der Vortrag wird – angereichert durch Bilder – diese legendäre westfälische Gestalt wieder aufleben lassen und auch Ihre Lachmuskeln in Anspruch nehmen!

*Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge*

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19  
Mittwoch, 24.09.2025, 19.00-21.15 Uhr

10108HE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

### ➤ **„Die Welt ist nicht genug!“ – Von „Goldfinger“ zu Trump, von „Moonraker“ zu Musk, vom „Joker“ zu Putin** **Narzisstische „Giftzwerge“ und ihre filmischen Vorlagen**

Trump, Putin und Musk, diese narzisstischen Figuren auf der Weltbühne, erinnern täglich an filmische Vorbilder: Der beim Golf mogelnde US-Präsidenten Trump wirkt wie eine Persiflage des betrügerischen Bond-Golfers Arik Goldfinger. Social-Media- und Weltraum-unternehmer Elon Musk erinnert an den fiktiven Medientycoon Carver, der über die Entfesselung eines Weltkrieges die Einschaltquoten seiner Sender steigern will („Der Morgen stirbt nie“). Musk geriert sich dazu wie der rassistische Filmschurke Drax („Moonraker“), der mit Hilfe seiner Raketen ausgewählte Menschenpaare ins All schicken möchte. Der starke Mann im Kreml, Wladimir Putin, orientiert sich ebenso an Filmvorlagen: Der russische Filmserien-Agent von Stieglitz beeinflusste ihn in seiner Berufswahl; der „Joker“ aus „Batman“ wurde zu seinem Lebensideal. Inwieweit erklären die über den Film transportierten Mythen die Psyche und das Verhalten der von ihnen geformten Charaktere Trump, Musk, Putin und Co. sowie ihrer Anhängerinnen und Anhänger? Gehen wir auf Spurensuche!

*Dr. Torsten Reters*

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Mittwoch, 05.11.2025, 19.00-21.15 Uhr



**Borken 800**  
**Ein Fest für alle**

➤ **Erich Fromm – Ein Leben für das Leben: Wege zu Glück, Kreativität und Zufriedenheit**  
(Ein Vortrag zum 125. Geburtstag des Philosophen)

Erich Fromm (1900-1980), Psychoanalytiker, Soziologe und Philosoph beschäftigte sich intensiv mit der Frage, welche Lebenseinstellung zu Freude, Vitalität und Wohlbefinden führt. In seinen bekanntesten Werken „Die Kunst des Liebens“ und „Haben oder Sein“ versucht Fromm Wege (und Irrwege) zu einem erfüllten Leben aufzuzeigen. In „Anatomie menschlicher Destruktivität“ zeigt er, wie Hass, Nationalismus und Narzissmus Bewusstsein und Gesellschaft vergiften. Eine „seelische Veränderung“ des Menschen sei deshalb zwingend erforderlich! Nur wer – abseits materieller Gier – Leidenschaft und Kreativität entwickle – könne zum „Meister“ seines Lebens werden und dazu beitragen, dass sich eine humanere Gesellschaft entwickelt. Mit Hilfe unterhaltsamer Videospots (u. a. Lorient) werden die Gedanken Fromms zur gelingenden Lebensgestaltung vorgestellt und in Bezug auf unsere aktuelle Zeit-Situation diskutiert.

*Dr. Torsten Reters*

10109GE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Donnerstag, 13.11.2025, 19.00-21.15 Uhr

➤ **Vor 100 Jahren: Hindenburg Sieger der Reichspräsidentenwahlen – späterer „Totengräber der Republik“?**

Am 26.04.1925 gewann der frühere Feldmarschall Paul von Hindenburg die infolge des Todes von Friedrich Ebert vorgezogene Wahl zum 2. Reichspräsidenten der Weimarer Republik. Infolge der politischen Zerrissenheit des ersten demokratischen deutschen Staates war die Wahl mit diversen Kandidaten aus dem Weimarer Parteienspektrum sehr umkämpft. Wie aber kam es, dass der längst im Ruhestand befindliche Hindenburg überhaupt zum Kandidaten wurde? Welche Rolle spielte in der Folge der als monarchistisch eingestufte neue Präsident im weiteren politischen Geschehen und kann er – wie heute von vielen behauptet – wegen der Berufung Hitlers zum Reichskanzler Anfang der 30er Jahre als „Totengräber der Republik“ gekennzeichnet werden? Mit dokumentarischen Filmausschnitten.

*Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge*

10110HE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Mittwoch, 08.10.2025, 19.00-20.30 Uhr



**Borken 800**  
**Ein Fest für alle**

10111GE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

➤ **„Wollt ihr den totalen Krieg?“  
Wie Goebbels zum Demagogen und Hetzer des Dritten Reichs wurde**

Als Gauleiter von Berlin und Reichspropagandaleiter trug J. Goebbels ab Mitte der 20er Jahre wesentlich zum Aufstieg der NSDAP in der Schlussphase der Weimarer Republik bei. Nach der ‚Machtergreifung‘ 1933 gelang es ihm, als Propaganda-Minister durch die Verbindung von gezielter demagogischer Rhetorik und planvoll gestalteten Massenveranstaltungen weite Teile des deutschen Volks für den Nationalsozialismus zu indoktrinieren sowie Juden und Gegner zu diffamieren. Mit vielen dokumentarischen Filmeinspielungen!

*Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge*

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Mittwoch, 19.11.2025, 19.00-20.30 Uhr

10112RA  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

➤ **Antisemitismus in der Weimarer Republik**

Nach dem Ende des Ersten Weltkriegs radikalisierte sich der im 19. Jahrhundert entstandene völkisch-rassistische Antisemitismus. Für Kriegsniederlage und politischen Systemwechsel wurde in den Juden schnell ein Sündenbock gefunden. Der auftretende „Radau-Antisemitismus“ – wie z. B. in München innerhalb der frühen NSDAP – schreckte auch vor Gewalt nicht zurück. 1923 – im Krisenjahr der jungen Republik – kam es vor allem in Berlin zu antijüdischen Ausschreitungen – wie z. B. besonders beim „Pogrom im Scheunenviertel“. Schon in seinem Spielfilm „Das Spinnennetz“ hatte der Regisseur B. Wicki an die dort real geschehene Hetzjagd auf die ostjüdischen Bewohner erinnert. Anfang der 30er Jahre kam es dann wieder zu Übergriffen und Boykott-Aktionen durch die erstarkte NSDAP, die vor allem durch die SA geschürt wurden. Mit Ausschnitten aus dem Wicki-Film.

*Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge*

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10  
Mittwoch, 29.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

10113VE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

➤ **Ergründen, was trägt  
Sinnvoll(er) leben, bevor alles zu viel wird**

Schon Goethe fragte sich affin: „Willst du immer weiter schweifen? So wird alles dir zu viel. Was wohl könntest du abstreifen, für ein beständigeres Ziel?“ Ergründen, was verankert und hält. Sinnvolles finden, was stützt und beschützt. Das schützt nicht nur vor emotionaler Erschöpfung, so lassen sich auch belastende Lebenssituationen ohne größeren Schaden besser überstehen. Viel Hilfreiches hierzu bietet dieser Vortrag aus dem reichen Erfahrungsschatz der Logotherapie, einer Sinnlehre gegen die Sinnleere. Da könnte wiederum mit Goethe die Erkenntnis reifen: „Sieh, das Gute liegt so nah.“ Überzeugen Sie sich selbst. Der Referent ist Buchautor („Vom kleinen und vom großen Ich“) und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung ([www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)). Der Vortragsinhalt ist auf Wunsch für 3,00 € erhältlich.

*Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung*

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19  
Dienstag, 16.09.2025, 18.30-20.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.

## ➤ „Mensch ärgere Dich nicht!“ – Anti-Ärger-Strategien für Ihren (Berufs)Alltag Vortrag mit Diskussion

Jeden Tag gibt es genug, worüber Sie sich ärgern könnten. Besonders ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich aufregt. Dieser Vortrag mit Diskussion bietet Ihnen Anti-Ärger-Strategien für Ihren (Berufs)Alltag an, um geeignete Mittel und Wege zu entdecken, damit es Ihnen gelingt, souverän und effizient mit Ärger umzugehen. Es werden u. a. folgende Fragen geklärt: Was und wer ärgert Sie? Wie wird aus einem kleinen Anlass kein großer Ärger? Wie steigen Sie schnell aus dem Ärger aus? Welche Anti-Ärger-Strategie passt für Sie? Wie sprechen Sie Ihren Ärger lösungsorientiert an? Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder in kreative Energie zu verwandeln?

*Dorothee Döring, Autorin, Lebens- und Konfliktberaterin*

10114GE  
1 Termin · 3 UStd.  
10,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Donnerstag, 20.11.2025, 19.00-21.15 Uhr

## ➤ Was das Leben schöner macht! Schwierigkeiten meistern – die Persönlichkeit entwickeln Humorvolle Einführung in die Psychologie und Glücksforschung (mit praktischen Tipps für den Alltag)

Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben können für erhebliches Unwohlsein sorgen. Was uns diesbezüglich hilft und dazu die Entwicklung der Persönlichkeit fördert, weiß die Psychologie. Die Glücksforschung zeigt darüber hinaus, was unser Leben schöner macht. Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags, einer größeren Lebenszufriedenheit und einem „spiritueller“ Gelassenheit diskutieren. Einführende Bemerkungen zur Psychologie werden genutzt, um dem Leben mit einem Lächeln begegnen zu können. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Was die Seele selig macht“).

*Dr. Torsten Reters*

10115RE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13  
Montag, 29.09.2025, 19.00-21.15 Uhr

## ➤ Die ePA, das eRezept & Co.: Was Sie darüber wissen sollten.

Die Digitalisierung verändert nahezu alle Bereiche des Gesundheitswesens. So gibt es seit 2023 die Möglichkeit eRezepte digital mit der elektronischen Gesundheitskarte einzulösen. Seit dem 15.01.2025 wird für alle gesetzlich Versicherten eine elektronische Patientenakte durch ihre Krankenkassen angelegt. Bis Ende 2025 sollen bereits 80 Prozent der Versicherten diese E-Akten nutzen. Was steckt eigentlich dahinter? Was sollten Sie als Versicherte wissen, um sich unter den digitalisierten Rahmenbedingungen zurecht zu finden? Welche digitalen Anwendungen gibt es sonst noch? Sind meine Daten sicher? Und welche Vorteile oder Risiken bringen diese Anwendungen mit sich? Haben Sie bereits erste Erfahrungen damit gesammelt? Diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam in der Veranstaltung widmen. Frau von der Ley ist Referentin für den Bereich Projektmanagement im Regionalen Netz der LWL-Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

*Rebecca Von der Ley*

10116VE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19  
Dienstag, 28.10.2025, 19.00-21.15 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.

### ➤ Photovoltaik – die private Energiewende

Mit einer Photovoltaikanlage in Kombination mit einem lokalen Speicher – kann eine Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern und eine finanzielle Sicherheit für die eigene Zukunft erreicht werden. PV-Anlagen sind auch im Jahr 2025 wirtschaftlich – auch mit den neuen Rahmenparametern, die seit dem 24.02.2025 für neue Anlagen gelten. Die Themen: Aufbau einer PV-Anlage, Erträge pro Monat, Auswirkung der Dachausrichtung / Verschattungen, garantierte steuerfreie Vergütungen, die Nutzung eines lokalen Speichers sowie die individuelle Wirtschaftlichkeitsberechnung, die jedem Kursteilnehmenden neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird. Entscheidend bei der Wirtschaftlichkeit ist nun der Aufbau der PV-Anlage, da der Strom genau dann in den Batteriespeicher, dem Warmwasserspeicher oder in das Elektroauto geladen werden sollte, wenn der Strompreis an der Börse ins Negative rutscht. Details zur optimalen Umsetzung hierzu gibt es im Vortrag.

Michael Birkhan

10117VE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19  
Donnerstag, 11.09.2025, 19.00-20.45 Uhr

### ➤ Elektroauto – Warum ein neuer Benziner / Diesel / Hybrid keine gute Idee ist

Die Wirtschaftlichkeit, der Umweltaspekt, die Zuverlässigkeit und der Komfort eines voll-elektrischen PKWs ist deutlich besser gegenüber Verbrennern (Hybride eingeschlossen), auch wenn man nicht zuhause laden kann. Die Aussage „Elektroautos sind teuer“ ist im Jahr 2025 bereits Geschichte, wenn man nicht nur den Bruttolistenkaufpreis, sondern auch die laufenden Kosten sowie die Förderungsmöglichkeiten betrachtet. Landes- und Bundesförderungen sowie weitere Vorteile für Elektroautonutzer auf aktuellster Basis werden erläutert. Langstreckenfähige Elektroautos sind als junge Gebrauchte bereits für unter 22.000 € zu erwerben. Die Themen Klimabilanz, Wirtschaftlichkeit, Batterietechnologien, Ladetipps, Elektroauto Kauf oder Leasing sowie Mythen und Fakten zur Elektromobilität werden detailliert dargestellt. Auch wer den Umstieg schon vollzogen hat, erhält wertvolle Informationen (u. a. günstiges öffentliches Laden und einfache Bezahlvorgänge ohne Handynutzung).

Michael Birkhan

10118GE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Donnerstag, 09.10.2025, 19.00-21.15 Uhr

### ➤ Wärmepumpe – Wärmewende – Warum JETZT handeln und nicht abwarten?

Wärmepumpen sind seit über 50 Jahren im Einsatz und technisch sehr ausgereift. In Nordeuropa sind Wärmepumpen in Bestandsbauten seit Jahren in großem Stil im Einsatz, warum sollte dies im „warmen“ Deutschland nicht funktionieren? Die Themen Im Bereich Wärmepumpen: WP-Varianten, Kosten, Einbau im Bestandsbau, Aktuelle Förderungen (auf Bundes- und Landesebene), die Wirtschaftlichkeitsberechnung und viele wichtige Tipps zur Planung und Umsetzung. Der Dozent besitzt über 30 Jahre Erfahrung aus Anwendersicht im Bereich Wärmepumpen und betreibt eine Luft-Wasser Wärmepumpe in einem teilsanierten Altbau. Das alles und warum PV, Speicher, Wärmepumpe und E-Auto ein echtes Dream Team sind erfahren Sie im Vortrag.

Michael Birkhan

10119RA  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10  
Dienstag, 02.12.2025, 19.00-21.15 Uhr



**Borken 800**  
**Ein Fest für alle**

## Stadt, Geschichte & Gegenwart (Borken 800)

Veranstaltungen zur Stadt- und Kulturgeschichte in Kooperation mit dem Stadtarchiv Borken und dem Heimatverein Borken e. V.

### ➤ **Stadtgeschichte, Weltgeschichte und wir mittendrin...**

„Geschichte ist immer?“ wiederholte fragend Herr K., als er – der Historiker – neulich den Titel unserer Veranstaltungsreihe missverstand. Recht hatte er! Aber welche Bedeutung hat Geschichte in der beschleunigten, globalisierten Gegenwart? Und wie schreibt, wie vermittelt man Stadtgeschichte heute? „Das Denken vom Kleinen her, bei dem Dinge, Ereignisse und Verknüpfungen immer weitere Kreise ziehen, eröffnet neue Perspektiven“, meint Prof. Dr. Ewald Frie, und er muss es wissen. Seine Familiengeschichte „Ein Hof und elf Geschwister“ ist 2023 mit dem Deutschen Sachbuchpreis ausgezeichnet worden. Dass er auch ganz weite Kreise ziehen und globale Bögen schlagen kann, zeigt sein 2017 erschienenes Buch „Die Geschichte der Welt“, geschrieben für junge Leser. Ewald Frie beginnt diese Matinée mit einem Impulsvortrag „Geschichte der Welt – auf verständliche Weise unerlässlich“. Das Einordnen des Kleineren in größere Zusammenhänge beherrschen auch die Herausgeber der mehrbändigen Borkener Stadtgeschichte, die anlässlich der 800-Jahr-Feier erscheint. Prof. Dr. Hiram Kümper, der ein vielbeachtetes Buch über die Hanse geschrieben hat, versteht es glänzend, mittelalterliche und frühneuzeitliche Geschichte gegenwartsnah zu vermitteln und überraschende Zusammenhänge aufzuzeigen. Die Wirtschaftshistorikerin Prof. Dr. Stefanie van de Kerkhof spürt die Industrialisierung, den beschleunigten technischen Fortschritt und die Janusköpfigkeit der aufziehenden Moderne am Beispiel Borkener, Gemener und Weseker Fabriken auf. Und Dr. Norbert Fasse versteht sich auf die milieuspezifische Rekonstruktion widersprüchlicher politischer Einstellungen vom Kaiserreich über die Weimarer Republik bis in die NS-Herrschaft hinein. Die Journalistin Tanja Runow, die Ewald Frie im Deutschlandfunk erneut in einem langen Interview vorgestellt hat, bringt die Beteiligten miteinander in ein anregendes Round-Table-Gespräch. Die Jazz-Pianistin Wiebke Schröder sorgt für den musikalischen Rahmen. Anschließend: Getränke und Kanapees mit Musik von und mit Wiebke Schröder (Piano).

*Prof. Dr. Ewald Frie (Universität Tübingen), Prof. Dr. Hiram Kümper (Universität Mannheim), Prof. Dr. Stefanie van de Kerkhof (Universität Mannheim), Dr. Norbert Fasse (Stadt Borken), Tanja Runow (Deutschlandfunk, Berlin), Wiebke Schröder (Jazz-Pianistin, Osna-brück)*

10301BO  
1 Termin · 2 UStd.  
10,00 €

Borken, Stadtarchiv, Im Piepershagen 17  
Sonntag, 24.08.2025, 11.00-12.30 Uhr  
Karten können auch an der Tageskasse erworben werden.

### ➤ **Alle Brüder werden Menschen: Zeitlose Utopien mit schrägen Melodien! „Die Grenzgänger“ spielen demokratisch-humanistische Lieder**

Die vielfach ausgezeichnete Bremer Band „Die Grenzgänger“ spielt Lieder aus demokratischer und humanistischer Tradition, um an weniger bekannte Kapitel der deutschen Geschichte zu erinnern. Mal federleicht, mal tiefeschürfend präsentieren vier bestens ausgebildete Musiker unbekannte Geschichte und Lieder und singen und erzählen vom Lieben und vom Kämpfen, aus dem unser demokratisches Heute entstand. Im Programm haben sie neu entdeckte Volkslieder ebenso wie Songs nach Gedichten von Heinrich Heine, Friedrich Hölderlin, Louise Otto-Peters, Georg Herwegh, Eva Lippold, Bertolt Brecht und Fasia Jansen. Stilistisch balancieren die „Grenzgänger“ zwischen Tradition und Avantgarde. Jazz, Folk, Rock, Blues, alte und neue E-Musik verbinden sie scheinbar mühelos zu neuen und doch vertrauten Klängen. Sechsmal erhielt die Band den Preis der süddeutschen Schallplattenkritik, im Auftrag des Goethe-Instituts gastierte sie in mehreren europäischen Ländern. Bandgründer Zachial (Gesang, Gitarre, Mundharmonika) hat mit Annette Rettich (Cello, Gesang), Felix Kroll (Akkordeon, Gesang) und Frederic Drobnjak (Gitarre, Gesang) exquisite Mitspieler um sich geschart.

*„Die Grenzgänger“ (Bremen)*

10302BO  
1 Termin · 2 UStd.  
10,00 €

Borken, Stadtarchiv, Im Piepershagen 17  
Sonntag, 21.09.2025, 11.00-12.30 Uhr  
Karten können auch an der Tageskasse erworben werden.

### ➤ „Den Schmerz der anderen begreifen. Holocaust und Weltgedächtnis“ Lesung und Gespräch mit Charlotte Wiedemann

Was steuert unsere Empathie? Und was bedeutet solidarisches Erinnern? Essay, Reise-reportage und Selbsterforschung verbindend öffnet Charlotte Wiedemann einen großen zeitgeschichtlichen Bogen – vom Beitrag der Kolonialsoldaten zur Befreiung Europas bis zur neuen Kultur eines geschwisterlichen Antifaschismus nach den rechtsextremen Morden der Gegenwart. Weit ab von den sonst ängstlichen Abwehrreflexen im Diskurs über Holocaust und Kolonialverbrechen entsteht das Panorama einer doppelten Zeitenwende: Die Welt von heute akzeptiert weißes Geschichtsdenken immer weniger. Und im diversen Deutschland entsteht ein vielstimmiges Wir des Erinnerns. Die Autorin, geboren 1954, ist Publizistin und Auslandsreporterin. Sie berichtete aus Asien und Afrika und veröffentlichte zahlreiche Bücher. Geprägt vom Schweigen in der eigenen Familie verfolgt sie die Debatten um die Verantwortung für den Nationalsozialismus seit vier Jahrzehnten. Musikalisch begleitet wird die Veranstaltung durch Benno Rickert (Cello).

*Charlotte Wiedemann (Publizistin), Benno Rickert (Cello)*

10304BO  
1 Termin · 2 UStd.  
10,00 €

Borken-Weseke, Pfarrheim St. Ludgerus, Borkenwirther Straße 4  
Sonntag, 25.01.2026, 11.00-12.30 Uhr  
Karten können auch an der Tageskasse erworben werden.

## Lebensfragen

### ➤ Dialogformat für „Kirchenferne“: Austausch über Glaubens- und Sinnfragen

Die Amtskirchen leiden unter einer Glaubwürdigkeitskrise. Eine hohe Zahl an Kirchengliedern wird verstärkt durch viele, die sich trotz Kirchenmitgliedschaft als „kirchenfern“ bezeichnen würden. Andererseits suchen Menschen, die sich nicht mehr mit der Kirche identifizieren können, häufig weiterhin nach Austausch und Antworten auf ihre Glaubens- und Sinnfragen. Diesem Bedürfnis soll in diesem Kurs nachgegangen werden. An vier Abenden wollen wir uns gemeinsam ausgewählte Texte aus der Bibel anschauen (zum Beispiel das Gleichnis vom verlorenen Sohn) und prüfen, ob sie für unser persönliches Leben noch Orientierungshilfe und Maßstab sein können. Theologische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtig ist allerdings die Bereitschaft, sich in den Dialog einzubringen und anderen zuzuhören. Hubert Borgmann ist Diplom-Verwaltungswirt und pensionierter Berufsberater. Er hat sich zum Mediator fortgebildet und kann Gesprächsrunden konstruktiv und wertschätzend begleiten. Hubert Mensing war als Diplom-Verwaltungswirt in der Kommunalverwaltung tätig und hat sich im Rahmen des ‚Studiums im Alter‘ mit theologischen Fragen beschäftigt. Beide sind davon überzeugt, dass der Austausch zu religiösen Fragen nicht nur etwas für Fachexperten ist. Jeder kann hierzu etwas beitragen und von den Einsichten anderer profitieren.

*Hubert Borgmann,*

10105BO  
4 Termine · 8 UStd.  
48,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 12.11.2025, 19.00-20.30 Uhr

### ➤ Bestattung im Wandel – Der Tod kommt ungefragt, was nun?

Sich schon zu Lebzeiten mit dem Thema Bestattung auseinanderzusetzen ist wichtig. Sich über Bestattungsmöglichkeiten oder die Bestattungsvorsorge zu informieren kann helfen, die Belastung der Angehörigen zu verringern und ihnen schwierige Entscheidungen abzunehmen. An diesem Abend erhalten Sie wesentliche Informationen rund um die Bestattung sowie zu Bestattungsarten und -möglichkeiten, zu Kosten und finanzieller Absicherung oder zur Gestaltung der Trauerfeier und Beerdigung. Zudem bleibt Raum für eigene Fragen.

*Mathias Scholtholt, Bestattungshaus Scholtholt*

10801BO  
1 Termin · 3 UStd.  
entgeltfrei

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Donnerstag, 09.10.2025, 18.00-20.15 Uhr

### ➤ **Wie gestalte ich mein Testament richtig?**

Lediglich ca. 1/4 der Bevölkerung hat ein Testament errichtet. Dies erklärt sich nur damit, dass wir davor zurückschrecken uns mit unserem eigenen Tod zu beschäftigen. Dabei gibt es triftige Gründe, wie zum Beispiel das Interesse der nachfolgenden Generation, eine wirksame testamentarische Regelung zu treffen und es nicht dem Zufall zu überlassen, wer erben wird. Es gibt eine Vielzahl von vernünftigen Gründen, sich mit der Gestaltung des Testaments auseinanderzusetzen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die gesetzliche Erbfolge, über wirksame anderweitige Regelungen im Testament, Pflichtteilsansprüche und so weiter.

*Gudula Kruse, Rechtsanwältin und Notarin*

10802GE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Donnerstag, 09.10.2025, 18.00-19.30 Uhr

### ➤ **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung**

Vorsorgevollmachten in der Form von Generalvollmachten sind vielen Menschen bekannt. Sie sind für Zeiten bestimmt, in denen ein Vollmachtgeber keine eigenen Entscheidungen mehr treffen kann. Doch nur wenige wissen: Als Vorsorgeinstrumente können sie auch über den Tod hinaus erteilt werden und sind weiterhin wirksam, wenn der Vollmachtgeber verstorben ist. Der / die Bevollmächtigte, ob enger Nachkomme oder anderweitig Vertraute, bleibt somit im Sinne der / des Verstorbenen handlungsfähig. Bedeutend ist dies vor allem bei Immobiliengeschäften oder Bankangelegenheiten. Hierüber und zu den Gesetzesänderungen zum 01.01.2023 wird vorgetragen. Patientenverfügungen dienen als Instrument der Selbstbestimmung. Damit dieser Anspruch eingelöst werden kann, bedarf es einer guten Informationsgrundlage, wozu dieser Vortrag beitragen möchte.

*Gudula Kruse, Rechtsanwältin und Notarin*

10803BO  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Freitag, 14.11.2025, 18.00-19.30 Uhr

### ➤ **Berufliche Neu- und Umorientierung Arbeitsagentur berät in der Volkshochschule**

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die darüber nachdenken, ihren Job zu wechseln, eine Weiterbildung zu absolvieren oder sich mit einer Umschulung beruflich ganz neu aufzustellen. In dem Vortrag gibt es sowohl einen Überblick über die verschiedenen Wege, den Arbeitsmarkt und über finanzielle Fördermöglichkeiten. Zusätzlich können individuelle Fragen geklärt werden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung wird empfohlen.

*Andreas Brand, Berufsberatung für Erwachsene*

10804BO  
1 Termin · 2 UStd.  
entgeltfrei

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Donnerstag, 20.11.2025, 17.00-18.30 Uhr



**Borken 800**  
**Ein Fest für alle**

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

### ► Photovoltaik – die private Energiewende

Mit einer Photovoltaikanlage in Kombination mit einem lokalen Speicher – kann eine Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern und eine finanzielle Sicherheit für die eigene Zukunft erreicht werden. PV-Anlagen sind auch im Jahr 2025 wirtschaftlich – auch mit den neuen Rahmenparametern, die seit dem 24.02.2025 für neue Anlagen gelten. Die Themen: Aufbau einer PV-Anlage, Erträge pro Monat, Auswirkung der Dachausrichtung / Verschattungen, garantierte steuerfreie Vergütungen, die Nutzung eines lokalen Speichers sowie die individuelle Wirtschaftlichkeitsberechnung, die jedem Kursteilnehmenden neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird. Entscheidend bei der Wirtschaftlichkeit ist nun der Aufbau der PV-Anlage, da der Strom genau dann in den Batteriespeicher, dem Warmwasserspeicher oder in das Elektroauto geladen werden sollte, wenn der Strompreis an der Börse ins Negative rutscht. Details zur optimalen Umsetzung hierzu gibt es im Vortrag.

*Michael Birkhan*

10117VE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19  
Donnerstag, 11.09.2025, 19.00-20.45 Uhr

### ► Elektroauto – Warum ein neuer Benziner / Diesel / Hybrid keine gute Idee ist

Die Wirtschaftlichkeit, der Umweltaspekt, die Zuverlässigkeit und der Komfort eines voll-elektrischen PKWs ist deutlich besser gegenüber Verbrennern (Hybride eingeschlossen), auch wenn man nicht zuhause laden kann. Die Aussage „Elektroautos sind teuer“ ist im Jahr 2025 bereits Geschichte, wenn man nicht nur den Bruttolistenkaufpreis, sondern auch die laufenden Kosten sowie die Förderungsmöglichkeiten betrachtet. Landes- und Bundesförderungen sowie weitere Vorteile für Elektroautonutzer auf aktuellster Basis werden erläutert. Langstreckenfähige Elektroautos sind als junge Gebrauchte bereits für unter 22.000 € zu erwerben. Die Themen Klimabilanz, Wirtschaftlichkeit, Batterietechnologien, Ladetipps, Elektroauto Kauf oder Leasing sowie Mythen und Fakten zur Elektromobilität werden detailliert dargestellt. Auch wer den Umstieg schon vollzogen hat, erhält wertvolle Informationen (u. a. günstiges öffentliches Laden und einfache Bezahlvorgänge ohne Handynutzung).

*Michael Birkhan*

10118GE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Donnerstag, 09.10.2025, 19.00-21.15 Uhr

### ► Wärmepumpe – Wärmewende – Warum JETZT handeln und nicht abwarten?

Wärmepumpen sind seit über 50 Jahren im Einsatz und technisch sehr ausgereift. In Nordeuropa sind Wärmepumpen in Bestandsbauten seit Jahren in großem Stil im Einsatz, warum sollte dies im „warmen“ Deutschland nicht funktionieren? Die Themen Im Bereich Wärmepumpen: WP-Varianten, Kosten, Einbau im Bestandsbau, aktuelle Förderungen (auf Bundes- und Landesebene), die Wirtschaftlichkeitsberechnung und viele wichtige Tipps zur Planung und Umsetzung. Der Dozent besitzt über 30 Jahre Erfahrung aus Anwendersicht im Bereich Wärmepumpen und betreibt eine Luft-Wasser Wärmepumpe in einem teilsanierten Altbau. Das alles und warum PV, Speicher, Wärmepumpe und E-Auto ein echtes Dream Team sind erfahren Sie im Vortrag.

*Michael Birkhan*

10119RA  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10  
Dienstag, 02.12.2025, 19.00-21.15 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.

## ➤ Pilzwelten – Eine Wanderung Heimische Pilze kennenlernen

Die Pilzwanderung über drei Stunden ist besonders für Unerfahrene geeignet und vermittelt Grundkenntnisse beim Pilze sammeln. Sollen z. B. die Pilze abgeschnitten oder abgedreht werden? Den Teilnehmenden wird auch Literatur zum Thema Pilze vorgestellt. Pilze sind nicht nur zum Essen geeignet, sondern aus Pilzen kann man viel Interessantes machen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

*Torsten Wollberg*

10901BO  
1 Termin · 4 UStd.  
10,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16  
Sonntag, 12.10.2025, 10.00-13.00 Uhr

10902BO  
1 Termin · 4 UStd.  
10,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16  
Sonntag, 12.10.2025, 14.00-17.00 Uhr

## ➤ Naturkosmetik selbst gemacht

Naturkosmetik liegt absolut im Trend, doch auf was muss geachtet werden? In diesem Kurs lernen Sie die Bedürfnisse Ihrer Haut kennen und erhalten das notwendige Wissen, um einfache Naturkosmetikrezepte, frei von chemisch-synthetischen Stoffen, herzustellen. Unter Anleitung und mit nur wenigen Zutaten erlernen Sie die Herstellung eines Shampoo-Bars, einer Deocreme, eines Lippenpflegestiftes, einer Schüttellotion und einer festen Handbutter. Zudem werden wir in die Produkte hautpflegende und -wirksame Kräuter mit einarbeiten. Es werden ausschließlich natürliche Rohstoffe aus biologischem Anbau verwendet, so dass Sie am Ende des Tages hochwertige, naturkosmetische Pflegeprodukte mitnehmen können. Die Materialkosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten. Zusätzlich erhalten Sie am Kurstag ein Skript mit den Grundrezepten und Vorschlägen für die jeweiligen Hauttypen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse daran haben, ihre eigene Kosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen selbst herzustellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen ist: Behälter für den Transport der hergestellten Kosmetik.

*Jana Svensson, zertifizierte Wildkräuterpädagogin*

31702RE  
1 Termin · 5 UStd.  
53,00 €

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Overbergstraße 11  
Samstag, 20.12.2025, 14.00-17.45 Uhr  
In der Gebühr ist eine Materialkostenpauschale i. H. v. 26,00 € enthalten.

## ➤ Retten Sie ihren Laptop! Nachhaltigkeit umsetzen und Geld sparen!

In diesem Workshop wird vermittelt, wie man mit einfachen und kostengünstigen Mitteln Laptops reinigt und instand setzen kann. Es kann geklärt werden, ob und wie das Laptop vielleicht doch noch WIN 11 fähig wird. Der Dozent ist langjähriger IT-Techniker und teilt in diesem Kurs sein Wissen und seine Erfahrungen mit allen Kursteilnehmenden, zur Selbstanwendung und / oder Weitergabe an Freunde und Bekannte. Das alte Laptop für die Kinder / Enkelkinder wieder fit machen, Elektroschrott vermeiden und Geld sparen.

*Gordon Mülleijans*

50500BO  
2 Termine · 6 UStd.  
entgeltfrei

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 29.10.2025, 17.00-19.30 Uhr

50501BO  
2 Termine · 6 UStd.  
entgeltfrei

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Donnerstag, 30.10.2025, 17.00-19.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.

## Rhetorik und Kommunikation

### ➤ Gesprächs- und Verhandlungsführung

Mit diesem bewährten Trainingskonzept verfolgen wir zwei Ziele: Wir ermöglichen Ihnen die Kunst der Beeinflussung zu erlernen, damit Sie Ihre eigenen Ziele effektiver durchsetzen können. Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie die Beeinflussungsversuche anderer durchschauen, damit Sie sich vor Manipulation schützen können. Erfolgreiche Verhandlungen setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur voraus. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Taktiken und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden Sie Ihre Ziele leichter auch gegen Widerstand durchsetzen können.

*Dahms Privatinstitut, Coaching und Training*

51101BO  
1 Termin · 8 UStd.  
32,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 08.11.2025, 9.00-16.00 Uhr

## Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

### ➤ "Mensch ärgere Dich nicht!" – Anti-Ärger-Strategien für Ihren (Berufs)Alltag Vortrag mit Diskussion

Jeden Tag gibt es genug, worüber Sie sich ärgern könnten. Besonders ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich aufregt. Dieser Vortrag mit Diskussion bietet Ihnen Anti-Ärger-Strategien für Ihren (Berufs)Alltag an, um geeignete Mittel und Wege zu entdecken, damit es Ihnen gelingt, souverän und effizient mit Ärger umzugehen. Es werden u. a. folgende Fragen geklärt: Was und wer ärgert Sie? Wie wird aus einem kleinen Anlass kein großer Ärger? Wie steigen Sie schnell aus dem Ärger aus? Welche Anti-Ärger-Strategie passt für Sie? Wie sprechen Sie Ihren Ärger lösungsorientiert an? Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder in kreative Energie zu verwandeln?

*Dorothee Döring, Autorin, Lebens- und Konfliktberaterin*

10114GE  
1 Termin · 3 UStd.  
10,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Donnerstag, 20.11.2025, 19.00-21.15 Uhr

### ➤ Ein Tag für mich Ein Wert-, statt Werktag

Sich auch mal einen Werttag zu gönnen, statt sich nur in Werktagen zu verbrauchen, belebt das Selbstwertgefühl. Wer innehält, um das Innere zu halten, fördert einen achtsame(re)n Umgang mit sich selbst. Das stimuliert nicht nur das Wohlbefinden, es fördert auch unbewusste Lösungen. Worauf dabei so zu achten ist, das wird an diesem außergewöhnlichen Werttag vermittelt:

- > Sinnvoller leben, um nicht durchs Leben zu rutschen
- > Sich vom Leben befragen lassen
- > Entschieden denken, statt abzulenken
- > Ein starkes Wofür überwindet jedes Warum
- > Den Megabedürfnissen nach Güte und Gelassenheit mehr Beachtung schenken.

Herr Pötter ist Buchautor und ein bundesweit tätiger Dozent für logo-therapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung ([www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)). Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie warme Socken für meditative Ruhe („Die Seele baumeln lassen“). Für Merkblätter sind noch 5,00 € an den Referenten zu entrichten.

*Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung*

11101BO  
1 Termin · 10 UStd.  
49,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Sonntag, 30.11.2025, 9.30-17.30 Uhr

## Geldanlage und Versicherung

### ► **Gebündeltes Wissen rund um die Geldanlage** **Moderne Strategien mit Garantien, Renditestärke, Guthabenzugriff**

Im Kurs werden Besonderheiten aus dem Kapital-, Immobilien-, Versicherungs- und Investmentmarkt besprochen. Man könnte sie als „Geheimwege legitimer Geldvermehrung“ bezeichnen, denn sie sind einem Großteil der Sparer und Anleger noch nicht bekannt (gemacht worden). Unabhängig vom Alter und Vorkenntnissen der Teilnehmenden gibt dieser Kurs Tipps zu Gewinnsteigerungsmöglichkeiten, dem Einbau nützlicher Anlageflexibilität sowie hohen Sicherheiten und vermittelt auch Basiswissen: Was ist ein Investmentfonds, was ein AIF, eine Fondspolice, u. v. a. m.? Eine Reihe weiterer spannender Fragen wird beantwortet, z. B.: Wie kann man Aktienkurschancen nutzen, die gleichzeitig mit einer Festzinsgarantie unterlegt sind? Welcher Automatismus ermöglicht mit Einmalanlagen an Kursabschwüngen zu profitieren und wie erhöht allein die richtige Wahl einer Fondslagerstätte sicher die Rendite? Kann man wirklich permanent zu günstigen Kurspreisen kaufen? Gibt es eine Investmentrente, die nur steigen kann? Warum erhält man als Vermieter einer Eigentumswohnung weiterhin Mieteinnahmen, obwohl der Mieter ausgezogen ist? Bei welcher Kapitalanlage ist der Ertrag von vornherein garantiert aber die Rendite offen, wobei die Renditechancen sehr hoch sind? Wer ist der größte Feind der Geldanlage und was kann man ihm entgegensetzen? Abgerundet wird der Vortrag mit einer Reihe verblüffender Aspekte und AHA-Effekte, die die Teilnehmenden versierter mit dem Thema Kapitalanlage umgehen lassen.

*Christian Grams, Investmentexperte*

11301BO  
1 Termin · 5 UStd.  
20,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 15.11.2025, 13.30-17.30 Uhr

### ► **Ü 60 – Versicherung, Verrentung, Vermögen**

Kurz vor der Rente oder schon im Ruhestand? Diese Lebenssituation erfordert altersbedingte Weichenstellungen. Nicht mehr alle Versicherungen sind nötig, manche sollten angepasst werden, andere als eventueller Bedarf geprüft werden. Und wie steht es um das Ruhestandseinkommen? Wie sollten Gelder u. a. sicher, verfügbar und steuerbegünstigt angelegt werden? Wie behält man den Überblick bzw. nutzt Angebote mit möglichst geringem Eigenaufwand, die aber sowohl sicher als auch lukrativ sind? Diese Fragen und viele weitere Aspekte werden im Kurs besprochen, der sich hauptsächlich an die Altersgruppe um die 60 Jahre und älter wendet.

*Christian Grams, Investmentexperte*

11302RA  
1 Termin · 4 UStd.  
16,00 €

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10  
Dienstag, 30.09.2025, 18.30-21.30 Uhr

## Recht

### ► **Wie gestalte ich mein Testament richtig?**

Lediglich ca. 1/4 der Bevölkerung hat ein Testament errichtet. Dies erklärt sich nur damit, dass wir davor zurückschrecken uns mit unserem eigenen Tod zu beschäftigen. Dabei gibt es triftige Gründe, wie zum Beispiel das Interesse der nachfolgenden Generation, eine wirksame testamentarische Regelung zu treffen und es nicht dem Zufall zu überlassen, wer erben wird. Es gibt eine Vielzahl von vernünftigen Gründen, sich mit der Gestaltung des Testaments auseinanderzusetzen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die gesetzliche Erbfolge, über wirksame anderweitige Regelungen im Testament, Pflichtteilsansprüche und so weiter.

*Gudula Kruse, Rechtsanwältin und Notarin*

10802GE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Donnerstag, 09.10.2025, 18.00-19.30 Uhr

10803BO  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

### ➤ **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung**

Vorsorgevollmachten in der Form von Generalvollmachten sind vielen Menschen bekannt. Sie sind für Zeiten bestimmt, in denen ein Vollmachtgeber keine eigenen Entscheidungen mehr treffen kann. Doch nur wenige wissen: Als Vorsorgeinstrumente können sie auch über den Tod hinaus erteilt werden und sind weiterhin wirksam, wenn der Vollmachtgeber verstorben ist. Der / die Bevollmächtigte, ob enger Nachkomme oder anderweitig Vertraute, bleibt somit im Sinne der / des Verstorbenen handlungsfähig. Bedeutend ist dies vor allem bei Immobiliengeschäften oder Bankangelegenheiten. Hierüber und zu den Gesetzesänderungen zum 01.01.2023 wird vorgetragen. Patientenverfügungen dienen als Instrument der Selbstbestimmung. Damit dieser Anspruch eingelöst werden kann, bedarf es einer guten Informationsgrundlage, wozu dieser Vortrag beitragen möchte.

*Gudula Kruse, Rechtsanwältin und Notarin*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Freitag, 14.11.2025, 18.00-19.30 Uhr

### ➤ **Berufliche Neu- und Umorientierung** **Arbeitsagentur berät in der Volkshochschule**

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die darüber nachdenken, ihren Job zu wechseln, eine Weiterbildung zu absolvieren oder sich mit einer Umschulung beruflich ganz neu aufzustellen. In dem Vortrag gibt es sowohl einen Überblick über die verschiedenen Wege, den Arbeitsmarkt und über finanzielle Fördermöglichkeiten. Zusätzlich können individuelle Fragen geklärt werden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung wird empfohlen.

*Andreas Brand, Berufsberatung für Erwachsene*

10804BO  
1 Termin · 2 UStd.  
entgeltfrei

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Donnerstag, 20.11.2025, 17.00-18.30 Uhr



# Borken 800 Ein Fest für alle



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de) möglich.



Kulturelle Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern sind die Ziele der vielfältigen Angebote. Dabei werden Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und

Teamfähigkeit gefördert und gestärkt. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Teilnehmenden Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration und Inklusion.



# Studienfahrten, Kultur und Kreativität

VHS FilmForum .....	34
Semestereröffnungsveranstaltung .....	35
Musikalische Angebote für Erwachsene – Vorträge, Kurse und Workshops. ....	35
Wandern, Garten- und Betriebsbesichtigungen .....	37
Studien- und Ausstellungsfahrten, Fahrradexkursionen .....	38
Literatur, Theater und -pädagogik .....	38
Malen und Zeichnen, Handlettering .....	39
Filzen, Modellieren und Töpfern .....	42
Skulpturen für Haus und Garten. ....	43
Fotografie .....	44

## VHS FilmForum

In Zusammenarbeit mit dem **KinoCenter Borken** zeigt das VHS FilmForum im KinoCenter Borken „großes und kleines Kino“. Die FilmAuswahl richtet sich nach dem aktuellen Angebot. Anspruchsvolle, prämierte, ernsthafte, humorvolle und möglichst aktuelle Filme werden gezeigt.

Informationen zu den Filmen erhalten Sie in der Tagespresse und beim KinoCenter Borken.

### Termine im 2. Halbjahr 2025

Dienstag, 02.09.2025	<b>Weisheit des Glücks</b>
Dienstag, 16.09.2025	<b>Konklave</b> (Überlänge: 120 min.)
Dienstag, 07.10.2025	<b>Toni und Helene</b>
Dienstag, 21.10.2025	<b>Die Saat des heiligen Feigenbaums</b> (Überlänge: 167 min; <b>Beginn: 19.00 Uhr!</b> ) In Kooperation mit dem Städtischen Büro für Chancengleichheit Borken
Dienstag, 04.11.2025	<b>Here</b>
Dienstag, 18.11.2025	<b>Die leisen und die großen Töne</b>
Dienstag, 02.12.2025	<b>Juror 2</b>
Dienstag, 16.12.2025	<b>Maria</b> (Überlänge: 123 min)



Foto von Alexa auf Pixabay

KinoCenter Borken  
Johann-Walling-Straße 26-28  
dienstags, 20.00 Uhr

**Eintritt** 7,00 €  
bei Überlängen 7,50 € / 9,00 €  
bei 3D Filmen 10,00 €

**Vorabverkauf** 02861 9029922, Anmeldung ab 15.07.2025

## Semestereröffnungsveranstaltung

### ► Semestereröffnung: Zurück in die Zukunft – Die Vermessung der Vergangenheit Wenn Historiker auf Künstliche Intelligenz treffen

Massendigitalisierung und Künstliche Intelligenz sind dabei, die Arbeit von Historiker:innen grundlegend zu verändern. Dieser Vortrag führt sein Publikum von staubigen Archivkartons hinein in die Welt neuronaler Netze. Wo früher einzelne Aktenbündel auf dem Lesepult lagen, stehen heute riesige digitale Sammlungen bereit: von Zeitungen über Sitzungsprotokolle bis hin zu Kochbüchern und Magazinen. Doch was bedeutet das konkret für die historische Praxis? Welche neuen Fragen lassen sich an die Vergangenheit stellen, und welche Methoden eröffnen sich zur Erkenntnisgewinnung? Anhand konkreter Beispiele gibt der Vortrag Einblicke in diese Entwicklungen. Klar ist: Maschinelles Lesen erkennt Muster, die dem menschlichen Auge oft verborgen bleiben. Ob es um politische Rhetorik, populäres Wissen oder gar Werbung geht – Digitalisierung und KI eröffnen Historikerinnen und Historiker neue Vergleichsräume, die Jahrzehnte überspannen können. Gleichzeitig wird der ungezügelte Einsatz – insbesondere generativer KI – zu Recht kritisch gesehen, und das längst nicht nur, wenn es um Hausaufgaben oder Bewerbungsschreiben geht. Auch hier spielen Historikerinnen und Historiker eine wichtige Rolle. Wenn etwas die historische Zunft auszeichnet, dann ist es ihr kritischer Umgang mit dem, was als „Fakt“ präsentiert wird. Diese Haltung lässt sich ohne Weiteres auf algorithmische Verzerrungen, problematische Trainingsdaten und die Illusion vermeintlich „objektiver“ Zahlen übertragen. Wie sich das konkret auswirkt – und wie eine solche kritische Reflexion nicht nur der Historikergilde zugutekommt – auch das zeigt dieser Vortrag.

*Dr. Pim Huijnen, Assistenz-Professor für Kulturgeschichte (Universität Utrecht)*

10101BO  
1 Termin · 2 UStd.  
10,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Donnerstag, 18.09.2025, 19.30-21.00 Uhr  
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.

## Musikalische Angebote für Erwachsene – Vorträge, Kurse und Workshops

Die VHS Borken bietet auch im kommenden Semester in Kooperation mit der städtischen Musikschule der Kommunen Borken, Heiden, Raesfeld, Reken und Velen wieder verschiedene Kurse und Workshops speziell für Erwachsene an. Die Angebote richten sich an verschiedene Zielgruppen. So sind auch Angebote dabei, die keinerlei musikalische Vorkenntnisse erfordern oder alte Schulkenntnisse wieder zum Vorschein bringen. Andere Angebote richten sich an Musizierende, die sich in bestimmten Bereichen weiterentwickeln möchten. Schauen Sie sich unsere Angebote an, es ist bestimmt etwas Interessantes für Sie dabei! Die Unterrichtenden sind qualifizierte Musikschullehrkräfte der städtischen Musikschule. Informationen zur Vita derselben finden Sie auch auf der Homepage der Musikschule: [www.musikschule.borken.de](http://www.musikschule.borken.de). Für inhaltliche Fragen zu den Angeboten oder welche Vorkenntnisse ggf. erforderlich sind, können Sie sich gerne direkt an die Musikschule wenden (Telefon 02861 939-218 oder [musikschule@borken.de](mailto:musikschule@borken.de)). Anmeldungen sind ab dem 15.07.2025 in der Geschäftsstelle der VHS Borken möglich sowie in den Bürgerbüros der Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen oder unter [www.vhs.borken.de](http://www.vhs.borken.de). Telefonische Anmeldungen sind leider nicht möglich.

### ► Musikworkshop für Erziehende – Schwerpunkt Herbst / Winter

Dieser Workshop richtet sich an Erziehende, die ihre Arbeit im Kindergarten mit neuen musikalischen Ideen zum Thema Herbst / Winter ergänzen möchten. Es werden praktische Anregungen und Hilfestellungen für die Arbeit mit Kindern ab zwei Jahren vermittelt. Hierzu zählen Lieder, Sprechverse, rhythmische Spiele, Bewegungs- / Tanzeinheiten und der Einsatz einfacher Instrumente. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

*Astrid Masqueliez, Dipl. Musikerzieherin*

20101BO  
1 Termin · 3 UStd.  
19,50 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Samstag, 27.09.2025, 14.15-16.30 Uhr

▶ **Let's Play guitar – Kurs I: Basics (für Unerfahrene, auch für Kita / Schule)**

Leichte Akkordbegleitung anhand von alten Klassikern und aktuellen Charthits. Instrumente bitte selbst mitbringen. Vorkenntnisse auf der Gitarre sind nicht erforderlich. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an die Musikschule (Telefon 02861 939-218).

*Stefan Schmitz (Musikschule), Dipl. Gitarrenlehrer*

20102BO  
10 Termine · 10 UStd.  
62,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 20.30-21.15 Uhr

▶ **Let's play guitar – Kurs II: Acoustic Grooves (Aufbaukurs und für leicht Fortgeschrittene, auch für Kita / Schule)**

Weiterführende groovige Begleittechniken, Tabulatur und Barreegriffe. Instrumente bitte selbst mitbringen. Leichte Vorkenntnisse auf der Gitarre sind erforderlich (s. Kurs I). Bitte wenden Sie sich bei Fragen an die Musikschule (Telefon 02861 939-218).

*Stefan Schmitz (Musikschule), Dipl. Gitarrenlehrer*

20103BO  
10 Termine · 10 UStd.  
62,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 19.40-20.25 Uhr

▶ **Let's play guitar – Kurs III: AcousticPopGuitar (Aufbaukurs und für leicht Fortgeschrittene, auch für Kita / Schule)**

Vertiefung von Begleittechniken, Tabulatur und Barreegriffen (s. Kurs II) sowie Einblick in besondere Techniken wie Fingerpicking und Guitar-Percussion mit berühmten Songs der Rock & Pop-Geschichte. Instrumente bitte selbst mitbringen. Leichte Vorkenntnisse auf der Gitarre sind erforderlich (s. Kurs II). Bitte wenden Sie sich bei Fragen hierzu an die Musikschule (Telefon 02861 939-218).

*Stefan Schmitz (Musikschule), Dipl. Gitarrenlehrer*

20104BO  
10 Termine · 10 UStd.  
62,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 17.45-18.30 Uhr

▶ **Die Ukulele, der hüpfende Floh! – Kurs für Unerfahrene**

Aus guten Gründen ist die hawaiianische Ukulele auch in unseren Breiten inzwischen bekannt und als leicht zu lernendes und sympathisches Instrument für das eigene Spiel sowie in der pädagogischen Arbeit verbreitet. Dieses preiswerte (ab 35,00 €) und doch vollwertige Zupfinstrument im handlichen Format macht den Einstieg besonders leicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Instrumente bitte selbst mitbringen. Bitte zum Kursanfang das Buch „Ukulele-Fieber“ (Autor: Kurt Meimer) mitbringen.

*Günther Lebbing (Musikschule), Dipl. Gitarrenlehrer, Konzertexamen*

20105BO  
8 Termine · 11 UStd.  
67,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6  
Dienstag, 02.09.2025, 18.15-19.15 Uhr

▶ **Die Ukulele, der hüpfende Floh! – Kurs für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs. Musikschaffende, die bereits erste Erfahrungen auf der Ukulele gemacht haben, können natürlich ebenfalls den Kurs besuchen. Bitte zum Kursanfang das Buch „Ukulele-Fieber“ (Autor: Kurt Meimer) mitbringen.

*Günther Lebbing (Musikschule), Dipl. Gitarrenlehrer, Konzertexamen*

20106BO  
8 Termine · 11 UStd.  
67,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6  
Dienstag, 02.09.2025, 19.15-20.15 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.

20107BO  
8 Termine · 11 UStd.  
67,00 €

### ➤ **Rock & Pop Band – die Fortsetzung; und für Neueinsteigende**

Wer davon träumt, sein eingemottetes Instrument vom Schrank zu holen und mit anderen Musikschaffenden richtig abzurocken, ist hier genau richtig. Getreu dem Motto „my generation“ wird nach dem jeweiligen Musikgeschmack geprobt. Das Bandedquipment steht zur Verfügung. Der Kurs richtet sich an alle, die weitermachen oder neu dazu stoßen wollen. Neben dem Gesang und den klassischen Bandinstrumenten können gerne Percussion und natürlich auch Bläser wie Saxophon, Trompete und Flöte neu dazu kommen. Für die einzelnen Instrumentengruppen gibt es eine eingeschränkte Platzzahl. Instrumente bitte selbst mitbringen (außer E-Piano und Schlagzeug, diese werden von der Musikschule zur Verfügung gestellt). Bitte wenden Sie sich bei Interesse zum Kurs an der Musikschule (Telefon 02861 939-218). Bei der Anmeldung bitte mit angeben, welches Instrument Sie spielen!

*Oliver Jüngt (Musikschule), Dipl. Gitarrenlehrer (Konzertgitarre, E-Gitarre und E-Bass)*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Donnerstag, 04.09.2025, 19.30-20.30 Uhr  
weitere Termine: 18.09., 02.10., 30.10., 13.11., 27.11., 04.12., 18.12.

### ➤ **JazzBand – Ein Kursangebot für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Musikschaffende, die schon erste Banderfahrungen gesammelt haben. Ein Drum Set sowie ein E-Piano können zur Verfügung gestellt werden. Der Kurs ist offen für alle Instrumente! Bei nicht „klassischen“ Bandinstrumenten bitten wir um vorherige Rücksprache mit dem Dozenten. Bitte wenden Sie sich bei Fragen hierzu an die Musikschule (Telefon 02861 939-218). Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, welches Instrument Sie spielen!

*Christian Hammer (Musikschule), Dipl. Jazzgitarrist*

20108BO  
9 Termine · 12 UStd.  
76,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 08.09.2025, 18.50-19.50 Uhr

### ➤ **Singen im Chor für Menschen ab 55**

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am eigenen Musizieren und stressfreien Singen haben. Die Musikauswahl wird den stimmlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Atem- und Lockerungsübungen sorgen für zusätzliches Wohlbefinden. Die Altersangabe „ab 55“ ist fließend zu verstehen.

*Heike Schollmeyer, Dipl. Musikpädagogin*

20109BO  
17 Termine · 34 UStd.  
60,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 02.09.2025, 13.15-14.45 Uhr

## Wandern, Garten- und Betriebsbesichtigungen

### ➤ **Pilzwelten – Eine Wanderung Heimische Pilze kennenlernen**

Die Pilzwanderung über drei Stunden ist besonders für Unerfahrene geeignet und vermittelt Grundkenntnisse beim Pilze sammeln. Sollen z. B. die Pilze abgeschnitten oder abgedreht werden? Den Teilnehmenden wird auch Literatur zum Thema Pilze vorgestellt. Pilze sind nicht nur zum Essen geeignet, sondern aus Pilzen kann man viel Interessantes machen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

*Torsten Wollberg*

10901BO  
1 Termin · 4 UStd.  
10,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16  
Sonntag, 12.10.2025, 10.00-13.00 Uhr

10902BO  
1 Termin · 4 UStd.  
10,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16  
Sonntag, 12.10.2025, 14.00-17.00 Uhr

## Studien- und Ausstellungsfahrten, Fahrradexkursionen

### ➤ **Kunst-Exkursion an die Ostsee Sommergäste – Die Künstlerkolonie Ahrenshoop**

In Kooperation von FARB (Konzept), VHS Borken und dem aktuellen forum VHS, Ahaus Reiseveranstalter: Hoge-Reisen, Ahaus (Reise-Nr. 63600)

Die mecklenburgische Ostseeküste ist reich an künstlerischen und historischen Highlights. Eine mehrtägige Kunstexkursion auf den Darß (Mecklenburg-Vorpommern) schließt unmittelbar an die Sonderausstellung „Sommergäste. Die Künstlerkolonie Ahrenshoop“ im FARB an. Künstlerkolonien sind ein bedeutendes kulturgeschichtliches Phänomen des 19. und 20. Jahrhunderts in ganz Europa. Der durch die einzigartige Landschaft von Fischland und Darß geprägte Kunstort Ahrenshoop hat eine mehr als 130-jährige Geschichte. Bis heute ist er ein lebendiger Badeort und Ort für Kunst mit Museen, Galerien, Werkstätten und zahlreichen vor Ort tätigen Künstlerinnen und Künstlern. Hier haben Sie Gelegenheit mit einem Besuch im Kunstmuseum und anderen Ausstellungshäusern in Ahrenshoop das besondere Flair an Originalschauplätzen zu erleben. Mit Abstechern zum Münster in Bad Doberan und ins Ernst Barlach Haus in Güstrow lernen Sie weitere kulturelle Höhepunkte der Region kennen. Genießen Sie jedoch nicht nur die Kunst, sondern auch die Sommerabende in Dierhagen an einem der schönsten Strände des Nordens.

*Dr. Britta Kusch-Arnhold (FARB Forum Altes Rathaus Borken), Dr. Tanja Panke-Schneider (VHS)*

20301BO  
1 Termin · 4 Tage  
495,00 €

Borken, Bahnhof Borken, Bahnhofstraße 22, Bussteig 6  
Mittwoch, 24.09.2025, 7.00 Uhr bis Samstag, 27.09.2025, 20.00 Uhr  
Für die Reise gelten die AGBs von Hoge-Reisen (s. Anmeldeformular).

## Literatur, Theater und -pädagogik

### ➤ **Dreiklang: Musik – Geschichte(n) – Wein Mathematik in Kunst und Kultur: Logisches Denken, analytisches Begreifen, Berechenbarkeit?**

Fast alle Sinne werden angesprochen in diesem Dreiklang der Musik, der Geschichte und Geschichten, des Weins. Die Kooperationspartner Musikschule, VHS und FARB freuen sich über die Fortsetzung der jährlich stattfindenden Reihe: diesmal über die „Mathematik“ und ihre Ratio, über den klaren Geist und seine kognitive Kraft. Kulturhistorisches, Künstlerisches und Literarisches, das in keiner Weise im Widerspruch mit diesen nur scheinbar strengen Begriffen steht, wird genauso anregend wie nachdenklich von Dr. Tanja Panke-Schneider (VHS), Dr. Britta Kusch-Arnhold (FARB), Marita Haselhoff und Werner Haßenkamp präsentiert. Volker Lütfring (Saxofon), Wilm Flinks (Percussion), beide Lehrkräfte der Musikschule, und der Borkener Musiker Peter Risthaus (Gitarre) sorgen als „Timeline Projekt“ mit Pop- und Jazzballaden sowie Latin Music für ein abwechslungsreiches musikalisches Programm. Begleitet von Wein (und anderen Getränken) bleibt Raum für Pausen-Gespräche in beschwingter Wohlfühlatmosphäre in der alten Heilig-Geist-Kirche.

*Dr. Tanja Panke-Schneider, Dr. Britta Kusch-Arnhold, Marita Haselhoff, Werner Haßenkamp, Volker Lütfring, Wilm Flinks, Peter Risthaus*

10102BO  
1 Termin · 3 UStd.  
10,00 €

Borken, FARB, Markt 15  
Samstag, 21.02.2026, 19.30-22.00 Uhr  
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.

20701BO  
1 Termin · 2 UStd.  
5,00 €

### ➤ **BuchLese** **Buchneuerscheinungen, Lieblingsbücher und Lesevergnügen**

In Kooperation mit der Remigius Bücherei und der Thalia Mayerschen Buchhandlung, Borken. Diese neue, nun schon zum zweiten Mal in diesem Jahr stattfindende Reihe soll vor allem Lust aufs Lesen machen! Viel- und Gernlesende der VHS, der Remigius Bücherei und der Thalia Mayerschen Buchhandlung stellen Ihnen ihre Lieblings-Herbst- und Winterlektüre vor: Hören Sie Wissenswertes und nehmen Sie das Gespür der Lesenden, die Stimmung der Bücher wahr. Vielleicht lassen Sie sich von der einen oder anderen Neuheit vom Herbst 2025 aus Belletristik, dem Sachbuchbereich oder der Kinder- und Jugendabteilung inspirieren. Nehmen Sie Bücher mit in den Winter, unter den Weihnachtsbaum, mit Ihren Kindern in die Ferien oder ins Bett, tragen Sie Bücher in die Küche! Überall sind sie bereichernd!

*Dr. Tanja Panke-Schneider (VHS), Angela Hoves (Remigius Bücherei), Nils Vosgröne (Thalia Mayersche Buchhandlung)*

Borken, Remigius Bücherei, Am Vennehof 1  
Dienstag, 25.11.2025, 19.30-21.00 Uhr  
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.

### ➤ **HOPE oder wenn Papa Mama wird** **Lesung und Gespräch mit Tankred Lerch**

In Kooperation mit dem Städtischen Büro für Chancengleichheit, Borken. Eine Affäre mit der Unternehmerin Leonie hat für Nick ungeahnte Folgen: Er wird Vater – oder eher Mutter, denn Leo will auf keinen Fall in diese Rolle schlüpfen. Sie überlässt die kleine Hope seiner Obhut. Nick stürzt sich mit nie gekannter Leidenschaft und großer Liebe in seine neue Aufgabe. Doch er hat nicht mit den Widerständen gerechnet, die einem Mann in der klassischen Mutterrolle begegnen, und schon gar nicht mit den anderen Eltern, die ihn auf dem Spielplatz misstrauisch beäugen. Oder mit den Schwierigkeiten, einen Kita-Platz zu finden und nebenbei noch Geld zu verdienen. Um seine Finanzen auszugleichen, legt Nick sich zwei Untermieter zu. Die schließen zwar sofort Hope ins Herz, haben ansonsten aber einen eher zweifelhaften Leumund. Was dazu führt, dass Nick eine panische Angst vor einer Kontrolle des Jugendamtes entwickelt... Tankred Lerch ist Schriftsteller, ausgebildeter Journalist, Autor und Drehbuchautor zahlreicher preisgekrönter TV Shows und Comedyserien.

*Tankred Lerch, Schriftsteller, Journalist und Drehbuchautor*

20702BO  
1 Termin · 2 UStd.  
10,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 19.11.2025, 19.30-21.00 Uhr  
Karten können auch an der Abendkasse erworben werden.

## Malen und Zeichnen, Handlettering

### ➤ **Freie Malerei in Acryl**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Freude haben zu malen. Im Mittelpunkt steht die eigenständige Kreativität, bei deren Entwicklung die Dozentin Sie begleitet. Es kann themenunabhängig gemalt werden, wobei jede und jeder Teilnehmende selbst über die Technik in der Acrylmalerei – abstrakt oder figurativ – entscheiden kann. Das Material wie Pinsel, Wassergefäß, Küchenkrepp, Acrylfarben, alte Teller oder Plastikteller, kleine Anstreicher- / Schaumstoffrolle und Leinwand ist bitte mitzubringen.

*Beate Frieling*

20901BO  
10 Termine · 40 UStd.  
200,00 €

Borken, Nanes-Malkästchen, Ramsdorfer Postweg 28  
Dienstag, 23.09.2025, 9.30-12.30 Uhr



**Borken 800**  
**Ein Fest für alle**

➤ **Adventliches Acrylmalen mit Nussknacker und Co.**

Tauchen Sie ein in die festliche Atmosphäre eines adventlichen Acrylmalkurses in den besonderen Räumlichkeiten der Gärtnerei Dahlke in Velen, wo Sie von der inspirierenden Präsenz von Nussknackern und anderen traditionellen Weihnachtssymbolen umgeben sind. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, während Sie unter Anleitung der erfahrenen Künstlerin und Dozentin die Techniken der Acrylmalerei erkunden. Wir werden auf Kleinformaten (30 x 30 cm, 2-3 Stück) seriell einzigartige Kunstwerke schaffen: Bildbeispiele der Dozentin oder Sie werden Ihre eigenen saisonalen Motive umsetzen – entdecken Sie so die Freude am Gestalten mit Acryl. Für Unerfahrene und Geübtere gleichermaßen. Für die Pause bringen Sie sich bitte eine kleine Stärkung mit. Außerdem mitzubringen sind: 2-3 Leinwände (20 x 20 cm oder 30 x 30 cm; nicht größer), Farben, Pinsel, größeres Wassergefäß, Aquarell- oder Bleistift, Küchenkrepp, Schaumstoffrolle, alter Teller oder Papp-teller, ein Paket Babytücher und ggf. eigene Utensilien zur Umsetzung.

*Beate Frieling*

20902VE  
1 Termin · 6 UStd.  
41,00 €

Velen, Gärtnerei Dahlke, Ramsdorfer Straße 122  
Freitag, 10.10.2025, 9.30-14.00 Uhr

20903VE  
1 Termin · 6 UStd.  
41,00 €

Velen, Gärtnerei Dahlke, Ramsdorfer Straße 122  
Samstag, 11.10.2025, 9.30-14.00 Uhr

➤ **Ein ganzer Tag für mich! – Farbwelten in Acryl**

Für Unerfahrene und Geübtere eine schöne Erfahrung. Acryl bietet eine ganz große Vielfalt an Möglichkeiten Ihre eigene Farbwelt zu gestalten. Malen Sie abstrakt oder gegenständlich, wählen Sie Ihre Technik und bringen Sie bitte entsprechendes Material mit: Farben, Pinsel, Leinwand, Wassergefäß, Bleistift, Küchenkrepp, Schaumstoffrollen, alte Teller oder Papp-teller. Die Kursleiterin berät Sie gern.

*Beate Frieling*

20904BO  
1 Termin · 8 UStd.  
44,00 €

Borken, Nanes-Malkästchen, Ramsdorfer Postweg 28  
Samstag, 25.10.2025, 9.30-15.30 Uhr

20905BO  
1 Termin · 8 UStd.  
44,00 €

Borken, Nanes-Malkästchen, Ramsdorfer Postweg 28  
Samstag, 08.11.2025, 9.30-15.30 Uhr

➤ **Abstrakte Malerei in schwarz-weiss plus eine (Lieblings-) Farbe Themenworkshop**

An diesem Tag gehört uns die wunderbare Welt der unbunten Farben, von einem „leisen“ Weiss zum „dominanten, lauten“ Schwarz plus einer Lieblingsfarbe experimentieren wir zu neuen Erkenntnissen und ausdrucksstarken, modernen Kunstwerken, auch Asche und Steinmehle können hier zum Einsatz kommen. Mit einer anfänglichen Erklärung der Herangehensweise durch die Dozentin ist viel Zeit zum Experimentieren, Farb-mischen, Bestäuben von Asche und Steinmehlen, zum Verwenden von Sand, so dass For-men entstehen, übermalt oder wieder zerstört werden, Farben gespritzt, reingekratzt... fast alles ist erlaubt. Egal ob Unerfahrene oder Geübtere: dieser Workshop bietet Raum für individuelle Erlebnisse und künstlerische Inspiration – Hauptsache mit Freude und Spaß. Bringen Sie bitte folgende Materialien mit: gute Acrylfarbe schwarz und weiss und eine Lieblingsfarbe, Pinsel in schmaler und breiter Form (keine Malerpinsel), Schwamm, größerer Wasserbehälter, Küchenkrepp, 1-2 mittelgroße Leinwände, Bleistift, Schaumstoffrollen, alter Teller oder Papp-teller. Falls vorhanden: Ölpastellkreiden, Asche, Aquarellstifte oder Woody-Stifte, Packpapier, Seidenpapiere, Marmormehl oder Pigmente, Tuschen, Malmesser oder Spachtel, kleines Sieb. Wer möchte: Schablonen, Papiere. Die Dozentin stellt Acrylbinder zum Kleben, Asche, Woody oder Ölpastelle, Sand, kleine Auswahl von Schablonen und Papieren, Steinmehl.

*Beate Frieling*

20906BO  
1 Termin · 8 UStd.  
48,00 €

Borken, Nanes-Malkästchen, Ramsdorfer Postweg 28  
Freitag, 21.11.2025, 9.30-15.30 Uhr

20907BO  
1 Termin · 8 UStd.  
44,00 €

### ➤ **Adventliches Malen am Nikolaustag Themenworkshop**

Tauchen Sie ein in die stimmungsvolle Welt der Adventszeit! In entspannter Atmosphäre gestalten Sie mit Acrylfarben winterliche und festliche Motive. Schritt für Schritt entstehen individuelle Kunstwerke, die Freude schenken und perfekt zur Adventsdekoration passen. Vorkenntnisse sind hierbei nicht erforderlich – im Vordergrund stehen Kreativität und der gemeinsame Genuss der vorweihnachtlichen Zeit. Das Material wie Pinsel, Wassergefäß, Küchenkrepp, Acrylfarben, alte Teller oder Plastikteller, kleine Anstreicher- / Schaumstoffrolle und Leinwand ist bitte mitzubringen.

*Beate Frieling*

Borken, Nanes-Malkästchen, Ramsdorfer Postweg 28  
Samstag, 06.12.2025, 9.30-15.30 Uhr

20908BO  
2 Termine · 8 UStd.  
44,00 €

### ➤ **Zeichnen für Alle: mit Pastellkreide oder mit Öl-Pastell Themenworkshop „Meine schönen Blumen“**

Schöne Blumen aus meinem Garten oder Blumen als Kopie eines berühmten Lieblings-Künstlers oder frische Blumen, wir können all dies zusammen mit Pastell zeichnen, indem wir bekannte professionelle Techniken und Methoden zum Zeichnen von Blumen verwenden. Die ukrainische Künstlerin Marianna Piontkevych-Brockhaus unterstützt Sie bei Ihrer individuellen Herangehensweise und gibt – wenn gewünscht – Hilfestellungen. Es bleibt Raum zur Diskussion der Werke und der Techniken. Die Dozentin lebt seit mehreren Jahren in Deutschland und spricht ukrainisch, polnisch, englisch und hat im Deutschen bereits vertiefte Kenntnisse. Bitte bringen Sie einen Anspitzer sowie mind. 5 verschiedene Pastellkreiden und / oder Öl-Pastell Zeichenpapier und / oder farbig getöntes Papier zum Zeichnen, einen Radiergummi, Kreppband, Servietten, einen Lappen und einen Spachtel für die Bildende Kunst mit.

*Marianna Piontkevych-Brockhaus*

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6  
Samstag, 20.09.2025, 9.30-12.30 Uhr

20909BO  
3 Termine · 9 UStd.  
49,00 €

### ➤ **Freie Aquarellmalerei für Unerfahrene und Fortgeschrittene**

Landschaft, Abstraktion, Blumen und vieles mehr – zur freien Entfaltung: Ein Kurs für Alle rund um die Aquarellmalerei. Die ukrainische Künstlerin Marianna Piontkevych-Brockhaus führt Sie gern in die verschiedenen technischen Möglichkeiten – klassisch oder modern – der Aquarellfarben ein. Sie begleitet Sie in Ihrer freien Wahl eines Themas. Sie unterstützt Sie bei Ihrer individuellen Herangehensweise und gibt – wenn erwünscht – Hilfestellungen. Es bleibt Raum zur Diskussion der Werke und der Technik. Die Dozentin lebt seit mehreren Jahren in Deutschland und spricht ukrainisch, russisch, polnisch, englisch und hat im Deutschen bereits vertiefte Kenntnisse. Bitte bringen Sie einen einfachen Graphitstift, ein Radiergummi, Aquarellpapier von A4- bis A2-Format, mind. 10 verschiedene Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, ein bis zwei Wasserbehälter (Kunststoff), Pappteller oder Porzellan-Teller, Servietten oder Lappen, einen Schwamm und Schutzkleidung mit.

*Marianna Piontkevych-Brockhaus*

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6  
Donnerstag, 30.10.2025, 18.00-20.15 Uhr

20910BO  
6 Termine · 18 UStd.  
75,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6  
Donnerstag, 27.11.2025, 18.00-20.15 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.

## ➤ Zeichnen für alle – Eine Technikübersicht von Bleistift bis Pastell

Ein Kurs rund um die verschiedenen Zeichentechniken mit verschiedenen Materialien wie Pastell, Kohle, Bleistift, Buntstift und Weiß-Kreide. Wir werden mit unterschiedlichen Möglichkeiten Motive aus der Natur (Pflanzen aus dem Herbarium, verschiedene Holzstrukturen und weitere Strukturen aus der Natur) in vereinfachender Weise mit Linien, Strichen und Wischtechnik darstellen. Die ukrainische Künstlerin Marianna Piontkevych-Brockhaus unterstützt Sie bei Ihrer individuellen Herangehensweise und gibt – wenn erwünscht – Hilfestellungen. Es bleibt Raum zur Diskussion der Werke und der Techniken. Die Dozentin lebt seit mehreren Jahren in Deutschland und spricht ukrainisch, russisch, polnisch, englisch und hat im Deutschen bereits vertiefte Kenntnisse. Bitte bringen Sie Bleistifte in den Stärken H3, HB, B3 und einen Anspitzer mit – sowie mind. 5 verschiedene Pastellkreiden, Kohle, Buntstifte, Zeichenpapier, ein Radiergummi, Kreppband, Servietten und Lappen.

*Marianna Piontkevych-Brockhaus*

20911BO  
3 Termine · 9 UStd.  
49,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6  
Mittwoch, 14.01.2026, 18.00-20.15 Uhr

## ➤ Zeichnen und Skizzieren mit Blei- und Aquarellstiften

Wie entsteht eine Miniatur-Illustration? In einer nur kleinen Teilnehmergruppe von höchstens acht Personen wird mit Skizzenübungen, Kritzelschraffuren und Skizzen angefangen, die Feinmotorik zu schulen und die Auge-Hand-Verbindung zu verbessern. Weiter geht es mit dem Betrachten von Farben, Strukturen und Formen von kleinen Dingen (Blättern, Früchten, Blüten, Tieren, Insekten, Gegenständen) bis hin zu ersten Zeichnungen. Aus den Skizzen und deren unterschiedlichen Graustufungen oder Farbflächen, die mit Farb- oder Aquarellbuntstiften bemalt werden, entstehen dann ganz beeindruckende Bilder. Bleistifte unterschiedlicher Härtegrade, Radierer, Anspitzer sowie Zeichenpapier / Aquarellpapier, Aquarellbuntstifte und Pinsel – gerne auch eine Lupe – können mitgebracht werden, aber auch bei der Dozentin am Abend erworben werden.

*Swantje Olle, Kunsttherapeutin*

20912BO  
6 Termine · 18 UStd.  
75,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6  
Donnerstag, 18.09.2025, 19.00-21.15 Uhr

## Filzen, Modellieren und Töpfern

### ➤ Goldschmiedewerkstatt Einführung in das Gold- und Silberschmieden für Unerfahrene und Fortgeschrittene

Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u. v. m. In diesem Kompaktkurs werden Sie in vier Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe sind. In allen Fällen ist es ein Unikat – gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteiles. Schmuckreparaturen oder -umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen nicht vorgenommen werden. Die individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 30,00 und 80,00 €) sowie eine Werkzeugumlage von 10,00 € sind direkt am Kursende bei der Dozentin bar oder per Karte zu begleichen.

*Katja Osterhoff-Genz, Goldschmiedemeisterin*

21101HE  
1 Termin · 5 UStd.  
46,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Freitag, 10.10.2025, 17.00-21.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.

21102GE  
3 Termine · 9 UStd.  
50,00 €

21103GE  
3 Termine · 9 UStd.  
50,00 €

21104GE  
3 Termine · 9 UStd.  
50,00 €

21201BO  
1 Termin · 7 UStd.  
82,00 €

### ➤ Töpferwerkstatt – individuell und schöpferisch

Lust, etwas Einzigartiges mit den eigenen Händen zu erschaffen? Der Werkstoff Ton ist ein wunderbares Material, aus dem sich die unterschiedlichsten Dinge formen lassen. Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Wenn Sie möchten, können Sie sich durch die Kursleiterin oder Ihre Mit-Teilnehmenden inspirieren lassen. Sie werden in einer nur sehr kleinen Gruppe kreativ sein. Ihr Werkstück, das Sie ohne Töpferscheibe herstellen werden, wird dann in einem speziellen Töpferofen gebrannt. Vor dem Brand muss der Ton ausreichend trocknen. Der erste Brand erfolgt bei 950 °C. Wenn das Objekt mit Glasur oder Engobe bemalt werden soll, erfolgt zudem ein zweiter Brand, der sogenannte Glasurbrand bei 1050 °C. Das Ergebnis sind wundervolle Unikate, an denen Sie sich selbst erfreuen oder Sie verschenken können. Die Kosten für den Ton und die Glasuren / Engoben werden separat nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet und kommen zum Kurspreis hinzu. Pro Werkstück sind etwa von 30,00 bis 50,00 € auszugehen. – Dieses Kursangebot richtet sich nur an Erwachsene.

*Ulrike Weiß*

Gescher, Töpferatelier, Hainbuchenstraße 5  
Samstag, 06.09.2025, 9.00-11.15 Uhr

Gescher, Töpferatelier, Hainbuchenstraße 5  
Donnerstag, 30.10.2025, 17.15-19.30 Uhr

### ➤ Töpferwerkstatt – individuell und schöpferisch Mehrgenerationenangebot

Lust, etwas Einzigartiges mit den eigenen Händen zu erschaffen? Der Werkstoff Ton ist ein wunderbares Material, aus dem sich die unterschiedlichsten Dinge formen lassen. Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Wenn Sie möchten, können Sie sich durch die Kursleiterin oder Ihre Mit-Teilnehmenden inspirieren lassen. Sie werden in einer nur sehr kleinen Gruppe kreativ sein. Ihr Werkstück, das Sie ohne Töpferscheibe herstellen werden, wird dann in einem speziellen Töpferofen gebrannt. Vor dem Brand muss der Ton ausreichend trocknen. Der erste Brand erfolgt bei 950 °C. Wenn das Objekt mit Glasur oder Engobe bemalt werden soll, erfolgt zudem ein zweiter Brand, der sogenannte Glasurbrand bei 1050 °C. Das Ergebnis sind wundervolle Unikate, an denen Sie sich selbst erfreuen oder Sie verschenken können. Die Kosten für den Ton und die Glasuren / Engoben werden separat nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet und kommen zum Kurspreis hinzu. Pro Werkstück sind etwa von 30,00 bis 50,00 € auszugehen. – Dieses Kursangebot richtet sich an Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen).

*Ulrike Weiß*

Gescher, Töpferatelier, Hainbuchenstraße 5  
Freitag, 07.11.2025, 15.30-17.45 Uhr

## Skulpturen für Haus und Garten

### ➤ Kleine Kunstwerke aus Metall: Skulpturen für den Garten

Im Rahmen dieses Kurses bekommen die Teilnehmenden die Möglichkeit, aus einer Auswahl von Vorlagen eigene Skulpturen auf Eichenpfählen zu fertigen. Etwas Erfahrenere können aber auch durchaus eigene Ideen umsetzen. Dazu stehen Plasmaschneider, Amboss, Flex und Schweißgerät zur Verfügung. Zur besseren Orientierung senden wir Ihnen gerne auf Anfrage eine Auswahl der möglichen Objekte via Mail zu. Der Dozent Edwin Thesing ist durch und durch Handwerker aus Leidenschaft, der seinen Beruf um den Bereich der Skulpturen aus Metall erweitert hat. Im Rahmen diverser Kunstausstellungen finden seine Kunstwerke mittlerweile auch über den lokalen Raum hinaus Beachtung. Der Kurs startet in häuslicher Atmosphäre zur Klärung der individuellen Zielvorstellungen der Teilnehmenden, bevor es in die Werkstatt geht. Wichtige Info: Für die Arbeit werden Schutzbrillen und Schweißhandschuhe gestellt. Mitzubringen sind: Arbeitsschuhe und robuste Kleidung. Verbrauchsmaterial wird vor Ort berechnet – Getränke sind im Preis inklusive.

*Edwin Thesing*

Südlohn, Werkstatt Thesing, Pröbstingstrasse 14  
Samstag, 27.09.2025, 14.00-19.00 Uhr

## ➤ **Kreativ mit Beton**

Dieser Tagesworkshop wendet sich an alle, die Lust am Gestalten haben und bietet Ihnen die Möglichkeit mit Beton eine schöne, originelle Skulptur für Haus und Garten herzustellen. Im Mittelpunkt steht hierbei die eigene Kreativität und Phantasie, bei der Sie von unserer Dozentin in Ihrem Atelier unterstützend begleitet werden. Unterschiedliche Formen und Grundfiguren aus Styropor, von denen Sie sich eine im Atelier der Dozentin ausuchen können, bieten Ihnen eine Vielzahl an Möglichkeiten der Gestaltung. Nach einer Trocknungszeit von etwa 14 Tagen können Sie Ihre Skulptur bei sich zu Hause ganz individuell bemalen oder in Betonoptik belassen. Freuen Sie sich auf eine entspannende, kreative Auszeit! – Bringen Sie bitte ein Paket sehr eng sitzende Latexhandschuhe mit – sowie Ihren individuellen Mittagspausen-Snack. Die Materialkosten für Ihre Figur sowie Kaffee und Kuchen zur Verpflegung sind in der Kursgebühr enthalten.

*Elke Klöpfer*

21202BO  
1 Termin · 11 UStd.  
90,00 €

Borken-Gemen, Elkes Atelier, Roienkamp 20 b  
Samstag, 27.09.2025, 10.00-18.00 Uhr

21203BO  
1 Termin · 11 UStd.  
90,00 €

Borken-Gemen, Elkes Atelier, Roienkamp 20 b  
Samstag, 25.10.2025, 10.00-18.00 Uhr

21204BO  
1 Termin · 11 UStd.  
90,00 €

Borken-Gemen, Elkes Atelier, Roienkamp 20 b  
Samstag, 31.01.2026, 10.00-18.00 Uhr

## Fotografie

### ➤ **Foto-Kurs für Jedermann**

In diesem Kurs werden über fünf monatliche Termine verschiedene Themen der Fotografie behandelt. Themen wie Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert und deren Zusammenspiel stehen im Fokus, ebenso wie Komposition und individuelle Wünsche der Teilnehmenden. Neben den technischen Grundlagen werden auch die Basisfunktionen der Kamera sowie kreative Möglichkeiten der Bildgestaltung thematisiert. Zwischen den Terminen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, zu bestimmten Aufgabenstellungen eigenständig Fotos zu machen. Diese Aufnahmen können am darauffolgenden Termin gemeinsam besprochen werden. Eine Kamera kann / sollte mitgebracht werden, die bevorzugt manuell einstellbar ist, und Objektive.

*Christoph Hörning*

21501BO  
5 Termine · 15 UStd.  
46,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 01.09.2025, 19.00-21.15 Uhr

### ➤ **VHS Foto-Treff – Gruppe I**

Der VHS-Foto-Treff ist ein Treff für Freizeitfotografierende mit Basiskenntnissen, Fähigkeiten und Interesse in der Fotografie. Zu ausgewählten Aufgabenstellungen kann anlässlich gemeinsamer Exkursionen und zwischen den monatlichen Treffen fotografiert werden. Die Themen werden zusammen mit der Kursleiterin für das ganze Jahr erarbeitet und über die Dauer von zwei Semestern terminiert. Während der Kursabende werden von den Teilnehmenden ausgewählte Fotos in entspannter Atmosphäre besprochen, sodass jedes Kursmitglied konstruktives Feedback geben und erhalten kann. Der Foto-Treff findet im VHS-Gebäude statt, mit Ausnahme der Außentermine für die praxisorientierten Exkursionen. Der Foto-Treff soll ein dauerhaftes und kontinuierliches Angebot sein, für das die Anmeldungen halbjährlich bei der VHS erfolgen.

*Sabrina Hölker*

21502BO  
5 Termine · 15 UStd.  
46,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 08.09.2025, 19.00-21.15 Uhr

21503BO  
5 Termine · 15 UStd.  
46,00 €

### ➤ VHS Foto-Treff – Gruppe II

Der VHS-Foto-Treff ist ein Treff für Freizeitfotografierende mit Basiskenntnissen, Fähigkeiten und Interesse in der Fotografie. Zu ausgewählten Aufgabenstellungen kann anlässlich gemeinsamer Exkursionen und zwischen den monatlichen Treffen fotografiert werden. Die Themen werden zusammen mit dem Kursleiter für das ganze Jahr erarbeitet und über die Dauer von zwei Semestern terminiert. Während der Kursabende werden von den Teilnehmenden ausgewählte Fotos in entspannter Atmosphäre besprochen, sodass jedes Kursmitglied konstruktives Feedback geben und erhalten kann. Der Foto-Treff findet im VHS-Gebäude statt, mit Ausnahme der Außentermine für die praxisorientierten Exkursionen. Der Foto-Treff soll ein dauerhaftes und kontinuierliches Angebot sein, für das die Anmeldungen halbjährlich bei der VHS erfolgen.

*Christoph Hörning*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 09.09.2025, 19.00-21.15 Uhr

### ➤ VHS Foto-Treff – Gruppe III

Der VHS-Foto-Treff ist ein Treff für Freizeitfotografierende mit Basiskenntnissen, Fähigkeiten und Interesse in der Fotografie. Zu ausgewählten Aufgabenstellungen kann anlässlich gemeinsamer Exkursionen und zwischen den monatlichen Treffen fotografiert werden. Die Themen werden zusammen mit dem Kursleiter für das ganze Jahr erarbeitet und über die Dauer von zwei Semestern terminiert. Während der Kursabende werden von den Teilnehmenden ausgewählte Fotos in entspannter Atmosphäre besprochen, sodass jedes Kursmitglied konstruktives Feedback geben und erhalten kann. Der Foto-Treff findet im VHS-Gebäude statt, mit Ausnahme der Außentermine für die praxisorientierten Exkursionen. Der Foto-Treff soll ein dauerhaftes und kontinuierliches Angebot sein, für das die Anmeldungen halbjährlich bei der VHS erfolgen.

*Christoph Hörning*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Donnerstag, 25.09.2025, 19.00-21.15 Uhr

21504BO  
5 Termine · 15 UStd.  
46,00 €



# Borken 800 Ein Fest für alle



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.



Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In den Bildungsangeboten erfahren die Teilnehmenden, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie man Stress abbauen und wie man sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren kann.



# Ernährung, Sport und Gesundheitsbildung

Autogenes Training und Meditation . . . . .	48
Entspannung und Achtsamkeit . . . . .	50
Feldenkrais, Qi Gong und Alexandertechnik . . . . .	54
Yoga . . . . .	56
Gymnastik und Fitness . . . . .	58
Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder, Wassergymnastik . . . . .	61
Bogenschießen, Jonglieren und Naturerleben . . . . .	63
Golf . . . . .	64
Selbstverteidigung . . . . .	64
Boule . . . . .	64
Medizinische und naturheilkundliche Angebote . . . . .	65
Kosmetik und Frisieren . . . . .	66
Kochen und Ernährung . . . . .	67
Bier, Wein und mehr! . . . . .	67

## Autogenes Training und Meditation

### ➤ Autogenes Training – Grundstufe In der Ruhe liegt die Kraft

Das Autogene Training hilft, Stress abzubauen und sich in einem Zustand der Entspannung zu versetzen. In diesem Kurs erlernen Sie Entspannungstechniken, die Ihnen im Alltag helfen, alles etwas gelassener zu sehen und zur Ruhe zu kommen. Aus dieser Ruhe können Sie neue Kraft schöpfen. Alles, was Sie dafür brauchen, ist Übung und Vorstellungskraft. Zudem werden Ihnen viele Gesundheitstipps vermittelt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

*Gertrude Schlottbom*

30101BO  
10 Termine · 20 UStd.  
76,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 17.09.2025, 17.15-18.45 Uhr

### ➤ Autogenes Training – Grundstufe In der Ruhe liegt die Kraft

Autogenes Training (AT) gilt als eine der wirksamsten und bekanntesten Entspannungsmethoden, um Anspannung und Stress gezielt vorzubeugen oder zu verringern. Es ist eine bewährte Methode, sich mittels Atem und eigener Gedankenkraft gezielt zu entspannen, psychosomatische Beschwerden zu bearbeiten und konkrete Bewältigungsstrategien einzuüben. AT ist eine „konzentrierte Selbstentspannung“ von Körper, Geist und Seele, um so zu einer tiefen Ruhe, Gelassenheit, besserem Schlaf und guter Gesundheit zu gelangen. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und dicke Socken.

*Christoph Schaffeld, Dipl.-Sozialpädagoge und Entspannungspädagoge*

30102BO  
8 Termine · 16 UStd.  
64,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Freitag, 31.10.2025, 17.00-18.30 Uhr

### ➤ Persönlichkeitsentwicklung / Entspannung „Das Leben ist ein Spiel – und hier sind die Regeln!“

Dieser Kurs wendet sich an alle, die mehr über die „Spielregeln“ des Lebens erfahren wollen und bereits Grunderfahrungen in Entspannung mitbringen. Antworten auf Lebensfragen finden wir in unserem Innern, in der Stille. Mit der richtigen Betrachtungsweise können uns Begegnungen, andere Menschen helfen, zu uns selbst zu finden. Der Kurs richtet sich an alle, die den Wunsch haben, Gelassenheit einzuüben, berufliche und private Anforderungen leichter zu meistern. Inhalte sind Entspannungsübungen, Traumreisen (aus dem Autogenen Training), Übungen zur Achtsamkeit (MBSR – Mindfulness based Stress Reduktion, nach Jon Kabat-Zinn) und inspirierende Essays, illustriert mit persönlichen Anekdoten zum „Spiel des L(i)ebens“ und neueren Erkenntnissen aus der Neuropsychologie. Sie lernen Entspannung zu vertiefen und inneren Frieden zu finden, um erfolgreich Herausforderungen angehen zu können. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und dicke Socken.

*Christoph Schaffeld, Dipl.-Sozialpädagoge und Entspannungspädagoge*

30105BO  
8 Termine · 16 UStd.  
64,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Freitag, 31.10.2025, 18.45-20.15 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de) möglich.

### ➤ **Autogenes Training – Grundstufe** **Lerne deinen Gedanken eine Auszeit zu geben**

Mit dem Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) wird Ihnen eine Methode an die Hand gegeben, mit der Sie sich selbst in die Entspannung versetzen können. Das Verfahren gilt als eine der wirksamsten und bekanntesten Entspannungsmethoden, um Anspannung und Stress gezielt vorzubeugen oder zu verringern. „Auto“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Selbst“. „Autogen“ bedeutet „selber tun“ / „selbst erzeugt“. Durch immer wiederkehrende Sätze, Formeln und Suggestionen wird der Körper in Ruhe versetzt. Johannes Heinrich Schultz, der Begründer des Autogenen Trainings, bezeichnet das Autogene Training als „Selbsthypnose“. Sinn und Ziel des AT ist es zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und aus der Ruhe neue Kraft und Energie für den Alltag zu schöpfen. Autogenes Training kann erwiesenermaßen Schlafstörungen und Schmerzen lindern, den Blutdruck regulieren, das Immunsystem stärken und die Konzentration steigern. Erfahren und lernen Sie, sich durch „konzentrierte Selbstentspannung“ von Körper, Geist und Seele einen Raum zu schaffen, in dem Sie loslassen und neue Kraft schöpfen können. Natürlich sind auch Teilnehmende herzlich willkommen, die das AT bereits kennen und eine Gruppe zum regelmäßigen Üben suchen. Denn in einer Gruppe übt es sich meistens besser. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

*Damaris Mallach*

30106HE  
6 Termine · 12 UStd.  
48,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Dienstag, 02.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

30107HE  
4 Termine · 8 UStd.  
32,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Dienstag, 28.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

### ➤ **Erste Hilfe gegen Stress**

Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training kennen die meisten als Mittel gegen Stress, dazu gibt es zahlreiche Kursangebote um diese Entspannungstechniken zu erlernen. Doch es muss nicht immer eine lange Technik sein, sondern es gibt zahlreiche Kurz-Entspannungsmethoden für mehr Kraft und Energie im Alltag, womit Sie Ihre Balance finden und gelassener werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

*Damaris Mallach*

30108HE  
4 Termine · 4 UStd.  
20,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Dienstag, 25.11.2025, 19.00-19.45 Uhr

### ➤ **Meditation mit Pferd – Eine Reise zu Dir selbst**

Mit den Pferden sein, losgelöst von Forderungen und Erwartungen, gibt uns die Gelegenheit mit der Weisheit unseres Körpers in Kontakt zu kommen. Dieses Eintauchen in die Stille bewirkt eine Entspannung des Körpers und der Gedanken. Das ist ein sehr wirkungsvoller Weg, um offener und positiver zu werden. Einfache Übungen helfen uns den Alltag loszulassen und ganz im Moment anzukommen. In unserer Mitte angekommen kann uns das Pferd spüren und sich auf uns einlassen. Es entsteht ein wundervoller Raum, in dem eine besondere Begegnung möglich ist. Pferdeerfahrung ist hierfür nicht nötig – doch bitte tragen Sie festes Schuhwerk. Anschließend besteht die Möglichkeit, bei einem Tee in den Austausch über die Erfahrungen zu gehen.

*Torsten Albert*

30109RE  
1 Termin · 2 UStd.  
16,00 €

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41  
Mittwoch, 03.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

30110RE  
1 Termin · 2 UStd.  
16,00 €

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41  
Mittwoch, 01.10.2025, 18.00-19.30 Uhr

30111RE  
1 Termin · 2 UStd.  
16,00 €

Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41  
Mittwoch, 05.11.2025, 18.00-19.30 Uhr

## 🔗 Klangmeditation

Gönnen Sie sich eine Auszeit der besonderen Art! Lassen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele im Einklang schwingen. Klänge verbinden den Menschen seit Urzeiten mit sich selbst. Und was gibt es schöneres als mit sich selber verbunden / mit sich selber im Einklang zu sein?! Bei der Klangmeditation werden über einen längeren Zeitraum verschiedene Klangschalen nacheinander angeschlagen. Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung sowie allgemeines Wohlbefinden. Nach einer kurzen Entspannungsphase und einer Fantasiereise erwarten Sie anschließend die wohltuenden Klänge. Die dabei erzeugten Schwingungen und Töne können Sie auf sich wirken lassen. Hierdurch kann ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe eintreten. Klangmeditation dient dem Stressabbau und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

*Damaris Mallach*

30115HE  
6 Termine · 12 UStd.  
39,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Donnerstag, 04.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

30116HE  
8 Termine · 16 UStd.  
52,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Donnerstag, 30.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

## Entspannung und Achtsamkeit

### 🔗 Ergründen, was trägt Sinnvoll(er) leben, bevor alles zu viel wird

Schon Goethe fragte sich affin: „Willst du immer weiter schweifen? So wird alles dir zu viel. Was wohl könntest du abstreifen, für ein beständigeres Ziel?“ Ergründen, was verankert und hält. Sinnvolles finden, was stützt und beschützt. Das schützt nicht nur vor emotionaler Erschöpfung, so lassen sich auch belastende Lebenssituationen ohne größeren Schaden besser überstehen. Viel Hilfreiches hierzu bietet dieser Vortrag aus dem reichen Erfahrungsschatz der Logotherapie, einer Sinnlehre gegen die Sinnleere. Da könnte wiederum mit Goethe die Erkenntnis reifen: „Sieh, das Gute liegt so nah.“ Überzeugen Sie sich selbst. Der Referent ist Buchautor („Vom kleinen und vom großen Ich“) und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung ([www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)). Der Vortraginhalt ist auf Wunsch für 3,00 € erhältlich.

*Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung*

10113VE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19  
Dienstag, 16.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

### 🔗 Ein Tag für mich Ein Wert-, statt Werktag

Sich auch mal einen Werttag zu gönnen, statt sich nur in Werktagen zu verbrauchen, belebt das Selbstwertgefühl. Wer innehält, um das Innere zu halten, fördert einen achtsame(re)n Umgang mit sich selbst. Das stimuliert nicht nur das Wohlbefinden, es fördert auch unbewusste Lösungen. Worauf dabei so zu achten ist, das wird an diesem außergewöhnlichen Werttag vermittelt:

- > Sinnvoller leben, um nicht durchs Leben zu rutschen
- > Sich vom Leben befragen lassen
- > Entschieden denken, statt abzulenken
- > Ein starkes Wofür überwindet jedes Warum
- > Den Megabedürfnissen nach Güte und Gelassenheit mehr Beachtung schenken.

Herr Pötter ist Buchautor und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung ([www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)). Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie warme Socken für meditative Ruhe („Die Seele baumeln lassen“). Für Merkblätter sind noch 5,00 € an den Referenten zu entrichten.

*Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung*

11101BO  
1 Termin · 10 UStd.  
49,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Sonntag, 30.11.2025, 9.30-17.30 Uhr

30204BO  
1 Termin · 4 UStd.  
39,00 €

### ↳ Entspannungszeit für Dich

Eine wundervolle Möglichkeit einmal abzuschalten, um dem teilweise turbulenten und anstrengenden Arbeits- oder Familienalltag zu entfliehen. Den Kopf frei bekommen, innere Ruhe spüren und neue Kraft schöpfen. Einfach mal wieder eine schöne Zeit genießen und etwas für sich tun. Dieser Workshop möchte Ihnen neue Impulse für Ihren Alltag geben: Spüren Sie Ihre Power, Ihre Balance, Ihre Stärke und Ihre Beweglichkeit... und bleiben Sie entspannt dabei! Freuen Sie sich auf ein ganzheitliches Programm mit Nicole Kruse-Banken, Expertin für Klang und Agilität: Klangschalen spüren und erleben, meditative Faszien-Yoga, emotionale und körperliche Entspannung erleben und die Gedankenspirale durchbrechen, Klangreisen und weitere kleine Überraschungen. Eintauchen – Entspannen – Genießen – Abschalten: Eine kleine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ggf. ein kleines Kissen und Stift und Papier (für Notizen) mit.

*Nicole Kruse-Banken, Coach für mentale Balance, Bewusstsein und emotionale Klarheit*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 27.09.2025, 14.00-17.00 Uhr

### ↳ Klangvoll entspannt – Deine Vertiefungsreise

Du möchtest dir eine wohltuende Auszeit gönnen – ganz bewusst, nur für dich? Dann bist du hier genau richtig. Egal, ob du zum ersten Mal in die Welt von Klang, Bewegung und Meditation eintauchst oder bereits erste Erfahrungen – z. B. im Kurs „Entspannungszeit für Dich“ – gesammelt hast: Dieses Angebot schenkt dir Raum für Ruhe, neue Impulse und tiefes Auftanken.

- > zwei Gruppen-Termine mit sanftem meditativem Yoga und einer Klangreise in den vertrauten Räumlichkeiten der VHS-Borken und
- > ein individuell abgestimmter Termin zur Klangmassage zum Kennenlernen (ein besonderes Einzelsetting in den Räumen der Kursleitung in Vreden, das dir noch tiefere Entspannung ermöglicht).

Diese kleine, achtsame Reise hilft dir dabei, wieder ganz bei dir anzukommen, neue Kraft zu schöpfen und das Erlebte zu festigen oder zu vertiefen. Sei mit dabei und sichere dir deinen Platz. Gruppen-Termine: 11.10.2025 und 08.11.2025, jeweils von 12.00-13.30 Uhr. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ggf. ein kleines Kissen und Stift und Papier (für Notizen) mit.

*Nicole Kruse-Banken, Coach für mentale Balance, Bewusstsein und emotionale Klarheit*

30205BO  
2 Termine · 4 UStd.  
89,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 11.10.2025, 12.00-13.30 Uhr

### ↳ Mitten im Wandel – Sanfte Wege durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine besondere Lebensphase – weit mehr als nur ein hormoneller Umbruch. Sie laden uns ein, achtsamer zu werden, uns neu kennenzulernen und auf unsere innere Stimme zu hören. In diesem 3-stündigen Workshop darfst du innehalten, dich spüren und dich stärken – körperlich, mental und seelisch. Dich erwartet:

- > Sanft fließendes Yoga zur Entlastung und zum Ankommen im Körper
- > Beckenbodenübungen für mehr Kraft, Stabilität und Erdung
- > Chakra-Arbeit zur Stärkung deiner Lebensenergie
- > Achtsamkeitsimpulse für mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge

Klangreisen, die Körper und Geist tief entspannen Ein liebevoller Raum für dich. Zum Durchatmen. Zum Loslassen. Zum Auftanken. Denn inmitten des Wandels darfst du weich werden – und dich selbst neu finden. Eintauchen – Loslassen – Aufblühen: Eine kraftvolle Auszeit für Frauen, die inmitten der Veränderung bei sich selbst ankommen möchten. Bitte bringe bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ggf. ein kleines Kissen sowie Stift und Papier mit.

*Nicole Kruse-Banken, Coach für mentale Balance, Bewusstsein und emotionale Klarheit*

30206BO  
1 Termin · 4 UStd.  
29,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 20.09.2025, 10.00-13.00 Uhr

➤ **Mitten im Wandel – Deine Reise durch die Wechseljahre**  
**Vertiefungsangebot**

Möchtest du das Gelernte aus dem Workshop „Mitten im Wandel“ weiter vertiefen und noch mehr für dich tun? Dann lade ich dich ein, in diesem exklusiven Vertiefungsangebot neue Impulse und wohltuende Praktiken zu entdecken, die dir helfen, in der Zeit der Veränderung noch mehr Balance und innere Ruhe zu finden. Egal, ob du neu im Bereich Yoga, Meditation und Klangarbeit bist oder bereits erste Erfahrungen gesammelt hast – dieses Vertiefungsangebot bietet dir die Möglichkeit, das Thema Wechseljahre in all seinen Facetten weiter zu erforschen und auf deine individuelle Situation anzuwenden. Die Kursgebühr beinhaltet:

- zwei Gruppentermine mit intensiver Chakra- und Beckenbodenarbeit, sanftem Yoga zur Stärkung und Entspannung und Klangreisen zur tieferen Regeneration – in einer geschützten und unterstützenden Gruppe und
- eine individuelle Klangmassage – zum Kennenlernen – ein besonderes Einzelsetting in den Räumlichkeiten der Kursleitung in Vreden, das dich noch tiefer entspannen lässt.

Gruppen-Termine: 11.10.2025 und 08.11.2025, jeweils von 14.00-15.30 Uhr.

Eine wunderbare Möglichkeit, das Erlebte zu festigen, neue Energie zu tanken und dir etwas Gutes zu tun. Spür dich. Tanke auf. Bleib entspannt.

*Nicole Kruse-Banken, Coach für mentale Balance, Bewusstsein und emotionale Klarheit*

30207BO  
2 Termine · 4 UStd.  
79,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 11.10.2025, 14.00-15.30 Uhr

➤ **I am what I am – Erwecke Deine Power in Dir!**

An diesem Entspannungstag geht es darum, deine innere Kraft und Balance zu entdecken. Durch einfache Übungen, Atemtechniken, Achtsamkeit und sanfte Bewegungen aus dem Yin Yoga stärken wir das Bewusstsein für unsere Energiezentren – die Chakren – und erfahren, wie sie unser Wohlbefinden und unsere Selbstwahrnehmung beeinflussen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem Thema Frauengesundheit: Wie können wir durch gezielte Entspannung und bewusste Körperarbeit unsere weibliche Energie nähren, Stress abbauen und unsere emotionale wie körperliche Gesundheit stärken? Die sanften Bewegungen und Yin Yoga-Elemente bringen eine körperliche Dimension in den Kurs, was für viele Teilnehmerinnen sehr hilfreich sein kann, um tiefer in die Chakraarbeit einzutauchen. Diese Art von Bewegung fördert Entspannung und hilft den Teilnehmerinnen, ihre eigene Energie auf eine sanfte, aber effektive Weise zu spüren. Die Ergänzung macht den Kurs besonders ansprechend für Frauen, die nicht nur theoretische Impulse, sondern auch eine wohltuende körperliche Praxis suchen – für mehr innere Balance, Selbstfürsorge und Energie im Alltag. Unter dem Motto „I am what I am“ widmen wir uns der Entfaltung unserer eigenen inneren Stärke – in Verbindung mit mehr Selbstvertrauen, Körperbewusstsein und einem liebevollen Umgang mit uns selbst. Ein achtsamer Tag für alle Frauen, die sich selbst wieder näherkommen möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich – jede Frau ist herzlich willkommen! Bitte bringe bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ggf. ein kleines Kissen sowie Stift, Papier und für sich etwas zu Essen und zu Trinken mit.

*Nicole Kruse-Banken, Coach für mentale Balance, Bewusstsein und emotionale Klarheit*

30208BO  
1 Termin · 7 UStd.  
49,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 29.11.2025, 10.00-15.00 Uhr



**Borken 800**  
**Ein Fest für alle**



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.

30210BO  
2 Termine · 7 UStd.  
34,00 €

### ➤ **Frauen in Balance – Resilient durch den Alltag** **Deine (R)Auszeit im grünen Seminarraum Natur**

Die unsichtbare Last der Alltagsorganisation betrifft viele Frauen und bleibt oft unerkannt. Doch sie hat spürbare Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Um dem entgegen zu wirken, finden zwei interaktive 2,5 Stunden-Workshops (Indoor / Outdoor) für Frauen statt, die sich oft zerrissen fühlen zwischen Beruf, Familie, To-do-Listen und dem ständigen „Mitdenken“. Gemeinsam tauchen wir ein in die Natur, tanken Kraft im grünen Naturraum und erleben, wie Bewegung im Grünen unser Nervensystem beruhigt. Im geschützten Innenraum, reflektieren wir, warum gerade Frauen so stark belastet sind – und entdecken individuelle Resilienz-Strategien, die wirklich im Alltag helfen. Praktische Übungen, Austausch auf Augenhöhe und kleine Werkzeuge zum Mitnehmen, machen die zwei Vormittage zu einer stärkenden Auszeit. Zwei Samstagvormittage für dich. Für deine Gesundheit. Für dein Gleichgewicht. Mitzubringen sind wetterfeste Kleidung, Rucksack (Schreibmaterial wird gestellt). Das Training findet auch bei leichtem Regen statt (Absage erfolgt nur bei Sturm / Gewitter).

*Anne Steenpass*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 06.09.2025, 9.30-12.00 Uhr  
Termine: 06.09.2025 und 15.11.2025

### ➤ **Klangschalen selbst anwenden**

Du möchtest eine Klangschale und ihre wohltuenden Schwingungen zur Entspannung und Gesundheitsförderung für dich selbst im Alltag nutzen? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs kannst Du Klänge erfahren – kennenlernen – entspannen – Wohlgefühl spüren – indem du die Klangschalen selbst anwendest. Während Du in den angeleiteten Übungen und Entspannungsphasen selbst entspannst, vermittelt dieser Kurs ebenso erste Kenntnisse über die Anwendung und Wirkung von Klängen zur Förderung deiner Gesundheit. Häufig kann der Einsatz von Klängen die „kleinen Störenfriede“ im Alltag, wie z. B. muskuläre Anspannung, Bauch- und Unterleibbeschwerden, Gedankenkreise u. v. m., sehr positiv beeinflussen. Klänge können mit ihren Schwingungen auf mentaler und physischer Ebene hilfreich unterstützen, um sich zu regenerieren, zu entspannen, muskuläre Lockerung zu erfahren und vieles mehr. Du erfährst und lernst praktische Klangübungen zur Selbstanwendung. Du übst die Handhabung und das richtige Anklängen der Klangschalen. Ebenso werden kleine Hilfsmittel zur Erleichterung der Eigenanwendung vorgestellt. Die erlernten Klangübungen kannst Du jeder Zeit ganz individuell zur Selbstfürsorge in deinen Alltag integrieren, um so einen gesunden Ausgleich und innere Balance zu erfahren. Klangschalen werden zur Verfügung gestellt – gerne können Sie aber auch Ihre eigene Klangschale mitbringen. Klangschalen können bei Interesse im Anschluss an den Kurs käuflich bei der Dozentin erworben werden. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zum Trinken mit.

*Damaris Mallach*

30215HE  
1 Termin · 2 UStd.  
8,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Samstag, 20.09.2025, 10.00-11.30 Uhr

### ➤ **Lachyoga für Senioren & Entspannung auf dem Stuhl**

Lachen ist gesund! In diesem Kurs werden sanfte Lachübungen mit Pranayama-Übungen kombiniert, um die Lungenkapazität zu verbessern und das Immunsystem zu stärken. Lachen fördert die Ausschüttung von Glückshormonen und Endorphinen, die Stress abbauen und das Wohlbefinden steigern. Am Ende jeder Stunde werden alle Teilnehmenden mit einer fantastischen Fantasiereise in eine Welt der inneren Ruhe entführt. Genießen Sie eine Stunde voller Lachen, Entspannung und Lebensfreude – bequem im Sitzen. Machen Sie gerne mit! Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und etwas zu Trinken mit.

*Karolina Kudzia*

30216BO  
3 Termine · 3 UStd.  
18,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 01.09.2025, 11.15-12.00 Uhr  
Termine: montags 01.09.2025, 15.09.2025, 29.09.2025

30217BO  
4 Termine · 4 UStd.  
24,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 27.10.2025, 11.15-12.00 Uhr  
Termine: montags 27.10.2025, 10.11.2025, 24.11.2025, 08.12.2025

## 🔹 Klangreise in der Salzgrotte Legden

In Kooperation mit der Salzgrotte Legden.

Sie legen Wert auf Vitalität und möchten Stress abbauen? Möchten Sie eine Auszeit nehmen? Lassen Sie sich in die Welt der harmonischen Klänge der Klangschalen entführen. Die klanggeführte Meditation in Verbindung mit der mineralreichen Luft der Salzgrotte bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Bei Anmeldung erhält jede und jeder Teilnehmende einen Gutschein über einen 25-minütigen Besuch im Solevernebelungsraum der Salzgrotte Legden.

*Nicole Kruse-Banken, Coach für mentale Balance, Bewusstsein und emotionale Klarheit*

30220BO  
1 Termin · 1 UStd.  
22,00 €

Legden, Salzgrotte Legden, Osterwickerstraße 8  
Dienstag, 28.10.2025, 19.00-19.45 Uhr

## Feldenkrais, Qi Gong und Alexandertechnik

### 🔹 Die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode wurde nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais, einem Physiker, Ingenieur und Judosportler (1904-1984) benannt. Mit ihr können wir alle unsere Bewegungen verbessern, unabhängig von Alter oder Konstitution. Aufmerksam erforschen wir ungewohnte Handlungen und lauschen auf Unterschiede. Die Körperwahrnehmung verfeinert sich und die Teilnehmenden entdecken neue Möglichkeiten an müheloser Bewegung. Die Lektionen finden vorwiegend im Liegen statt, aber auch im Sitzen und im Stehen. In diesem Kurs lernen sie unterschiedliche in sich abgeschlossene Bewegungslektionen kennen, die Ihnen einen Einblick in die Methode ermöglichen. Bitte bringen Sie eine Decke, eine feste Unterlage für den Kopf, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

*Martin Ostendorff, Feldenkrais-Lehrer*

30301BO  
6 Termine · 10 UStd.  
39,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 09.09.2025, 18.30-19.45 Uhr

30302BO  
5 Termine · 8 UStd.  
32,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 18.11.2025, 18.30-19.45 Uhr

### 🔹 Die Wiederentdeckung der natürlichen Körperhaltung mit der Alexandertechnik

„Brust raus, Bauch rein!“ – das ist eine ziemlich verbreitete Idee von guter Körperhaltung. Das Ergebnis sieht aus wie eine Skulptur. Und fühlt sich an wie in einem Korsett. Und ist anstrengend. Sollte eine gute Haltung nicht einfach, lustvoll und natürlich sein? Natürliche Körperhaltung in der Alexandertechnik bedeutet, dass wir uns an der funktionalen inneren Anatomie orientieren. Mithilfe von Bildern, Worten und Berührungen werden Körperstrukturen entsprechend ihrer anatomischen Wahrheit vernetzt. Diese neu entstandene natürliche innere Haltung führt zur Verbesserung von Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen und Haltungsproblemen. In diesem Workshop schauen wir uns die äußere, anstrengende Haltung an und ändern diese Haltungsgewohnheit in eine individuelle natürliche Haltung, die perfekt auf Sie zugeschnitten ist und es Ihnen ermöglicht sich sofort und in jeder Alltagssituation leichter, beweglicher, kraftvoller und dabei weniger angestrengt zu fühlen. Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Alltagskleidung.

*Michael Klemm*

30303BO  
1 Termin · 4 UStd.  
15,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 20.09.2025, 10.00-13.00 Uhr

30304BO  
1 Termin · 4 UStd.  
15,00 €

30305BO  
3 Termine · 6 UStd.  
22,50 €

30306BO  
5 Termine · 10 UStd.  
38,00 €

### ➤ Körperintelligenz & Leichtigkeit – Alexander-Technik

Fühlen Sie sich oft verspannt, schwer oder unsicher in Ihren Bewegungen? Mit der Alexander-Technik lernen Sie, die Intelligenz Ihres Körpers neu zu entdecken. Diese Methode spürt Ihre individuellen Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten auf und führt Sie durch sanfte Berührungen und klare Anweisungen zu einem natürlichen Gleichgewicht zurück. So verbessern Sie Ihre Haltung, bewegen sich leichter und beugen Verschleiß vor – ganz ohne Fitnessstudio. Perfekt auch für Yoga-Fans: Die Alexander-Technik ergänzt Ihre Praxis, indem sie Bewegungen noch müheloser macht. Gewinnen Sie Vertrauen in Ihren Körper zurück und erleben Sie mehr Leichtigkeit im Alltag, egal in welchem Alter. Kommen Sie einfach in bequemer Kleidung vorbei!

*Michael Klemm*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 15.11.2025, 10.00-13.00 Uhr

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 17.11.2025, 18.00-19.30 Uhr  
Termine: montags 17.11.2025, 24.11.2025, 01.12.2025

### ➤ Qigong

Qigong wurde schon im alten China zur Gesunderhaltung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte genutzt. In diesem Kurs werden leicht zu erlernende Übungen, Hintergrundwissen und die Qigong-Klopfmassage (auf der Kleidung) vermittelt. Eine geführte Meditation verabschiedet die Teilnehmenden bei jedem Treffen. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken oder Gymnastikschläppchen mit.

*Claudia Weinkauf*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 28.10.2025, 16.45-18.15 Uhr



# Borken 800 Ein Fest für alle



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.

## Yoga

### ► Kundalini-Yoga: Innere Ruhe und Gelassenheit im beruflichen und privaten Alltag

Wir erleben in unserem Alltag oft Zeitdruck, Reizüberflutung, Überforderung und chronische Erschöpfung. Zusätzlich belasten oftmals weitere Stressfaktoren Körper und Seele, weil wir uns unserer Grenzen nicht bewusst sind, über sie hinweg gehen oder die äußeren Umstände einfach schwierig sind. In diesem Kurs lernen wir, auf unsere Grenzen zu achten und mit unseren Kapazitäten zu haushalten. Kundalini-Yoga wirkt durch die Kombination von Körper-, Atem- und Meditationsübungen positiv auf Körper und Geist. Die Übungen fördern die Durchblutung, stimulieren das Drüsen-, Nerven- und Immunsystem, steigern die Lungenkapazität, lösen Verspannungen, beseitigen körperliche und emotionale Blockaden und führen zu innerer Gelassenheit. Generell kann Kundalini-Yoga folgende Effekte hervorrufen (vgl. Ulrike Reiche: Yoga-Coaching – Der Weg zu einem gesunden Lebensstil, Klett-Cotta Verlag, 2020):

- Schärfere Wahrnehmung und verbessertes Konzentrations- und Auffassungsvermögen führen zu einer höheren Kreativität, was Problemlösungen und den Umgang mit Menschen erleichtert.
- Erhöhte Sensibilität für das eigene Wohlbefinden und ein verbessertes Körpergefühl ermöglichen die realistische Einschätzung der eigenen Kapazität und ein frühzeitiges Gegensteuern bei drohender Überlastung.
- Aktivierung und Stärkung aller Körpersysteme (Herz-Kreislauf, Nerven-, Immun-, Lymph- und Drüsensystem).
- Stärke i. S. v. Muskelaufbau, Durchhaltevermögen, Flexibilität und Willenskraft.
- Emotionale Ausgeglichenheit und gelassener Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen.

Mit Kundalini-Yoga beginnt eine wunderbare Reise zu sich selbst. Der Kurs ist für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte und Wasser mit. Den Teilnehmenden wird während der Einheiten kostenloser Tee zur Verfügung gestellt.

*Simone Maiwald*

30401BO  
6 Termine · 12 UStd.  
78,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 02.09.2025, 9.00-10.30 Uhr

30402BO  
8 Termine · 16 UStd.  
104,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 28.10.2025, 9.00-10.30 Uhr

30403BO  
6 Termine · 12 UStd.  
78,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Donnerstag, 04.09.2025, 19.30-21.00 Uhr

30404BO  
8 Termine · 16 UStd.  
104,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Donnerstag, 30.10.2025, 19.30-21.00 Uhr



# Borken 800 Ein Fest für alle



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.

### ➤ Faszien-Yoga / Training

Faszien stabilisieren und formen unseren Körper und brauchen, genau wie unsere Muskeln, regelmäßig Bewegung. Der Zustand der Faszien wirkt sich stark auf die eigene Befindlichkeit und Schmerzfreiheit aus. Dementsprechend haben unsere Faszien einen großen Einfluss auf unsere Beweglichkeit und Körperhaltung. Faszien-Yoga und -Training trainiert das Bindegewebe, es lindert und löst Verspannungen, mobilisiert, regeneriert und strafft unser Bindegewebe. Der ruhige Yoga Stil stärkt unseren gesamten Körper, obwohl die Asanas ohne Muskelkraft ausgeführt werden. Sie werden spüren wie Ihre Gelenke geschmeidiger und flexibler werden und lernen auf sanfte Weise, körperlich und geistig, loszulassen. Mit Übungen aus dem Faszientraining können die Stunden erweitert und ergänzt werden. Jede Stunde Faszien-Yoga / -Training ist extrem effektiv und steigert Ihr tägliches Wohlbefinden. Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte und ein Getränk mit, lockere Sportkleidung und „Stoppersocken“ sind von Vorteil.

*Kerstin Winkler*

30406BO  
6 Termine · 8 UStd.  
45,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 01.09.2025, 17.00-18.00 Uhr

30407BO  
6 Termine · 8 UStd.  
45,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 01.09.2025, 18.10-19.10 Uhr

30408BO  
8 Termine · 11 UStd.  
59,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 27.10.2025, 17.00-18.00 Uhr

30409BO  
8 Termine · 11 UStd.  
59,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 27.10.2025, 18.10-19.10 Uhr

### ➤ Hatha-Yoga mit Progressiver Muskelentspannung Körper und Geist in Balance

In diesem Kurs werden die beruhigende Praxis des Hatha-Yoga mit der effektiven Methode der Progressiven Muskelentspannung (PME) kombiniert. Die sanften Yoga-Übungen fördern die Flexibilität und stärken den Körper, während die PME-Techniken helfen, Stress abzubauen und tiefere Entspannung zu erfahren. Der Kurs ist ideal für alle, die körperliche Anspannung abbauen und mehr Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren möchten. Durch regelmäßige Praxis erreichen wir eine ganzheitliche Balance von Körper, Geist und Seele. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie an Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte, eine Decke für die Endentspannung und ein Getränk mit. Bequeme Sportkleidung ist von Vorteil.

*Karolina Kudzia*

30410BO  
6 Termine · 12 UStd.  
66,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 01.09.2025, 9.30-11.00 Uhr

30411BO  
8 Termine · 16 UStd.  
88,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 27.10.2025, 9.30-11.00 Uhr

### ➤ Yin-Yoga mit einer Klangreise

Erlebe eine tiefgehende Yin-Yoga, eine ruhige und meditative Yoga-Praxis, die dir hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Yin-Yoga, eine sanfte und langsame Form des Yoga, arbeitet mit langen Dehnungen und fördert tiefes Loslassen und Entspannung. Diese Praxis ist besonders geeignet, um den Alltagsstress abzubauen und eine tiefe Regeneration zu erfahren. Am Ende wirst du von heilenden Klängen begleitet, die deine Entspannung vertiefen und dir helfen, vollständig im Moment anzukommen. Eine wohlthuende Auszeit für Körper, Geist und Seele. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie an Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte und ein Getränk mit. Bequeme Sportkleidung ist von Vorteil.

*Karolina Kudzia*

30415BO  
4 Termine · 8 UStd.  
45,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 24.09.2025, 17.00-18.30 Uhr  
Termine: mittwochs 24.09.2025, 29.10.2025, 12.11.2025, 17.12.2025

## Gymnastik und Fitness

### ➤ Bodystyle und Bodyfit

Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkten im Problemzonenbereich und der Rückenmuskulatur. Die Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung werden verbessert, die Muskulatur gestärkt und die Fettverbrennung gefördert. Bitte bringen Sie Sportkleidung, feste Turnschuhe, eine Gymnastikmatte (wenn vorhanden), ein Handtuch und ein Getränk mit.

*Annette Klippstein*

30501RA  
13 Termine · 17 UStd.  
52,00 €

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10  
Donnerstag, 04.09.2025, 19.00-20.00 Uhr

### ➤ Fitnessgymnastik für Frauen

Dieser Kurs beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination, zur Steigerung der Kondition und zur gezielten Kräftigung bestimmter Muskelgruppen. Dabei werden verschiedene Übungen aus dem Fitnessbereich angewendet, die insbesondere den Problemzonenbereich ansprechen. Bitte bringen Sie Sportkleidung, feste Turnschuhe, eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein Getränk mit.

*Gisela Kässmeyer*

30502BO  
9 Termine · 12 UStd.  
33,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6  
Mittwoch, 17.09.2025, 19.00-20.00 Uhr

30503BO  
7 Termine · 9 UStd.  
25,00 €

Borken, Gymnasium Remigianum, Josefstraße 6  
Mittwoch, 03.12.2025, 19.00-20.00 Uhr

### ➤ Gesundheit und Fitness: bewegt gesund bleiben

Durch einen vielfältigen Übungsmix wird in diesem Kurs nicht nur das Herz-Kreislaufsystem trainiert, sondern auch der Haltungs- und Bewegungsapparat gekräftigt. Koordination, Gleichgewichtstraining und Förderung der Synapsen im Gehirn sind ein Schwerpunkt des Trainings. Dabei kommen verschiedenste Sportgeräte und Hilfsmittel zum Einsatz. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende jeden Alters, die gerne etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

*Gabriele Himmerich*

30504BO  
5 Termine · 7 UStd.  
20,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 10.09.2025, 9.00-10.00 Uhr

30505BO  
8 Termine · 11 UStd.  
32,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 29.10.2025, 9.00-10.00 Uhr

### ➤ Präventives Training für Rücken, Schultern und Halswirbelsäule

Ein gezieltes und abwechslungsreiches Bewegungsprogramm hilft Verspannungszustände, Fehlhaltungen und Rückenschmerzen zu lindern und Verschleißerscheinungen entgegenzuwirken. Durch viele abwechslungsreiche Übungen werden die allgemeine Kraft sowie die Stabilität und Mobilität des Rückens trainiert und die koordinativen Fähigkeiten der gesamten Wirbelsäule verbessert. Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Getränk, ein großes und ein kleines Handtuch sowie Stoppersocken mit.

*Marietta Heselhaus*

30506BO  
8 Termine · 11 UStd.  
32,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Freitag, 05.09.2025, 9.00-10.00 Uhr

30507BO  
7 Termine · 9 UStd.  
28,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Freitag, 07.11.2025, 9.00-10.00 Uhr

30508BO  
8 Termine · 11 UStd.  
32,00 €

30509BO  
7 Termine · 9 UStd.  
28,00 €

30511BO  
6 Termine · 8 UStd.  
24,00 €

30512BO  
8 Termine · 11 UStd.  
32,00 €

30513BO  
4 Termine · 5 UStd.  
12,00 €

30514BO  
4 Termine · 5 UStd.  
12,00 €

### ➤ Pilates

Pilates – ein sanftes, aber überaus wirksames Training für Körper und Geist, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Mit Pilates kräftigen Sie die Muskulatur, verbessern Ihre Körperhaltung und werden beweglicher. Wenn Sie neu dabei sind, lernen Sie die Pilates-Grundlagen von A (wie Atmung) bis Z (wie Zentrierung) kennen. Für Fortgeschrittene werden die Grundlagen wiederholt, vertieft und durch anspruchsvolle Übungen ergänzt. Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Getränk, ein großes und ein kleines Handtuch und Stoppersocken mit.

*Marietta Heselhaus*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Freitag, 05.09.2025, 10.15-11.15 Uhr

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Freitag, 07.11.2025, 10.15-11.15 Uhr

### ➤ Hocker- / Stuhlgymnastik mit Gedächtnistraining

Mobilität und Selbständigkeit im Alter steigern die Lebensqualität. In diesem Kurs werden nachlassende Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit erhalten bzw. wieder aufgebaut. Dabei werden Elemente aus der Sensomotorik, der Mobilität, dem Krafttraining und dem Gehirntraining zum Einsatz kommen. Durch flüssige Bewegungsabläufe werden Ausdauer und Kondition gefördert und sanfte Entspannungstechniken beruhigen kontrolliert. Neben dem Hocker / Stuhl werden auch Kleingeräte das motivierende Training auf spannende Weise ergänzen. Zudem wird auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Werden Sie gemeinsam mit anderen Menschen aktiv(er)! Bitte tragen Sie lockere (Sport-)Kleidung und bringen sich etwas zu trinken mit.

*Kerstin Winkler*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 01.09.2025, 15.45-16.45 Uhr

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 27.10.2025, 15.45-16.45 Uhr

### ➤ Mit sich im Einklang sein – Gesundheit durch Fitness und Achtsamkeit

#### Sommerferienangebot

In dieser Woche erhalten Sie die Möglichkeit, durch vielfältige Aktivitäten, ein besseres Körpergefühl zu erfahren und wieder zu mehr Leichtigkeit zu gelangen. Stabilität und Beweglichkeit in der Körpermitte sind wichtige Grundlagen für unsere physische Belastbarkeit im Alltag. Deswegen werden durch verschiedene Übungen bewusst Rücken, Rumpf und Bauch gestärkt. Zu einem gesunden Fitnessstraining gehören auch funktionelle Übungen für Arme / Schultern und Nacken, Hüfte und Po. Und natürlich dürfen auch Dehnübungen und Übungen für die Koordination nicht fehlen. Die Stunden werden jeweils mit einer kurzen Entspannung beendet. Sie werden lernen, bewusst auf ihren Körper zu achten und diesen zu schätzen. Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, Stoppersocken und ein Getränk mit.

*Kerstin Winkler*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 04.08.2025, 17.00-18.00 Uhr  
Sommerferienangebot: Montag 04.08. bis Donnerstag 07.08.

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 25.08.2025, 17.00-18.00 Uhr  
Sommerferienangebot: Montag 25.08. bis Donnerstag 28.08.

## ➤ Mobilisierung mit Kleingeräten

### Herbstferienangebot

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich mit einfachen Kleingeräten wie Steppbrett, Gymnastikball, Schwingstab und Kleinhanteln sportlich aktiv zeigen können. Durch abwechslungsreiche Übungen stärken Sie Ihre Muskulatur, lösen Verspannungen und verbessern Ihre Körperwahrnehmung. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Mobilität steigern und dabei kleine Geräte effektiv in ihr Training integrieren möchten. Ideal für Einsteigende und Fortgeschrittene! Jede Stunde beginnt mit einem Warm-up und Dehnübungen. Beendet wird jede Stunde mit einer wohltuenden Entspannungseinheit. Mit den Übungen wird stets der gesamte Körper aktiviert und gestärkt. Unser Programm in den Herbstferien:

Montag: Ganzkörpertraining mit dem Steppbrett.

Dienstag: Training mit dem Gymnastikball.

Donnerstag: Training mit Kleinhanteln und dem eigenen Körpergewicht.

Freitag: Mobilisierung mit dem Flexibar (Schwingstab).

Das Programm ist auf zwei einzeln buchbare Kurse aufgeteilt. Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, Stoppersocken / Hallenschuhe und ein Getränk mit.

*Kerstin Winkler*

30515BO  
2 Termine · 3 UStd.  
6,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 13.10.2025, 17.00-18.00 Uhr  
Erste Herbstferienwoche: Montag und Donnerstag

30516BO  
2 Termine · 3 UStd.  
6,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 14.10.2025, 17.00-18.00 Uhr  
Erste Herbstferienwoche: Dienstag und Freitag

## ➤ Dem Herbstblues „ein Schnippchen schlagen“

An diesem Samstagvormittag wollen wir uns sportlich betätigen, in einer Entspannungsphase zu innerer Ruhe kommen und Erholung finden. Wir beginnen mit Dehnübungen und werden uns danach mit unserem eigenem Körpergewicht und einem Kleingerät weiter mobilisieren. Die Bewegungsabläufe können sowohl im Stehen als auch auf der Matte praktiziert werden. Nach der Anstrengung folgt eine harmonische Auszeit, in welcher Sie zu einem Ausgleich und (mehr) Gelassenheit kommen werden – freuen Sie sich auf den Herbst und seine Facetten. Bitte bringen Sie lockere Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, eine Decke (bei Bedarf ein Kissen), dicke Socken und ein Getränk mit.

*Kerstin Winkler*

30517BO  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 27.09.2025, 9.30-11.30 Uhr

30518BO  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 08.11.2025, 9.30-11.30 Uhr

## ➤ Bewegen-Dehnen-Entspannen zur Weihnachtszeit

Gönnen Sie sich an diesem Samstagmorgen Achtsamkeit und Zeit für sich! Wir werden harmonische Bewegungseinheiten und Dehnübungen durchführen. Diese können auf der Matte als auch im Stehen sowie mit Kleingeräten praktiziert werden. In der längeren Entspannungsphase finden Sie Ruhe und Gelassenheit und können Energie tanken. Sie dürfen Zufriedenheit, Freude und Glück erfahren und diese Eigenschaften mit in die Weihnachtszeit nehmen. Bitte bringen Sie lockere Sportkleidung, ein großes Handtuch für die Matte, eine Decke (bei Bedarf ein Kissen), dicke Socken und ein Getränk mit.

*Kerstin Winkler*

30519BO  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 06.12.2025, 9.30-11.30 Uhr

### ➤ Fitnessboxen

Beim Fitness-Boxen handelt es sich um eine Trainingsmethode ohne Gegner, bei der das Boxtraining für Anfänger und Hobbysportler möglich gemacht wird. Der Aufbau einer optimalen physischen Fitness und die Kombination von Ausdauer, Kraft, Reaktion und Funktionalität stehen hier im Vordergrund. Ein Vorteil vom Fitness-Boxen ist das Trainieren in der Gruppe mit und ohne Partner/in. Das hält die Motivation aufrecht und ist bei der Beachtung der richtigen Ausführung und Technik hilfreich. Das Training wird an das individuelle Leistungsniveau angepasst. Dieser Kurs richtet sich also auch an Unerfahrene. Schlagkombinationen und schnelle Richtungswechsel beanspruchen das Gehirn genauso stark wie die Muskeln. Neben der physischen Fitness fördert das Training die Konzentration, die Steigerung des Selbstbewusstseins und der Reaktionsfähigkeit. Wer nach dem stressigen Büroalltag richtig Dampf ablassen möchte oder einfach nur an einem ganzheitlichen Fitness-Aufbau interessiert ist, ist in diesem Kurs richtig aufgehoben. Probieren Sie es aus! Beim Fitness-Boxen werden beispielsweise folgende Kraft- und Ausdauerübungen angewandt: 1. Seilspringen: zum Aufwärmen des ganzen Körpers, zum Training der Beine und zur Verbesserung der Kondition. 2. Pushups: in allen Variationen werden Brust, Schulter und Armmuskulatur für Kraft in den Schlagtechniken trainiert. 3. Rumpfübungen: Planks, LegLever oder SitUps stärken den Core, der für alle Bewegungen des Oberkörpers benötigt wird. 4. Pullups: die obere Rücken- und Armmuskulatur wird gestärkt. 5. Beinübungen: Squats und Lunges trainieren und bauen Beinmuskulatur auf. 6. Burpees: die perfekte Ganzkörperübung für Arme, Rumpf und Beine. Mitzubringen sind: leichte Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, eigene Boxhandschuhe (ein einfaches / günstiges Modell ist ausreichend) und Boxbandagen (nicht zwingend erforderlich), etwas zu trinken.

*Steffen Schäfer*

30520BO  
6 Termine · 12 UStd.  
48,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 03.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

30521BO  
8 Termine · 16 UStd.  
64,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 29.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

## Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder, Wassergymnastik

Anmeldungen werden vom 15.07.2025, 8.30 Uhr, bis zum 20.07.2025, 24.00 Uhr, auf der Warteliste gesammelt.

Bitte beachten Sie hierfür die aktuellen Informationen zum Anmeldeverfahren in der Kursbeschreibung auf unserer Website: [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de)

Die Kursplatzvergabe erfolgt in KW 30 via Losverfahren. Wir werden Sie im Anschluss per E-Mail darüber informieren, ob wir Ihnen einen Kursplatz anbieten können.

### ➤ Wassergewöhnung für Babys von 3 bis 12 Monaten

In diesem Kurs können Babys und Kleinkinder – mit Unterstützung einer Begleitperson – Wasser und seine Eigenschaften kennenlernen. Babys und Kleinkinder sollen sich im Wasser wohl fühlen. Warmes Wasser, stille Momente und das Gefühl, von den Eltern an Händen getragen zu werden, stärken das Körperempfinden unserer Kleinsten. In Anlehnung an das Wasser-Shiatsu vermitteln die Eltern mit gezielten Handgriffen und Halte-techniken ihren Babys Sicherheit und Freude im Wasser. Leichte Dehnungen, rhythmische Schwingungen mit und gegen den Wasserwiderstand unterstützen das Urvertrauen und die innige Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Die Kurse finden unter fachlicher Anleitung statt und dauern 45 Minuten. Bitte bringen Sie eine Schwimmwindel (falls nötig), kindgerechte Badekleidung sowie Badekleidung für die Begleitperson mit. Anmeldungen werden vom 15.07.2025, 8.30 Uhr, bis zum 20.07.2025, 24.00 Uhr, auf der Warteliste gesammelt. Die Kursplatzvergabe erfolgt in KW 30 via Losverfahren. Wir werden Sie im Anschluss per E-Mail darüber informieren, ob wir Ihnen einen Kursplatz anbieten können. WICHTIG: Die Anmeldung erfolgt durch die erwachsene Begleitperson. Pro Kind ist lediglich eine Anmeldung je Kurs zulässig.

*Marion Busert*

30801BO  
5 Termine · 5 UStd.  
22,00 €

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23  
Samstag, 30.08.2025, 13.30-14.15 Uhr

### ➤ Wassergewöhnung für Babys von 3 bis 12 Monaten

In diesem Kurs können Babys und Kleinkinder – mit Unterstützung einer Begleitperson – Wasser und seine Eigenschaften kennenlernen. Babys und Kleinkinder sollen sich im Wasser wohl fühlen. Warmes Wasser, stille Momente und das Gefühl, von den Eltern auf Händen getragen zu werden, stärken das Körperempfinden unserer Kleinsten. In Anlehnung an das Wasser-Shiatsu vermitteln die Eltern mit gezielten Handgriffen und Halte-techniken ihren Babys Sicherheit und Freude im Wasser. Leichte Dehnungen, rhythmische Schwingungen mit und gegen den Wasserwiderstand unterstützen das Urvertrauen und die innige Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Die Kurse finden unter fachlicher Anleitung statt und dauern 45 Minuten. Bitte bringen Sie eine Schwimmwindel (falls nötig), kindgerechte Badekleidung sowie Badekleidung für die Begleitperson mit. Anmeldungen werden vom 15.07.2025, 8.30 Uhr, bis zum 20.07.2025, 24.00 Uhr, auf der Warteliste gesammelt. Die Kursplatzvergabe erfolgt in KW 30 via Losverfahren. Wir werden Sie im Anschluss per E-Mail darüber informieren, ob wir Ihnen einen Kursplatz anbieten können. WICHTIG: Die Anmeldung erfolgt durch die erwachsene Begleitperson. Pro Kind ist lediglich eine Anmeldung je Kurs zulässig.

*Marion Busert*

30802BO Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23  
5 Termine · 5 UStd.  
22,00 €  
Samstag, 30.08.2025, 14.15-15.00 Uhr

30803BO Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23  
5 Termine · 5 UStd.  
22,00 €  
Samstag, 30.08.2025, 15.00-15.45 Uhr

30804BO Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23  
5 Termine · 5 UStd.  
22,00 €  
Samstag, 15.11.2025, 13.30-14.15 Uhr

30805BO Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23  
5 Termine · 5 UStd.  
22,00 €  
Samstag, 15.11.2025, 14.15-15.00 Uhr

30806BO Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23  
5 Termine · 5 UStd.  
22,00 €  
Samstag, 15.11.2025, 15.00-15.45 Uhr

30807BO Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23  
5 Termine · 5 UStd.  
22,00 €  
Samstag, 15.11.2025, 15.45-16.30 Uhr

### ➤ Schwimmvorbereitung für wassergewohnte Kinder (5-6 Jahre)

Dieser Kurs richtet sich an etwa 5- bis 6-jährige Kinder, die bereits erste Erfahrungen im Wasser gesammelt haben und sich dort sicher fühlen. Aufbauend auf dieser Wassergewöhnung erlernen die Kinder – gemeinsam mit einem begleitenden Elternteil – durch spielerische und kindgerechte Übungen erste Grundlagen des Schwimmens. Ziel des Kurses ist es, das Vertrauen ins eigene Können zu stärken, grundlegende Schwimmtechniken kennenzulernen und erste Schwimmzüge selbstständig auszuführen. Bitte bringen Sie kindgerechte Badekleidung sowie Badekleidung für die Begleitperson mit. Anmeldungen werden vom 15.07.2025, 8.30 Uhr, bis zum 20.07.2025, 24.00 Uhr, auf der Warteliste gesammelt. Die Kursplatzvergabe erfolgt in KW 30 via Losverfahren. Wir werden Sie im Anschluss per E-Mail darüber informieren, ob wir Ihnen einen Kursplatz anbieten können. WICHTIG: Die Anmeldung erfolgt durch die erwachsene Begleitperson. Pro Kind ist lediglich eine Anmeldung je Kurs zulässig.

*Isabel Häming*

30808BO Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23  
7 Termine · 9 UStd.  
38,00 €  
Montag, 01.09.2025, 17.30-18.30 Uhr

30809BO Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23  
7 Termine · 9 UStd.  
38,00 €  
Montag, 03.11.2025, 17.30-18.30 Uhr

30810BO  
13 Termine · 13 UStd.  
41,60 €

### ➤ Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein Bewegungstraining im Wasser und beinhaltet Übungen mit und ohne Hilfsmittel. Die Kraft- und Koordinationsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, die Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Bitte bringen Sie Badekleidung mit.

*Gisela Kässmeyer*

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23  
Freitag, 19.09.2025, 18.15-19.00 Uhr

### ➤ Yoga und Wellness im Wasser – WOGA

In diesem Kurs verbinden wir sanfte Yogaübungen, Atemübungen und Entspannungsübungen zu einer wohltuenden Methode in 33-34 Grad warmen Wasser. Auch Menschen mit Übergewicht, Arthritis oder Gelenkproblemen oder Nichtschwimmer können bei diesem Kurs mitmachen. Yoga und Wellness im Wasser unterstützt dabei, eine Harmonisierung des Grundmuskeltonus im Sinne von Körperwohlfühlspannung zu erlangen. Die besondere Wirkung des Wassers wird in diesem Kurs bewusst eingesetzt. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse in Yoga möglich. Bitte bringen Sie Badebekleidung und ein Getränk mit.

*Daniela Krampe, Diplom-Sozialpädagogin und Woga Teacher*

30811BO  
10 Termine · 20 UStd.  
60,00 €

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23  
Samstag, 13.09.2025, 17.00-18.30 Uhr

30812BO  
10 Termine · 20 UStd.  
60,00 €

Borken-Gemen, Zentrale Einrichtungen, Mozartstraße 23  
Samstag, 13.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

## Bogenschießen, Jonglieren und Naturerleben

### ➤ Mehrgenerationenangebot: Wilder Samstag – von Bogenschießen bis Lagerfeuer

Ein erlebnisreicher Tag für Eltern und Kinder ab 6 Jahren. Zeit füreinander haben und gemeinsam mit anderen Eltern und Kindern außergewöhnliche Abenteuer in der Natur erleben! Auf dem Programm stehen spannende Naturerlebnis- und Geländespiele, Bogenschießen, Strickleiterklettern und zum Abschluss Stockbrot am Lagerfeuer. Hinweis: Bitte bringen Sie selber ausreichend Getränke und Essen mit für ein gemeinsames Picknick im Wald. Die Anmeldung erfolgt über die erwachsene Begleitperson. Die Teilnahme als Tandem für 47,00 € gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Sollten Sie mit mehr als einem Kind oder einer zusätzlichen erwachsenen Begleitperson an dem Tag teilnehmen wollen, kontaktieren Sie uns bitte im Vorfeld.

*Michaela Kempkes*

31001BO  
1 Termin · 8 UStd.  
47,00 €

Borken-Hoxfeld, Kletterwald Borken (Materialausgabe), Pröbstinger Busch 16  
Samstag, 27.09.2025, 10.00-16.00 Uhr



# Borken 800 Ein Fest für alle



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.

## Golf

### ► Golf Einsteigerkurs

In Kooperation mit der Golfanlage Uhlenberg.

Wollten Sie schon immer wissen, ob der Golfsport etwas für Sie ist? Kerstin Willmitzer bietet einen Anfängerkurs für Erwachsene an. In den drei Trainingseinheiten zu jeweils zwei Stunden lernen die Teilnehmenden die verschiedenen Techniken wie Abschlag, Pitching, Chipping und Putting kennen. Für die Dauer des Kurses stehen Ihnen Leihschläger kostenlos zur Verfügung. Das Übungsgelände (Driving Range und Übungsgrün) kann auch außerhalb der Trainingseinheiten für die Dauer des Kurses nach Anmeldung genutzt werden. Mitzubringen sind: Sportschuhe und eine Jacke. Leihschläger und Bälle stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

*Kerstin Willmitzer*

31101RE  
3 Termine · 8 UStd.  
88,00 €

Reken, Golfanlage Uhlenberg, Hermann Bolle, Uhlenberg 8  
Freitag, 08.08.2025, 16.00-18.00 Uhr

31102RE  
3 Termine · 8 UStd.  
88,00 €

Reken, Golfanlage Uhlenberg, Hermann Bolle, Uhlenberg 8  
Freitag, 29.08.2025, 16.00-18.00 Uhr

31103RE  
3 Termine · 8 UStd.  
88,00 €

Reken, Golfanlage Uhlenberg, Hermann Bolle, Uhlenberg 8  
Freitag, 10.10.2025, 15.30-17.30 Uhr

## Selbstverteidigung

### ► Selbstverteidigung / Selbstbehauptung

In Kooperation mit der WingTsun-Schule Borken.

Ziel dieses Kurses ist es, ein neues Bewusstsein für sich und seinen Körper zu schaffen, um in bedrohlichen Situationen gut vorbereitet zu sein. Grundlage ist die Kampfkunst WingTsun. Diese besagt: Grenzen ziehen, bewachen und, wenn es keinen Ausweg gibt, verteidigen. Jeder kann sich verteidigen, sie oder er muss aber auch wissen, wie man sich verteidigen kann! Wenn man neugierig auf Kampfkunst ist, dann ist man in diesem Kurs richtig. Angesprochen werden Frauen und Männer ab einem Alter von 18 Jahren. Bitte bringen Sie Hallenschuhe und bequeme Straßenkleidung mit.

*Rudolf Funke, 4. Lehrergang WingTsun*

31301BO  
4 Termine · 8 UStd.  
30,00 €

Borken, WingTsun-Schule, Nordring 232  
Freitag, 31.10.2025, 18.30-20.00 Uhr

## Boule

### ► Boulespielen erlernen

Wer glaubt Boule sei ein Spiel alter Herren, die auf dem Dorfplatz eine ruhige Kugel schieben, wird bei diesem Kurs eines Besseren belehrt. „Leicht zu erlernen, schwer zu meistern“ lautet die Devise. Alter oder Fitnessgrad spielen bei diesem Präzisionssport keine Rolle. Dieser Kurs ist sowohl für Beginnende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

*Marion Busert*

31402BO  
5 Termine · 15 UStd.  
45,00 €

Borken, Festplatz Borken-Gemen, Kalverkamp  
Samstag, 30.08.2025, 16.30-18.45 Uhr

31403RA  
5 Termine · 15 UStd.  
45,00 €

Raesfeld, Bürgerpark Raesfeld, Südring  
Samstag, 30.08.2025, 10.00-12.15 Uhr

## Medizinische und naturheilkundliche Angebote

### ► **Selbsthilfeübungen nach Dieter Dorn Für gesunde Gelenke und die Wirbelsäule**

Rücken- und Gelenkprobleme? Bei vielen dieser Schmerzen kann die DORN-METHODE helfen. Und die Selbsthilfe-Übungen sind zur Vorbeugung und Unterstützung ein wichtiger Baustein. Dieter Dorn entwickelte altes Volkswissen zu einer modernen, sanften, dynamischen Gelenks- und Wirbelkörpereinrichtung weiter. In diesem Kurs lernen Sie leicht erlernbare Übungen und Griffe, die wenig Zeit beanspruchen. Diese Technik ist sehr effektiv und zur Vorbeugung und Selbstbehandlung bestens geeignet. Alle Korrekturen werden ausschließlich unter Bewegung durchgeführt und sind somit frei von schädlichen Nebenwirkungen. Die einzelnen Kurseinheiten bauen inhaltlich aufeinander auf. Bitte buchen Sie den Kurs nur, wenn Sie an allen Terminen teilnehmen können. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Bade- und ein Handtuch mit.

*Claudia Weinkauf*

31501GE  
5 Termine · 10 UStd.  
47,00 €

Gescher, Praxis Die Regenbogenspirale, Neuer Weg 2  
Dienstag, 28.10.2025, 19.30-21.00 Uhr

### ► **Der bewusste ATEM, unsere lebenswichtigste Energiequelle**

In vollen Zügen Kraft tanken, Stress bewältigen, Ängste lösen, Konzentration erhöhen, entspannt und bewusst leben. Der Atem ist ein äußerst wichtiger Baustein für die Erhaltung unserer Gesundheit und der Qualität unseres Lebens. Bei den meisten Menschen ist jedoch der freie Fluss des Atems durch seelische und körperliche Blockaden eingeschränkt. Das reduziert nicht nur die natürliche Vitalität und macht anfälliger für Krankheiten, sondern blockiert auch die Gefühle und die Fähigkeit das Leben, in seiner ganzen Breite zu genießen. Sie erfahren in Theorie und Praxis Wichtiges und Wissenswertes aus ganzheitlicher Sicht zum Thema bewusstes Atmen und wie Sie z. B. mit kleinen alltags-tauglichen Atemübungen in die Entspannung kommen, wieder energievoller, konzentrierter, klarer und zufriedener sind. Ebenso praktizieren wir eine spezielle Atemtechnik, die bei Einschlafstörungen sehr hilfreich ist. Ich zeige Ihnen auf, warum die „Ganzheitliche Integrative Atemmethode“ ein Weg sein kann, Veränderung bei z. B. bei Migräne, Ängsten, Atembeschwerden, Erschöpfung, Schmerzen oder emotionalen Problemen herbeizuführen. Jede und jeder Teilnehmende erhält ein Skript mit Atemübungen für den Alltag.

*Renate Dickschat, Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin und Entspannungspädagogin*

31502BO  
1 Termin · 3 UStd.  
12,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 23.09.2025, 19.30-21.30 Uhr

31503BO  
1 Termin · 3 UStd.  
12,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Donnerstag, 27.11.2025, 19.30-21.30 Uhr

### ► **EFT-Klopfakupunktur – Eine großartige Methode zur Selbstanwendung**

Wir alle haben unsere Schwächen, Ängste, inneren Blockaden oder seelischen Probleme, die uns das Leben manchmal schwermachen. Die Klopfakupunktur ist ein wunderbarer Alltagsbegleiter und unterstützt Sie, sich effektiv und unkompliziert von körperlichen Blockaden oder emotionalen Belastungen wie z. B. Ängsten, Selbstzweifel, Schlafstörungen, Migräne, Lernblockaden usw. zu befreien bzw. sich Erleichterung zu verschaffen. Um mehr zu diesem Thema zu erfahren, kommen Sie gerne zu meinem Informationsvortrag. Die Klopfakupunktur ermöglicht es Ihnen auch, über ein Einführungsseminar, diese für sich selbst anzuwenden. Gerne gebe ich Ihnen mit einer kurzen Demonstration einen kleinen Einblick in die Herangehensweise mit dieser Methode.

*Renate Dickschat, Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin und Entspannungspädagogin*

31504BO  
1 Termin · 2 UStd.  
10,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 18.11.2025, 19.30-21.00 Uhr

### ➤ Wenn die Angst das Ruder des Lebens übernimmt

Vielleicht kennen Sie das auch? Kloß im Hals, Herzrasen, Atemenge, Schlafstörungen. So erging es mir vor etlichen Jahren in einer schwierigen Lebensphase, die einherging mit starken Angst- und Paniksymptomen. Meine ganze Welt stand Kopf. Jeder Tag war äußerst anstrengend. Ich bin mit der Ganzheitlichen Integrativen Atemtherapie wieder gesund geworden und möchte Sie an meinen erlebten Erfahrungen sowie dem Wissen was daraus entstanden ist, teilhaben lassen. Mit einigen praktischen Atem- und Alltagsübungen gebe ich Ihnen wichtiges Handwerkszeug an die Hand, damit Sie sich selbst unterstützen können.

*Renate Dickschat, Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin und Entspannungspädagogin*

31505BO  
1 Termin · 2 UStd.  
10,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 11.11.2025, 19.30-21.00 Uhr

### ➤ Schnupperabend: Chakren Unsere Energie- und Bewusstseinszentren

Sie erfahren in Theorie und Praxis wie wichtig unser Chakrensystem und dessen Wirkungsweise sind und welche Bedeutung Chakren haben. Ebenso wird thematisiert, wie Chakrenarbeit auf Körper, Geist und Seele wirkt und damit zu mehr Harmonie, Stabilität und Lebensenergie führt. Sie lernen wie Sie selbst mit einigen Chakrenübungen im Alltag den Lebensenergiefluss anregen, den Stoffwechsel unterstützen sowie Entgiftungsprozesse anstoßen können. Gemeinsam praktizieren und stärken wir mit einigen Übungen das Basis- / Wurzelchakra. Ich freue mich auf Sie und einen informativen, stärkenden Abend.

*Renate Dickschat, Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin und Entspannungspädagogin*

31506BO  
1 Termin · 2 UStd.  
10,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 07.10.2025, 19.30-21.00 Uhr

## Kosmetik und Frisieren

### ➤ Frisuren – Hochsteck-, Binde- und Flechttechniken

Das richtige Hairstyling für jeden Anlass! In diesem Kurs erlernen Sie, was zu Ihnen passt und wie Sie Ihre typgerechte Frisur umsetzen können. Sie probieren verschiedene Flecht-, Binde- und Stecktechniken an sich selbst aus und erhalten fachkundige Tipps und Kniffe. Während des Kurses wird ein Entgelt von 2,00 € für Material erhoben. Mitzubringen sind: ein Kamm, eine Haarbürste, ein Spiegel, ein Paket Haarklemmen / Haarnadeln sowie vorhandener Haarschmuck.

*Christiane Ebling*

31701BO  
1 Termin · 5 UStd.  
22,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Samstag, 08.11.2025, 9.00-13.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.

## Kochen und Ernährung

### ► Naturkosmetik selbst gemacht

Naturkosmetik liegt absolut im Trend, doch auf was muss geachtet werden? In diesem Kurs lernen Sie die Bedürfnisse Ihrer Haut kennen und erhalten das notwendige Wissen, um einfache Naturkosmetikrezepte, frei von chemisch-synthetischen Stoffen, herzustellen. Unter Anleitung und mit nur wenigen Zutaten erlernen Sie die Herstellung eines Shampoo-Bars, einer Deocreme, eines Lippenpflegestiftes, einer Schüttellotion und einer festen Handbutter. Zudem werden wir in die Produkte hautpflegende und -wirksame Kräuter mit einarbeiten. Es werden ausschließlich natürliche Rohstoffe aus biologischem Anbau verwendet, so dass Sie am Ende des Tages hochwertige, naturkosmetische Pflegeprodukte mitnehmen können. Die Materialkosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten. Zusätzlich erhalten Sie am Kurstag ein Skript mit den Grundrezepten und Vorschlägen für die jeweiligen Hauttypen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse daran haben, ihre eigene Kosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen selbst herzustellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen ist: Behälter für den Transport der hergestellten Kosmetik.

*Jana Svensson, zertifizierte Wildkräuterpädagogin*

31702RE  
1 Termin · 5 UStd.  
53,00 €

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Overbergstraße 11  
Samstag, 20.12.2025, 14.00-17.45 Uhr  
In der Gebühr ist eine Materialkostenpauschale i. H. v. 26,00 € enthalten.

## Bier, Wein und mehr!

### ► Whiskeytasting

In Kooperation mit McKiernan's Irish Cafe.

Lassen Sie sich entführen in die wunderbare Welt Irlands. Sie verköstigen in diesen gemütlichen Stunden nicht nur sechs verschiedene hochklassige irische Whiskeys aus handverlesenen Destillieren. Bei selbstgemachten Köstlichkeiten wie original irischem braunen Brot, Cheddar oder irischer Gemüsesuppe erfahren Sie ebenso Wissenswertes über die Geschichte Irlands, seine Traditionen und die irische Whiskey-Destillation. Cheers! Voraussetzung: Teilnahme ab 18 Jahren.

*Dieter Bomers-McKiernan*

32101GE  
1 Termin · 4 UStd.  
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1  
Samstag, 13.09.2025, 18.30-21.30 Uhr

32102GE  
1 Termin · 4 UStd.  
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1  
Samstag, 11.10.2025, 18.30-21.30 Uhr

32103GE  
1 Termin · 4 UStd.  
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1  
Samstag, 15.11.2025, 18.30-21.30 Uhr

32104GE  
1 Termin · 4 UStd.  
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1  
Samstag, 13.12.2025, 18.30-21.30 Uhr

32105GE  
1 Termin · 4 UStd.  
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1  
Samstag, 17.01.2026, 18.30-21.30 Uhr



**Borken 800**  
**Ein Fest für alle**



Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompeten-

zen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.



# Sprachen und Integration

Sprachen lernen an der VHS Borken . . . . .	70
Sprachkursberatung . . . . .	70
Fremdsprachenberatung . . . . .	71
Lese- und Rechtschreibförderung . . . . .	71
Deutsch als Fremdsprache – mit Alphabetisierung . . . . .	72
Deutsch als Fremdsprache . . . . .	72
Englisch . . . . .	79
Französisch . . . . .	83
Italienisch . . . . .	83
Niederländisch . . . . .	84
Spanisch . . . . .	84
Russisch . . . . .	86
Türkisch . . . . .	87
Polnisch . . . . .	87

## Sprachen lernen an der VHS Borken

Die Sprachkurse der VHS Borken sind systematisch aufgebaut, in Niveaustufen eingeteilt und orientieren sich an dem vom Europarat verabschiedeten Referenzrahmen für Sprachen. Durch die Vorgabe objektiver Kriterien für die Beschreibung von Sprachkompetenz wird einerseits die europaweite Anerkennung sprachlicher Qualifikationen ermöglicht, andererseits werden auch die Angebote zum Sprachenlernen besser vergleichbar.

Der Referenzrahmen definiert sechs Kompetenzniveaus (von A1 bis C2). Das nachfolgend abgedruckte Raster gibt Ihnen eine erste Möglichkeit, Ihre bisherigen Kenntnisse einzuschätzen. Gleichzeitig macht jedes Niveau deutlich, was Sie am Ende eines Kurses gelernt haben.

### Elementare Sprachverwendung

- A1** Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und anwenden. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen, wie z. B. nach dem Weg fragen, und einfache Fragen beantworten, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht:  
Sie können einzelne vertraute Namen und Wörter und einfache Sätze, z. B. auf Schildern und Plakaten, lesen und kurze einfache Texte, z. B. Postkartengrüße, schreiben.
- A2** Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und in einer Reihe von Sätzen Ihr persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.  
Sie verstehen das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen. Sie können in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Katalogen) konkrete Informationen auffinden und persönliche Briefe lesen und verstehen, selbst einfache Notizen und Mitteilungen schreiben und einen persönlichen Brief verfassen.

### Selbstständige Sprachverwendung

- B1** Sie können an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen und aktuelle Ereignisse teilnehmen, die Hauptinformationen Ihres Gegenübers (z. B. auch in Sendungen) verstehen und sich zusammenhängend dazu äußern. Sie sind in der Lage, Ihre Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben, zu erklären und zu begründen. Über diese Themen können Sie sich auch schriftlich äußern.
- B2** Sie können sich mit Menschen, die ihre Herkunftssprache verwenden, in Gesprächen verständigen und sich aktiv an Diskussionen beteiligen. Sie können längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme im Wesentlichen verstehen. Sie können Artikel, Berichte und Prosatexte lesen, verstehen und auch in schriftlicher Form Informationen wiedergeben und Argumente formulieren.

### Kompetente Sprachverwendung

- C1** Sie können sich im Alltag und Beruf spontan, fließend und präzise ausdrücken und komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen. Sie können mühelos längeren Redebeiträgen folgen und Spielfilme verstehen. Sie sind in der Lage, längere komplexe Texte unterschiedlichster Stilrichtungen zu verstehen und in Briefen, Aufsätzen und Berichten komplexe Sachverhalte wiederzugeben und den jeweils angemessenen Stil zu wählen.
- C2** Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen. Auch bei komplexeren Sachverhalten können Sie feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

## Sprachkursberatung

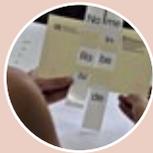


Die VHS Borken bietet einen kostenlosen Beratungsservice für Sprachkurse an. Vor allem Teilnehmende mit Vorkenntnissen sollten sich bei der Auswahl des richtigen Kurses beraten lassen. Die Beratung findet im Turmzimmer des VHS Forum, Heidener Straße 88, 46325 Borken statt.

Die Termine können Sie sich über Scannen des QR-Codes oder durch Suche und Aufruf der Kursnummer 49999BO auf unserer Website [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) anzeigen lassen.



40001BO  
1 Termin · 4 UStd.  
9,20 €



40201BO  
17 Termine · 34 UStd.  
entgeltfrei

## Fremdsprachenberatung

### ► Sprachen lernen – Eintägiger Workshop

Sie wollen eine Fremdsprache lernen, aber Ihnen fehlt die Zeit für einen Kurs oder Sie wollen unabhängig von vorgegebenen Inhalten und Strukturen Ihren eigenen Zugang zu der neuen Sprache finden? Leider führt jedoch oftmals gerade die Freiheit des Selbstlernens in kürzester Zeit zu Orientierungslosigkeit und Frustration: Angesichts des gewaltigen Lernstoffs und des (gefühl) stagnierenden oder gar ausbleibenden Fortschritts erlischt die anfängliche Motivation und das Vorhaben versandet im Trubel des Alltags. Übrig bleibt das Gefühl, Zeit und Mühe verschwendet zu haben oder für das Lernen einer Sprache schlicht ungeeignet zu sein. In diesem kompakten Workshop sollen Methoden und Hilfsmittel besprochen werden, um diese Enttäuschung zu vermeiden und insbesondere die ersten Schritte in einer neuen Sprache erfolgreich zu gestalten: Was ist eine realistische Zielsetzung? Wie kann man eine motivierende Routine schaffen? Welche Prioritäten sollten gesetzt werden? Wieviel Grammatik ist zu welchem Zeitpunkt nötig und wie bewältigt man die Vokabelarbeit? Unabhängig von der Zielsprache richtet sich der Workshop an alle, die eine Sprache eigenständig lernen oder einen Sprachkurs mit zusätzlichen Methoden ergänzen wollen.

*M.A., Jörg Wissing*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 06.09.2025, 12.00-15.00 Uhr

## Lese- und Rechtschreibförderung

Für Sie waren Lesen und Schreiben schon während der Schulzeit ein Problem? In einer kleinen Gruppe erlernen Sie gemeinsam Strategien, die das Schreiben und Lesen der deutschen Sprache erleichtern. Zunächst trainieren Sie an Wörtern mit einer hohen Lauttreue. Danach erlernen Sie Gesetzmäßigkeiten und Strukturen der Schriftsprache. Bevor Sie sich anmelden, können Sie auch gerne eine Lernberatung in Anspruch nehmen (Alpha-Telefon: 0800 53 33 44 55) oder einen Beratungstermin bei der VHS Borken unter 02861 939-238 vereinbaren.

### ► Lese- und Rechtschreibförderung

Das Angebot ist ausgerichtet auf Menschen mit deutscher Muttersprache, welche aus verschiedenen Gründen Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben einfacher Wörter und Texte haben. Zudem werden mathematische Grundkenntnisse im Zahlenbereich bis 1.000 vermittelt. Ziel ist es, fließend(er) lesen, schreiben und rechnen zu können. Die Dozentin ist ausgebildete Lerntherapeutin / Lernpädagogin und unterrichtet mit viel Empathie und Sachkenntnis. Vermittelt werden neben Motivation auch Selbstbewusstsein sowie Freude am Lernen. Für einen guten Lernerfolg wird eine regelmäßige Teilnahme an den Stunden vorausgesetzt. Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind Schreibblock und Stifte.

*Kerstin Winkler*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 02.09.2025, 17.00-18.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de) möglich.



## Deutsch als Fremdsprache – mit Alphabetisierung

Die Angebote richten sich gezielt an schriftunkundige Menschen, die Deutsch als Fremdsprache lernen. Lernziel kann sowohl die Erstalphabetisierung (wenn Lesen und Schreiben auch in der Herkunftssprache nicht beherrscht wird) als auch das Zweitschriftlernen (wenn bereits eine Alphabetisierung in einer nicht-lateinischen Sprache erfolgt ist) sein.

### ➤ Deutsch als Fremdsprache – mit Alphabetisierung

Das Angebot richtet sich an Lernende ohne und mit geringen Buchstabenkenntnissen. Wir erlernen die Aussprache, das Schreiben und Lesen von Buchstaben, die Bedeutung von Silben, Artikeln, Adjektiven, Verben und Nomen. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 des Lehrbuchs. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft Lineatur 2, ein Radiergummi, einen Bleistift und die Bücher: Einfach gut Alpha! Deutsch für die Integration. Lehrbuch, ISBN 978-3-946447-89-4, telc Verlag und Einfach gut Alpha! Deutsch für die Integration. Schreibübungsheft, ISBN 978-3-946447-28-3, telc Verlag.

*Kerstin Winkler*

40328BO  
35 Termine · 140 UStd.  
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Donnerstag, 04.09.2025, 15.00-18.00 Uhr  
donnerstags 15.00-18.00 Uhr, freitags 9.00-12.00 Uhr

## Deutsch als Fremdsprache

### Niveau A1

Sie besitzen keinerlei oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der deutschen Sprache. Die Deutschkurse sind entgeltfrei. In vielen Kursen wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. In der Beschreibung finden Sie weitere Informationen.

### ➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse Borken-Burlo

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Lernziel: Der Kurs schließt mit Lektion 7 des Lehrbuchs ab. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

*Annette Braun,*

40301BO  
35 Termine · 105 UStd.  
entgeltfrei

Borken, Tagungsgebäude Kloster Burlo, Vennweg 6  
Dienstag, 02.09.2025, 10.30-12.45 Uhr  
dienstags und donnerstags

### ➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

*Beschank Mohamed*

40303BO  
35 Termine · 140 UStd.  
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 17.30-20.30 Uhr  
montags und mittwochs



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.

40304BO  
34 Termine · 68 UStd.  
entgeltfrei

### ➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Lernziel: Der Kurs schließt mit Lektion 6 des Lehrbuchs ab. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

*Albert Steinkamp*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Dienstag, 02.09.2025, 18.00-19.30 Uhr  
dienstags und freitags

### ➤ A1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 8 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

*Reiner Hornig*

40307BO  
35 Termine · 140 UStd.  
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Dienstag, 02.09.2025, 9.00-12.00 Uhr  
dienstags und donnerstags

### ➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 des Lehrbuchs. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer, ein Radiergummi und das Buch Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

*Fehmi Behrami*

40308BO  
35 Termine · 140 UStd.  
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Donnerstag, 04.09.2025, 8.30-11.30 Uhr  
donnerstags und samstags

40309BO  
35 Termine · 123 UStd.  
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 18.00-20.15 Uhr  
montags 18.00-20.15 Uhr und donnerstags 12.30-15.30 Uhr

### ➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

*Hamza Ali Ece*

40314BO  
52 Termine · 156 UStd.  
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 8.00-10.15 Uhr  
montags, mittwochs und freitags



**Borken 800**  
**Ein Fest für alle**

## ➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 des Lehrbuchs. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer, ein Radiergummi und das Buch Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

*Fehmi Behrami*

40329VE  
36 Termine · 108 UStd.  
entgeltfrei

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9  
Mittwoch, 03.09.2025, 18.30-20.00 Uhr  
mittwochs 18.30-20.00 Uhr und donnerstags 16.00-19.00 Uhr

## ➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Gearbeitet wird mit Materialien der Kursleitung, ein Lehrbuch wird in diesem Kurs nicht benötigt. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer und ein Radiergummi.

*Urszula Woschek*

40331HE  
14 Termine · 28 UStd.  
entgeltfrei

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Montag, 01.09.2025, 16.30-18.00 Uhr  
montags

## ➤ A1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer, ein Radiergummi und das Buch Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

*Urszula Woschek*

40332HE  
14 Termine · 28 UStd.  
entgeltfrei

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Montag, 01.09.2025, 18.00-19.30 Uhr  
montags

## Niveau A2

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Die Deutschkurse sind entgeltfrei. In vielen Kursen wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. In der Beschreibung finden Sie weitere Informationen.

## ➤ A2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A 2.2 lernen möchten. Der Kurs beginnt im Lehrbuch mit Lektion 8. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und die Bücher: Als Lehrbuch wird folgendes Buch genutzt: - Einfach gut! Deutsch für die Integration, A2.2, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-946447-83-2, telc Verlag.

*Margareta Westhoff*

40310GE  
35 Termine · 105 UStd.  
entgeltfrei

Gescher, Rathaus Gescher, Marktplatz 1  
Montag, 01.09.2025, 8.30-10.45 Uhr  
montags und donnerstags



# Borken 800 Ein Fest für alle

40313BO  
35 Termine · 140 UStd.  
entgeltfrei

### ➤ A2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Grundkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A2 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, A2, all-gemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120768-7, Cornelsen Verlag.

*Beschank Mohamed*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Dienstag, 02.09.2025, 17.30-20.30 Uhr  
dienstags und donnerstags

### ➤ A2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Grundkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A2 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, A2, all-gemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120768-7, Cornelsen Verlag.

*Hamza Ali Ece*

40315BO  
52 Termine · 156 UStd.  
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 10.15-12.30 Uhr  
montags, mittwochs und freitags

### ➤ A2 Deutsch als Fremdsprache – mit Grundkenntnissen Wiederholung

Dieser Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits grundlegende Deutschkenntnisse in mündlicher Sprache und Schrift erworben haben und ihr A2-Niveau weiter festigen und sichern möchten. Auf Basis des Kurs- und Arbeitsbuches „Pluspunkt Deutsch A2“ (Cornelsen) werden inhaltliche und sprachliche Themen noch einmal aufgegriffen und gefestigt. Dabei wird vertiefendes Arbeitsmaterial zur Verfügung gestellt, insbesondere auch digitales Übungsmaterial, das ganz einfach mit dem Smartphone über das WLAN bearbeitet werden kann. Bitte bringen Sie die folgenden Materialien mit: ein Schreibheft DIN A4, einen Schnellhefter DIN A4, einen Bleistift, ein Radiergummi und natürlich Ihr Smartphone. Ein Kursbuch muss nicht angeschafft werden.

*Dorothea Höll*

40316BO  
35 Termine · 105 UStd.  
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 14.30-16.45 Uhr  
montags und mittwochs

### ➤ A2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Grundkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A2 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, A2, all-gemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120768-7, Cornelsen Verlag.

*Stefanie Meier,*

40323BO  
35 Termine · 140 UStd.  
entgeltfrei

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Dienstag, 02.09.2025, 8.30-11.30 Uhr  
dienstags und donnerstags



Anmeldungen sind im Internet über diesen  
QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.

## Niveau B1

Sie besitzen bereits vertiefte Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Die Deutschkurse sind entgeltfrei. In vielen Kursen wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. In der Beschreibung finden Sie weitere Informationen.

### ➤ B1 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe B1 lernen möchten und bereits in Deutschland leben oder sich auf das Leben in Deutschland vorbereiten möchten. Der Kurs beginnt mit der Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, ein Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, B1, allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120769-4, Cornelsen Verlag.

*Bodo-Kay Perlitz*

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Dienstag, 02.09.2025, 16.30-18.00 Uhr  
dienstags und donnerstags

40309GE  
35 Termine · 70 UStd.  
entgeltfrei

### ➤ B1 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe B1 lernen möchten und bereits in Deutschland leben oder sich auf das Leben in Deutschland vorbereiten möchten. Der Kurs beginnt mit der Lektion 1 im Lehrbuch. In diesem Kurs lernen Sie die Grammatik intensiv mit Übungen und viel Spaß! Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, ein Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, B1, allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120769-4, Cornelsen Verlag. Die Unterrichtseinheiten finden im Hybridunterricht (Präsenz oder Online) statt. Sie brauchen einen PC, ein Notebook, einen Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone mit einer Internetverbindung, Kamera, Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit Sie Ihre Zugangsdaten erhalten. Etwa zwei Tage vor Kursstart senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum und alle weiteren Informationen zu.

*Montserrat Dominguez-Larmann*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 9.00-12.00 Uhr  
montags und mittwochs

40311BO  
35 Termine · 140 UStd.  
entgeltfrei

### ➤ B1.1 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits vertiefte Grundkenntnisse in mündlicher Sprache und Schrift erworben haben. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft DIN A4, einen Schnellhefter DIN A4, Bleistift, Radiergummi und das Buch: Einfach gut! – Deutsch für die Integration, Allgemeine Ausgabe, B1.1: ISBN 978-3-946447-84-9, telc GmbH

*Inna Sicking*

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9  
Dienstag, 02.09.2025, 16.00-18.15 Uhr  
dienstags und freitags

40317VE  
34 Termine · 102 UStd.  
entgeltfrei

### ➤ B1 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen Grammatik intensiv für Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits an einem Deutschkurs teilgenommen haben und nun noch einmal gezielt Ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie erlernen die deutsche Grammatik, damit Sie im Umgang mit der deutschen Sprache sowohl schriftlich als auch mündlich noch sicherer werden können. Gearbeitet wird mit Materialien des Dozenten. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: einen Schreibblock und einen Kugelschreiber

*Beschank Mohamed*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Samstag, 06.09.2025, 8.00-13.00 Uhr

40320BO  
17 Termine · 113 UStd.  
entgeltfrei

40321BO  
17 Termine · 113 UStd.  
entgeltfrei

➤ **B1 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen  
Prüfungsvorbereitung Intensivkurs**

Sie planen eine B1-Prüfung abzulegen und möchten sich gezielt auf den schriftlichen Teil vorbereiten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit zukünftigem Sprachniveau B1, an Kursteilnehmende eines entsprechenden Integrationskurses und / oder Prüfungsteilnehmende. In diesem Kurs bereiten Sie sich intensiv auf den Teil „schriftlicher Ausdruck“ (Brief schreiben) der B1-Prüfung vor, doch auch die anderen Bestandteile der Prüfung werden behandelt. Gearbeitet wird mit den Lehrmaterialien des Dozenten. Mitzubringen sind: ein Schreibblock und ein Kugelschreiber. Hinweis: Die B1-Prüfung ist NICHT Teil des Kurses!

*Beschank Mohamed*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Samstag, 06.09.2025, 13.30-18.30 Uhr

40322BO  
35 Termine · 140 UStd.  
entgeltfrei

➤ **B1+ Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen  
Wiederholung + Konversation**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit B1-Kenntnissen, die bereits an einem B1- oder Integrationskurs teilgenommen haben. Es werden wichtige Grammatikthemen wiederholt und ergänzt. Außerdem sollen die Konversationsfähigkeiten trainiert werden. Im Kurs wird mit verschiedenen, von der Dozentin ausgewählten Lehr- und Lernmaterialien gearbeitet. Zusätzlich wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. Weitere Informationen zum Buch erhalten Sie im Kurs. Bitte bringen Sie etwas zu schreiben und Papier für Ihre Notizen mit.

*Stefanie Meier*

Borken, 3ECK, Neutor 3  
Montag, 01.09.2025, 8.30-11.30 Uhr  
montags und mittwochs

40333BO  
35 Termine · 105 UStd.  
entgeltfrei

➤ **B1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen**

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe B1 lernen möchten und bereits in Deutschland leben oder sich auf das Leben in Deutschland vorbereiten möchten. Der Kurs beginnt mit der Lektion 7 im Lehrbuch. In diesem Kurs lernen Sie die Grammatik intensiv mit Übungen und viel Spaß! Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, ein Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, B1, allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120769-4, Cornelsen Verlag.

*Annette Braun,*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Mittwoch, 03.09.2025, 16.15-18.30 Uhr  
mittwochs 16.15-18.30 Uhr, samstags 9.00-11.15 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.

## Niveau B2

Sie besitzen umfassende Kenntnisse der deutschen Sprache. Die Deutschkurse sind entgeltfrei. In vielen Kursen wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. In der Beschreibung finden Sie weitere Informationen.

### ➤ B2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit umfassenden Kenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe B2 lernen möchten, die bereits in Deutschland leben oder sich auf das Leben in Deutschland vorbereiten möchten. In diesem Kurs lernen Sie die Grammatik intensiv mit Übungen und viel Spaß! Der Kurs beginnt mit der Lektion 9 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, ein Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Fokus Deutsch - Allgemeine Ausgabe B2. Erfolgreich in Arbeit und Beruf. Kurs- und Übungsbuch im Paket, ISBN 978-3-06-020991, Cornelsen Verlag. Die Unterrichtseinheiten finden im Hybridunterricht (Präsenz und Online) statt. Sie brauchen einen PC, ein Notebook, einen Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone mit einer Internetverbindung, Kamera, Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit Sie Ihre Zugangsdaten erhalten. Etwa zwei Tage vor Kursstart senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum und alle weiteren Informationen zu.

*Montserrat Dominguez-Larmann*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Dienstag, 02.09.2025, 9.00-12.00 Uhr  
dienstags und donnerstags

40318BO  
35 Termine · 140 UStd.  
entgeltfrei

### ➤ B2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit umfassenden Kenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe B2 lernen möchten, die bereits in Deutschland leben oder sich auf das Leben in Deutschland vorbereiten möchten. In diesem Kurs lernen Sie die Grammatik intensiv mit Übungen und viel Spaß! Der Kurs beginnt mit der Lektion 7 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, ein Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Fokus Deutsch - Allgemeine Ausgabe B2. Erfolgreich in Arbeit und Beruf. Kurs- und Übungsbuch im Paket, ISBN 978-3-06-020991, Cornelsen Verlag. Die Unterrichtseinheiten finden im Hybridunterricht (Präsenz und Online) statt. Sie brauchen einen PC, ein Notebook, einen Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone mit einer Internetverbindung, Kamera, Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit Sie Ihre Zugangsdaten erhalten. Etwa zwei Tage vor Kursstart senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum und alle weiteren Informationen zu.

*Montserrat Dominguez-Larmann*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 18.00-19.30 Uhr  
montags und freitags

40319BO  
34 Termine · 68 UStd.  
entgeltfrei

### ➤ B2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit umfassenden Kenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe B2.2 weiter lernen möchten und bereits in Deutschland leben oder sich auf das Leben in Deutschland vorbereiten möchten. In diesem Kurs lernen Sie die Grammatik intensiv mit Übungen und viel Spaß! Der Kurs beginnt mit Lektion 8 im Lehrbuch. Lehrbuch: Weitblick. Das große Panorama. Kursbuch ISBN: 978-3-06-120885-1, Arbeitsbuch ISBN: 978-3-06-120886-8. Bitte bringen Sie zudem folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi. Die Unterrichtseinheiten finden im Hybridunterricht (Präsenz und Online) statt. Sie brauchen einen PC, ein Notebook, einen Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone mit einer Internetverbindung, Kamera, Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit Sie Ihre Zugangsdaten erhalten. Etwa zwei Tage vor Kursstart senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum und alle weiteren Informationen zu.

*Montserrat Dominguez-Larmann*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 16.30-18.00 Uhr  
montags und freitags

40324BO  
34 Termine · 68 UStd.  
entgeltfrei

40326BO  
17 Termine · 68 UStd.  
entgeltfrei

### ➤ B2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit umfassenden Kenntnissen

Der Deutschkurs richtet sich an Fortgeschrittene Deutschlernende, die die Niveaustufe B1 erreicht haben und ihre Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe B2 erweitern möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 7 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: einen Schreibblock, einen Stift und das Buch: Fokus Deutsch B2 Kurs und Übungsbuch, Erfolgreich in Alltag und Beruf, Cornelsen Verlag, 978-3-06-521317-2. Der Kurs bereitet die Lernenden gezielt auf die Abschlussprüfung telc Deutsch-Test für den Beruf B2 vor. Im Rahmen dieses Kurses findet aber keine Prüfung statt.

*Selvete Behrami*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Samstag, 06.09.2025, 9.00-12.00 Uhr  
samstags

### Niveau C1

Sie besitzen umfassende und fundierte Kenntnisse der deutschen Sprache. Die Deutschkurse sind entgeltfrei. In vielen Kursen wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie auf eigene Kosten anschaffen müssen. In der Beschreibung finden Sie weitere Informationen.

### ➤ C1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit umfassenden Kenntnissen

Der Deutschkurs richtet sich an Fortgeschrittene Deutschlernende, die die Niveaustufe B2 erreicht haben und ihre Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe C1 erweitern möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 7 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibblock, ein Stift und das Buch: Fokus Deutsch C1, Erfolgreich in Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-06-521319-6, Cornelsen Verlag.

*Annette Braun*

40334BO  
35 Termine · 105 UStd.  
85,00 €



## Englisch

Neue Kursteilnehmende können sich bei der Wahl des geeigneten Kurses von uns beraten lassen. Die entsprechenden Informationen finden Sie auf den allgemeinen Informationsseiten zum Sprachenangebot der VHS Borken. Dort finden Sie zudem ausführliche Erläuterungen zu den Niveaus der Kurse.

### Niveau A1

Sie besitzen keinerlei oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache.

### ➤ A1.2 Englisch für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Während dieser Sprachreise bieten wir Ihnen eine unterstützende und positive Lernumgebung und helfen Ihnen das Sprachniveau A1 zu erreichen, welches Ihnen nicht nur privat, sondern auch beruflich neue Möglichkeiten aufzeigen kann. Dank der über 20-jährigen Erfahrung unseres Dozenten bekommen Sie nicht nur grundlegende Sprachkenntnisse vermittelt, sondern auch den Mut und das Selbstvertrauen, um sich in englischsprachigen Ländern zurechtzufinden. Schließen Sie sich diesem Kurs an und beginnen Sie die gemeinsame Reise! Lehrwerk: Beginn mit Lektion 8, Let's Enjoy English, Klett-Verlag.

*Sait Celik*

40601BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 18.30-20.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de) möglich.

## Niveau A2

Sie besitzen Grundkenntnisse der englischen Sprache.

### ▶ A2 Englisch-Starter für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dies ist ein Fortführungskurs und wir frischen unsere Englischkenntnisse in angemessenem Tempo und mit Spaß an der Sprache auf. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 2, Let's Enjoy English A2.1, Klett-Verlag.

*Kathrin Flötgen*

40603BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Donnerstag, 04.09.2025, 17.00-18.30 Uhr

### ▶ A2 Englisch – Fortsetzungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Freude an der englischen Sprache haben, Vorkenntnisse besitzen und ihr Englisch auffrischen möchten. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 3, Let's Enjoy English A2.2, Klett Verlag.

*Kathrin Flötgen*

40605HE  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Donnerstag, 04.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

### ▶ A2.2 Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten. Die Grammatik verstehen und wiederholen, den Wortschatz erweitern, sich selbstverständlicher in Englisch unterhalten zu können und vor allem die Sprechhemmung abzubauen, das ist das Ziel dieses Kurses. Spaß und Lernen lassen sich gut miteinander kombinieren. Lehrwerk: Beginn mit Unit 5, English Network Now, A2.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606593-1.

*Susanne Botschen*

40623BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Mittwoch, 03.09.2025, 9.00-10.30 Uhr

### ▶ A2.2 Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten. Die Grammatik wiederholen und verstehen, den Wortschatz erweitern, sich selbstverständlicher in Englisch unterhalten können und die Sprechhemmung abzubauen, das ist das Ziel dieses Kurses. Spaß und Lernen lassen sich gut miteinander kombinieren. Lehrwerk: Beginn mit Unit 5, English Network Now, A2.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606593-1.

*Susanne Botschen*

40624BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Mittwoch, 03.09.2025, 10.45-12.15 Uhr

### ▶ A2.2 / B1.1 Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon über gute Basiskenntnisse verfügen und sich selbstverständlich in der englischen Sprache unterhalten können, sich aber verbessern möchten. Englisch lernen, nicht nur für den Urlaub, sondern auch für den Alltag und Beruf. Den Wortschatz erweitern, seine Meinung sagen und ausdrücken können, Grammatik wiederholen, von Erlebnissen und Erfahrungen berichten, frei und ungehemmt zu sprechen, das ist das Ziel in diesem Kurs. Lehrwerk: Beginn mit Unit 7, Cornelsen Verlag, National Geographic Learning, Life second edition, Student's Book and Workbook - Pre-Intermediate, Combo Split Edition B, Unit 7-12, ISBN-13 : 978-1-337-28583-4.

*Susanne Botschen*

40625BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Dienstag, 02.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

40621BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

## Niveau B1

Sie besitzen vertiefte Grundkenntnisse der englischen Sprache.

### ► B1 Englisch mit Muße – Fortführungskurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die schon gute Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen und viel Freude daran haben, sich in Alltagsgesprächssituationen auszuprobieren. Please come and join us! Lehrwerk: Beginn mit Lektion 5, Let's Enjoy English B1.1, Klett Verlag.

*Kathrin Flötgen*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Dienstag, 02.09.2025, 16.00-17.30 Uhr

### ► B1 Englisch mit Muße – Fortführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen der englischen Sprache. If you would like to practice every day English, please come and join us! Lehrwerk: Beginn mit Lektion 5, Let's Enjoy English B1.1, Klett Verlag.

*Kathrin Flötgen*

40630BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 01.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

### ► B1 Englisch – We love speaking English

This course is ideal for students who want to speak English in a small group and have a solid basic knowledge of English. Lehrwerk: Wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

*Kathrin Flötgen*

40631BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Dienstag, 02.09.2025, 9.00-10.30 Uhr

### ► B1.2 Englisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit der englischen Sprache gut vertraut sind, aber ihre Kenntnisse in der Konversation erweitern möchten. Wortschatz, Grammatik, diskutieren, üben und lernen, sich zu verschiedensten Themen äußern zu können, das alles sind Bestandteile dieses Kurses. Das freie Sprechen hat Priorität in diesem Kurs. Lehrwerk: Beginn mit Unit 3/4, Klett Verlag, In conversation B2, 2nd edition, ISBN: 978-3-12-501559-3.

*Susanne Botschen*

40632BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Mittwoch, 03.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

### ► B1 Englisch

Neueinsteigende sind herzlich willkommen. Dieser Kurs ist für Menschen, die gerne reisen, sich für andere Kulturen interessieren und / oder einfach gerne besser Englisch sprechen möchten, um besser mit anderssprachigen Menschen kommunizieren zu können. Aktuelle und internationale Themen in Verbindung mit englischer Grammatik und Wortschatz. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Buchung des Kurses automatisiert einen Tag vor Beginn. Lehrwerk: LifeSecond Edition · Intermediate Student's Book and Workbook (Combo Split Edition A) + Audio-CD + App aus der Reihe National Geographic Learning, ISBN 978-1-337-28603-9.

*Stefanie Meier*

40634BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Online Angebot  
Montag, 01.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

## ► English Week – Bildungsurlaub, Niveau B1/2

Bereits erworbene Englischkenntnisse werden in diesem Intensivkurs aufgefrischt und erweitert. Es werden in abwechslungsreicher Folge Übungen zum freien Sprechen, Hören, Lesen und zu ausgesuchten Bereichen der Grammatik durchgeführt. Die vermittelten Kenntnisse sind auch zur beruflichen Anwendung nutzbar. Die Teilnehmenden sollten in der Schule mindestens 3-4 Jahre Englisch gelernt haben. Der Erwerb der Kenntnisse kann schon länger zurückliegen. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung können berufstätige Teilnehmende Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz beantragen. Falls Sie Bildungsurlaub beantragen möchten, teilen Sie uns dies telefonisch unter 02861 939-238 oder per Mail unter [vhs@borken.de](mailto:vhs@borken.de) mit.

*Monika Fehmer-Sandkamp*

40690BO  
5 Termine · 40 UStd.  
240,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 22.09.2025, 9.00-16.00 Uhr  
Dienstag, 23.09.2025, 9.00-16.00 Uhr  
Mittwoch, 24.09.2025, 9.00-16.00 Uhr  
Donnerstag, 25.09.2025, 9.00-16.00 Uhr  
Freitag, 26.09.2025, 9.00-16.00 Uhr

## ► Business Week English – Bildungsurlaub, Niveau B1/2

Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte, die elementare Themen alltäglicher Geschäftskommunikation benötigen: Introductions / visitors / phoning / business correspondence / customer care. Der Schwerpunkt liegt auf der Schulung des freien Sprechens. Grammatikalisch steht die Behandlung der Zeiten (tenses) im Vordergrund. Didaktisches Material wird zur Verfügung gestellt. Solide Kenntnisse der englischen Sprache sind Voraussetzung (4-5 Jahre Schulenglisch). Falls Sie einen Bildungsurlaub beantragen möchten, teilen Sie uns dies telefonisch unter 02861 939-238 oder per Mail [vhs@borken.de](mailto:vhs@borken.de) mit.

*Monika Fehmer-Sandkamp*

40691BO  
5 Termine · 40 UStd.  
240,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 24.11.2025, 9.00-16.00 Uhr  
Dienstag, 25.11.2025, 9.00-16.00 Uhr  
Mittwoch, 26.11.2025, 9.00-16.00 Uhr  
Donnerstag, 27.11.2025, 9.00-16.00 Uhr  
Freitag, 28.11.2025, 9.00-16.00 Uhr

## B2

Sie besitzen umfassende Kenntnisse der englischen Sprache.

## ► B2 Englisch für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen / Conversation

Welcome to our English B2 Course, a dynamic and engaging journey towards advanced English communication. In this course, you'll have the privilege of learning under the guidance of our experienced English teacher, who brings over 20 years of international teaching experience. At the B2 level, we focus on refining your language skills, fostering fluent and confident conversation abilities. You'll dive into more complex topics and explore nuances in English idioms and expressions.

*Sait Celik*

40640BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 17.00-18.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.



## Französisch

### Niveau B2

Sie besitzen umfassende Kenntnisse der französischen Sprache.

#### ➤ B2 Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Neueinsteigende sind herzlich willkommen und werden auch gerne technisch vom Dozenten unterstützt. Teilen Sie uns dies gerne mit (Telefon 02861 939-238, E-Mail: vhs@borken.de). Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Buchung des Kurses automatisch einen Tag vor Beginn. Lehrwerk: Wird bei Beginn des Kurses bekannt gegeben.

*Richard Plettenberg*

40730BO  
13 Termine · 17 UStd.  
43,33 €

Online Angebot  
Dienstag, 02.09.2025, 18.00-19.00 Uhr



## Italienisch

### Niveau A1

Sie besitzen keinerlei oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der italienischen Sprache.

#### ➤ A1.2 Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Ben tornati in Italia! Lehrwerk: Beginn mit Kapitel 7, Insieme. Kurs- und Arbeitsbuch A1, ISBN 978-3-06-020157-0, Cornelsen Verlag.

*Maria Scarcella*

40801BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

#### ➤ A1 Italienisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Ben tornati in Italia! Lehrwerk: Beginn mit Kapitel 1, Insieme. Kurs- und Arbeitsbuch A1, ISBN 978-3-06-020157-0, Cornelsen Verlag.

*Hasiba Horozovic*

40803BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Mittwoch, 03.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

#### ➤ A1.2 Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Ben tornati in Italia! Lehrwerk: Beginn mit Kapitel 9/10, Insieme. Kurs- und Arbeitsbuch A1, ISBN 978-3-06-020157-0, Cornelsen Verlag.

*Hasiba Horozovic*

40804VE  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9  
Dienstag, 02.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

#### ➤ A1.2 Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Ben tornati in Italia! Lehrbuch: Beginn mit Kapitel 10, Insieme. Kurs- und Arbeitsbuch A1, ISBN 978-3-06-020157-0, Cornelsen Verlag.

*Maria Scarcella*

40810BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 17.00-18.30 Uhr



## Niederländisch

### Niveau A1

Sie besitzen keinerlei oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der niederländischen Sprache.

#### ➤ A1 Niederländisch für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Anhand des Lehrwerks „Goed idee! Niederländisch für Anfänger A1“, aus dem Klett Verlag lernen die Teilnehmenden erste kleine Dialoge zu führen. Darüber hinaus wird die korrekte Aussprache des Niederländischen trainiert und werden erste einführende Grammatikthemen behandelt. Ausserdem kommt in unserem Kurs auch die Geschichte und Gegenwart der Niederlande und die gezeitlichkeit nicht zu kurz. Lehrwerk: Goed idee! Niederländisch für Anfänger, A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Verlag: Klett Sprachen GmbH, Stuttgart 2023, ISBN 978-3-12-528606-1. Empfohlen wird die Anschaffung der hybriden Ausgabe.

*M. A. Katharina Garvert-Huijnen*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 10.09.2025, 10.45-12.15 Uhr

40900BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

### Niveau A2

Sie besitzen Grundkenntnisse der niederländischen Sprache.

#### ➤ A2 Niederländisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits (in früheren VHS-Kursen) erste Vorkenntnisse des Niederländischen erworben haben. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Kommunikative Inhalte wie Sprechen, Wortschatz und Redemittel stehen im Vordergrund. Darüber hinaus wiederholen wir im Kurs auch die wichtigsten grammatikalischen Regeln aus den ersten Kapiteln. Neu eingeführt werden die Regeln für den Gebrauch der Zeitformen Futur und Passiv. Außerdem kommt in unserem Kurs auch die Geschichte und Gegenwart der Niederlande und die gezeitlichkeit nicht zu kurz. Lehrwerk: Beginn mit Kapitel 13, Welkom! neu. Niederländisch für Anfänger A1-A2, Kursbuch mit Audio CD, Klett Sprachen GmbH, Stuttgart 2015, ISBN 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch mit Audio-CD, Klett Sprachen GmbH, Stuttgart 2015, ISBN 978-3-12-528991-8.

*M. A. Katharina Garvert-Huijnen*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 10.09.2025, 9.00-10.30 Uhr

40901BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Dienstag, 02.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

40902BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €



## Spanisch

### Niveau A1

Sie besitzen keinerlei oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der spanischen Sprache.

#### ➤ A1 Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Bienvenidos. Herzlich Willkommen bei unserem Spanischkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 1, Perspectivas contigo A1 - Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen, ISBN 978-3-06-120933-9.

*Angélica Weisheitinger*

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krümmen Mauer 5-9  
Dienstag, 02.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

41001VE  
11 Termine · 22 UStd.  
55,00 €

41010BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

### ▶ A1.6 Spanisch am Vormittag – Fortführung

Bienvenidos al curso „con gusto“ . Neueinsteigende sind herzlich willkommen! Lehrwerk: Beginn mit Lektion 10, Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett Verlag.

*Elizabeth Niehaus-Garnica*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Mittwoch, 03.09.2025, 9.00-10.30 Uhr

### ▶ A1 Spanisch – Leichter Konversationskurs

Bienvenidos en este curso! In diesem Kurs wird das freie Sprechen aufgefrischt und geübt. Hinweis zu Vorkenntnissen: ca. 4 VHS-Semester. Im Unterricht wird ohne Lehrwerk gearbeitet.

*Angélica Weisheitinger*

41013VE  
11 Termine · 22 UStd.  
55,00 €

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9  
Dienstag, 02.09.2025, 17.00-18.30 Uhr

### ▶ A1 Spanisch – Spanisch für die Reise [Teil 2]

Sie haben einen Urlaub in Spanien geplant? - Herzlich willkommen! Dieser Kurs ist der zweite Teil des „Spanisch für die Reise“-Kurses. Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

*Angélica Weisheitinger*

41014GE  
10 Termine · 20 UStd.  
50,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Freitag, 05.09.2025, 17.00-18.30 Uhr

### ▶ A1.5 Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die zügig lernen möchten. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 14, Perspectivas Curso rápido A1/A2, ISBN 978-3-06-024265-8, Cornelsen Verlag.

*Angélica Weisheitinger*

41015GE  
10 Termine · 20 UStd.  
50,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Freitag, 05.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

### ▶ A1.3 Spanisch am Vormittag – Fortführung

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die gerne ihre Grundkenntnisse der schönen spanischen Sprache erweitern wollen. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 6, Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6.

*Elizabeth Niehaus-Garnica*

41019BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Mittwoch, 03.09.2025, 10.30-12.00 Uhr

### Niveau A2

Sie besitzen Grundkenntnisse der spanischen Sprache.

### ▶ A2 Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Bienvenidos al curso. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Freude an der spanischen Kultur und Sprache erweitern möchten. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 1, Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8.

*Elizabeth Niehaus-Garnica*

41012BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Donnerstag, 04.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

### ➤ A2.3 Spanisch – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die bereits die elementare Sprachverwendung der spanischen Sprache besitzen. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 5, Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag.

*Elizabeth Niehaus-Garnica*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Donnerstag, 04.09.2025, 17.00-18.30 Uhr

41020BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

### Niveau B1

Sie besitzen vertiefte Grundkenntnisse der spanischen Sprache.

### ➤ B1-B2 Hablamos español – Spanisch-Konversationskurs

Si le gusta hablar español, este curso es para usted! Siendo un curso de nivel avanzado hablamos y conversamos p. e. sobre temas actuales de la prensa, leemos textos, lecturas y charlamos incluyendo ejercicios de gramática. Sie haben fundierte B1-Kenntnisse in Spanisch und wollen diese erweitern? Willkommen in diesem Kurs! Der Schwerpunkt liegt in der Ausdrucksfähigkeit. Wir lesen Texte, Zeitungsartikel und Lektüren und betreiben Konversation zu aktuellen Themen.

*Angélica Weisheitinger*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Mittwoch, 03.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

41030BO  
11 Termine · 22 UStd.  
55,00 €



## Russisch

### ➤ A1 Russisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Russisch zählt zu den meist gesprochenen Sprachen der Welt. In diesem Sprachkurs lernen sie nicht nur das russische Alphabet, die Schreibschrift und Grammatik sondern auch Kenntnisse über das Land, die Kultur der Menschen und die Geschichte des größten Landes der Welt. Zudem können diese Kenntnisse Ihnen im beruflichen Leben weiterhelfen oder für Ihr privates Interesse von Nutzen sein. Zu Beginn des Kurses wird die Kursleiterin an drei Terminen eine Einführung in die russische Sprache geben, bevor mit dem Lehrbuch Jasno! A1-A2, Russisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-527678-9, Klett Verlag, gearbeitet wird.

*Natalja Bäcker*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Donnerstag, 18.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

41201BO  
12 Termine · 24 UStd.  
60,00 €

### ➤ A2 Russisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Der Weg zum Profi! In diesem Kurs erweitern Sie Ihre bestehenden Vorkenntnisse der russischen Sprache. Gemeinsam dringen wir tiefer in die russische Sprache ein. Darüber hinaus erhalten sie tiefere Einblicke in die russische Kultur. In den ersten drei Terminen werden die Lektionen 1-9 wiederholt und dann wird mit Lektion 10 des Lehrbuches Jasno! A1-A2, Russisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-527678-9, Klett Verlag, weitergearbeitet.

*Natalja Bäcker*

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Donnerstag, 18.09.2025, 19.30-21.00 Uhr

41202BO  
12 Termine · 24 UStd.  
60,00 €



# Borken 800 Ein Fest für alle



## Türkisch

### ► A1 Türkisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen Sie: einfache Sätze verstehen und sprechen, sich begrüßen und verabschieden, über Familie und Freunde zu sprechen, Fragen zu Personen zu stellen (Wohnort, Alter, Beruf u.ä.), telefonieren, sich verabreden, sich über Freizeitaktivitäten zu unterhalten, Essen und Getränke im Restaurant zu bestellen, im Urlaub ein Hotel zu reservieren ... und vieles mehr. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 1, Ne güzel!, ISBN 978-3-19-105253-9, Huber Verlag.

*Nazife Bostanoglu*

41410BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Dienstag, 02.09.2025, 17.45-19.15 Uhr

### ► A1.2 Türkisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten, Grammatik verstehen, den Wortschatz erweitern, sich selbstverständlicher in Türkisch unterhalten können und die Sprechhemmung ablegen, das ist das Ziel. Spaß und Lernen lassen sich gut miteinander kombinieren. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 6, Ne güzel! A1, ISBN 978-3-19-005253-0, Huber Verlag.

*Nazife Bostanoglu*

41420BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Montag, 01.09.2025, 17.45-19.15 Uhr



## Polnisch

### ► A1 Polnisch Grundkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie haben keine oder geringe Vorkenntnisse in Polnisch und haben beruflich / privat mit der polnischen Sprache zu tun? Würden Sie gerne einmal einen kleinen Plausch mit polnischen Freunden oder Mitarbeitenden in der Herkunftssprache führen? WITAMY - herzlich Willkommen im Polnischkurs. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

*Urszula Woschek*

41710BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Dienstag, 02.09.2025, 17.00-18.30 Uhr

### ► A1.2 Polnisch Fortführungskurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits geringe Vorkenntnisse in Polnisch und wollen ihre Kenntnisse der polnischen Sprache weiter ausbauen? WITAMY - herzlich Willkommen im Polnischkurs. Lehrwerk: Wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

*Urszula Woschek*

41720BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Borken, Duesbergforum, Duesbergstraße 16  
Dienstag, 02.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

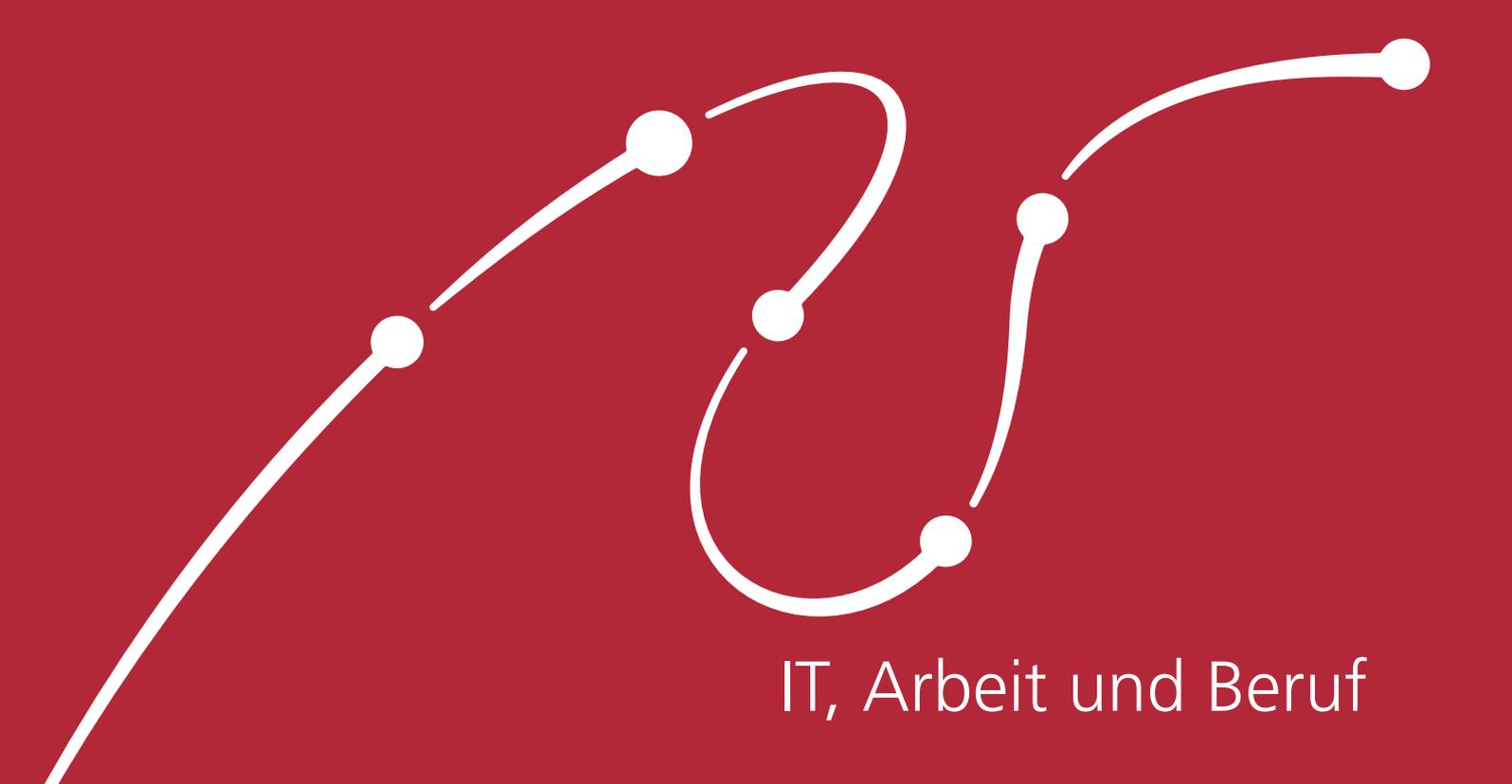


Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.



Berufliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und den

Neuen Medien gehört ebenso zum Basisangebot wie die Vermittlung beruflicher und persönlicher Kompetenzen im Bereich der Rhetorik, des Selbstmarketings, des Stressabbaus oder der Eigenkreativität.



# IT, Arbeit und Beruf

Webinare und Onlinevorträge .....	91
Digitale Erste Hilfe – bleiben Sie mobil .....	92
Smartphone und Tablet .....	92
Office Anwendungen .....	93
EDV-Basiswissen .....	94
Tastschreiben .....	94
Lehrgänge .....	95
Angebote für Führungskräfte, Auszubildende und Mitarbeitende .....	97



# WBK

## Westmünsterland

Abendrealschule ♦ Abendgymnasium ♦ Kolleg

Vereinbarkeit von Schule und Beruf!

Alle Kurse sind kostenlos!

Förderung nach BAföG möglich!

### Wir machen Schule für Erwachsene.

Sie wollen Ihre schulische Ausbildung erweitern, um

- bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu haben.
- Zugang zu einer qualifizierten Ausbildung / einem Studium zu erhalten.
- eine bessere berufliche Position zu erhalten.
- ganz allgemein Ihr Wissen zu erweitern.

### Beratung und Anmeldung ab sofort möglich.

Wir bieten in Vormittags- und Abendkursen

- Hauptschulabschluss
- Fachoberschulreife
- Fachhochschulreife
- Abitur

Lernen in freier Zeiteinteilung  
mit  
**Abitur-Online!**

### Information und Beratung

WBK Westmünsterland · 46399 Bocholt · Paul-Schneider-Weg 3

Telefon **02871 9538717**

E-Mail [info@wbkwm.bocholt.de](mailto:info@wbkwm.bocholt.de)

Internet [www.wbk.bocholt.de](http://www.wbk.bocholt.de)

## Entdecken, lernen und forschen – JUNGE UNI on Tour

Lernen ohne Noten- und Leistungsdruck, dafür mit Freude und Eigenmotivation:  
Die JUNGE UNI in Bocholt bietet Kurse in den Räumen der VHS Borken an



Die **JUNGE UNI in Bocholt** (kurz JUBoh) veranstaltet seit 2018 für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren, die sich für die Welt der Wissenschaft, des Erforschens und Erlebens begeistern, eine Vielzahl an unterschiedlichen Workshops, Seminaren, Vorlesungen und Exkursionen.

Der Schwerpunkt liegt im Bereich MINT (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik), aber auch alle anderen Themen, die für die JUBoh-Studierenden interessant sein können, werden im Plus-Bereich angeboten.

Der JUBoh ist es wichtig, dass das Interesse und der Spaß am jeweiligen Thema für alle im Vordergrund stehen. In der Regel werden für die Teilnahmen an den einzelnen Angeboten keine Vorkenntnisse benötigt. Ausführliche Informationen zur JUBoh können der Homepage [www.juboh.de](http://www.juboh.de) entnommen werden.

Die Veranstaltungen in Borken werden in Kooperation mit der VHS Borken sowie dem Bildungskreis Borken angeboten. Gemeinsam freuen sich alle Beteiligten auf viele interessierte Kinder und Jugendliche **in den Räumen der VHS Borken**.

JUNGE UNI in Bocholt  
Industriestraße 1  
46395 Bocholt  
[www.juboh.de](http://www.juboh.de)

Westfälische Hochschule  
Campus Bocholt  
Münsterstraße 265  
46397 Bocholt  
[www.w-hs.de/bocholt](http://www.w-hs.de/bocholt)

Das neue Semesterprogramm zum Wintersemester 2025/26 ist ab dem **4. September 2025** auf der Homepage einsehbar und ab dem **9. September 2025** dort buchbar: [www.juboh.de](http://www.juboh.de)

## Webinare und Onlinevorträge

Onlinevorträge (Webvortrag): Natürlich werden wir dieses Semester auch wieder einige Vortrags-Webinare anbieten. Diese finden Sie entweder im Bereich Mensch und Gesellschaft, im Kultur-Bereich oder unter Webinare im Bereich IT, Arbeit und Beruf. Sie können den Vortrag bequem von zu Hause streamen. Eine nachträgliche Aufzeichnung wird aus urheberrechtlichen Gründen nicht zur Verfügung gestellt. Daneben bieten wir in Zusammenarbeit mit der VHS DigitalKooperation besondere Webinare zu speziellen Themen aus dem Bereich IT und Beruf an. Die Webinare die weniger als 10 UE betragen unterliegen einer Durchführungsgarantie. Für die Buchung der Online-Bildungsurlaube nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Der nachstehende Kurs ist nur einer von vielen, mehr auf [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de)

### ➤ **Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik** **Ideen finden, formen und teilen**

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativen Denken. Die ihnen zugrunde liegende Technik ist darauf ausgerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, spontane Ideen und Gedanken zu befördern. Durch das Spiel mit Flächen, Farben, Formen sowie Text werden diese dann gesammelt, eben „in Form“ gebracht und bei Bedarf mit Dritten geteilt und gegebenenfalls in Echtzeit bearbeitet. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden zudem im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden, was wiederum Innovationsprozesse begünstigt. Anforderung Level 1 bis 2\*.

#### Highlights:

- Mindmapping in Theorie und Praxis
- analoge und digitale Anwendungsszenarien
- Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“
- Wissenstransfer in Organisationen Teambasiertes Innovationsmanagement

Hinweis: Für eine professionelle Anwendung der Kreativitätstechnik Mindmapping können zahlreiche Softwareprodukte kostenlos genutzt werden, führende Alternativen werden in diesem Online-Kurs vorgestellt und in ihrer Funktionalität verglichen.\*  
Erläuterungen zu den Level-Angaben (Ziel- bzw. Bedarfsgruppen):

- Level 1: Interessentinnen und Interessenten ohne Vorwissen
- Level 2: Anwenderinnen und Anwender mit Basiskenntnissen
- Level 3: Personenkreis mit entsprechender Arbeitsroutine

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. Das Webinar findet in Zusammenarbeit mit **vhs DigitalKooperation** statt. Einem Verbund westfälischer Volkshochschulen zur Erweiterung des digitalen Angebots der örtlichen Volkshochschulandschaft in Westfalen. Die Konferenzsoftware Zoom wird datenschutzkonform über einen deutschen Kooperationspartner eingesetzt. Sie können gern folgenden Hinweis zu Informationen und Systemvoraussetzungen zu Zoom einbinden: Informationen und Hinweise zu technischen Voraussetzungen finden Sie unter:

<https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362023-Zoom-Systemanforderungen-Windows-macOS-Linux>

Techniktest: <https://zoom.us/test>

Datenschutzhinweis: Additiv zu unserer eigenen Datenverarbeitung werden ihr Vor- und Zuname, sowie ihre E-Mail-Adresse an die Partner der vhs DigitalKooperation weitergeleitet (aktuelles forum Volkshochschule, Ahaus und VHS Bocholt-Rhede-Isselburg). Damit sie von dort zentral die Zugangsdaten der Fortbildungsveranstaltung via Mail zugesandt bekommen.

*Thorsten Bradt*

Online Angebot  
Dienstag, 07.10.2025, 18.00-19.30 Uhr

50001BO  
1 Termin · 2 UStd.  
entgeltfrei

## Digitale Erste Hilfe – bleiben Sie mobil

### ➤ Digitale Sprechstunde

Smartphones haben in den letzten Jahren eine enorme Verbreitung erfahren. Nahezu jede und jeder hat ihn mittlerweile bei sich, den kleinen Helfer in der Tasche. Es ist aber nicht für alle Menschen selbstverständlich, am Flughafen das Ticket via Smartphone vorzuzeigen, Bilder von den Enkeln via WhatsApp zu bekommen oder sich in der fremden Stadt von Google Maps durch die unbekanntenen Gassen leiten zu lassen. Die VHS Borken möchte hier helfen und bietet Ihnen das Angebot einer digitalen Einzelsprechstunde an. Egal, ob Sie Fragen zu Ihrem iPhone, Tablet oder einem Android-basierten Smartphone haben oder Fragen rund um das Thema Laptop, wir versuchen Ihnen eine Hilfestellung zu geben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit unserem Team.

**WICHTIGER HINWEIS:** Für die Buchung unserer Sprechstunde bitten wir Sie, sich einmal vorab via E-Mail oder telefonisch bei der VHS Borken zu melden, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine verbindliche Bestätigung des Termins können Sie uns dann im Anschluss mit Ihrer Anmeldung über eine unserer Anmeldekarten oder über eine E-Mail zukommen lassen. Wir bieten den Service auch vor Ort in unseren Partnerkommunen an. Feste Termine finden zudem auch immer montags von 14.00-17.00 Uhr im 3ECK, Neutor 3, in Borken statt.

Der erste Termin ist kostenfrei – jede weitere Einheit ist mit einem Entgelt von 30,00 € verbunden.

*Unser Dozententeam:*

*Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach*

*Manuel Böing, Systemkaufmann*

*Jürgen Friedrich, HPM Digitales*

50101BO

Borken, 3ECK, Neutor 3

## Smartphone und Tablet

### ➤ Smartphone und Tablet – Grundlagenkurs

Die Teilnehmenden lernen, das eigene Smartphone und Tablet (nur Android – keine Applegeräte) kompetent und sicher zu bedienen. Inhalte des Kurses sind u. a.: Inbetriebnahme und Grundfunktionen des Smartphones und Tablets, die Benutzeroberfläche, die Bedienung des Kalenders / Weckers, die Erklärung von Sicherheitseinstellungen und -lücken sowie die Erklärung von Apps. Mitzubringen sind: das eigene Smartphone und / oder Tablet (mit PIN und ggf. PUK) mit zugehörigem Ladekabel.

*Manuel Böing, Fachinformatiker*

50301BO

2 Termine · 10 UStd.  
55,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88

Samstag, 15.11.2025, 13.30-18.00 Uhr

Sonntag, 14.00-17.00 Uhr

### ➤ Computer-Grundkurs für ältere Menschen mit Windows 10

Die Teilnehmenden werden mit der Handhabung eines Computers und dem Betriebssystem Windows vertraut gemacht. Sie lernen Texte zu schreiben, wie man Fotos und Grafiken in Texte einfügt und wie Fotodateien von der Festplatte des Computers auf einen USB-Stick kopiert werden, um diese Fotos dann einfach, z. B. zu Familienfeiern, mitzunehmen und zeigen zu können. Zusätzlich erlernen die Teilnehmenden, wie man im Internet z. B. ein Hotelzimmer und Flüge bucht oder eine E-Mail mit Fotos oder Word-Dokumenten als Anhang schreibt. Das Übertragen von Handy-Fotos auf den PC rundet das Kursprogramm ab. Ein angepasstes Lerntempo soll für ein angenehmes Lernklima sorgen. Der Unterrichtsraum ist barrierefrei zu erreichen.

*Paul Pakulla*

50502BO

8 Termine · 24 UStd.  
96,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88

Donnerstag, 18.09.2025, 15.45-18.00 Uhr

## Office Anwendungen

WICHTIGER HINWEIS: Die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Der nachstehende Kurs ist nur einer von vielen. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Website: [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de)

### ➤ **Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik** **Ideen finden, formen und teilen**

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativen Denken. Die ihnen zugrunde liegende Technik ist darauf ausgerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, spontane Ideen und Gedanken zu befördern. Durch das Spiel mit Flächen, Farben, Formen sowie Text werden diese dann gesammelt, eben „in Form“ gebracht und bei Bedarf mit Dritten geteilt und gegebenenfalls in Echtzeit bearbeitet. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden zudem im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden, was wiederum Innovationsprozesse begünstigt. Anforderung Level 1 bis 2\*. Highlights:

- > Mindmapping in Theorie und Praxis
- > analoge und digitale Anwendungsszenarien
- > Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“
- > Wissenstransfer in Organisationen Teambasiertes Innovationsmanagement

Hinweis: Für eine professionelle Anwendung der Kreativitätstechnik Mindmapping können zahlreiche Softwareprodukte kostenlos genutzt werden, führende Alternativen werden in diesem Online-Kurs vorgestellt und in ihrer Funktionalität verglichen. Erläuterungen zu den Level-Angaben (Ziel- bzw. Bedarfsgruppen):

**Level 1:** Interessentinnen und Interessenten ohne Vorwissen

**Level 2:** Anwenderinnen und Anwender mit Basiskenntnissen

**Level 3:** Personenkreis mit entsprechender Arbeitsroutine.

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. Das Webinar findet in Zusammenarbeit mit vhs DigitalKooperation statt. Einem Verbund westfälischer Volkshochschulen zur Erweiterung des digitalen Angebots der örtlichen Volkshochschulandschaft in Westfalen. Die Konferenzsoftware Zoom wird datenschutzkonform über einen deutschen Kooperationspartner eingesetzt. Sie können gern folgenden Hinweis zu Informationen und Systemvoraussetzungen zu Zoom einbinden:

Informationen und Hinweise zu technischen Voraussetzungen finden Sie unter:  
<https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362023-Zoom-Systemanforderungen-Windows-macOS-Linux>

**Techniktest:** <https://zoom.us/test>

Datenschutzhinweis: Additiv zu unserer eigenen Datenverarbeitung werden ihr Vor- und Zuname, sowie ihre E-Mail-Adresse an die Partner der vhs DigitalKooperation weitergeleitet (aktuelles forum Volkshochschule, Ahaus und VHS Bocholt-Rhede-Isselburg). Damit sie von dort zentral die Zugangsdaten der Fortbildungsveranstaltung via Mail zugesandt bekommen.

*Thorsten Bradt*

Online Angebot  
Dienstag, 07.10.2025, 18.00-19.30 Uhr

50001BO  
1 Termin · 2 UStd.  
entgeltfrei



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.

## EDV-Basiswissen

WICHTIGER HINWEIS: Die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Website:  
➔ [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de)

### ➤ **Retten Sie ihren Laptop! Nachhaltigkeit umsetzen und Geld sparen!**

In diesem Workshop wird vermittelt, wie man mit einfachen und kostengünstigen Mitteln Laptops reinigt und instand setzen kann. Es kann geklärt werden, ob und wie das Laptop vielleicht doch noch WIN 11 fähig wird. Der Dozent ist langjähriger IT-Techniker und teilt in diesem Kurs sein Wissen und seine Erfahrungen mit allen Kursteilnehmenden, zur Selbstanwendung und / oder Weitergabe an Freunde und Bekannte. Das alte Laptop für die Kinder / Enkelkinder wieder fit machen, Elektroschrott vermeiden und Geld sparen.

*Gordon Müllejans*

50500BO  
2 Termine · 6 UStd.  
entgeltfrei

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Mittwoch, 29.10.2025, 17.00-19.30 Uhr

50501BO  
2 Termine · 6 UStd.  
entgeltfrei

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Donnerstag, 30.10.2025, 17.00-19.30 Uhr

### ➤ **Computer-Grundkurs für ältere Menschen mit Windows 10**

Die Teilnehmenden werden mit der Handhabung eines Computers und dem Betriebssystem Windows vertraut gemacht. Sie lernen Texte zu schreiben, wie man Fotos und Grafiken in Texte einfügt und wie Fotodateien von der Festplatte des Computers auf einen USB-Stick kopiert werden, um diese Fotos dann einfach, z. B. zu Familienfeiern, mitzunehmen und zeigen zu können. Zusätzlich erlernen die Teilnehmenden, wie man im Internet z. B. ein Hotelzimmer und Flüge bucht oder eine E-Mail mit Fotos oder Word-Dokumenten als Anhang schreibt. Das Übertragen von Handy-Fotos auf den PC rundet das Kursprogramm ab. Ein angepasstes Lerntempo soll für ein angenehmes Lernklima sorgen. Der Unterrichtsraum ist barrierefrei zu erreichen.

*Paul Pakulla*

50502BO  
8 Termine · 24 UStd.  
96,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Donnerstag, 18.09.2025, 15.45-18.00 Uhr

## Tastschreiben

### ➤ **Tastschreiben – Herbstferienkurs**

In diesem Kurs wird ganzheitlich das 10 Finger-System (10 Finger-Blindschreiben) gelehrt. Bilder und Farben werden den jeweiligen Tasten zugeordnet und mit Bildgeschichten kombiniert. So gelingt es spielerisch den Tastenaufbau zu erlernen. In dem Entgelt sind die Kosten für das Lehrbuch enthalten. Mitzubringen sind: Buntstifte und ein Bleistift. Diese Veranstaltung ist ab 12 Jahre geeignet. Bitte melden Sie einen Elternteil für diesen Kurs vorzugsweise im Internet oder per E-Mail an und teilen uns zusätzlich den Namen des Kindes mit.

*Gabriele Himmerich*

50601BO  
4 Termine · 12 UStd.  
60,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 13.10.2025, 9.00-11.15 Uhr



**Borken 800**  
**Ein Fest für alle**

50602BO  
4 Termine · 12 UStd.  
60,00 €

### ➤ Tastschreiben – Herbstferienkurs

In diesem Kurs wird ganzheitlich das 10 Finger-System (10 Finger-Blindschreiben) gelehrt. Bilder und Farben werden den jeweiligen Tasten zugeordnet und mit Bildgeschichten kombiniert. So gelingt es spielerisch den Tastenaufbau zu erlernen. In dem Entgelt sind die Kosten für das Lehrbuch enthalten. Mitzubringen sind: Buntstifte und ein Bleistift. Diese Veranstaltung ist ab 12 Jahre geeignet. Bitte melden Sie einen Elternteil für diesen Kurs vorzugsweise im Internet oder per E-Mail an und teilen uns zusätzlich den Namen des Kindes mit.

*Gabriele Himmerich*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Montag, 13.10.2025, 11.45-14.00 Uhr

## Lehrgänge

### ➤ Bilanzbuchhalter-Lehrgang 2026-2028

#### Geprüfte:r Bilanzbuchhalter:in IHK Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung

Dieser Lehrgang bereitet auf die Bilanzbuchhalter-Prüfung der Industrie- und Handelskammer IHK vor. Der Lehrgang wird gemäß dem Rahmenlehrplan Geprüfte:r Bilanzbuchhalter:in vom 18.12.2020 durchgeführt. Die erfolgreich abgelegte Prüfung führt zum Abschluss „Geprüfter Bilanzbuchhalter – Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung“ beziehungsweise „Geprüfte Bilanzbuchhalterin – Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung“ und ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Niveau 6 (Bachelor-Niveau) zugeordnet. Mit dem erfolgreichen Abschluss der Fortbildungsprüfung ist die Zulassungsvoraussetzung zum Gepr. Betriebswirt:in erfüllt. Zur Prüfung wird i. d. R. zugelassen, wer neben der Ausbildung eine mindestens dreijährige Tätigkeit im Rechnungswesen nachweisen kann oder nach dem Bachelor-, Betriebs- bzw. Fachwirt-Abschluss eine mindestens einjährige Tätigkeit im Rechnungswesen nachweist oder wer ohne Ausbildung mindestens fünf Jahre im Rechnungswesen tätig war.

Der Unterricht erstreckt sich über knapp zwei Jahre und umfasst nach der Prüfungsordnung ca. 770 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet durchgängig dienstags, 17.45-21.00 Uhr und samstags, 07.45-12.45 Uhr statt. Die beiden Fächer „IKS“ und „Kommunikation“ werden über ca. neun Monate voraussichtlich zusätzlich mittwochs von 17.45-21.00 Uhr angeboten. Der Mittwochsunterricht startet wahrscheinlich ab Januar 2027. Die Schulferien sind unterrichtsfrei. Der Lehrgang der VHS Borken ist so konzipiert, dass die schriftlichen Prüfungen im September 2028 abgelegt werden können. Der mündliche Prüfungsteil wird nach dem Bestehen des schriftlichen Prüfungsteils durchgeführt. Er besteht aus einer Präsentation (15 Minuten) und einem Fachgespräch (30 Minuten).

Die Gebühren für den Lehrgang: 3.852,00 €, zahlbar in 18 monatlichen Raten von 214,00 €. Falls der Arbeitgeber die Kosten übernimmt, kann eine Rechnung auf Nachfrage erstellt werden. Sie können sich frühzeitig als Interessentin/als Interessent registrieren lassen. Schreiben sie dazu einfach eine E-Mail mit ihrer postalischen Adresse an [vhs@borken.de](mailto:vhs@borken.de). Das für diesen Lehrgang erforderliche besondere Anmeldeformular bekommen Sie dann frühzeitig vor dem Lehrgang zugeschickt. Eine Förderung im Rahmen des Aufstiegs-BAföG ist möglich.

Beratung und Informationen: Timo Bertelwick, [timo.bertelwick@borken.de](mailto:timo.bertelwick@borken.de),  
Telefon 02861 939-239.

*Dozententeam*

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Dienstag, 03.11.2026, 17.45-21.00 Uhr

51001BO  
1 Termin · 770 UStd.  
3.852,00 €



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.

➤ **Vorbereitung auf die Ausbildeignungsprüfung**

**AdA Lehrgang HWK im Herbst in Ahaus, aktuelles forum Volkshochschule**

Die VHS Borken und das aktuelle forum Volkshochschule in Ahaus kooperieren in Zukunft im Bereich der Ausbildeignung und bieten abwechselnd einen Lehrgang zur AdA Prüfung an. Für den Lehrgang im Herbst 2025 melden Sie sich direkt über die VHS Geschäftsstelle in Ahaus an. Informationen zum Lehrgang in Ahaus finden Sie hier: 252-5010B Lehrgang Ausbilderlehrgang – Ausbildung der Auszubildenden. Die Ausbildeignungsverordnung (AEVO) regelt die Kenntnisse, die Auszubildende haben müssen, um in der beruflichen Bildung auszubilden zu können. In diesem Kurs erhalten Sie alle Informationen, die für eine Prüfung bei der Handwerkskammer hilfreich sind. Der Kurs gliedert sich in vier Handlungsfelder.

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
3. Ausbildung durchführen
4. Ausbildung abschließen

Im Anschluss an den Lehrgang findet die Prüfung in Ahaus vor dem Prüfungsausschuss der Handwerkskammer Münster statt.

Die abgelegte Prüfung ist gleichrangig zu sehen wie die AdA-Prüfung von der Industrie- und Handelskammer (IHK) und der Landwirtschaftskammer. Wer den Meisterlehrgang besucht, bekommt die abgelegte AdA-Prüfung als Teil IV der Meisterprüfung anerkannt.

Bitte beachten Sie: Bei Wiederholung eines Prüfungsteils wird eine Gebühr in Höhe von 100,00 € fällig, bei Wiederholung beider Prüfungsteile 200 €. Bei Rücktritt von der Prüfung nach erfolgter Anmeldung bei der Handwerkskammer ist eine Stornogebühr in Höhe von 50,00 € zu entrichten. Beginn: 2. September 2025 (Prüfungen voraussichtlich 17. und 31. Januar 2026)

Informationsabend: Mittwoch, 27. August, 19 Uhr (entgeltfrei, Kursnr. 252-5009B)

*Dozententeam*

51002BO  
Beginn  
739,00 €

Ahaus, VHS-Haus

Dienstag, 02.09.2025

Das Entgelt beinhaltet die Lehrgangskosten, Kursmaterial und die Prüfungsgebühr der Handwerkskammer.

➤ **Ausbildung in Mediation 2026 /2027**

Block 1 Definition und Merkmale der Mediation, 18.09.2026 – 20.09.2026

Block 2 Struktur und Kommunikationstechniken, 09.10.2026 – 11.10.2026

Block 3 Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation, 06.11.2026 – 08.11.2026

Block 4 Mediation in familiären Kontexten sowie Schule, 07.12.2026 – 11.12.2026 (1. Bildungsurlaub).

Block 5 Interkulturelle Mediation / TOA, 22.01.2027 – 24.01.2027

Block 6 Moderation und Mediation in Gruppen, 26.02.2027 – 28.02.2027

Block 7 Wirtschafts- und Betriebsmediation, Teamentwicklung und Bürgerbeteiligung, 12.04.2027 – 16.04.2027 (2. Bildungsurlaub).

Block 8 Abschlussworkshop, 11.06.2027 – 13.06.2027

Beratung und Informationen: Timo Bertelwick, Telefon 02861 939-239. 28 Termine: ca. 260 UStd. (6 x Wochenende, 2 x Bildungsurlaub). Beginn: Freitag, 18.09.2026, 15.30-21.00 Uhr Trainerinnen: Monique Ridder und Dozententeam

*Monique Ridder, Master of Arts (M. A.) Mediation und Konfliktmanagement*

51003BO  
28 Termine · 260 UStd.  
2.100,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88

Freitag, 18.09.2026, 15.30-21.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.

### ➤ Informationsabend zur Ausbildung in Mediation 2026 / 2027

Ab dem 18.09.2026 startet an der VHS Borken die neue Ausbildungsreihe für Mediation 2026 / 2027. An diesem Info-Abend haben interessierte Personen die Gelegenheit, etwas über das alternative Konfliktlösungsverfahren Mediation und die Ausbildung in dieser Disziplin zu erfahren. Sie erhalten umfangreiche Informationen zu den gesetzlichen Vorgaben und einer möglichen Einbettung der Mediation in den beruflichen oder privaten Kontext.

*Monique Ridder, Master of Arts (M. A.) Mediation und Konfliktmanagement*

51004BO  
1 Termin · 3 UStd.  
entgeltfrei

Online Angebot  
Dienstag, 25.11.2025, 18.30-20.45 Uhr

51005BO  
1 Termin · 3 UStd.  
entgeltfrei

Online Angebot  
Donnerstag, 19.03.2026, 18.30-20.45 Uhr

51006BO  
1 Termin · 3 UStd.  
entgeltfrei

Online Angebot  
Donnerstag, 21.05.2026, 18.30-20.45 Uhr

## Angebote für Führungskräfte, Auszubildende und Mitarbeitende

### ➤ Gesprächs- und Verhandlungsführung

Mit diesem bewährten Trainingskonzept verfolgen wir zwei Ziele: Wir ermöglichen Ihnen die Kunst der Beeinflussung zu erlernen, damit Sie Ihre eigenen Ziele effektiver durchsetzen können. Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie die Beeinflussungsversuche anderer durchschauen, damit Sie sich vor Manipulation schützen können. Erfolgreiche Verhandlungen setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur voraus. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Taktiken und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden Sie Ihre Ziele leichter auch gegen Widerstand durchsetzen können.

*Dahms Privatinstitut, Coaching und Training*

51101BO  
1 Termin · 8 UStd.  
32,00 €

Borken, VHS Forum, Heidener Straße 88  
Samstag, 08.11.2025, 9.00-16.00 Uhr



**Borken 800**  
**Ein Fest für alle**



VHS ↑

Borken



# Angebote außerhalb Borkens

Gescher .....	100
Heiden .....	104
Raesfeld .....	108
Reken .....	110
Velen .....	112
Online Angebote .....	115

## Gescher

Zusatzinformationen zu den Angeboten in Gescher. Liebe Kundinnen und Kunden – die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Webseite – vhs.borken.de. Noch ein Hinweis für den Sprachenbereich bezüglich der Einstufungen in die unterschiedlichen Niveaus, der Sprachenberatung oder der Lehrwerke; entnehmen Sie dies bitte den einzelnen Fachbereichen in diesem Programmheft. Die folgende Aufstellung dient lediglich als Übersicht, welche Angebote in Gescher stattfinden.

➤ **Erich Fromm – Ein Leben für das Leben: Wege zu Glück, Kreativität und Zufriedenheit**  
**(Ein Vortrag zum 125. Geburtstag des Philosophen)**

Erich Fromm (1900-1980), Psychoanalytiker, Soziologe und Philosoph beschäftigte sich intensiv mit der Frage, welche Lebenseinstellung zu Freude, Vitalität und Wohlbefinden führt. In seinen bekanntesten Werken „Die Kunst des Liebens“ und „Haben oder Sein“ versucht Fromm Wege (und Irrwege) zu einem erfüllten Leben aufzuzeigen. In „Anatomie menschlicher Destruktivität“ zeigt er, wie Hass, Nationalismus und Narzissmus Bewusstsein und Gesellschaft vergiften. Eine „seelische Veränderung“ des Menschen sei deshalb zwingend erforderlich! Nur wer – abseits materieller Gier – Leidenschaft und Kreativität entwickle – könne zum „Meister“ seines Lebens werden und dazu beitragen, dass sich eine humanere Gesellschaft entwickelt. Mit Hilfe unterhaltsamer Videospots (u.a. Lorient) werden die Gedanken Fromms zur gelingenden Lebensgestaltung vorgestellt und in Bezug auf unsere aktuelle Zeit-Situation diskutiert.

*Dr. Torsten Reters*

10109GE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Donnerstag, 13.11.2025, 19.00-21.15 Uhr

➤ **„Wollt ihr den totalen Krieg?“**  
**Wie Goebbels zum Demagogen und Hetzer des Dritten Reichs wurde**

Als Gauleiter von Berlin und Reichspropagandaleiter trug J. Goebbels ab Mitte der 20er Jahre wesentlich zum Aufstieg der NSDAP in der Schlussphase der Weimarer Republik bei. Nach der ‚Machtergreifung‘ 1933 gelang es ihm, als Propaganda-Minister durch die Verbindung von gezielter demagogischer Rhetorik und planvoll gestalteten Massenveranstaltungen weite Teile des deutschen Volks für den Nationalsozialismus zu indoktrinieren sowie Juden und Gegner zu diffamieren. Mit vielen dokumentarischen Filmeinspielungen!

*Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge*

10111GE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Mittwoch, 19.11.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ **„Mensch ärgere Dich nicht!“ – Anti-Ärger-Strategien für Ihren (Berufs)Alltag**  
**Vortrag mit Diskussion**

Jeden Tag gibt es genug, worüber Sie sich ärgern könnten. Besonders ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich aufregt. Dieser Vortrag mit Diskussion bietet Ihnen Anti-Ärger-Strategien für Ihren (Berufs)Alltag an, um geeignete Mittel und Wege zu entdecken, damit es Ihnen gelingt, souverän und effizient mit Ärger umzugehen. Es werden u.a. folgende Fragen geklärt: Was und wer ärgert Sie? Wie wird aus einem kleinen Anlass kein großer Ärger? Wie steigen Sie schnell aus dem Ärger aus? Welche Anti-Ärger-Strategie passt für Sie? Wie sprechen Sie Ihren Ärger lösungsorientiert an? Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder in kreative Energie zu verwandeln?

*Dorothee Döring, Autorin, Lebens- und Konfliktberaterin*

10114GE  
1 Termin · 3 UStd.  
10,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Donnerstag, 20.11.2025, 19.00-21.15 Uhr

10118GE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

### ➤ Elektroauto – Warum ein neuer Benziner / Diesel / Hybrid keine gute Idee ist

Die Wirtschaftlichkeit, der Umweltaspekt, die Zuverlässigkeit und der Komfort eines voll-elektrischen PKWs ist deutlich besser gegenüber Verbrennern (Hybride eingeschlossen), auch wenn man nicht zuhause laden kann. Die Aussage „Elektroautos sind teuer“ ist im Jahr 2025 bereits Geschichte, wenn man nicht nur den Bruttolistenkaufpreis, sondern auch die laufenden Kosten sowie die Förderungsmöglichkeiten betrachtet. Landes- und Bundesförderungen sowie weitere Vorteile für Elektroautonutzer auf aktuellster Basis werden erläutert. Langstreckenfähige Elektroautos sind als junge Gebrauchte bereits für unter 22.000 € zu erwerben. Die Themen Klimabilanz, Wirtschaftlichkeit, Batterietechnologien, Ladetipps, Elektroauto Kauf oder Leasing sowie Mythen und Fakten zur Elektromobilität werden detailliert dargestellt. Auch wer den Umstieg schon vollzogen hat, erhält wertvolle Informationen (u.a. günstiges öffentliches Laden und einfache Bezahlvorgänge ohne Handyutzung).

*Michael Birkhan*

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Donnerstag, 09.10.2025, 19.00-21.15 Uhr

### ➤ Wie gestalte ich mein Testament richtig?

Lediglich ca. 1/4 der Bevölkerung hat ein Testament errichtet. Dies erklärt sich nur damit, dass wir davor zurückschrecken uns mit unserem eigenen Tod zu beschäftigen. Dabei gibt es triftige Gründe, wie zum Beispiel das Interesse der nachfolgenden Generation, eine wirksame testamentarische Regelung zu treffen und es nicht dem Zufall zu überlassen, wer erben wird. Es gibt eine Vielzahl von vernünftigen Gründen, sich mit der Gestaltung des Testaments auseinanderzusetzen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die gesetzliche Erbfolge, über wirksame anderweitige Regelungen im Testament, Pflichtteilsansprüche und so weiter.

*Gudula Kruse, Rechtsanwältin und Notarin*

10802GE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Donnerstag, 09.10.2025, 18.00-19.30 Uhr

### ➤ Töpferwerkstatt – individuell und schöpferisch

Lust, etwas Einzigartiges mit den eigenen Händen zu erschaffen? Der Werkstoff Ton ist ein wunderbares Material, aus dem sich die unterschiedlichsten Dinge formen lassen. Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Wenn Sie möchten, können Sie sich durch die Kursleiterin oder Ihre Mit-Teilnehmenden inspirieren lassen. Sie werden in einer nur sehr kleinen Gruppe kreativ sein. Ihr Werkstück, das Sie ohne Töpferscheibe herstellen werden, wird dann in einem speziellen Töpferofen gebrannt. Vor dem Brand muss der Ton ausreichend trocknen. Der erste Brand erfolgt bei 950 °C. Wenn das Objekt mit Glasur oder Engobe bemalt werden soll, erfolgt zudem ein zweiter Brand, der sogenannte Glasurbrand bei 1050 °C. Das Ergebnis sind wundervolle Unikate, an denen Sie sich selbst erfreuen oder Sie verschenken können. Die Kosten für den Ton und die Glasuren / Engoben werden separat nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet und kommen zum Kurspreis hinzu. Pro Werkstück sind etwa von 30,00 bis 50,00 € auszugehen. – Dieses Kursangebot richtet sich nur an Erwachsene.

*Ulrike Weiß*

21102GE  
3 Termine · 9 UStd.  
50,00 €

Gescher, Töpferatelier, Hainbuchenstraße 5  
Samstag, 06.09.2025, 9.00-11.15 Uhr

21103GE  
3 Termine · 9 UStd.  
50,00 €

Gescher, Töpferatelier, Hainbuchenstraße 5  
Donnerstag, 30.10.2025, 17.15-19.30 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.

## 🔴 **Töpferwerkstatt – individuell und schöpferisch Mehrgenerationenangebot**

Lust, etwas Einzigartiges mit den eigenen Händen zu erschaffen? Der Werkstoff Ton ist ein wunderbares Material, aus dem sich die unterschiedlichsten Dinge formen lassen. Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Wenn Sie möchten, können Sie sich durch die Kursleiterin oder Ihre Mit-Teilnehmenden inspirieren lassen. Sie werden in einer nur sehr kleinen Gruppe kreativ sein. Ihr Werkstück, das Sie ohne Töpferscheibe herstellen werden, wird dann in einem speziellen Töpferofen gebrannt. Vor dem Brand muss der Ton ausreichend trocknen. Der erste Brand erfolgt bei 950 °C. Wenn das Objekt mit Glasur oder Engobe bemalt werden soll, erfolgt zudem ein zweiter Brand, der sogenannte Glasurbrand bei 1050 °C. Das Ergebnis sind wundervolle Unikate, an denen Sie sich selbst erfreuen oder Sie verschenken können. Die Kosten für den Ton und die Glasuren / Engoben werden separat nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet und kommen zum Kurspreis hinzu. Pro Werkstück sind etwa von 30,00 € bis 50,00 € auszugehen. — Dieses Kursangebot richtet sich an Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen).

*Ulrike Weiß*

21104GE  
3 Termine · 9 UStd.  
50,00 €

Gescher, Töpferatelier, Hainbuchenstraße 5  
Freitag, 07.11.2025, 15.30-17.45 Uhr

## 🔴 **Selbsthilfeübungen nach Dieter Dorn Für gesunde Gelenke und die Wirbelsäule**

Rücken- und Gelenkprobleme? Bei vielen dieser Schmerzen kann die DORN-METHODE helfen. Und die Selbsthilfe-Übungen sind zur Vorbeugung und Unterstützung ein wichtiger Baustein. Dieter Dorn entwickelte altes Volkswissen zu einer modernen, sanften, dynamischen Gelenks- und Wirbelkörpereinrichtung weiter. In diesem Kurs lernen Sie leicht erlernbare Übungen und Griffe, die wenig Zeit beanspruchen. Diese Technik ist sehr effektiv und zur Vorbeugung und Selbstbehandlung bestens geeignet. Alle Korrekturen werden ausschließlich unter Bewegung durchgeführt und sind somit frei von schädlichen Nebenwirkungen. Die einzelnen Kurseinheiten bauen inhaltlich aufeinander auf. Bitte buchen Sie den Kurs nur, wenn Sie an allen Terminen teilnehmen können. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Bade- und ein Handtuch mit.

*Claudia Weinkauff*

31501GE  
5 Termine · 10 UStd.  
47,00 €

Gescher, Praxis Die Regenbogenspirale, Neuer Weg 2  
Dienstag, 28.10.2025, 19.30-21.00 Uhr

## 🔴 **Whiskeytasting**

In Kooperation mit McKiernan's Irish Cafe. Lassen Sie sich entführen in die wunderbare Welt Irlands. Sie verköstigen in diesen gemütlichen Stunden nicht nur sechs verschiedene hochklassige irische Whiskeys aus handverlesenen Destillieren. Bei selbstgemachten Köstlichkeiten wie original irischem braunen Brot, Cheddar oder irischer Gemüsesuppe erfahren Sie ebenso Wissenswertes über die Geschichte Irlands, seine Traditionen und die irische Whiskey-Destillation. Cheers! Voraussetzung: Teilnahme ab 18 Jahren.

*Dieter Bomers-McKiernan*

32101GE  
1 Termin · 4 UStd.  
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1  
Samstag, 13.09.2025, 18.30-21.30 Uhr

32102GE  
1 Termin · 4 UStd.  
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1  
Samstag, 11.10.2025, 18.30-21.30 Uhr

32103GE  
1 Termin · 4 UStd.  
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1  
Samstag, 15.11.2025, 18.30-21.30 Uhr

32104GE  
1 Termin · 4 UStd.  
59,00 €

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1  
Samstag, 13.12.2025, 18.30-21.30 Uhr

32105GE  
1 Termin · 4 UStd.  
59,00 €

### ➤ Whiskeytasting

In Kooperation mit McKiernan's Irish Cafe. Lassen Sie sich entführen in die wunderbare Welt Irlands. Sie verköstigen in diesen gemütlichen Stunden nicht nur sechs verschiedene hochklassige irische Whiskeys aus handverlesenen Destillieren. Bei selbstgemachten Köstlichkeiten wie original irischem braunem Brot, Cheddar oder irischer Gemüsesuppe erfahren Sie ebenso Wissenswertes über die Geschichte Irlands, seine Traditionen und die irische Whiskey-Destillation. Cheers! Voraussetzung: Teilnahme ab 18 Jahren.

*Dieter Bomers-McKiernan*

Gescher, McKiernan's Irish Cafe, Lindenstraße 1  
Samstag, 17.01.2026, 18.30-21.30 Uhr

### ➤ B1 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe B1 lernen möchten und bereits in Deutschland leben oder sich auf das Leben in Deutschland vorbereiten möchten. Der Kurs beginnt mit der Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, ein Bleistift, ein Radiergummi und das Buch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, B1, allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120769-4, Cornelsen Verlag.

*Bodo-Kay Perlitz*

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Dienstag, 02.09.2025, 16.30-18.00 Uhr  
dienstags und donnerstags

40309GE  
35 Termine · 70 UStd.  
entgeltfrei

### ➤ A2.2 Deutsch als Fremdsprache – mit Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A 2.2 lernen möchten. Der Kurs beginnt im Lehrbuch mit Lektion 8. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft, einen Bleistift, ein Radiergummi und die Bücher: Als Lehrbuch wird folgendes Buch genutzt: – Einfach gut! Deutsch für die Integration, A2.2, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-946447-83-2, telc Verlag.

*Margareta Westhoff*

Gescher, Rathaus Gescher, Marktplatz 1  
Montag, 01.09.2025, 8.30-10.45 Uhr  
montags und donnerstags

40310GE  
35 Termine · 105 UStd.  
entgeltfrei

### ➤ A1 Spanisch – Spanisch für die Reise [Teil 2]

Sie haben einen Urlaub in Spanien geplant? – Herzlich willkommen! Dieser Kurs ist der zweite Teil des „Spanisch für die Reise“-Kurses. Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

*Angélica Weisheitinger*

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Freitag, 05.09.2025, 17.00-18.30 Uhr

41014GE  
10 Termine · 20 UStd.  
50,00 €

### ➤ A1.5 Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die zügig lernen möchten. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 14, Perspectivas Curso rápido A1/A2, ISBN 978-3-06-024265-8, Cornelsen Verlag.

*Angélica Weisheitinger*

Gescher, Gesamtschule Gescher, Borkener Damm 46-48  
Freitag, 05.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

41015GE  
10 Termine · 20 UStd.  
50,00 €

### ➤ Digitale Sprechstunde

Smartphones haben in den letzten Jahren eine enorme Verbreitung erfahren. Nahezu jede und jeder hat ihn mittlerweile bei sich, den kleinen Helfer in der Tasche. Es ist aber nicht für alle Menschen selbstverständlich, am Flughafen das Ticket via Smartphone vorzuzeigen, Bilder von den Enkeln via WhatsApp zu bekommen oder sich in der fremden Stadt von Google Maps durch die unbekannteren Gassen leiten zu lassen. Die VHS Borken möchte hier helfen und bietet Ihnen das Angebot einer digitalen Einzelsprechstunde an. Egal, ob Sie Fragen zu Ihrem iPhone, Tablet oder einem Android basierten Smartphone haben oder Fragen rund um das Thema Laptop, wir versuchen Ihnen eine Hilfestellung zu geben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit unserem Team.

**WICHTIGER HINWEIS:** Für die Buchung unserer Sprechstunde bitten wir Sie, sich einmal vorab via E-Mail oder telefonisch bei der VHS Borken zu melden, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine verbindliche Bestätigung des Termins können Sie uns dann im Anschluss mit Ihrer Anmeldung über eine unserer Anmeldekarten oder über eine E-Mail zukommen lassen. Wir bieten den Service auch vor Ort in unseren Partnerkommunen an. Feste Termine finden zudem auch immer montags von 14.00-17.00 Uhr im 3ECK, Neutor 3, in Borken statt.

Der erste Termin ist kostenfrei – jede weitere Einheit ist mit einem Entgelt von 30,00 € verbunden.

*Unser Dozententeam:*

*Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach*

*Manuel Böing, Systemkaufmann*

*Jürgen Friedrich, HPM Digitales*

50101BO

Borken, 3ECK, Neutor 3



## Heiden

Zusatzinformationen zu den Angeboten in Heiden. Liebe Kundinnen und Kunden – die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Webseite – vhs.borken.de. Noch ein Hinweis für den Sprachenbereich bezüglich der Einstufungen in die unterschiedlichen Niveaus, der Sprachenberatung oder der Lehrwerke, entnehmen Sie dies bitte den einzelnen Fachbereichen in diesem Programmheft. Die folgende Aufstellung dient lediglich als Übersicht, welche Angebote in Heiden stattfinden.

### ➤ „Die Welt ist nicht genug!“ Von „Goldfinger“ zu Trump, von „Moonraker“ zu Musk, vom „Joker“ zu Putin Narzisstische „Giftzwerge“ und ihre filmischen Vorlagen

Trump, Putin und Musk, diese narzisstischen Figuren auf der Weltbühne, erinnern täglich an filmische Vorbilder: Der beim Golf mogelnde US-Präsidenten Trump wirkt wie eine Persiflage des betrügerischen Bond-Golfers Arik Goldfinger. Social-Media- und Weltraum-Unternehmer Elon Musk erinnert an den fiktiven Medientycoon Carver, der über die Entfesselung eines Weltkrieges die Einschaltquoten seiner Sender steigern will („Der Morgen stirbt nie“). Musk geriert sich dazu wie der rassistische Filmschurke Drax („Moonraker“), der mit Hilfe seiner Raketen ausgewählte Menschenpaare ins All schicken möchte. Der starke Mann im Kreml, Wladimir Putin, orientiert sich ebenso an Filmvorlagen: Der russische Filmserien-Agent von Stieglitz beeinflusste ihn in seiner Berufswahl; der „Joker“ aus „Batman“ wurde zu seinem Lebensideal. Inwieweit erklären die über den Film transportierten Mythen die Psyche und das Verhalten der von ihnen geformten Charaktere Trump, Musk, Putin und Co. sowie ihrer Anhängerinnen und Anhänger? Gehen wir auf Spurensuche!

*Dr. Torsten Reters*

10108HE

1 Termin · 3 UStd.

6,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29

Mittwoch, 05.11.2025, 19.00-21.15 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder vhs.borken.de möglich.

10110HE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

➤ **Vor 100 Jahren: Hindenburg Sieger der Reichspräsidentenwahlen – späterer „Totengräber der Republik“?**

Am 26.4.1925 gewann der frühere Feldmarschall Paul von Hindenburg die infolge des Todes von Friedrich Ebert vorgezogene Wahl zum 2. Reichspräsidenten der Weimarer Republik. Infolge der politischen Zerrissenheit des ersten demokratischen deutschen Staates war die Wahl mit diversen Kandidaten aus dem Weimarer Parteienspektrum sehr umkämpft. Wie aber kam es, dass der längst im Ruhestand befindliche Hindenburg überhaupt zum Kandidaten wurde? Welche Rolle spielte in der Folge der als monarchistisch eingestufte neue Präsident im weiteren politischen Geschehen und kann er – wie heute von vielen behauptet – wegen der Berufung Hitlers zum Reichskanzler Anfang der 30er Jahre als „Totengräber der Republik“ gekennzeichnet werden? Mit dokumentarischen Filmausschnitten

*Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge*

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Mittwoch, 08.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

➤ **Goldschmiedewerkstatt  
Einführung in das Gold- und Silberschmieden für Unerfahrene und Fortgeschrittene**

Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u. v. m. In diesem Kompaktkurs werden Sie in vier Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe sind. In allen Fällen ist es ein Unikat – gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteiles. Schmuckreparaturen oder -umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen nicht vorgenommen werden. Die individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 30,00 € und 80,00 €) sowie eine Werkzeugumlage von 10 € sind direkt am Kursende bei der Dozentin bar oder per Karte zu begleichen.

*Katja Osterhoff-Genz, Goldschmiedemeisterin*

21101HE  
1 Termin · 5 UStd.  
46,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Freitag, 10.10.2025, 17.00-21.00 Uhr

➤ **Autogenes Training – Grundstufe  
Lerne deinen Gedanken eine Auszeit zu geben**

Mit dem Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) wird Ihnen eine Methode an die Hand gegeben, mit der Sie sich selbst in die Entspannung versetzen können. Das Verfahren gilt als eine der wirksamsten und bekanntesten Entspannungsmethoden, um Anspannung und Stress gezielt vorzubeugen oder zu verringern. „Auto“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Selbst“. „Autogen“ bedeutet „selber tun“/„selbst erzeugt“. Durch immer wiederkehrende Sätze, Formeln und Suggestionen wird der Körper in Ruhe versetzt. Johannes Heinrich Schultz, der Begründer des Autogenen Trainings, bezeichnet das Autogene Training als „Selbsthypnose“. Sinn und Ziel des AT ist es zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und aus der Ruhe neue Kraft und Energie für den Alltag zu schöpfen. Autogenes Training kann erwiesenermaßen Schlafstörungen und Schmerzen lindern, den Blutdruck regulieren, das Immunsystem stärken und die Konzentration steigern. Erfahren und lernen Sie, sich durch „konzentrierte Selbstentspannung“ von Körper, Geist und Seele einen Raum zu schaffen, in dem Sie loslassen und neue Kraft schöpfen können. Natürlich sind auch Teilnehmende herzlich willkommen, die das AT bereits kennen und eine Gruppe zum regelmäßigen Üben suchen. Denn in einer Gruppe übt es sich meistens besser. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

*Damaris Mallach*

30106HE  
6 Termine · 12 UStd.  
48,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Dienstag, 02.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

30107HE  
4 Termine · 8 UStd.  
32,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Dienstag, 28.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

### ➤ Erste Hilfe gegen Stress

Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training kennen die meisten als Mittel gegen Stress, dazu gibt es zahlreiche Kursangebote um diese Entspannungstechniken zu erlernen. Doch es muss nicht immer eine lange Technik sein, sondern es gibt zahlreiche Kurz-Entspannungsmethoden für mehr Kraft und Energie im Alltag, womit Sie Ihre Balance finden und gelassener werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

*Damaris Mallach*

30108HE  
4 Termine · 4 UStd.  
20,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Dienstag, 25.11.2025, 19.00-19.45 Uhr

### ➤ Klangmeditation

Gönnen Sie sich eine Auszeit der besonderen Art! Lassen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele im Einklang schwingen. Klänge verbinden den Menschen seit Urzeiten mit sich selbst. Und was gibt es schöneres als mit sich selber verbunden / mit sich selber im Einklang zu sein?! Bei der Klangmeditation werden über einen längeren Zeitraum verschiedene Klangschalen nacheinander angeschlagen. Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung sowie allgemeines Wohlbefinden. Nach einer kurzen Entspannungsphase und einer Fantasiereise erwarten Sie anschließend die wohltuenden Klänge. Die dabei erzeugten Schwingungen und Töne können Sie auf sich wirken lassen. Hierdurch kann ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe eintreten. Klangmeditation dient dem Stressabbau und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

*Damaris Mallach*

30115HE  
6 Termine · 12 UStd.  
39,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Donnerstag, 04.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

30116HE  
8 Termine · 16 UStd.  
52,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Donnerstag, 30.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

### ➤ Klangschalen selbst anwenden

Du möchtest eine Klangschale und ihre wohltuenden Schwingungen zur Entspannung und Gesundheitsförderung für dich selbst im Alltag nutzen? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs kannst Du Klänge erfahren – kennenlernen – entspannen – Wohlgefühl spüren – indem du die Klangschalen selbst anwendest. Während Du in den angeleiteten Übungen und Entspannungsphasen selbst entspannst, vermittelt dieser Kurs ebenso erste Kenntnisse über die Anwendung und Wirkung von Klängen zur Förderung deiner Gesundheit. Häufig kann der Einsatz von Klängen die „kleinen Störenfriede“ im Alltag, wie z. B. muskuläre Anspannung, Bauch- und Unterleibbeschwerden, Gedankenkreise u. v. m., sehr positiv beeinflussen. Klänge können mit ihren Schwingungen auf mentaler und physischer Ebene hilfreich unterstützen, um sich zu regenerieren, zu entspannen, muskuläre Lockerung zu erfahren und vieles mehr. Du erfährst und lernst praktische Klangübungen zur Selbstanwendung. Du übst die Handhabung und das richtige Anklingen der Klangschalen. Ebenso werden kleine Hilfsmittel zur Erleichterung der Eigenanwendung vorgestellt. Die erlernten Klangübungen kannst Du jeder Zeit ganz individuell zur Selbstfürsorge in deinen Alltag integrieren, um so einen gesunden Ausgleich und innere Balance zu erfahren. Klangschalen werden zur Verfügung gestellt – gerne können Sie aber auch Ihre eigene Klangschale mitbringen. Klangschalen können bei Interesse im Anschluss an den Kurs käuflich bei der Dozentin erworben werden. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zum Trinken mit.

*Damaris Mallach*

30215HE  
1 Termin · 2 UStd.  
8,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Samstag, 20.09.2025, 10.00-11.30 Uhr

40331HE  
14 Termine · 28 UStd.  
entgeltfrei

### ➤ A1 Deutsch als Fremdsprache – ohne Vorkenntnisse

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Gearbeitet wird mit Materialien der Kursleitung, ein Lehrbuch wird in diesem Kurs nicht benötigt. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer und ein Radiergummi.

*Urszula Woschek*

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Montag, 01.09.2025, 16.30-18.00 Uhr  
montags

### ➤ A1.2 Deutsch als Fremdsprache – mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Deutsch als Zweitsprache auf der Niveaustufe A1 lernen möchten. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein DIN A4-Schreibheft, einen Bleistift, einen Anspitzer, ein Radiergummi und das Buch Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland, A1, Allgemeine Ausgabe, Arbeits- und Kursbuch im Paket, ISBN 978-3-06-120766-3, Cornelsen Verlag.

*Urszula Woschek*

40332HE  
14 Termine · 28 UStd.  
entgeltfrei

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Montag, 01.09.2025, 18.00-19.30 Uhr  
montags

### ➤ A2 Englisch – Fortsetzungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Freude an der englischen Sprache haben, Vorkenntnisse besitzen und ihr Englisch auffrischen möchten. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 3, Let's Enjoy English A2.2, Klett Verlag.

*Kathrin Flötgen*

40605HE  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

Heiden, Haus der Begegnung, Velener Straße 29  
Donnerstag, 04.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

### ➤ Digitale Sprechstunde für Einzelpersonen bei Fragen rund um Smartphone, Tablet und Laptop

Smartphones haben in den letzten Jahren eine enorme Verbreitung erfahren. Nahezu jede und jeder hat ihn mittlerweile bei sich, den kleinen Helfer in der Tasche. Es ist aber nicht für alle Menschen selbstverständlich, am Flughafen das Ticket via Smartphone vorzuzeigen, Bilder von den Enkeln via WhatsApp zu bekommen oder sich in der fremden Stadt von Google Maps durch die unbekanntenen Gassen leiten zu lassen. Die VHS Borken möchte hier helfen und bietet Ihnen das Angebot einer digitalen Einzelsprechstunde an. Egal, ob Sie Fragen zu Ihrem iPhone, Tablet oder einem Android basierten Smartphone haben oder Fragen rund um das Thema Laptop, wir versuchen Ihnen eine Hilfestellung zu geben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit unserem Team.

**WICHTIGER HINWEIS:** Für die Buchung unserer Sprechstunde bitten wir Sie, sich einmal vorab via E-Mail oder telefonisch bei der VHS Borken zu melden, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine verbindliche Bestätigung des Termins können Sie uns dann im Anschluss mit Ihrer Anmeldung über eine unserer Anmeldekarten oder über eine E-Mail zukommen lassen. Wir bieten den Service auch vor Ort in unseren Partnerkommunen an. Unser Dozententeam: Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach Manuel Böing, Systemkaufmann; Jürgen Friedrich, HPM Digitales.

Wir bieten Ihnen individuelle Termine auf Anfrage.

*Unser Dozententeam:*

*Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach  
Manuel Böing, Systemkaufmann  
Jürgen Friedrich, HPM Digitales*

50101BO  
16 Termine · 64 UStd.  
30,00 €

Borken, 3ECK, Neutor 3  
Montag, 01.09.2025, 14.00-17.00 Uhr  
Der erste Termin ist kostenfrei – jede weitere Einheit ist mit einem Entgelt von 30,00 € verbunden.

## Raesfeld

Zusatzinformationen zu den Angeboten in Raesfeld. Liebe Kundinnen und Kunden – die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Webseite – vhs.borken.de. Noch ein Hinweis für den Sprachenbereich bezüglich der Einstufungen in die unterschiedlichen Niveaus, der Sprachenberatung oder der Lehrwerke; entnehmen Sie dies bitte den einzelnen Fachbereichen in diesem Programmheft. Die folgende Aufstellung dient lediglich als Übersicht, welche Angebote in Raesfeld stattfinden.

### ➤ Antisemitismus in der Weimarer Republik

Nach dem Ende des Ersten Weltkriegs radikalisierte sich der im 19. Jahrhundert entstandene völkisch-rassistische Antisemitismus. Für Kriegsniederlage und politischen Systemwechsel wurde in den Juden schnell ein Sündenbock gefunden. Der auftretende „Radau-Antisemitismus“ – wie z.B. in München innerhalb der frühen NSDAP – schreckte auch vor Gewalt nicht zurück. 1923 – im Krisenjahr der jungen Republik – kam es vor allem in Berlin zu antijüdischen Ausschreitungen – wie z.B. besonders beim „Pogrom im Scheunenviertel“. Schon in seinem Spielfilm „Das Spinnennetz“ hatte der Regisseur B. Wicki an die dort real geschehene Hetzjagd auf die ostjüdischen Bewohner erinnert. Anfang der 30er Jahre kam es dann wieder zu Übergriffen und Boykott-Aktionen durch die erstarkte NSDAP, die vor allem durch die SA geschürt wurden. Mit Ausschnitten aus dem Wicki-Film

*Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge*

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10  
Mittwoch, 29.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

10112RA  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

### ➤ Wärmepumpe – Wärmewende – Warum JETZT handeln und nicht abwarten?

Wärmepumpen sind seit über 50 Jahren im Einsatz und technisch sehr ausgereift. In Nordeuropa sind Wärmepumpen in Bestandsbauten seit Jahren in großem Stil im Einsatz, warum sollte dies im „warmen“ Deutschland nicht funktionieren? Die Themen im Bereich Wärmepumpen: WP-Varianten, Kosten, Einbau im Bestandsbau, aktuelle Förderungen (auf Bundes- und Landesebene), die Wirtschaftlichkeitsberechnung und viele wichtige Tipps zur Planung und Umsetzung. Der Dozent besitzt über 30 Jahre Erfahrung aus Anwendersicht im Bereich Wärmepumpen und betreibt eine Luft-Wasser Wärmepumpe in einem teilsanierten Altbau. Das alles und warum PV, Speicher, Wärmepumpe und E-Auto ein echtes Dream Team sind erfahren Sie im Vortrag.

*Michael Birkhan*

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10  
Dienstag, 02.12.2025, 19.00-21.15 Uhr

10119RA  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

### ➤ Ü 60 – Versicherung, Verrentung, Vermögen

Kurz vor der Rente oder schon im Ruhestand? Diese Lebenssituation erfordert altersbedingte Weichenstellungen. Nicht mehr alle Versicherungen sind nötig, manche sollten angepasst werden, andere als eventueller Bedarf geprüft werden. Und wie steht es um das Ruhestandseinkommen? Wie sollten Gelder u.a. sicher, verfügbar und steuerbegünstigt angelegt werden? Wie behält man den Überblick bzw. nutzt Angebote mit möglichst geringem Eigenaufwand, die aber sowohl sicher als auch lukrativ sind? Diese Fragen und viele weitere Aspekte werden im Kurs besprochen, der sich hauptsächlich an die Altersgruppe um die 60 Jahre und älter wendet.

*Christian Grams, Investmentexperte*

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10  
Dienstag, 30.09.2025, 18.30-21.30 Uhr

11302RA  
1 Termin · 4 UStd.  
16,00 €



**Borken 800**  
**Ein Fest für alle**

30501RA  
13 Termine · 17 UStd.  
52,00 €

### ➤ **Bodystyle und Bodyfit**

Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkten im Problemzonenbereich und der Rückenmuskulatur. Die Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung werden verbessert, die Muskulatur gestärkt und die Fettverbrennung gefördert. Bitte bringen Sie Sportkleidung, feste Turnschuhe, eine Gymnastikmatte (wenn vorhanden), ein Handtuch und ein Getränk mit.

*Annette Klippstein*

Raesfeld, Julia-Koppers-Gesamtschule, Zum Michael 10  
Donnerstag, 04.09.2025, 19.00-20.00 Uhr

### ➤ **Boulespielen erlernen**

Wer glaubt Boule sei ein Spiel alter Herren, die auf dem Dorfplatz eine ruhige Kugel schieben, wird bei diesem Kurs eines Besseren belehrt. „Leicht zu erlernen, schwer zu meistern“ lautet die Devise. Alter oder Fitnessgrad spielen bei diesem Präzisionssport keine Rolle. Dieser Kurs ist sowohl für Beginnende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

*Marion Busert*

31403RA  
5 Termine · 15 UStd.  
45,00 €

Raesfeld, Bürgerpark Raesfeld, Südring  
Samstag, 30.08.2025, 10.00-12.15 Uhr

### ➤ **Digitale Sprechstunde für Einzelpersonen bei Fragen rund um Smartphone, Tablet und Laptop**

Smartphones haben in den letzten Jahren eine enorme Verbreitung erfahren. Nahezu jede und jeder hat ihn mittlerweile bei sich, den kleinen Helfer in der Tasche. Es ist aber nicht für alle Menschen selbstverständlich, am Flughafen das Ticket via Smartphone vorzuzeigen, Bilder von den Enkeln via WhatsApp zu bekommen oder sich in der fremden Stadt von Google Maps durch die unbekanntes Gassen leiten zu lassen. Die VHS Borken möchte hier helfen und bietet Ihnen das Angebot einer digitalen Einzelsprechstunde an. Egal, ob Sie Fragen zu Ihrem iPhone, Tablet oder einem Android basierten Smartphone haben oder Fragen rund um das Thema Laptop, wir versuchen Ihnen eine Hilfestellung zu geben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit unserem Team.

**WICHTIGER HINWEIS:** Für die Buchung unserer Sprechstunde bitten wir Sie, sich einmal vorab via E-Mail oder telefonisch bei der VHS Borken zu melden, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine verbindliche Bestätigung des Termins können Sie uns dann im Anschluss mit Ihrer Anmeldung über eine unserer Anmeldekarten oder über eine E-Mail zukommen lassen. Wir bieten den Service auch vor Ort in unseren Partnerkommunen an.

Wir bieten Ihnen individuelle Termine auf Anfrage.

*Unser Dozententeam:*

*Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach*

*Manuel Böing, Systemkaufmann*

*Jürgen Friedrich, HPM Digitales*

50101BO  
16 Termine · 64 UStd.  
30,00 €

Borken, 3ECK, Neutor 3  
Montag, 01.09.2025, 14.00-17.00 Uhr  
Gebühr 30,00 € ab der zweiten Stunde (keine Ermäßigung möglich).



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://www.vhs.borken.de) möglich.

## Reken

Zusatzinformationen zu den Angeboten in Reken. Liebe Kundinnen und Kunden – die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Webseite – [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de). Noch ein Hinweis für den Sprachenbereich bezüglich der Einstufungen in die unterschiedlichen Niveaus, der Sprachenberatung oder der Lehrwerke, entnehmen Sie dies bitte den einzelnen Fachbereichen in diesem Programmheft. Die folgende Aufstellung dient lediglich als Übersicht, welche Angebote in Reken stattfinden.

➤ **Dein Nachbar – der Muslim: Einblicke in Glauben, religiöse Praxis und Alltag der Muslime**  
**Islam – eine (un)bekannte Religion**

Die Volkshochschule lädt zu einer zweiteiligen Vortragsreihe ein, die den Islam und seine Rolle in Deutschland beleuchtet. Im ersten Vortrag „Islam – eine (un)bekannte Religion“ werden Grundlagen des Glaubens, zentrale Werte sowie gängige Vorurteile aufgegriffen, um ein differenziertes Verständnis zu fördern. Der zweite Vortrag „Islam und Muslime in Deutschland“ widmet sich der vielfältigen muslimischen Gemeinschaft: Von ihrer historischen Präsenz über aktuelle Debatten bis hin zu Alltagserfahrungen wird das Zusammenleben in der pluralen Gesellschaft thematisiert. Beide Veranstaltungen bieten Raum für Fragen, Austausch und Reflexion – ob zur religiösen Praxis, kulturellen Besonderheiten oder Herausforderungen wie Integration und Diskriminierung. Die Reihe richtet sich an alle Interessierten, die mehr über eine der größten Religionsgemeinschaften weltweit und vor der eigenen Haustür erfahren möchten. Hierzu hat die Volkshochschule Herrn Dr. Esnaf Begić vom Institut für Islamische Theologie an der Universität Osnabrück engagiert. Sollte diese zweiteilige Vortragsreihe auf entsprechendes Publikumsinteresse stoßen, ist die Organisation weiterer Vorträge zu verschiedenen islambezogenen Themen möglich. Kommen Sie vorbei, lernen Sie Neues – und entdecken Sie, was und wie Ihr muslimischer Nachbar glaubt, seine religiöse Praxis und seinen Alltag gestaltet!

*Dr. Esnaf Begić, Institut für Islamische Theologie an der Universität Osnabrück*

10103RE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Reken, RekenForum, Kirchstraße 14  
Mittwoch, 24.09.2025, 18.00-20.15 Uhr

10104RE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Reken, RekenForum, Kirchstraße 14  
Mittwoch, 05.11.2025, 18.00-20.15 Uhr

➤ **Was das Leben schöner macht! Schwierigkeiten meistern – die Persönlichkeit entwickeln**  
**Humorvolle Einführung in die Psychologie und Glücksforschung (mit praktischen Tipps für den Alltag)**

Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben können für erhebliches Unwohlsein sorgen. Was uns diesbezüglich hilft und dazu die Entwicklung der Persönlichkeit fördert, weiß die Psychologie. Die Glücksforschung zeigt darüber hinaus, was unser Leben schöner macht. Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags, einer größeren Lebenszufriedenheit und einem „spirituellen“ Gelassenheit diskutieren. Einführende Bemerkungen zur Psychologie werden genutzt, um dem Leben mit einem Lächeln begegnen zu können. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Was die Seele selig macht“).

*Dr. Torsten Reters*

10115RE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Am Wehrturm 13  
Montag, 29.09.2025, 19.00-21.15 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.

### ➤ Meditation mit Pferd – Eine Reise zu Dir selbst

Mit den Pferden sein, losgelöst von Forderungen und Erwartungen, gibt uns die Gelegenheit mit der Weisheit unseres Körpers in Kontakt zu kommen. Dieses Eintauchen in die Stille bewirkt eine Entspannung des Körpers und der Gedanken. Das ist ein sehr wirk-samer Weg, um offener und positiver zu werden. Einfache Übungen helfen uns den All-tag loszulassen und ganz im Moment anzukommen. In unserer Mitte angekommen kann uns das Pferd spüren und sich auf uns einlassen. Es entsteht ein wundervoller Raum, in dem eine besondere Begegnung möglich ist. Pferdeerfahrung ist hierfür nicht nötig – doch bitte tragen Sie festes Schuhwerk. Anschließend besteht die Möglichkeit, bei einem Tee in den Austausch über die Erfahrungen zu gehen.

*Torsten Albert*

30109RE Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41  
1 Termin · 2 UStd. Mittwoch, 03.09.2025, 18.00-19.30 Uhr  
16,00 €

30110RE Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41  
1 Termin · 2 UStd. Mittwoch, 01.10.2025, 18.00-19.30 Uhr  
16,00 €

30111RE Reken, Reitshop Handwechsel - IPG Reken, Frankenstraße 41  
1 Termin · 2 UStd. Mittwoch, 05.11.2025, 18.00-19.30 Uhr  
16,00 €

### ➤ Golf Einsteigerkurs

In Kooperation mit der Golfanlage Uhlenberg. Wollten Sie schon immer wissen, ob der Golfsport etwas für Sie ist? Kerstin Willmitzer bietet einen Anfängerkurs für Erwachsene an. In den drei Trainingseinheiten zu jeweils zwei Stunden lernen die Teilnehmenden die verschiedenen Techniken wie Abschlag, Pitching, Chipping und Putting kennen. Für die Dauer des Kurses stehen Ihnen Leihschläger kostenlos zur Verfügung. Das Übungs-gelände (Driving Range und Übungsgrün) kann auch außerhalb der Trainingseinheiten für die Dauer des Kurses nach Anmeldung genutzt werden. Mitzubringen sind: Sportschuhe und eine Jacke. Leihschläger und Bälle stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

*Kerstin Willmitzer*

31101RE Reken, Golfanlage Uhlenberg, Hermann Bolle, Uhlenberg 8  
3 Termine · 8 UStd. Freitag, 08.08.2025, 16.00-18.00 Uhr  
88,00 €

31102RE Reken, Golfanlage Uhlenberg, Hermann Bolle, Uhlenberg 8  
3 Termine · 8 UStd. Freitag, 29.08.2025, 16.00-18.00 Uhr  
88,00 €

31103RE Reken, Golfanlage Uhlenberg, Hermann Bolle, Uhlenberg 8  
3 Termine · 8 UStd. Freitag, 10.10.2025, 15.30-17.30 Uhr  
88,00 €

### ➤ Naturkosmetik selbst gemacht

Naturkosmetik liegt absolut im Trend, doch auf was muss geachtet werden? In diesem Kurs lernen Sie die Bedürfnisse Ihrer Haut kennen und erhalten das notwendige Wissen, um einfache Naturkosmetikrezepte, frei von chemisch-synthetischen Stoffen, herzustellen. Unter Anleitung und mit nur wenigen Zutaten erlernen Sie die Herstellung eines Shampoo-Bars, einer Deocreme, eines Lippenpflegestiftes, einer Schüttellotion und einer festen Handbutter. Zudem werden wir in die Produkte hautpflegende und -wirksame Kräuter mit einarbeiten. Es werden ausschließlich natürliche Rohstoffe aus biologischem Anbau verwendet, so dass Sie am Ende des Tages hochwertige, naturkosmetische Pflege-produkte mitnehmen können. Die Materialkosten hierfür sind in der Kursgebühr enthal-ten. Zusätzlich erhalten Sie am Kurstag ein Skript mit den Grundrezepten und Vorschlägen für die jeweiligen Hauttypen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse daran haben, ihre eigene Kosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen selbst herzustellen. Vor-kenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen ist: Behälter für den Transport der her-gestellten Kosmetik.

*Jana Svensson, zertifizierte Wildkräuterpädagogin*

31702RE Reken, Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Overbergstraße 11  
1 Termin · 5 UStd. Samstag, 20.12.2025, 14.00-17.45 Uhr  
53,00 €  
In der Gebühr ist eine Materialkostenpauschale i. H. v. 26,00 € enthalten.

## ➤ Digitale Sprechstunde für Einzelpersonen bei Fragen rund um Smartphone, Tablet und Laptop

Smartphones haben in den letzten Jahren eine enorme Verbreitung erfahren. Nahezu jede und jeder hat ihn mittlerweile bei sich, den kleinen Helfer in der Tasche. Es ist aber nicht für alle Menschen selbstverständlich, am Flughafen das Ticket via Smartphone vorzuzeigen, Bilder von den Enkeln via WhatsApp zu bekommen oder sich in der fremden Stadt von Google Maps durch die unbekannteren Gassen leiten zu lassen. Die VHS Borken möchte hier helfen und bietet Ihnen das Angebot einer digitalen Einzelsprechstunde an. Egal, ob Sie Fragen zu Ihrem iPhone, Tablet oder einem Android basierten Smartphone haben oder Fragen rund um das Thema Laptop, wir versuchen Ihnen eine Hilfestellung zu geben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit unserem Team. **WICHTIGER HINWEIS:** Für die Buchung unserer Sprechstunde bitten wir Sie, sich einmal vorab via E-Mail oder telefonisch bei der VHS Borken zu melden, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine verbindliche Bestätigung des Termins können Sie uns dann im Anschluss mit Ihrer Anmeldung über eine unserer Anmeldekarten oder über eine E-Mail zukommen lassen.

Wir bieten den Service auch vor Ort in unseren Partnerkommunen an.

*Unser Dozententeam:*

*Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach*

*Manuel Böing, Systemkaufmann*

*Jürgen Friedrich, HPM Digitales*

50101BO

16 Termine · 64 UStd.

30,00 €

Borken, 3ECK, Neutor 3

Montag, 01.09.2025, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr 30,00 € ab der zweiten Stunde (keine Ermäßigung möglich).



## Velen

Zusatzinformationen zu den Angeboten in Velen. Liebe Kundinnen und Kunden – die VHS Borken strukturiert ihr Programmheft in Teilen um. Alle Webinare zu IT-Themen, die Office-Kurse, von Canva bis Microsoft und Angebote rund um Social Media finden Sie mit allen benötigten Informationen auf unserer Webseite – vhs.borken.de. Noch ein Hinweis für den Sprachenbereich bezüglich der Einstufungen in die unterschiedlichen Niveaus, der Sprachenberatung oder der Lehrwerke; entnehmen Sie dies bitte den einzelnen Fachbereichen in diesem Programmheft. Die folgende Aufstellung dient lediglich als Übersicht, welche Angebote in Velen stattfinden.

## ➤ Ramsdorf – Dienerin dreier Herren Festvortrag zum Jubiläum

Ramsdorf kann in diesem Jahr auf gleich zwei Jubiläen zurückblicken, nämlich 1000 Jahre seit seiner ersten Erwähnung und das 600-jährige Bestehen der Burg. Ihr Bauherr war der Fürstbischof von Münster. Die erste Erwähnung findet sich dagegen in den Einkünfteverzeichnissen des Benediktinerklosters Werden an der Ruhr. Und dann ist da noch die Pfarrkirche St. Walburga, eine Gründung des Frauenstiftes Vreden. In Ramsdorf überschneiden sich also Besitz und Rechte verschiedener Herren und – wenn man an das Stift Vreden denkt – auch Frauen! Der Vortrag geht daher der Frage nach, wie sich das auf Ramsdorf auswirkte, dessen spannende mittelalterliche Geschichte teilweise bis heute im Ortsbild nachvollziehbar ist.

*Dr. Volker Tschuschke*

10106VE

1 Termin · 2 UStd.

entgeltfrei

Velen, Burg Ramsdorf, Burgplatz 4

Mittwoch, 29.10.2025, 19.30-21.00 Uhr

## ➤ Der „Tolle Bomberg“ – ein westfälischer Mythos

Die westfälische Adelsfamilie von Romberg gehörte im 19. Jahrhundert zu den reichsten des Landes. Vor 150 Jahren vermachte Klemens v. R. seinem Sohn Gisbert einen Großteil seines Vermögens. Von nun an wurde Gisbert durch seine Streiche und Extravaganzen berühmt-berüchtigt. Zu einem Mythos aber wurde dieses westfälische Original durch das 1923 erschienene Buch „Der Tolle Bomberg“ von Josef Winckler. In einer Mischung aus Dichtung und Wahrheit beschrieb er diesen Volkshelden, der typisch Westfälisches in sich vereinte. Der Vortrag wird – angereichert durch Bilder – diese legendäre westfälische Gestalt wieder aufleben lassen und auch Ihre Lachmuskeln in Anspruch nehmen!

*Wolfgang Hoffmann, Diplom-Pädagoge*

10107VE

1 Termin · 3 UStd.

6,00 €

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19

Mittwoch, 24.09.2025, 19.00-21.15 Uhr

10113VE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

➤ **Ergründen, was trägt  
Sinnvoll(er) leben, bevor alles zu viel wird**

Schon Goethe fragte sich affin: „Willst du immer weiter schweifen? So wird alles dir zu viel. Was wohl könntest du abstreifen, für ein beständigeres Ziel?“ Ergründen, was verankert und hält. Sinnvolles finden, was stützt und beschützt. Das schützt nicht nur vor emotionaler Erschöpfung, so lassen sich auch belastende Lebenssituationen ohne größeren Schaden besser überstehen. Viel Hilfreiches hierzu bietet dieser Vortrag aus dem reichen Erfahrungsschatz der Logotherapie, einer Sinnlehre gegen die Sinnleere. Da könnte wiederum mit Goethe die Erkenntnis reifen: „Sieh, das Gute liegt so nah.“ Überzeugen Sie sich selbst. Der Referent ist Buchautor „Vom kleinen und vom großen Ich“ und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung ([www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)). Der Vortraginhalt ist auf Wunsch für 3,00 € erhältlich.

*Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung*

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19  
Dienstag, 16.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

10116VE  
1 Termin · 3 UStd.  
6,00 €

➤ **Die ePA, das eRezept & Co.: Was Sie darüber wissen sollten.**

Die Digitalisierung verändert nahezu alle Bereiche des Gesundheitswesens. So gibt es seit 2023 die Möglichkeit eRezepte digital mit der elektronischen Gesundheitskarte einzulösen. Seit dem 15.01.2025 wird für alle gesetzlich Versicherten eine elektronische Patientenakte durch ihre Krankenkassen angelegt. Bis Ende 2025 sollen bereits 80 Prozent der Versicherten diese E-Akten nutzen. Was steckt eigentlich dahinter? Was sollten Sie als Versicherte wissen, um sich unter den digitalisierten Rahmenbedingungen zurecht zu finden? Welche digitalen Anwendungen gibt es sonst noch? Sind meine Daten sicher? Und welche Vorteile oder Risiken bringen diese Anwendungen mit sich? Haben Sie bereits erste Erfahrungen damit gesammelt? Diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam in der Veranstaltung widmen. Frau von der Ley ist Referentin für den Bereich Projektmanagement im Regionalen Netz der LWL-Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

*Rebecca Von der Ley*

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19  
Dienstag, 28.10.2025, 19.00-21.15 Uhr

10117VE  
1 Termin · 2 UStd.  
6,00 €

➤ **Photovoltaik – die private Energiewende**

Mit einer Photovoltaikanlage in Kombination mit einem lokalen Speicher – kann eine Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern und eine finanzielle Sicherheit für die eigene Zukunft erreicht werden. PV-Anlagen sind auch im Jahr 2025 wirtschaftlich – auch mit den neuen Rahmenparametern, die seit dem 24.02.2025 für neue Anlagen gelten. Die Themen: Aufbau einer PV-Anlage, Erträge pro Monat, Auswirkung der Dachausrichtung / Verschattungen, garantierte steuerfreie Vergütungen, die Nutzung eines lokalen Speichers sowie die individuelle Wirtschaftlichkeitsberechnung, die jedem Kursteilnehmenden neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird. Entscheidend bei der Wirtschaftlichkeit ist nun der Aufbau der PV-Anlage, da der Strom genau dann in den Batteriespeicher, dem Warmwasserspeicher oder in das Elektroauto geladen werden sollte, wenn der Strompreis an der Börse ins Negative rutscht. Details zur optimalen Umsetzung hierzu gibt es im Vortrag.

*Michael Birkhan*

Velen, Rathaus Velen, Ramsdorfer Straße 19  
Donnerstag, 11.09.2025, 19.00-20.45 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de) möglich.

➤ **Adventliches Acrylmalen mit Nussknacker und Co.**

Tauchen Sie ein in die festliche Atmosphäre eines adventlichen Acrylmalkurses in den besonderen Räumlichkeiten der Gärtnerei Dahlke in Velen, wo Sie von der inspirierenden Präsenz von Nussknackern und anderen traditionellen Weihnachtssymbolen umgeben sind. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, während Sie unter Anleitung der erfahrenen Künstlerin und Dozentin die Techniken der Acrylmalerei erkunden. Wir werden auf Kleinformaten (30 cm x 30 cm, 2 – 3 Stück) seriell einzigartige Kunstwerke schaffen: Bildbeispiele der Dozentin oder Sie werden Ihre eigenen saisonalen Motive umsetzen – entdecken Sie so die Freude am Gestalten mit Acryl. Für Unerfahrene und Geübtere gleichermaßen. Für die Pause bringen Sie sich bitte eine kleine Stärkung mit. Außerdem mitzubringen sind: 2 – 3 Leinwände (20 cm x 20 cm oder 30 cm x 30 cm; nicht größer), Farben, Pinsel, größeres Wassergefäß, Aquarell- oder Bleistift, Küchenkrepp, Schaumstoffrolle, alter Teller oder Pappteller, ein Paket Babytücher und ggf. eigene Utensilien zur Umsetzung.

*Beate Frieling*

20902VE  
1 Termin · 6 UStd.  
41,00 €

Velen, Gärtnerei Dahlke, Ramsdorfer Straße 122  
Freitag, 10.10.2025, 9.30-14.00 Uhr

20903VE  
1 Termin · 6 UStd.  
41,00 €

Velen, Gärtnerei Dahlke, Ramsdorfer Straße 122  
Samstag, 11.10.2025, 9.30-14.00 Uhr

➤ **B1.1 Deutsch als Fremdsprache – mit vertieften Grundkenntnissen**

Der Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits vertiefte Grundkenntnisse in mündlicher Sprache und Schrift erworben haben. Der Kurs beginnt mit Lektion 1 im Lehrbuch. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ein Schreibheft DIN A4, einen Schnellhefter DIN A4, Bleistift, Radiergummi und das Buch: „Einfach gut!“ – Deutsch für die Integration, Allgemeine Ausgabe, B1.1: ISBN 978-3-946447-84-9, telc GmbH

*Inna Sicking*

40317VE  
34 Termine · 102 UStd.  
entgeltfrei

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9  
Dienstag, 02.09.2025, 16.00-18.15 Uhr  
dienstags und freitags

➤ **A1 Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Bienvenidos. Herzlich Willkommen bei unserem Spanischkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrwerk: Beginn mit Lektion 1, Perspectivas contigo A1 – Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen, ISBN 978-3-06-120933-9.

*Angélica Weisheitinger*

41001VE  
11 Termine · 22 UStd.  
55,00 €

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9  
Dienstag, 02.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

➤ **A1 Spanisch – Leichter Konversationskurs**

Bienvenidos en este curso! In diesem Kurs wird das freie Sprechen aufgefrischt und geübt. Hinweis zu Vorkenntnissen: ca. 4 VHS-Semester. Im Unterricht wird ohne Lehrwerk gearbeitet.

*Angélica Weisheitinger*

41013VE  
11 Termine · 22 UStd.  
55,00 €

Velen, Gesamtschule Gescher, Teilstandort Velen, An der Krumpfen Mauer 5-9  
Dienstag, 02.09.2025, 17.00-18.30 Uhr



**Borken 800**  
**Ein Fest für alle**

50101BO  
16 Termine · 64 UStd.  
30,00 €



40634BO  
13 Termine · 26 UStd.  
65,00 €

40730BO  
13 Termine · 17 UStd.  
43,00 €

### ► Digitale Sprechstunde für Einzelpersonen bei Fragen rund um Smartphone, Tablet und Laptop

Smartphones haben in den letzten Jahren eine enorme Verbreitung erfahren. Nahezu jede und jeder hat ihn mittlerweile bei sich, den kleinen Helfer in der Tasche. Es ist aber nicht für alle Menschen selbstverständlich, am Flughafen das Ticket via Smartphone vorzuzeigen, Bilder von den Enkeln via WhatsApp zu bekommen oder sich in der fremden Stadt von Google Maps durch die unbekannteren Gassen leiten zu lassen. Die VHS Borken möchte hier helfen und bietet Ihnen das Angebot einer digitalen Einzelsprechstunde an. Egal, ob Sie Fragen zu Ihrem iPhone, Tablet oder einem Android basierten Smartphone haben oder Fragen rund um das Thema Laptop, wir versuchen Ihnen eine Hilfestellung zu geben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit unserem Team.

**WICHTIGER HINWEIS:** Für die Buchung unserer Sprechstunde bitten wir Sie, sich einmal vorab via E-Mail oder telefonisch bei der VHS Borken zu melden, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine verbindliche Bestätigung des Termins können Sie uns dann im Anschluss mit Ihrer Anmeldung über eine unserer Anmeldekarten oder über eine E-Mail zukommen lassen. Wir bieten den Service auch vor Ort in unseren Partnerkommunen an. Unser Dozententeam: Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach Manuel Böing, Systemkaufmann; Jürgen Friedrich, HPM Digitales.

Wir bieten Ihnen individuelle Termine auf Anfrage.

*Unser Dozententeam:*  
Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin, Business Coach  
Manuel Böing, Systemkaufmann  
Jürgen Friedrich, HPM Digitales

Borken, 3ECK, Neutor 3  
Montag, 01.09.2025, 14.00-17.00 Uhr  
Gebühr 30,00 € ab der zweiten Stunde (keine Ermäßigung möglich).

## Online Angebote

### ► B1 Englisch

Neueinsteigende sind herzlich willkommen. Dieser Kurs ist für Menschen, die gerne reisen, sich für andere Kulturen interessieren und / oder einfach gerne besser Englisch sprechen möchten, um besser mit anderssprachigen Menschen kommunizieren zu können. Aktuelle und internationale Themen in Verbindung mit englischer Grammatik und Wortschatz. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Buchung des Kurses automatisiert einen Tag vor Beginn. Lehrwerk: LifeSecond Edition · Intermediate Student's Book and Workbook (Combo Split Edition A) + Audio-CD + App aus der Reihe National Geographic Learning, ISBN 978-1-337-28603-9.

*Stefanie Meier*

Online Angebot  
Montag, 01.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

### ► B2 Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Neueinsteigende sind herzlich willkommen und werden auch gerne technisch vom Dozenten unterstützt. Teilen Sie uns dies gerne mit (Telefon 02861 939-238, Mail: vhs@borken.de). Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Buchung des Kurses automatisiert einen Tag vor Beginn. Lehrwerk: Wird bei Beginn des Kurses bekannt gegeben.

*Richard Plettenberg*

Online Angebot  
Dienstag, 02.09.2025, 18.00-19.00 Uhr



Anmeldungen sind im Internet über diesen QR-Code oder [vhs.borken.de](https://vhs.borken.de) möglich.

### ➤ **Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik** **Ideen finden, formen und teilen**

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativen Denken. Die ihnen zugrunde liegende Technik ist darauf ausgerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, spontane Ideen und Gedanken zu befördern. Durch das Spiel mit Flächen, Farben, Formen sowie Text werden diese dann gesammelt, eben „in Form“ gebracht und bei Bedarf mit Dritten geteilt und gegebenenfalls in Echtzeit bearbeitet. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden zudem im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden, was wiederum Innovationsprozesse begünstigt. Anforderung Level 1 bis 2\*.

#### **Highlights:**

- > Mindmapping in Theorie und Praxis
- > analoge und digitale Anwendungsszenarien
- > Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“
- > Wissenstransfer in Organisationen Teambasiertes Innovationsmanagement

Hinweis: Für eine professionelle Anwendung der Kreativitätstechnik Mindmapping können zahlreiche Softwareprodukte kostenlos genutzt werden, führende Alternativen werden in diesem Online-Kurs vorgestellt und in ihrer Funktionalität verglichen.\*

Erläuterungen zu den Level-Angaben (Ziel- bzw. Bedarfsgruppen):

- > Level 1: Interessentinnen und Interessenten ohne Vorwissen
- > Level 2: Anwenderinnen und Anwender mit Basiskenntnissen
- > Level 3: Personenkreis mit entsprechender Arbeitsroutine

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. Das Webinar findet in Zusammenarbeit mit **vhs DigitalKooperation** statt. Einem Verbund westfälischer Volkshochschulen zur Erweiterung des digitalen Angebots der örtlichen Volkshochschullandschaft in Westfalen. Die Konferenzsoftware Zoom wird datenschutzkonform über einen deutschen Kooperationspartner eingesetzt. Sie können gern folgenden Hinweis zu Informationen und Systemvoraussetzungen zu Zoom einbinden: Informationen und Hinweise zu technischen Voraussetzungen finden Sie unter:

<https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362023-Zoom-Systemanforderungen-Windows-macOS-Linux>

Techniktest: <https://zoom.us/test>

Datenschutzhinweis: Additiv zu unserer eigenen Datenverarbeitung werden ihr Vor- und Zuname, sowie ihre E-Mail-Adresse an die Partner der vhs DigitalKooperation weitergeleitet (aktuelles forum Volkshochschule, Ahaus und VHS Bocholt-Rhede-Isselburg). Damit sie von dort zentral die Zugangsdaten der Fortbildungsveranstaltung via Mail zugesandt bekommen.

*Thorsten Bradt*

50001BO  
1 Termin · 2 UStd.  
entgeltfrei

Online Angebot  
Dienstag, 07.10.2025, 18.00-19.30 Uhr

# Frau & Beruf



- Seminare und Vorträge
- online oder
- vor Ort im Kreis Borken
- kostenfrei
- für Frauen

Rund ums Recht

Persönlichkeits-  
entwicklung

Vereinbarkeit von  
Beruf und Familie

Finanzen

Rund um die  
Bewerbung

Infos und Anmeldung zu allen  
Veranstaltungen unter  
[www.kreis-borken.de/frau-und-beruf](http://www.kreis-borken.de/frau-und-beruf)



Frau & Beruf  
im Kreis  
Borken



@frauundberufkreisborken





# Hinweise für Teilnehmende

Hauptunterrichtsstätten in Borken .....	120
Anmeldung .....	121
Abmeldung .....	121
Bildungsurlaub .....	122
Dozentin und Dozent an der VHS Borken .....	122
Meine Meinung zum VHS-Programm .....	122
Gutschein der VHS Borken .....	122
Kalender 2025 .....	123
Anmeldekarten .....	125

## Hauptunterrichtsstätten in Borken



### Dritter Ort

Neutor 3  
46325 Borken



### Duesbergforum

Duesbergstraße 16  
46325 Borken



### FARB Forum Altes Rathaus

Markt 15  
46325 Borken



### Gymnasium Remigianum

Josefstraße 6  
46325 Borken



### Neumühlenschule

Mozartstraße 27  
46325 Borken-Gemen



### VHS Forum

Heidener Straße 88  
46325 Borken



### Zentrale Einrichtungen

Mozartstraße 23  
46325 Borken-Gemen

## Anmeldung

### So melden Sie sich an

Für alle Angebote – außer bei Vorträgen und einigen ausgewiesenen Einzelveranstaltungen – ist eine schriftliche Anmeldung ab Dienstag, den 15.07.2025, 8.30 Uhr, per Internet (unter [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de)) oder per Post, per Fax und persönlich mit Anmeldekarten möglich und erforderlich. Entsprechende Anmeldekarten finden Sie (ab „Anmeldekarte“ Seite 125) in diesem Heft oder sind in der VHS-Geschäftsstelle erhältlich. Anmeldungen für Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ werden online oder persönlich in der Geschäftsstelle der VHS Borken, Heidener Straße 88, und in den Partnerkommunen entgegengenommen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Telefonische Anmeldungen oder Reservierungen sind nicht möglich.

### So zahlen Sie

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig und wird in der Regel nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Es ist erforderlich, dass Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen.

Bei einigen Einzelveranstaltungen ist es auch möglich, das Entgelt direkt an der Kasse zu entrichten.

### Ermäßigungen

Folgender Personenkreis erhält Ermäßigungen bei Angeboten ab 20,00 €:

- Entgeltermäßigung von 25 % für Schülerinnen und Schüler, Studierende, Azubis, Bundesfreiwilligendienstleistende etc.
- Entgeltermäßigung von 25 % für Familienpassinhabende
- Entgeltermäßigung von 50 % bei Bezug von Leistungen der Grundsicherung, Bürgergeld

Entgeltermäßigungen gelten nicht für Kostenbeiträge und Umlagen (z. B. kostendeckendes Entgelt bei Studienfahrten, Nahrungsmittelumlagen bei Kochkursen, Kosten für Material), sowie bei Bildungsurlaubsveranstaltungen und Lehrgängen der berufsbezogenen Weiterbildung.

## Abmeldung

Teilnehmerentgelte werden nur erstattet, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesagt wird oder wenn sich der / die Teilnehmende spätestens 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung abmeldet. Eine Anmeldung gilt immer als verbindlich, auch bei Nichtteilnahme wird die Gebühr fällig.

Bei Studienfahrten und Exkursionen gelten besondere Bedingungen, die im Internet abrufbar sind. Die Abmeldefrist von 10 Tagen gilt nicht bei Veranstaltungen, für die besondere Anmeldefristen zu beachten sind.

### Mindestalter

Das Mindestalter für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Borken beträgt 16 Jahre. Ausnahmen sind besonders gekennzeichnet. Maßgebend ist das Alter, das die Teilnehmenden im Laufe des Kalenderjahres erreichen.

### Teilnahmebescheinigungen

Bescheinigungen über die regelmäßige Teilnahme werden auf Wunsch in der Hauptgeschäftsstelle Borken ausgestellt.

### Haftung

Die Haftung richtet sich nach den gesetzlichen Bestimmungen.

### Unterrichtsfreie Zeiten

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt (sofern nicht anders angegeben).

### Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) / Widerrufsrecht

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie Informationen zum Widerrufsrecht für die Volkshochschule Borken sind auf den Internetseiten der Volkshochschule Borken ([vhs.borken.de](http://vhs.borken.de)) einsehbar oder können Ihnen auf Wunsch in unseren Geschäftsstellen in Schriftform ausgehändigt werden.

## Bildungsurlaub

### Bildungsurlaub – Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW)

Nach dem „Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung“, haben Arbeitnehmende in Nordrhein-Westfalen einen Rechtsanspruch auf Weiterbildung (Bildungsurlaub) von 5 Arbeitstagen in einem Kalenderjahr unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)

### Anmeldehinweis

Nach der Anmeldung erhalten Interessierte auf Anforderung von der VHS den Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung, sowie das entsprechende Programm. Diese Unterlagen müssen mindestens 6 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs dem Arbeitgeber vorgelegt werden, falls Bildungsurlaub beantragt wird. Abmeldungen vom Bildungsurlaub können bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung ohne finanzielle Auswirkungen vorgenommen werden.

## Dozentin und Dozent an der VHS Borken

Sie haben Fähigkeiten auf dem Gebiet der Weiterbildung und verfügen über pädagogische Qualifikationen?

### Dann bewerben Sie sich gerne bei uns!

In allen Fachbereichen unserer Weiterbildungseinrichtung sind wir stetig auf der Suche nach engagierten Menschen, die unser Angebot erweitern. Schicken Sie gerne Ihre Bewerbung an [vhs@borken.de](mailto:vhs@borken.de)

Wir freuen uns auf Sie!

## Meine Meinung zum VHS-Programm

Liebe VHS-Teilnehmende,

wir möchten unser Programm ständig weiterentwickeln und Ihre Wünsche stärker berücksichtigen, denn Ihre Zufriedenheit liegt uns am Herzen. Deshalb teilen Sie uns bitte Ihre Wünsche, Kritik oder Anregungen mit und schreiben uns eine E-Mail an [vhs@borken.de](mailto:vhs@borken.de) oder rufen Sie uns an unter 02861 939-238.

## Gutschein der VHS Borken

Suchen Sie ein passendes Geschenk zum Geburtstag, Jahrestag, zu Weihnachten oder möchten Sie einem lieben Menschen einfach mal „Danke“ sagen?

Wie wäre es mit einem Gutschein der VHS Borken? Den Wert und Inhalt des Gutscheins bestimmen Sie. Wir füllen die repräsentative Gutscheinkarte mit einer transparenten Hülle für Sie nach Ihren Wünschen aus.

Die Gutscheinkarten sind in der VHS-Geschäftsstelle erhältlich.

# 2025

JANUAR							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

FEBRUAR							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

MÄRZ							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

APRIL							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

MAI							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4	
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

JUNI							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

JULI							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

AUGUST							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

OKTOBER							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		

NOVEMBER							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30

DEZEMBER							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
1	29	30	31				

01.01.2025 Neujahr, 18.04.2025 Karfreitag, 21.04.2025 Ostermontag, 01.05.2025 Tag der Arbeit, 29.05.2025 Christi Himmelfahrt, 09.06.2025 Pfingstmontag, 19.06.2025 Fronleichnam, 03.10.2025 Tag der Deutschen Einheit, 01.11.2025 Allerheiligen, 25.12.2025 1. Weihnachtsfeiertag, 26.12.2025 2. Weihnachtsfeiertag

Osterferien: 14.–26.04.2025, Pfingstferien: 10.06.2025, Sommerferien: 14.07.–26.08.2025, Herbstferien: 13.–25.10.2025, Weihnachtsferien: 22.12.2025–06.01.2026

# Borken Jetzt Festival No 3

# Musik Literatur Kino Kabarett

Borkener  
Innenstadt

[borken.de/jetzt](http://borken.de/jetzt)

10. –  
14.9.  
25

Eine Produktion der Stadt Borken



Borken  
800



ZECK



Wir für Borken

STADTWERKE  
BORKEN  
Ein Unternehmen im EMERGY-Verband

Sparkasse  
Westmünsterland

Volksbank  
Westmünsterland eG



# Anmeldekarte

Kursnummer	Bezeichnung	Euro	Alternativkurs
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kursnummer	Bezeichnung	Euro	Alternativkurs
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Name  Vorname

Straße  PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)  Geburtsdatum

Mobil  E-Mail

Freiwillige Angaben für statistische Zwecke:

Geschlecht  männlich  weiblich  divers

Nationalität

Ich beantrage eine Ermäßigung und füge begründete Belege bei. Ermäßigungsgrund:

- Schülerin/Schüler, Studentin/Student, Azubi, Bundesfreiwilligendienst Ausweis gültig bis
- Familienpass gültig bis   Beziehende von Leistungen der Grundsicherung, Bürgergeld

### SEPA-Lastschriftmandat (muss bei Barzahlung nicht ausgefüllt werden)

Ich ermächtige die Stadtkasse Borken – Gläubiger ID DE175TD0000231008 – Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Das Teilnehmerermächtigt wird frühestens nach Beginn der Veranstaltung zum darauffolgenden 1. bzw. 15. des Monats unter Beachtung der Feiertagsregelung abgebucht. Zugleich weise ich meine Bank an, diese Lastschriften einzulösen. Die sogenannte Mandatsreferenz-Nummer für dieses Lastschriftmandat wird Ihnen von der VHS mitgeteilt.

### Meine Bankverbindung, IBAN

D	E	<input type="text"/>																	
Prüfziffer	Bankleitzahl	Kontonummer																	

Kontoinhaber, wenn abweichend vom Teilnehmer  Datum/Unterschrift



## Ich habe mich angemeldet für

Kursnummer

<input type="text"/>					
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Bezeichnung

Bezeichnung

Kursnummer

<input type="text"/>					
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Bezeichnung

Bezeichnung

- Ich habe bar bezahlt
- Ich habe eine Einzugsermächtigung erteilt

Datum

### WICHTIG

Es gibt grundsätzlich keine Anmeldebestätigungen. Eine Anmeldung ist verbindlich.

Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie unter: [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de)



**VOLKSHOCHSCHULE BORKEN**  
Geschel \* Heiden \* Raesfeld \* Reken \* Yelen

## Abmeldung

Teilnehmerentgelte werden nur erstattet, wenn eine angekündigte Veranstaltung von der VHS abgesagt wird oder wenn sich der / die Teilnehmenden spätestens 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung abmeldet.

Eine Anmeldung gilt immer als verbindlich, auch bei Nichtteilnahme wird die Gebühr fällig.

Bei Studienfahrten und Exkursionen gelten besondere Bedingungen, die im Internet abrufbar sind. Die Abmelderfrist von 10 Tagen gilt nicht bei Veranstaltungen, für die besondere Anmeldefristen zu beachten sind.

## HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

VHS Forum

Heidener Straße 88  
46325 Borken

Telefon 02861 939-238

Fax 02861 939-62-238

E-Mail vhs@borken.de

Internet vhs.borken.de

Social [www.facebook.com/vhsborken](https://www.facebook.com/vhsborken)

[www.youtube.com/@vhs.borken](https://www.youtube.com/@vhs.borken)

[www.instagram.com/stadtborken](https://www.instagram.com/stadtborken)

## BÜROZEITEN

Mo. – Do. 8.30 – 12.30 Uhr

14.00 – 16.30 Uhr

Fr. 8.30 – 12.30 Uhr

### Erhebung personenbezogener Daten

Wir benötigen Ihre Kontaktdaten, um Sie über Kursabsagen, Terminänderungen u. Ä. zu informieren, Teilnahmebescheinigungen auszustellen und um den Anspruch auf die Gebührenermäßigung zu prüfen. Hierbei arbeitet die VHS Borken sowohl mit Briefen, E-Mail und SMS-Benachrichtigungen. Ferner werden bei Kursen, die mit der VHS Cloud arbeiten, Ihr Name und Ihre E-Mailadresse erfasst. Bitte füllen Sie die gewünschten Daten komplett aus, inkl. Geburtsdatum. Wir benötigen die Daten für Landestatistiken. Alle Daten werden elektronisch gespeichert und vertraulich behandelt. Weitere Datenschutzbestimmungen können Sie auf unserer Internetseite vhs.borken.de einsehen.

### Keine Anmeldebestätigung

Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt. Nach persönlicher Anmeldung für einen Kurs „Deutsch als Fremdsprache“ erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung.

### So zahlen Sie

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig und wird in der Regel nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Es ist erforderlich, dass Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Bei einigen Einzelveranstaltungen ist es auch möglich, das Entgelt direkt an der Kasse zu entrichten.

### Ermäßigungen

Folgender Personenkreis erhält Ermäßigungen bei Angeboten ab 20,00 €:

- a) Entgeltermäßigung von 25 % für Schülerinnen und Schüler, Studierende, Azubis, Bundesfreiwilligendienstleistende etc.
- b) Entgeltermäßigung von 25 % für Familienpassinhabende
- c) Entgeltermäßigung von 50 % bei Bezug von Leistungen der Grundversicherung, Bürgergeld

Entgeltermäßigungen gelten nicht für Kostenbeiträge und Umlagen (z. B. kostendeckendes Entgelt bei Studienfahrten, Nahrungsmitteilmitteln bei Kochkursen, Kosten für Teilnehmermaterial, Lehrbücher bei EDV-Kursen etc.) sowie bei Bildungsurlaubveranstaltungen und Lehrgängen der berufsbezogenen Weiterbildung. Eine Ermäßigung kann nur bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung gewährt werden.

### Mindestalter

Das Mindestalter für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Borken beträgt 16 Jahre. Maßgebend ist das Alter, das die Teilnehmenden im Laufe des Kalenderjahres erreichen.

### Teilnahmebescheinigungen

Bescheinigungen über die regelmäßige Teilnahme werden auf Wunsch in der Hauptgeschäftsstelle Borken ausgestellt.

### Haftung

Die Haftung richtet sich nach den gesetzlichen Bestimmungen.

### Unterrichtsfreie Zeiten

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt (sofern nicht anders angegeben).

### Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) / Widerrufsrecht

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie Informationen zum Widerrufsrecht für die Volkshochschule Borken sind auf den Internetseiten der Volkshochschule Borken (vhs.borken.de) einsehbar oder können Ihnen auf Wunsch in unseren Geschäftsstellen in Schriftform ausgehändigt werden.



## HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

### VHS Forum

Heidener Straße 88  
46325 Borken

Telefon 02861 939-238  
Fax 02861 939-62-238

E-Mail [vhs@borken.de](mailto:vhs@borken.de)  
Internet [vhs.borken.de](http://vhs.borken.de)

Instagram [www.instagram.com/vhsborken](http://www.instagram.com/vhsborken)  
YouTube [www.youtube.com/@vhs.borken](http://www.youtube.com/@vhs.borken)  
Facebook [www.facebook.com/vhsborken](http://www.facebook.com/vhsborken)

## BÜROZEITEN

Mo. – Do. 8.30 – 12.30 Uhr  
14.00 – 16.30 Uhr  
Fr. 8.30 – 12.30 Uhr