

Volkshochschule Münster

Rund ums Älterwerden: Kurse und Veranstaltungen



seit **80**
Jahren
neugierig



vhs

seit **80**
Jahren
neugierig





Anke Breitkopf

Fachbereichsleiterin Pädagogik, Familie, Älterwerden

Telefon: 0251 492-4302

E-Mail: BreitkopfA@stadt-muenster.de

Willkommen im Jubiläumsjahr der vhs Münster!

Volkshochschulen gibt es überall – und kennen Sie jemanden, der noch nie an einem Kurs oder einer Veranstaltung teilgenommen hat? Kaum vorstellbar. Seit Generationen begleiten und bereichern sie unser Leben und unsere Bildungswege.

In den 1970er-Jahren besuchte meine Mutter einmal wöchentlich in unserer Kleinstadt ihren Englischkurs. Meine eigene vhs-Reise begann in der Jugend mit einem Tastschreibkurs, und das 10-Finger-System möchte ich nicht missen. Später folgten Spanisch- und vor allem Kommunikationskurse. Heute profitieren auch meine Töchter vom vielfältigen Angebot – ob Cambridge-Zertifikat, Selbstverteidigung, Programmieren mit Java oder ETF-Finanzbildung. So stellen sie sich gut für die Zukunft auf.

Und Sie? Wie hat die vhs Sie im Laufe der Jahre begleitet – und wie wird sie das künftig tun?

Im neunten Jahrzehnt ihres Bestehens freut sich die vhs Münster, Ihnen erneut einen bunten Strauß an Kursen, Veranstaltungen und Vorträgen präsentieren zu können.

Bleiben Sie neugierig!

Weitere Bildungsangebote finden Sie online unter **www.stadt-muenster.de/vhs**



Save the date: 8. – 12. September 2026
Jubiläumswoche in der vhs, schauen Sie vorbei!

Inhalt

Kunst, Kultur und Gesellschaft Seite 6 – 38

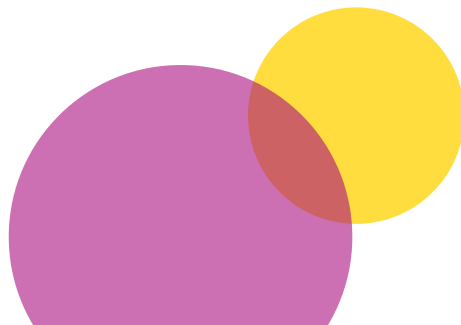
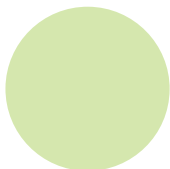
- Portrait Vincent van Gogh
- Malen und Zeichnen
- Kunsthandwerk: Nähen, Klöppeln, Linoldruck
- Lesungen, Literatur, Schreibwerkstätten und Biografie
- Philosophie
- Theater
- Projektchor, Sing- und Musikkreis
- Fotografie
- Ausstellungen
- Unter freiem Himmel – Stadtspaziergänge
- vhs-Kino

Sprachen Seite 39

Gesund und aktiv –

Bewegungs-, Musik- und Tanzangebote Seite 40 – 56

- Gesundheitstag 2026
- Erste-Hilfe-Kurse
- Mentale Gesundheit
- Aktiv und Gesund: Bewegungsangebote
- Gymnastik nach Brustoperationen
- Tanzen
- Yoga, Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik



Selbstorganisation Seite 57 – 63

- MSZ – Münsters Senioren Zeitung
- ZwAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand
- Vorbereitung auf den Ruhestand

Aktuelle Themen und Verbraucherfragen Seite 64 – 85

- vhs.wissen live - Onlinevorträge
- Vorträge zu gesellschaftspolitischen Themen
- Kriminalprävention und Katastrophenschutz
- Caring Community – Sorgende Gemeinschaft
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Meinen Nachlass regeln
- Finanzen und Geldanlage
- Mein Zuhause auf Zukunftskurs

Digitale Medien –

Computer, Handy und Co. Seite 86 – 119

- Medien-Probier-Tag
- Offene Digitalberatung: e-doctor
- Erste Schritte am PC und sicherer Umgang mit dem Internet
- Apple-Produkte: MacBook, MacBook Pro, iMac, iPad
- Rund ums Handy (Smartphone und iPhone)
- Windows 11, Word, Excel
- Signal, Threema, WhatsApp und Co.
- Instagram, Facebook, X und TikTok
- Routenplaner und Navigation mit Komoot
- KI – Künstliche Intelligenz

Auskunft, Anmeldung, Beratung Seite 120 – 122

Impressum, Bildnachweis Seite 123



Kunst, Kultur und Gesellschaft

- Portrait Vincent van Gogh
- Malen und Zeichnen
- Kunsthandwerk: Nähen, Klöppeln, Linoldruck
- Lesungen, Literatur, Schreibwerkstätten und Biografie
- Philosophie
- Theater
- Projektchor, Sing- und Musikkreis
- Fotografie
- Ausstellungen
- Unter freiem Himmel – Stadtspaziergänge
- vhs-Kino



Portrait

Vincent van Gogh

Vincent van Gogh – Ein Leben in Farben

Ein Portrait in Bild, Wort und Ton

Vincent van Gogh, einer der maßgeblichen Künstler der Moderne, schuf in ständigem Ringen und von Leidenschaft beseelt ein beeindruckendes Lebenswerk – gekennzeichnet durch seine Vielfalt und eine bis dahin nicht gekannte Leuchtkraft der Farbe.

Im Rahmen der szenischen Lesung werden wesentliche Lebensstationen van Goghs skizziert – ausgehend von der südniederländischen Provinz über Aufenthalte in London, Brüssel, Antwerpen, Paris, Arles, Saint-Remy, bis hin zum Ausklang seines Lebensweges in Auvers-sur-Oise. Neben Biographischem gibt es an diesem Abend Briefauszüge Vincent van Goghs, eine durchgehende Bildpräsentation und eigens dazu komponierte Live-Musik. So entsteht kaleidoskopartig ein stimmungsvolles akustisch-visuelles Gesamtbild als Annäherung an Vincent van Gogh als Mensch und Maler.

Josef Schoenen ist professioneller Sprecher, Musiker, Rezitator und Referent. Mit seinem Repertoire musikalisch inszenierter Lesungen, Vorträge und Live-Hörspiele reist er durch die Region NRW.

Kurs-Nr.: 100030

Dozent*in: Josef Schoenen

Datum: Mittwoch, 30.09.2026

Entgelt: 10,00 Euro

Uhrzeit: 18:30 – 21:30 Uhr

Ort: vhs, vhs-Forum



Malen und Zeichnen

Aquarell – Vom Motiv zum Bild für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei. Sie besticht durch ihre Leichtigkeit und Frische. Besonders gut eignet sich das fließende und schäumende Verhalten der Farben zur Improvisation, was schnell zu Ergebnissen führt. Im Kurs bekommen Sie dazu das Rüstzeug: Grundtechniken, Farbenlehre und Pinselführung sowie Perspektive und Tonwerte. Anregungen erhalten Sie bei der Motivwahl, Komposition und Bildpräsentation. Das Arbeiten in der Gruppe fördert Freude, Impulse und Geselligkeit. Anhand von Stillleben und Landschaftsmalerei, Detail und Materialstudien finden und festigen Sie Ihren persönlichen Stil.

Weitere Materialkunde und Beratung finden an den ersten Terminen statt.

Kurs-Nr.: 176110

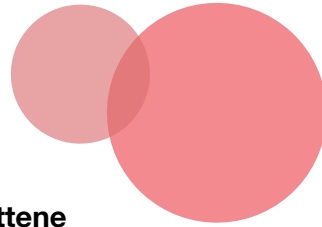
Dozent*in: Petra Kurze	Datum: Mo., 07.09.26 – Mo., 05.10.26
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 09:15 – 12:15 Uhr
Termine: 5 x montags	Ort: vhs, Raum 224

Kurs-Nr.: 176238

Dozent*in: Petra Kurze	Datum: Mi., 07.04.27 – Mi., 19.05.27
Entgelt: 100,80 Euro	Uhrzeit: 09:15 – 12:15 Uhr
Termine: 7 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 224

Kurs-Nr.: 176239

Dozent*in: Petra Kurze	Datum: Mi., 26.05.27 – Mi., 07.07.27
Entgelt: 100,80 Euro	Uhrzeit: 09:15 – 12:15 Uhr
Termine: 7 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 224



Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie aquarellieren gerne und möchten Ihre Erfahrungen mit dieser Technik erweitern?

Dieser Kurs bietet Ihnen an, sich mit der Vielseitigkeit der Aquarellmalerei vertraut zu machen, neue Motive zu entdecken, persönliche Vorlieben für bestimmte Sujets zu entwickeln und individuelle Gestaltungswünsche zu verwirklichen. Ob Naturstudien, Stillleben, Landschaften oder Illustrationen ... Sie erhalten Anregungen bei der Wahl Ihres Motivs, bei der Auswahl und Anwendung geeigneter Techniken und beim Gespräch über die Arbeitsergebnisse. Das Arbeiten in einer kleinen Gruppe schafft eine entspannte Atmosphäre, in der gemeinsames Lernen Spaß macht und persönliche Fragestellungen intensiv besprochen werden können.

Kurs-Nr.: 176240

Dozent*in: Horst Blotenberg	Datum: Do., 03.09.26 – Do., 08.10.26
Entgelt: 64,80 Euro	Uhrzeit: 09:15 – 11:30 Uhr
Termine: 6 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 224

Kurs-Nr.: 176243

Dozent*in: Horst Blotenberg	Datum: Do., 05.11.26 – Do., 10.12.26
Entgelt: 64,80 Euro	Uhrzeit: 09:15 – 11:30 Uhr
Termine: 6 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 224

Kurs-Nr.: 176242

Dozent*in: Horst Blotenberg	Datum: Do., 14.01.27 – Do., 11.03.27
Entgelt: 97,20 Euro	Uhrzeit: 09:15 – 11:30 Uhr
Termine: 9 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 224

Experimentelles Zeichnen und Malen

Sie zeichnen oder malen gern, möchten sich aber nicht auf eine Technik festlegen? Oder stehen manchmal vor dem leeren Blatt und wissen nicht, wie Sie anfangen sollen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Ich zeige Ihnen, wie Sie die Angst vor dem leeren Blatt überwinden können, indem wir aus dem Abstrakten heraus starten. Im Prozess kann daraus figürliches werden – muss es aber nicht. So lernen Sie spielerisch den Umgang mit Farbe, Struktur und Form und entwickeln dabei ganz nebenbei Ihren eigenen Stil weiter.

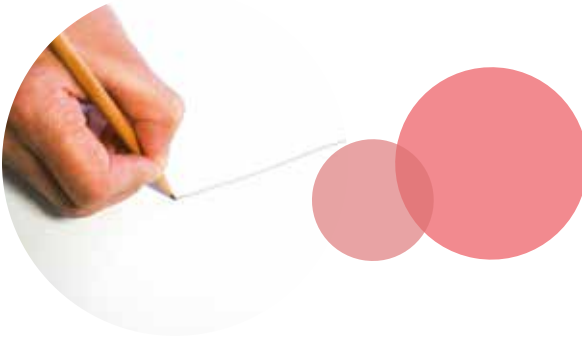
Kurs-Nr.: 176194	
Dozent*in: Marie-Theres Nolde	Datum: Di., 08.09.26 – Di., 29.09.26
Entgelt: 45,60 Euro	Uhrzeit: 19:30 – 21:45 Uhr
Termine: 4 x dienstags	Ort: vhs, Raum 224

Figürliches Zeichnen

für Fortgeschrittene

Sie zeichnen gerne und haben Spaß daran, Menschen darzustellen? In unserem Kurs erproben wir verschiedene Möglichkeiten, formale Grundelemente der menschlichen Figur, wie Körperbau, Gleichgewicht, Anspannung und Dynamik zu erfassen, um zu anschaulichen Darstellungen der menschlichen Figur zu gelangen. Mit etwas Mut und Ausdauer finden wir so gemeinsam und in einer entspannten Atmosphäre zu anatomisch richtigen und zeichnerisch ansprechenden Darstellungen des Menschen.

Kurs-Nr.: 176250	
Dozent*in: Horst Blotenberg	Datum: Do., 03.09.26 – Do., 08.10.26
Entgelt: 48,00 Euro	Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr
Termine: 6 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 224



Grundkurse Zeichnen: Schule des Sehens

Sie haben lange nicht gezeichnet?

Bringen Sie Ihre Stifte in Bewegung, bringen Sie Ihre Stifte zum Tanzen! Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität frei nach Henry Matisse: „Nur durchs Üben kommt man weiter“.

In angenehmer, entspannter Atmosphäre entwickeln Sie sowohl anhand von konkreten Aufgaben als auch selbstgewählten Motiven und Themen Darstellungs- und Gestaltungsmöglichkeiten.

Kurs-Nr.: 176010	
Dozent*in: Petra Kurze	Datum: Mo., 11.01.27 – Mo., 08.03.27
Entgelt: 115,20 Euro (32 UStd.)	Uhrzeit: 09:15 – 12:15 Uhr
Termine: 8 x montags	Ort: vhs, Raum 224
Kurs-Nr.: 176011	
Dozent*in: Petra Kurze	Datum: Mo., 05.04.27 – Mo., 10.05.27
Entgelt: 86,40 Euro (24 UStd.)	Uhrzeit: 09:15 – 12:15 Uhr
Termine: 6 x montags	Ort: vhs, Raum 224
Kurs-Nr.: 176012	
Dozent*in: Petra Kurze	Datum: Mo., 24.05.27 – Mo., 05.07.27
Entgelt: 100,80 Euro	Uhrzeit: 09:15 – 12:15 Uhr
Termine: 7 x montags	Ort: vhs, Raum 224

Winterlandschaften – auch für Weihnachtskarten

Passend zur Adventszeit schaffen wir winterliche Landschaften mit weichem Bleistift oder weißer Kreide. Nach einfachen Übungen lassen wir uns von Werken bekannter Meister inspirieren und fangen die besondere Stimmung und den Zauber des Winters zeichnerisch ein.

Diese einzigartigen Zeichnungen sind hervorragend geeignet um Weihnachtskarten zu erstellen oder auch als ganz besonderes Weihnachtsgeschenk.

Auch wird eine einfache Drucktechnik vorgestellt, die eine weitere Gestaltungsmöglichkeit für festliche und besondere Weihnachtskarten darstellt.

Kurs-Nr.: 176316	
Dozent*in: Friederike Petersohn-Brunnert	Datum: Fr., 20.11.26 – Fr., 27.11.26
Entgelt: 32,00 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr
Termine: 2 x freitags	Ort: vhs, Raum 224

Kunsthandwerk:

Nähen, Klöppeln, Linoldruck

Kreatives Nähen

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden entstehen unter fachkundiger Anleitung mit viel Spaß in lockerer Atmosphäre wunderschöne Unikate – immer abgestimmt auf Ihren jeweiligen Kenntnisstand. Eine erfahrene Schneidermeisterin erklärt und berät individuell und unterstützt Sie bei allen Arbeitsschritten rund um Ihr Projekt.

Es stehen Ihnen Pfaff-Nähmaschinen und eine Overlockmaschine zur Verfügung, gerne kann auch die eigene Nähmaschine mitgebracht werden. Anfänger*innen sollten ihr Nähprojekt am ersten Kurstermin mit der Kursleiterin individuell besprechen.

Kurs-Nr.: 177362	
Dozent*in: Cl. Kükenshöner-Externbrink	Datum: Mi., 23.09.26 – Mi., 02.12.26
Entgelt: 145,80 Euro (27 UStd.)	Uhrzeit: 15:30 – 17:45 Uhr
Termine: 9 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 112 a

Kurs-Nr.: 177363	
Dozent*in: Cl. Kükenshöner-Externbrink	Datum: Mi., 13.01.27 – Mi., 14.04.27
Entgelt: 178,20 Euro (33 UStd.)	Uhrzeit: 15:30 – 17:45 Uhr
Termine: 11 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 112 a

Kurs-Nr.: 177364	
Dozent*in: Cl. Kükenshöner-Externbrink	Datum: Mi., 21.04.27 – Mi., 07.07.27
Entgelt: 194,40 Euro (36 UStd.)	Uhrzeit: 15:30 – 17:45 Uhr
Termine: 12 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 112 a

Kurs-Nr.: 177404	
Dozent*in: Kathrin Burlage	Datum: Do., 03.09.26 – Do., 15.10.26
Entgelt: 93,60 Euro	Uhrzeit: 16:45 – 19:00 Uhr
Termine: 6 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 112 a

Kurs-Nr.: 177351	
Dozent*in: Belinda Senarclens de Grancy	Datum: Di., 22.09.26 – Di., 08.12.26
Entgelt: 156,00 Euro	Uhrzeit: 16:45 – 19:00 Uhr
Termine: 10 x dienstags	Ort: vhs, Raum 112 a

Kurs-Nr.: 177352	
Dozent*in: Belinda Senarclens de Grancy	Datum: Di., 22.09.26 – Di., 08.12.26
Entgelt: 156,00 Euro	Uhrzeit: 19:15 – 21:30 Uhr
Termine: 10 x dienstags	Ort: vhs, Raum 112 a

Kreatives Nähen Neue Angebote am Freitagvormittag

Kurs-Nr.: 177401	
Dozent*in: Birgit Metzke	Datum: Fr., 04.09.26 – Fr., 16.10.26
Entgelt: 124,80 Euro (24 UStd.)	Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Termine: 6 x freitags	Ort: vhs, Raum 112 a

Kreatives Nähen Neue Angebote am Freitagvormittag

Kurs-Nr.: 177402	
Dozent*in: Birgit Metze	Datum: Fr., 06.11.26 – Fr., 11.12.26
Entgelt: 124,80 Euro (24 UStd.)	Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Termine: 6 x freitags	Ort: vhs, Raum 112 a

Kurs-Nr.: 177403	
Dozent*in: Birgit Metze	Datum: Fr., 05.02.27 – Fr., 12.03.27
Entgelt: 124,80 Euro (24 UStd.)	Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Termine: 6 x freitags	Ort: vhs, Raum 112 a

Kurs-Nr.: 177404	
Dozent*in: Birgit Metze	Datum: Fr., 09.04.27 – Fr., 21.05.27
Entgelt: 124,80 Euro (24 UStd.)	Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Termine: 6 x freitags	Ort: vhs, Raum 112 a

Kurs-Nr.: 177405	
Dozent*in: Birgit Metze	Datum: Fr., 04.06.27 – Fr., 09.07.27
Entgelt: 124,80 Euro (24 UStd.)	Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Termine: 6 x freitags	Ort: vhs, Raum 112 a

Klöppeln

Ein altes Kunsthandwerk in zeitgemäßer Verwendung

Es werden verschiedene Klöppeltechniken, z. B. Torchon, erarbeitet und an kleinen oder auch größeren Objekten erlernt, geübt und gefestigt. Im Vordergrund stehen die individuellen Wünsche der einzelnen Kursteilnehmer*innen.

Dozentin: Ingeborg Rulofs, Ort: vhs, Raum 112

Kurs-Nr.: 177400	
Entgelt: 105,00 Euro	Datum: Do., 10.09.26 – Do., 03.12.26
Termine: 10 x donnerstags	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr

Kurs-Nr.: 177410	
Entgelt: 105,00 Euro	Datum: Do., 14.01.27 – Do., 18.03.27
Termine: 10 x donnerstags	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr



Linolschnitt: Weihnachtskarten

Wer persönlich gestaltete Weihnachtskarten verschicken möchte, kann mit einem Linoldruck relativ schnell und doch ausgefeilt eigene Ideen verwirklichen. Bitte Arbeitskittel mitbringen.

Kurs-Nr.: 176506	
Dozent*in: Miriam Przygoda	Datum: Sa., 05.12.26
Entgelt: 24,00 Euro	Uhrzeit: 13:00 – 17:30 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Raum 224

Linolschnitt Porträts / Selbstporträts

In diesem Workshop dreht sich alles um Porträts – ob markant in Schwarz-Weiß gestaltet oder auch mit zwei Farben gedruckt. Es gibt viele Möglichkeiten, ein Porträt zu gestalten. Am Anfang wird eine Zeichnung angelegt, dann geschnitten und gedruckt. Es gibt Vorlagenbeispiele, aber eigene kreative Ideen oder auch Spiegel / Fotos für Selbstporträts können sehr gerne mitgebracht werden. Bitte Arbeitskittel mitbringen.

Kurs-Nr.: 176500	
Dozent*in: Miriam Przygoda	Sa.: 30.01.27, 13:00 – 17:30 Uhr
Entgelt: 48,00 Euro	So.: 31.01.27, 10:00 – 14:30 Uhr
Termine: 2 x (Samstag, Sonntag)	Ort: vhs, Raum 224

**Lesungen, Literatur,
Schreibwerkstätten
und Biografie**



**Als Frau unterwegs
Reisegeschichten aus aller Welt**

Reisen mit Lust und offenen Augen, Reisen mit Blick auf das Neue und Unerwartete, Reisen mit Überraschungen und Abenteuern. Astrid Kaiser ist bekennende Reisejunkie. In ihrem Buch erzählt sie in spannenden, bewegenden oder nachdenklichen Geschichten von Freuden und Gefahren, von Missgeschicken und Überraschungen, aber vor allem von vielfältigen menschlichen Begegnungen in aller Welt. Sämtliche hier geschilderten Erlebnisse sind authentisch und können dazu beitragen, Reisesehnsucht zu stillen oder Reiselust zu wecken.

Die unterhaltsam aufgeschriebenen Reiseskizzen spielen in allen Kontinenten – einschließlich Antarktis.

Die Reiseziele sind oft exotisch und bunt gemischt, wie z. B. Bhutan, Indonesien, Malediven, Mongolei, Nordkorea, Pakistan, Saudi-Arabien, Tibet, Usbekistan, Vietnam, Belize, Chile, Grönland, Guatemala, Kolumbien, Panama, Peru, Nicaragua, Benin, Botswana, Gabun, Uganda, Madagaskar, Namibia, Vanuatu, Tahiti, Palau.

Kurs-Nr.: 100120

Dozent*in: Prof. Dr. Astrid Kaiser

Datum: Mi., 07.10.26

Entgelt: entgeltfrei

Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Termin: 1 x mittwochs

Ort: vhs, vhs-Forum

Geschichten aus dem vollen Leben

Stücke aus einer kreativen VHS-Schreibwerkstatt

Was für Geschichten! Spannend und gefühlvoll, harter Alltag und Fantasy, Erinnerung an frühe Jahre ...

Hören Sie bei der Lesung „Geschichten aus dem vollen Leben“ eine Auswahl der besten Texte aus der kreativen Schreibwerkstatt der vhs Münster, vorgelesen von den Autorinnen und Autoren. Dazu gibt es ein paar Einblicke, wie solche Geschichten entstehen, warum Schreiben eine tiefe Erfahrung ist und was in einem Schreibkurs passiert. Lassen Sie sich von dem abwechslungsreichen Programm unterhalten – und vielleicht sogar anstecken für eigene Geschichten.

Kurs-Nr.: 171800	
Leitung: Dr. Thomas Wilking	Datum: Mi., 16.09.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, vhs-Forum





Neuanfang und Erinnerung: Die Literaturwelt vor 80 Jahren vhs Münster – seit 80 Jahren neugierig

Vier Stimmen im Jahr 1946:

Wolfgang Borchert, Jean Paul Sartre, Agatha Christie, Astrid Lindgren.

Das Jahr 1946 markiert einen bedeutenden Wendepunkt in der Literatur nach dem Ende des zweiten Weltkriegs. Zwischen Zerstörung und Neubeginn entstehen sehr unterschiedliche literarische Strömungen: während in Deutschland die sogenannte Trümmeliteratur, vertreten z. B. durch Wolfgang Borchert, die Erfahrungen von Krieg und Zusammenbruch verarbeitet, prägt in Frankreich der Existentialismus durch (u. a.) Jean Paul Sartre das Denken einer ganzen Generation. Gleichzeitig finden auch rein unterhaltende Literaturformen ihren Platz – von den spannenden Romanen einer Agatha Christie bis hin zu Astrid Lindgrens ganz neuer anderer Literatur für Kinder. So zeigt das Jahr 1946 eindrucksvoll die Vielfalt literarischer Antworten auf eine Zeit des Umbruchs.

Folgende Texte werden besprochen; bitte vor Kursbeginn lesen:

1. Wolfgang Borchert. 55 Erzählungen
2. Jean Paul Sartre. Der Existentialismus ist ein Humanismus
3. Agatha Christie. Alibi (auch unter Titel: Der Mord an Roger Ackroyd)
4. Astrid Lindgren. Pippi Langstrumpf

Kurs-Nr.: 171120	
Dozent*in: Sabine Förster	Datum: Mi., 16.12.26 – Mi., 27.01.27
Entgelt: 27,20 Euro	Uhrzeit: 16:30 – 18:00 Uhr
Termine: 4 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 104



Neugier als Lebenselixier – Teil 1

vhs Münster – seit 80 Jahren neugierig

Brecht hat einmal festgestellt, dass das Staunen, gerade über das sogenannte Einfache, ein wichtiger Schritt zur Erkenntnis ist. Wenn wir nicht neugierig werden und bleiben auf unser Leben von den einfachsten Dingen bis zu den schwierigsten, kann es auch keine Veränderung geben, weil alles als gegeben hingenommen wird.

In der Literatur aller Epochen wird diese Notwendigkeit der Neugier als Lebenskraft in unterschiedlichen Romanfiguren immer wieder thematisiert.

Kurs-Nr.: 171000

Dozent*in: Eva Schmidtke

Datum: Mo., 07.09.26 – Mo., 05.10.26

Entgelt: 35,00 Euro

Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Termine: 5 x montags

Ort: vhs, Raum 223

Neugier als Lebenselixier – Teil 2

vhs Münster – seit 80 Jahren neugierig

Kurs-Nr.: 171010

Dozent*in: Eva Schmidtke

Datum: Mo., 02.11.26 – Mo., 14.12.26

Entgelt: 49,00 Euro

Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Termine: 7 x montags

Ort: vhs, Raum 223

Im Blickpunkt: Zeitgenössische deutsche und internationale Literatur

In Zeiten eines äußeren Erlebens von Krisen und Konflikten, kann ein Ausgleich durch innere Weite dabei helfen, eine persönliche Balance wiederherzustellen. Literatur bietet sich hier als grenzenloses Geschenk, um sich mit Blick, Verstand und Gefühl auf den Weg über den Tellerrand hinaus, zu begeben. Nehmen Sie dieses Geschenk für sich an!

Vor diesem Grundgedanken werden einzelne Werke zeitgenössischer deutscher und internationaler Autor*innen besprochen und analysiert. Dabei finden sowohl thematische und inhaltliche, als auch kompositorische Aspekte besondere Berücksichtigung.

Kurs-Nr.: 171130	
Dozent*in: Sabine Förster	Datum: Mo., 25.01.27 – Mo., 01.03.27
Entgelt: 34,00 Euro	Uhrzeit: 16:30 – 18:00 Uhr
Termine: 5 x montags	Ort: vhs, Raum 104

Amüsant und heiter – so geht das Leben weiter!

Entwickeln Sie eigene Kurzgeschichten und Gedichte aus dem großen Topf eigener Erfahrungen, Träume und Wünsche, die in uns schlummern. Erlaubt ist, was gefällt. Und keine Angst vorm Dichten und Schreiben! Jeder hat das Potenzial, das geweckt werden möchte. Erleben Sie Spaß und Freude am Kreativsein, auch wenn die Jahre schon fortgeschritten sind. Bringen Sie gute Laune und Schreibfreude mit! Ob mit Laptop, Tablet oder handschriftlich – alles ist möglich.

Kurs-Nr.: 240322	
Dozent*in: Gabi Sutter	Datum: Mi., 13.01.27 – Mi., 17.02.27
Entgelt: 48,00 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Termine: 6 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 223



© Insel Verlag



© Gallani Verlag

Lebensbilder von Künstler*innen: Literarische Biographien

Dieser Kurs beschäftigt sich mit Claire Berests Roman über Frida Kahlo. Die Autorin taucht ein in das Leben dieser außergewöhnlichen Frau und Malerin. Geprägt von Leiden und Leidenschaft gelingt es Kahlo in besonderem Maße durch ihre Selbstporträts die zeitgenössische Kunst zu revolutionieren. In vier Teilen – der Vita Kahlos folgend – gliedert Claire Berest die Kapitel anhand von Farben / Farbtönen.

Karen Duves Roman über einen Sommer (1820) im Leben der jungen Dichterin Annette von Droste-Hülshoff porträtiert nicht nur das eigenwillige und „impertinente Fräulein Nette“, sondern entwirft auch ein lebendiges Bild der Biedermeierzeit, welches die z. T. engen Denkweisen, Rollenbilder und auch das Alltagsleben des Provinzadels im katholischen Münsterland lebendig hervortreten lässt.

Beide Romane sollten zu Beginn des Kurses gelesen worden sein.

Kurs-Nr.: 171150

Dozent*in: Sabine Förster

Datum: Mo., 31.05.27 – Mo., 28.06.27

Entgelt: 34,00 Euro

Uhrzeit: 16:30 – 18:00 Uhr

Termine: 5 x montags

Ort: vhs, Raum 104

Geschichten schreiben

Schreibwerkstatt für kleine und größere Geschichten

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Geschichten verfassen oder über Selbsterlebtes schreiben. Sie wollen sich darüber austauschen, ihre Fertigkeiten weiterentwickeln, konkrete Tipps erhalten und erfahren, wie ihre Texte ankommen. Die Kursteilnehmenden sind dabei ihr erstes wohlwollend-kritisches Publikum.

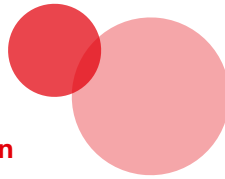
Dazu gibt es konkrete Themenanregungen und Schreibimpulse für kleine Übungen und immer wieder auch mal den Blick auf professionelle Beispiele – in der Bandbreite von preisgekrönten Literaten bis hin zu populären Bestseller-Autor*innen.

Kurs-Nr.: 171810	
Dozent*in: Dr. Thomas Wilking	Datum: Mi., 30.09.26 – Mi., 16.12.26
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 17:30 – 19:00 Uhr
Termine: 8 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 112
Kurs-Nr.: 171821	
Dozent*in: Dr. Thomas Wilking	Datum: Mi., 13.01.27 – Mi., 10.03.27
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 17:30 – 19:00 Uhr
Termine: 9 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 112

Erlebtes aufschreiben

Werkstatt für Geschichten, die das Leben schreibt

In jedem von uns stecken Geschichten. Uns fallen etwa immer wieder Erlebnisse „von früher“ ein, aus der Kindheit, der Jugend, aus unserem Erwachsenen-Leben. Hinzu kommen aktuelle Ereignisse. Es ist eine sehr interessante Erfahrung, kleine und größere Begebenheiten aufzuschreiben. Und wer weiß, ob aus einzelnen Episoden sogar eine Lebensgeschichte wächst? In diesem Kurs gibt es Schreibimpulse und Anregungen für Geschichten, die das Leben schreibt. Und es geht darum, sie gut und interessant zu erzählen. Wir schauen uns auch an, wie andere, häufig mehr oder weniger prominente Menschen aus ihrem Leben erzählen.



Erlebtes aufschreiben

Angebot

Kurs-Nr.: 171820	
Dozent*in: Dr. Thomas Wilking	Datum: Di., 12.01.27 – Di., 09.03.27
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 17:30 – 19:00 Uhr
Termine: 9 x dienstags	Ort: vhs, Raum 112

Kreatives Schreiben, biografisches Schreiben

vhs-Schreibwerkstatt, alle 14 Tage

Schreiben ist im Trend – Schreiben ist Mode – Schreiben ist gefragt. Und Schreiben macht vor allem glücklich. Der Phantasie ihren freien Lauf zu lassen tut genauso gut, wie in Biografischem zu stöbern, sich zu suchen und zu finden. Es ist ein Vergnügen und spannend zugleich, wenn wir unsere Gedanken plötzlich sichtbar machen, wenn sie uns überraschen und klarer werden. Probieren Sie es aus. Was Sie brauchen, ist Papier und Stift und ganz viel Lust sich auszudrücken. Wir halten es mit Doris Dörrie: Schreiben ist eine Methode, um intensiver zu leben.

Kurs-Nr.: 178721	
Dozent*in: Eva Schmidtke	Datum: Di., 12.01.27 – Di., 09.03.27
Entgelt: 40,00 Euro	Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr
Termine: 5 x dienstags	Ort: vhs, Raum 223

Kurs-Nr.: 178722	
Dozent*in: Eva Schmidtke	Datum: Di., 13.04.27 – Di., 06.07.27
Entgelt: 56,00 Euro	Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr
Termine: 7 x dienstags	Ort: vhs, Raum 223



Biografie

Generation 55+: festgehaltene Erinnerung Schreiben Sie Ihre Geschichte(n)

Der Kurs bietet die Möglichkeit, im Austausch mit Gleichgesinnten die eigene Biografie zu gestalten, indem Sie sie schriftlich festhalten. Die Kurse finden 14-tägig von 10:00 Uhr bis 12:15 Uhr in der vhs, Aediistr. 70, Raum 223, statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Referentin, Sabine Förster, ist Germanistin und Literaturwissenschaftlerin.

Kurs-Nr.: 240357 – Kurs für Anfänger 3

Entgelt: 60,00 Euro (5 x mittwochs) **Datum:** Mi., 09.09.26 – Mi., 25.11.26

Kurs-Nr.: 240352 – Kurs für Anfänger 4

Entgelt: 60,00 Euro (5 x mittwochs) **Datum:** Mi., 27.01.27 – Mi., 07.04.27

Kurs-Nr.: 240353 – Kurs für Anfänger 5

Entgelt: 60,00 Euro (5 x mittwochs) **Datum:** Mi., 28.04.27 – Mi., 23.06.27

Kurs-Nr.: 240356 – Kurs für Fortgeschrittene

Entgelt: 72,00 Euro (6 x mittwochs) **Datum:** Mi., 16.09.26 – Mi., 02.12.26

Kurs-Nr.: 240358 – Kurs für sehr erfahrene Schreibende

Entgelt: 60,00 Euro (5 x mittwochs) **Datum:** Mi., 20.01.27 – Mi., 17.03.27

Kurs-Nr.: 240359 – Kurs für sehr erfahrene Schreibende

Entgelt: 60,00 Euro (5 x mittwochs) **Datum:** Mi., 21.04.27 – Mi., 16.06.27



Philosophie

Philosophie und Religion

Vortrags- und Gesprächskreis für Lebenserfahrene

In diesem Seminar geht es um existenzielle Fragen des Lebens und die Antworten, die Religion und Philosophie darauf zu geben versuchen. Dabei spielen die Themen Freiheit und Entscheidung eine wesentliche Rolle und die Frage: Was bedeutet all das konkret für mein alltägliches Leben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Referent hat Philosophie, Literaturwissenschaft und Kunstgeschichte studiert und arbeitet u. a. als Kabarettist, Autor und Regisseur.

Kurs-Nr.: 240340

Dozent*in: Markus von Hagen

Datum: Mo., 21.09.26 – Mo., 19.04.27

Entgelt: 64,00 Euro

Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr

Termine: 8 x montags (1 x pro Monat)

Ort: vhs, Raum 104

UNESCO-Welttag der Philosophie 2026

Warum Vererben ungerecht ist

In seinem Vortrag geht es um die grundlegende Frage, ob die überall gängige gesellschaftliche und rechtliche Praxis des Erbens und Vererbens überhaupt gerecht ist. Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft. Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen die wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente etc. beziehen. Diskutieren Sie mit!

Stefan Gosepath ist Professor für Praktische Philosophie an der Freien Universität Berlin.

In Kooperation mit dem Centrum für Bioethik u. dem Philosophischen Seminar der Universität Münster

Kurs-Nr.: 125030	
Dozent*in: Prof. Dr. Stefan Gosepath	Datum: Do., 19.11.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:15 – 19:45 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, vhs-Forum





Theater

Über sechzig und kein bisschen leise

Wir machen unser eigenes Theaterstück – denn Alter zählt nicht

Spaß soll es machen, auch im Seniorenalter zu spielen, zusammen ein Stückchen oder Sketche zu entwickeln und eine neue Seite an sich zu entdecken.

Keine Bange vor Rollen oder Texte lernen, das läuft spielend. Den Beweis gab es im letzten Jahr mit der kleinen, selbstentwickelten Komödie „Sonnenchein ohne Schein“ zu sehen. Die älteste Teilnehmerin war übrigens 87 Jahre alt.

Mitbringen braucht man nur gute Laune und Spielfreude. Einfach auf Entdeckungsreise gehen und eine schöne Zeit erleben!

Kurs-Nr.: 240320

Dozent*in: Gabi Sutter

Datum: Mi, 16.09.26 – Mi., 25.11.26

Entgelt: 88,00 Euro

Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr

Termine: 11 x mittwochs

Ort: vhs, Raum 223



Projektchor, Sing- und Musikkreis

„Sing dich glücklich!“ Projektchor zum 80. Geburtstag der VHS Münster vhs Münster – seit 80 Jahren neugierig

Der Projektchor richtet sich an Menschen jeden Alters und unterschiedlicher kultureller Hintergründe – unabhängig von musikalischer Vorbildung oder Notenkenntnissen.

Erarbeitet wird ein Programm aus bekannten Liedern verschiedener Kulturkreise, Evergreens und Ohrwürmern – Songs, die man mitsummt, unter der Dusche singt und die sofort gute Laune machen. Alle Arrangements werden vom Chorleiter speziell für den Projektchor erstellt.

Die Leitung übernimmt der Pianist, Organist und Chorleiter Harald Sumik, der die Proben und den Auftritt am Klavier begleitet.

Den Abschluss bildet ein gemeinsamer Auftritt im Rahmen der Jubiläumsfeier der VHS Münster am 12. September 2026.

Kurs-Nr.: 100000	
Dozent*in: Harald Sumik	Mo.: 31.08.26, 19:00 – 20:45 Uhr
Entgelt: 10,00 Euro	Do.: 03.09.26, 19:00 – 20:45 Uhr
Termine: 4 x (Mo., Do., Mo., Sa.)	Mo.: 07.09.26, 19:00 – 20:45 Uhr
Ort: vhs, vhs-Forum	Sa.: 12.09.26, 14:00 – 15:30 Uhr

Sing- und Musikkreis: Musik macht glücklich!

Ein Angebot für alle, die Freude an Musik haben – auch für Anfänger*innen und ältere Menschen. Mit Liedern aus aller Welt bewegen wir uns, fördern Gesundheit und Wohlbefinden durch einfache, fröhliche Körperarbeit und Stimmbildung. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Der Fokus liegt auf Spaß, Experimentierfreude und dem Entdecken des eigenen musikalischen Empfindens – auch mit Rhythmusinstrumenten. Die Referentin ist Musikgeragogin und Heilpraktikerin.

Kurs-Nr.: 240300	
Dozent*in: Dagmar Morgenthaler	Datum: Do., 17.09.26 – Do., 08.10.26
Entgelt: 48,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 12:15 Uhr
Termine: 4 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 223
Kurs-Nr.: 240302	
Dozent*in: Dagmar Morgenthaler	Datum: Do., 05.11.26 – Do., 10.12.26
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 12:15 Uhr
Termine: 6 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 223
Kurs-Nr.: 240304	
Dozent*in: Dagmar Morgenthaler	Datum: Do., 28.01.27 – Do., 11.03.27
Entgelt: 84,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 12:15 Uhr
Termine: 7 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 223
Kurs-Nr.: 240306	
Dozent*in: Dagmar Morgenthaler	Datum: Do., 01.04.27 – Do., 22.04.27
Entgelt: 48,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 12:15 Uhr
Termine: 4 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 223
Kurs-Nr.: 240308	
Dozent*in: Dagmar Morgenthaler	Datum: Do., 10.06.27 – Do., 29.07.27
Entgelt: 96,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 12:15 Uhr
Termine: 8 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 223

Fotografie

vhs-Forum-Fotografie

Fotogruppe der vhs-Münster

Fotografie ist Kommunikation. Dazu gehört auch der gegenseitige Austausch unter Fotograf*innen. Die vhs-Fotogruppe ist ein Forum für Interessierte, die über den Kurs hinaus miteinander in Kontakt bleiben und ihre Erfahrungen austauschen möchten. Sie diskutieren dort ihre neuesten Fotos, profitieren von gegenseitiger Bildkritik, stellen sich gemeinsame Fotoaufgaben, bearbeiten verschiedene Themen, unternehmen Exkursionen zu interessanten Fotomotiven in der Umgebung und besuchen Fotoausstellungen.

Die Treffen finden in der Regel jeden 2. Sonntag im Monat statt (außer in den Schulferien). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: 178110

Dozent*in: Dr.-Ing. Lothar Jandel

Datum: So., 10.01.27 – So., 11.07.27

Entgelt: 3,00 Euro pro Termin

Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr

Termine: 7 x sonntags (28 UStd.)

Ort: vhs, Raum 105

Einführung in die Portraitfotografie

Wie gelingen mit einfachen Mitteln schöne Portraitaufnahmen? In diesem Seminar werden die Grundlagen der Portrait-Fotografie vermittelt sowie hilfreiche Tipps und Tricks für verschiedene Situationen an die Hand gegeben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Outdoor- und Vor-Ort-Fotografie. Eine eigene (am besten digitale) Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten muss mitgebracht werden. Ideal wäre eine mit Wechselobjektivsystem (Spiegelreflex oder Systemkamera), eine Bridgekamera ist aber auch möglich.

Kurs-Nr.: 178310

Dozent*in: Hardy Jackson

Datum: Mi., 14.04.27 – Mi., 19.05.27

Entgelt: 62,40 Euro

Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr

Termine: 6 x mittwochs

Ort: vhs, Raum 212



Ausstellungen

vhs Forum Fotografie – Jahresausstellung 2026

Ausstellungseröffnung: 02.09.2026 um 18:00 Uhr im vhs-Forum

Die Fotografinnen und Fotografen der Fotogruppe der vhs Münster präsentieren in der Ausstellung ihre Interpretationen zu den Themenbereichen „Am Wasser“, „Filigran“, „Nah- und Makrofotografie“ sowie „Irritierende Fotos durch Glas“.

Datum: Mi., 02.09.26 – Fr., 02.10.26

Leitung: Dr. Ing. Lothar Jandel

Ort: vhs, Aegidiistr. 70

FairFlowers – Mit Blumen für Menschenrechte

Die Ausstellung thematisiert verschiedene Facetten der globalen Blumenproduktion. Mit interessanten Texten und Grafiken werden den Besucher*innen Themen wie die Arbeitsbedingungen und die Vermarktung von Blumen nähergebracht.

In Kooperation mit vamos e.V. Münster.

Datum: Mo., 09.11.26 – Mo., 23.11.26

Ort: vhs, Aegidiistr. 70

Tibetische Mönche gestalten ein Sandmandala

Mi., 21.10.26 (ab mittags) bis Do., 29.10.26

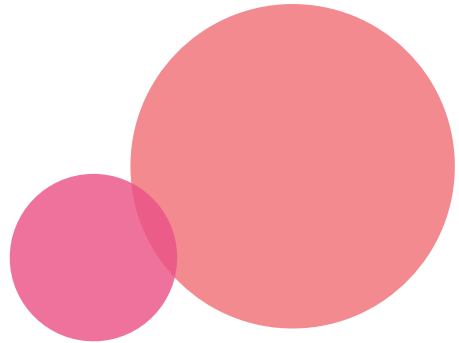
(nachmittags: Prozession, Einbringung in die Aa)

Neun Tage gestalten vier tibetische Mönche aus einem Kloster an der tibetischen Grenze im Himalaya (Ladakh / Indien), ein aus farbigem Sand gestreutes Mandala nach uralter Tradition und verwandeln das vhs-Forum zu einem Ort des Nachdenkens und der Kontemplation. Diese rituelle Handlung bedeutet für die Mönche und für Tibeter Freiheit. In ihrer ursprünglichen Heimat Tibet ist das Ausleben ihrer Religion durch die chinesische Regierung verboten.

Schauen Sie zu und lassen Sie sich von der filigranen und hochkonzentrierten Mandalaerstellung inspirieren. Eintritt frei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Genaue Zeiten finden Sie ab August auf der vhs-Homepage.

Kurs-Nr.: 125000





Vortrag: Mandala – Eine Reise ins Innere

Neun Tage können wir vier tibetischen Mönchen über die Schultern schauen, wie sie in äußerst filigraner Arbeit ein Mandala mit farbigem Sand auf eine Holplatte streuen. Dabei ist der Weg festgelegt von der geometrischen Gestaltung zur spirituellen Abstraktion, von der Zerstörung unmittelbar nach Fertigstellung und dem Streuen des Sandes in einen Fluss, wie hier in die Aa an der Überwasserkirche. Die Erklärungen sollen dem Beobachter ein Verständnis geben für diese komplexen Gestaltungs- und Bewußtseinsebenen. Traurig ist, dass dieses 1.000-jährige Ritual mit tiefen spirituellen Einsichten nur noch außerhalb von Tibet praktiziert werden kann und die tibetische Sprache nur im Exil an Schulkinder vermittelt werden kann.

Veranstaltungsreihe der Tibet-Initiative Deutschland e.V., Regionalgruppe Münster in Kooperation mit der Volkshochschule Münster.

Kurs-Nr.: 125010	
Dozent*in: Prof. Dr. I. Kennerknecht	Datum: Di., 27.10.26 – Mi., 25.11.26
Mönch Geshe Gilek	Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr
Entgelt: entgeltfrei	Ort: vhs, Raum 223



Unter freiem Himmel – Stadtspaziergänge

Ich zeig dir meine Stadt Stadtführung als Hobby

Zu einer gelungenen Stadtführung gehört mehr als Wissen. Unser Kurs zeigt Wege und Methoden für eine informative und lebendige Stadtführung. Wir zeigen, wie man Gäste zu Sehenswürdigkeiten führt, Geschichte anschaulich erzählt und in einem lebendigen Vortrag vermittelt, was Münster so interessant macht.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die sich Grundkenntnisse in der Stadtführung aneignen möchten, um diese privat anzuwenden oder die ersten Schritte als Stadtführerin oder Stadtführer machen möchten. Es wird gezeigt, wie man mit Spaß und Freude Lieblingsplätze, Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten der Stadt präsentieren kann.

Kurs-Nr.: 142000	
Dozent*in: H. Homann-Sommerhage	Datum: Do., 11.02.27 – So., 11.03.27
Entgelt: 34,00 Euro	Uhrzeit: 18:15 – 19:45 Uhr
Termine: 5 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 105



Stadtführung: Rückblick Skulptur Projekte

Wie war das noch mit der gelben Madonna und wo ist der rote Hund geblieben? Künstlerisches und Erlebtes in einem halben Jahrhundert Skulptur Projekte.

Seit 1977 machen die Skulptur Projekte die Stadt Münster alle zehn Jahre zu einem riesigen Kunstraum. Auf fünf Sonntagsspaziergängen wollen wir vieles berichten und besprechen. Gemeinsam erkunden wir, wie sich die Skulptur Projekte entwickelt haben, was sie für Münster bedeuten und was wir für die Ausstellung 2027 erwarten.

Dazu besuchen und befragen wir viele der erhaltenen Skulpturen, sprechen über vergangene Projekte, an die sich viele Münsteraner*innen noch erinnern. Dazu gehören auch Geschichten, wie die um Katharina Fritsches Madonnenfigur, die 1987 zerstört, gestohlen, geweiht und verehrt wurde. Auf unseren Spaziergängen erfahren wir viel über Arbeiten, Akteure und Anekdoten, über die Besonderheiten des Formats, die unterschiedlichen Jahrgänge, über Künstler*innen und Konzeptionen und darüber was alles passiert ist in fünfzig Jahren. Uns erwarten anregende Gespräche und meinungsfreudige Diskussionen, immerhin sind wir in Münster Teilnehmer*innen am Langzeitexperiment Skulptur Projekte.

Angebote s. folgende Seite

Stadtführung: Rückblick Skulpturprojekte

Angebote

Leitung: Hartwig Homann-Sommerhage

Termine: sonntags, 14:00 – 16:00 Uhr, Foyer EG

Entgelt: 15,00 Euro

Kurs-Nr.: 142030 / Tour: Bahnhof – Buddenturm / So., 12.07.26

Otto Freundlich, Aufstieg, 1929 • Thomas Schütte, Kirschensäule, 1987 • Silke Wagner, Münsters Geschichte von unten, 2007 • Tobias Rehberger, The Moon in Alabama, 2014 • Rebecca Horn, Das gegenläufige Konzert, 1987 / 1997 • Susana Solano, Intervention in Münster, 1987 • Nicole Eisenman, Brunnen für Münster, 2017 / 2021

Kurs-Nr.: 142040 / Tour: Aa – Universität / So., 19.07.26

Dennis Adams, Bus Shelter IV, 1987 • Siah Armajani, Study Garden, 1997 • Ulrich Rückriem, Dolomit geschnitten, 1977 / 1987 • Giovanni Anselmo, Verkürzter Himmel, 1987 • Babak Saed, Gehorche keinem, 2009 • Harald Klingelhöller, Die Wiese lacht, 1987

Kurs-Nr.: 142050 / Tour: Schloss – Horstmarer Landweg / So., 26.07.26

Richard Artschwager, Ohne Titel, 1987 • Per Kirkeby, Backstein-Skulpturen, 1987 • Jenny Holzer, Bänke, 1987 • Georg Brecht, Void Stone, 1987 • Ian Hamilton Finlay, Eine Erinnerung an Annette, 1987 • Hermann de Vries, Sanctuary, 1997 • Matt Mullican, Ohne Titel, 1987 • Ludger Gerdes, Schiff für Münster, 1987

Kurs-Nr.: 142060 / Tour: Domplatz – Ludgeriplatz / So., 30.08.26

Eduardo Chillida, Toleranz durch Dialog, 1993 • Lothar Baumgarten, Irrlichter, 1987 • Daniel Buren, Vier Tore, 1987 • Mark Formanek, Datumsschild, 1990 • Hans-Peter Feldmann, Öffentliche Toiletten, 2007 • Martha Rossler, Unsettling the Fragments, 2007 • Huan Yong Ping, 2007 • Rémy Zaugg, Umsetzung von Rind und Kuh, 1987

Kurs-Nr.: 142070 / Tour: Aasee / So., 20.09.26

Martin Boyce, We are still and reflectiv, 2007 • Claes Oldenburg, Giant Pool Balls, 1977 • Henry Moore, Large Vertebrae, 1974 • Heinz Mack, Water Sculpture, 1976 • Friedrich Gräsel, Abluftskulptur, 1972 – 74 • Keith Haring, Red Dog for Landois, 1987 • Jorge Pardo, Pier, 1997 • Ilya Kabakov, Schaust du hinauf, 1997 • Susan Philipsz, The lost reflection, 2007 • Rosemarie Trockel, Les Sauvage than others, 2007 • Donald Judd, o. T., 1977



„Bunt sind schon die Wälder“

Literarischer Waldspaziergang

Der Herbst im Wald ist ein Genuss für alle Sinne. Bei dem Waldspaziergang werden kleine Werke alter und neuer Literatur vorgetragen. Das Waldwissen kommt dabei nicht zu kurz, denn der Wald ist ein Multitalent. Er vermittelt Entspannung, er hat aber auch eine Schutzfunktion und bietet einen großen Nutzen für seine Bewohner und die Menschen.

Kurs-Nr.: 240345

Dozent*in: Ursula Schäfer-Rehfeld

Datum: Di., 06.10.26

Entgelt: 12,00 Euro

Uhrzeit: 14:00 – 16:30 Uhr

Termin: 1 x dienstags

Ort: Hansa-Segelclub Aasee, P.

Neugierig auf „Waldgeschichten“?

Der Wald bietet Geschichten im Überfluss. Bei einem Spaziergang im Aaseewald kommen davon einige zur Sprache. Zum Beispiel: Woher kommt das Wort Buch-stabe? Mit welchem Baumpech haben die Neandertaler ihre Wunden geheilt? Wieso ist der einstige Klimaretter Wald nun am Limit? Wie kann ich „waldbaden“?

Das Waldwissen kommt dabei nicht zu kurz, gibt es doch viel zu erzählen über das Multitalent Wald und seine schätzenswerte Natur.

Kurs-Nr.: 240346

Dozent*in: Ursula Schäfer-Rehfeld

Datum: Di., 11.05.27

Entgelt: 12,00 Euro

Uhrzeit: 14:00 – 16:30 Uhr

Termin: 1 x dienstags

Ort: Hansa-Segelclub Aasee, P.

vhs-Kino

vhs Münster – seit 80 Jahren neugierig

Schloßtheater Münster, Melchersstraße 81

Seit über 80 Jahren erzählt das Kino Geschichten, die uns bewegen, herausfordern und verbinden. Von zeitlosen Klassikern wie Casablanca bis hin zu modernen Werken wie Systemsprenger spannt sich ein weiter Bogen filmischer Ausdrucksformen. Jede Dekade bringt ihre eigenen Themen, Stile und Perspektiven hervor – geprägt von gesellschaftlichen Umbrüchen, technischen Innovationen und künstlerischer Neugier.

Mit unserer Reihe laden wir dazu ein, diese Entwicklung zu entdecken: Wir zeigen aus jedem Jahrzehnt einen ausgewählten Film – von den 1940er Jahren bis heute. Eine Reise durch die Filmgeschichte, die nicht nur zurückblickt, sondern auch neue Blickwinkel eröffnet. Der letzte Film wird von Ihnen ausgewählt, es wird drei Filme zur Auswahl geben, machen Sie mit beim Voten. Nähere Infos dazu ab Januar 2027.

Denn eines bleibt über alle Generationen hinweg gleich: die Faszination für das Erzählen in bewegten Bildern – und unsere Neugier darauf, was Filme uns immer wieder neu zeigen können.

18:00 – 20:00 Uhr, 12,50 Euro

Tickets und Anmeldung nur über das Schloßtheater Münster

Kurs-Nr.: 100200 / Casablanca / 15.09.26

Kurs-Nr.: 100210 / ... denn sie wissen nicht, was sie tun / 13.10.26

Kurs-Nr.: 100220 / Die Reifeprüfung / 10.11.26

Kurs-Nr.: 100230 / Die verlorene Ehre der Katharina Blum / 08.12.26

Kurs-Nr.: 100240 / Der Himmel über Berlin / 09.02.27

Kurs-Nr.: 100250 / Lola rennt / 09.03.27

Kurs-Nr.: 100260 / Persepolis / 13.04.27

Kurs-Nr.: 100270 / Systemsprenger / 11.05.27

Kurs-Nr.: 100280 / Wunschfilm / 08.06.27



Sprachen

Die vhs Münster bietet ein umfangreiches Sprachenangebot. Von Arabisch bis Ukrainisch können Sie 25 Sprachen in der vhs lernen. Daneben gibt es viele Konversationskurse, damit das Erlernete nicht verloren geht. Kursangebote für die Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Niederländisch finden auch am Vormittag statt.

Nähere Informationen unter:
<https://kurse.vhs-muenster.de>





Gesund und aktiv – Bewegungs-, Musik- und Tanzangebote

- Gesundheitstag 2026
- Erste-Hilfe-Kurse
- Mentale Gesundheit
- Aktiv und Gesund: Bewegungsangebote
- Gymnastik nach Brustoperationen
- Tanzen
- Yoga, Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik



Gesundheitstag 2026

Gesund & aktiv – älter werden in Münster

Körperliche und mentale Fitness sind entscheidend für Selbstständigkeit und Wohlbefinden im Alter. Gesundheitsförderung und Prävention spielen dabei eine zentrale Rolle, so braucht gesundes Altern Bewegung, geistige Aktivität und ein unterstützendes Umfeld. Dafür engagieren wir uns.

Wir organisieren für Sie diese Veranstaltung zum 13. Mal mit jährlich wechselnden gesundheitsorientierten Vorträgen, Mitmachangeboten, Informationsständen und einer Kaffeebar.

Wir, das sind aktive Seniorinnen und Senioren aus Münster, die Kommunale Seniorenvertretung, die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die Volkshochschule, der Stadtsporthbund und das Gesundheitsamt.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Freitag, 06.11.26
14:00 – 17:00 Uhr
vhs, Aegidiistr. 70

Erste-Hilfe-Kurse

Die Erste-Hilfe Kurse finden in Kooperation mit dem ASB – Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Münsterland e.V. statt.

Fresh-Up: Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren

Im Alter treten andere Beschwerden und Notfälle auf als bei jüngeren Menschen. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, welche Erste-Hilfe-Handgriffe besonders wichtig sind.

Kursinhalte:

- Symptome und Verhalten bei Schlaganfall/Herzinfarkt/diabetischem Notfall
- Unterscheidung von Über- oder Unterzuckerung
- Absetzen eines Notrufes
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Stabile Seitenlage
- Verhalten bei Stürzen und Tipps zur Sturzprävention

Kurs-Nr.: 240150		
Datum:	Mi., 18.11.26	Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr
Entgelt:	30,00 Euro	Ort: vhs, Raum 104

Kurs-Nr.: 240152		
Datum:	Do., 18.03.27	Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr
Entgelt:	30,00 Euro	Ort: vhs, Raum 104



Erste Hilfe bei Kindernotfällen

für Großeltern

Notfallsituationen bei Kindern unterscheiden sich häufig von denen bei Erwachsenen. In diesem Kurs werden Erste-Hilfe-Kenntnisse vermittelt, die sich speziell auf Notfälle bei Kindern beziehen.

Kurs-Nr.: 240154

Datum: Di., 09.02.27

Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr

Entgelt: 32,00 Euro

Ort: vhs, Raum 104

Erste Hilfe am Hund

In unserem Erste-Hilfe-Kurs „Wuff“ zeigen wir Ihnen Techniken und Handgriffe, mit denen Sie Ihrem Tier helfen, bis es tierärztlich versorgt werden kann. Geübt wird an der Dummy-Rettungshündin Bella.

Kurs-Nr.: 238050 / Referentin des ASB

Datum: Fr., 22.01.27

Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr

Entgelt: 32,00 Euro

Ort: vhs, vhs-Forum

Mentale Gesundheit

Älterwerden mit Selbstfürsorge

Gut für sich und die Zukunft sorgen

Selbstfürsorge hat nichts mit Egoismus oder Dauer-Wellness zu tun. In der Psychologie ist damit gemeint, sich selbst mit einer Haltung der Wertschätzung und Freundlichkeit zu begegnen, in guten wie in schlechten Zeiten.

Im Vortrag erfahren Sie, woraus eine gute Selbstfürsorge im Alter besteht und wie Sie diese in Ihrem Alltag verwirklichen können.

Die Referentin ist Dipl.-Psychologin, Coach und Dozentin für geronto- und gesundheitspsychologische Seminare an der Uni Münster/Studium im Alter.

Kurs-Nr.: 240008	
Dozent*in: Heike Winke	Datum: Fr., 29.01.27
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Termin: 1 x freitags	Ort: vhs, vhs-Forum

Lebenskunst Älterwerden

Mit Selbststeuerung & mentaler Stärke das Alter(n) gut gestalten

Sich (im Alter) selbst zu steuern und mental stark zu sein bedeutet:

- konstruktiv mit den eigenen Gefühlen und Gedanken umzugehen, statt von ihnen überrollt zu werden,
- ins Tun zu kommen, statt im Grübelkarussell zu verharren,
- auch bei Gegenwind dranzubleiben und die eigenen sinnstiftenden Ziele weiter zu verfolgen.

Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Fähigkeiten der Selbststeuerung und mentalen Stärke für ein gutes Älterwerden wichtig sind und wie Sie diese praktisch und alltagsbezogen stärken können.

Kurs-Nr.: 240009	
Dozent*in: Heike Winke	Datum: Do., 08.04.27
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, vhs-Forum



Jogging fürs Gehirn

„Wer rastet, der rostet“

Gehören Sie auch zu den Menschen, die ihre Brille, ihren Schlüssel suchen, Namen von Gesprächspartnern nicht gleich wissen, wichtige Zahlen oft neu nachschlagen müssen?

In diesem Kurs aktivieren Sie anhand von verschiedensten Übungen, wie z. B. Wortspielen, Denkaufgaben und Rätseln, Ihre „grauen Zellen“ – ein unterhaltsames Training, das Ihnen aufzeigt, wie Sie sich vieles leichter merken können und geistig fit bleiben.

Dozentin: Sabine Förster, Ort: vhs, Aegidiimarkt 70, Raum 104.

Kurs-Nr.: 240334 (Di., 08.09.26 – Di., 13.10.26)	
Entgelt: 48,00 Euro (6 x)	Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr
Kurs-Nr.: 240335 (Di., 03.11.26 – Di., 08.12.26)	
Entgelt: 48,00 Euro (6 x)	Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr
Kurs-Nr.: 240336 (Di., 19.01.27 – Di., 16.02.27)	
Entgelt: 40,00 Euro (5 x)	Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr
Kurs-Nr.: 240337 (Di., 09.03.27 – Di., 20.04.27)	
Entgelt: 40,00 Euro (5 x)	Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr
Kurs-Nr.: 240338 (Di., 25.05.27 – Di., 22.06.27)	
Entgelt: 40,00 Euro (5 x)	Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr



Aktiv und Gesund: Bewegungsangebote

Aktiv und Gesund: Bewegung für ältere Menschen

Mit differenzierten Übungen mobilisieren und stärken wir Körper und Geist. Ein breites Spektrum an Übungen sorgt für spannende Stunden. Wir stärken die Rücken- und Bauchmuskulatur und trainieren die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers, um Koordination und Beweglichkeit im Alltag zu erhalten und zu verbessern.

Nach der aktiven Sparteinheit folgt eine wohltuende Entspannung. Besonders am Herzen liegt den Referentinnen die orthopädisch korrekte Ausführung der Übungen und dass alle Teilnehmenden Freude an der Bewegung haben.

Kurs-Nr.: 389170	
Dozent*in: M. Komesker-Wörmann	Datum: Di., 08.09.26 – Di., 08.12.26
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termine: 12 x dienstags	Ort: vhs, Raum 4 N

Kurs-Nr.: 389104	
Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Fr., 04.09.26 – Fr., 11.12.26
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termine: 13 x freitags	Ort: vhs, Raum 4 N

Kurs-Nr.: 389106	
Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Fr., 04.09.26 – Fr., 11.12.26
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr
Termine: 13 x freitags	Ort: vhs, Raum 4 N

Aktiv und Gesund: Bewegung für ältere Menschen

Weitere Angebote

Kurs-Nr.: 389100	
Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Do., 10.09.26 – Do., 10.12.26
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr
Termin: 12 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 4 N
Kurs-Nr.: 389102	
Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Do., 10.09.26 – Do., 10.12.26
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 15:30 – 16:30 Uhr
Termin: 12 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 4 N
Kurs-Nr.: 389108	
Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Fr., 15.01.27 – Fr., 05.03.27
Entgelt: 44,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termine: 8 x freitags	Ort: vhs, Raum 4 N
Kurs-Nr.: 389110	
Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Fr., 15.01.27 – Fr., 05.03.27
Entgelt: 44,00 Euro	Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr
Termine: 8 x freitags	Ort: vhs, Raum 4 N
Kurs-Nr.: 389114	
Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Fr., 09.04.27 – Fr., 02.07.27
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termine: 13 x freitags	Ort: vhs, Raum 4 N
Kurs-Nr.: 389116	
Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Fr., 09.04.27 – Fr., 02.07.27
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr
Termine: 13 x freitags	Ort: vhs, Raum 4 N

Aktiv und Gesund: Bewegung für ältere Menschen

Weitere Angebote

Kurs-Nr.: 389172

Dozent*in: M. Komesker-Wörmann	Datum: Di., 12.01.27 – Di., 02.03.27
Entgelt: 44,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termin: 8 x dienstags	Ort: vhs, Raum 4 N

Kurs-Nr.: 389174

Dozent*in: M. Komesker-Wörmann	Datum: Di., 06.04.27 – Di., 29.06.27
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termin: 12 x dienstags	Ort: vhs, Raum 4 N

Kurs-Nr.: 389112

Dozent*in: Sandra Pipek	Datum: Do., 14.01.27 – Do., 04.03.27
Entgelt: 44,00 Euro	Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr
Termin: 8 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 4 N

Kurs-Nr.: 389122

Dozent*in: Sandra Pipek	Datum: Do., 14.01.27 – Do., 04.03.27
Entgelt: 44,00 Euro	Uhrzeit: 15:30 – 16:30 Uhr
Termin: 8 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 4 N

Kurs-Nr.: 389132

Dozent*in: Sandra Pipek	Datum: Do., 08.04.27 – Do., 01.07.27
Entgelt: 60,00 Euro	Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr
Termin: 11 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 4 N

Kurs-Nr.: 389132

Dozent*in: Sandra Pipek	Datum: Do., 08.04.27 – Do., 01.07.27
Entgelt: 60,00 Euro	Uhrzeit: 15:30 – 16:30 Uhr
Termin: 11 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 4 N



Gymnastik für Frauen nach Brustoperationen

Haltungsschäden gehören zu den Folgen einer Brustoperation, die von den Betroffenen oft kaum wahrgenommen werden. Ziel dieser Kurse ist es, durch gymnastische Übungen diesen Folgen entgegenzuwirken und ein neues Haltungsgefühl zu entwickeln. Dazu gehören insbesondere Haltungsschulung, Dehnung von Arm und Schulter der operierten Seite, Erhaltung der allgemeinen Beweglichkeit.

In Kooperation mit der Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerks im Münsterland (TiM).

Kurs-Nr.: 381012	
Dozent*in: Ingrid Linden	Datum: Mo., 21.09.26 – Mo., 07.12.26
Entgelt: 80,00 Euro	Uhrzeit: 16:45 – 18:15 Uhr
Termine: 10 x montags	Ort: vhs, Raum 4 N
Kurs-Nr.: 381022	
Dozent*in: Ingrid Linden	Datum: Mo., 11.01.27 – Mo., 01.03.27
Entgelt: 56,00 Euro	Uhrzeit: 16:45 – 18:15 Uhr
Termine: 7 x montags	Ort: vhs, Raum 4 N
Kurs-Nr.: 381032	
Dozent*in: Ingrid Linden	Datum: Mo., 05.04.27 – Mo., 28.06.27
Entgelt: 96,00 Euro	Uhrzeit: 16:45 – 18:15 Uhr
Termine: 12 x montags	Ort: vhs, Raum 4 N



Tanzen

Tanzen – mit Freude etwas für die Gesundheit tun

Lassen Sie sich von Musik und Rhythmus anstecken! In froher Gemeinschaft stärken Sie in diesem geselligen Tanzangebot Ihre Lebensfreude und Ihr Wohlbefinden. Tanzen ist ein Training für Körper, Seele und Geist und wird von Sportärzt*innen empfohlen. Der Kurs wendet sich an Jungsenior*innen mit und ohne Partner*innen. Sie erlernen Tänze in geselliger Form, Tänze aus aller Welt, Mixer, Volkstänze sowie Line Dance. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: 240310	
Dozent*in: Tania Pentcheva	Datum: Fr., 04.09.26 – Fr., 04.12.26
Entgelt: 88,80 Euro	Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr
Termin: 12 x freitags	Ort: vhs, Raum 4 N
Kurs-Nr.: 240312	
Dozent*in: Tania Pentcheva	Datum: Fr., 08.01.27 – Fr., 19.03.27
Entgelt: 74,00 Euro	Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr
Termin: 10 x freitags	Ort: vhs, Raum 4 N
Kurs-Nr.: 240314	
Dozent*in: Tania Pentcheva	Datum: Fr., 09.04.27 – Fr., 09.07.27
Entgelt: 96,20 Euro	Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr
Termin: 13 x freitags	Ort: vhs, Raum 4 N



Yoga

Hatha Yoga am Vormittag

Der Körper schmerzt. Oft eine Folge von Muskelverspannungen oder Verkürzungen von Muskeln, Bändern und Sehnen. Hier hilft Yoga. Im Mittelpunkt stehen Körper- und Atemübungen. Die Muskeln werden gedehnt, gekräftigt und gelockert, Muskelverspannungen gelöst. Dadurch wird der Körper beweglicher und die Gelenke werden entlastet. Die Muskeln werden kräftiger und z. B. Rückenschmerzen können gelindert werden. Atem- und Entspannungsübungen beruhigen und bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht, senken unter anderem den Herzschlag, die Atemfrequenz und die Ausschüttung von Stresshormonen. Yoga ist jederzeit möglich, unabhängig von Alter und Konstitution.

Kurs-Nr.: 378062

Dozent*in: Martina Gehring-Marguc

Datum: Mo., 07.09.26 – Mo., 07.12.26

Entgelt: 100,80 Euro

Uhrzeit: 10:40 – 12:10 Uhr

Termin: 12 x montags

Ort: vhs, Raum 4 N

Kurs-Nr.: 378072

Dozent*in: Martina Gehring-Marguc

Datum: Mo., 11.01.27 – Mo., 01.03.27

Entgelt: 58,80 Euro

Uhrzeit: 10:40 – 12:10 Uhr

Termin: 7 x montags

Ort: vhs, Raum 4 N

Kurs-Nr.: 378082

Dozent*in: Martina Gehring-Marguc

Datum: Mo., 05.04.27 – Mo., 28.06.27

Entgelt: 100,80 Euro

Uhrzeit: 10:40 – 12:10 Uhr

Termin: 12 x montags

Ort: vhs, Raum 4 N

Yoga in Hilstrup am Vormittag

In diesem Kurs praktizieren wir sanfte, ausgleichende, aber auch aktivierende und belebende Körper- und Atemübungen. Dabei werden Muskeln gedehnt, gekräftigt und gelockert, Verspannungen gelöst und Gelenke mobilisiert. Wir kommen mit uns selbst in Kontakt und finden innere Balance und Ruhe. Stresshormone können abgebaut werden. Yoga ist jederzeit möglich, unabhängig von Alter und Konstitution.

Dozentin: Maren Schenke

Ort: Bezirksverwaltungsstelle Hilstrup, Multifunktionsraum DG

Kurs-Nr.: 378200	
Entgelt: 50,40 Euro	Datum: Mi., 09.09.26 – Mi., 14.10.26
Termin: 6 x mittwochs	Uhrzeit: 09:10 – 10:40 Uhr
Kurs-Nr.: 378202	
Entgelt: 50,40 Euro	Datum: Mi., 09.09.26 – Mi., 14.10.26
Termin: 6 x mittwochs	Uhrzeit: 10:45 – 12:15 Uhr
Kurs-Nr.: 378204	
Entgelt: 50,40 Euro	Datum: Do., 10.09.26 – Do., 15.10.26
Termin: 6 x donnerstags	Uhrzeit: 09:10 – 10:40 Uhr
Kurs-Nr.: 378206	
Entgelt: 50,40 Euro	Datum: Do., 10.09.26 – Do., 15.10.26
Termin: 6 x donnerstags	Uhrzeit: 10:45 – 12:15 Uhr
Kurs-Nr.: 378208	
Entgelt: 58,80 Euro	Datum: Mi., 04.11.26 – Mi., 16.12.26
Termin: 7 x mittwochs	Uhrzeit: 09:10 – 10:40 Uhr
Kurs-Nr.: 378210	
Entgelt: 58,80 Euro	Datum: Mi., 04.11.26 – Mi., 16.12.26
Termin: 7 x mittwochs	Uhrzeit: 10:45 – 12:15 Uhr
Kurs-Nr.: 378212	
Entgelt: 58,80 Euro	Datum: Do., 05.11.26 – Do., 17.12.26
Termin: 7 x donnerstags	Uhrzeit: 09:10 – 10:40 Uhr

Yoga in Hilstrup am Vormittag

Weitere Angebote

Kurs-Nr.: 378214		
Entgelt:	58,80 Euro	Datum: Do., 05.11.26 – Do., 17.12.26
Termin:	7 x donnerstags	Uhrzeit: 10:45 – 12:15 Uhr
Kurs-Nr.: 378300		
Entgelt:	58,80 Euro	Datum: Mi., 13.01.27 – Mi., 17.03.27
Termin:	7 x mittwochs	Uhrzeit: 09:10 – 10:40 Uhr
Kurs-Nr.: 378302		
Entgelt:	58,80 Euro	Datum: Mi., 13.01.27 – Mi., 17.03.27
Termin:	7 x mittwochs	Uhrzeit: 10:45 – 12:15 Uhr
Kurs-Nr.: 378304		
Entgelt:	58,80 Euro	Datum: Do., 14.01.27 – Do., 18.03.27
Termin:	7 x donnerstags	Uhrzeit: 09:10 – 10:40 Uhr
Kurs-Nr.: 378306		
Entgelt:	58,80 Euro	Datum: Do., 14.01.27 – Do., 18.03.27
Termin:	7 x donnerstags	Uhrzeit: 10:45 – 12:15 Uhr
Kurs-Nr.: 378308		
Entgelt:	126,00 Euro	Datum: Mi., 07.04.27 – Mi., 14.07.27
Termin:	15 x mittwochs	Uhrzeit: 09:10 – 10:40 Uhr
Kurs-Nr.: 378310		
Entgelt:	126,00 Euro	Datum: Mi., 07.04.27 – Mi., 14.07.27
Termin:	15 x mittwochs	Uhrzeit: 10:45 – 12:15 Uhr
Kurs-Nr.: 378312		
Entgelt:	109,20 Euro	Datum: Do., 08.04.27 – Do., 15.07.27
Termin:	13 x donnerstags	Uhrzeit: 09:10 – 10:40 Uhr
Kurs-Nr.: 378312		
Entgelt:	109,20 Euro	Datum: Do., 08.04.27 – Do., 15.07.27
Termin:	13 x donnerstags	Uhrzeit: 10:45 – 12:15 Uhr

Senioren Yoga – sanft & mobilisierend

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihre Beweglichkeit erhalten und sanft verbessern möchten. Mit ruhigen Yogaübungen, gelenkschonender Mobilisation, Atemübungen und kurzen Entspannungsphasen wird das körperliche und seelische Wohlbefinden gefördert. Die Übungen werden individuell angepasst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dozentin: Rakhee Banerjee-Komnik, Ort: vhs, Raum 3 N

Kurs-Nr.: 378622	
Entgelt: 67,20 Euro	Datum: Mi., 09.09.26 – Mi., 09.12.26
Termin: 12 x mittwochs	Uhrzeit: 09:30 – 10:30 Uhr
Kurs-Nr.: 378632	
Entgelt: 67,20 Euro	Datum: Mi., 09.09.26 – Mi., 09.12.26
Termin: 12 x mittwochs	Uhrzeit: 10:45 – 11:45 Uhr
Kurs-Nr.: 378642	
Entgelt: 46,20 Euro	Datum: Mi., 13.01.27 – Mi., 03.03.27
Termin: 8 x mittwochs	Uhrzeit: 09:30 – 10:30 Uhr
Kurs-Nr.: 378652	
Entgelt: 46,20 Euro	Datum: Mi., 13.01.27 – Mi., 03.03.27
Termin: 8 x mittwochs	Uhrzeit: 10:45 – 11:45 Uhr
Kurs-Nr.: 378662	
Entgelt: 67,20 Euro	Datum: Mi., 14.04.27 – Mi., 30.06.27
Termin: 12 x mittwochs	Uhrzeit: 09:30 – 10:30 Uhr
Kurs-Nr.: 378672	
Entgelt: 67,20 Euro	Datum: Mi., 14.04.27 – Mi., 30.06.27
Termin: 12 x mittwochs	Uhrzeit: 10:45 – 11:45 Uhr

Weitere Yogaangebote im Abendbereich finden Sie online unter www.stadt-muenster.de/vhs

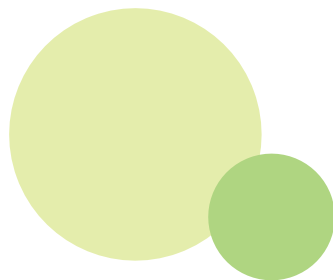
Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Osteoporosegymnastik

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch eine Abnahme der Knochendichte gekennzeichnet ist. Der Knochenstatus kann durch gezielte Bewegungsübungen verbessert werden. Isometrische und dynamische Kraftübungen bilden einen Schwerpunkt. Regelmäßige Bewegung verbessert die Muskelkraft, fördert die Beweglichkeit, erhöht die Reaktionsgeschwindigkeit und schult den Gleichgewichtssinn. Teilnahme nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

Dozentin: Ute Liekenbrock, Ort: vhs, Raum 4 N

Kurs-Nr.: 381502	
Entgelt: 48,00 Euro	Datum: Mi., 09.09.26 – Mi., 09.12.26
Termin: 12 x mittwochs	Uhrzeit: 11:20 – 12:05 Uhr
Kurs-Nr.: 381512	
Entgelt: 48,00 Euro	Datum: Mi., 09.09.26 – Mi., 09.12.26
Termin: 12 x mittwochs	Uhrzeit: 12:10 – 12:55 Uhr
Kurs-Nr.: 381522	
Entgelt: 32,00 Euro	Datum: Mi., 13.01.27 – Mi., 03.03.27
Termin: 8 x mittwochs	Uhrzeit: 11:20 – 12:05 Uhr
Kurs-Nr.: 381532	
Entgelt: 32,00 Euro	Datum: Mi., 13.01.27 – Mi., 03.03.27
Termin: 8 x mittwochs	Uhrzeit: 12:10 – 12:55 Uhr
Kurs-Nr.: 381542	
Entgelt: 52,00 Euro	Datum: Mi., 07.04.27 – Mi., 30.06.27
Termin: 13 x mittwochs	Uhrzeit: 11:20 – 12:05 Uhr
Kurs-Nr.: 381552	
Entgelt: 52,00 Euro	Datum: Mi., 07.04.27 – Mi., 30.06.27
Termin: 13 x mittwochs	Uhrzeit: 12:10 – 12:55 Uhr



Wirbelsäulengymnastik – Aufbaukurs

für Senioren und Seniorinnen

Die Wirbelsäule – unser Mittelpunkt!

Die Ziele dieses Kurses sind ein gesünderer Rücken und eine verbesserte Beweglichkeit. Unser Rücken wird Tag für Tag belastet, jedoch nicht immer auf eine wirbelsäulengerechte Weise. Die Reaktionen unseres Körpers auf Fehlbeanspruchungen sind Wirbelsäulenbeschwerden, Rückenschmerzen und Einschränkungen des Bewegungsapparates, die sich durch ein gezieltes Dehn- und Kräftigungsprogramm verhindern bzw. verzögern lassen.

Kurs-Nr.: 382402	
Dozent*in: Ute Liekenbrock	Datum: Mi., 09.09.26 – Mi., 02.12.26
Entgelt: 88,00 Euro	Uhrzeit: 09:45 – 11:15 Uhr
Termin: 11 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 4 N
Kurs-Nr.: 382412	
Dozent*in: Ute Liekenbrock	Datum: Mi., 13.01.27 – Mi., 03.03.27
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 09:45 – 11:15 Uhr
Termin: 11 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 4 N
Kurs-Nr.: 382422	
Dozent*in: Ute Liekenbrock	Datum: Mi., 07.04.27 – Mi., 30.06.27
Entgelt: 104,00 Euro	Uhrzeit: 09:45 – 11:15 Uhr
Termin: 13 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 4 N



Selbstorganisation

- MSZ – Münsters Senioren Zeitung
- ZwAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand
- Vorbereitung auf den Ruhestand



MSZ – Münsters Senioren Zeitung



Münsters Senioren Zeitung ist ein Magazin für alle Generationen. Kritisch, informativ und unterhaltsam geht die MSZ seit über vierzig Jahren auf Interessen und Belange vor allem der älteren Generation ein. Die Tätigkeit der ehrenamtlich engagierten Redakteurinnen und Redakteure, die sich regelmäßig wöchentlich trifft, umfasst Themensuche, Recherche, Schreiben, Bildersuche, Layout.

Wenn Sie Freude am Schreiben und an der Herstellung einer Zeitung haben, sind Sie hier richtig.

Für ein erstes Kontaktgespräch stehen Ihnen Christine Bertels, Tel. 0251 492-4317, oder Hildegard Schulte, Tel. 0251 315-861, zur Verfügung.

Kurs-Nr.: 248000	
Dozent*in: Ch. Bertels/H. Schulte	Datum: donnerstags
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 15:30 – 17:00 Uhr
Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 205 b	



ZwAR –

Zwischen Arbeit und Ruhestand



Münsteraner und Münsteranerinnen bleiben aktiv!

Immer mehr Münsteraner*innen bezeichnen sich inzwischen als ZwARler. Was macht dieses Konzept so erfolgreich? ZwAR, das ist die Abkürzung „Zwischen Arbeit und Ruhestand“, sie bezeichnet ein Konzept der Selbstorganisation von Menschen, die ihre Ideen und Aktivitäten mit Gleichgesinnten umsetzen. Bei den regelmäßigen Basisgruppentreffen werden gemeinsame Pläne entwickelt und umgesetzt. Es werden Untergruppen verabredet, die je nach Zielsetzung einmalig oder über einen längeren Zeitraum die gemeinsamen Interessen verfolgen. Dabei geht es nicht nur um gemeinsame Freizeitgestaltung.

Zunehmend widmen sich ZwARler ehrenamtlichen, gemeinnützigen Aufgaben. Für andere Menschen etwas zu tun bedeutet für viele, auch selbst mehr Freude und Lebenszufriedenheit zu erleben. Die Teilnahme an den Basis-Gruppentreffen ist kostenlos. Neue Teilnehmende ab 55 Jahre sind jederzeit willkommen. Über die ZwAR-Gruppen und Aktivitäten informieren die Kontaktpersonen.

ZwAR-Basis-Gruppen

Infos auf der nächsten Seite

ZwAR-Basis-Gruppen

Infos und Kontakte

ZwAR-Basis-Gruppe Altstadt-Nord

Ort: Cafe Hansahof, Aegidiistraße 67

Datum: 2. Mittwoch im Monat **Uhrzeit:** 18:30 – 20:00 Uhr

Kontakt: Gerlinde Sextro, Tel.: 0251 278817, Mail: gerlinde.6tro@t-online.de

ZwAR-Basis-Gruppe Kinderhaus

Ort: Bürgerzentrum Kinderhaus, Idenbrockplatz

Kontakt: Brigitte Zieren, Tel.: 0251 249043, Mail: brigitte.zieren@gmx.net
Dieter Wohleben, Tel.: 0251 24153, Mail: dieter-wohleben@gmx.de

ZwAR-Basis-Gruppe Hilstrup

Ort: Stadthalle Hilstrup, Westfalenstraße 197

Datum: 14-tägig, montags **Uhrzeit:** 18:30 – 19:30 Uhr

Kontakt: Ulrich Thiele, Tel.: 02501 9289812, Mail: zwar.hilstrup@web.de
Helga Logemann, Tel.: 02501 70545
www.zwar-hilstrup.de

ZwAR-Basis-Gruppe Coerde

Ort: Bürgerzentrum Coerde, An der Meerwiese

Kontakt: Dagmar Tschoepe, Tel.: 0251 247496, Mail: d-tschoepe@mail.de

ZwAR-Basis-Gruppe Wolbeck

Ort: Achatiushaus, Münsterstraße 24 b

Kontakt: Cornelia Höring, Tel.: 02506 811152, cornelia.hoering@t-online.de
Gisela Kamp, Tel.: 02506 811112, Mail: g-kamp@muenster.de
www.muenster.org/zwar-wolbeck



Vorbereitung auf den Ruhestand

Bildungsurlaub: Was bleibt, was geht, was kommt?

Vorbereitung auf den Ruhestand

Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den sogenannten Ruhestand ist ein gravierender Umbruch im Lebensgefüge, verbunden mit großen Veränderungen. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, die letzte Arbeitsphase bewusst zu gestalten, sich besser auf die Rente vorzubereiten und einen leichteren Übergang in den nächsten Lebensabschnitt zu finden. Um Ihre angestrebten Ziele besser planen zu können, nutzen wir das Modell der „Fünf Säulen des Lebens“.

Dieser Bildungsurlaub ist anerkannt in NRW, Niedersachsen, Berlin, Baden-Württemberg und dem Saarland.

Kurs-Nr.: 240002	
Dozent*in: Anne Remme	Entgelt: 234,00 Euro
Datum: Di., 27.10.26 Mi., 28.10.26 Do., 29.10.26	Uhrzeit: 10:00 – 16:30 Uhr 09:00 – 16:15 Uhr 09:00 – 15:30 Uhr
Ort: vhs, Raum 104	

Kurs-Nr.: 240007	
Dozent*in: Anne Remme	Entgelt: 234,00 Euro
Datum: Di., 20.07.27 Mi., 21.07.27 Do., 22.07.27	Uhrzeit: 10:00 – 16:30 Uhr 09:00 – 16:15 Uhr 09:00 – 15:30 Uhr
Ort: vhs, Raum 104	



Bildungsurlaub: Lust auf die Zukunft!

Ihre letzten Berufsjahre und der Ruhestand im Blick

Älterwerden und Ruhestand bieten neben manchen Herausforderungen auch viele Chancen und Möglichkeiten, die aktiv vorbereitet und gestaltet werden können. In diesem Bildungsurlaub reflektieren Sie Ihre Wünsche, Ressourcen und Lebensziele und entwickeln eine positive Perspektive für die letzten Berufsjahre und den Ruhestand.

Zielgruppe: der Kurs richtet sich an Interessierte, deren Berufstätigkeit bald endet oder die sich bereits im „Ruhestand“ befinden.

Dieser Bildungsurlaub ist anerkannt in NRW, Berlin, Baden-Württemberg und dem Saarland. Weitere Bundesländer auf Anfrage.

Kurs-Nr.: 240006	
Dozent*in: Heike Winke	Entgelt: 269,00 Euro
Datum: Mo., 04.01.27 Di., 05.01.27 Mi., 06.01.27 Do., 07.01.27 Fr., 08.01.27	Uhrzeit: 10:15 – 16:00 Uhr 09:00 – 16:15 Uhr 09:00 – 16:15 Uhr 09:00 – 16:15 Uhr 09:00 – 14:45 Uhr
Ort:	vhs, vhs-Forum

Lust auf den neuen Lebensabschnitt?!

Ruhestand und Alter aktiv gestalten

Wie stelle ich mir (mein) Älterwerden vor? Welche Wünsche und Ziele habe ich für mein Leben im „Ruhestand“? Wie kann ich meinen nächsten Lebensabschnitt so stimmig gestalten, dass ich mich wohl fühle und gut zufrieden bin? Im Kurs werden Ihnen passende Impulse und psychologisch fundierte Methoden angeboten, die Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmer*innen erproben und reflektieren können.

Zielgruppe: der Kurs richtet sich an Interessierte, deren Berufstätigkeit bald endet oder die sich bereits im „Ruhestand“ befinden.

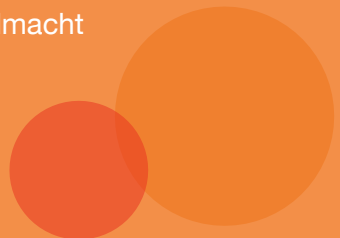
Kurs-Nr.: 240011	
Dozent*in: Heike Winke	Datum: Di., 06.04.27 – Di., 04.05.27
Entgelt: 54,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr
Termin: 5 x dienstags	Ort: vhs, Raum 104





Aktuelle Themen und Verbraucherfragen

- vhs.wissen live – Onlinevorträge
- Vorträge zu gesellschaftspolitischen Themen
- Kriminalprävention und Katastrophenschutz
- Caring Community – Sorgende Gemeinschaft
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Meinen Nachlass regeln
- Finanzen und Geldanlage
- Mein Zuhause auf Zukunftskurs





vhs.wissen live –

Onlinevorträge

WISSEN LIVE
vhs. öffnet horizonte

Hochkarätige Vorträge von Expert:innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit Ihnen diskutieren – das bietet vhs.wissen live!

Entwickelt wurde das Konzept von der vhs-Erding und die vhs Münster schließt sich gemeinsam mit vielen anderen Volkshochschulen an. Diskutieren Sie mit – kostenlos, von zu Hause aus oder von unterwegs. Bitte melden Sie sich spätestens bis zwei Werktage vor Beginn bei der vhs Münster an.

Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung direkt den Zugangscode von uns.



Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3

Kurs-Nr.: 102000

Dozent*in: Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

Datum: Mi., 23.09.26

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Kurs-Nr.: 102001

Dozent*in: Dr. Heiner Schwarzberg

Datum: Mi., 30.09.26

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

Kurs-Nr.: 102002

Dozent*in: Prof. Dr. Mike S. Schäfer

Datum: Di., 06.10.26

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Weitere Onlinevorträge finden Sie auf der nächsten Seite.



Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Kurs-Nr.: 102003	
Dozent*in: Prof. Dr. Jakob Hessing, Dr. h.c. Michael Krüger	
Datum: Mo., 12.10.26	Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Kurs-Nr.: 102004	
Dozent*in: Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel	
Datum: Di., 13.10.26	Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Die Abschottung der Welt:

Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933 – 1945

Kurs-Nr.: 102005	
Dozent*in: Dr. Susanne Heim	
Datum: So., 18.10.26	Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Kurs-Nr.: 102006	
Dozent*in: Prof. Dr. Martin Zimmermann	
Datum: So., 25.10.26	Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Kurs-Nr.: 102007	
Dozent*in: Prof. Dr. Ute Schmid	
Datum: So., 25.10.26	Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Veränderungsstress.

Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Kurs-Nr.: 102008	
Dozent*in: Prof. Dr. Steffen Mau	
Datum: Mo., 02.11.26	Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr



Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Kurs-Nr.: 102009

Dozent*in: Prof. Dr. Joachim Grzega

Datum: Mi., 04.11.26

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Trump und die MAGA-Bewegung

Kurs-Nr.: 102010

Dozent*in: Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Datum: So., 08.11.26

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Kurs-Nr.: 102011

Dozent*in: Prof. Dr. Petra Schwillie

Datum: Di., 10.11.26

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Kurs-Nr.: 102012

Dozent*in: Prof. Dr. Norbert Frei

Datum: Di., 24.11.26

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4

Kurs-Nr.: 102013

Dozent*in: Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

Datum: Mi., 25.11.26

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

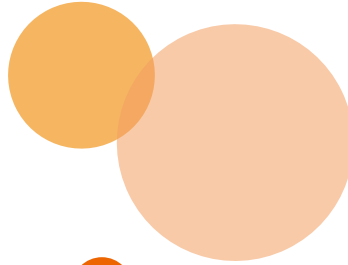
Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Kurs-Nr.: 102014

Dozent*in: Eva Ladipo

Datum: So., 29.11.26

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr



vhs.wissen live – Onlinevorträge



Weitere Angebote

WISSEN LIVE
vhs öffnet horizonte

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

Kurs-Nr.: 102015

Dozent*in: Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

Datum: Fr., 04.12.26

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Die Bischofskirche von Ostia

Kurs-Nr.: 102016

Dozent*in: Prof. Dr. Sabine Feist

Datum: So., 10.01.27

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Schönheit der Astrophysik

Kurs-Nr.: 102017

Dozent*in: Dr. Andreas Müller

Datum: Mi., 13.01.27

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Kurs-Nr.: 102018

Dozent*in: Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

Datum: Mi., 20.01.27

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Gesellschaftspolitische Themen

Überblicksvortrag: Wie machen es die Nachbarn?

Lokale Demokratie in den Niederlanden und Nordrhein-Westfalen

Die Kommunalpolitik gilt als Basis der Demokratie, wobei Teilhabe oft auf Wahlen und Mandate reduziert wird. Tatsächlich existiert eine Vielzahl von Beteiligungsformaten mit unterschiedlichen Stärken, Schwächen und Kompetenzen. Ein Vergleich Nordrhein-Westfalens mit den Niederlanden ist lohnend, auch wegen grenznaher Kooperationen. Die Veranstaltung bietet einen Überblick über lokale Demokratie und beleuchtet Unterschiede.

Entgeltfrei – um Anmeldung wird gebeten.

Kurs-Nr.: 100130	
Dozent*in: Heinz Öhmann	Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Datum: Do., 15.10.26	Ort: vhs, vhs-Forum

Workshopreihe: Wie machen es die Nachbarn?

Lokale Demokratie in den Niederlanden und Nordrhein-Westfalen

In drei aufeinanderfolgenden Seminaren werden zentrale Themen diskutiert: Bürgerbeteiligung in Kommunen anhand einer Beteiligungspyramide, ein Fallbeispiel zum Mobilitätskonzept einer fiktiven Stadt (Analyse und Pro/Contra) sowie repräsentative vs. direkte Demokratie mit ihren Chancen und Grenzen. Je nach Teilnehmerzahl erfolgt die Bearbeitung in Gruppen mit anschließender Präsentation und Diskussion im Plenum. Die Seminare ergänzen den Vortrag „Wie machen es die Nachbarn?“ zur lokalen Demokratie in den Niederlanden und Nordrhein-Westfalen.

Kurs-Nr.: 100135	
Dozent*in: Heinz Öhmann	Entgelt: 36,00 Euro
Datum: Mi., 04.11.26 Mi., 11.11.26 Mi., 18.11.26	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr 18:00 – 19:30 Uhr 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	vhs, Raum 105

Die Vielfalt moderner Familien

Patchwork, Regenbogen und Co. im Fokus des Familienrechts

Der Vortrag bietet einen Überblick über die Vielfalt moderner Familienformen und den damit verbundenen Wandel der Familie im Recht. Er zeigt die aktuelle Rechtslage sowie den Reformbedarf auf und wirft dabei auch einen Blick auf die Situation in anderen Ländern.

Die Referentin ist Rechtswissenschaftlerin an der Universität Bonn und zurzeit Fellow am Käte Hamburger Kolleg „Einheit und Vielfalt im Recht“ an der Universität Münster.

Eine Kooperation der vhs mit dem Käte Hamburger Kolleg „Einheit und Vielfalt im Recht“ an der Universität Münster und dem Amt für Gleichstellung der Stadt Münster.

Kurs-Nr.: 222600	
Dozent*in: Prof. Dr. Nina Dethloff	Datum: Di., 24.11.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: vhs, vhs-Forum	



Vorträge der Polizei – Kriminalprävention



Einbruchschutz wirkt Polizei Münster informiert



Mehr als 50 Prozent der Einbrecher konnten ihre Tat nicht vollenden, sie blieben im Versuchsstadium stecken. Diese Zahl verdeutlicht, dass die Empfehlungen der Polizei zur mechanischen und elektronischen Sicherung von Fenstern und Türen Wirkung zeigen. Am landesweiten Tag des Einbruchschutzes (25.10.2026) erläutert ein Technischer Fachberater der Polizei Münster die Arbeitsweisen der Täter, zeigt Schwachstellen von Häusern und Wohnungen auf und gibt Tipps, wie sich alle vor ungebetenen Gästen wirksam schützen können.

Für die Liveübertragung des Vortrags melden Sie sich bitte an. Der Zugangslink wird Ihnen vor der Veranstaltung zugeschickt. Für die Teilnahme in Präsenz ist keine Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr.: 240110

Dozent*in: Alexander Bode

Datum: So., 25.10.26

Entgelt: entgeltfrei

Uhrzeit: 11:00 – ca. 12:30 Uhr

Ort: vhs, Raum 104 oder online

Sicherheit im Alter

Den Tätern keine Chance

Dieser Vortrag informiert über die gebräuchlichsten Tricks und Betrügereien, mit denen insbesondere ältere Menschen immer wieder getäuscht und geschädigt werden. Ob mit falschen Handwerkern an der Haustür, betrügerischen Telefonanrufen oder Taschendiebstählen, die Liste der Vorgehensweisen der Täter ist lang. An dem Nachmittag besteht auch die Möglichkeit Fragen zu stellen und in einen gemeinsamen Austausch zu kommen, für Interessierte liegt Informationsmaterial bereit.

Die Referentin ist Kriminalhauptkommissarin beim Polizeipräsidium Münster. Keine Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr.: 240112	
Dozent*in: Alexandra Bruns	Datum: Fr., 12.03.27
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: vhs, vhs-Forum	

Katastrophenschutz – Was brauche ich im Notfall?

Nützliches und Wissenswertes

Bei größeren Notlagen oder Ereignissen können professionelle Rettungsdienste nicht immer sofort zur Stelle sein. Aus diesem Grund ist es wichtig zu wissen, was in einer Notlage zu tun ist. Rund um das Thema Katastrophenschutz gibt der Kurs nützliche Informationen zum Verhalten in Notfallsituationen – Welche persönliche Ausrüstung ist erforderlich? Welcher Vorrat an Nahrung, Getränken, Medikamenten muss vorhanden sein? Wie reagiere ich bei Stromausfällen? – Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr.: 238060	
Dozent*in: Referent*in vom asb	Datum: Di., 09.03.27
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: vhs, vhs-Forum	



Heißes Eisen – „Caring Community“

Was ist gemeint mit „Caring Community“? Die Übersetzung bedeutet „Sorgende Gemeinschaft“. „Caring Community“ setzt auf ehrenamtliches Engagement, gute Nachbarschaft, Aufmerksamkeit und Hilfsbereitschaft. Alle Bürgerinnen und Bürger einer Kommune sind angesprochen, aktiv zu werden und bürgerschaftliches Engagement zu leben. Das diesjährige „Heiße Eisen“ lädt Sie zu einem Podiumsgespräch über dieses viel diskutierte Thema ein.

Referent*innen:

- Isabel Kleibrink, Deutscher Hospiz- und Palliativ Verband, Berlin
- Dr. Janina Krüger, Palliativnetz Münster
- Prof. Dr. Philipp Lenz, UKM Münster
- Karin Ohlers, Caring Community, Köln

Besonders freuen wir uns über die angekündigte Teilnahme des Oberbürgermeisters der Stadt Münster Tilman Fuchs.

Eine Veranstaltung der Hospizbewegung Münster e.V. in Kooperation mit der vhs.

Weitere Infos und Veranstaltung finden Sie auf der Seite der Hospizbewegung: www.hospizbewegung-muenster.de

Entgelt:	entgeltfrei	Datum:	Fr., 09.10.26
Ort:	vhs, vhs-Forum	Uhrzeit:	18:00 Uhr



Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Sie möchten Vorsorge treffen für Lebensphasen, in denen Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr oder nur noch eingeschränkt selbst regeln können? Sie möchten gesundheitliche Vorausverfügungen verfassen für Situationen, in denen Sie Entscheidungen zu ihrer medizinischen Behandlung nicht mehr selbst treffen können? Der Vortrag gibt eine Einführung in die Themen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

Die Referentin ist Leiterin der Patientenberatung bei der Ärztekammer und Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe.

Kurs-Nr.: 240124	
Dozent*in: Dr. Gudula Berger	Datum: Fr., 15.01.27
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: vhs, vhs-Forum	



Meinen Nachlass regeln

Das Testament

Informationen zum Erben und Vererben

Nur wenige haben ein gültiges Testament. Ohne erbrechtliche Vorsorge droht oft Streit um das Erbe. Um Familien zu schützen und Konflikte zu vermeiden, ist es sinnvoll, die Erbfolge durch Testament, Erbvertrag oder ein gemeinschaftliches Testament zu regeln. Der Vortrag erklärt die gesetzliche Erbfolge, verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten und die Auswirkungen von Schenkungen zu Lebzeiten. Die Referentin Jutta Sieverdingbeck-Lewers ist Rechtsanwältin, Notarin und Fachanwältin für Erbrecht.

Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr.: 240126	
Dozent*in: J. Sieverdingbeck-Lewers	Datum: Fr., 04.12.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: vhs, vhs-Forum	

Kurs-Nr.: 240129	
Dozent*in: J. Sieverdingbeck-Lewers	Datum: Fr., 18.06.27
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: vhs, vhs-Forum	

Übertragung / Schenkung / Teilverkauf von Immobilien zu Lebzeiten

Es kann sinnvoll sein, Immobilien, aber auch andere Vermögenswerte bereits zu Lebzeiten auf die Erben zu übertragen. Dafür können sozialrechtliche, steuerrechtliche oder erbrechtliche Gründe sprechen.

Der Vortrag zeigt auf, aus welchen Gründen eine Schenkung zu Lebzeiten sinnvoll sein kann. Des Weiteren wird auf die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten eingegangen, was z. B. zu beachten ist, wenn ein Vorbehalt von Rechten wie Nießbrauch oder Wohnrecht erfolgen soll. Abschließend wird als Alternative der Teilverkauf der Immobilie zu Lebzeiten thematisiert.

Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr.: 240127	
Dozent*in: J. Sieverdingbeck-Lewers	Datum: Fr., 27.11.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: vhs, vhs-Forum	
Kurs-Nr.: 240128	
Dozent*in: J. Sieverdingbeck-Lewers	Datum: Fr., 16.04.27
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: vhs, vhs-Forum	

Digitaler Nachlass: (Ver)erben im digitalen Zeitalter

Viele persönliche Daten, Fotos, Nutzerkonten und Verträge befinden sich heute im Internet. Doch was passiert damit im Todesfall? Der Vortrag erklärt, warum ein digitaler Nachlass wichtig ist, welche Zugänge geregelt werden sollten und wie Angehörige entlastet werden können.

Kurs-Nr.: 240128	
Dozent*in: Marcel Scharf	Datum: Fr., 13.11.26
Entgelt: 18,00 Euro inkl. Handbuch	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: vhs, Raum 104	

Finanzen und Geldanlage



Reform der privaten Altersvorsorge In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW



Die Reform der privaten Riesterrente als zentrales Vorhaben der Bundesregierung zur Stärkung der privaten Altersvorsorge in Deutschland wird am 1. Januar 2027 eingeführt.

Vorgesehen ist in der Zukunft eine Vereinfachung der Förderung. Es wird künftig drei unterschiedliche „Produktkategorien“ – Altersvorsorgedepot ohne Garantie, Standardprodukt und Garantieprodukte – für den Ansparprozess geben. Die Auszahlungsalternativen sehen einerseits eine lebenslange Rente und andererseits eine Kapitalauszahlung mindestens bis zum 85. Lebensjahr vor.

Gleichwohl stehen Verbraucher und Verbraucherinnen vor den Alternativen, bestehende Riesterverträge weiter anzusparen, Kapital aus bestehenden Riesterverträgen in das Reformprodukt zu übertragen oder mit einem der Reformprodukte zu sparen.

Welche Alternative die „beste“ ist kann pauschal nicht beantwortet werden. Grundlegende Kenntnis der Fördersystematik und die unterschiedlichen Reformprodukte sind Voraussetzung für eine bedarfsgerechte Auswahl und Strategie der privaten geförderten Altersvorsorge in Eigenregie.

Der Zugangslink wird Ihnen vor der Veranstaltung zugeschickt.

Kurs-Nr.: 240124

Dozent*in: Thomas Hentschel

Datum: Di., 24.11.26

Entgelt: 18,00 Euro

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Online-Veranstaltung

Finanzen 60 plus

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Mit 60 plus steht nicht mehr Geldanlagen zum Vermögensaufbau fürs Alter im Fokus der finanziellen Entscheidung. Vielmehr geht es um Strategien für den bald bevorstehenden Ruhestand. Bevor Beratungsgespräche mit Bankberatern, Versicherungsvertretern oder Finanzmaklern vereinbart werden, sollte selbst überlegt werden, wie die Weichen im Ruhestand auch gestellt werden können. Eine einmal abgeschlossene private Sofortrente oder ein langfristiger Entnahmeplan bei einer Bank sind nicht ohne Weiteres rückgängig zu machen.

Thomas Hentschel, Finanzexperte bei der Verbraucherzentrale NRW, erläutert die Funktionsweise von Sparprodukten und grenzt die Geeignetheit gegeneinander ab.

Kurs-Nr.: 240125	
Dozent*in: Thomas Hentschel	Datum: Fr., 05.03.27
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: vhs, vhs-Forum	





Basiswissen Geld

Geldmarktanlagen, Anleihen und Aktienfonds sind für die meisten Menschen ein Buch mit sieben Siegeln. Die Folge: Ein Großteil des „sauer verdienten Geldes“ landet in schlecht verzinsten Versicherungsverträgen und auf dem Sparbuch. Das muss nicht sein! In diesem Seminar erhalten Sie grundlegende, produktneutrale Informationen zum Thema Geld. Gleichzeitig erfahren Sie, welche Sparformen sich für unterschiedliche Ziele bewährt haben und woran Sie eine gute Beratung erkennen.

Kurs-Nr.: 530000

Dozent*in: Holger Beckersjürgen

Datum: Do., 15.10.26

Entgelt: 18,00 Euro

Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr

Ort: vhs, Raum 212

Kurs-Nr.: 530005

Dozent*in: Holger Beckersjürgen

Datum: Do., 28.01.27

Entgelt: 18,00 Euro

Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr

Ort: vhs, Raum 212

ETF Grundlagen

Durchblicken – sicher sparen!

Indexfonds und Exchange Traded Funds (ETFs) zählen zu den spekulationsfreien Geldanlagen. Sie können insbesondere für den langfristigen Vermögensaufbau sehr sinnvoll sein. Mit ihren oft geringen Kosten, ihrer hohen Transparenz und einfachen Handhabung bieten sie viele Vorteile gegenüber gängigen Sparformen und werden auch von Verbraucherschützern empfohlen. Dennoch sind Indexfonds den meisten Sparer*innen (noch) nicht bekannt.

Inhalte: Wie sind ETFs und Indexfonds entstanden? Welche Vor- und Nachteile haben sie gegenüber gängigen Sparprodukten? Worauf ist bei der Umsetzung besonders zu achten?

Kurs-Nr.: 530010	
Dozent*in: Holger Beckersjürgen	Datum: Di., 10.11.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Ort: vhs, Raum 212	

Kurs-Nr.: 530015	
Dozent*in: Holger Beckersjürgen	Datum: Do., 25.02.27
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Ort: vhs, Raum 212	



Finanzbildung Teil 1: Aktien und Börse im Fokus

Die Aktienbörse: Investmentpraxis und Strategien

Elementar ist die Analyse der eigenen Anlagepraxis: Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Kauf und Verkauf von Aktien? Wie strukturiere und verwalte ich ein ausgewogenes Depot? Worin besteht die Kunst des „Stock Pickings“? Welche Risiken gibt es beim Online-Banking? Was ist von Neobrokern („Handybanken“) zu halten, was von „Finfluencern“? Der Vortrag versucht anhand konkreter Beispiele der jüngsten Börsenhistorie, ein erhellendes Licht auf das komplexe Geschehen an den Aktienmärkten zu werfen.

Kurs-Nr.: 530040	
Dozent*in: Dr. Stefan Roggenbuck	Datum: Mi., 11.11.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 19:00 – 21:15 Uhr
Ort: vhs, Raum 212	
Kurs-Nr.: 530050	
Dozent*in: Dr. Stefan Roggenbuck	Datum: Di., 11.05.27
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 19:00 – 21:15 Uhr
Ort: vhs, Raum 212	

Einmalzahlung sinnvoll anlegen

Vermögen erhalten – Erträge planbar nutzen!

Wer eine größere Einmalzahlung erhält, steht vor der Frage, wie dieses Kapital sinnvoll angelegt werden kann. Die Möglichkeiten sind vielfältig, unterscheiden sich jedoch deutlich in Bezug auf Renditechancen, Sicherheit, Flexibilität und steuerliche Auswirkungen. Ebenso wichtig wie die Anlage selbst ist die spätere Entnahmeplanung. Denn regelmäßige Entnahmen sollten so gestaltet werden, dass das Vermögen langfristig tragfähig bleibt und finanzielle Ziele verlässlich unterstützt werden.

Inhalte: Anlagemöglichkeiten, Entnahmeplanung, Liquidität, Stabilität und Renditechancen.

Kurs-Nr.: 530130	
Dozent*in: Holger Beckersjürgen	Datum: Do., 26.11.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Ort: vhs, Raum 212	



Ethisches Investieren

Grüne Aktien, Investments in Aufforstung, Windkraft, erneuerbare Energien oder Mikrokredite in Ländern des Globalen Südens – der Markt für sozial- und umweltverträgliche Geldanlagen wächst. Welche Finanzprodukte wirklich nachhaltig sind, ist aber häufig schwer herauszufinden. Der Vortrag gibt einen Überblick über nachhaltige und ethische Geldanlagen im deutschsprachigen Raum und zeigt, wo verlässliche Informationen zu nachhaltigen Banken, Sparmöglichkeiten oder Geldanlagen zu finden sind. Als eine mögliche Alternative wird die Genossenschaft Oikocredit als Impact Investorin vorgestellt.

Kurs-Nr.: 530120	
Dozent*in: Nina Martello	Datum: Mo., 07.12.26
Entgelt: 12,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: vhs, vhs-Forum	
Kurs-Nr.: 530125	
Dozent*in: Nina Martello	Datum: Mo., 12.04.27
Entgelt: 12,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: vhs, vhs-Forum	

Dein Zuhause auf Zukunftskurs

Wärmepumpen im Bestandsgebäude

Eine Wärmepumpe ist häufig eine klimafreundliche und zukunftssichere Heizung – aber sie wirft auch viele Fragen auf: Funktioniert sie in meinem Haus? Mit welchen Kosten muss ich rechnen? Und worauf kommt es bei Planung und Einbau an?

Der Vortrag von Energieberater Thomas Weber von der Verbraucherzentrale bietet unabhängige Informationen und hilft, die passende Lösung zu finden – verständlich aufbereitet für alle, die künftig nachhaltig und zukunftssicher heizen möchten.

Kurs-Nr.: 105100	
Dozent*in: Dipl.-Ing. Thomas Weber	Datum: Mi., 14.10.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, vhs-Forum

Kurs-Nr.: 105101	
Dozent*in: Dipl.-Ing. Thomas Weber	Datum: Mi., 03.03.27
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, vhs-Forum

Das klimarobuste Haus

Sie wollen energetisch modernisieren, sanieren oder planen den Kauf eines Hauses? Dann sollten Sie auch den sommerlichen Hitzeschutz und die Anpassung an den Klimawandel mitplanen – Energieberater Thomas Weber von der Verbraucherzentrale gibt Ihnen Anregungen, was Sie tun können.

Kurs-Nr.: 105110	
Dozent*in: Dipl.-Ing. Thomas Weber	Datum: Mo., 02.11.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, vhs-Forum



Meine erste Wohnung

Die Gründung eines eigenen Haushalts und damit auch die räumliche Abnabelung vom Elternhaus ist für viele junge Erwachsene ein wichtiger Schritt in die Selbstständigkeit. Welche Verträge sind für mich wichtig? Mietvertrag/ Kautions? Welche Aufgaben und Verantwortlichkeiten? Wie lüfte ich richtig? Strom- und Energieanbieter? Heizkostenabrechnung? Einstellungen von Thermostatventilen?

Verbraucherberaterin Viola Link und Energieberater Thomas Weber geben zu den vielen Fragen erste Einblicke.

Kurs-Nr.: 105120	
Dozent*in: Dipl.-Ing. Thomas Weber	Datum: Mo., 02.12.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, vhs-Forum
Kurs-Nr.: 105121	
Dozent*in: Dipl.-Ing. Thomas Weber	Datum: Mi., 12.05.27
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, vhs-Forum

Solarstromanlagen und Energy Sharing

Seit Juni 2026 können Sie durch neue Regelungen zum Energy-Sharing im Energiewirtschaftsgesetz Ihren selbst erzeugten Solarstrom mit den Nachbarn teilen.

Energieberater Thomas Weber von der Verbraucherzentrale erklärt neben dem grundsätzlichen Aufbau von Solaranlagen, wie Sie die Rendite Ihrer PV-Anlage steigern und gemeinsam von günstigem Lokalstrom profitieren können.

Kurs-Nr.: 105130	
Dozent*in: Dipl.-Ing. Thomas Weber	Datum: Mi., 10.02.27
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, vhs-Forum

Fördermittel bei energetischen Sanierungen

Wer bei der Haussanierung auf Energiesparen setzt, dem steht eine wahre Flut von Zuschüssen und zinsgünstigen Krediten offen. Daher sollten Sie sich als Eigentümerin oder Eigentümer gut informieren, um für Ihr Vorhaben die passenden Fördermittel zu bekommen.

Der Vortrag von Energieberater Thomas Weber von der Verbraucherzentrale bietet hierzu unabhängige Informationen.

Kurs-Nr.: 105150	
Dozent*in: Dipl.-Ing. Thomas Weber	Datum: Mi., 07.04.27
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, vhs-Forum



Digitale Medien – Computer, Handy & Co.

- Medien-Probier-Tag
- Offene Digitalberatung: e-doctor
- Erste Schritte am PC und sicherer Umgang mit dem Internet
- Apple-Produkte: MacBook, MacBook Pro, iMac, iPad
- Rund ums Handy (Smartphone und iPhone)
- Windows 11, Word, Excel
- Signal, Threema, WhatsApp und Co.
- Instagram, Facebook, X und TikTok
- Routenplaner und Navigation mit Komoot
- KI – Künstliche Intelligenz





Medien-Probier-Tag

Medien-Probier-Tag für Seniorinnen und Senioren

Der Medien-Probier-Tag ist ein kostenloses und unverbindliches Angebot für Anfänger*innen und Fortgeschrittene in der digitalen Welt, das im Jahr 2027 bereits zum fünften Mal in Serie stattfinden wird. Am 20. Februar 2027 haben Besucher*innen im vhs-Forum wieder die Gelegenheit an ca. 15 Informationsständen kostenlos Informationen zu neuesten Trends aus der digitalen Welt sowie rund um das Thema digitale Sicherheit zu erhalten. Nähere Informationen zu den Ständen und zum Programm folgen im Jahresverlauf.

20. Februar 2027
11:00 – 15:00 Uhr
im vhs-Forum



Offene Digitalberatung: e-doctor

Offene Digitalberatung: e-doctor PC, Smartphone und Tablet

Sie haben Fragen oder Probleme mit Ihrem PC, Smartphone oder Tablet? Besuchen Sie unsere entgeltfreie Sprechstunde mit Lukas Flechsel und lassen Sie sich beraten.

Unser Angebot:

- Kursberatung: Lassen Sie sich beraten, welcher Computerkurs am besten zu Ihnen passt und genau auf Ihre Bedürfnisse und Vorkenntnisse zugeschnitten ist.
- Individuelle Beratung: Stellen Sie individuelle Fragen zu Ihrem PC, Smartphone oder Tablet und erhalten Sie gezielte Unterstützung.
- Beratung nach dem Kurs: Nutzen Sie die Möglichkeit, Fragen zu klären, die sich im Anschluss an Ihren vhs-Kurs ergeben haben.

Kurs-Nr.: 600020	
Dozent*in: Lukas Flechsel	Datum: Mo., 31.08.26 – Mo., 14.12.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 16:15 – 17:45 Uhr
Termin: 14-tägig	Ort: vhs, Raum 101

Keine Sprechstunde in den Ferien und an Feiertagen. Termine für das 1. Halbjahr 2027 werden im 2. Halbjahr 2026 festgelegt und rechtzeitig online sowie im vhs-Infotreff bekanntgegeben.

Erste Schritte am PC und sicherer Umgang mit dem Internet

PC-Kurse: Schnupperworkshop zur Orientierung

In entspannter Atmosphäre können Sie erste Erfahrungen mit dem PC sammeln, per Mausclick durch die digitale Welt surfen und „online schnuppern“.

Die Referentin Brigitte Sickmann berät Sie gerne über weitere Kurse. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr.: 600100	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Di., 01.09.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 1 x dienstags	Ort: vhs, Raum 101
Kurs-Nr.: 600110	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Mi., 13.01.27
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 101

Grundwissen PC-Bedienung

Dieser Kurs vermittelt auf einfache und verständliche Weise einen umfassenden Einstieg in die Bedienung des PC. Er richtet sich auch an Anwender*innen, die bereits eine Einführung in die „Welt des Computers“ absolviert haben und ihre Kenntnisse vertiefen und systematisieren möchten.

Inhalte: Vorstellung und Einführung in die gängigen Microsoft Office-Programme und ins Internet, Anlegen und Verwalten von Dateien und Ordnern. Ziel des Kurses ist die Vermittlung systematischen, allgemeinen Grundwissens und Beherrschung typischer Arbeitsabläufe am Computer.

Grundwissen PC-Bedienung

Angebote

Kurs-Nr.: 601010	
Dozent*in: Eyline Hinrichs	Datum: Do., 05.11.26 – Do., 26.11.26
Entgelt: 74,60 Euro (12 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 4 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 101

Kurs-Nr.: 601020	
Dozent*in: Eyline Hinrichs	Datum: Do., 08.04.27 – Do., 29.04.27
Entgelt: 74,60 Euro (12 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 4 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 101

Erste Schritte am PC

für Seniorinnen und Senioren ohne Vorkenntnisse

Diese Kurse richten sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Sie lernen den PC und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem ersten Computerkurs auch Texte schreiben und speichern. Eigener Laptop kann mitgebracht werden. Voraussetzungen: keine.

Kurs-Nr.: 604010	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Di., 15.09.26 – Di., 06.10.26
Entgelt: 74,60 Euro (12 UStd.)	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 4 x dienstags	Ort: vhs, Raum 102

Kurs-Nr.: 604020	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Mi., 20.01.27 – Mi., 10.02.27
Entgelt: 74,60 Euro (12 UStd.)	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 4 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 103

Erste Schritte am PC

für Seniorinnen und Senioren mit Vorkenntnissen

Diese Kurse richten sich speziell an Personen, die bereits eine Einführung in die „Welt des Computers“ hinter sich haben, ihr Wissen erweitern möchten und einen Einblick in die wichtigsten Anwenderprogramme erhalten möchten. Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt: Sie organisieren Dateien und Ordner mit Windows, lernen, verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen, erfahren wichtige Funktionen zur Bearbeitung von Texten und unternehmen einen Ausflug ins Internet. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse (siehe PC-Einführungskurse für Personen ohne Vorkenntnisse).

Kurs-Nr.: 604000	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Di., 03.11.26 – Di., 24.11.26
Entgelt: 74,60 Euro (12 UStd.)	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 4 x dienstags	Ort: vhs, Raum 102
Kurs-Nr.: 604030	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Mi., 03.03.27 – Mi., 24.03.27
Entgelt: 74,60 Euro (12 UStd.)	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 4 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 103

Mehr machen mit dem PC

Workshop für Seniorinnen und Senioren

Dieser Workshop richtet sich speziell an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, die ihr Wissen auffrischen und vertiefen möchten. Im Einzelnen sind folgende Themen vorgesehen: Gestaltung von Briefen und Flyern, Sicherung eigener Dateien und Fotos, Möglichkeiten des Internets, Tipps und Tricks. Auf individuelle Fragen wird gerne eingegangen. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse (siehe PC-Einführungskurse für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen).

Mehr machen mit dem PC

Angebote

Kurs-Nr.: 604040	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Di., 01.12.26 – Di., 15.12.26
Entgelt: 47,20 Euro (9 UStd.)	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 3 x dienstags	Ort: vhs, Raum 102

Kurs-Nr.: 604050	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Mi., 14.04.27 – Mi., 28.04.27
Entgelt: 47,20 Euro (9 UStd.)	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 3 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 103

Fotos, Texte und Dokumente speichern, sichern und finden

Die heutigen Computer und Notebooks speichern Unmengen von Daten. Schnell sind Tausende von Text-, Bild- und Fotodateien vorhanden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in der Datenflut den Überblick behalten und Ihre Daten nicht nur suchen, sondern auch finden. Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, in diese Ordner Ihre Text-, Bild- und Fotodateien verschieben und gezielt nach bestimmten Daten suchen. Außerdem sichern Sie Ihre Daten mithilfe von USB-Sticks, CDs und externen Festplatten.

Kurs-Nr.: 604060	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Mi., 18.11.26 – Mi., 25.11.26
Entgelt: 45,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 2 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 102

Kurs-Nr.: 604070	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Do., 13.05.27 – Do., 20.05.27
Entgelt: 45,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 2 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 103



Der sichere und gezielte Umgang mit dem Internet für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das Internet sicher und gezielt für sich nutzen können. Mögliche Inhalte sind: herunterladen von Programmen; Bahnverbindungen suchen; Routenplaner einsetzen; Einkaufen im Internet; kostenfreie E-Mail einrichten; Bilder aus dem Internet speichern; E-Mails mit Anhang versenden. Wünsche von Teilnehmer*innen werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Kurs-Nr.: 604080	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Mi., 02.12.26 + Mi., 09.12.26
Entgelt: 41,80 Euro (6 UStd)	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 2 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 102
Kurs-Nr.: 604090	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Mi., 02.06.27 + Mi., 09.06.27
Entgelt: 41,80 Euro (6 UStd)	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 2 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 103



Apple-Produkte:

MacBook, MacBook Pro, iMac, iPad

Erste Schritte mit dem Mac

Grundkurs für Seniorinnen und Senioren

Wenn Sie den Umgang mit dem Mac neu erlernen möchten oder von einem Windows-PC umsteigen, werden Ihnen in diesem Kurs die Grundlagen dafür vermittelt. Das Arbeiten mit dem Finder, den Fenstern und Menüs sowie das Anpassen von Einstellungen sind ebenso Thema wie der Umgang mit Textverarbeitungsprogrammen, Surfen im Internet oder das Schreiben und Senden von E-Mails. Sie lernen in diesem Kurs, Ihren Mac selbstständig und sicher zu benutzen.

Den Teilnehmer*innen stehen die iMacs der vhs zur Verfügung. Wenn Sie ein Macbook besitzen, können Sie dies aber auch gerne zu dem Kurs mitbringen.

Kurs-Nr.: 606000	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Do., 05.11.26 – Do., 03.12.26
Entgelt: 96,50 Euro (15 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 5 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 102
Kurs-Nr.: 606010	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 16.02.27 – Di., 16.03.27
Entgelt: 96,50 Euro (15 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 5 x dienstags	Ort: vhs, Raum 102

Apple: Der Mac für Einsteiger und Umsteiger

In diesem Seminar erhalten Sie einen grundlegenden Einblick in die Bedienung Ihres Mac (MacBook, MacBook Pro und iMac). Sie erfahren, wie Sie den Computer individuell an Ihre Arbeitsweise anpassen können, wo Ihre Daten gespeichert sind und wie Sie über die Apple iCloud von überall auf Ihre Daten zugreifen können. Sie erhalten einen Überblick, welche Programme bereits auf Ihrem Mac installiert sind und wofür Sie diese nutzen können. Sie lernen, selbstständig und sicher mit Ihrem iMac oder MacBook zu arbeiten.

Kurs-Nr.: 605010	
Dozent*in: Peer Gülicher	Datum: So., 04.10.26
Entgelt: 52,40 Euro (8 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x sonntags	Ort: vhs, Raum 102
Kurs-Nr.: 605025	
Dozent*in: Peer Gülicher	Datum: Sa., 23.01.27
Entgelt: 52,40 Euro (8 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Raum 102
Kurs-Nr.: 605030	
Dozent*in: Peer Gülicher	Datum: Sa., 17.04.27
Entgelt: 52,40 Euro (8 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Raum 102

Apple: Der Mac für Fortgeschrittene

Sie arbeiten bereits mit einem Mac und möchten jetzt die vielfältigen, kreativen Anwendungs- und Integrationsmöglichkeiten kennenlernen und Ihr Wissen in sicherheitsrelevanten Themen erweitern? Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie die Integration zu anderen Apple-Geräten (iPhone, iPad) herstellen, Informationen mit anderen teilen, die iCloud und iCloud Drive nutzen, eine optimale Struktur für Ihre Dateien anlegen und Ihre Daten sichern und wiederherstellen können. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits Erfahrung mit einem Mac haben und den Umgang vertiefen möchten.

Apple: Der Mac für Fortgeschrittene

Angebote

Kurs-Nr.: 605020	
Dozent*in: Peer Gülicher	Datum: Sa., 12.12.26
Entgelt: 62,00 Euro (8 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Raum 102
Kurs-Nr.: 605040	
Dozent*in: Peer Gülicher	Datum: Sa., 19.06.27
Entgelt: 62,00 Euro (8 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Raum 102

Apple: Spezialkurs MacBook

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes MacBook für Ihre eigenen Zwecke einrichten können. Ein MacBook ist relativ klein und hat keine Maus. Sie üben deshalb in diesem Kurs die Gestensteuerung über das Trackpad, den Umgang mit virtuellen Schreibtischen (Mission Control) und dem Stage Manager. Darüber hinaus sind die Datensicherung und der Datenaustausch mit iPhone und iPad weitere Themen.

Wichtig: Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit. Das Betriebssystem Ihres MacBooks sollte möglichst auf dem neuesten Stand sein. Außerdem benötigen Sie einen eigenen Apple Account.

Kurs-Nr.: 605050	
Dozent*in: Michael Mikus	Datum: Di., 24.11.26 + Do., 01.12.26
Entgelt: 40,00 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 2 x (di. und do.)	Ort: vhs, Raum 102
Kurs-Nr.: 605060	
Dozent*in: Michael Mikus	Datum: Do., 06.04.27 + Do., 13.04.27
Entgelt: 40,00 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 2 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 102

Aufbaukurs: Weitere Schritte mit dem Mac für Seniorinnen und Senioren

Wenn Sie bereits erste Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Mac gesammelt haben, können Sie Ihre Kenntnisse in diesem dreiteiligen Kurs vertiefen. Sie lernen unter anderem, wie Sie Texte erstellen und ansprechend gestalten, Fotos organisieren und optimieren, im Internet suchen und finden sowie Lesezeichen speichern und verwalten. Sie entdecken neue Möglichkeiten und lernen die Programme von Apple näher kennen.

Die iMacs der VHS stehen den Teilnehmer*innen zur Verfügung. Wer ein Macbook hat, kann es gerne zum Kurs mitbringen.

Kurs-Nr.: 606020	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 19.01.27 – Di., 02.02.27
Entgelt: 53,50 Euro (9 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 3 x dienstags	Ort: vhs, Raum 102
Kurs-Nr.: 606030	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 13.04.27 – Di., 27.04.27
Entgelt: 53,50 Euro (9 UStd.)	Uhrzeit: 14:00 – 16:15 Uhr
Termin: 3 x dienstags	Ort: vhs, Raum 102

Fotos verwalten und bearbeiten auf dem Mac

„Fotos“ ist ein von Apple auf dem Mac bereitgestelltes Programm zur Verwaltung und Bearbeitung von Fotos. In diesem Kurs lernen Sie die Systematik kennen und erfahren, wie Sie Ihre Fotos z. B. in Alben organisieren, die Suchfunktion sinnvoll einsetzen und Meta-Daten bei Bedarf verändern können. Der Kurs vermittelt Ihnen außerdem erste Kenntnisse zur einfachen Bearbeitung und Optimierung von Fotos und stellt unterschiedliche Präsentationsoptionen vor.

Wenn Sie ein Macbook haben, können Sie es gerne zum Kurs mitbringen, wenn Sie einen Desktop Mac haben, können Sie die Ausstattung der vhs nutzen.

Fotos verwalten und bearbeiten auf dem Mac

Angebote

Kurs-Nr.: 605100	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mo., 07.12.26 + Mo., 14.12.26
Entgelt: 40,00 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 2 x montags	Ort: vhs, Raum 102

Kurs-Nr.: 605110	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mi., 21.04.27 + Mi., 28.04.27
Entgelt: 40,00 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 2 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 102

Erste Schritte mit dem iPad

Grundkurs

Dieser Kurs gibt Anfänger*innen eine erste Orientierung. Sie lernen Ihr Gerät besser kennen und erfahren, wie Sie es effizient nutzen können. Die Bedienelemente, das Anpassen des Geräts an persönliche Bedürfnisse, grundlegende Gesten, Sicherheitsaspekte, die Apple-ID, das Herunterladen von Apps, die Verbindung zum WLAN, die Nutzung von Airdrop und vieles mehr sind neben individuellen Fragestellungen weitere Themen des Kurses.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPad zum Kurs mit.

Kurs-Nr.: 607100	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mi., 18.11.26 + Mi., 25.11.26
Entgelt: 39,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 211

Kurs-Nr.: 607110	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mo., 08.03.27 + Mo., 15.03.27
Entgelt: 39,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x montags	Ort: vhs, Raum 210



Mehr machen mit dem iPad

Aufbaukurs

In diesem Kurs können Sie Ihr Wissen rund um Ihr iPad vertiefen. Sie erfahren mehr über Apps wie „Notizen“ und „Erinnerungen“ sowie über Sprachfunktionen Ihres iPads und lernen, wie Sie das iPad nutzen können, um z. B. Bücher zu lesen oder Reisen zu planen. Sie lernen mit SplitView und Slideover zu arbeiten, entdecken Funktionen, mit denen Sie Dokumente scannen und als PDF speichern können und vieles mehr. Darüber hinaus bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie Ihr iPad strom- und speichersparend einsetzen können.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPad zu dem Kurs mit.

Kurs-Nr.: 607120	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mi., 09.12.26 + Mi., 16.12.26
Entgelt: 39,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 203
Kurs-Nr.: 607130	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Do., 08.04.27 + Do., 15.04.27
Entgelt: 39,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 110

Rund ums Handy (Smartphone und iPhone)

Erster Schritt mit dem Android Smartphone

Wer sich heute ein neues Mobiltelefon kauft, hat die Wahl zwischen zwei gängigen Systemen, die um die Gunst der Kund*innen buhlen: dem Google-Betriebssystem Android und Apples iOS. In diesem Kurs werden wir uns ausschließlich mit dem Marktführer „Android“ beschäftigen. Sie erhalten eine Einführung in die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones, lernen die Bedienung und den effizienten Umgang mit Ihrem Gerät kennen und erfahren nicht nur, was „Apps“ sind, sondern auch, wie man sie installiert. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes Smartphone zum Kurs mit.

Kurs-Nr.: 604100	
Dozent*in: Guido Hillmann	Datum: Sa., 26.09.26
Entgelt: 42,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 09:30 – 14:30 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Raum 110

Kurs-Nr.: 604110	
Dozent*in: Guido Hillmann	Datum: So., 13.12.26
Entgelt: 42,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 12:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x sonntags	Ort: vhs, Raum 110

Kurs-Nr.: 604120	
Dozent*in: Guido Hillmann	Datum: Sa., 20.02.27
Entgelt: 42,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 09:30 – 14:30 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Raum 110 a

Kurs-Nr.: 604130	
Dozent*in: Guido Hillmann	Datum: So., 25.04.27
Entgelt: 42,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 12:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x sonntags	Ort: vhs, Raum 110

Erste Schritte mit dem iPhone

Grundkurs

Das iPhone von Apple gehört zu den beliebtesten mobilen Kommunikationsgeräten. In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres iPhones besser kennen und bekommen nützliche Tipps für den täglichen Umgang. Sie erfahren, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können, wie Sie eine Verbindung zum Internet herstellen, Apps herunterladen, Fotos verwalten, organisieren und teilen können und vieles mehr.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone zum Kurs mit.

Kurs-Nr.: 607010	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mi., 07.10.26 + Mi., 14.10.26
Entgelt: 39,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 110

Kurs-Nr.: 607020	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mo., 19.04.27 + Mo., 26.04.27
Entgelt: 39,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x montags	Ort: vhs, Raum 110

Mehr machen mit dem iPhone

Aufbaukurs

In diesem Kurs können Sie Ihr Wissen rund um Ihr iPhone vertiefen. Sie lernen z. B., wie Sie schnell aus anderen Sprachen übersetzen, Text aus Fotos kopieren, Dokumente scannen oder Musiktitel erkennen können. Sie bekommen Einblicke in Funktionen der iCloud, erfahren mehr über Apps wie „Notizen“, „Erinnerungen“, „Kalender“ und „Wo ist?“ sowie über Sprachfunktionen Ihres iPhones. Außerdem geht es um praktische Tipps und Tricks, mit denen Sie Ihr iPhone schnell, effizient, sicher sowie strom- und speichersparend einsetzen können.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone zu dem Kurs mit.

Mehr machen mit dem iPhone – Aufbaukurs

Angebote

Kurs-Nr.: 607030	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mi., 04.11.26 + Mi., 11.11.26
Entgelt: 39,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 211
Kurs-Nr.: 607040	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 25.05.27 + Di., 01.06.27
Entgelt: 39,80 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x dienstags	Ort: vhs, Raum 110

Die digitale Brieftasche Wallet und Apple Pay mit dem iPhone nutzen

Kontaktlos einfach mit dem iPhone an der Kasse bezahlen – das ist eine praktische Sache, nicht nur wenn man einmal die Brieftasche oder Geldbörse zu Hause gelassen hat. Auf dem iPhone braucht man für das Bezahlen die App Wallet und Apple Pay. Wie man beides einrichtet, was dabei zu beachten ist und wie man von der Paketmarke bis zur Bordkarte zur App Wallet hinzufügen kann, wird in diesem Kurs Schritt für Schritt erklärt.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone zu dem Kurs mit.

Kurs-Nr.: 607050	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mi., 02.12.26
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 110
Kurs-Nr.: 607060	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mi., 09.06.27
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 110



Mit der App „Fotos“ auf dem iPhone oder iPad

Fotos verwalten, präsentieren und bearbeiten

Die App „Fotos“ kann auf dem iPhone oder iPad verwendet werden, um Fotos zu verwalten und mit anderen zu teilen. Auch eine einfache Bildbearbeitung und die Erstellung von Diashows oder sogenannten Rückblicken sind damit möglich. In diesem Kurs lernen Sie den Aufbau der App näher kennen, erfahren mehr über das Zusammenspiel mit der Kamera und darüber, welche Möglichkeiten der iCloud-Einbindung es gibt.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone oder iPad zu dem Kurs mit – wenn Sie beide Geräte haben, gerne auch beide.

Kurs-Nr.: 607200	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Do., 21.01.27 + Do., 28.01.27
Entgelt: 40,00 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 2 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 110
Kurs-Nr.: 607210	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 22.06.27 + Di., 29.06.27
Entgelt: 40,00 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 2 x dienstags	Ort: vhs, Raum 110



Apple Account und iCloud mit iPhone und / oder iPad nutzen

Was kann ich mit der Apple-ID machen, wie lade oder kaufe ich Apps, was sind eigentlich In-App-Käufe, wie funktioniert die iCloud und wie finde ich meine Dateien oder Downloads? Um diese und weitere Fragen geht es in diesem Kurs.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone oder iPad zu dem Kurs mit. Wenn Sie beide Geräte besitzen, bringen Sie bitte beide mit. Sie sollten mit der Bedienung bereits recht gut vertraut sein und das Passwort Ihrer Apple-ID kennen.

Kurs-Nr.: 607300	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 01.12.26
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 1 x dienstags	Ort: vhs, Raum 110
Kurs-Nr.: 607310	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mo., 14.06.27
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Raum 110

Windows 11, Word, Exel

Windows 11 sicher einrichten und pflegen – kompakt

Das alte „Windows 10“ wird seit Oktober 2025 von Microsoft nicht mehr unterstützt. Der Support wurde eingestellt. Aus Sicherheitsgründen wird daher spätestens jetzt ein Umstieg auf das neuere „Windows 11“ empfohlen.

Sie erhalten im Umgang mit Windows grundlegende Informationen z. B. über Benutzerkonten, Apps, Sicherheit, System, Ordner und Dateien, allgemeine Updates etc. So lernen Sie Ihr eigenes Gerät besser kennen und können es mit Updates auf den neuesten Stand bringen. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Windows-Laptop (inkl. Ladegerät) mit oder nutzen Sie die Windows 11-Computer der vhs Münster.

Kurs-Nr.: 615010	
Dozent*in: Reiner Schmidt	Datum: Sa., 17.10.26
Entgelt: 52,00 Euro (8 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Raum 103
Kurs-Nr.: 615020	
Dozent*in: Reiner Schmidt	Datum: Sa., 10.04.27
Entgelt: 52,00 Euro (8 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Raum 103
Kurs-Nr.: 615030	
Dozent*in: Reiner Schmidt	Datum: Fr., 25.06.27
Entgelt: 52,00 Euro (8 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x freitags	Ort: vhs, Raum 103



Excel Grundkurs

In diesen Einführungskursen lernen Sie den Aufbau von Excel und das Arbeiten mit Tabellen kennen. An praxisorientierten Beispielen werden Tabellen mit einfachen Formeln und Funktionen aufgebaut, gestaltet und gedruckt. Daneben werden aus den Tabellen Diagramme erzeugt, um Problemstellungen grafisch zu veranschaulichen.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

Kurs-Nr.: 617000 – Wochenendkurs	
Dozent*in: Marc Timmer	Datum: Sa., 26.09.26 + So., 27.09.26
Entgelt: 105,00 Euro (16 UStd.)	Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Termin: 2 x (sa. und so.)	Ort: vhs, Raum 101
Kurs-Nr.: 617010 – Werktagsangebot	
Dozent*in: Rainer Greiwing	Datum: Mo., 02.11.26 – Mi., 18.11.26
Entgelt: 116,00 Euro (18 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 6 x (mo. und mi.)	Ort: vhs, Raum 102
Kurs-Nr.: 617020 – Wochenendkurs	
Dozent*in: Marc Timmer	Datum: Sa., 27.02.27 + So., 28.02.27
Entgelt: 105,00 Euro (16 UStd.)	Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Termin: 2 x (sa. und so.)	Ort: vhs, Raum 103
Kurs-Nr.: 617015 – Werktagsangebot	
Dozent*in: Marc Timmer	Datum: Di., 06.04.27 – Do., 22.04.27
Entgelt: 116,00 Euro (18 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 6 x (di. und do.)	Ort: vhs, Raum 103

MS Office – Grundkurse

Diese Seminare vermitteln in kompakter Form einen Einstieg in die Microsoft Office-Anwendungen Word und Excel. Je nach weiterer Schwerpunktsetzung wird neben Word und Excel das Mailverarbeitungsprogramm Outlook oder die Präsentationssoftware PowerPoint geschult.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

Geschulte Software: Word, Excel, PowerPoint

Kurs-Nr.: 620000		
Dozent*in: Britta Gockel	Fr., 16.10.26	17:45 – 21:45 Uhr
Entgelt: 132,50 Euro (21 UStd.)	Sa., 17.10.26	09:00 – 16:00 Uhr
Ort: vhs, Raum 101	So., 18.10.26	09:00 – 16:00 Uhr

Geschulte Software: Word, Excel, Outlook

Kurs-Nr.: 620005		
Dozent*in: Britta Gockel	Fr., 20.11.26	17:45 – 21:45 Uhr
Entgelt: 132,50 Euro (21 UStd.)	Sa., 21.11..26	09:00 – 16:00 Uhr
Ort: vhs, Raum 101	So., 22.11.26	09:00 – 16:00 Uhr

Geschulte Software: Word, Excel, PowerPoint

Kurs-Nr.: 620020		
Dozent*in: Reiner Schmidt	Fr., 12.02.27	17:45 – 21:45 Uhr
Entgelt: 132,50 Euro (21 UStd.)	Sa., 13.02.27	09:00 – 16:00 Uhr
Ort: vhs, Raum 101	So., 14.02.27	09:00 – 16:00 Uhr

Geschulte Software: Word, Excel, Outlook

Kurs-Nr.: 620010		
Dozent*in: Britta Gockel	Fr., 09.04.27	17:45 – 21:45 Uhr
Entgelt: 132,50 Euro (21 UStd.)	Sa., 10.04.27	09:00 – 16:00 Uhr
Ort: vhs, Raum 102	So., 11.04.27	09:00 – 16:00 Uhr

Geschulte Software: Word, Excel und PowerPoint

Kurs-Nr.: 620060		
Dozent*in: Britta Gockel	Fr., 11.06.27	17:45 – 21:45 Uhr
Entgelt: 132,50 Euro (21 UStd.)	Sa., 12.06.27	09:00 – 16:00 Uhr
Ort: vhs, Raum 101	So., 13.06.27	09:00 – 16:00 Uhr

MS-Office – Aufbaukurs

Word und Excel für Fortgeschrittene

In diesem Aufbaukurs werden weiterführende Kenntnisse in Word und Excel vermittelt. Geplante Inhalte sind u. a.: Word: Inhaltsverzeichnisse, Formulare, Formatvorlagen; Excel: Funktionen inklusive Verweise, Gliederungen. Über die effektive Nutzung der Einzelprogramme hinaus wird auf das Zusammenspiel der Microsoft-Office-Programme untereinander eingegangen: Serienbriefe basierend auf verschiedenen Datenquellen, Zwischenablagen, Verknüpfen und Einbetten von einem Microsoft-Office-Programm in ein anderes, Erstellen von Hyperlinks uvm.

Voraussetzungen: Word- und Excel-Grundkenntnisse.

Kurs-Nr.: 620090		
Dozent*in: Britta Gockel	Sa., 06.03.27	09:00 – 16:00 Uhr
Entgelt: 105,00 Euro (16 UStd.)	So., 07.03.27	09:00 – 16:00 Uhr
Ort: vhs, Raum 103		

Signal, Threema, WhatsApp und Co.



Eine Übersicht über verschiedene Messengerdienste für Ihr Smartphone

WhatsApp ist zwar so etwas wie der Platzhirsch unter den Messenger-Apps, aber auch andere Messenger finden seit einiger Zeit immer mehr Verbreitung. In dem Kurs werden Ihnen die verschiedenen Messenger-Apps und ihre Vor- und Nachteile vorgestellt. Möglichkeiten den Umstieg zu gestalten, mehrere Apps parallel zu nutzen, ohne dabei den Überblick zu verlieren und Tipps zum alltäglichen Umgang sind ebenfalls Thema.

Eine Übersicht über verschiedene Messengerdienste für Ihr Smartphone Angebote

Kurs-Nr.: 607360	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 13.10.26
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 1 x dienstags	Ort: vhs, Raum 110
Kurs-Nr.: 607370	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mi., 07.04.27
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 110

Instagram, Facebook, X und TikTok

Einführung in Instagram

Instagram ist eine mobile Applikation und die beliebteste Foto- und Video-Plattform mit über einer Milliarde aktiven Nutzern weltweit. Ob Sie Fotos von Ihrem letzten Urlaub teilen, mit Freunden und Familie in Kontakt bleiben oder neue Inspirationen entdecken möchten - Instagram bietet vielfältige Möglichkeiten. Mit der höchsten täglichen Nutzungsdauer aller Social-Media-Plattformen hat sich Instagram zu einem beliebten Marketingkanal auch für Unternehmen entwickelt. Die Instagram-App sollte vor Kursbeginn aus dem App-Store Ihres Anbieters bereits auf Ihr Smartphone heruntergeladen worden sein.

Kurs-Nr.: 630040	
Dozent*in: Christian Gertz	Datum: Do., 17.09.26
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 102

Einführung in Instagram

Angebote

Kurs-Nr.: 630050	
Dozent*in: Christian Gertz	Datum: Di., 17.11.26
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x dienstags	Ort: vhs, Raum 101
Kurs-Nr.: 630060	
Dozent*in: Christian Gertz	Datum: Do., 18.02.27
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 102
Kurs-Nr.: 630070	
Dozent*in: Christian Gertz	Datum: Do., 03.06.27
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 102

Facebook, TikTok, X und Instagram

Eine Einführung in die sozialen Netzwerke

Die Welt wird immer digitaler. Kommunikation findet nicht mehr ausschließlich offline sondern immer mehr online statt. Tauchen Sie ein in die sozialen Netzwerke und damit in die vielfältigen Möglichkeiten von Instagram, Facebook, X und TikTok. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten Netzwerke heute bieten und wie Sie sich sicher und möglichst risikoarm darin bewegen.

Kurs-Nr.: 630100	
Dozent*in: Christian Gertz	Datum: Di., 03.11.26
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x dienstags	Ort: vhs, Raum 101
Kurs-Nr.: 630110	
Dozent*in: Christian Gertz	Datum: Do., 13.05.27
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Raum 102

Routenplaner und Navigation mit Komoot

Routenplaner und Navigation mit dem Smartphone und der App „Komoot“

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe der Komoot-App Routen für Ihre Fahrrad-Tour oder Wege für Ihre Wanderungen auf einfache Weise über den PC planen und über das Handy abrufen können. Zudem erfahren Sie, wie man andere GPS-Dateien einbindet und daraus Routen erstellt. Die Registrierung für Komoot wird gezeigt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes Smartphone mit.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und Smartphone.

Kurs-Nr.: 608000	
Dozent*in: Martin Möller	Datum: Mi., 24.02.27
Entgelt: 22,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 15:15 – 17:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 101

Kurs-Nr.: 608010	
Dozent*in: Martin Möller	Datum: Mi., 17.03.27
Entgelt: 22,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 15:15 – 17:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 102

Kurs-Nr.: 608020	
Dozent*in: Martin Möller	Datum: Mi., 14.04.27
Entgelt: 22,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 15:15 – 17:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 102

Kurs-Nr.: 608030	
Dozent*in: Martin Möller	Datum: Mi., 12.05.27
Entgelt: 22,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 15:15 – 17:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Raum 102

KI –

Künstliche Intelligenz

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen



Online-Veranstaltung

Zielgruppe: Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI
- durch KI eigene Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI verhilft Videospielen zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

Kurs-Nr.: 530060

Dozent*in: Hartmut Nehme

Datum: Mo., 23.11.26

Entgelt: 18,00 Euro

Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr

Ort: Online-Veranstaltung

Kurs-Nr.: 530065

Dozent*in: Hartmut Nehme

Datum: Mo., 01.03.27

Entgelt: 18,00 Euro

Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr

Ort: Online-Veranstaltung



Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Online-Veranstaltung



Inhalte:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für KI?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit KI?

Kurs-Nr.: 530070

Dozent*in: Hartmut Nehme

Datum: Mo., 16.11.26

Entgelt: 18,00 Euro

Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr

Ort: Online-Veranstaltung

Kurs-Nr.: 530075

Dozent*in: Hartmut Nehme

Datum: Mo., 03.05.27

Entgelt: 18,00 Euro

Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr

Ort: Online-Veranstaltung

KI-Agenten – Konzepte, Tools und Einsatz in der Praxis



Online-Veranstaltung

KI-Agenten gelten als die nächste Entwicklungsstufe der künstlichen Intelligenz. Sie beantworten nicht nur Fragen, sondern übernehmen auch Rechercheprozesse, strukturieren Informationen und automatisieren wiederkehrende Tätigkeiten. Mit KI-Agenten wird die Reiseplanung deutlich einfacher. In wenigen Minuten erhalten Sie maßgeschneiderte Vorschläge nach den eigenen Vorstellungen für Route, Unterkünfte und Aktivitäten inklusive Alternativen. In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie, was KI-Agenten sind, wie sie funktionieren und wie Sie sie sinnvoll in Ihrem Alltag oder Beruf einsetzen können.

Kurs-Nr.: 530060

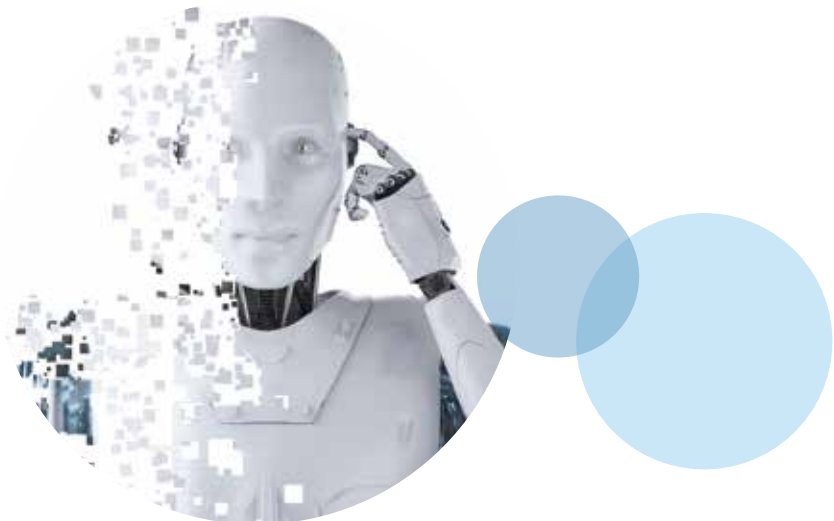
Dozent*in: Hartmut Nehme

Datum: Sa., 17.04.27

Entgelt: 18,00 Euro

Uhrzeit: 10:00 – 12:30 Uhr

Ort: Online-Veranstaltung



KI im Alltag verstehen und nutzen

Schwerpunkt ChatGPT / OpenAI

Künstliche Intelligenz fungiert heute als lernfähiger Partner, der menschliche Sprache versteht und Aufgaben aktiv löst. Der Chatbot „ChatGPT“ von OpenAI ist mit über 60% Marktanteil der weltweite Pionier und Marktführer in diesem Segment. Er besticht durch seine hohe kreative Textqualität und logische Problemlösungskompetenz. In diesem Kurs lernen sie, den All-rounder von OpenAI für präzise Formulierungen, Fragen und Datenanalysen einzusetzen. Zugleich wirft der Kurs auch einen kritischen Blick auf Grenzen und Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz.

Kurs-Nr.: 630200	
Dozent*in: Lukas Schulte	Datum: So., 11.10.26
Entgelt: 40,00 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 15:00 Uhr
Termin: 1 x sonntags	Ort: vhs, Raum 101
Kurs-Nr.: 630205	
Dozent*in: Lukas Schulte	Datum: Sa., 12.12.26
Entgelt: 40,00 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 15:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Raum 102
Kurs-Nr.: 630240	
Dozent*in: Lukas Schulte	Datum: So., 07.03.27
Entgelt: 40,00 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 15:00 Uhr
Termin: 1 x sonntags	Ort: vhs, Raum 101

KI im Alltag verstehen und nutzen

Schwerpunkt Gemini

Künstliche Intelligenz fungiert heute als lernfähiger Partner, der menschliche Sprache versteht und Aufgaben aktiv löst. Gemini ist der am schnellsten wachsende Herausforderer von ChatGPT und hält aktuell rund 20 bis 25 % des Marktes. Seine Stärke liegt in der tiefen Integration in die Google-Welt (Mail, Drive, Docs) und der schnellen Verarbeitung enormer Datenmengen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Gemini als Turbo für Recherche und Organisation in Ihrem gewohnten digitalen Umfeld nutzen können und wo Grenzen und Schwierigkeiten im Umgang mit künstlicher Intelligenz liegen können.

Kurs-Nr.: 630210	
Dozent*in: Martin Huschka	Datum: Sa., 12.09.26
Entgelt: 40,00 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 15:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Raum 102
Kurs-Nr.: 630215	
Dozent*in: Martin Huschka	Datum: Sa., 14.11.26
Entgelt: 40,00 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 15:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Raum 101
Kurs-Nr.: 630230	
Dozent*in: Martin Huschka	Datum: So., 22.05.27
Entgelt: 40,00 Euro (6 UStd.)	Uhrzeit: 10:00 – 15:00 Uhr
Termin: 1 x sonntags	Ort: vhs, Raum 101



Brauche ich selber eigentlich KI?

Neue Technologien nutzen:

Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

In einer sich schnell verändernden Welt stellt sich oft die Frage, ob und wie man diese neuen Technologien wie Künstliche Intelligenz (KI) für sich nutzen kann. Dieser Kurs bietet Ihnen einen klaren Überblick über die Relevanz und Anwendungsmöglichkeiten dieser neuen Technologien. Dieses Seminar richtet sich an alle, die verstehen möchten, wie neue Technologien ihre Arbeit und ihr Leben bereichern können. Melden Sie sich jetzt an, um von den Vorteilen der Künstlichen Intelligenz zu profitieren und Ihre digitale Kompetenz zu erweitern.

Kurs-Nr.: 630260	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 30.11.26
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Raum 101
Kurs-Nr.: 630275	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 06.04.27
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Raum 101

Fünf Schlüsselkompetenzen im Umgang mit KI

Die digitale Welt verändert sich rasant – und Künstliche Intelligenz (KI) ist ein zentraler Teil davon. Doch wie können Sie diese Technologie sicher und sinnvoll in Ihrem Alltag oder Beruf nutzen? Genau das lernen Sie in diesem Kurs. Sie benötigen dafür kein Vorwissen, nur die Neugier, Neues zu entdecken.

Dieses Seminar richtet sich besonders an Menschen, die bisher wenig Kontakt mit dem Thema hatten und den Anschluss an die digitale Welt nicht verpassen möchten – wir freuen uns auf Sie!

Kurs-Nr.: 630270	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 02.11.26
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Raum 101
Kurs-Nr.: 630280	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 08.03.27
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Raum 101





Ihr digitaler Kompass: Sicher und entspannt im Internet navigieren

In diesem Kurs lernen Sie, Techniken der Verhaltensmanipulation im Internet gezielt zu erkennen und sich bewusst davor zu schützen. In einer verständlichen und angenehmen Atmosphäre enthüllen wir Schritt für Schritt die Geschäftsmodelle großer Internetfirmen und zeigen, wie diese mit psychologischen Tricks, unfairer Gestaltung und Zeitdruck Ihre Verweildauer maximieren möchten. Unser Ziel ist es, Ihnen mehr Kontrolle und Sicherheit im digitalen Alltag zu vermitteln und Ihr Digitales Wohlbefinden zu stärken.

Kurs-Nr.: 630310	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 16.11.26
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Raum 101
Kurs-Nr.: 630315	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 03.05.27
Entgelt: 18,00 Euro (3 UStd.)	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Raum 101

vhs



Auskunft,

Anmeldung,

Beratung

im vhs-Infotreff



Auskunft, Anmeldung, Beratung

im vhs-Infotreff

Sie möchten sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung anmelden?

Am schnellsten und bequemsten ist die Online-Anmeldung über unsere Homepage: www.stadt-muenster.de/vhs

Dort finden Sie alle Veranstaltungen nach Fachbereichen oder nach bestimmten Schwerpunkten sortiert sowie über die interaktive Kurssuche und können direkt sehen, ob noch Plätze frei sind. Suchen Sie sich Ihr Wunschangebot aus, klicken Sie es in die Buchungsliste und folgen Sie den weiteren Schritten der Online-Anmeldung. Direkt nach der Buchung erhalten Sie die Bestätigung per E-Mail.

Sie möchten sich lieber persönlich anmelden?

Das Team im vhs-Infotreff ist während der Öffnungszeiten für Sie da. Die aktuellen Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder erfragen Sie diese telefonisch. Unsere vhs-Mitarbeiter*innen informieren und beraten Sie über das aktuelle vhs-Programm und bearbeiten Ihre Anmeldungen.

Unser Service für Sie: Sprachberatung und EDV-Beratung

Sie möchten einen Sprachkurs belegen, sind sich aber unsicher über die eigene Niveaustufe? Dann nutzen Sie unseren Service der Sprachberatung. Qualifizierte Kursleitungen helfen Ihnen, den für Sie passenden Kurs zu finden. Eine spezielle Beratung über EDV-Kurse bieten wir ebenfalls an. Alle Termine für diese Beratungen finden Sie auf unserer Homepage.





Und so erreichen Sie uns:

- persönlich: vhs-Infotreff an der Aegidiistraße 70
- telefonisch: 0251 492-4321
- per E-Mail: vhs-infotreff@stadt-muenster.de
- im Internet: www.stadt-muenster.de/vhs/anmeldung-und-beratung
- www.facebook.com/Volkshochschule.Muenster
- www.instagram.com/vhs.muenster

Informationen zur Barrierefreiheit

des jeweiligen Veranstaltungsortes erhalten Sie im vhs-Infotreff unter 0251 492-4321.

Wir freuen uns auf Sie!

vhs-Infotreff

Der vhs-Infotreff befindet sich im Hauptgebäude der Volkshochschule im Erdgeschoss an der Aegidiistraße 70. Über den Eingang im Innenhof des Aegidiimarktes kommen Sie ebenfalls ins Gebäude.

vhs-Eingänge

- 1 Eingang Aegidiistraße 70
- 2 Eingang Innenhof Aegidiimarkt
- 3 Eingang Entspannungsraum E02
- 4 Eingang Entspannungsraum E01
- 5 Eingang Bewegungsräume 3N und 4N



Aegidiistraße 70
48143 Münster
0251 492-4321
vhs@stadt-muenster.de
www.stadt-muenster.de/vhs



Impressum

Herausgeberin: Stadt Münster, vhs Münster
Verantwortlich: Esther Joy Dohmen (V.i.S.d.P.)
Koordination: Anke Breitkopf
Gestaltung: Kreativbüro Dülmen
Auflage: 3.500, CO₂-neutral gedruckt
Papier: Circlesilk Premium White,
100 % Recycling, FSC®



Bildnachweise

Titel: vhs Münster, außer Mitte: Prof. Dr. Astrid Kaiser, privat; Mitte rechts: Pexels/Mikhail Nilov; S. 3: demipress, Daniela Skrypczak; S. 11, 24: Unsplash; S. 16: Prof. Dr. Astrid Kaiser; S. 18, 50: iStock; S. 19: Shutterstock/ Ulf Wittrock; S. 31: Lothar Jandel; S. 32: Prof. Dr. Ingo Kennerknecht, privat; S. 35: Hanna Neander / LWL; S. 37: Pexels; S. 41: Bertels / vhs Münster; S. 58: MSZ; S. 61, 75, 80: Fotolia; S. 87: Römer / vhs Münster (3); S. 120 – 123: Christoph Steinweg; S. 6 – 8, 15 (2), 17, 25 – 28, 34, 39, 82, 84, 86, 88, 93, 94, 99, 103, 104, 106, 108, 113, 114, 117 – 119: AdobeStock



www.stadt-muenster.de/vhs