

Volkshochschule Münster

Rund ums Älterwerden: Kurse und Veranstaltungen

Zu-
kunfts-
orte



Volkshochschule
Münster

Sommer 2025 – Sommer 2026



Anke Breitkopf

**Fachbereichsleiterin Pädagogik,
Familie, Älterwerden**

Telefon: 0251 492-4302

E-Mail: BreitkopfA@stadt-muenster.de



Wie möchte ich meine freie Zeit gestalten – jetzt und in Zukunft? Welche Themen bewegen mich? Wo möchte ich mich engagieren, informieren oder wie und wo kann ich mich körperlich fit halten und meinen Geist anregen?

In unserem neuen Jahresprogramm finden Sie ein breites Angebot an Kursen, Workshops, Vorträgen, Ausstellungen und Tagesfahrten, welche viele Bereiche des Lebens berühren.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich weiterzubilden, aktiv zu bleiben und Ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Wir freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen und gemeinsam neue „Zukunftsorte“ zu erkunden!

Weitere Bildungsangebote finden Sie in unserem Programm-magazin oder online unter **www.stadt-muenster.de/vhs**

Gerne stehe ich Ihnen für Fragen und Anregungen zur Verfügung.



Kunst, Kultur und Gesellschaft Seite 6 – 22

- Malen und Zeichnen
- Kunsthandwerk: Klöppeln, Spinnen, Nähen
- Literatur
- Theater
- Sing- und Musikkreis
- Seniorinnen- und Seniorentag 2026
- Philosophie
- Angebote in Kooperation mit der Hospizbewegung
- Biografie
- Ausstellungen

**Unter freiem Himmel –
Stadtspaziergänge und Tagesfahrten Seite 23 – 27****Sprachen Seite 28 – 29****Gesund und aktiv –
Bewegungs-, Musik- und Tanzangebote Seite 30 – 44**

- Erste-Hilfe-Kurse
- Mentale Gesundheit
- Aktiv und Gesund: Bewegungsangebote
- Wassergymnastik
- Tanzen
- Yoga, Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Selbstorganisation Seite 45 – 51

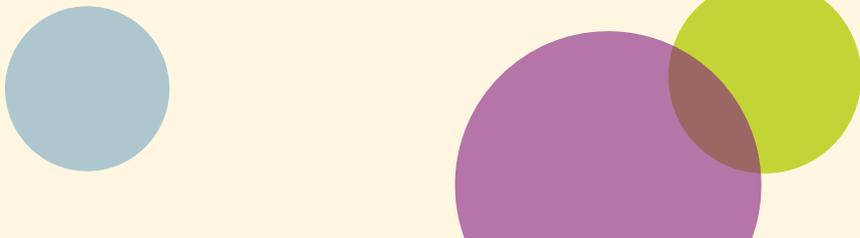
- MSZ – Münsters Senioren Zeitung
- ZwAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand
- Vorbereitung auf den Ruhestand

Aktuelle Themen und Verbraucherfragen Seite 52 – 65

- vhs.wissen live – Onlinevorträge
- Vorträge der Polizei – Kriminalprävention
- Demenz in der Familie und Depression im Alter
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Testament und digitaler Nachlass
- Finanzen und Geldanlage
- Dein Zuhause auf Zukunftskurs

**Digitale Medien –
Computer, Handy und Co. Seite 66 – 91**

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

Auskunft, Anmeldung, Beratung Seite 92 – 94**Impressum, Bildnachweis Seite 95**



Kunst, Kultur und Gesellschaft

- Malen und Zeichnen
- Kunsthandwerk: Klöppeln, Spinnen, Nähen
- Literatur
- Theater
- Sing- und Musikkreis
- Seniorinnen- und Seniorentag 2026
- Philosophie
- Angebote in Kooperation mit der Hospizbewegung
- Biografie
- Ausstellungen



Malen und Zeichnen

Acryl- und Ölmalerei am Beispiel der Landschaft für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Verwendung zweier Farbsysteme, Acryl- und Ölfarben, deren Zusammenspiel im Bildaufbau die Anlage und Ausführung eines Bildes vereinfacht und die langen Trocknungszeiten der Ölfarben minimiert.

Es sind Anfänger*innen und Menschen mit Malerfahrung angesprochen. Im Kurs wird mit Einzelkorrekturen gearbeitet.

Bitte beachten Sie die Materialliste, Acrylfarben und Binder werden gestellt, Gebühr: 10,00 Euro.

Kurs-Nr.: 176273

Dozent*in: Claudia Rega

Datum: Di., 28.10.25 – Di., 16.12.25

Entgelt: 84,00 Euro

Uhrzeit: 19:00 – 21:15 Uhr

Termine: 8 x dienstags

Ort: La Vie – Gievenbeck, Kreativraum

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“.

Ziel des Kurses ist, Talente zu entfalten und Fähigkeiten zu entdecken, von denen man nichts wusste und Ihre persönliche Zufriedenheit mit Ihren Zeichnungen. Inhaltlich orientieren sich die Kurse an den Interessen der Teilnehmenden, Bsp. Perspektive, Licht/Schatten, verschiedene Bildthemen.

Kurs-Nr.: 176012

Dozent*in: Petra Kurze	Datum: Mo., 01.09.25 – Mo., 29.09.25
Entgelt: 68,00 Euro	Uhrzeit: 09:15 – 12:15 Uhr
Termine: 5 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 224

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. Materialkunde und Beratung finden an den ersten Terminen statt.

Kurs-Nr.: 176235

Dozent*in: Petra Kurze	Datum: Mi., 27.08.25 – Mi., 01.10.25
Entgelt: 81,60 Euro	Uhrzeit: 09:15 – 12:15 Uhr
Termine: 6 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 224



Winterlandschaften

Wir lernen, Landschaften mit weichem Bleistift zu zeichnen. Nach ersten einfachen Übungen wenden wir uns Winterlandschaften zu und holen uns Anregungen von Künstlern, wie Caspar David Friedrich oder Akseli Gallen-Kallela. Inspiriert von Nikolai Astrup oder Ferdinand Hodler zeichnen wir weite Schneelandschaften.

Am Ende des Kurses haben Sie den Zauber der Winterlandschaften verinnerlicht. Bitte beachten Sie die Materialliste.

Kurs-Nr.: 176380

Dozent*in: Friederike Petersohn-Brunnert	Datum: Fr., 21.11.25
Entgelt: 22,00 Euro	Uhrzeit: 14:00 – 18:15 Uhr
Termin: 1 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 224



Kunsth Handwerk:

Klöppeln, Spinnen, Nähen

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.

Kurs-Nr.: 177421

Dozent*in: Ingeborg Rulofs	Datum: Do., 28.08.25 – Do., 27.11.25
Entgelt: 105,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termine: 10 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Workshop: Macht euer Garn selbst!

Spinnen lernen mit der Handspindel und Spinnrad

Sie erlernen in diesem Kurs die Grundtechnik des Handspinnens, dazu gibt es viel Wissenswertes rund um die Geschichte des Spinnens und zu den verschiedenen Qualitäten von Wollfasern.

Inhalte: Einführung in das Spinnen mit dem Spinnrad (bei Interesse daran bitte Stoppersocken mitbringen), Weiterverarbeitung der gesponnenen Fäden zu Garn und Techniken des Zwirnsens, Haspelns und Wickelns. Spindeln, ein Spinnrad und weitere Verarbeitungsgeräte sowie Schafwolle (Unkostenbeitrag: 2,00 Euro) werden zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: 177431

Dozent*in: Claudia Holze-Thier, M.A.	Sa., 22.11.25, 10:00 – 17:00 Uhr
Entgelt: 56,00 Euro	So., 23.11.25, 10:00 – 14:15 Uhr
Termine: 2 x (Samstag, Sonntag)	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Wir spinnen weiter!

Auch in diesem Kurs kann nach Herzenslust ausprobiert werden: An verschiedenen Workstations das Kardieren von Wolle, das Mischen von bunten Fasern sowie das Spinnen und Zwirnen mit dem Spinnrad. Eigene Spinngeräte – Handspindel oder Spinnrad – können gerne mitgebracht werden (bitte bei der Anmeldung angeben); Handspindeln, Wolle und ein Spinnrad (bitte dazu Stoppersocken mitbringen) werden zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: 177432

Dozent*in: Claudia Holze-Thier, M.A.	Datum: Sa., 13.12.25
Entgelt: 32,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 104

Kreatives Nähen

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Es spielt keine Rolle, ob Sie Nähanfänger*in sind oder schon länger dem Nähen „verfallen“ sind, ob sie etwas Neues nähen, upcyclen oder reparieren möchten: In einer kleinen Gruppe von max. 6 Teilnehmer*innen können Sie sich mit kompetenter Unterstützung einer Schneidermeisterin und Schnitt-direktrice glücklich nähen. 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.: 177350

Dozent*in: B. Senarclens de Grancy	Datum: Di., 02.09.25 – Di., 30.09.25
Entgelt: 104,00 Euro	Uhrzeit: 09:15 – 12:15 Uhr
Termine: 5 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 112 a

Literatur

Lesewerkstatt Wolbeck

Gemeinsam wählen wir aus, welche Autor*innen und Texte wir besprechen. Mal ist es eine aktuelle Neuerscheinung, dann ein Klassiker der Weltliteratur – manchmal entscheiden wir uns für deutschsprachige Autor*innen, dann wieder für fremdsprachige Literatur in deutscher Übersetzung.

Neue Teilnehmer*innen sind immer herzlich willkommen.

Kurs-Nr.: 171650

Dozent*in: Edith Roeder	Datum: Di., 07.10.25 – Di., 10.03.26
Entgelt: 61,20 Euro	Uhrzeit: 19:00 – 21:15 Uhr
Termine: 6 x dienstags	Ort: Pfarrheim St. Nikolaus, Wolbeck
Termine: 07.10.25, 04.11.25, 02.12.25, 13.01.26, 10.02.26, 10.03.26	

Lebensbilder von Künstler*innen – literarische Biographien

Volker Weidermann: Mann vom Meer. Thomas Mann und die Liebe seines Lebens / Boris von Brauchitsch: William Turner

Dieser Kurs beschäftigt sich mit Volker Weidermanns Porträt Thomas Manns. Seinen Schwerpunkt legt Weidermann auf einen besonderen Aspekt im Leben des Schriftstellers: Thomas Manns besonderes Verhältnis zum Meer. Brauchitschs Biografie über William Turner, einem der bedeutendsten englischen Maler des 19. Jahrhunderts, zeigt Leben und Werk anhand seiner Gemälde. Beide Werke regen zum Nachdenken über die Balance zwischen Realität und Fakten an und sollten zu Kursbeginn gelesen worden sein.

Kurs-Nr.: 171140

Dozent*in: Sabine Förster	Datum: Mo., 01.06.26 – Mo., 22.06.26
Entgelt: 27,20 Euro	Uhrzeit: 16:30 – 18:00 Uhr
Termine: 4 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 104



Lust auf tolle Bilderbücher und Spielmaterialien – aber bitte inklusiv!

Ein Abend für Eltern, Großeltern, Paten und andere Interessierte

Kinder brauchen eine Welt, in der sie sich positiv identifizieren können, ohne abgewertet zu werden oder andere abzuwerten.

Doch welche Bücher und Spielmaterialien machen unsere Kinder stark und fördern ein friedliches Miteinander? Was prägt ihre Wahrnehmung von Vielfalt und Geschlechterrollen in unserer Gesellschaft?

Kurs-Nr.: 222400

Dozent*in: Nastassja Ott	Datum: Do., 19.03.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 17:30 – 20:30 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Theater



Über sechzig und kein bisschen leise

Wir machen unser eigenes Theaterstück – denn Alter zählt nicht

Jetzt ist Zeit! Zeit zum Genießen. Zeit zum Entspannen. Zeit zum Nachdenken und Besinnen. Zeit für Ungewöhnliches und Neues. Zeit zum Theaterspielen!

Mit der Erfahrung eines langen Lebens, mit den Erinnerungen an gute Zeiten und vor allem mit den neuen Wünschen und Träumen im Hier und Jetzt.

So lassen sich viele Themen sammeln, aus denen alle gemeinsam ein neues Theaterstück entwickeln können, das alle begeistert. Keine Angst vor dem Spielen: Der Spaß steht an erster Stelle!

Die Referentin ist bekannt als Autorin, Sängerin, Theaterfrau, Dipl. Designerin und Regisseurin.

Kurs-Nr.: 240320

Dozent*in: Gabi Sutter	Datum: Di., 16.09.25 – Di., 25.11.25
Entgelt: 96,80 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Termine: 11 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Kurs-Nr.: 240322

Dozent*in: Gabi Sutter	Datum: Di., 03.02.25 – Di., 21.04.26
Entgelt: 96,80 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Termine: 11 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Sing- und Musikkreis

Musik macht glücklich!

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, 16.10.25 – Do., 11.12.25
Entgelt: 108,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 12:15 Uhr
Termine: 9 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Kurs-Nr.: 240301

Dozent*in: Dagmar Morgenthaler	Datum: Do, 16.10.25 – Do., 11.12.25
Entgelt: 108,00 Euro	Uhrzeit: 13:30 – 15:45 Uhr
Termine: 9 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Kurs-Nr.: 240302

Dozent*in: Dagmar Morgenthaler	Datum: Do, 08.01.26 – Do., 19.02.26
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 12:15 Uhr
Termine: 6 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Kurs-Nr.: 240303

Dozent*in: Dagmar Morgenthaler	Datum: Do, 08.01.26 – Do., 19.02.26
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 13:30 – 15:45 Uhr
Termine: 6 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Kurs-Nr.: 240304

Dozent*in: Dagmar Morgenthaler	Datum: Do, 16.04.26 – Do., 25.06.26
Entgelt: 108,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 12:15 Uhr
Termine: 9 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Musik macht glücklich!

Weitere Angebote

Kurs-Nr.: 240305

Dozent*in: Dagmar Morgenthaler	Datum: Do, 16.04.26 – Do., 25.06.26
Entgelt: 108,00 Euro	Uhrzeit: 13:30 – 15:45 Uhr
Termine: 9 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Kurs-Nr.: 240306

Dozent*in: Dagmar Morgenthaler	Datum: Do, 16.07.26 – Do., 20.08.26
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 12:15 Uhr
Termine: 6 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Kurs-Nr.: 240307

Dozent*in: Dagmar Morgenthaler	Datum: Do, 16.07.26 – Do., 20.08.26
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 13:30 – 15:45 Uhr
Termine: 6 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223

Seniorinnen- und Seniorentag 2026

An diesem Frühlingsnachmittag laden wir Sie in die „gute Stube“ von Münster ein. Wie immer mit einem interessanten und kurzweiligen Programm und in der Pause mit Zeit für eine gute Tasse Kaffee, zur Begegnung und zum Austausch. Das Thema wird zu Beginn des Jahres über die Presse, die Homepages der Akteure und im Veranstaltungsflyer bekannt gegeben. Wir freuen uns auf Sie!

Kurs-Nr.: 240000

Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 15:00 – circa 17:15 Uhr
Datum: Do., 19.03.2026	Ort: Rathausfestsaal, Prinzipalmarkt

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., 08.09.26 – Mo., 13.04.26
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Termine: 8 x montags (1 x pro Monat)	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 104

UNESCO-Welttag der Philosophie 2025**Klimawandel und Generationengerechtigkeit**

Die Effekte der gegenwärtigen CO₂-Emissionen, zum Beispiel der Meeresspiegelanstieg, sind über sehr lange Zeiträume nicht rückgängig zu machen. Der Klimawandel ist somit auch ein erhebliches Problem der Generationengerechtigkeit. In diesem Vortrag geht es zunächst um philosophische Positionen zur intergenerationellen Gerechtigkeit. Was schulden wir künftigen Generationen? Davon ausgehend wird gefragt, welche Relevanz Generationengerechtigkeit für die heutige Klimapolitik hat. Die Referentin ist Professorin für Praktische Philosophie und Didaktik am Institut für Philosophie der Humboldt-Universität zu Berlin.

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

Kurs-Nr.: 125100

Dozent*in: Prof. Dr. Kirsten Meyer	Datum: Do., 20.11.25
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:15 – 19:45 Uhr
Termine: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Angebote in Kooperation mit der Hospizbewegung

Warum helfen wir anderen?

Gemeinsamkeiten von humanitärer Hilfe und Hospizarbeit

Der Vortrag beleuchtet, warum wir Menschen anderen helfen. Er zeigt die Verbindung zwischen humanitärer Hilfe in Krisen und der Hospizarbeit im Alltag. Es geht um die ethischen, philosophischen und humanitären Grundlagen unseres Helfens und die Bedeutung der Begegnung mit Leid, die uns zu Verantwortung und Mitgefühl verpflichtet. Prof. Dr. Joachim Gardemann, Kinderarzt und emeritierter Professor an der FH Münster, teilt seine Erfahrungen aus seiner Tätigkeit im Auftrag des Roten Kreuzes, die ihn weltweit in Krisengebiete geführt hat.

Kurs-Nr.: 240212

Dozent*in: Prof. Dr. J. Gardemann

Datum: Fr., 10.10.25

Entgelt: entgeltfrei

Uhrzeit: 17:30 – 19:30 Uhr

Termine: 1 x freitags

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Spiritualität als Ressource

Spiritual Care steht für das gemeinsame Anliegen all derjenigen, die Menschen in belastenden Lebenssituationen begleiten. Ziel ist es, die existenziellen und spirituellen Bedürfnisse sowie die Sorgen und Nöte von kranken, alten und sterbenden Menschen und ihren Angehörigen wahrzunehmen. Der Fachvortrag vermittelt Impulse für die Praxis. Referent: Arndt Büssing; Arzt und Professor an der medizinischen Fakultät der Universität Witten/Herdecke mit dem Arbeitsschwerpunkt „Lebensqualität, Spiritualität und Coping“.

Kurs-Nr.: 240214

Dozent*in: Univ.-Prof. Dr. A. Büssing

Datum: Mo., 17.11.25

Entgelt: entgeltfrei

Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Termine: 1 x montags

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Biografie

Generation 55+: festgehaltene Erinnerung

Schreiben Sie Ihre Geschichte(n) für die nächsten Generationen

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, Aegidiistr. 70, Raum 223, statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Referentin, Sabine Förster, ist Germanistin und Literaturwissenschaftlerin.

Kurs-Nr.: 240350

Entgelt: 48,00 Euro

Datum: Mi., 11.02.26 – Mi., 25.03.26

Kurs-Nr.: 240351

Entgelt: 60,00 Euro

Datum: Mi., 15.04.26 – Mi., 10.06.26

Kurs-Nr.: 240352

Entgelt: 60,00 Euro

Datum: Mi., 27.08.25 – Mi., 29.10.25

Kurs-Nr.: 240353 (Schnupperkurs für Neueinsteigende)

Entgelt: 48,00 Euro

Datum: Mi., 04.02.26 – Mi., 18.03.26

Kurs-Nr.: 240354

Entgelt: 60,00 Euro

Datum: Mi., 19.11.25 – Mi., 21.01.26

Kurs-Nr.: 240355 (Schnupperkurs für Neueinsteigende)

Entgelt: 60,00 Euro

Datum: Mi., 22.04.26 – Mi., 17.06.26

Eine Reise in die eigene Familiengeschichte

Erstellung eines Stammbaums (Genogramm)

Tauchen Sie ein in die Geschichte Ihrer Familie und beleuchten Sie unter Anleitung Ihre eigenen Wurzeln. Vielleicht entdecken Sie dabei spannende Muster und Zusammenhänge, Beziehungen und Brüche, generationenübergreifende Werte oder auch große Kontraste. Zielgruppe: Alle ab ca. 55 Jahren

Kurs-Nr.: 240370

Dozent*in: Sina Baumeister

Datum: Do., 18.09.25 – Do., 09.10.25

Entgelt: 32,00 Euro

Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Termine: 4 x donnerstags

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 110



Ausstellungen

vhs – Forum – Fotografie: Jahresausstellung 2025

Ausstellungseröffnung: 27.08.2025, 18:00 Uhr im vhs-Forum

Die vhs Fotogruppe gibt auch in diesem Jahr Einblicke in ihre fotografische Kreativität. In der Jahresausstellung 2025 präsentieren sie ihre Interpretationen zu den Themen:

„Zweierbeziehungen“ – „Bei der Arbeit“ – „Geometrische Formen“ – „Verfallen“. Seit Mitte des letzten Jahres hat die Fotogruppe bei ihren monatlichen Treffen ihre Fotos zu den aktuellen vier Themen diskutiert und bewertet. Die Ergebnisse sind sehenswert: Es werden bis zu 60 Fotos in der vhs Münster präsentiert.

An den Samstagen werden in der Zeit von 11:00 bis 16:00 Uhr kostenlose Führungen durch die Fotograf*innen angeboten.

Kurs-Nr.: 178000

Datum: Mi., 27.08.25 – Sa., 26.09.25

Uhrzeit: während der Öffnungszeiten der vhs

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Foyer EG, 1. und 2. OG

Ausstellung: Frauen im geteilten Deutschland

Exhibition: Women in a divided Germany

Seit über 30 Jahren ist die deutsche Teilung Geschichte, doch noch immer gibt es Klischees über Frauen aus Ost- und Westdeutschland. Westfrauen werden als „Heimchen“ oder Karrierefrauen gesehen, Ostfrauen als tough oder Rabenmütter. Die Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“ zeigt, wie unterschiedlich und doch ähnlich Frauen in beiden Staaten lebten. Kuratiert von Clara Marz, beleuchtet sie die Erfahrungen in den 1970er und 80er Jahren und fragt, ob Frauen trotz verschiedener Systeme ein gemeinsames Streben nach Selbstbestimmung verbindet.

In deutscher Sprache ist die Ausstellung vom 13.10. bis 14.11.2025 in der Stadtbücherei Münster, in englischer Sprache vom 13.10. bis 27.11.2025 in der vhs Münster zu sehen.

Eine Kooperation mit dem LWL-Institut für Regionalgeschichte, der Stadtbücherei Münster und dem BündnisFrauenArbeit.

Kurs-Nr.: 200100

Datum: Mo., 13.10.25 – Fr., 28.11.25

Uhrzeit: während der Öffnungszeiten der vhs

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Foyer EG, 1. OG

Zu den parallelen Ausstellungen gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm (Lesung, Podiumsdiskussion, Film, Führungen in englischer und deutscher Sprache).



Podiumsdiskussion: „Transformationsgeschichten aus Ost-West-Perspektive“

Im Rahmen der Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“ beleuchten die renommierten Wissenschaftlerinnen Hildegard Nickel, die 1989 das Zentrum für interdisziplinäre Frauenforschung an der Humboldt-Universität zu Berlin gründete, und Ute Gerhard, die erste Inhaberin eines Lehrstuhls für Frauen- und Geschlechterforschung an der Universität Frankfurt, die vielfältigen Transformationsprozesse und Erfahrungen aus Ost- und West-Perspektive.

Eine Kooperation mit dem LWL-Institut für Regionalgeschichte, der Stadtbücherei Münster und dem BündnisFrauenArbeit.

Kurs-Nr.: 200210

Datum: Mittwoch, 05.11.2025

Uhrzeit: 18:00 – circa 20:00 Uhr

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Bittere Orangen – moderne Sklaverei in Europa

Ausstellungseröffnung: Dienstag, 13.01.2026, 19:00 Uhr

Europa ist für viele Geflüchtete ein Hoffnungsschimmer. Doch für jene, die über Lampedusa nach Italien kommen und in Kalabrien auf Orangenplantagen arbeiten, ist die Realität hart: Bis zu 14 Stunden täglich, ohne Vertrag oder soziale Absicherung. Viele leben in Slums oder Notunterkünften ohne Strom, Wasser oder Medizin. Die Ausstellung „Bitter Oranges“ zeigt Fotos, Ton- und Filmdokumente, die die Arbeiter selbst gemacht haben. Sie beleuchtet die Bedingungen, politische Strukturen und globale Wirtschaft, die diese Ausbeutung ermöglichen. Rund um die Ausstellung wird es ein vielfältiges Begleitprogramm mit u. a. mit Führungen, Wohnzimmerkino und einem Orangen-Kochkurs geben.

Die vhs zeigt die Ausstellung in Kooperation mit den münsteraner Weltläden la tienda e.V. und Weltladen Münster.

Kurs-Nr.: 100110 (Ausstellung: 09.01.26 – 06.02.26)

Dozent*in: Prof. Dr. Gilles Recklinger

Uhrzeit: während der Öffnungszeiten der vhs

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Foyer EG, 1. OG



**Unter freiem Himmel –
Stadtspaziergänge
und Tagesfahrten**



Kunst zwischen Himmel und Erde

Stadtspaziergang

Das Verhältnis von Himmel und Erde hat die Kunst immer schon inspiriert. Ein prominentes Beispiel ist Billie Thanners Himmelsleiter am Turm der Lambertikirche. Auf unserem Spaziergang finden wir viele weitere Kunstwerke, die profane und theologische Bezüge herstellen. Künstlerische Darstellungen, die Antworten geben – oder neue Fragen aufwerfen. Und letztlich geht es immer um die Frage, wie der Mensch sich selbst sieht und welche wissenschaftlichen und spirituelle Antworten zur Diskussion stehen.

Wir befragen Giovanni Anselmos Verkürzter Himmel an der Aa, die Astronomischen Uhr im Paulusdom, die Meistermann-Fenster in den Galenschen Kapellen, Billi Thanners Himmelsleiter, Joseph Beuys winzige Antenne in der Lambertikirche und Gerhard Richters Zwei graue Doppelspiegel für ein Pendel. Und ein direkter Blick ins Himmlische erwartet uns in der Clemenskirche.

Kurs-Nr.: 142033

Dozent*in: H. Homann-Sommerhage

Datum: Fr., 17.10.25

Entgelt: 12,00 Euro

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Foyer EG

Kurs-Nr.: 142034

Dozent*in: H. Homann-Sommerhage

Datum: Fr., 24.10.25

Entgelt: 12,00 Euro

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Foyer EG

Steinerne Zeugen und Erinnerungsorte an Krieg und Gewalt

Stadtspaziergang

Im September erinnert der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. gemeinsam mit der vhs Münster an das Kriegsende vor 80 Jahren. Bei einem Spaziergang auf dem Überwasserfriedhof, am Lothringerkreuz und den Gräbern auf dem Zentralfriedhof zeigen wir die Bedeutung der Kriegsgräber für Trauer und Gesellschaft. Die Tour verbindet historische Orte und erklärt ihre persönliche und gesellschaftliche Bedeutung im Kontext von Krieg und Erinnerung.

Kurs-Nr.: 100170

Dozent*in: Nina Kliemke

Datum: Mi., 17.09.25

Entgelt: entgeltfrei

Uhrzeit: 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Überwasserfriedhof, Treffpunkt Eingang

„Bunt sind schon die Wälder“

Literarischer Waldspaziergang

Genießen Sie den Herbst im Wald! Bei einem Spaziergang hören Sie Gedichte, Lieder und Aphorismen über Natur, Tiere und Wetter. Dabei erfahren Sie auch Wissenswertes über den Wald als Ort der Entspannung, Schutz und Nutzen. Ein Erlebnis für alle Sinne und die Seele!

Gerne können Sie eigene Gedichte bzw. Zitate mitbringen.

Kurs-Nr.: 240345

Dozent*in: Ursula Schäfer-Rehfeld

Datum: Di., 14.10.25

Entgelt: 12,00 Euro

Uhrzeit: 14:00 – 16:30 Uhr

Treff: Hansa-Segelclub Aasee, Parkplatz Mecklenbecker Straße



Frühlingsspaziergang mit allen Sinnen

Im Frühling ist die Waldnatur mit allen Sinnen intensiv zu erleben. Den Vogelgesang hören, den Duft wahrnehmen, das Grün der Pflanzen als Augenweide genießen, Kräuter probieren und Blätter und Borken ertasten – all das ist möglich bei einem Spaziergang im Aaseewald.

Kurs-Nr.: 240347

Dozent*in: Ursula Schäfer-Rehfeld

Datum: Di., 19.05.26

Entgelt: 12,00 Euro

Uhrzeit: 14:00 – 16:30 Uhr

Treff: Hansa-Segelclub Aasee, Parkplatz Mecklenbecker Straße

Von Hof zu Hof – Woher kommen unsere Lebensmittel? Erzeugerexpedition im Herzen Westfalens auf dem Rad – Bildungsurlaub

Wie kann eine nachhaltige Nahrungsmittelerzeugung gesichert werden? Welche Rolle spielt die Landwirtschaft in der Transformation zu einer nachhaltigen Gesellschaft? Müssen wir unser Konsumverhalten anpassen – und wenn ja, wie?

Diese Woche ist sowohl geistig als auch körperlich anspruchsvoll. Neben einem Interesse an den gesellschaftspolitischen Themen sollten Sie Freude an körperlicher Bewegung mitbringen. Wir besuchen täglich zwei Betriebe und radeln dabei durchschnittlich bis zu 50 Kilometer durch das flache Münsterland.

Kurs-Nr.: 535030

Dozent*in: Thomas Mosebach

Datum: Mo., 08.06.26 – Fr., 12.06.26

Entgelt: 290,00 Euro

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 11.05.26

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Nachhaltiger Tourismus und ökologische Landwirtschaft

Mit dem Fahrrad durch das Münsterland – Bildungsurlaub

Erleben Sie eine einzigartige Entdeckungsreise durch das Münsterland und erfahren Sie, wie nachhaltiger Tourismus und ökologische Landwirtschaft miteinander im Einklang stehen. Bei dieser Fahrradreise besuchen Sie landwirtschaftliche Betriebe, die ökologische Prinzipien in die Praxis umsetzen. Neben den Besuchen erwarten Sie praxisorientierte Workshops und spannende Vorträge zu den Themen „Nachhaltiger Tourismus“ und „Ökologische Landwirtschaft“. Dabei setzen wir auf einen interaktiven Austausch und geben wertvolle Impulse, wie Sie selbst umweltbewusst reisen und leben können.

Kurs-Nr.: 535050

Dozent*in: Barbara Alongi

Datum: Mo., 06.07.26 – Fr., 10.07.26

Entgelt: 360,00 Euro

Uhrzeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 08.06.26

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Auf jüdisch-christlichen Spuren in Venetien

Studienfahrt nach Italien / So., 17.05.26 – Di. 26.05.26

(mit Vorbehalt – Hotels angefragt)

Entdecken Sie in Venetien die Spuren christlich-jüdischen Lebens. Unser Ausgangspunkt ist Padua, wo wir die Basilika des Heiligen Antonius und die Galileo-Galilei-Universität besuchen. In Venedig erkunden wir das älteste jüdische Ghetto, die Synagogen und den Friedhof. Beim Tagesausflug nach Verona besuchen wir römische Baudenkmäler und die Arena. Auf dem Rückweg verbringen wir zwei Tage in Mailand und Bergamo, mit Besuchen des Doms, „Heiliges Abendmahl“ und Gedenkstätte Gleis 21.

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Münster. Das gesamte Programm der 15. Jüdischen Kulturtage wird im Herbst 2025 veröffentlicht.



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>



60 plus: Englisch mit Zeit und Muße B1.1

In diesem Kurs können Sie mit Zeit und Ruhe und ohne Leistungsdruck Ihre Englischkenntnisse vertiefen und erweitern. Sie haben Lust, sich mit anderen Lernenden in entspannter Atmosphäre auszutauschen? In diesem Kurs erweitern wir unser Vokabular, das Hörverstehen, üben gemeinsam einfache Sprechsituationen und gewinnen so Sicherheit in der Fremdsprache.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse im Englischen haben (Vorkenntnisse auf A2-Niveau).

Buch: At your leisure B1 (Hueber, ISBN: 978-3-19-302936-2), ab L. 1

Kurs-Nr.: 433011	
Dozent*in: Andreas Schöneich	Datum: Fr., 19.09.25 – Fr., 30.01.26
Entgelt: 135,00 Euro	Uhrzeit: 09:15 – 10:45 Uhr
Termine: 15 x freitags (30 UStd.)	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 204

60 plus: Englisch mit Zeit und Muße B1.2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die am Kurs „Englisch mit Zeit und Muße B1.1“ teilgenommen haben, oder entsprechende Vorkenntnisse haben (mindestens Grundkenntnisse auf A2-Niveau).

Buch: At your leisure B1 (Hueber, ISBN: 978-3-19-302936-2)

Kurs-Nr.: 433025	
Dozent*in: Andreas Schöneich	Datum: Fr., 20.02.26 – Fr., 26.06.26
Entgelt: 144,00 Euro	Uhrzeit: 09:15 – 10:45 Uhr
Termine: 16 x freitags (32 UStd.)	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 204



Gesund und aktiv – Bewegungs-, Musik- und Tanzangebote

- Erste-Hilfe-Kurse
- Mentale Gesundheit
- Aktiv und Gesund: Bewegungsangebote
- Wassergymnastik
- Tanzen
- Yoga, Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

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

Dozent*in: Alexander Westphal

Datum: Mi., 08.10.25

Entgelt: 30,00 Euro

Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr

Termin: 1 x mittwochs

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 104

Kurs-Nr.: 240152

Dozent*in: Alexander Westphal

Datum: Di., 17.03.26

Entgelt: 30,00 Euro

Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr

Termin: 1 x dienstags

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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	
Dozent*in: Alexander Westphal	Datum: Fr., 23.01.26
Entgelt: 32,00 Euro	Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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	
Dozent*in: Referentin des ASB	Datum: Mi., 11.02.26
Entgelt: 32,00 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Mentale Gesundheit

Resilientes Altern – Krisen meistern und sich stärken

Ältere Menschen mit hoher Resilienz sind in Krisen widerstandsfähig und bewältigen Belastungen ohne langfristige seelische Schäden. Sie verfügen über Ressourcen, die ihnen helfen, flexibel mit Herausforderungen umzugehen und ein gutes Leben zu führen. Im Vortrag erfahren Sie, welche Resilienzfaktoren wichtig sind und wie sie gestärkt werden können. Sie lernen praktische Tipps, um Resilienzfähigkeiten im Alltag weiterzuentwickeln. Ein Blick auf Chancen und Grenzen des Resilienz-Konzepts rundet den Vortrag ab.

Kurs-Nr.: 240005	
Dozent*in: Heike Winke	Datum: Fr., 30.01.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Termin: 1 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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? Unser Gehirn mit 90 Milliarden Zellen kann auch im Alter neue Verknüpfungen bilden. In diesem Kurs aktivieren Sie anhand von verschiedensten Übungen Ihre „grauen Zellen“ – ein unterhaltsames Training, das Ihnen aufzeigt, wie Sie geistig fit bleiben. Dozentin: Sabine Förster, Ort: vhs, Aegidiimarkt 70, Raum 104.

Kurs-Nr.: 240330 (Di., 27.01.26 – Di., 24.02.26)	
Entgelt: 40,00 Euro	Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr
Kurs-Nr.: 240332 (Di., 03.03.26 – Di., 21.04.26)	
Entgelt: 48,00 Euro	Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr
Kurs-Nr.: 240338 (Di., 09.09.25 – Di., 28.10.25)	
Entgelt: 48,00 Euro	Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr
Kurs-Nr.: 240339 (Di., 25.11.25 – Di., 20.01.26)	
Entgelt: 48,00 Euro	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-/Bauchmuskulatur und trainieren die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers, um Koordination und Beweglichkeit im Alltag zu erhalten und zu optimieren. Nach der aktiven Sporteinheit folgt eine wohltuende Entspannung. Die orthopädisch korrekte Ausführung der Übungen liegt mir besonders am Herzen. Wichtig ist mir, dass alle Teilnehmenden Freude am Sport haben und nach ihren persönlichen Bedürfnissen gefördert werden.

Kurs-Nr.: 389014

Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Mi., 10.09.25 – Mi., 10.12.25
Entgelt: 56,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termin: 10 x mittwochs	Ort: St. Nikolaus, Gemeindesaal

Kurs-Nr.: 389018

Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Mi., 10.09.25 – Mi., 10.12.25
Entgelt: 56,00 Euro	Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr
Termin: 10 x mittwochs	Ort: St. Nikolaus, Gemeindesaal

Kurs-Nr.: 389170

Dozent*in: M. Komesker-Wörmann	Datum: Di., 09.09.25 – Di., 09.12.25
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termin: 12 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Aktiv und Gesund: Bewegung für ältere Menschen

Weitere Angebote

Kurs-Nr.: 389184

Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Fr., 12.09.25 – Fr., 12.12.25
Entgelt: 60,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termin: 11 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 389186

Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Fr., 12.09.25 – Fr., 12.12.25
Entgelt: 60,00 Euro	Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr
Termin: 11 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 389282

Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Do., 11.09.25 – Do., 11.12.25
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr
Termin: 12 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 389284

Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Do., 11.09.25 – Do., 11.12.25
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 15:30 – 16:30 Uhr
Termin: 12 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 389024

Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Mi., 07.01.26 – Mi., 18.03.26
Entgelt: 60,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termin: 11 x mittwochs	Ort: St. Nikolaus, Gemeindesaal

Kurs-Nr.: 389026

Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Mi., 07.01.26 – Mi., 18.03.26
Entgelt: 60,00 Euro	Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr
Termin: 11 x mittwochs	Ort: St. Nikolaus, Gemeindesaal

Aktiv und Gesund: Bewegung für ältere Menschen

Weitere Angebote

Kurs-Nr.: 389028	
Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Mi., 15.04.26 – Mi., 24.06.26
Entgelt: 60,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termin: 11 x mittwochs	Ort: St. Nikolaus, Gemeindesaal

Kurs-Nr.: 389030	
Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Mi., 15.04.26 – Mi., 24.06.26
Entgelt: 60,00 Euro	Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr
Termin: 11 x mittwochs	Ort: St. Nikolaus, Gemeindesaal

Kurs-Nr.: 389172	
Dozent*in: M. Komesker-Wörmann	Datum: Di., 13.01.26 – Di., 17.03.26
Entgelt: 56,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termin: 10 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 389174	
Dozent*in: M. Komesker-Wörmann	Datum: Di., 14.04.26 – Di., 30.06.26
Entgelt: 60,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termin: 11 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 389188	
Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Fr., 09.01.26 – Fr., 27.03.26
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termin: 12 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 389190	
Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Fr., 09.01.26 – Fr., 27.03.26
Entgelt: 64,00 Euro	Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr
Termin: 12 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Aktiv und Gesund: Bewegung für ältere Menschen

Weitere Angebote

Kurs-Nr.: 389192	
Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Fr., 08.05.26 – Fr., 03.07.26
Entgelt: 48,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Termin: 9 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 389194	
Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Fr., 08.05.26 – Fr., 03.07.26
Entgelt: 48,00 Euro	Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr
Termin: 9 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 389286	
Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Do., 08.01.26 – Do., 19.03.26
Entgelt: 60,00 Euro	Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr
Termin: 11 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 389288	
Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Do., 08.01.26 – Do., 19.03.26
Entgelt: 60,00 Euro	Uhrzeit: 15:30 – 16:30 Uhr
Termin: 11 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 389290	
Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Do., 16.04.26 – Do., 25.06.26
Entgelt: 48,00 Euro	Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr
Termin: 9 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 389292	
Dozent*in: Sandra Piprek	Datum: Do., 16.04.26 – Do., 25.06.26
Entgelt: 48,00 Euro	Uhrzeit: 15:30 – 16:30 Uhr
Termin: 9 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N



Wassergymnastik

Aquafitness

Sie möchten Ihre Ausdauer trainieren und Muskelkraft aufbauen, haben Lust auf dynamische Gymnastik, bewegen sich gerne im Wasser, wollen aber Ihre Gelenke nicht überlasten? Aquafitness fördert die Kondition und den Muskelaufbau, dient der Vorbeugung von Herz-, Kreislauf- und Bewegungskrankheiten und orientiert sich an der klassischen Aerobic mit Musik. Die Gelenke werden weniger belastet. Die Muskulatur wird durch den Wasserwiderstand schwungvoll trainiert. Ort: Stadtbad Mitte; inkl. Eintritt.

Kurs-Nr.: 387406

Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Do., 04.09.25 – Do., 11.12.25
Entgelt: 78,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 19:15 Uhr
Termin: 13 x donnerstags	Ort: Stadtbad Mitte

Kurs-Nr.: 387408

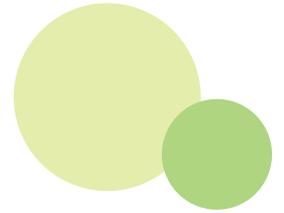
Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Do., 04.09.25 – Do., 11.12.25
Entgelt: 78,00 Euro	Uhrzeit: 19:15 – 20:00 Uhr
Termin: 13 x donnerstags	Ort: Stadtbad Mitte

Kurs-Nr.: 387420

Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Do., 15.01.26 – Do., 02.07.26
Entgelt: 126,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 19:15 Uhr
Termin: 21 x donnerstags	Ort: Stadtbad Mitte

Kurs-Nr.: 387422

Dozent*in: Brigitte Bracht	Datum: Do., 15.01.26 – Do., 02.07.26
Entgelt: 126,00 Euro	Uhrzeit: 19:15 – 20:00 Uhr
Termin: 21 x donnerstags	Ort: Stadtbad Mitte



Fit im Wasser

Wassergymnastik für geübte ältere Menschen

Mit abwechslungsreichen Übungen werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gelenkschonend verbessert. Der Kreislauf wird angeregt, der Stoffwechsel aktiviert und die Widerstandskraft gestärkt. Dies führt zu einer Verbesserung der Lebensqualität bis ins hohe Alter. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet, da er in einer Wasserstandshöhe stattfindet in der sie in der Regel ca. bis zum unteren Rippenbogen im Wasser stehen können. Ort: Stadtbad Kinderhaus, Idenbrockplatz; inkl. Eintritt.

Kurs-Nr.: 388442

Dozent*in: Anja Nolte	Datum: Mo., 01.09.25 – Mo., 08.12.25
Entgelt: 78,00 Euro	Uhrzeit: 10:30 – 11:15 Uhr
Termin: 13 x montags	Ort: Stadtbad Kinderhaus

Kurs-Nr.: 388452

Dozent*in: Anja Nolte	Datum: Mo., 01.09.25 – Mo., 08.12.25
Entgelt: 78,00 Euro	Uhrzeit: 11:15 – 12:00 Uhr
Termin: 13 x montags	Ort: Stadtbad Kinderhaus

Kurs-Nr.: 388462

Dozent*in: Anja Nolte	Datum: Fr., 05.09.25 – Fr., 12.12.25
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 10:15 Uhr
Termin: 12 x freitags	Ort: Stadtbad Kinderhaus

Kurs-Nr.: 388472

Dozent*in: Anja Nolte	Datum: Fr., 05.09.25 – Fr., 12.12.25
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 10:15 – 11:00 Uhr
Termin: 12 x freitags	Ort: Stadtbad Kinderhaus

Fit im Wasser: Wassergymnastik

Weitere Angebote

Kurs-Nr.: 388482	
Dozent*in: Anja Nolte	Datum: Fr., 05.09.25 – Fr., 12.12.25
Entgelt: 72,00 Euro	Uhrzeit: 11:00 – 11:45 Uhr
Termin: 12 x freitags	Ort: Stadtbad Kinderhaus

Kurs-Nr.: 388522	
Dozent*in: Anja Nolte	Datum: Fr., 09.01.26 – Fr., 10.07.26
Entgelt: 138,00 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 10:15 Uhr
Termin: 23 x freitags	Ort: Stadtbad Kinderhaus

Kurs-Nr.: 388542	
Dozent*in: Anja Nolte	Datum: Fr., 09.01.26 – Fr., 10.07.26
Entgelt: 138,00 Euro	Uhrzeit: 10:15 – 11:00 Uhr
Termin: 23 x freitags	Ort: Stadtbad Kinderhaus

Kurs-Nr.: 388562	
Dozent*in: Anja Nolte	Datum: Fr., 09.01.26 – Fr., 10.07.26
Entgelt: 138,00 Euro	Uhrzeit: 11:00 – 11:45 Uhr
Termin: 23 x freitags	Ort: Stadtbad Kinderhaus

Kurs-Nr.: 388572	
Dozent*in: Anja Nolte	Datum: Mo., 12.01.26 – Mo., 06.07.26
Entgelt: 132,00 Euro	Uhrzeit: 10:30 – 11:15 Uhr
Termin: 22 x montags	Ort: Stadtbad Kinderhaus

Kurs-Nr.: 388582	
Dozent*in: Anja Nolte	Datum: Mo., 12.01.26 – Mo., 06.07.26
Entgelt: 132,00 Euro	Uhrzeit: 11:15 – 12:00 Uhr
Termin: 22 x montags	Ort: Stadtbad Kinderhaus

**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 Sportärzten empfohlen. Der Kurs wendet sich an Jungsenior(inn)en mit und ohne Partner. Sie erlernen Tänze in geselliger Form, Tänze aus aller Welt, Mixer, Volkstänze sowie Line Dance. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte beachten Sie, dass der Raum nur mit Hallenschuhen zu betreten ist.

Kurs-Nr.: 240310	
Dozent*in: Tania Pentcheva	Datum: Fr., 05.09.25 – Fr., 28.11.25
Entgelt: 74,00 Euro	Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr
Termin: 10 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 240312	
Dozent*in: Tania Pentcheva	Datum: Fr., 23.01.26 – Fr., 27.03.26
Entgelt: 66,60 Euro	Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr
Termin: 9 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 240314	
Dozent*in: Tania Pentcheva	Datum: Fr., 17.04.26 – Fr., 03.07.26
Entgelt: 74,00 Euro	Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr
Termin: 10 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N



Yoga, Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Sanftes Yoga auch für Senior*innen

Wir üben sanfte, fließende Bewegungen, die gezielt die Gelenke schonen und Balance, Flexibilität und Entspannung fördern, ohne den Körper zu überfordern. Sanfte Dehnübungen bringen Sie behutsam in Bewegung und fördern Ihre Mobilität. Erlernen Sie Atemtechniken zur Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit. Balance- und Koordinationsübungen verbessern Ihre Standfestigkeit und reduzieren das Sturzrisiko. Jede Stunde endet mit einer wohlthuenden Entspannungsphase, die Körper und Geist zur Ruhe bringt.

Kurs-Nr.: 378432	
Dozent*in: Rakhee Banerjee-Komnik	Datum: Mi., 29.10.25 – Mi., 17.12.25
Entgelt: 46,20 Euro	Uhrzeit: 10:45 – 11:45 Uhr
Termin: 8 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, E02

Kurs-Nr.: 378434	
Dozent*in: Rakhee Banerjee-Komnik	Datum: Mi., 14.01.26 – Mi., 11.03.26
Entgelt: 50,40 Euro	Uhrzeit: 10:45 – 11:45 Uhr
Termin: 9 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, E02

Kurs-Nr.: 378436	
Dozent*in: Rakhee Banerjee-Komnik	Datum: Mi., 15.04.26 – Mi., 01.07.26
Entgelt: 67,20 Euro	Uhrzeit: 10:45 – 11:45 Uhr
Termin: 12 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, E02

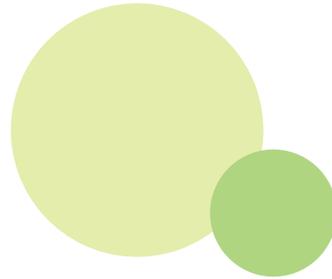
Osteoporosegymnastik

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 des Kurses. Regelmäßige Bewegung verbessert die Muskelkraft, fördert die Beweglichkeit, erhöht die Reaktionsgeschwindigkeit und schult den Gleichgewichtssinn. Teilnahme nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

Kurs-Nr.: 381504	
Dozent*in: Ute Liekenbrock	Datum: Mi., 10.09.25 – Mi., 10.12.25
Entgelt: 48,00 Euro	Uhrzeit: 11:20 – 12:05 Uhr
Termin: 12 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 381506	
Dozent*in: Ute Liekenbrock	Datum: Mi., 07.01.26 – Mi., 18.03.26
Entgelt: 44,00 Euro	Uhrzeit: 11:20 – 12:05 Uhr
Termin: 11 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 381508	
Dozent*in: Ute Liekenbrock	Datum: Mi., 15.04.26 – Mi., 01.07.26
Entgelt: 48,00 Euro	Uhrzeit: 11:20 – 12:05 Uhr
Termin: 12 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N



Wirbelsäulengymnastik – Aufbaukurs für Senioren und Seniorinnen

Gerade für ältere Menschen ist die Kraft und Beweglichkeit der Körpermitte wichtig, um den Rücken zu stabilisieren, Rückenschmerzen vorzubeugen und das Sturzrisiko zu senken. Lernen Sie Übungen kennen und rückenfreundlich auszuführen die darauf ausgelegt sind, die rumpfstabilisierenden Muskeln von Rücken und Bauch zu kräftigen und zu mobilisieren. Legen Sie mit einem regelmäßigen Training den Grundstein zu einem starken und gesünderen Rücken.

Kurs-Nr.: 382404

Dozent*in: Ute Liekenbrock	Datum: Mi., 10.09.25 – Mi., 10.12.25
Entgelt: 96,00 Euro	Uhrzeit: 09:45 – 11:15 Uhr
Termin: 12 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

Kurs-Nr.: 382406

Dozent*in: Ute Liekenbrock	Datum: Mi., 07.01.26 – Mi., 18.03.26
Entgelt: 88,00 Euro	Uhrzeit: 09:45 – 11:15 Uhr
Termin: 11 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N

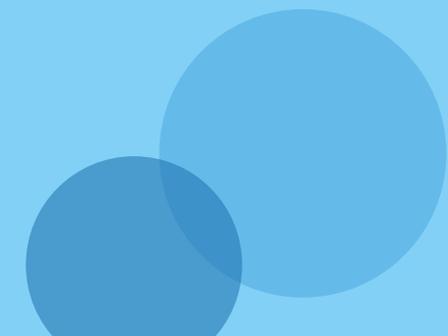
Kurs-Nr.: 382408

Dozent*in: Ute Liekenbrock	Datum: Mi., 15.04.26 – Mi., 01.07.26
Entgelt: 96,00 Euro	Uhrzeit: 09:45 – 11:15 Uhr
Termin: 12 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 4N



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 110



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:	Bernd Baumeister, Tel.: 0251 279146, Mail: berndzwar@muenster.de Gerlinde Sextro, Tel.: 0251 278817, Mail: gerlinde.6tro@t-online.de	

ZwAR-Basis-Gruppe Kinderhaus

Ort:	Bürgerzentrum Kinderhaus, Idenbrockplatz	
Datum:	14-tägig, donnerstags	Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr
Kontakt:	Brigitte Zieren, Tel.: 0251 249043, Mail: brigitte.zieren@gmx.net Dieter Wohlleben, Tel.: 0251 24153, Mail: dieter-wohlleben@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	
Datum:	14-tägig, mittwochs	Uhrzeit: 18:30 – 19:30 Uhr
Kontakt:	Dagmar Tschoepe, Tel.: 0251 247496, Mail: d-tschoepe@mail.de	

ZwAR-Basis-Gruppe Wolbeck

Ort:	Achatiushaus, Münsterstraße 24 b	
Datum:	3. Donnerstag im Monat	Uhrzeit: 18:00 – 19:45 Uhr
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 hilft Ihnen 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“.

Die Referentin ist Mastercoach DGJC, Supervision DGJC und Systemische Beraterin.

Kurs-Nr.:	240003	
Dozent*in:	Anne Remme	Entgelt: 210,00 Euro
Datum:	Di., 21.10.25 Mi., 22.10.25 Do., 23.10.25	Uhrzeit: 10:00 – 16:30 Uhr 09:00 – 16:15 Uhr 09:00 – 16:15 Uhr
Ort:	vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum	

Kurs-Nr.:	240001	
Dozent*in:	Anne Remme	Entgelt: 234,00 Euro
Datum:	Di., 28.07.26 Mi., 29.07.26 Do., 30.07.26	Uhrzeit: 10:00 – 15:30 Uhr 10:00 – 15:30 Uhr 10:00 – 15:30 Uhr
Ort:	vhs, Aegidiistr. 70, Raum 104	

Lust auf den neuen Lebensabschnitt?!

Ruhestand und Alter aktiv gestalten – Wochenendkurs

In diesem Kurs reflektieren Sie Ihre Wünsche und Ziele für den Ruhestand. Sie setzen sich mit Ihren Altersbildern, Erfahrungen und Ressourcen auseinander, um Ihren nächsten Lebensabschnitt bewusst zu gestalten. Dabei bestimmen Sie Ihren Standort, reflektieren Ihre Werte und entwickeln eine positive Zukunftsvision. Mit psychologisch fundierten Methoden und im Austausch mit anderen Teilnehmer*innen entdecken Sie Gestaltungsmöglichkeiten für einen erfüllten neuen Lebensabschnitt. Gemeinsam machen sie Lust auf den nächsten Schritt!

Kurs-Nr.: 240010	
Dozent*in: Heike Winke	Entgelt: 52,00 Euro
Datum: Sa., 08.11.25 So., 09.11.25	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr 10:00 – 17:00 Uhr
Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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.

Kurs-Nr.: 240004	
Dozent*in: Heike Winke	Entgelt: 229,60 Euro
Datum: Mo., 05.01.26 Di., 06.01.26 Mi., 07.01.26 Do., 08.01.26	Uhrzeit: 10:15 – 16:00 Uhr 09:00 – 16:15 Uhr 09:00 – 16:15 Uhr 09:00 – 14:30 Uhr
Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 223	



Vortrag:

Eine unmöglich schöne Reise – Von Salzburg zur Adria Mit drei Fahrradgängen und der Kraft der Langsamkeit über die Alpen

Was treibt die Ruhrgebietsfrau und Buchautorin Gabriele Reiß dazu, mit ihrem Dreigang-Hollandrad von Salzburg zum Golf von Venedig zu reisen – ohne Zimmerbuchung und Gepäcktransfer, ohne Zuhilfenahme von Zugverbindungen? Die Antworten sind überraschend vielfältig. 16 Tage, 450 km, 3500 hm Anstiege, auf dem Ciclovía-Alpe-Adria-Radweg, durch die Länder/Region Salzburger Land, Kärnten und Friaul-Julisch-Venetien. Ein abenteuerliches, herausforderndes, erkenntnisreiches Reiseexperiment!

Mit Fotos, Erzählungen und Texten aus ihrem gleichnamigen Buch gestaltet Gabriele Reiß einen lebendigen Alpenabend, der Sehnsucht weckt.

Kurs-Nr.: 100030	
Dozent*in: Gabriele Reiß	Datum: Di., 07.10.25
Entgelt: 10,00 Euro	Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum	



Aktuelle Themen und Verbraucherfragen

- vhs.wissen live – Onlinevorträge
- Vorträge der Polizei – Kriminalprävention
- Demenz in der Familie und Depression im Alter
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Testament und digitaler Nachlass
- Finanzen und Geldanlage
- Dein Zuhause auf Zukunftskurs



vhs.wissen live – Onlinevorträge

Hochkarätige Vorträge von Expert:innen aus Wissenschaft und Gesellschaft – 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.

Neu:

Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung direkt den Zugangscode von uns.



Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft

Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) u. Simon Strauss (FAZ)
Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

Kurs-Nr.: 102000

Dozent*in: Prof. Dr. Joseph Stiglitz

Datum: Mo., 15.09.25

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben

Kurs-Nr.: 102010

Dozent*in: Prof. Dr. Prof. Kurt Bayertz

Datum: Di., 30.09.25

Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Weitere Onlinevorträge finden Sie auf der nächsten Seite.

Onlinevorträge

Weitere Angebote

Gefährliche Rivalitäten:**Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik****Kurs-Nr.:** 102020**Dozent*in:** Prof. Dr. Werner Plumpe**Datum:** Mi., 08.10.25**Uhrzeit:** 19:30 – 21:00 Uhr**Hoffnung:****Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel****Kurs-Nr.:** 102030**Dozent*in:** Prof. Dr. Jonas Grethlein**Datum:** Mi., 22.10.25**Uhrzeit:** 19:30 – 21:00 Uhr**Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?****Kurs-Nr.:** 102040**Dozent*in:** Prof. Dr. Ute Schmidt**Datum:** Mi., 29.10.25**Uhrzeit:** 19:30 – 21:00 Uhr**Quantencomputer –****wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst****Kurs-Nr.:** 102050**Dozent*in:** Dr. rer. nat. Dr. h. c. Heike Riel**Datum:** Di., 11.11.25**Uhrzeit:** 19:30 – 21:00 Uhr**Neue Technologien und Strafrecht –****Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?****Kurs-Nr.:** 102060**Dozent*in:** Prof. Dr. Susanne Beck**Datum:** Di., 18.11.25**Uhrzeit:** 19:30 – 21:00 Uhr**Vorträge der Polizei –****Kriminalprävention****Riegel vor!****Sicheres Zuhause – Einbruchschutz**

Mehr als 50 Prozent der Einbrecher konnten ihre Tat nicht vollenden, sie blieben im Versuchsstadium stecken. Diese Zahl zeigt, dass die Empfehlungen der Polizei funktionieren. An diesem Nachmittag erläutert ein Sicherheitsberater der Kripo-Beratungsstelle Münster die Arbeitsweisen der Täter, zeigt die üblichen Schwachstellen von Häusern und Wohnungen auf und gibt Tipps, wie man sich wirksam vor ungebetenen Gästen schützen kann.

Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich!

Kurs-Nr.: 240120**Dozent*in:** Thomas Klaverkamp**Datum:** Fr., 24.10.25**Entgelt:** entgeltfrei**Uhrzeit:** 15:00 – 16:30 Uhr**Termin:** 1 x freitags**Ort:** vhs, Aegidiistr. 70, Raum 104**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. Der Vortrag gibt zudem wichtige Hinweise, wie man sich vor Taschendieben schützen kann und was bei den sogenannten „Schockanrufen“ oder falschen Polizeibeamten am Telefon zu beachten ist. Die Referentin ist Kriminalhauptkommissarin beim Polizeipräsidium Münster.

Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich!

Kurs-Nr.: 240112**Dozent*in:** Alexandra Bruns**Datum:** Fr., 20.03.26**Entgelt:** entgeltfrei**Uhrzeit:** 15:00 – 16:30 Uhr**Termin:** 1 x freitags**Ort:** vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Digitale Sicherheit im Fokus

Prävention gegen Cybercrime

Amrei Lebbin vom Kriminalkommissariat für Kriminalprävention und Opfer-schutz beleuchtet in ihrem Vortrag die vielfältigen Gefahren von Social Media Fallen über Datendiebstahl bis hin zu raffinierten Phishing-Attacken. Neben den Einblicken in die Risiken, präsentiert sie praxisnahe Tipps und Präventionsstrategien. Erfahren Sie, wie Sie Ihr digitales Leben sicherer gestalten und im Falle eines Angriffs besonnen handeln können. Eine sichere Online-Zukunft ist gesamtgesellschaftliche Aufgabe – seien Sie dabei und nehmen Sie aktiv an der Gestaltung Ihrer eigenen digitalen Sicherheit teil.

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kurs-Nr.: 630400

Dozent*in: Amrei Lebbin

Datum: Di., 04.11.25

Entgelt: entgeltfrei

Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr

Termin: 1 x dienstags

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 212

Vorträge

**in Kooperation mit der Gerontopsychiatrischen Beratung
im Clemens-Wallrath-Haus**

Demenz in der Familie. Mit Empathie und Wissen.

Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Kurs-Nr.: 240130

Dozent*in: Dr. Birgit Leonhard und Suzanne Reidick

Datum: Fr., 21.11.25

Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr

Depression im Alter. Wie Angehörige den Alltag mit einem depressiven Familienmitglied meistern können

Kurs-Nr.: 240135

Dozent*in: Dr. Birgit Leonhard und Suzanne Reidick

Datum: Fr., 27.03.26

Uhrzeit: 15:00 – 16:30 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 Voraussetzungen 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.

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr.: 240122

Dozent*in: Dr. Gudula Berger

Datum: Fr., 17.10.25

Entgelt: entgeltfrei

Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr

Termin: 1 x freitags

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Kurs-Nr.: 240124

Dozent*in: Dr. Gudula Berger

Datum: Fr., 20.02.26

Entgelt: entgeltfrei

Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr

Termin: 1 x freitags

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Testament und digitaler Nachlass

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 gemeinschaftliches Testament zu regeln. Der Vortrag erklärt die gesetzliche Erbfolge, verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten und die Auswirkungen von Schenkungen zu Lebzeiten. Die Referentin ist Rechtsanwältin, Notarin und Fachanwältin für Erbrecht.

Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr.: 240126

Dozent*in: J. Sieverdingbeck-Lewers	Datum: Fr., 14.11.25
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Termin: 1 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Übertragung / Schenkung / Teilverkauf von Immobilien zu Lebzeiten

Es kann sinnvoll sein, Immobilien oder andere Vermögenswerte bereits zu Lebzeiten auf die Erben zu übertragen, aus sozialrechtlichen, steuerrechtlichen oder erbrechtlichen Gründen. Im Vortrag werden die Vorteile lebzeitiger Schenkungen erklärt, verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten vorgestellt und wichtige Punkte bei Rechten wie Nießbrauch oder Wohnrecht erläutert.

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr.: 240127

Dozent*in: J. Sieverdingbeck-Lewers	Datum: Fr., 19.06.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Termin: 1 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Digitaler Nachlass

Was bleibt im Netz, wenn wir nicht mehr da sind?

In der digitalen Welt hinterlassen wir alle Spuren im Internet. Doch was passiert damit, wenn wir sie nicht mehr selbst verwalten können? Dieser Vortrag für ältere Erwachsene erklärt, wie Sie Ihren digitalen Nachlass ordnen, Vertrauenspersonen benennen und Ihre Daten sichern. Mit Tipps der Digitaltrainerin gewinnen Sie Klarheit und Sicherheit.

Kurs-Nr.: 240128

Dozent*in: Maren Wensing	Datum: Fr., 28.11.2025
Entgelt: 18,00 Euro inkl. Handbuch	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Termin: 1 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 104

Finanzen und Geldanlage

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: Mo., 27.10.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 19:00 – 21:15 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 212

Kurs-Nr.: 530005

Dozent*in: Holger Beckersjürgen	Datum: Mo., 13.04.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 19:00 – 21:15 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 212

Finanzen 60 plus

Finanzstrategien für den Ruhestand

Thomas Hentschel, Finanzexperte bei der Verbraucherzentrale NRW erklärt, wie Sie Ihr Vermögen für die Zukunft sichern können. Er gibt Tipps zu Zusatzeinkommen, Rentenversicherungen, Risikobereitschaft, Anlagehorizonten und chancenorientierten Investments wie Fonds. Ideal für die „Best Ager“.

Kurs-Nr.: 240125

Dozent*in: Thomas Hentschel	Datum: Fr., 13.02.26
Entgelt: 10,00 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Termin: 1 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

ETF Grundlagen

Durchblicken – sicher sparen!

Indexfonds und Exchange Traded Funds (ETFs) zählen zu den spekulationsfreien Geldanlagen. Mit ihren oft geringen Kosten, ihrer hohen Transparenz und einfachen Handhabung bieten sie viele Vorteile gegenüber gängigen Sparformen und werden von Verbraucherschützern empfohlen. 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: Mo., 03.11.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 212

Kurs-Nr.: 530015

Dozent*in: Holger Beckersjürgen	Datum: Mo., 27.04.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 212

Ethische Geldanlagen

Kriterien und Beispiele

Grüne Aktien, Investments in Baumplantagen und Windkraft, Mikrokredite in Entwicklungsländern – der Markt für sozialverträgliche Geldanlagen wächst Jahr für Jahr. Den Überblick über die verschiedenen Produkte zu behalten fällt nicht leicht. Immer mehr Menschen fragen sich: Was macht eigentlich die Bank oder das Kreditinstitut mit meinem Geld? Der Vortrag zeichnet einen Querschnitt durch das Universum nachhaltiger Geldanlagen im deutschsprachigen Raum. Welche nachhaltigen Banken, Sparmöglichkeiten oder Geldanlagen gibt es und welche Wirkung haben sie?

Kurs-Nr.: 530110

Dozent*in: Julia Steinhauer	Datum: Di., 11.11.25
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Termin: 1 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 212

Kurs-Nr.: 530120

Dozent*in: Julia Steinhauer	Datum: Di., 03.02.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Termin: 1 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 212





Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Online-Veranstaltung oder in Präsenz

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet. Die Dozentin stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Rentenbezügen und Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr.: 530240

Dozent*in: Clarissa Wernicke	Entgelt: 28,00 Euro
Termin: Di., 17.03.26 Mi., 18.03.26	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr 18:00 – 19:30 Uhr

Kurs-Nr.: 530250

Dozent*in: Clarissa Wernicke	Entgelt: 28,00 Euro
Termin: Di., 07.07.26	Uhrzeit: 18:00 – 21:00 Uhr
Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 212	

Kurs-Nr.: 530260

Dozent*in: Clarissa Wernicke	Entgelt: 28,00 Euro
Termin: Do., 23.07.26	Uhrzeit: 18:00 – 21:00 Uhr



Dein Zuhause auf Zukunftskurs

Vortrag: Wärmepumpen im Bestand

Für fossile Brennstoffe gibt es keine Zukunft. Somit wird für viele die Wärmepumpe als Alternative immer interessanter. In dem Präsenzvortrag wird die Wärmepumpe, insbesondere im Gebäudebestand, von Thomas Weber, Energieeffizienzberater der Verbraucherzentrale NRW näher betrachtet. Welche Wärmequellen können angezapft werden? Für welche Gebäude macht diese Heizungsvariante Sinn? Altbau und Wärmepumpe geht nicht? – Im Anschluss zum Vortrag werden Ihre Fragen beantwortet.

Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Münster

Kurs-Nr.: 105040

Dozent*in: Dipl.-Ing Thomas Weber	Datum: Mi., 24.09.25
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Vortrag: Schimmelpilze in der Wohnung

Schimmelpilz kann jeden treffen und viele Ursachen haben. Nicht immer ist er auf individuelles Fehlverhalten beim Heizen und Lüften zurückzuführen. Auch bauliche Gegebenheiten oder defekte Wasserleitungen können eine Schimmelpilzbildung begünstigen. Beim Frühjahrsputz hinter der Couch entdeckt oder nach einem Wasserschaden an der Wand ausgebreitet: Viele haben schon einmal Schimmelpilze in ihrer Wohnung entdeckt. Wer weiß, wie Schimmelpilz entsteht, hat die Chance, rechtzeitig vorzubeugen. Die Verbraucherzentrale gibt hierzu einige Tipps.

Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr.: 105050

Dozent*in: Dipl.-Ing Thomas Weber	Datum: Mi., 29.10.25
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Vortrag: Energetische Gebäudesanierung

In Zeiten stark steigender Energiepreise und massivem Klimawandel wird es immer wichtiger, in die Jahre gekommene Immobilien so zu sanieren, dass sie möglichst wenig Energie verbrauchen. Möglichkeiten, den Energieverbrauch zu senken, gibt es viele. Welche Umbaumaßnahmen im Einzelnen sinnvoll und effektiv sind, darüber referiert in dem Präsenzvortrag Thomas Weber, Energieeffizienzberater der Verbraucherzentrale NRW. Darüber hinaus erfahren Sie wissenswertes zu Förderprogrammen.

Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Münster.

Kurs-Nr.: 105010	
Dozent*in: Dipl.-Ing Thomas Weber	Datum: Mi., 21.01.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Vortrag: Die Heizkostenabrechnung verstehen

Nach der Energiepreiskrise hat sich die Lage zwar beruhigt, aber immer noch sind viele Verbraucher:innen von hohen Preisen betroffen. Haben Sie Fragen zu Abrechnungen, Abschlag oder Nachzahlungen? Die Verbraucherzentrale gibt hierzu einige Hilfestellungen.

Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr.: 105020	
Dozent*in: Dipl.-Ing Thomas Weber	Datum: Mi., 25.03.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Aus Worten werden Wege ...

Info-Nachmittag zur Arbeit der Telefonseelsorge Münster

Wer sich für die Arbeit der TelefonSeelsorge Münster interessiert oder Lust auf ein Ehrenamt hat, ist herzlich zum Info-Nachmittag eingeladen. An diesem Nachmittag stellen Mitarbeitende die Arbeit der TelefonSeelsorge vor und laden zu Fragen und Austausch ein. Zusätzlich können Sie sich informieren, wie man ehrenamtlich in der TelefonSeelsorge mitarbeiten kann.

Kurs-Nr.: 234140	
Dozent*in: Peter Pattmüller	Datum: Do., 12.02.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, vhs-Forum

Kommunikation unterm Weihnachtsbaum

Ruhig und gelassen auf Sprüche und Vorwürfe reagieren

Wir alle kennen die eine Person, die mit Vorwürfen und Sprüchen um sich wirft. Und wir alle kennen das Gefühl im Nachhinein: Das hätte ich sagen müssen! Aber in der Situation selbst fühlen wir uns viel zu überrumpelt, um schlagfertig reagieren zu können. In diesem eineinhalbstündigen Vortrag schauen wir uns an, was hinter Angriffen und Killerphrasen steckt. Und: Wie wir schneller zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden. Außerdem lernen Sie einfache und praktische Kontertechniken, um Angriffe souverän abzuwehren.

Kurs-Nr.: 540140	
Dozent*in: Elisa Franz	Datum: Mo., 01.12.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 112



Digitale Medien – Computer, Handy & Co.

- Offene Digitalberatung: e-doctor
- Erste Schritte am PC und sichere 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



Offene Digitalberatung e-doctor

e-doctor: Offene Sprechstunde 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.: 600010

Dozent*in: Lukas Flechsel

Datum: Mo., 25.08.25 – Mo., 08.12.25

Entgelt: entgeltfrei

Uhrzeit: 16:15 – 17:45 Uhr

Termin: 14-tägig

Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Keine Sprechstunde in den Ferien und an Feiertagen. Genaue Termine online und im vhs-Infotreff.

Erste Schritte am PC und sicherer Umgang mit dem Internet

Schnupperworkshop: EDV-Orientierung

Dieser Schnupperworkshop bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre erste Erfahrungen mit dem PC zu sammeln, per Mausklick durch die digitale Welt zu surfen und „online zu schnuppern“.

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

Kurs-Nr.: 600100	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Mo., 08.09.25
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Kurs-Nr.: 600110	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Di., 13.01.26
Entgelt: entgeltfrei	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 1 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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.

Angebote zu: Grundwissen PC-Bedienung

Kurs-Nr.: 601010	
Dozent*in: Eyline Hinrichs	Datum: Di., 16.09.25 – Di., 07.10.25
Entgelt: 74,60 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 4 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 103

Kurs-Nr.: 601020	
Dozent*in: Eyline Hinrichs	Datum: Di., 14.04.26 – Di., 05.05.26
Entgelt: 74,60 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 4 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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: Do., 18.09.25 – Do., 16.10.25
Entgelt: 74,60 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 4 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Kein Unterricht am 25.09.25

Kurs-Nr.: 604020	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Di., 20.01.26 – Di., 10.02.26
Entgelt: 74,60 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 4 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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.

Kurs-Nr.: 604000	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Do., 30.10.25 – Do., 20.11.25
Entgelt: 74,60 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 4 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Kurs-Nr.: 604030	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Di., 03.03.26 – Di., 24.03.26
Entgelt: 74,60 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 4 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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).

Angebote zu: Mehr machen mit dem PC

Kurs-Nr.: 604040	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Mi., 26.11.25 – Mi., 10.12.25
Entgelt: 47,20 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 3 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Kurs-Nr.: 604050	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Di., 14.04.26 – Di., 28.04.26
Entgelt: 47,20 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 3 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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: Di., 04.11.25 – Di., 11.11.25
Entgelt: 45,80 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 2 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102

Kurs-Nr.: 604070	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Di., 09.06.26 – Di., 16.06.26
Entgelt: 45,80 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 2 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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: Mo., 01.12.25 + Mo., 08.12.25
Entgelt: 41,80 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 2 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Kurs-Nr.: 604090	
Dozent*in: Brigitte Sickmann	Datum: Di., 12.05.26 + Di., 19.05.26
Entgelt: 41,80 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr
Termin: 2 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 103

Apple-Produkte

iPhone, iPad & Mac – Was ist was? Und was ist mit Gebrauchten?

In diesem Kurs erfahren Sie, was die unterschiedlichen Geräte können, worin sie sich unterscheiden und für welche Zwecke sich was am besten eignet. Was kann man mit älteren Modellen noch anfangen? Was ist wichtig, wenn man ein Gebrauchtgerät bekommt? Wo bekommt man die überhaupt? Und was sollte man beachten, wenn man sein Altgerät verkaufen, verschenken oder entsorgen will?

Diese Fragen und mehr werden in dem Kurs beantwortet. Wenn Sie bereits ein Apple-Gerät haben, können Sie es gerne zu dem Kurs mitbringen.

Angebote zu: iPhone, iPad & Mac – Was ist was?

Kurs-Nr.: 607340	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Do., 13.11.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Kurs-Nr.: 607350	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mo., 09.02.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

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.

Ein weiteres Angebot „Der Mac für Einsteiger und Umsteiger“ ist im 1. Halbjahr 2026 vorgesehen und wird voraussichtlich im Herbst 2025 terminiert.

Kurs-Nr.: 605010	
Dozent*in: Michael Leffers	Datum: Sa., 08.11.25
Entgelt: 52,40 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102

Kurs-Nr.: 605020	
Dozent*in: Michael Leffers	Datum: Sa., 10.01.26
Entgelt: 52,40 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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.

Kurs-Nr.: 605100	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mo., 29.09.25 + Mo., 06.10.25
Entgelt: 40,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 2 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102

Kurs-Nr.: 605110	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Do., 19.03.26 + Do., 26.03.26
Entgelt: 40,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 2 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102

Grundkurs: Erste Schritte mit dem Mac 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.

Angebote zum Grundkurs: Erste Schritte mit dem Mac

Kurs-Nr.: 606000	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mo., 27.10.25 – Mo., 24.11.25
Entgelt: 86,00 Euro	Uhrzeit: 14:00 – 16:15 Uhr
Termin: 5 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102

Kurs-Nr.: 606010	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mo., 25.02.26 – Mo., 25.03.26
Entgelt: 86,00 Euro	Uhrzeit: 14:00 – 16:15 Uhr
Termin: 5 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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. Texte erstellen und ansprechend gestalten, Fotos organisieren und optimieren, im Internet suchen und finden, Lesezeichen speichern und verwalten und vieles mehr stehen auf dem Programm. 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., 20.01.26 – Di., 03.02.26
Entgelt: 47,20 Euro	Uhrzeit: 14:00 – 16:15 Uhr
Termin: 3 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102

Kurs-Nr.: 606030	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 22.04.26 – Di., 06.05.26
Entgelt: 47,20 Euro	Uhrzeit: 14:00 – 16:15 Uhr
Termin: 3 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102



Grundkurs: Erste Schritte mit dem iPad

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: Do., 30.10.25 + Do., 06.11.25
Entgelt: 39,80 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Kurs-Nr.: 607110	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mo., 02.03.26 + Mo., 09.03.26
Entgelt: 39,80 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Aufbaukurs: Mehr machen mit dem iPad

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.

Angebote zum Aufbaukurs: Mehr machen mit dem iPad

Kurs-Nr.: 607120	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 25.11.25 + Di., 02.12.25
Entgelt: 39,80 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Kurs-Nr.: 607130	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 14.04.26 + Di., 21.04.26
Entgelt: 39,80 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Fotos verwalten, präsentieren und bearbeiten mit der App „Fotos“ auf dem iPhone oder iPad

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: Di., 09.12.25 + Di., 16.12.25
Entgelt: 40,00 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Kurs-Nr.: 607210	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 12.05.26 + Di., 19.05.26
Entgelt: 40,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 2 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211



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: Do., 04.12.25
Entgelt: 22,00 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Kurs-Nr.: 607310

Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mo., 20.04.26
Entgelt: 22,00 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

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., 13.09.25
Entgelt: 42,80 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 14:30 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Kurs-Nr.: 604110

Dozent*in: Guido Hillmann	Datum: Sa., 23.11.25
Entgelt: 42,80 Euro	Uhrzeit: 12:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Kurs-Nr.: 604120

Dozent*in: Guido Hillmann	Datum: Sa., 07.02.26
Entgelt: 42,80 Euro	Uhrzeit: 09:30 – 14:30 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Kurs-Nr.: 604130

Dozent*in: Guido Hillmann	Datum: So., 10.05.26
Entgelt: 42,80 Euro	Uhrzeit: 12:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x sonntags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Grundkurs: Erste Schritte mit dem iPhone

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., 01.10.25 + Mi., 08.10.25
Entgelt: 39,80 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211
Kurs-Nr.: 607020	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Do., 15.01.26 + Do., 22.01.26
Entgelt: 39,80 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Aufbaukurs: Mehr machen mit dem iPhone

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.

Angebote zum Aufbaukurs: Mehr machen mit dem iPhone

Kurs-Nr.: 607030	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Mi., 12.11.25 + Mi., 19.11.25
Entgelt: 39,80 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211
Kurs-Nr.: 607040	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Do., 05.03.26 + Do., 12.03.26
Entgelt: 39,80 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 2 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

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: Do., 11.12.25
Entgelt: 22,00 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211
Kurs-Nr.: 607060	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 02.06.26
Entgelt: 22,00 Euro	Uhrzeit: 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 1 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

Windows 11, Word, Excel

Windows 11 sicher einrichten und pflegen – kompakt

Das alte „Windows 10“ wird ab Oktober 2025 von Microsoft nicht mehr unterstützt. Der Support wird 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 neusten Stand bringen. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Windows-Laptop (inkl. Ladegerät) mit oder nutzen Sie die Windows 11-Computer der vhs Münster.

Kurs-Nr.: 615000

Dozent*in: Reiner Schmidt	Datum: Fr., 19.09.25
Entgelt: 52,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Kurs-Nr.: 615010

Dozent*in: Reiner Schmidt	Datum: Sa., 15.11.25
Entgelt: 52,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Kurs-Nr.: 615020

Dozent*in: Reiner Schmidt	Datum: Fr., 20.02.26
Entgelt: 52,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x freitags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Kurs-Nr.: 615030

Dozent*in: Reiner Schmidt	Datum: Sa., 28.02.26
Entgelt: 52,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

MS Office – Grundkurse

Diese Seminare vermitteln in kompakter Form einen Einstieg in die Microsoft Office-Anwendungen Word und Excel. Je nach weiterer Schwerpunktsetzung der Kurse werden die Word- und Excel-Inhalte in einem ausgeweiteten Übungsteil vertieft oder weitere Programme (Outlook oder PowerPoint) geschult. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

Geschulte Software: Word und Excel (mit großem Übungsanteil)

Kurs-Nr.: 620000			
Dozent*in: Britta Gockel	Fr., 12.09.25	17:45 – 21:45 Uhr	
Entgelt: 132,50 Euro	Sa., 13.09.25	09:00 – 16:00 Uhr	
Ort: vhs, Aegidiistr. 70, R. 103	So., 14.09.25	09:00 – 16:00 Uhr	

Geschulte Software: Word und Excel (mit großem Übungsanteil)

Kurs-Nr.: 620060			
Dozent*in: Britta Gockel	Fr., 26.06.26	17:45 – 21:45 Uhr	
Entgelt: 132,50 Euro	Sa., 27.06.26	09:00 – 16:00 Uhr	
Ort: vhs, Aegidiistr. 70, R. 101	So., 28.06.26	09:00 – 16:00 Uhr	

Geschulte Software: Word, Excel und Outlook

Kurs-Nr.: 620010			
Dozent*in: Britta Gockel	Fr., 30.01.26	17:45 – 21:45 Uhr	
Entgelt: 132,50 Euro	Sa., 31.01.26	09:00 – 16:00 Uhr	
Ort: vhs, Aegidiistr. 70, R. 101	So., 01.02.26	09:00 – 16:00 Uhr	

Geschulte Software: Word, Excel und PowerPoint

Kurs-Nr.: 620020			
Dozent*in: Rainer Greiwing	Datum: Di., 24.02.26 – Di., 17.03.26		
Entgelt: 132,50 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr		
Termin: 7 x dienstags und do.	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101		

Signal, Threema, WhatsApp und Co.

Eine Übersicht über verschiedene Messengerdienste für Ihr Smartphone

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.

Kurs-Nr.: 607360	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Di., 18.11.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 1 x dienstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211
Kurs-Nr.: 607370	
Dozent*in: Sylvia Heldt	Datum: Do., 28.05.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 211

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. 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., 11.09.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102

Weitere Angebote zu: Einführung in Instagram

Kurs-Nr.: 630050	
Dozent*in: Christian Gertz	Datum: Do., 06.11.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101
Kurs-Nr.: 630060	
Dozent*in: Christian Gertz	Datum: Do., 26.02.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102
Kurs-Nr.: 630070	
Dozent*in: Christian Gertz	Datum: Do., 21.05.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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: Do., 30.10.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101
Kurs-Nr.: 630110	
Dozent*in: Christian Gertz	Datum: Do., 23.04.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x donnerstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102

Routenplaner und Navigation mit Komoot

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

Sie besitzen ein Smartphone und möchten Fahrradtouren oder Wanderungen erstellen und sich vom Handy navigieren lassen? 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., 25.02.26
Entgelt: 22,00 Euro	Uhrzeit: 15:15 – 17:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 103

Kurs-Nr.: 608010	
Dozent*in: Martin Möller	Datum: Mi., 18.03.26
Entgelt: 22,00 Euro	Uhrzeit: 15:15 – 17:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 103

Kurs-Nr.: 608020	
Dozent*in: Martin Möller	Datum: Mi., 15.04.26
Entgelt: 22,00 Euro	Uhrzeit: 15:15 – 17:30 Uhr
Termin: 1 x mittwochs	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 103

Kurs-Nr.: 608030	
Dozent*in: Martin Möller	Datum: Mo., 11.05.26
Entgelt: 22,00 Euro	Uhrzeit: 15:15 – 17:30 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 103

KI – Künstliche Intelligenz

ChatGPT und OpenAI – Eine Einführung

ChatGPT ist ein von OpenAI entwickeltes Modell der natürlichen Sprachverarbeitung (NLP). Damit kann man sich mit einem Computer wie mit einem Menschen unterhalten, beliebige Texte schreiben oder Fragen beantworten lassen. An Universitäten und Schulen sorgt die Software für Unruhe: Wird man in Zukunft noch unterscheiden können, was von Studierenden und was von einer künstlichen Intelligenz produziert wurde? In dieser Veranstaltung werden wir uns mit der Funktionsweise und den Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT und anderen OpenAI-Anwendungen beschäftigen.

Kurs-Nr.: 630200	
Dozent*in: Lukas Schulte	Datum: Di., 23.09.25 + Do., 25.09.25
Entgelt: 40,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 20:30 Uhr
Termin: 2 x (di. und do.)	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102

Kurs-Nr.: 630210	
Dozent*in: Stefano D'Alessandro	Datum: So., 16.11.25
Entgelt: 40,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 15:30 Uhr
Termin: 1 x sonntags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102

Kurs-Nr.: 630230	
Dozent*in: Stefano D'Alessandro	Datum: Sa., 07.03.26
Entgelt: 40,00 Euro	Uhrzeit: 10:00 – 15:30 Uhr
Termin: 1 x samstags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 102

Kurs-Nr.: 630240	
Dozent*in: Lukas Schulte	Datum: Di., 05.05.26 + Do., 07.05.26
Entgelt: 40,00 Euro	Uhrzeit: 18:00 – 20:30 Uhr
Termin: 2 x (di. und do.)	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 103

Verbreitet KI nur Fake News?

Navigieren in der Informationsflut: Fake News und KI-gestützte Inhalte erkennen

In der heutigen digitalen Welt sind wir täglich einer Flut an Informationen ausgesetzt, die nicht immer zuverlässig sind. Der Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie zwischen echten Nachrichten und Falschinformationen unterscheiden können und die Rolle von KI in der Verbreitung von Fake News verstehen.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Nachrichtenkompetenz verbessern und sich sicher in der digitalen Welt bewegen möchten.

Kurs-Nr.: 630250	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 27.10.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Kurs-Nr.: 630290	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 23.03.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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 neue 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.

Angebote zu: Brauche ich selber eigentlich KI?

Kurs-Nr.: 630260	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 03.11.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Kurs-Nr.: 630270	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 13.04.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, 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., 24.11.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Kurs-Nr.: 630280	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 27.04.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101



KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Online-Veranstaltung

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung von KI-Diensten anhand von Beispielen.

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

Zielgruppe: Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Zoom eigener Account.

Kurs-Nr.: 530060	
Dozent*in: Hartmut Nehme	Datum: Mo., 06.10.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Zoom

Kurs-Nr.: 530065	
Dozent*in: Hartmut Nehme	Datum: Mo., 02.03.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Zoom

Verhaltensfallen im Internet

Eigene Gefahren erkennen, sich schützen und digital im Gleichgewicht bleiben

Das Internet und soziale Medien bieten viele Möglichkeiten – aber sie bringen auch Risiken mit sich. Besonders online lauern kleine Fallen, die oft unbemerkt unser Verhalten im Alltag beeinflussen, oft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. In diesem Kurs lernen Sie, solche Manipulationstechniken zu erkennen und sich bewusst davor zu schützen. In einer angenehmen und verständlichen Atmosphäre zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt:

Der Kurs bietet Raum für Fragen, Austausch und praktische Übungen – ganz ohne Fachkenntnisse, dafür mit viel Klarheit und Unterstützung.

Kurs-Nr.: 630300	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 01.12.25
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101

Kurs-Nr.: 630310	
Dozent*in: Lena Otte	Datum: Mo., 18.05.26
Entgelt: 18,00 Euro	Uhrzeit: 18:30 – 20:45 Uhr
Termin: 1 x montags	Ort: vhs, Aegidiistr. 70, Raum 101



Auskunft, Anmeldung, Beratung

Montag und Mittwoch 10 – 16 Uhr
 Dienstag und Freitag 10 – 13 Uhr
 Donnerstag 10 – 18 Uhr
 (in den Schulferien donnerstags 10 – 16 Uhr)



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 montags und mittwochs von 10 bis 16 Uhr, dienstags und freitags von 10 bis 13 Uhr sowie donnerstags von 10 bis 18 Uhr (in den Schulferien bis 16 Uhr) für Sie da. 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

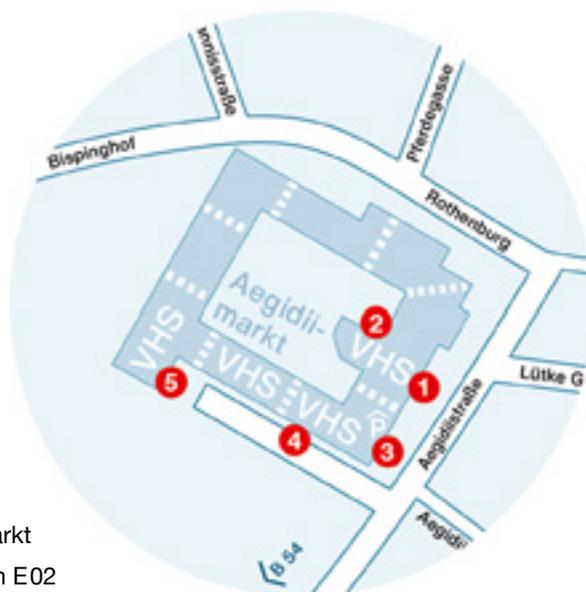
Informationen zur Barrierefreiheit

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 Aegidistraße 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: 4.000, CO₂-neutral gedruckt
Papier: Circlesilk Premium White, 100 % Recycling, FSC®

Bildnachweise

Titel, S. 6, 7, 9, 10, 13 (2), 14, 20, 23, 24, 26, 28, 30, 32, 41, 42, 45, 47, 62, 66, 67, 76, 78, 90: AdobeStock; S. 3: Meike Reiners; S. 21: © Bundesstiftung Aufarbeitung; S. 34: Shutterstock; S. 46: MSZ; S. 38, 49, 57, 61: Fotolia; S. 51: © Gabriele Reiß; S. 52, 79: Pexels; S. 92 – 95: Christoph Steinweg





www.stadt-muenster.de/vhs