



FIT FÜR DEN 12. JUNI 2022

Sonderprogramm

für Laufeinsteiger*innen und
erfahrene Läufer*innen

vhs-vor-ort.de



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

INHALTSVERZEICHNIS

LAUFKURSE FÜR EINSTEIGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE	3
Laufen für Anfänger*innen	3
Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)	4
Laufen für Fortgeschrittene	4
TRAININGSSTEUERUNG UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK	5
Trainingsplanung	5
Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer*innen	6
GANZHEITLICHES TRAINING UND ERNÄHRUNG	6
Yoga für Läufer*innen: Beweglichkeit fördern, die Körpermitte stärken und mehr	6
Aktiv-Vortrag Faszientraining im Laufsport	7
Praxisworkshop Faszielles Lauftraining	7
EASY Running: Die richtige Kost für Training und Wettkampf	8

Impressum

Ein Sonderprogramm der VHS vor Ort, Herausgeber: VHS vor Ort, Lange Straße 56, 33154 Salzkotten
Verantwortlich: Markus Krick, Leiter der VHS

Gestaltung: Lichtenstein Medien, Dornierstraße 1, 33142 Büren, Telefon: 0 29 55 / 7 47 89 90

Druck: Druckerei Zimmer, Graffeler Berg 31, 33142 Büren, Telefon: 0 29 55 / 7 47 48-0

Bildquellen: werden im Einzelnen ausgewiesen

Hinweis:

Die Verwendung urheberrechtlich geschützter Markenzeichen und Logos innerhalb des Programmheftes erfolgt mit Genehmigung des jeweiligen Rechteinhabers und im Rahmen bestehender Nutzungsbedingungen.

13. KLINGENTHAL SALZKOTTEN MARATHON

Am Sonntag, 12. Juni 2022 findet in Salzkotten der „13. Klingenthal Salzkotten Marathon“ statt. Anlässlich dieser für die Region einmaligen sportlichen Großveranstaltung bietet unsere VHS vor Ort in enger Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren und Partnern ein Sonderprogramm im Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Kurse und Veranstaltungen richten sich gleichermaßen an Laufeinsteiger*innen wie auch an erfahrene oder wettkampferprobte Läufer*innen.



Durch die enge Zusammenarbeit mit der Leichtathletik-Abteilung des VfB 1910 Salzkotten e. V. und dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn ist es uns erneut gelungen, ein fachlich fundiertes und breites Angebot rund um das Thema Laufen zusammen zu stellen. Alle Mitwirkende verbindet der Wunsch, Ihr Wissen zum Thema Laufen nachhaltig zu erweitern, Sie zu gesundem Laufen zu befähigen und letztendlich auch den Spaß an der Sache zu fördern.

Professionelle und qualifizierte Trainer*innen und Referenten freuen sich darauf, Sie in den Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen an Ihrer Gesundheit, Fitness und Laufvorbereitung zu arbeiten.

LAUFKURSE FÜR EINSTEIGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

77101 | SALZKOTTEN

Laufen für Anfänger*innen

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehrtrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Das Ziel dieses achtwöchigen Laufeinsteigerkurses ist, mit Spaß in der Gruppe das richtige Laufen, bei jedem Wetter, zu erlernen und dabei das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Denn Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Wir beginnen dabei langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die acht Wochen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten ohne zu überfordern. Ziel ist es, mindestens 30 Minuten ohne Gehpause laufen zu können. Die ausgebildeten Trainer stehen gerne jederzeit für Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Verfügung.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend, an dem keine Laufkleidung benötigt wird. Die weiteren Kurstermine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf enthalten.

Fr und Mo, 21.01.-19.03.2022, 18:00-19:00 Uhr
17x, 22,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Uppranger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

62,50 €

Einfach jederzeit: Online-Anmeldung!

77102 | SALZKOTTEN

Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehrtrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Du bist Laufanfänger*in oder Wiedereinsteiger*in? Ausgebildete Trainer des VfB Salzkotten bringen dich innerhalb von 20 Wochen von null auf 10,5 Kilometer. Am Ende des Kurses wirst du in der Lage sein, den Rundkurs des Salzkotten-Marathons mit einem Lächeln im Gesicht zu bewältigen. Versprochen! Wir beginnen den Kurs langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die Wochen im Rahmen deiner persönlichen Möglichkeiten - ohne dich zu überfordern! Dein erstes Etappenziel wird der 5-km-Sälzerlauf sein, den du Ende März durchlaufen kannst. Im Anschluss feilen wir weiter an deinem Laufstil, bringen dir das Lauf-ABC bei und sorgen für die so wichtige „Stabilität“ in deiner Körpermitte. Deine Trainer stehen dir stets mit Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Seite.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf und 10-km-Salzkotten-Marathon enthalten. Terminverschiebungen, z. B. durch Ferien- und Feiertage, werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend, es sind keine Laufsachen mitzubringen. Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt.

Fr und Mo, 21.01.-12.06.2022, 18:00-19:00 Uhr
38x, 50,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Uppranger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

122,50 €



Foto: Daniel Reche auf Pixabay

77103 | SALZKOTTEN

Laufen für Fortgeschrittene

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehrtrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

In unserem fortgeschrittenen Kurs verbessern wir die Lauftechnik, steigern die Fitness durch fordern ohne zu überfordern und haben durch Bewegung in der Gruppe einfach Spaß und Motivation. Ein Schwerpunkt des Kurses wird die Lauftechnik sein, die wir gemeinsam mit den Trainern optimieren. Weitere Schwerpunkte sind das Lauf-ABC, Koordinations- und Stabilisationsübungen, die Steigerung des Laufumfangs (60 bis 90 Minuten je nach Vorkenntnissen) und laufspezifische Dehnübungen. Die ausgebildeten Trainer geben dabei jederzeit Tipps zur Ausrüstung, zum Lauftempo und -stil sowie zu den Themen Ernährung, Faszien und Stabilisationstraining.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, und richtet sich an alle begeisterten Läufer, die 30 Minuten laufen können und durch Spaß in der Gruppe mehr erreichen wollen. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind der Trainingsplan und Getränke sowie eine Abschlussveranstaltung zum Erwerb des DLV-Laufabzeichens enthalten. Alle Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt. Terminverschiebungen, z. B. durch Ferien- und Feiertage, werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt.

Mo und Fr, 21.03.-15.05.2022, 18:00-19:00 Uhr
15x, 20 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Uppranger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

62,50 €



Foto: Jenny Hill auf Unsplash

TRAININGSSTEUERUNG UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK

77110 | SALZKOTTEN

Trainingsplanung

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehrtrainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Du nimmst an Wettkämpfen teil oder hast es zum Salzkotten Marathon vor? Du möchtest dein Lauftraining strukturierter und planvoller gestalten? Du hast eventuell das Gefühl, in deinen Leistungen zu stagnieren? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! Egal ob du beim Salzkotten Marathon am 12.06.2022 eine Distanz von 5,5 oder 10,5 Kilometern, einen Halbmarathon oder einen Marathon absolvierst - die Trainer vom VfB Salzkotten erstellen mit dir einen individuellen Trainingsplan für deine Laufziele. Im Kurs verbessern wir deine Lauftechnik und bringen dir das Lauf-ABC bei. Ebenso erhältst du Anleitungen zu Koordinations- und Stabilisationsübungen sowie laufspezifische Dehnübungen. Das Kurskonzept sieht einen gemeinsamen wöchentlichen Trainingstag vor, an dem wir dein Laufziel mit deinen tatsächlichen Trainingsfortschritten abgleichen. An den Tagen dazwischen trainierst Du eigenständig nach Plan und gibst und erhältst Feedback - persönlich, per E-Mail oder per Messenger-Dienst. Deine Trainingsfortschritte werden wöchentlich unter Berücksichtigung privater und beruflicher Termine in den Trainingsplan eingearbeitet.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt. In der Kursgebühr enthalten sind dein Trainingsplan, Getränke, sowie der Erwerb eines Laufabzeichens. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt.

Mo, 14.03.-12.06.2022, 19:30-20:30 Uhr

14x, 18,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Uppranger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

77,50 €

VHS vor Ort

Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

Vielfältige Angebote
aus dem Kneipp-Heilbad

Mehr Informationen in diesem Programmheft sowie unter www.vhs-vor-ort.de und www.bad-wuennenberg.de

Bad Wünnenberg
Wir sind da



Abbildung: Gerd Altmann auf Pixabay

**Leistung und Gesundheit im Blick:
Leistungsdiagnostik für Läufer*innen**

Meinolf Krome

Ein gezieltes Lauftraining hilft, die eigene Leistung zu optimieren, Überbelastungen zu vermeiden und die Gesundheit bestmöglich zu fördern und zu erhalten. Und dabei ist es völlig egal, ob du gerade erst mit dem Laufen angefangen hast oder in diesem Jahr einen oder mehrere Volksläufe, einen Halbmarathon oder sogar einen Marathon planst. Anhand eines sportmedizinischen Feldstufentests auf der Tartanbahn der Sportanlage der Universität Paderborn, geleitet von einem Team des Sportmedizinischen Instituts, wird deine aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit getestet und du erhältst fundierte Empfehlungen zu Laufgeschwindigkeiten und Herzfrequenzen für dein individuelles und gesundheitsbewusstes Training.

*Die Leistungsdiagnostik eignet sich für Laufeinsteiger*innen und fortgeschrittene Läufer*innen. Der Feldstufentest inkl. Auswertung und individueller Trainingsempfehlung sind in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann zum Aufpreis von 70,00 € ein 3-Monats-Trainingsplan erstellt werden. Die Leistungsdiagnostik wird in Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn angeboten. Für mögliche Fragen steht Ihnen VHS-Leiter Markus Krick (Tel. 05258 93796-0, E-Mail markus.krick@vhs-vor-ort.de) gerne als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.*

77111 | PADERBORN
Di, 01.03.2022, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Sportplatz am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, Parkplatz am Pohlweg (gegenüber vom Südring-Center), 33098 Paderborn
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

79,00 €

77112 | PADERBORN
Di, 21.06.2022, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,67 UStd.

Sportplatz am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, Parkplatz am Pohlweg (gegenüber vom Südring-Center), 33098 Paderborn
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25
79,00 €

GANZHEITLICHES TRAINING UND ERNÄHRUNG



Foto: StockSnap auf Pixabay

77120 | SALZKOTTEN
**Yoga für Läufer*innen: Beweglichkeit fördern,
die Körpermitte stärken und mehr**

Dunja Ring

Yoga-Übungen können Ihr Lauftraining sinnvoll und effektiv ergänzen: Die Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Entspannung fördern die Beweglichkeit und stärken die Körpermitte. Dadurch kann sich auch Ihr Laufstil verbessern. Kursleiterin Dunja Ring vermittelt in diesem Kurs Übungen, die das Training von Läufer*innen sinnvoll ergänzen können und sich in das individuelle Training integrieren lassen.

Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, warme Socken, einen Tennisball und einen Bademantelgürtel mitbringen.

Do, 17.03.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

11,20 €

ÜBER DUNJA RING

Dunja Ring, Jahrgang 1971, bezeichnet sich selbst als „Ausdauer Mensch“. Dazu passt, dass sie schon einige Marathonläufe und auch drei Triathlon-Langdistanzen erfolgreich absolviert und die Alpen bereits mehrfach mit dem Mountainbike (als Bio-Bikerin) oder zu Fuss überquert hat. Das Minimalziel war stets, gesund und glücklich anzukommen. Aus Freude und Interesse hat sich Dunja Ring zur Mental- und Gesundheitstrainerin (mit Fitnesstrainer A- und B-Lizenz) sowie zur Yogalehrerin ausgebildet und teilt ihr Wissen und ihre Erfahrung aus Leidenschaft mit anderen Menschen.

77121 | SALZKOTTEN

Aktiv-Vortrag Faszientraining im Laufsport

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin

Das fasziale Bindegewebe ist Voraussetzung für einen leistungsfähigen Körper, eine gute und ökonomische Lauftechnik, sowie für ein langfristig schmerzfreies Laufen ohne Überlastungserscheinungen, wie z. B. dem Fersensporn oder der Achillessehnenreizung. Aber was sind Faszien überhaupt und wie trainiere ich diese? All diese Fragen erklärt Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin und Fascial Fitness Mastertrainerin Sandra Kottkamp in dem angebotenen Aktiv-Vortrag. Angefangen von der Anatomie und den vielfältigen Funktionen des Faszien Systems, dem Einsatz spezieller faszialer Lauftechniken und dreidimensionaler Faszienübungen bis hin zum Training mit Faszienrollen und Bällen. Praktische Übungen werden im Rahmen des Vortrags demonstriert und können aktiv mitgemacht werden.

Bitte bequeme Kleidung und (sofern vorhanden) Faszienrolle, Faszienball oder Tennisball mitbringen. Sie möchten Ihr Faszientraining weiter ausbauen? Besuchen Sie auch den Praxisworkshop „Fasziales Lauftraining“ am 25.04.2022!

Mo, 04.04.2022, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €



Foto: Sebastian Gauert auf iStock

77122 | SALZKOTTEN

Praxisworkshop Fasziales Lauftraining

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin

Wie und an welcher Stelle kann ich Faszientraining sinnvoll und gezielt in mein Lauftraining einbauen? Wie sieht eine eher faszienorientierte Lauftechnik aus und welche Effekte hat das Faszientraining im Allgemeinen auf Laufstil, Bewegungsökonomie, Beweglichkeit, Verletzungsprophylaxe und auch auf meine Laufeistung? In der angebotenen Trainingseinheit erlernen die Teilnehmer*innen ein gezieltes, läufer-spezifisches Warm Up mit Faszien Elementen für Läufer*innen kennen. Danach wird eine aktive Laufeinheit durchgeführt, die mit einer Technik-Übungsreihe zur Verbesserung des Laufstils in Richtung „fasziales Laufen“ abzielt. Im weiteren Verlauf werden Trainingselemente aus dem Faszientraining, wie federnde Rebound Elemente zur Verbesserung der Elastizität, sowie Koordinations- und fasziale Kräftigungsübungen eingebaut. Den Abschluss stellen Faszien dehnungen, speziell für Läufer*innen dar, die die Regeneration fördern und vor Überlastungserscheinungen und Verletzungen schützen. Die Trainingseinheit ist so aufgebaut, dass sie sich jederzeit selbstständig im eigenen Training einbauen und wiederholen lässt.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Abteilung Leichtathletik des VfB Salzkotten statt. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Laufschuhe und sportliche Bekleidung mit. Faszienrollen und Bälle werden von der Kursleiterin gestellt. Für die Laufeinheiten steht die neue Tartanbahn des Hederauenstadions zur Verfügung.

Mo, 25.04.2022, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upprunker Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

10,00 €



Foto: Stevepb auf Pixabay

77130 | SALZKOTTEN

EASY Running:

Die richtige Kost für Training und Wettkampf

Mechthild Lappe

Lauf- und sportgerechte Ernährung klingt für Sie nach rohem Gemüse und kiloweise Pasta? Nach motivationszermürendem Verzicht und spaßraubendem Kalorienzählen? Vollwertiges Essen kann

nen an zwei Abenden gesunden Genuss völlig neu. Lernen Sie eine besondere Ernährung kennen, die sie optimal mit Nährstoffen versorgt, sättigt und vor allem lecker schmeckt! Lernen Sie außerdem, Ihre Lebensmittel und Produkte bewusster einzukaufen und erwerben Sie fachlich fundiertes Wissen in einer lockeren und entspannten Atmosphäre.

Bitte Spül- und Geschirrtuch, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 8,00 € je Abend und ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

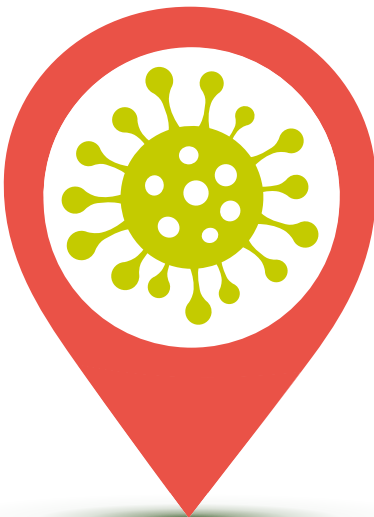
Di, 08.03.-15.03.2022, 18:30-21:30 Uhr

2x, 8 UStd.

Gesamtschule Salzkotten, Upsprunger Str. 65-67, Raum A2 126, Lehrküche 2

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12

29,40 €



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Aktuelle Informationen zur Teilnahme an Präsenz-Kursen

vhs-vor-ort.de

Grafik: funnybanks/iStock



**13. KLINGENTHAL
SALZKOTTEN
MARATHON**

SONNTAG, 12. JUNI 2022

- **5 km REWE Fit & Fun-Lauf**
- **10 km SAMbase-Lauf**
- **OWL Immobilien-Halbmarathon**
- **KLINGENTHAL-Marathon**
- **ROTTE-Staffelmarathon**
- **VOLKSBANK Bambini-Läufe**

JETZT ANMELDEN!

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Allgemeine Hinweise

Gemäß der aktuellen Gebührensatzung des VHS-Zweckverbandes

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über www.vhs-vor-ort.de möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail anmelden. Die Öffnungszeiten und Kontaktdaten sind auf S. 6 angegeben. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der VHS ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Teilnahme zur Entrichtung der Kursgebühr. Melden Sie mehrere Personen zum Kurs an, übernehmen Sie grundsätzlich die Gebührenpflicht für alle von Ihnen angemeldeten Personen.

Wie erfahre ich, ob alles richtig gelaufen ist?

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Über Ausfälle oder Terminverschiebungen werden Sie rechtzeitig informiert.

Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für die Teilnehmenden unserer Kurse besteht die Möglichkeit, eine Teilnahmebescheinigung anzufordern, sofern mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden.

Wie hoch ist die Kursgebühr?

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Ausschreibung der jeweiligen Kurse angegeben. Die Mindestteilnehmendenzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils angegebenen Gebühr. Melden sich mehr Teilnehmende als die ausgeschriebene Mindestteilnehmendenzahl an, wird die Gebühr bis zur Teilnehmendenzahl von 10 Personen wie folgt berechnet:

ab 10 Teilnehmende	2,30 € je UStd.
8 bis 9 Teilnehmende	2,88 € je UStd.
6 bis 7 Teilnehmende	3,83 € je UStd.
4 bis 5 Teilnehmende	5,75 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschal kalkulierte Kursgebühren. In Einzelfällen kann es zu abweichenden Gebühren kommen.

Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Inhaber*innen einer JugendleiterCard, Ehrenamtskarte NRW, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger*innen von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler*innen, Empfänger*innen von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber*innen von Familienpässen) nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde gewährt werden. Ermäßigungsnachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugeschickt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.



VHS vor Ort
Lernen. Bildung. Integration.

**Aktuelle
Informationen
zur Teilnahme an
Präsenz-Kursen**

vhs-vor-ort.de

Grafik: funnybanks/Stock

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Zahlung

Wie zahle ich die Kursgebühr?

Sie erhalten von uns einen Gebührenbescheid für jeden VHS-Kurs, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet oder an dem Sie teilgenommen haben. Der Bescheid wird nach Beginn des Kurses an Sie versandt. Selbstverständlich erhalten Sie keinen Bescheid, wenn der Kurs im Vorfeld abgesagt werden musste oder Sie sich bis drei Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Kursbeginn schriftlich abgemeldet haben.

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dieser enthält ein Kassenzeichen, anhand dessen Ihre Zahlung eindeutig zugeordnet werden kann. Sie geben das Kassenzeichen einfach als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Zahlungen, die ohne das Kassenzeichen erfolgen, können nur sehr schwer oder gar nicht zugeordnet werden. Um Missverständnisse oder gar unberechtigte Mahnungen zu vermeiden, bitten wir Sie daher, den Gebührenbescheid der VHS abzuwarten und die Überweisung erst dann vorzunehmen.

Abmeldung

Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief, Karte, Fax oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder –gemeinde abmelden. Die Teilnahmegebühr wird Ihnen vollständig erlassen.

2. Nach Ablauf der Abmeldefrist von drei vollen Werktagen vor Veranstaltungsbeginn können Sie nur aus beruflichen oder gesundheitlichen nachweisbaren Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Ist zum Zeitpunkt der Abmeldung weniger als die Hälfte der Unterrichtseinheiten einer Veranstaltung verstrichen, ist die Hälfte der festgesetzten Teilnahmegebühr zu entrichten. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

In allen übrigen Fällen besteht auch bei Nichtteilnahme grundsätzlich die Pflicht zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleitenden genügt grundsätzlich nicht.

Hausordnung und Barrierefreiheit

Die Veranstaltungen der VHS finden überwiegend nicht in eigenen Räumen statt. Um einen barrierefreien Zugang zu gewährleisten, bitten wir Teilnehmer*innen mit Behinderung im Vorfeld die VHS zu benachrichtigen, um geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen. Bitte beachten Sie die Hausordnung in den betreffenden Gebäuden und behandeln Sie Gebäude, Inventar und Material sorgfältig. In den Gebäuden besteht Rauchverbot. Tiere sind nicht erlaubt.

Haftung

Für Unfälle und Schäden, die nicht nachweislich auf das Verschulden der VHS zurückzuführen sind, sowie für mitgebrachte persönliche Dinge besteht keine Haftung. Die VHS haftet im Rahmen der gesetzlichen Haftpflichtversicherung.



Eine Gesundheitsinitiative in enger Zusammenarbeit mit



VfB 1910
Salzkotten e.V.
Leichtathletik

13. KLINGENTHAL
SALZKOTTEN
MARATHON



SPORTMEDIZINISCHES INSTITUT
Universität Paderborn