



# Online dabei

Zuhause, im Büro  
oder im Homeoffice

Kurs-Angebote  
2. Halbjahr 2021

### Fit im Büro: Bewegte Mittagspause

Übungseinheiten zum Lockern und Stärken  
des Bewegungsapparates

Ab Mo. 06.09.2021 · 5 x · 13.15–14.00 Uhr · 18,00 €



VHS Lennetal  
Kurs 21H31404

### Was ist für mich die richtige Geldanlage?

„Hilfe zur Selbsthilfe“ im Spannungsfeld  
von Sicherheit, Rendite und Liquidität

Mi. 03.11.2021 · 18.30–20.00 Uhr · 7,00 €



VHS Lüdenscheid  
Kurs 21H-8104

### Die Indische Küche und ihre Gewürze

Koriander, Kardamom und Co. kommen vorab per Post,  
die Rezepte per Email

Mi. 29.09. und 06.10.2021 · 19.00–20.45 Uhr · 25,00 €



VHS Hagen  
Kurs 3731Z

### Social-Media-Marketing

Erfolgreich werben mit Facebook und Instagram  
Insbesondere für Firmen

Sa. 06.11.2021 · 14.00–17.00 Uhr · 30,00 €



VHS Hagen  
Kurs 4349Z

### Schreibworkshop

Ein Roman in 30 Tagen: Lassen Sie sich im  
„National Novel Writing Month“ auf ein Schreibabenteuer ein

Mo. 04.10. bis Mo. 29.11.2021 · 18.30–20.45 Uhr · 67,80 €



VHS Volmetal  
Kurs 3004VK

### Chinesisch Schnupper-Seminar

Eintauchen in die jahrtausendealte  
Kultur und Sprache des Reichs der Mitte

Ab Fr. 19.11.2021 · 3 x · 18.00–20.15 Uhr · 29,00 €



VHS Iserlohn  
Kurs 212\_40201W

### Unter Beobachtung – Professionelle Online-Meetings

Kamera, Kleidung, Kommunikationsregeln und bei Team-  
Meetings und Kundenbesprechungen aus dem Homeoffice

Fr. · 08.10.2021 · 8.30– 12.00 Uhr · 50,00 €



VHS Lennetal  
Kurs 21H50001

### Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?

Veranstaltung im Rahmen des Jubiläumsjahres  
1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland

Mi. 24.11.2021 · 19.00–20.30 Uhr · entgeltfrei



VHS Iserlohn  
Kurs 212\_11250W

### Erfolgreich im Homeoffice –

Mit kleinen Tricks und Kniffen  
fit und mental ausgeglichen durch den Tag

Ab Di. 26.10.2021 · 5 x · 20.00–20.45 Uhr · 30,00 €



VHS Lüdenscheid  
Kurs 21H-8250

### Zurück zur Natur? – Literaturkurs

Vom „Nature Writing“ und seinen (Sprach-)Landschaften:  
Natur und Naturschutz in der Literatur

Mo. 10.01. bis Mo. 07.02.2022 · 18.30–20.00 Uhr · 23,00 €



VHS Volmetal  
Kurs 3402VK