



Kursprogramm
September 2024 – Juni 2025

Inhaltsverzeichnis/Veranstaltungsorte

Bad Lippspringe im Fokus	4
Allgemeine Fortbildung	5
Naturnahe Fortbildung	8
Fototechnik und EDV	14
Sprachen	16
Literatur	18
Kreativität	19
Essen und Trinken mit Genuss	24
Gesundheitsbildung – Gesundheitsförderung.....	28
Verzeichnis der Kursleitenden	39
Stichwortverzeichnis	40
Allgemeine Hinweise	42
Schriftliche Anmeldung	46
Terminübersicht	47

Veranstaltungsorte in Bad Lippspringe

- Buchhandlung Waltemode, Marktstr. 1
- Burgekeller in der Burgruine, An der Burg 1
- Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5
- Gesamtschule Bad Lippspringe, Standort Auguste-Viktoria-Klinik
- Handarbeitsgeschäft Creative MR, Arminiusstraße 10
- Haus Hartmann, Kirchplatz 1
- Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a
- Kunst Klamroth, Arminiusstraße 5
- Klinik Martinusquelle, An der Martinusquelle 10
- Odins Filmtheater, Arminiuspark 7
- Raum für dich, Dr. Pieper-Str. 15
- Städtischer Kindergarten Kisperbaumweg, Kisperbaumweg 84
- Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 49
- Treffpunkt: Lippequelle unterhalb der Burgruine
- Treffpunkt: Rathaus Bad Lippspringe, Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1
- Treffpunkt: Schäferbrunnen, nahe Arminiusstraße 36
- ZukunftsWerkStadt, Langestr. 6
- Westfalentherme, Schwimmbadstraße 14

Sie haben Vorschläge und Ideen, wie man das vhs-Programm noch attraktiver gestalten könnte. Informieren Sie uns. Wir freuen uns über Ihre Anregungen.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde der Volkshochschule Bad Lippspringe!

Nach hoffentlich erholsamer Urlaubs- und Ferienzeit legt die vhs-Zweigstelle Bad Lippspringe wieder ihr abwechslungsreiches und vielseitiges Jahresprogramm vor, zu dessen Lektüre ich Sie hiermit herzlich einlade.

Im neuen Studienjahr ist vor allem das Angebot im musisch-künstlerischen Bereich erweitert worden, aber natürlich finden sich auch die bewährten Formate der Bereiche „Natur“, „Gesundheit“ und „Genuss“ wieder.

Sie finden statt an vielen ganz unterschiedlichen Orten: im Haus Hartmann, in der Kaiser-Karls-Trinkhalle, im Burgkeller, im Arminiuspark, in Odins Filmtheater, dem Hochwald am Forsthaus Steinbeke, der ZukunftsWerkStadt am Marktplatz, in den Räumen der Gesamtschule und als Premiere in der ehemaligen evangelischen Kapelle der Auguste-Viktoria-Klinik, nun Aula der Gesamtschule.

Somit ist unser Programm nicht nur eine Begegnung mit vielen interessanten Wissensgebieten, sondern auch ein Rundgang durch unsere liebenswerte Stadt mit all ihren Facetten, was unserer vhs einen besonderen Charakter verleiht.

Machen Sie sich mit dem Programm vertraut, buchen Sie einen oder gleich mehrere Kurse und begeben Sie sich auf die Reise ins gleichzeitig Neue und doch auch Vertraute. Und vor allem: Nutzen Sie die Chance der Begegnung mit anderen interessierten und interessanten Menschen!

Ich freue mich auf Sie!
Ihr vhs-Zweigstellenleiter
Matthias Schmitt



Anmeldebeginn: Montag, 26.08.2024

Geschäftsstelle der Volkshochschule Bad Lippspringe

Stadtverwaltung

Fachbereich 4, Soziales und Gesellschaft

Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1, 33175 Bad Lippspringe

Fon: 05252 26-118 (Durchwahl), 05252 26-0 (Zentrale)

Fax: 05252 26 166

Bad Lippspringe im Fokus

1250 Jahre Westfalen

In den fränkischen Reichsannalen für das Jahr 775 n.Chr. wird Westfalen von den Chronisten Karls des Großen (747–814) erstmals erwähnt. Die hier ansässigen Einwohner*innen bezeichnete Karl als „Sachsen“ und hatte dabei sicherlich etwas anderes im Sinn, als den heutigen Freistaat im Osten. Mit dem Satz „ad lupia springhii consurgit“ taucht Lippspringe schon sehr früh in den Reichsannalen auf und hat offensichtlich eine herausragende, strategische Bedeutung. In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein gehen drei Veranstaltungen auf die westfälische Historie des Kurortes ein.



Die Teilnahme an diesen Seminaren und Führungen sind entgeltfrei.

Wo liegt eigentlich Westfalen?

Herbert Franz Gruber

Im Laufe der Geschichte hat sich die Gebietskulisse Westfalens mehrfach verändert. Das erstmals in den fränkischen Reichsannalen als „sächsisch“ beschriebene Gebiet umfasste seinerzeit auch Engern und Ostfalen und erstreckte sich bis in die Magdeburger Börde. Später wurde Westfalen anders definiert. So gab es das „Königreich Westphalen“ unter Jérôme Bonaparte und die „Preussische Provinz Westfalen“ mit der Stadt Minden als Militärstandort. Der heutige Landesteil des Bundeslandes „Nordrhein-Westfalen“ entstand nach dem zweiten Weltkrieg. Der reich bebilderte Vortrag liefert eine Zeitreise durch die westfälische Geschichte.

9200 Dienstag, 25.03.2025, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Heimatmuseum, entgeltfrei

Karl der Große vs. Widukind

Herbert Franz Gruber

Bei seinen Eroberungszügen nach Westfalen fand Karl der Große im sächsischen Anführer Widukind einen starken Widersacher. Dabei verteidigte der Kampf der damaligen Sachsen gegen die Franken nicht nur ein Territorium, vielmehr ging es auch um einen anderen Glauben und eine damit verbundene, andere Lebensweise. Die Geschichte folgt den legendären Sachsenkriegen mit ihren blutigen Schlachten, Massakern und Zwangstaufen. Es wird aufgezeigt, wie die fränkisch-sächsische Siedlungsgeschichte anhand von Orts- und Flurnamen bis heute in heimischen Gefilden nachvollzogen werden kann.

9201 Montag, 29.04.2025, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Heimatmuseum, entgeltfrei

Karl der Große in Lippspringe

Herbert Franz Gruber

Mehrfach soll sich Karl der Große an der Quelle der Lippe aufgehalten und hier seine erste Reichsversammlung auf sächsischem Boden abgehalten haben. Warum war dieser Ort für ihn so bedeutend? Eine Stadtführung auf den Spuren des großen Kaisers zeigt die Stellen, die noch heute mit ihm in Verbindung gebracht werden. An historischen Orten wird erläutert, wie die Ankunft Karls und seiner Franken die Lebensweise und Kultur der hier ansässigen Bevölkerung geradezu dramatisch verändert hat.

9202 Montag, 11.05.2025, 14.30–16.00 Uhr (2 UStd.)

Treffpunkt: Lippequelle in Bad Lippspringe, entgeltfrei

Wissensbörse Bad Lippspringe

Franz Donner

Die „Wissensbörse“ ist ein neues Kursformat, bei dem sich die Teilnehmenden gemeinsam auf Themen mit lokalem oder regionalem Bezug verständigen und sich diese erschließen. Auf Wunsch können Besichtigungen von Firmen oder historischen Stätten in der Umgebung organisiert werden. Auch Themen wie soziale Medien, künstliche Intelligenz (KI), Klimaschutz- und Nachhaltigkeit, Geschichte oder Politik können behandelt werden. Zu Beginn wird der Dozent ein vorläufiges Programm vorstellen, das zur Diskussion und Anpassung einlädt.



9203 Dienstag, 01.10.2024, 10.00-11.30 Uhr

Dienstag, 05.11.2024, 10.00-11.30 Uhr

Dienstag, 03.12.2024, 10.00-11.30 Uhr (6 UStd.)

Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
18,20 Euro (keine Ermäßigung)

9204 Dienstag, 04.03.2025, 10.00-11.30 Uhr

Dienstag, 01.04.2025, 10.00-11.30 Uhr

Dienstag, 06.05.2025, 10.00-11.30 Uhr (6 UStd.)

Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
18,20 Euro (keine Ermäßigung)

Allgemeine Fortbildung

vhs in Odins Filmtheater:

„Walter Kaufmann – Welch ein Leben!“

Matthias Schmitt

Der Film „Walter Kaufmann – Welch ein Leben!“ ist ein Dokumentarfilm, der das außergewöhnliche Leben des Schriftstellers und Journalisten Walter Kaufmann beleuchtet. Geboren 1924 in Berlin,

entkam Kaufmann den Nationalsozialisten durch eine Kindertransportaktion nach England und wanderte später nach Australien aus, wo er in die Armee eintrat und im Pazifikraum kämpfte. Nach dem Krieg arbeitete er als Journalist und Schriftsteller in der DDR, reiste viel und berichtete unter anderem aus Kuba und Vietnam. Der Film zeichnet seine beeindruckende Lebensgeschichte nach, geprägt von ständigen Neuanfängen und seiner Leidenschaft für das Schreiben. Durch Interviews, Archivmaterial und persönliche Erinnerungen wird das facettenreiche Leben eines Mannes dargestellt, der trotz aller Widrigkeiten stets neugierig und offen für die Welt blieb.

9205 Dienstag, 12.11.2024, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)
Odins Filmtheater, Arminiuspark 7,
Abendkasse 7,50 Euro (keine Ermäßigung)

Die junge vhs in Odins Filmtheater: „Walter Kaufmann – Welch ein Leben!“

9205A Dienstag, 12.11.2024, 14.00–15.30 Uhr (2 UStd.)
Odins Filmtheater, Arminiuspark 7,
Tageskasse 3,00 Euro (Veranstaltung für Schüler*innen)

vhs in Odins Filmtheater: „Die Eiche“

Matthias Schmitt

„Die Eiche“ ist ein Dokumentarfilm, der das faszinierende Leben und die komplexen Ökosysteme rund um eine alte Eiche in einem europäischen Wald erkundet. Der Film nimmt die Zuschauer*innen mit auf eine Reise durch die verschiedenen Jahreszeiten und zeigt das Zusammenspiel von Flora und Fauna, das sich in und um den Baum abspielt. Von Ameisen und Käfern, die den Baum als Lebensraum nutzen, über Vögel und Eichhörnchen, die in seinen Ästen nisten, bis hin zu Pilzen und Moosen, die an seinem Stamm wachsen – der Film offenbart die erstaunliche Vielfalt des Lebens, das in und um die Eiche existiert. Mit beeindruckenden Naturaufnahmen und ohne menschliche Dialoge schafft „Die Eiche“ ein meditatives und tiefes Verständnis für die Bedeutung und Schönheit dieses majestätischen Baumes im Ökosystem Wald.

9207 Dienstag, 11.03.2025, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)
Odins Filmtheater, Arminiuspark 7,
Abendkasse 7,50 Euro (keine Ermäßigung)

Die junge vhs in Odins Filmtheater: „Die Eiche“

9207A Dienstag, 11.03.2025, 14.00–15.30 Uhr (2 UStd.)
Odins Filmtheater, Arminiuspark 7,
Tageskasse 3,00 Euro (Veranstaltung für Schüler*innen)

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Barbara Heusipp

Rechtliche Betreuung! Entmündigung? Vorsorgen – Aber wie? Jedem Menschen kann es passieren durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation zu geraten, in der selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen

gen nicht mehr möglich sind. Ebenso kann in einer späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann? Es können vielfältige Entscheidungen anstehen, z. B. bei Vermögensangelegenheiten oder der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge. Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Bei dieser Veranstaltung werden Ihnen die Vorsorgemöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss erhalten Sie Informationsmaterial.

9208 Montag, 20.01.2025, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
ZukunftsWerkStadt, Langestr. 6, 33175 Bad Lippspringe,
entgeltfrei

Mit dem Fahrrad in Slowenien unterwegs

Franziska Dobias

Anhand eines Lichtbildervortrags gibt die Referentin einen Einblick in die Kultur des Landes und landestypische Gewohnheiten. Die erfahrene Radfahrerin und Tourenleiterin vermittelt Wissenswertes zur Tourenplanung und zur richtigen Wahl der Ausrüstung für Radreisen. Als Buchhändlerin kennt sie sich auch mit der Fahrradliteratur aus und bringt eine kleine Auswahl zur Anschauung mit. Gerne beantwortet sie auch Fragen.

9209 Montag, 24.03.2025,
19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum
Kaiser-Karls-Trinkhalle,
Lange Str. 29a,
Bad Lippspringe,
Abendkasse 7,00 Euro (keine Ermäßigung)



Die Externsteine – Mythos und Naturdenkmal

Herbert Franz Gruber

Die imposanteste Felsgruppe im Teutoburger Wald zeigt sich in diesem reich bebilderten Vortrag zu allen Jahreszeiten und entfaltet dabei ihre Faszination. Die Naturschönheit der Externsteine und ihrer Umgebung zu erkennen, macht auch die vielen Blickwinkel verständlich, aus denen sich Menschen diesem Naturschauspiel nähern. Aus esoterischer, naturwissenschaftlicher oder historischer Sicht: die Externsteine bergen noch viele Geheimnisse. Das „Stonehenge des europäischen Festlandes“ hat aber mehr zu bieten als kryptowissenschaftliche Vermutungen. Der größte Stechpalmenwald Deutschlands, die letzten Bergheiden der Region, alte Hutewälder und Orchideenwiesen: Die Externsteine sind ein naturgeschichtlicher Superlativ! Neue archäologische Erkenntnisse rücken allerdings neben den viel zitierten Germanen ein weiteres, ganz anderes Volk ins Interesse, denn zweifellos kannten die Römer die Externsteine wohl besser als bisher vermutet!

9210 Donnerstag, 21.11.2024, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe,
Abendkasse 7,00 Euro (keine Ermäßigung)

Naturnahe Fortbildung

Die heilende Kraft der Bäume

Herbert Franz Gruber

Der Vortrag beleuchtet die Inhaltsstoffe verschiedener Baumarten aus humanmedizinischer und pharmazeutischer Sicht. Spätestens seit 1897 ist die „heilende Kraft der Bäume“ durch die vielseitig verwendbare Acetylsalicylsäure, besser bekannt unter dem Markennamen „Aspirin“, in aller Munde. Der Wirkstoff aus der Weidenrinde wurde zur Jahrhundertarznei. In fast allen Baumarten stecken medizinisch interessante Substanzen. Bekannt sind die Flavonoide des Ginkgobaumes, die erfolgreich zur Förderung der Gehirndurchblutung eingesetzt werden. Auch Aescin, den Wirkstoff aus der Rosskastanie, kann man heute in jeder Apotheke in Tablettenform oder als Salbe kaufen und gegen Venenleiden einsetzen. Paclitaxel, eine hochgiftige Substanz aus der Eibe, ist dagegen in der Chemotherapie gegen Krebs einsetzbar und somit Fachärzt*innen vorbehalten. In dem reich bebilderten Vortrag kommen aber auch volksmedizinische Aspekte nicht zu kurz. Der Referent gibt wertvolle Tipps, welche Substanzen als klassische Hausmittel anwendbar sind und von welchen Inhaltsstoffen man besser die Finger lassen, beziehungsweise ärztliche Expertise einholen oder in der Apotheke nachfragen sollte.

9211 Donnerstag, 28.11.2024, 20.00–21.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe,
Abendkasse 7,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Kurwald als Therapeut (in Zusammenarbeit mit der Deutschen Dendrologischen Gesellschaft e.V.)

Herbert Franz Gruber

Aufgrund seiner besonderen Lage, Erschließung und Geschichte übertrifft der Kurwald in Bad Lippspringe die generell hohe Erholungs- und Wohlfahrtswirkung von Wäldern um ein Vielfaches. Die unter Denkmalschutz stehende, alte Liegehalle sowie die erhaltenen Fundamente und Reste weiterer historischer Kureinrichtungen belegen zudem, dass der therapeutische Wert des Kurwaldes in vergangenen Zeiten noch höher bewertet wurde, als heute. Diese geführte Wanderung erläutert den besonderen Wert des Kurwaldes sowie seiner Bäume und Kräuter für die



Heilkunde. Dabei werden unterschiedlichste pharmakologisch wirksame Pflanzen-Inhaltsstoffe vorgestellt und in ihrer Anwendung in Volksmedizin, Schulmedizin oder Naturheilkunde dargestellt. Die biologischen, geologischen und heilklimatischen Besonderheiten des Kurwaldes lassen sich zudem an einer Reihe von Bioindikatoren, wie Flechten und Runzelschorrpilzen erklären.

9212 Sonntag, 03.11.2024, 13.30–15.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Schäferbrunnen, Bad Lippspringe,
Tageskasse 7,00 Euro (keine Ermäßigung)

Atempause Wald

Dr. Ina Woste

Tauchen Sie ein in die beruhigende Atmosphäre des Waldes und gönnen Sie sich eine wohlthuende Auszeit. Dieser Erlebnis-Wald-Spaziergang folgt dem Konzept des Waldbadens und bietet Ihnen die Möglichkeit, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken. Bei dem achtsamen Waldspaziergang erleben



Sie die Natur intensiv und bewusst. Inmitten der friedlichen Waldlandschaft werden Sie durch verschiedene Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen geführt, die Ihre Sinne schärfen und Ihnen helfen, ganz im Moment zu sein. Entdecken Sie die heilsame Kraft des Waldes und lassen Sie sich von der natürlichen Umgebung inspirieren und beruhigen. Kommen Sie mit auf eine Reise in die Natur und erleben Sie, wie die Ruhe und Schönheit des Waldes Ihr Wohlbefinden steigern. Gönnen Sie sich eine bewusste grüne Auszeit und finden Sie in der natürlichen Umgebung zu innerer Gelassenheit und neuer Energie.

9213 Sonntag, 04.05.2025, 15.00–17.00 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 30,
Bad Lippspringe, 12,00 Euro (ermäßigt: 9,00 Euro)

Wald, Wein und Wohlfühl

Dr. Ina Woste

Erleben Sie eine einzigartige Verbindung von Natur, Genuss und Wohlbefinden im Seminar „Wald, Wein und Wohlfühl“. Genießen Sie edle Weine und lassen Sie sich von kleinen Impulsen zum Wohlbefinden inspirieren, während Sie die natürliche Umgebung des Waldes bewusst wahrnehmen und erleben. Nutzen Sie die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre die heilende Kraft der Natur zu spüren und durch achtsame Momente und genussvolle Weinverkostungen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Entdecken Sie, wie die Kombination von Naturerlebnis und kulinarischem Genuss Ihr Wohlbefinden steigern kann. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in die harmonische Welt von Wald und Wein. Finden Sie durch bewusste Wahrnehmung und genussvolle Momente zu einem tiefen Wohlfühl.

9214 Samstag, 24.05.2025, 15.00–18.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 30,
Bad Lippspringe, 28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wildkräuterwanderung mit genussvollem Ausklang

Herbert Franz Gruber

Im Rahmen eines Rundgangs im Bad Lippspringer Wald (Bereich Steinbeke) erhalten Sie unter der fachkundigen Anleitung des Forstwirts Herbert Gruber eine Vielzahl von Informationen über das Ökosystem Wald sowie die Nutzungsmöglichkeiten von Pflanzen und Bäumen. Viele



Wildkräuter ermöglichen eine vielseitige Verwendung. Diese wird aufgezeigt, die Kräuter werden bestimmt, gesammelt und verarbeitet zu verschiedenen leicht herzustellenden Speisen, die im Anschluss gemeinsam verzehrt werden.

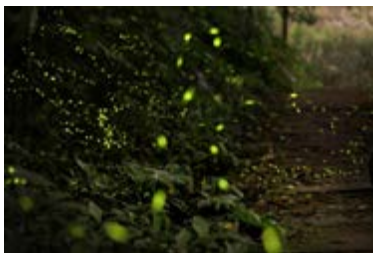
Bitte richten Sie sich auf eine ca. zweistündige Wanderung ein. Die Verarbeitung der Wildkräuter erfolgt in der Gesamtschule Bad Lippspringe.

9215 Samstag, 12.04.2025, 10.30–16.00 Uhr (7 UStd.)
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 30,
Bad Lippspringe, 30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Glühwürmchenwanderung (in Kooperation mit der Umwelt-Bildungs-Initiative OWL)

Norika Creuzmann

Ein spannender Einblick in eine besondere Lebenswelt! Große und kleine Forscher*innen haben die Gelegenheit, mehr über das Geheimnis des kalten Lichts zu erfahren. Erläuterungen, Entdeckungen und Erlebnisse umrahmen die Tour, in deren Mittelpunkt natürlich die Suche nach den Glühwürmchen steht. Unter www.ubi-owl.de gibt es weitere Informationen.



9216 Freitag, 20.06.2025, 20.30–22.45 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 30,
Bad Lippspringe, entgeltfrei

Literarische Wanderung im Hochwald (in Kooperation mit der Umwelt-Bildungs-Initiative OWL)

Matthias Schmitt, Heidrun Greine

„Über allen Gipfeln...“ lautet das Motto eines zweistündigen literarischen Waldspaziergangs, zu dem die Umwelt-Bildungs-Initiative OWL alle Freund*innen von Natur und Literatur willkommen heißt. Unter Baumwipfeln werden Gedichte und Gedanken geboten: Geniales von großen Geistern steht im Mittelpunkt. Dazu gehören

nicht nur die Klassiker, auch wenig bekannte Texte werden an ausgewählten Stationen vorgetragen.

9217 Sonntag, 29.06.2025,
14.00–16.30 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 30,
Bad Lippspringe, entgeltfrei

Boule-Spielen

Das Wort „Hektik“ kennen Boule-Spieler*innen nicht. Der aus Frankreich und Italien „importierte“ Freizeitsport ist Ausdruck gepflegter Geselligkeit und im Heilklima Bad Lippspringes noch dazu ein besonders gesundes Vergnügen. Auf einer eigenen Boulebahn im Arminiuspark können Sie Ihr zielsicheres Auge und Ihr Wurfgeschick unter Beweis stellen.



Das Freizeitangebot richtet sich gleichermaßen an Bürger*innen und Gäste der Stadt.

Gemeinsame Treffen sind jeden Freitag ab 14.00 Uhr. Spielkugeln können mitgebracht oder gegen ein Pfand von 20,00 Euro im Eiscafé „La Luna“ (auch Treffpunkt) ausgeliehen werden.

Sie haben Fragen? Wenden Sie sich bitte unter 05251 5459259 an Rainer Schmidt oder unter 05252 9157186 an Karl-Gerhard Schulz.

Tauchen lernen in der Therme – Schnuppertauchen mit Presslufttauchgerät

Werner Mader

Sie interessieren sich für die Unterwasserwelt mit ihren spezialisierten Lebewesen und für das filigrane Ökosystem? Beim Tauchen haben Sie Gelegenheit in diese besondere Welt einzusteigen, Sie werden sensibilisiert für den Artenschutz und die Situation der Meere. Sie können das Tauchen mit Presslufttauchgerät im Rahmen eines Schnuppertermins in der Westfalentherme unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Eine eigene ABC-Ausrüstung (Maske, Flossen, Schnorchel) ist mitzubringen!

5,00 Euro Eintritt in das Hallenbad der Westfalentherme sind vor Ort zu zahlen. Die Kursteilnehmenden treffen sich direkt am 25-Meter-Sportbecken.

9220 Sonntag, 01.12.2024,
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Sportbecken der Westfalen-Therme,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

9221 Sonntag, 08.12.2024,
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Sportbecken der Westfalen-Therme,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Grundtauchschein/ Pooldiver

Werner Mader

Gestern noch geschnorchelt und heute schon auf dem Weg zur*zum Sporttaucher*in? Der Grundtauchschein ist die erste Stufe der Tauchausbildung nach weltweit anerkannten Richtlinien der CMAS/International Aquanautic Club und die Vorstufe zum Open Water Diver/CMAS Bronze.



Im Kurs werden alle wichtigen Grundbegriffe und Regeln rund ums Tauchen vermittelt: Intensive Begleitung von der ersten Stunde an, gute und leicht verständliche Erklärungen, praktische Übungen mit Spaß ohne stundenlanges Büffeln. In kurzer Zeit wird viel Neues über den Organismus, die Auswirkungen von Gasen und Druck auf den Körper und physikalische Gesetze unter Wasser gelernt. Natürlich gehört auch der Umgang mit der Tauchausrüstung an Land und unter Wasser dazu. Der Grundtauchschein berechtigt dazu, weltweit in Begleitung von Tauchlehrer*innen oder TL-Assistent*innen die Unterwasserwelt zu erkunden. Der Kurs besteht aus 5 Praxis- und 3 Theorieeinheiten. Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Eine eigene ABC-Ausrüstung (Maske, Flossen, Schnorchel) ist mitzubringen. 5,00 Euro Eintritt in das Hallenbad der Westfalenterme sind vor Ort zu zahlen. Die Kursteilnehmenden treffen sich direkt am 25-Meter-Sportbecken.

Voraussetzungen:

- Mindestalter 14 Jahre
- bei Minderjährigen Einverständnis der Erziehungsberechtigten
- Tauchtauglichkeit (Fragebogen)

Nach bestandener Grundtauchscheinprüfung (Theorie + Praxis) besteht die Möglichkeit an einem Freigewässerkurs mit Abschluss CMAS-Bronze/OWD teilzunehmen.

Info Tel.: 0172 5638322

9222 BEGINN: 12.01.2025, 5 x sonntags,
18.00–21.00 Uhr (20 UStd.)
Sportbecken der Westfalen-Therme,
252,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sportbootführerschein (SBF) Binnen – Kurs zur Vorbereitung auf die Theorieprüfung (14-tägig)

Jürgen Zinke

Die ehemaligen Sportbootführerscheinverordnungen Binnen und See sind 2017 in einer gemeinsamen Sportbootführerscheinverordnung (SpFV) zusammengefasst worden. Seitdem gibt es nur noch einen Sportbootführerschein, auf dem die jeweiligen Geltungsbereiche „Binnenschiffahrtsstraßen“ und/oder „Seeschiffahrtsstraßen“ dokumentiert werden. Der SBF ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten auf den Binnenschiffahrtsstraßen und den Seeschiffahrtsstraßen. Der Sportbootführerschein hat die Differenzierungen unter Segel, mit Antriebsma-

schine oder mit Antriebsmaschine und unter Segel. Der Sportbootführerschein trägt auch bei führerscheinfreien Fahrzeugen zur Rechtssicherheit bei und ermöglicht den Abschluss einer Versicherung. Der Prüfungsvorbereitungskurs vermittelt die zentralen Prüfungsinhalte und macht anhand anschaulicher Beispiele den Sinn der teilweise kompliziert scheinenden Regelungen verständlich. Der Unterricht orientiert sich unter anderem an Praxisbeispielen wie etwa Seeunfällen und deren Vermeidung. Eine Theorieprüfung (Multiple-Choice-Verfahren) wird am Ende vor dem entsprechenden Prüfungsausschuss abgelegt. Die Anmeldeformalitäten erfolgen online unterstützt durch den Kursleiter. Wenn Sie den theoretischen Teil der Prüfung geschafft haben, können Sie sich später in Ruhe auf die Praxis konzentrieren. Bei der Auswahl einer passenden Ausbildungsstätte für die Praxis werden sie durch den Kursleiter unterstützt. Prüfungsgebühren, Lehrmaterial und Bearbeitungsgebühr sind nicht im Kursentgelt enthalten.



Voraussetzungen:

- ärztliches Zeugnis für Sportbootführerschein-Bewerber*innen. Die Feststellung der medizinischen Tauglichkeit erfolgt anhand der Kriterien im Bundesgesetzblatt, Jahrgang 22, Teil 1, Nummer 48, Anlage 2 der Sportbootführerscheinverordnung (veröffentlicht unter www.gesetze-im-internet.de des Bundesministeriums für Justiz).
- Kfz-Führerschein (oder Führungszeugnis)
- Mindestalter 16 Jahre

Der Kurs findet 14-tägig statt.

9223 BEGINN: 07.11.2024, 7 x donnerstags,
19.00–21.00 Uhr (19 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

Motorsägenlehrgang

Wolfgang Drolshagen, Dieter Konert

Waldpflege ist wichtig für den Wald, um zu stabilisieren und wertvolleres Holz zu gewinnen. Schwache und qualitativ schlechte Bäume werden entnommen, was die Konkurrenz reduziert und den übrigen Bäumen zu mehr Licht, Wasser und Nährstoffen verhilft. Ohne entsprechende Befugnis darf im Wald kein Holz entnommen werden. Diese können Sie in diesem Kurs erwerben. Sie erlernen das unfallfreie Arbeiten mit der Motorsäge und erhalten hierzu eine Vielzahl von hilfreichen Tipps.



Voraussetzungen:

- Mindestalter der Teilnehmenden 18 Jahre,
- für die praktische Arbeit am 2. Tag eine komplette persönliche Schutzausrüstung, d.h. Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose, Schnittschuttschuhe.

Der Lehrgang entspricht den Anforderungen des Landesbetriebes Wald und Holz NRW (Grundkurs und Aufbaukurs B). Den Berechtigungsschein erhalten Sie nach Abschluss des Kurses.

9224 Freitag, 08.11.2024, 16.00–22.00 Uhr
Samstag, 09.11.2024, 09.00–16.00 Uhr (16 UStd.)
Selbstlernzentrum Schulzentrum Bad Lippspringe,
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

9225 Freitag, 21.02.2025, 16.00–22.00 Uhr
Samstag, 22.02.2025, 09.00–16.00 Uhr (16 UStd.)
Selbstlernzentrum Schulzentrum Bad Lippspringe,
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

Fototechnik und EDV

Fotografieren statt knipsen – Fotokurs für Anfänger*innen

Herbert Franz Gruber

Fotografieren ist eine Kulturtechnik, die der Dokumentation dient, im Marketing Einsatz findet und inzwischen auch beim Bewegen in sozialen Netzwerken unverzichtbar ist. Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kamera kennt. Dabei ist es erstaunlich, was



bei guter Bedienung heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Sie erhalten Einblicke in die aktuelle Kameratechnik und Hilfe, um deren Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portrait, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tierdokumentation, Reportage und Effekte werden mit ihren unterschiedlichen Erfordernissen an Fotograf*in und Kamera dargestellt.

Hinweis: Für den Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Eine eigene Kamera, egal welcher Bauart und welchen Alters (bitte kein Fotohandy!), ist von Vorteil.

9227 Beginn: 15.01.2025, 6 x mittwochs
jeweils von 19.30–21.00 Uhr (12 UStd.)
plus zwei Exkursionen: Ort und Zeit nach Vereinbarung
(jeweils 3 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
57,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fotografieren und Filmen mit Drohnen

Christoph Kluger

Dieser Foto- und Videokurs mit Hilfe von Drohnen richtet sich an alle Interessierten, die ihre Kenntnisse in Bezug auf Fotografie und Videografie erweitern möchten. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, aber auch für fortgeschrittene Fotografen bietet der Kurs Möglichkeiten der Kenntniserweiterung. In diesem Kurs werden wir Ihnen alle Grundlagen vermitteln, um atemberaubende Aufnahmen aus der Vogelperspektive zu erstellen. Hierbei werden anfangs technische Aspekte vermittelt, wie der Aufbau einer Drohne bis hin zum Bedienen der Kamera im Flug. Sobald Sie mit den Grundlagen vertraut sind, werden wir uns intensiv mit den fotografischen und videografischen Techniken beschäftigen. Sie werden lernen, wie Sie die richtige Komposition wählen, um beeindruckende Luftbilder zu erstellen, und wie Sie Bewegungen und Kameraperspektiven verwenden, um cinematische Drohnenvideos zu erstellen. Wer bereits eine eigene Drohne besitzt, ist herzlich dazu eingeladen diese mitzubringen, jedoch gibt es auch gestellte Drohnen, mit denen Sie arbeiten können

9228 BEGINN: 15.03.2025, 2 x samstags,
15.00–18.00 Uhr (8 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Word und Excel – Grundlagen

Karl-Heinz Bollen

Erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft Word und Excel in dem praxisorientierten Grundkurs. Ideal für Einsteiger*innen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit diesen unverzichtbaren Office-Anwendungen verbessern möchten.



Kursinhalte:

- Einführung in die Benutzeroberfläche von Word und Excel
- Grundlagen der Textverarbeitung in Word: Formatierung, Layout und Druckvorbereitung
- Basisfunktionen in Excel: Tabellen erstellen, einfache Berechnungen und Diagramme
- Tipps und Tricks zur Effizienzsteigerung

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows

9229 BEGINN: 17.02.2025, 5 x montags,
18.00–21.00 Uhr (20 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

Excel – Grundlagen

Karl-Heinz Bollen

Dieser Kurs vermittelt die Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Eingabe, Bearbeitung und Formatierung

von Tabellen sind ebenso Thema wie das Berechnen der Daten mithilfe von Formeln und Funktionen und die grafische Umsetzung in Diagrammen. Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend üben Sie anhand konkreter Beispiele die Arbeit mit Formeln und Funktionen und die Erstellung von Tabellen für Berechnungen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows

9230 BEGINN: 11.11.2024, 4 x montags,
18.00–21.00 Uhr (16 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sprachen

Deutsch lernen für Einsteiger*innen ohne oder mit mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Stefan Hasse-Boeker

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die die deutsche Sprache von Grund auf erlernen möchten. Ideal für Einsteiger*innen, die schnell und effektiv grundlegende Deutschkenntnisse erwerben wollen.

Kursinhalte:

- Einführung in die deutsche Grammatik und Basisstrukturen
- Aufbau eines grundlegenden Wortschatzes und erste Schritte zur korrekten Aussprache
- einfache Alltagskommunikation und nützliche Redewendungen
- praktische Übungen zum Hör- und Leseverständnis
- Einblicke in die deutsche Kultur und Umgangsformen

Erleben Sie einen unterstützenden und motivierenden Einstieg in die deutsche Sprache und Kultur.

9232 BEGINN: 17.09.2024, 2 x wöchentlich
(dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine,
jeweils 10.00–11.30 Uhr (40 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe, entgeltfrei

Spanisch Wochenendkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Dr. Petra Heider

Möchten Sie erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache für den Alltag, den Beruf oder für die Reise erwerben? Der Schwerpunkt des Kurses liegt im Erwerb der gesprochenen Sprache. Am Ende des Wochenendkurses sollen Sie in der Lage sein, sehr einfache Konversation in der spanischen Sprache zu führen. Am Samstag ist in der letzten Unterrichtsstunde ein Besuch im Café oder Restaurant zum Themenbereich „Essen und Trinken“ geplant. Bei gutem Wetter und in Absprache mit den Teilnehmenden kann der Unterricht auch outdoor stattfinden.

Interessent*innen, die ihre Kenntnisse erweitern möchten, haben die Möglichkeit einen vertiefenden Spanischkurs in Bad Lippspringe zu besuchen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Ernst Klett Sprachen GmbH
ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

9233 Freitag, 30.08.2024, 17.00–19.15 Uhr
Samstag, 31.08.2024, 09.30–12.30 Uhr (7 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
22,90 Euro (keine Ermäßigung)

Spanischkurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Dr. Petra Heider

Möchten Sie Ihre ersten Grundkenntnisse in der spanischen Sprache für Alltag, Beruf oder Reise erweitern? Der Schwerpunkt des Kurses liegt im Erwerb der gesprochenen Sprache. Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, einfache Konversation in der spanischen Sprache zu führen. Am



letzten Unterrichtsabend ist ein Besuch im Café oder Restaurant zum Themenbereich „Essen und Trinken“ geplant. Bei gutem Wetter und in Absprache mit den Teilnehmenden kann der Unterricht auch outdoor stattfinden.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Ernst Klett Sprachen GmbH
ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 2

9234 BEGINN: 04.09.2024, 5 x mittwochs,
17.30–19.00 Uhr (10 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
33,40 Euro (keine Ermäßigung)

Spanischkurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Dr. Petra Heider

Auch in diesem Vertiefungskurs liegt der Schwerpunkt im Erwerb der gesprochenen Sprache und dem Erlernen einfacher Konversationen. Am letzten Unterrichtsabend ist wieder ein Besuch im Café oder Restaurant zum Themenbereich „Essen und Trinken“ geplant.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Ernst Klett Sprachen GmbH,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 4/5

9235 BEGINN: 19.02.2025, 5 x mittwochs,
17.30–19.00 Uhr (10 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
33,40 Euro (keine Ermäßigung)

Französischkurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Dr. Petra Heider

Möchten Sie gern Ihre ersten Grundkenntnisse der französischen Sprache für den Alltag, Beruf oder für die Reise erweitern? Der

Schwerpunkt des Kurses liegt im Erwerb der gesprochenen Sprache. Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, einfache Konversation in der französischen Sprache zu führen. Am letzten Unterrichtsabend ist ein Besuch im Café oder Restaurant zum Themenbereich „Essen und Trinken“ geplant.

Lehrbuch „Voyages neu A1“, Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 2

9236 BEGINN: 30.10.2024, 5 x mittwochs,
17.30–19.00 Uhr (10 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
33,40 Euro (keine Ermäßigung)

Französischkurs für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Dr. Petra Heider

Auch in diesem Vertiefungskurs liegt der Schwerpunkt im Erwerb der gesprochenen Sprache und dem Erlernen einfacher Konversationen. Am letzten Unterrichtsabend ist wieder ein Besuch im Café oder Restaurant zum Themenbereich „Essen und Trinken“ geplant. Bei gutem Wetter und in Absprache mit den Teilnehmenden kann der Unterricht auch outdoor stattfinden.

Lehrbuch „Voyages neu A1“, Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 4

9237 BEGINN: 30.04.2025, 5 x mittwochs,
17.30–19.00 Uhr (10 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
33,40 Euro (keine Ermäßigung)

Literatur

Neues vom Büchermarkt – Bücher, die es wert sind, gelesen zu werden

Franziska Dobias

„Ein Raum ohne Bücher ist wie ein Körper ohne Seele.“ – Marcus Tullius Cicero. Auf der kürzlich stattgefundenen Frankfurter Buchmesse konnte man die Fülle und Vielfalt der aktuellen Literatur erleben. Die Buchhändlerin Franziska Dobias stellt neue Bücher und Hörbücher vor, die es wert sind, gelesen und gehört zu werden: Romane, Sachbücher, Reiseliteratur, Jugendbücher, Bildbände und mehr. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die Schätze, die die Frankfurter Buchmesse hervorgebracht hat.



9238 Freitag, 22.11.2024, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Buchhandlung Waltemode,
7,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kreative Textarbeit – Verfassen und Diskutieren

Karola Lempart

Tauchen Sie ein in die Welt der kreativen Textarbeit und erleben Sie die Freude am Schreiben und Diskutieren. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, eigene Texte zu verfassen, stilistische Techniken zu erlernen und die entstandenen Werke zu besprechen. Egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r, hier finden alle die passenden Impulse zur Weiterentwicklung der eigenen Schreibfähigkeiten. Inspirierende Übungen und wertvolle Rückmeldungen fördern die kreative Entfaltung und schärfen den Blick für das geschriebene Wort. Lassen Sie sich von der Kraft der Sprache begeistern und entdecken Sie neue Wege, Geschichten und Gedanken auszudrücken.

9239 BEGINN: 30.10.2024, 4 x mittwochs,
19.30–21.00 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
28,00 Euro (ermäßigt: 20,00 Euro)

9240 BEGINN: 30.04.2025, 4 x mittwochs,
19.30–21.00 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
28,00 Euro (ermäßigt: 20,00 Euro)

Winterlesung: Seelenlichter – inklusive Weinverkostung

Dr. Ina Woste

Erleben Sie eine einzigartige Winterlesung mit dem zauberhaften Titel „Seelenlichter“. Tauchen Sie ein in die fesselnde Welt inspirierender Kurzgeschichten, die nicht nur Ihre Fantasie anregen, sondern auch Ihr inneres Licht zum Leuchten bringen. Als besonderes Highlight wird die Lesung von einer exklusiven Weinverkostung begleitet. Genießen Sie die Vielfalt erlesener Weine und lassen Sie sich von den feinen Aromen verführen, während Sie in gemütlicher Atmosphäre den Worten der Autorin lauschen. Die Winterlesung – Seelenlichter – ist nicht nur eine literarische Veranstaltung, sondern ein ganzheitliches Erlebnis für Körper und Seele. Tauchen Sie ein in die Magie des Winters und erleben Sie eine Lesung, die Ihr psychisches Wohlbefinden steigert und Ihnen unvergessliche Momente der Inspiration schenkt.

9241 Donnerstag, 05.12.2024, 19.30–21.45 Uhr (3 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
Standort Auguste-Viktoria-Klinik
29,00 Euro (ermäßigt: 26,00 Euro)

Kreativität

Gitarrenkurs für Anfänger*innen ohne Noten

Jörg Wernekenschnieder

Gitarre spielen macht gesund! Es fördert die kognitiven und motorischen Fähigkeiten, trägt zum Stressabbau bei, verbessert die Gehirnfunktion und senkt den Blutdruck. Glücksgefühle inklusive!

Studien haben gezeigt, dass die Gehirne von Musiker*innen leistungsfähiger und kreativer sind. Viele Gründe eigene Erfahrungen mit dem Instrument zu machen! Vermittelt werden Ihnen Grundfertigkeiten der Songbegleitung, Akkordspiel und Schlagtechniken. Durch diesen einfachen, systematischen Einstiegskurs können Teilnehmende jeden Alters bereits nach kurzer Zeit wunderschöne, bekannte Songs begleiten. Spaß inbegriffen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

9242 BEGINN: 01.10.2024, 10 x dienstags,
19.30–20.30 Uhr (13 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
110,00 Euro (keine Ermäßigung)

Basisworkshop für die Nähmaschine

Karin Heese

Sie haben eine Nähmaschine, aber keinerlei oder nur sehr wenig Näherfahrung? Dann sind Sie bei den Nähprofis der vhs richtig! Sie lernen die Nähmaschine mit ihren Funktionen kennen und erstellen als Einstieg einfache Accessoires wie etwa Kissen oder Beutel.

Das Mitbringen einer eigenen Nähmaschine ist erforderlich.

9245 Samstag, 22.02.2025, 10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
28,60 Euro (keine Ermäßigung)

Nähen für Einsteiger*innen – Basisworkshop am Wochenende

Karin Heese

Selbst zu nähen und individuelle Kleidungsstücke herzustellen ist heute wieder hochaktuell. Wer näht, profitiert mehrfach. Das Nähen in der Gruppe fördert den kreativen und fachlichen Austausch, Sie erlernen die Grundlagen einer handwerklichen Technik, die Sie vielfältig einsetzen können, privat, oder vielleicht sogar beruflich. Als Ergebnisse entstehen kreative Produkte, die Sie mit Selbstbewusstsein und Freude präsentieren können. Wenn Sie bereits eine Nähmaschine gekauft, geerbt oder geschenkt bekommen haben, sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie lernen die Nähmaschine mit ihren Funktionen kennen und erstellen als Einstieg einfache Accessoires wie etwa Kissen, Beutel oder einen einfachen Rock.

Das Mitbringen einer eigenen Nähmaschine ist erforderlich.

9246 Samstag, 23.11.2024, 11.00–12.30 Uhr
Sonntag, 24.11.2024, 10.00–16.30 Uhr (10 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Geburtstagskronen nähen

Karin Heese

Geburtstage sind für jedes Kind etwas Besonderes. Mit einer Geburtstagskrone aus Stoff machen Sie ihm diesen Tag noch unvergesslicher. Vielleicht wird dieses zauberhafte Accessoire auch Teil eines neuen Geburtstagsrituals? Die Herstellung einer Geburtstagskrone ist auch für Nähneulinge geeignet, da die einzelnen Schritte und erforderlichen Nähte genau erläutert werden und leicht nachzuvollziehen sind. Bei der Gestaltung der Geburtstagszahl sind Ihrer Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Die Zahlen werden mit Klett befestigt und können so leicht ausgewechselt werden. Dank des Klettverschlusses auf der Rückseite passt sich die Krone auch in der Größe jedes Jahr an und wächst mit. Eine tolle Geschenkidee für Ihren kleinen Schatz!

Das Mitbringen einer eigenen Nähmaschine ist erforderlich.

9247 Samstag, 15.03.2025, 10.00–13.45 Uhr (5 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
23,70 Euro (keine Ermäßigung)

Wunderfinder im Advent

Dr. Ina Woste

Erleben Sie die Magie des Advents und gestalten Ihren persönlichen ‚Wunderfinder im Advent‘. An diesem Abend voller Kreativität und Herzenswärme kreieren Sie einen einzigartigen Adventskalender, der mit positiven Botschaften, Affirmationen und kleinen Glücksimpulsen gefüllt ist. Diese liebevoll gestalteten Türchen sollen in der Vorweihnachtszeit für mehr Familienfreude und individuelles Glück sorgen. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer gemütlichen Atmosphäre kreativ zu werden und gleichzeitig wertvolle Impulse für mehr Wohlbefinden und Harmonie in der Adventszeit zu erhalten. Entdecken Sie die Freude am Gestalten und die Kraft kleiner, positiver Botschaften, die Ihr Herz und das Ihrer Familie erwärmen werden.

9248 Donnerstag, 21.11.2024, 18.30–21.00 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das leere weiße Blatt – ein Zeichenkurs für Einsteiger*innen

Mirek Gasz

Ein leeres Blatt Papier kann einschüchternd wirken, doch diese Angst wird Ihnen genommen, damit Sie Ihre Kreativität frei entfalten können. Es gibt keine festen Regeln, sondern nur Hilfestellungen, um Ihre eigene Kreativität aus der Reserve zu locken. Sie beginnen mit Schwarz-Weiß-Zeichnungen und lernen verschiedene Schraffierungstechniken kennen. Diese helfen Ihnen, Tiefe und Textur zu erzeugen und ein Gefühl für Licht und Schatten zu entwickeln. Nachdem Sie sich in der Schwarz-Weiß-Technik sicher fühlen, können Sie Farben gezielt einsetzen. Lernen Sie, Farben zu

mischen, harmonische Paletten zu erstellen und die Wirkung von Farben auf die Bildstimmung zu verstehen. Vom Zeichnen einfacher Gegenstände werden Sie Schritt für Schritt zum Zeichnen von Menschen und Tieren übergehen. Sie erlernen Techniken für Proportionen, Perspektiven und Anatomie, um Ihre Zeichnungen lebendig und realistisch zu gestalten. Optimieren Sie Ihre technischen Fähigkeiten, entdecken Sie die Freude am Zeichnen und lassen Sie sich von Ihrer eigenen Kreativität überraschen.

9249 BEGINN: 13.01.2025, 5 x montags,
18.00–19.30 Uhr (10 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Urban Sketching – die Stadt mit dem Zeichenstift entdecken

Mirek Gasz

Urban Sketching ist eine kreative Art des Zeichnens, bei der der Fokus auf spontanen, oft schnellen Skizzen liegt, die die Atmosphäre und Charakteristik von Städten einfangen. Im Kurs werden interessante Motive von Bad Lippspringe skizziert, die Sie nach Belieben vor Ort oder später in den Räumlichkeiten kolorieren können. Kleine Tipps verleihen Ihren Zeichnungen Lebendigkeit und Individualität. Der Treffpunkt befindet sich im Kursraum, von dem aus Sie die Stadt kreativ erobern werden. Freuen Sie sich darauf, Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entfalten und verschiedene Facetten Ihrer Stadt festzuhalten.

9250 BEGINN: 26.04.2025, 5 x samstags,
14.00–15.30 Uhr (10 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kunst zur Kaffee-Kuchen-Zeit: Licht und Spiegelungen im Wasser

Marianne Delgado Klamroth

Im Atelier Kunst Klamroth können Sie lernen, wie man ein Bild mit Acrylfarben auf Leinwand malt, während Sie einen köstlichen Kaffee, Kuchen oder Waffeln genießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Künstlerin führt Sie Schritt für Schritt durch die Technik und vermittelt Tipps und Tricks, mit denen Sie bestimmte Effekte erzielen können. An diesem Nachmittag erfahren Sie, wie man ein Bild mit verschiedenen Lichteffekten auf dem Wasser malt. Sie erlernen Techniken, um das Spiel von Licht und Schatten, die Reflexionen des Himmels und die Bewegung des Wassers realistisch darzustellen. Unter fachkundiger Anleitung wird der Umgang mit Farben, Pinseltechniken und Komposition vermittelt, um beeindruckende und lebendige Wasseroberflächen zu schaffen.

Das Entgelt beinhaltet alle Materialien sowie wahlweise ein Stück Kuchen oder eine Waffel und Kaffee oder Tee.

9251 Samstag, 05.10.2024, 14.00–17.00 Uhr (4 UStd.)
Kunst Klamroth, Arminiusstraße 5, Bad Lippspringe,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kunst zur Kaffee-Kuchen-Zeit: Aurora Borealis Landschaft

Marianne Delgado Klamroth

Stellen Sie sich eine klare Winternacht in Nordnorwegen vor. Der Himmel ist dunkel und übersät mit Sternen. Plötzlich beginnen grüne und violette Lichtbänder am Himmel zu tanzen und reflektieren sich im stillen Wasser eines zugefrorenen Sees. Im Hintergrund sind schneebedeckte Berge und dichte Wälder zu sehen. Die gesamte Szenerie strahlt eine friedliche und magische Atmosphäre aus. Eine Aurora Borealis Landschaft ist eine Szenerie, in der das Nordlicht (Aurora Borealis) zu sehen ist. Die Aurora Borealis ist ein spektakuläres Naturphänomen, das hauptsächlich in hohen nördlichen Breiten beobachtet werden kann. An diesem Nachmittag geht es darum eine solche Landschaft zu kreieren. Dazu erhalten Sie entsprechende Umsetzungstipps von der Künstlerin.

Das Entgelt beinhaltet alle Materialien sowie wahlweise ein Stück Kuchen oder eine Waffel und Kaffee oder Tee.

9252 Samstag, 09.11.2024, 14.00–17.00 Uhr (4 UStd.)
Kunst Klamroth, Arminiusstraße 5, Bad Lippspringe
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kunst zur Kaffee-Kuchen-Zeit: Mediterrane Landschaft

Marianne Delgado Klamroth

Malen Sie die Schönheit der Mittelmeerküste! Die faszinierenden Küstenlinien, das klare mediterrane Licht und die üppige Vegetation bieten eine perfekte Kulisse, um Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entfalten. Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Maltechniken vermittelt, wie Sie den Blick auf das Mittelmeer auf die Leinwand bringen. Lassen Sie sich von der malerischen Atmosphäre und den charakteristischen Farben dieser Region begeistern und kreieren Sie Ihre eigenen Kunstwerke.

Das Entgelt beinhaltet alle Materialien sowie wahlweise ein Stück Kuchen oder eine Waffel und Kaffee oder Tee.

9253 Samstag, 01.03.2025, 14.00–17.00 Uhr (4 UStd.)
Kunst Klamroth, Arminiusstraße 5, Bad Lippspringe,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Acrylmalerei – der Weg zum Bild

Hyazinth Pakulla

Tauchen Sie in die Geheimnisse der Kunst ein und gehen Sie auf die Suche nach Ihrem persönlichen Ausdruck. Acrylmalerei ermöglicht zügiges Arbeiten und führt schnell zum Erfolg. Erfahren Sie mehr über Farbauftrag, Komposition und Anwendung der Acrylfarbe. Gearbeitet wird mit verschiedenen Werkzeugen und Materialien wie Pinsel, Spachtel, Lappen, Papier. Entdecken und erweitern Sie spielerisch Ihre Kreativität! Der Dozent und Künstler unterstützt Sie bei der Gestaltung eindrucksvoller Bilder, es wird

eine solide Basis gelegt, damit Sie sich in der Acrylmalerei frei und sicher bewegen können.

9254 BEGINN: 08.01.2025, 3 x mittwochs,
18.00–20.00 Uhr (8 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Essen und Trinken mit Genuss

Leckere Herbstgerichte

Nermin Selim-Oglou

Erleben Sie die bunte Vielfalt des Herbstes! Wenn die Tage kürzer und kühler werden, verwöhnt man sich gerne mit wärmenden und herbstlichen Speisen. An diesem Abend bereiten Sie gemeinsam köstliche Gerichte mit saisonalen Zutaten wie Kürbis, Kohl, Äpfeln und Wurzelgemüse zu.



Diese Gemüsesorten sind nicht nur schmackhaft, sondern aufgrund ihrer reichhaltigen Nährstoffe und Vitamine auch noch sehr gesund. Lassen Sie sich von den farbenfrohen und aromatischen Herbstköstlichkeiten inspirieren und lernen Sie verschiedene Zubereitungstechniken kennen. Freuen Sie sich auf eine gemütliche Atmosphäre, neue Rezepte und Ideen, die Sie und Ihre Lieben begeistern werden.

9256 Mittwoch, 23.10.2024, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), 29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Kochen und essen wie in Griechenland

Nermin Selim-Oglou

Die griechische Küche gehört zur mediterranen Küche, die nachweislich besonders gesund ist. Sie kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Bereits im antiken Griechenland findet man Elemente, welche die griechische Küche mit viel Gemüse, Fisch und besonderen Zubereitungsarten auch heute noch prägen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Koch- und Esskultur Griechenlands kennen und erfahren viel über das Land und seine Traditionen. Es werden vielfältige Rezepte vorgestellt, gemeinsam gekocht und anschließend genossen und besprochen.

9257 Mittwoch, 13.11.2024, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), 29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Schnelle Küche – saisonal und gesund durch den Winter

Entdecken Sie die Kunst, köstliche Gerichte zuzubereiten, die Ihre Gesundheit unterstützen. Lernen Sie, wie Sie frische Zutaten der Saison nutzen, um in kurzer Zeit nährstoffreiche Mahlzeiten zuzubereiten, die Körper und Geist stärken. Tauchen Sie ein in die Welt des Winters und entfalten Sie Ihr kulinarisches Potenzial!

9258 Mittwoch, 20.11.2024, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), 29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Köstliche Kleinigkeiten – Eine kulinarische Reise durch festliches Fingerfood!

Nermin Selim-Oglou

Machen Sie das Jahresende zu einer besonderen Zeit, in der Sie köstliche Kleinigkeiten servieren, die von Herzen kommen. Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Fingerfoods und freuen Sie sich auf gesellige Stunden mit kulinarischen Highlights! Entdecken Sie eine Vielfalt an Rezepten, die sowohl schnell und einfach zuzubereiten sind als auch raffinierte und aufwändigere Kreationen beinhalten. Egal, ob Sie nach schnellen Snacks für die Familienfeier oder nach exquisiten Appetithäppchen für den festlichen Empfang suchen – hier finden Sie die passenden Rezepte und Inspirationen. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Zubereitungsmöglichkeiten begeistern und erleben Sie, wie Sie mit Liebe und Kreativität kleine Meisterwerke schaffen können.

9259 Mittwoch, 04.12.2024, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), 29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Glück auf dem Teller

Entdecken Sie die Verbindung zwischen Ernährung und Wohlbefinden. Sie tauchen in die Welt der positiven Ernährung ein und erfahren, wie Sie durch bewusste Lebensmittelwahl und kreative Zubereitungsmethoden Ihr Glückspotenzial steigern können. Ihnen wird vermittelt, wie Sie mit einfachen Rezepten und ausgewogenen Mahlzeiten nicht nur Ihren Gaumen verwöhnen, sondern auch Ihr inneres Glück fördern. Lassen Sie sich inspirieren, Ihre Essgewohnheiten zu optimieren und ein neues Gefühl von Wohlbefinden auf Ihrem Teller zu kreieren.

9260 Mittwoch, 22.01.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), 29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Die Türkei kulinarisch genießen

Nermin Selim-Oglou

Hos geldiniz – Herzlich willkommen zu einer kulinarischen Reise durch die Türkei, in der das Kochen und Essen einen hohen Stellenwert haben, denn sie fördern die Gemeinschaft und die Kom-

munikation. Besonders die Vielseitigkeit und die Verwendung von frischen, gesunden Lebensmitteln macht diese Küche aus. Der Kurs vermittelt einen Einblick in die türkische Kochkultur mit ihren regionalen Besonderheiten und Zubereitungsarten. Aus frischen Zutaten bereiten Sie köstliche Suppen, Meze (Vorspeisen), Salate und leckere Hauptspeisen zu. Die vielfältigen Börek-Variationen und Süßspeisen sowie ein Glas Cay runden den Abend ab. Zusätzlich erfahren Sie viel Wissenswertes zur Landeskunde und Traditionen der Türkei.

9261 Mittwoch, 05.02.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), 29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Leckereien mit Kräutern

Tauchen Sie ein in die Welt der Kräuter und entdecken Sie, wie vielseitig diese natürlichen Geschmackswunder in der Küche eingesetzt werden können. Sie erfahren, wie frische und getrocknete Kräuter optimal verwendet und alltägliche Gerichte in kulinarische Highlights verwandelt werden können. Die Theorie setzen Sie direkt beim Kochen direkt in die Praxis um. Neben praktischen Zubereitungstipps erhalten Sie wertvolle Informationen über die gesundheitlichen Vorteile von Kräutern und deren richtige Lagerung und Pflege. Lassen Sie sich inspirieren und bereichern Sie Ihre Kochkünste mit diesem Wissen. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Kurs voller Düfte und Aromen und nehmen Sie zahlreiche Ideen und Rezepte mit nach Hause.

9262 Mittwoch, 19.02.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), 29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Süßspeisen aus der Türkei – Baklava & mehr

Nermin Selim-Oglou

Entdecken Sie die süße Seite der türkischen Küche. Lernen Sie die kunstvoll zubereiteten und aromatischen Köstlichkeiten der türkischen Süßküche kennen. Sie zeichnet sich durch die Verwendung von hochwertigen Zutaten wie frischen Nüssen, duftendem Rosenwasser, feinen Gewürzen und süßen Sirups aus. Jedes Dessert ist ein kunstvoll zubereitetes Meisterwerk, das mit Liebe und Hingabe kreiert wird. Die Süßspeisen sind bekannt für ihre harmonische Balance zwischen Süße und Aromenvielfalt, die ein unvergessliches Geschmackserlebnis bietet. Von knusprigen Baklava-Variationen bis zu leckeren Dessertvariationen, lassen Sie sich in die Geheimnisse dieser verführerischen Desserts einführen.

9263 Mittwoch, 26.03.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), 29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Beilagen und Ergänzungen für die Grillparty

Nermin Selim-Oglou

Sie möchten nicht nur Gegrilltes auf Ihrer Gartenparty anbieten? Nur Brot und ein einfacher Salat sind Ihnen zu langweilig? In diesem Kurs bereiten Sie verschiedene Arten von Beilagen zu, die schnell gemacht sind und hervorragend schmecken. Es werden Salate, Dips und auch Marinaden aus aller Welt zubereitet, die dem Grillgut einen Hauch von Exotik verleihen. Lassen Sie sich überraschen, welche weiteren kulinarischen Genüsse dieses Mal gezaubert werden.

9265 Mittwoch, 30.04.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), 29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Die Vielfalt des Rums entdecken: Ein aromatisches Tasting-Erlebnis

Fabian Hofmann

Erleben Sie bei diesem Rum-Tasting eine Einführung in die Aromen- und Geschmackswelt dieses vielseitigen Getränks. Von den Ursprüngen des Rums bis zur Vielfalt der Sorten und Geschmacksrichtungen werden Sie in die faszinierende Geschichte eingeführt. Erfahren Sie mehr über die Herstellung, die verschiedenen Zutaten wie Gewürze und Kräuter sowie die Bedeutung von Fässern für die Reifung des Rums. Während des Tastings haben Sie die Möglichkeit, eine Vielzahl von Rum-Sorten zu probieren und die reichhaltigen Aromen zu erkunden. Von leicht und fruchtig über würzig und kräftig bis hin zu elegant und komplex – es gibt für jeden Geschmack den passenden Rum. Tauchen Sie ein in die Welt der Gewürze und exotischen Zutaten, die dem Rum seine unverwechselbare Note verleihen.

Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9266 Freitag, 14.03.2025, 18.00–20.15 Uhr (3 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
Lehrküche 2 (über der Dreifachsporthalle),
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Whiskys der Inseln und der schottischen Westküste genießen

Matthias Hannmann

Schottland ist ohne seine Whiskytradition kaum vorstellbar. Nachweislich wird dieses Getränk dort bereits seit 1494 gebrannt. – zunächst nur zum medizinischen Einsatz, das änderte sich jedoch schnell. Der Siegeszug des Whiskys machte ihn zum Nationalgetränk der Schotten, Schottland verfügt über den größten Anteil an Destillieren weltweit. Nur wenige andere Spirituosen üben auf ihre Liebhaber*innen eine vergleichbare Faszination aus. Torfig oder rauchig? Bourbon oder Scotch? Aus den Highlands oder von der Isle of Skye? Dem Facettenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Im Vordergrund stehen bei diesem Tasting die immer beliebter werdenden rauchig-torfigen Whiskys. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leiden-

schaft für dieses besondere Destillat. Sie erhalten Einblicke in die geografisch bedingten Besonderheiten der Inseln und der schottischen Westküste und erfahren Wissenswertes zu den einzelnen Whisky-Sorten, zu ihrer Geschichte und zum Herstellungsverfahren. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9267 Freitag, 04.10.2024, 20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)
Burgkeller in der Burgruine, An der Burg 1,
Bad Lippspringe, 32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das flüssige Gold der grünen Insel: Irischer Whiskey

Matthias Hannmann

Ein „Irish Whiskey Tasting“ für alle Liebhaber*innen der weichen und milden Malt Whiskeys! Irland gilt ebenso wie Schottland als Land des Whiskeys mit seinen zahlreichen Destillieren und den verschiedenen Whiskeysorten. Durch viele Neugründungen ist der Whiskeymarkt in Irland sehr stark in Bewegung, es gibt eine Vielzahl neuer Abfüllungen zu entdecken. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren, das teilweise von dem der schottischen Whiskys abweicht. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat.



Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9268 Freitag, 17.01.2025, 20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)
Burgkeller in der Burgruine, An der Burg 1,
Bad Lippspringe, 32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesundheitsbildung – Gesundheitsförderung

Stärke Dein Herz!

Herzschwäche erkennen und behandeln (Vortrag im Rahmen der Herzwochen 2024)

Klaus Frank, Leiter der Kardiologie der Klinik Martinusquelle in Bad Lippspringe

Unter dem Motto „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“ stehen die diesjährigen Herzwochen im November im Zeichen der Herzinsuffizienz. Mit rund 440.000 Klinikeinweisun-

gen jährlich zählt die Herzschwäche zu den häufigsten Herz-erkrankungen in Deutschland. Die Krankheit beginnt meist unbemerkt mit unspezifischen Symptomen wie verminderter Leistungsfähigkeit, Erschöpfung und Atemnot, die oft fälschlicherweise auf Alterserscheinungen zurückgeführt werden. Unbehandelt schreitet die Erkrankung fort und verursacht erheblichen Leidensdruck. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung können den Krankheitsverlauf verlangsamen und die Lebensqualität erhalten. Ziel der Herzwochen 2024 ist es, möglichst viele Menschen über die Warnzeichen und Behandlungsmöglichkeiten der Herzschwäche zu informieren.

9269 Dienstag, 19.11.2024, 17.00–19.00 Uhr (3 UStd.)
Klinik Martinusquelle, entgeltfrei

„Blue Zone in OWL“ – Aktiv leben und gesund bleiben – Gesundheitsförderung für Junggebliebene

Heidrun Greine

„Blue Zones“ nennt man die Orte, an denen Menschen besonders lange gesund sind und bis ins hohe Alter aktiv leben können. Wenn Sie nicht nach Griechenland oder Japan umziehen wollen, können Sie auch hier in OWL eine gesunde Lebensweise praktizieren. Wie das gehen kann, erfahren Sie in dem Kurs. Neben hilfreichen Informationen werden gesündere Lebensweisen vorgestellt und manches auch ganz praktisch ausprobiert.

9270 BEGINN: 29.10.2024, 8 x dienstags,
18.30–20.00 Uhr (16 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
51,60 Euro (keine Ermäßigung)

Berufsbegleitende Weiterbildung – Basisqualifikation zum Gesundheitscoach (ein Kooperationsprojekt von vier Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe)

Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die sich als kompetente*r Ansprechpartner*innen im Bereich Gesundheitsberatung weiterbilden möchten; den Wiedereinstieg in das Berufsleben planen; Gesundheitscoach in ihrem Betrieb werden möchten; sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für Gesundheitsthemen interessieren und ihre Gesundheitskompetenz erweitern möchten. Der Lehrgang wird in Zusammenarbeit mit der Akademie für medizinische Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe und der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe angeboten. Gesundheit ist nicht nur für das Individuum im (Berufs-)Alltag ein hohes Gut, sondern auch ein gesellschaftlicher und wirtschaftlich relevanter Faktor. Gesundheit ist eine Ressource für die wirtschaftliche Stabilität eines Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung trägt zur Sicherung des Fachkräftebedarfs und durch Prävention zur Gesunderhaltung und Zufriedenheit von Mitarbeitern bei. Der Gesundheitscoach gibt Hilfestellung bei der Orientierung in Gesundheitsfragen und unterstützt seine Klienten dabei, die Gesundheit zu stärken bzw. Präventionen zu betreiben. Die Weiterbildung mit 136 Unterrichtsstunden umfasst die Themenbereiche: Gesundheitskompetenz,

Resilienz und Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Fitness- und Bewegungsangebote, gesunde Ernährung, Kommunikation und Beratung, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Leistungsrecht, eHealth, Netzwerkarbeit. Der Unterricht findet jeweils 2x mittwochs in den Abendstunden und 1x samstags statt, sowohl in Präsenz als auch vereinzelt im Blended Learning Format.

3000 BEGINN: 30.10.2024, wechselweise 2 x mittwochs, 1 x samstags und eine Woche ohne Unterricht, insgesamt 24 Termine, mittwochs jeweils 18.00–21.15 Uhr und samstags von 9.00–16.00 Uhr (136 UStd.)
vhs im Riemeke, Paderborn,
1200,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bildungsurlaub an der Ostsee: Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag

Christiane Behrens

Fühlen Sie sich immer öfter erschöpft und Glücksmomente bleiben aus? Mit dem Resilienztraining erfahren Sie, wie Sie Ihre Widerstandskräfte für stressige Zeiten stärken können und mit Achtsamkeits- und Meditationsübungen zu mehr Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge gelangen. Sie lernen, sich individuelle Glücksmomente zu schaffen, die nachhaltig wirksam werden. Durch eine intensivere Verbindung zu sich und zur Natur erleben Sie, wie sehr der Aufenthalt in der Natur zur Steigerung der Resilienz beitragen kann. Die freie Aquarellmalerei dient als Methode zur Entschleunigung des Alltags.

Optional kann in dieser Woche das 16:8-Intervallfasten durchgeführt werden, um körperlich mehr Wohlbefinden zu erlangen. Sie werden dabei durch die Kursleitung unterstützt. Weitere Informationen zum Inhalt und Ablauf entnehmen Sie bitte der Kursankündigung auf www.vhs-paderborn.de.

Bitte melden Sie sich bis zum 11.08.2025 bei der vhs Paderborn sowie beim Hotel Haus Linden an.

3002 Sonntag, 21.09.2025, ab 17.00 Uhr
Montag – Donnerstag, 22.09.–25.09.2025, 09.00–16.00 Uhr
Freitag, 26.09.2025, 09.00–13.30 Uhr (40 UStd.)
Hotel Haus Linden in Prerow/Ostsee,
300,00 Euro (keine Ermäßigung)
(zzgl. Hotel und Verpflegung)

Traumata erkennen und damit umgehen

Corona Diedrich

Erfahren Sie bei diesem Vortrag alles Wissenswerte über Traumata. Was ist ein Trauma und wie äußert es sich? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Welche Unterstützungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Der Vortrag richtet sich sowohl an interessierte Laien, wie auch an Fachkräfte aus dem sozialen Bereich (z.B. Jugendhilfe, Kindergärten und OGS o.ä.). Eine offene Frageunde bietet Raum für vertiefende Diskussionen.

9271 Mittwoch, 13.11.2024, 18.30–20.00 Uhr (2 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop für Fachkräfte: Traumata erkennen und damit umgehen

Corona Diedrich

Ein Trauma ist ein komplexes und vielschichtiges Problem, das tiefgreifende Auswirkungen auf das Leben betroffener Personen haben kann. Dieser Workshop zielt darauf ab, das Verständnis für traumatisierte Personen zu fördern und die Sensibilität im Umgang mit ihnen zu erhöhen. Es werden Ansätze vorgestellt, wie professionelle Helferinnen und Helfer traumasensibel arbeiten können. Dabei lernen die Teilnehmenden, wie Traumata das Verhalten und die Reaktionen von Menschen beeinflussen können.

Themenschwerpunkte:

- Entwicklung und Reflexion der eigenen traumapädagogischen Haltung in der Praxis
 - konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die eigene berufliche Praxis
 - offene Fragerunde und Austausch mit anderen Teilnehmenden
- Dieser Workshop richtet sich an Fachkräfte, die in pädagogischen oder sozialen Berufen tätig sind und einen Praxisbezug herstellen können.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im traumasensiblen Arbeiten zu erweitern und sich mit anderen Fachkräften auszutauschen.

9272 BEGINN: 26.03.2025, 2 x mittwochs,
18.15–20.30 Uhr (6 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Weil Glück glücklich macht

Dr. Ina Woste

Erleben Sie eine transformative Reise zu mehr Zufriedenheit und persönlichem Wachstum. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, die sechs essentiellen Bausteine der Persönlichkeitsentwicklung kennenzulernen und anzuwenden. Durch inspirierende Vorträge, interaktive Übungen und praxisnahe Impulse lernen Sie, wie Sie Schritt für Schritt Ihr volles Potenzial entfalten und ein glücklicheres sowie erfüllteres Leben führen können. Lassen Sie sich von der Kraft des positiven Denkens und der



Achtsamkeit begeistern und finden Sie Ihren individuellen Weg zum wahren Glück. Bausteine des Seminars sind: Stärken, Visionen, Entscheiden, Planen, Umsetzen, Reflektieren.

9274 BEGINN: 23.09.2024, 6 x montags,
18.00–21.00 Uhr (24 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
Standort Auguste-Viktoria-Klinik,
66,80 Euro (keine Ermäßigung)

Jin Shin Jyutsu – „Eine spannende Reise durch die Organfunktionen“ (für Anfänger*innen geeignet)

Simone Büring

Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in Ihre eigenen Hände! Jin Shin Jyutsu, auch Heilströmen genannt, ist eine jahrtausendealte japanische Heilkunst, bei der es um das Lösen von Energieblockaden, die Steigerung des Wohlbefindens und die Linderung vorhandener Beschwerden durch sanfte Berührung bestimmter Energiezentren im Körper geht und die nahezu überall anwendbar ist. Es ist angeborenes Wissen, das wir bereits in uns tragen und im Alltag instinktiv anwenden, ohne es zu wissen. Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie das Heilströmen für sich nutzen können. Lassen Sie sich überraschen, welche Griffe Sie bereits unbewusst anwenden. Die Anwendung von Jin Shin Jyutsu wirkt sich auf Ihre Einstellungen (Sorge, Angst, Wut, Trauer und Motivation) aus. Wenn Sie diese Gefühle harmonisieren, kommen Sie ins Gleichgewicht. Gleichzeitig harmonisieren Sie körperliche und psychische Symptome. Jin Shin Jyutsu stärkt die Selbstheilungskräfte, bringt Vitalität, Freude und Leichtigkeit. Dabei ist diese Methode nebenwirkungsfrei! Im Kurs beschäftigen Sie sich mit Ihren Organen und wenden bestimmte, einfach zu lernende Strömsequenzen an, um die Organe zu beleben und Blockaden zu beheben. Zur Vertiefung zu Hause erhalten Sie ein Skript mit den Organströmen.

9275 Samstag, 09.11.2024, 10.30–16.30 Uhr (7 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Jin Shin Jyutsu – Sicherheitsenergieschlösser und ihre Bedeutung

Simone Büring

Jin Shin Jyutsu ist eine kraftvolle japanische Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Bestimmte Kombinationen der sogenannten Energieschlösser für einen kurzen oder längeren Zeitraum zu berühren, kann uns körperlich und seelisch wieder ausbalancieren. Jin Shin Jyutsu, meistens als „strömen“ bezeichnet, ist sehr leicht anzuwenden und für alle geeignet. Im Kurs geht es um die Lage der sogenannten Sicherheitsenergieschlösser (SES) und welche Bedeutung sie für uns haben. Mit diesem Wissen können Sie sich sogar in der Warteschlange im Supermarkt unauffällig strömen / harmonisieren. Abschließend erhalten Sie ein Skript, in dem Lage und Funktion der SES erläutert werden, um die Griffe gezielt jederzeit anwenden zu können.

9276 Samstag, 22.03.2025, 10.30–16.30 Uhr (7 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Reiki in Theorie und Praxis

Corina Clobes

Reiki ist ein japanisches Wort, das so viel bedeutet wie „universelle Lebensenergie“. Es handelt sich dabei um eine der ältesten Heiltraditionen der Menschheit, die durch Handauflegen die Heilenergien an den Menschen weitergibt und die inzwischen auch Anwendung findet in Kliniken, z. B. der Charité in Berlin. Diese Methode kann von allen erlernt und jederzeit angewendet werden, auch bei Tieren und Pflanzen. Jeder Mensch besitzt von Natur aus körpereigene Energien, die durch eine Selbstbehandlung aktiviert und in Resonanz gebracht werden können.

Reiki kann genutzt werden zur:

- Entspannung und Stressbewältigung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Burnout-Prophylaxe
- Persönlichkeitsentwicklung
- Optimierung der Leistungsfähigkeit

Es wirkt insgesamt regulierend und harmonisierend auf das Immunsystem. Freuen Sie sich auf eine außergewöhnliche Veranstaltung, die Ihr Leben bereichern wird. Sie werden lernen, wie Sie mit Reiki Ihre Gesundheit und innere Ausgeglichenheit positiv beeinflussen können. Sie erproben praktisch, wie Sie die Reiki-Kraft aktivieren, Störfelder finden und ausgleichen und bei sich selbst einen Chakrenausgleich herstellen können.

9277 Donnerstag, 28.11.2024, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

9278 Donnerstag, 06.03.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Klangmeditation – Klangvolle Adventszeit

Ina Heck

Gönnen Sie sich eine Auszeit von der vorweihnachtlichen Hektik! Die wohltuenden Klänge von Klangschalen laden Sie ein, die Seele baumeln zu lassen. Erleben Sie eine Klangreise, die mit meditativen und entspannenden Übungen ergänzt wird. Passend zum Thema kommen Meditation und leichte Yogaübungen dazu.

9279 Freitag, 29.11.2024, 19.00–21.00 Uhr (3 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
22,10 Euro (keine Ermäßigung)

Infoabend zum Thema Meditation

Annette Freitag

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, durch Meditation positive Veränderungen in verschiedenen Lebensbereichen zu erzielen. Erfahren Sie, wie kurze Meditationen Energie spenden oder Stress abbauen und dabei helfen den Körper bewusster wahrzunehmen und seine Warnsignale zu erkennen. Sie hilft dabei Ge-

dankenkreisen entgegenwirken und Auswege aus schwierigen Situationen zu finden. Verschiedene Beispiele verdeutlichen den breiten Nutzen von Meditation, der informative Vortrag ist eine sehr gute Vorbereitung auf den Kurs „Meditation einfach so“, in dem das praktische Einüben der Meditation erfolgt.

9280 Mittwoch, 25.09.2024, 19.30–20.30 Uhr (2 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Meditation einfach so – „Innehalten kann so einfach sein“

Annette Freitag

Geht Meditation auch im Alltag, ohne großen Aufwand? Im Bus, auf dem Weg zur Arbeit oder auch bei der Arbeit? Gibt es dadurch Hilfe, um mal eben zu entspannen, Kraft zu tanken oder aus dem Gedankenkarussell aussteigen? In diesem Kurs geht es genau um diese Themen.

Es werden Techniken aufgezeigt, ausprobiert, geübt und es erfolgt ein Austausch über die gemachten Erfahrungen. Auch die Meditationshaltung ist alltagsgesamt, einfach auf einem Stuhl oder auch mal im Gehen und Stehen.



9281 BEGINN: 02.10.2024, 9 x mittwochs,
19.30–20.30 Uhr (12 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe,
40,40 Euro (keine Ermäßigung)

Eine Auszeit mit Yoga

Diana Zehm

Sie erhalten eine kurze Einführung in verschiedene Facetten des Yoga, der Meditation und der Achtsamkeit und lernen eine Auswahl von wohltuenden Übungen und verschiedenen Techniken kennen, die zu mehr Achtsamkeit, Ruhe und Konzentration führen. Sie üben Asanas, atembetont und anatomisch ausgerichtet. So bringen Sie Flexibilität und Kraft in Balance. Gönnen Sie sich eine Auszeit! Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit festzustellen, welche der Übungen und Techniken Ihnen besonders guttun.

9282 Samstag, 23.11.2024, 14.00–17.00 Uhr (4 UStd.)
Raum für dich, Dr. Pieper-Str. 15
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

9283 Samstag, 15.02.2025, 17.00–20.00 Uhr (4 UStd.)
Raum für dich, Dr. Pieper-Str. 15
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für Jung & Alt

Ina Heck

Yoga ist ein Zusammenspiel von körperlichen und mentalen Übungen: Körper und Geist werden gleichermaßen gestärkt. Mit Yoga lernen Sie den Alltagsstress hinter sich zu lassen und sich eine kleine Auszeit für Entspannung zu nehmen. Positive Effekte sind das Lösen von Verspannungen, bessere Dehnbarkeit und Geschmeidigkeit von Muskeln und Sehnen, Vorbeugung von Rückenschmerzen und eine verbesserte Körperhaltung. Eine regelmäßige Praxis schenkt Ihnen einen Moment der Entschleunigung und des Ausgleichs für Körper und Geist, sowie Kraft und Mobilität im Alltag. Mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend – Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Dieser Kurs ist absolut anfänger*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform oder Fitnessgrad.

9284 BEGINN: 10.10.2024, 8 x donnerstags,
18.00–19.15 Uhr (13 UStd.)
Concordiasporthalle alt, Triftstr. 5
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga – mit Kraft und Energie ins neue Jahr

Das alte Jahr liegt hinter uns und wir starten voller Energie und Elan ins Jahr 2025. Damit Sie auch in Sachen körperlicher und mentaler Fitness nicht zu kurz kommen, lernen Sie in diesem Yogakurs eine frische Portion Selbstfürsorge im Bereich Dehnung, Mobilisierung und Pranayama (Atemübungen). Für einen wohlthuenden Ausgleich vom Alltag und einen entspannten Start ins neue Jahr. Schenken Sie sich wundersame Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele. Mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend – Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Dieser Kurs ist absolut anfänger*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform oder Fitnessgrad.

9285 BEGINN: 09.01.2025, 8 x donnerstags,
18.00–19.15 Uhr (13 UStd.)
Concordiasporthalle alt, Triftstr. 5
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

Kundalini Yoga – in russischer Sprache

Tamara Rupp

Kundalini Yoga ist eine effektive Möglichkeit die Gesundheit zu fördern. Sie stärken Immun- und Nervensystem, verbessern die Durchblutung und sensibilisieren sich für die Auswirkungen Ihrer Gewohnheiten. Das alles gibt Ihnen neue Energie und lässt Sie einen guten Umgang mit vielfältigen Aspekten des Lebens finden. Durch Meditation beruhigen Sie den Geist und verbessern Ihre Intuition, so dass Sie erkennen, was real und wichtig für Sie ist.

9286 BEGINN: 11.09.2024, 12 x mittwochs,
19.00–20.30 Uhr (24 UStd.)
Einfachsporthalle, Im Bruch 5,
94,00 Euro (keine Ermäßigung)

9287 BEGINN: 08.01.2025, 12 x mittwochs,
19.00–20.00 Uhr (24 UStd.)
Einfachsporthalle, Im Bruch 5,
94,00 Euro (keine Ermäßigung)

Qi Gong – Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin

Yi Qiao

Qi Gong stellt einen bedeutenden Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. In diesem Kurs lernen Sie mit einem Kursleiter aus Peking mehrere in China sehr bekannte, traditionsreiche Qi Gong-Formen: das buddhistische Duft-Qi Gong, das taoistische Kranich-Qi Gong und das traditionelle Qi Gong mit 8 Schätzen. Die Qi Gong-Übungen unterstützen ein langes, gesundes Leben.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

9288 BEGINN: 24.09.2024, 11 x dienstags,
16.45–18.15 Uhr (22 UStd.)
Turnhalle Kindergarten Kirsperbaumweg,
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tai Chi – Schattenboxen Peking-Form für Anfänger*innen

Yi Qiao

Tai Chi, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine traditionelle Bewegungskunst, die der Gesundheit besonders zuträglich ist. Mit langsamer und anmutiger Bewegungsmeditation erreicht man hohe körperliche und seelische Entspannung. Die Tai Chi-Übungen unterstützen ein langes, gesundes Leben.

9289 BEGINN: 18.02.2025, 8 x dienstags,
16.45–18.15 Uhr (16 UStd.)
Turnhalle Kindergarten Kirsperbaumweg,
53,20 Euro (keine Ermäßigung)

9290 BEGINN: 06.05.2025, 8 x dienstags,
16.45–18.15 Uhr (16 UStd.)
Turnhalle Kindergarten Kirsperbaumweg,
53,20 Euro (keine Ermäßigung)

Wassergymnastik – Schonende Übungsprogramme für mehr Wohlbefinden in jedem Alter!

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Entdecken Sie die vielseitigen Vorteile der Wassergymnastik!

Tauchen Sie ein in ein effektives Training, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert, während es gleichzeitig schonend für Gelenke und Muskeln ist. Unter professioneller Anleitung trainieren Sie den gesamten Körper, um Ihre Fitnessziele im Wasser zu erreichen. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Übungen, die den gesamten Körper stärken und Ihre Gesundheit fördern. Nutzen Sie das Element Wasser für ein wohltuendes Training mit vielen positiven Effekten!



Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Übungen, die den gesamten Körper stärken und Ihre Gesundheit fördern. Nutzen Sie das Element Wasser für ein wohltuendes Training mit vielen positiven Effekten!

9291 BEGINN: 09.10.2024, 8 x mittwochs,
17.00–17.45 Uhr (8 UStd.)
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle,
An der Martinusquelle 10, Bad Lippspringe,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)

9292 BEGINN: 09.10.2024, 8 x mittwochs,
17.45–18.30 Uhr (8 UStd.)
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle,
An der Martinusquelle 10, Bad Lippspringe,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)

9293 BEGINN: 22.01.2025, 10 x mittwochs,
17.00–17.45 Uhr (10 UStd.)
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle,
An der Martinusquelle 10, Bad Lippspringe,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

9294 BEGINN: 22.01.2025, 10 x mittwochs,
17.45–18.30 Uhr (10 UStd.)
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle,
An der Martinusquelle 10, Bad Lippspringe,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

Feierabend-Radtour

Franziska Dobias

Die Feierabend-Radtouren werden von der Buchhandlung Waltemode in Zusammenarbeit mit dem ADFC angeboten. Die Strecken führen über ruhige Wege in der Umgebung von Bad Lippspringe und haben eine Länge zwischen 20 bis 40 Kilometern.

Gestartet wird am Rathaus in Bad Lippspringe.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!

9295 Donnerstag, 29.08.2024, 19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt Rathaus Bad Lippspringe, entgeltfrei

9296 Donnerstag, 05.09.2024, 19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt Rathaus Bad Lippspringe, entgeltfrei

9297 Donnerstag, 26.09.2024, 19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt Rathaus Bad Lippspringe, entgeltfrei

Webinare und Online-Veranstaltungen

Sie möchten lernen, wo Sie wollen? Dann kann ein Webinar oder ein Online-Kurs genau das Richtige für Sie sein. Zu den eigenen Online-Veranstaltungen kommen weitere hinzu in Kooperation mit externen Webinar-Anbietern aus der vhs-Familie wie etwa dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs•wissen live“, „vhs.Webinare“ der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V. sowie dem Deutschen Volkshochschulverband. So können Sie bequem von jedem beliebigen Ort aus hochkarätige Live-Vorträge von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen, anschließend mitdiskutieren oder über verschiedene digitale Konferenz-Tools oder die vhs.cloud ihren Kurs mobil besuchen. Bei den in den Zweigstellenprogrammen publizierten Online-Veranstaltungen handelt es sich um eine kleine Auswahl, die das jeweilige Programm sinnvoll ergänzen und den Appetit anregen soll. Weitere Online-Veranstaltungen und weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-paderborn.de. Schnuppern Sie doch mal hinein und entdecken Sie die Vielfalt an Themen und Formaten.

Bei inhaltlichen Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte unter Tel. 05251 88-14309 oder per E-Mail an i.pape@paderborn.de an die Fachbereichsleiterin Iris Pape. Sie ist in der vhs Paderborn zuständig für die pädagogische Planung des gemeinsam mit dem Bad Lipspringer Zweigstellenleiter Matthias Schmitt aufgestellten Programms.



Einfach den QR-Code scannen und die Vielfalt an Themen und Formaten in Ihrer Volkshochschule entdecken!

Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Die unter „sonstige“ aufgeführten Bilder sind von Dozent*innen der Kurse bzw. von Mitarbeiter*innen zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt.

9216 KIWI CHEN, 9218 Jürgen Sieber, 9227 photographer, 9233 janeb13, 9234 Efraimstochter, 9238 HermannTraub, 9256 Christine Sponchia

Sonstiges: 9203 Herbert Gruber, 9209 Franziska Dobias, 9221 Werner Mader, 9212, 9215, 9223, 9224, 9268, 9274, 9281, 9288 Iris Pape

Verzeichnis der Kursleitenden

Bollen, Kal-Heinz	9229, 9230
Büring, Simone	9275, 9276
Clobes, Corina	9277, 9278
Creuzmann, Norika	9216
Diedrich, Corona	9271, 9272
Dobias, Franziska	9209, 9238, 9295 – 9298
Donner, Franz	9203 – 9204
Drolshagen, Wolfgang	9224 – 9225
Ferreira-Brachtendorf, Edenilda	9291 – 9294
Freitag, Anette	9280, 9281
Gasz, Mirek	9249, 9250
Greine, Heidrun	9217, 9270
Gruber, Franz	9200 – 9202, 9210 – 9212, 9215, 9227
Hannmann, Matthias	9267, 9268
Heck, Ina	9279, 9284
Heese, Karin	9245 – 9247
Heider, Dr. Petra	9233 – 9237
Heusipp, Barbara	9208
Hofmann, Fabian	9266
Klamroth, Marianne Delgado	9251 – 9253
Kluger, Christoph	9228
Lempart, Karola	9239, 9240
Mader, Werner	9220 – 9221
Pakulla, Hyazinth	9254
Qiao, Yi	9288 – 9290
Rupp, Tamara	9286, 9287
Schmitt, Matthias	9205 – 9207, 9217
Selim-Oglou, Nermin	9256, 9257, 9259, 9261, 9263 – 9265
Wernekschnieder, Jörg	9242
Woste, Dr. Ina	9213, 9214, 9241, 9248, 9274
Zehm, Diana	9282, 9283
Zinke, Jürgen	9223

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten und haben pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten? Dann melden Sie sich bei uns. Die vhs erweitert gern ihr Angebot mit interessanten Themen und neuen Dozent*innen.

Stichwortverzeichnis

Acrylmalerei	9254
Advent	9248
Bäume	9211
Blue Zone	9270
Buchmesse	9238
Deutsch	9232
Drohne	9228
Entspannung	9274, 9277 – 9290
Excel	9229, 9230
Externsteine	9210
Fahrrad	9209, 9295, 9296
Fotografie	9227, 9228
Französisch	9236, 9237
Geschichte	9200 – 9202
Gitarre	9242
Glühwürmchenwanderung	9216
Grundlagen EDV	9229 – 9230
Grundtauchschein	9222
Gymnastik im Wasser	9291 – 9294
Heimatverein	9200 – 9202
Herzschwäche	9269
Hochwald	9217
Internationale Küche	9256 – 9265
Jin Shin Jyutsu	9275, 9276
Karl der Große	9201, 9202
Klangmeditation	9279
Kochen	9256 – 9265
Kreativität	9248
Kunst	9248 – 9253
Kurwald	9212 – 9214
Landeskunde	9266 – 9268
Lebensenergie	9275, 9276
Lesen	9238 – 9241
Literatur	9217, 9241, 9248
Malen	9251 – 9255
Meditation	9280 – 9281
Mittelalter	9200
Motorboot	9223
Motorsägenlehrgang	9224 – 9225
Musik	9242
Nähen	9245 – 9247

Odins Filmtheater	9205- 9207
Patientenverfügung	9208
Qi Gong	9288
Radtouren	9295 – 9298
Reiki	9277, 9278
Rum	9266
junge vhs	9205, 9207
Schreiben	9239, 9240
Segeln	9223
Kochkurse	9256 – 9265
Slowenien	9209
Spanisch	9233 – 9235
Sportbootführerschein	9223
Stressabbau	9279
Tai Chi	9289, 9290
Tauchen	9220 – 9222
Trauma	9271, 9272
vhs. Business	9229, 9230
Vorsorgevollmacht	9208
Wandern	9215
Wassergymnastik	9291 – 9294
Westfalen	9200 – 9202
Whiskey-Seminar	9267, 9268
Wildkräuter	9215
Wissensbörse	9203, 9204
Word	9229
Yoga	9282 – 9284, 9286 – 9287
Zeichnen	9249, 9250

Bei inhaltlichen Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte unter Tel. 05251 88-14309 oder per E-Mail an i.pape@paderborn.de an die Fachbereichsleiterin Iris Pape. Sie ist in der vhs Paderborn zuständig für die pädagogische Planung des gemeinsam mit dem Bad Lippspringer Zweigstellenleiter Matthias Schmitt aufgestellten Programms.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Paderborn mit der Anlage „Datenschutz“ (einzusehen auf www.vhs-paderborn.de unter „Rechtliches“ und in der Printversion des Paderborner vhs-Programms) gelten auch in den Zweigstellen. Mit der Anmeldung erkennen die Teilnehmer*innen diese an.

Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Näheres entnehmen Sie der ausführlichen Widerrufsbelehrung.

Satzung

Rechtliche Grundlage ist die vom Rat der Stadt Paderborn beschlossene vhs-Satzung mit Honorar- und Entgeltordnung. Die Satzung kann auf www.vhs-paderborn.de eingesehen werden.

Allgemeine Hinweise

Sie können an den vhs-Veranstaltungen teilnehmen, wenn Sie mindestens 16 Jahre alt sind. Ausnahmen gelten für besonders gekennzeichnete Kinder- und Jugendkurse.

Für Kurse und Veranstaltungen wird das Entgelt in der Regel nach der Anzahl der geplanten Unterrichtsstunden (UStd. = 45 Minuten) berechnet.

Ermäßigung

Das Entgelt kann gegen Vorlage des Ausweises bzw. des entsprechenden Bescheids ermäßigt werden für Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte, Inhaber*innen der Paderborn-Karte/Familienkarte sowie entsprechender Berechtigungsausweise anderer Städte/Gemeinden im Kreis Paderborn (z. B. Empfänger*innen von Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung).

Anmeldung

Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Persönlich: Sie können sich zu den Öffnungszeiten (siehe Rückseite) anmelden und das Kursentgelt bar entrichten.

Schriftlich: Füllen Sie bitte das Anmeldeformular und ggf. das SEPA-Lastschriftmandat aus und schicken es per Post, per Scan an vhs@paderborn.de oder per Fax an 05251 88-14301. Falls Sie sich per E-Mail oder über www.vhs-paderborn.de anmelden, denken Sie bitte ebenfalls an das Lastschriftmandat.

Hausordnung

Die Volkshochschule genießt in Schulen und anderen Gebäuden Gastrecht, wir bitten die jeweilige Hausordnung zu beachten.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung bei Diebstahl oder Sachschaden. Bei Unfall haftet die vhs nur, soweit sie ein vorsätzliches Verschulden trifft.

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag des Vertragsschlusses, jedoch nicht, vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, Ihren Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich Ihres Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben oder hat, jedoch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn, (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte

te Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgeschickt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Für einen etwaigen Wertverlust der Waren müssen Sie nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt bei einem Vertrag zur Erbringung von Dienstleistungen, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Das Widerrufsrecht findet keine Anwendung bei Studienreisen und Prüfungen der vhs. Hier gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen.

Muster-Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

Fax: 05251 88-14301
E-Mail: vhs@paderborn.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

bestellt am _____ (*)/

erhalten am _____ (*).

Name (Verbraucher*in)

Anschrift (Verbraucher*in)

Datum und Unterschrift (Verbraucher*in)

(*) *Unzutreffendes streichen*

Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Name, Vorname*: _____

Straße, Nr.*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Tel.*: _____ mobil: _____

E-Mail*: _____

Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: _____

Ich erkläre mich mit den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Paderborn einverstanden und habe die **Anlage Datenschutz** zur Kenntnis genommen.*

Ich habe die **Widerrufsbelehrung** der vhs Paderborn zur Kenntnis genommen.*

Wenn Sie ermäßigungsberechtigt sind, legen Sie bitte unbedingt die Kopie des entsprechenden Ausweises/Bescheids bei.

Ort, Datum Unterschrift

*Pflichtfelder

Bitte füllen Sie gegebenenfalls das SEPA-Mandat aus! ➡

SEPA-Lastschriftmandat

An die
Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

SEPA-Lastschriftmandat

Vorname und Name (Kursteilnehmer*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefonnummer und E-Mail

SEPA-Mandant*in ist Kursteilnehmer*in

ja nein

Vorname und Name (Kontoinhaber*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

IBAN

BIC

Kreditinstitut (Name)

- Ich ermächtige die Stadt Paderborn widerruflich Zahlungen zum o.g. Kassenzugriff von meinem Girokonto im Lastschriftverfahren einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Paderborn auf mein Girokonto gezogenen Lastschriften einzulösen. Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von 8 Wochen – beginnend mit dem Belastungsdatum – die Erstattung des belasteten Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Einzugsermächtigung/das SEPA-Lastschriftmandat erlischt automatisch, falls eine Lastschrift nicht eingelöst wird bzw. Widerspruch erfolgt. Die SEPA-Lastschrift gilt maximal 36 Monate nach der letzten Nutzung.

X

Ort, Datum und Unterschrift (Kontoinhaber*in)



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Bad Lippspringe

Zweigstellenleiter: Matthias Schmitt

Geschäftsstelle:

Stadtverwaltung Bad Lippspringe
Fachbereich Soziales
Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1, 33175 Bad Lippspringe
Fon: 05252 26-119 (Durchwahl), 05252 26-0 (Zentrale)
Fax: 05252 26 166

Öffnungszeiten:

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder auf www.bad-lippspringe.de nach den aktuellen Öffnungszeiten.

Anmeldung: Stadtverwaltung Bad Lippspringe
Bitte beachten Sie die Aushänge im Rathaus.

Anmeldebeginn: Montag, 26.08.2024

Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich oder per Internet über www.vhs-paderborn.de erfolgen.

**Die Volkshochschule der Stadt Bad Lippspringe ist eine
Zweigstelle der vhs Paderborn.**

Leiterin: Petra Hensel-Stolz
Zuständige Fachbereichsleiterin:
Iris Pape
Fon: 05251 88-14309
i.pape@paderborn.de
Geschäftsstelle der vhs Paderborn:
Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn
Fon: 05251 88-14300
Fax: 05251 88-14301
vhs@paderborn.de

Das Programm der Volkshochschule Paderborn ist in der Stadtverwaltung Bad Lippspringe erhältlich. Sie können es auch im Internet unter www.vhs-paderborn.de abrufen.

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn
Umschlagfoto: Herbert Gruber