

*Neue  
Wege gehen*

**Programm  
1. Halbjahr 2025**



Herzlich  
Willkommen  
im



Bewegungsbad 32°C | Hydrotherapie  
Krankengymnastik | Manuelle Therapie | Chirogymnastik  
Rückenschule | Wassergymnastik | Unterwassermassage  
Manuelle Lymphdrainage | Stangerbäder | Eispackungen  
Fangopackungen | Fußzonenreflexmassage | Heissluft u.a.

ROLF SCHRÖDER

Physiotherapeut

Gesundheitszentrum

Schieder



Schieder-Schwalenberg



Im Kurpark 3

32816 Schieder-Schwalenberg

Telefon 05282 | 96 93 80 Telefax 05282 | 96 93 79

**WDR 2**

**Früh raus?  
Geht besser  
zusammen!**

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**

**Grimme  
Preis**

Wir freuen uns  
auf Ihre  
Vorschläge:  
[grimme-preis.de/  
vorschlaege](http://grimme-preis.de/vorschlaege)

#### IMPRESSUM

Herausgeber: Volkshochschule Lippe-Ost, Parkallee 7,  
32816 Schieder-Schwalenberg  
Verantwortlich: Andrea Lemm, VHS-Leitung  
Auflage: 7.000 Exemplare  
Druckerei: Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn  
Bild- und  
Fotonachweis: ungekennzeichnete Fotos: Fotolia und Adobe Stock,  
teilweise KI-generiert  
Stand: 09.12.2024 – Änderungen vorbehalten

# 1. Semester 2025

## Hauptgeschäftsstelle

### Schlossparkschule

Parkallee 7, 32816 Schieder-Schwalenberg

Telefon: 05282-98040

Montag 10.00 – 12.30 Uhr

Dienstag – Freitag 08.30 – 12.30 Uhr

Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Integration:

Montag 10.00 – 12.30 Uhr

Dienstag – Mittwoch 08.30 – 12.30 Uhr

In den Ferien:

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

## Nebengeschäftsstellen

### Stenebergsche Fabrik

Mittelstraße 14d, 32683 Barntrup

Telefon: 05282-980440

Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag 09.00 – 12.30 Uhr

Termine nach Vereinbarung

### Integrationszentrum im Paradies

Holstenhöfener Straße 4, 32825 Blomberg

Telefon: 05235-9940560

Mittwoch 09.00 – 12.30 Uhr

Donnerstag 09.00 – 12.30 Uhr

Termine nach Vereinbarung

### Kultur- und Bildungscampus

Am Ramberg 1, 32676 Lügde

Telefon: 05282-980430

Donnerstag 08.30 – 12.30 Uhr

Termine nach Vereinbarung

E-Mail: [info@vhslippe-ost.de](mailto:info@vhslippe-ost.de)

Homepage: [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

Postfach 1362, 32808 Schieder-Schwalenberg

In den Ferien:

Nebengeschäftsstellen geschlossen

## Symbolerläuterungen

**NEU!** Neues Kursangebot

**BNE** Bildung für nachhaltige Entwicklung

**ONLINE** Onlinekurse

**Sommer-Internets20** Kursangebot in der Sommerzeit

**BU** Bildungsurlaub

 Junge VHS – Kinder- und Jugendkurse

## Inhaltsverzeichnis

Team der VHS Lippe-Ost 2

Bildung für nachhaltige Entwicklung 3

**Politik · Gesellschaft · Umwelt** 4

Recht · Finanzen · Verbraucherverwissen | Pädagogik | Persönlichkeitsentwicklung · Psychologie | Diversität | Kommunikation · Medien | Bürgerliches Engagement | Natur · Umwelt | Länder- und Heimatkunde | Exkursionen · Führungen · Besichtigungen

**Kultur · Gestalten** 24

Literatur | Musik | Kreatives · Gestalten | Ess- und Trinkkultur | Digitale Fotografie

**Gesundheit** 33

Gesundheit | Entspannung | Bewegung · Fitness | Ernährung

**Sprachen** 44

Integration | Deutsch als Fremdsprache | Deutsch als Muttersprache | Englisch | Französisch | Spanisch | Italienisch | weitere Sprachen

**Berufliche Bildung · EDV** 49

Berufliche Orientierung und Qualifizierung | Zertifikatslehrgänge | Softkills · Kommunikation · Rhetorik | Persönlichkeitsentwicklung · Pädagogik | EDV und Digitales

Online-Kurse · Digital Dienstag 62

Anmeldekarten · Wünsche, Anregungen, Kritik 63

Geschäftsbedingungen (AGB) | Datenschutz 65

## Qualitätsmanagement und Zertifikate

Qualitätstestiert nach der Lernerorientierten Qualitätstestierung in der Weiterbildung (LQW 3)



Zertifizierte Trägerzulassung nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZAV)



Zertifiziert bis 08.05.2027



## VHS-Leiterin

ANDREA LEMM  
Telefon: 05282-980416  
E-Mail: lemm@vhslippe-ost.de

Politik, Gesellschaft, Umwelt, Kultur,  
Gestalten, Bildungsberatung, Projekte,  
Exkursionen



## Pädagogische Mitarbeiterin

NICOLE GRÜTZMACHER  
Telefon: 05282-980413  
E-Mail: gruetzmacher@vhslippe-ost.de

Berufliche Bildung, Sprachen,  
Integration, Schulabschlüsse,  
Bildungsberatung, Projekte



## Pädagogische Mitarbeiterin

YVONNE WAGNER-BRIGANT  
Telefon: 05282-980423  
E-Mail: wagner@vhslippe-ost.de

Gesundheit, Qualitätsmanagement,  
Bildungsberatung



## Pädagogischer Mitarbeiter

MICHAEL LAUTERBACH  
Telefon: 05282-980422  
E-Mail: lauterbach@vhslippe-ost.de

EDV, Digitales Lernen  
Bildungsberatung



## Verwaltungsleiterin

JANET VOLMER  
Telefon: 05282-980417  
E-Mail: volmer@vhslippe-ost.de

Allgemeine Verwaltungsorganisation,  
Haushaltswesen,  
Anmeldung, Honorare



## Verwaltungsmitarbeiterin

ANJA WITTFELD  
Telefon: 05282-980418  
E-Mail: wittfeld@vhslippe-ost.de

Anmeldung, Kursverwaltung,  
Honorare, Gebühren



## Verwaltungsmitarbeiterin

NICOLE MARX  
Telefon: 05282-980410  
E-Mail: marx@vhslippe-ost.de

Anmeldung, Kursverwaltung,  
Honorare, Gebühren



## Verwaltungsmitarbeiterin

KATJA RIDDER  
Telefon: 05282-980414  
E-Mail: ridder@vhslippe-ost.de

Öffentlichkeitsarbeit,  
Anmeldung, Sekretariat



## Verwaltungsmitarbeiterin

KARIN DYLONG  
Telefon: 05282-980419  
E-Mail: dylong@vhslippe-ost.de

Anmeldung und Sachbearbeitung  
Fachbereich Integration



## Kursbetreuerin

MARION BEINKER  
zuständig für die Orte:  
Barntrup,  
Extertal



## Kursbetreuerin

SUSANNE BRACKHAN  
zuständig für die Orte:  
Blomberg,  
Lügde,  
Schieder-Schwalenberg

Leitbild der VHS Lippe-Ost  
veröffentlicht auf unserer Internetseite  
[www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

## Nachhaltige VHS: Wir sind zertifiziert!

Im Dezember 2024 wurde uns das Nachhaltigkeitszertifikat verliehen.



### Nachhaltigkeit bedeutet für uns:

- Bildung für alle anbieten
- wohnortnahe Kursangebote bereitstellen
- bezahlbare Weiterbildungskurse entwickeln
- Ressourcen schonen
- mit Bildung Zukunft gestalten

## Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in der VHS

Nachhaltigkeit betrifft nicht nur das persönliche Leben, sondern ist auch ein wichtiger Auftrag für die VHS. Seit dem 1. Januar 2022 steht dieser Auftrag im Weiterbildungsgesetz.

Das bedeutet, dass die VHS sicherstellen muss, dass ihre Bildungsangebote und ihre Organisation nachhaltig gestaltet sind. Dazu gehört, dass wir in unseren Kursen Themen wie Umweltschutz, Klimawandel und nachhaltige Wirtschaft behandeln. Es bedeutet auch, dass wir in unserer Organisation auf nachhaltige Praktiken achten, z.B. durch Energieeffizienz, Abfallvermeidung und die Nutzung erneuerbarer Energien.

Wir möchten, dass alle Menschen lernen, nachhaltig zu denken und zu handeln. Deshalb bieten wir spezielle Kurse an, die einen besonderen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten.

**BNE** Diese Kurse sind im Programmheft mit dem Symbol BNE gekennzeichnet und befinden sich in den Fachbereichen Politik-Gesellschaft-Umwelt, Kultur-Gestalten und Gesundheit. Auf unserer Webseite finden Sie die BNE-Kurse unter der Rubrik „Nachhaltig leben“. Dort erfahren Sie, welches Nachhaltigkeitsziel verfolgt wird.

Wir möchten mit diesen Kursen das Bewusstsein für nachhaltige Themen schärfen, notwendiges Wissen und Kompetenzen für eine aktive Mitgestaltung vermitteln.

Unser Ziel ist es, durch Bildung eine nachhaltige Zukunft zu fördern und alle Menschen zu ermutigen, ihren Teil dazu beizutragen. Wenn Sie mehr über unsere BNE-Angebote erfahren möchten, besuchen Sie unsere Webseite und schauen unter „Nachhaltig leben“ oder sprechen uns direkt an!



### Gestalten Sie unsere Zukunft mit!

Haben Sie Wünsche, welche BNE-Themen die VHS anbieten oder aufgreifen soll? Dann freuen wir uns über Anregungen unter dem Stichwort „Nachhaltig leben“ unter [info@vhslippe-ost.de](mailto:info@vhslippe-ost.de)

## Politik · Gesellschaft · Umwelt

Wissen verändert sich in der heute schnelllebigen Welt in unverkennbar großen Schritten. Die VHS bietet jederfrau/jedermann die Möglichkeit, ihr Wissen zu aktualisieren, um in gesellschaftlichen Zusammenhängen handlungs- und kommunikationsfähig zu bleiben. Daher halten wir ein breites Angebot aus allen gesellschaftsrelevanten Bereichen zur Information und zum aktiven Handeln vor. Offener Gedankenaustausch, sachliche und kontroverse Diskussion, gemeinsame Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, spannende und kreative Methoden kennzeichnen die einzelnen Veranstaltungen.

## Recht · Finanzen · Verbraucherwissen

### P100 Erbrecht für alle Lebenslagen

**Ulrich Backhaus  
Blomberg**

Donnerstag  
13.02.2025

19.00 – 21.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**  
05.02.2025

Es wird ein Überblick über die relevanten erbrechtlichen Vorschriften vermittelt und aufgezeigt, wann sich Regelungsbedarf ergibt und welche Gestaltungsmöglichkeiten bestehen. Inhalte: gesetzliche Erbfolge und Pflichtrechtsteil, wann und wie ist eine letztwillige Verfügung zu erstellen. Testamente in Sondersituationen: Ehegattentestament, Geschiedentestament, Behindertentestament, Testament für Patchworkfamilien, erbschaftssteuerliche Aspekte. Die Alternative: Verfügung unter Lebenden. Es kann ein Vortrags-Skript für 5,00 Euro erworben werden.

### P101 Meine Rechte im Erbfall

**NEU!**

**Ulrich Backhaus  
Schieder-  
Schwalenberg**

Montag  
24.02.2025

19.00 – 21.00 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**  
16.02.2025

Habe ich ein Recht zu erben? Dargestellt werden die Grundlagen und Folgen der Enterbung/des Pflichtteilsrechts aus Sicht der Erb\*innen und der Erblasser\*innen. Es wird aufgezeigt, welche Rechte mir im Fall der Enterbung durch den/die Erblasser\*innen bleiben, wie ich diese professionell durchsetze und was den/die Erb\*innen von dem/der pflichtteilsberechtigten Nichterben unterscheidet. Aus der Sicht des/der Erblasser\*in wird ebenso erläutert, was zu beachten ist, wenn ich die Ansprüche des/der Pflichtteilsberechtigten reduzieren möchte und wann sogar die Entziehung des Pflichtteils möglich ist. Der Vortrag wird mit vielen Beispielen aus der Praxis bereichert und ermöglicht eigene Fragestellungen einzubringen.



### P102 Lebzeitige Übertragung von Vermögen

**Ulrich Backhaus  
Blomberg**

Donnerstag  
13.03.2025

19.00 – 20.30 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E05 / Lieusaint  
gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**  
05.03.2025

#### Wohnungsrecht, Nießbrauch und Rückforderungsrechte

Welche Möglichkeiten der rechtlichen Absicherung bestehen für die/den Übergeber\*in bei lebzeitigen Übertragungen von Vermögenswerten (insbesondere Immobilien) auf die nachfolgende Generation bzw. den/die Ehegatt\*in? In Anbetracht der aktuell hohen Nachfrage an lebzeitigen Übertragungen zur Nutzung von Steuerfreibeträgen und Sicherung von Vermögenswerten innerhalb der Familie kommt auch der Absicherung der Übergeber\*innen in der Übertragungssituation eine besondere Bedeutung zu. Neben dem Sicherungsbedarf werden auch die rechtlichen Sicherungsmöglichkeiten insbesondere durch Wohnungsrecht, Nießbrauch und Rückforderungsrechte aufgezeigt und anhand praxisnaher Beispiele erläutert.

### P103 Vermögensnachfolge in der Familie – Übertragung vs. Vererbung

**Ulrich Backhaus  
Bartrup**

Donnerstag  
27.03.2025

19.00 – 20.30 Uhr  
Schul- und  
Bürgerforum  
Holstenkamp 7  
Roter Raum 2  
gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**  
19.03.2025

Der Vortrag behandelt die unterschiedlichen Möglichkeiten der lebzeitigen Übertragung (sog. Übertragung von warmer Hand) an Angehörige oder Dritte und die Übertragung von Todes wegen. Sie lernen die Unterschiede kennen. Vor- und Nachteile werden herausgearbeitet, um den Teilnehmenden eine Entscheidungsgrundlage für anstehende Übertragungsvorgänge und Gestaltungen zu geben. Darüber hinaus wird auch die Möglichkeit des Teilverkaufs von Immobilien zur Stärkung der Liquidität mit den sich ergebenden Vor- und Nachteilen dargestellt.



### P104 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

**Ulrich Backhaus  
Bartrup**

Montag  
10.02.2025

19.00 – 20.30 Uhr  
Schul- und  
Bürgerforum  
Holstenkamp 7  
Roter Raum  
gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**  
02.02.2025

Die rechtlichen Möglichkeiten der Absicherung, für den Fall, dass sich gesundheitliche Unzulänglichkeiten einstellen, aber auch die Fallstricke und Wirksamkeitsrisiken sowie empfehlenswerte Maßnahmen und Formulierungen werden dargestellt und erläutert. Viele ältere Patientenverfügungen erfüllen die Wirksamkeitsvoraussetzungen nach der aktuellen Rechtsprechung des BGH aus dem Jahre 2016 nicht (mehr). Herausarbeitet wird, wann und in welcher Form eine Erneuerung geboten erscheint. Es kann ein Vortrags-Skript für 5,00 Euro erworben werden.

**P105 „Vermieten, aber richtig“**

**Norbert Quest**  
**Extertal**  
Mittwoch  
**14.05.2025**  
18.30 – 20.00 Uhr  
DRK Familienzentrum  
Bösingfeld  
Gruppenraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**06.05.2025**

**Das Mietverhältnis,  
ein rechtlicher Überblick**  
**Kooperation Familienzentrum**  
**Bösingfeld-Extertal**

Beim einfachen Mietverhältnis sind beide Mietvertragsparteien Privatpersonen. Sie lernen die wesentlichen Inhalte kennen, die mietvertraglich geregelt werden können aber auch geregelt sein sollten. Die Anbahnung, Gestaltung und Durchführung des Mietvertrages stehen daher im Mittelpunkt. Die Aspekte Schriftlichkeit des Mietvertrages, Miethöhe, Schönheitsreparaturen, Nebenkosten, wichtige Fristen im Mietverhältnis, Kautions und Beendigung des Mietverhältnisses werden besprochen. Der Referent ist Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht und beantwortet Ihre individuellen Fragen. Es kann ein Vortragskript für 5,00 Euro erworben werden.



**Backhaus & Partner**

Rechtsanwälte und Fachanwälte  
Notar mit Amtsitz in Extertal  
Extertal / Bamtrup / Lügde  
Zentrale: (05263) 95602-0  
www.backhaus-und-partner.de

- Notariat
- Arbeitsrecht
- Verkehrsrecht
- Mietrecht
- Erbrecht
- Strafrecht

**P106 Die Nebenkostenabrechnung bei Wohnraum: das Buch mit 7 Siegeln**

**Norbert Quest**  
**Extertal**  
Mittwoch  
**19.02.2025**  
18.30 – 20.00 Uhr  
DRK Familienzentrum  
Bösingfeld  
Gruppenraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**11.02.2025**

**Kooperation Familienzentrum**  
**Bösingfeld-Extertal**

Fehlerhaft erstellte Nebenkostenabrechnungen sind sehr häufig Inhalt von Gerichtsverfahren. Für die/den Vermieter\*in ist die Erstellung der Nebenkostenabrechnung oft eine lästige Pflicht. Die/der Mieter\*in fühlt sich regelmäßig bei einer Nachzahlungsforderung „übers Ohr gehauen“. Subjektiv empfinden beide Mietvertragsparteien die wiederkehrende Nebenkostenabrechnung also oft als ein „Buch mit 7 Siegeln“. Es werden die wesentlichen Inhalte einer Nebenkostenabrechnung dargestellt, um so die Scheu vor der Erstellung einer Nebenkostenabrechnung zu nehmen. Ein weiteres Ziel ist, die nächste Nebenkostenabrechnung besser zu verstehen und Fehler zu erkennen.



© Norbert Quest

**P107 Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation**

**Carsten Witt**  
**Blomberg**  
Montag  
**05.05.2025**  
18.00 – 20.30 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 12,00 Euro  
ermäßigt: 9,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**27.04.2025**

**Kooperation NDAC Anlegerclub**

Die Zinsen für Anleger\*innen befinden sich zwar auf gestiegenem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen: Möglichkeiten der Geldanlage, Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie, Risiken bei der Geldanlage, Vermögenssicherung und -aufbau. Ziel des NDAC Anlegerclub ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

**Investieren – Geld anlegen**



**Hartmut Nehme**  
Detaillierte Informationen auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

**P108AW Kryptowährungen, Bitcoins und seine Alternativen**

Montag, 17.02.2025, 18.30 – 21.00 Uhr, Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 09.02.2025**

**P108BW Neue Trends in der Geldanlage**

Zielgruppe: Einsteiger\*innen  
Montag, 24.02.2025, 18.30 – 21.00 Uhr, Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 16.02.2025**

**P108CW Richtig Investieren in Aktien und ETFs**

Zielgruppe: Einsteiger\*innen  
Montag, 10.03.2025, 18.30 – 21.00 Uhr, Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 02.03.2025**

**P108DW Investieren in Kryptowährungen**

Montag, 31.03.2025, 18.30 – 21.00 Uhr, Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 23.03.2025**

**P108EW Richtig Investieren in Aktien – Kompaktkurs**

Samstag, 05.04.2025, 09.00 – 13.00 Uhr, Zoom  
Gebühr: 25,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 30.03.2025**

**P108FW NFTs und Metaverse**

Dienstag, 29.04.2025, 18.30 – 21.00 Uhr, Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 21.04.2025**



### P109 Alles zum Thema Rente

**Janine Albrecht  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Dienstag  
**11.03.2025**  
18.00 – 19.30 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**03.03.2025**

**Im Dschungel des SGB VI zu-  
rechtfinden**  
Tauchen Sie in das SGB VI ein, das sich mit dem Thema Rente auseinandersetzt, und verschaffen Sie sich einen Überblick. Die notwendigen Inhalte werden angesprochen und erklärt. Mit dem erworbenen Wissen können Sie in Rentenfragen sicherer agieren. Die Referentin vermittelt Ihnen Tipps und Tricks im Rahmen der Rentenberatung. Eigene Fragen können gestellt werden.

### Bildungsurlaube der VHS Lippe-Ost

#### Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG NRW)

Die Freistellungsmöglichkeit wird allgemein „Bildungsurlaub“ genannt. Arbeitnehmer\*innen haben in der Regel einen Anspruch von jährlich 5 Tagen bezahlter Freistellung von der Arbeit, zum Zwecke der beruflichen oder politischen Weiterbildung. Eine Freistellung muss mindestens 6 Wochen vor Beginn des Seminars beim Arbeitgeber beantragt werden.

Die VHS Lippe-Ost bietet verschiedene Bildungsurlaube in ihren Fachbereichen an. Zur leichteren Auffindbarkeit sind sie mit einem Symbol gekennzeichnet.



Für weitere Informationen zum Kursangebot, allgemein zum Bildungsurlaub oder zur Förderung beruflicher Weiterbildung sprechen Sie uns gerne an.

#### Bildungsurlaube in Zusammenarbeit mit der VHS Schaumburg und der VHS Hameln-Pyrmont

Die Kursangebote der VHS Schaumburg und der VHS Hameln-Pyrmont finden Sie auf unserer Homepage [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)



Informationen zum Angebot erhalten Sie bei der jeweiligen Partner-VHS, die auch für organisatorische Betreuung und Entgegennahme der Anmeldungen zuständig sind.

### P110 Wohnen ohne Barrieren – Wohnraumanpassung

#### BNE

**Petra Jürgens  
Beate Lüling  
Blomberg**  
Dienstag  
**18.03.2025**  
17.00 – 18.30 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**10.03.2025**

**Kooperation Wohnberatung, Kreis Lippe**  
Die Wohnberatung des Kreises Lippe informiert über die Möglichkeiten der individuellen Lösungen für das eigene Zuhause, um die selbständige Lebensführung aufrechtzuerhalten. Sie erfahren, wie durch kleine Veränderungen Wohnungen oft alters- und behindertengerecht umgestaltet werden können. Ziel ist es, Unfallquellen zu vermeiden. Häufig stehen auch die Erleichterung der Pflege und das möglichst lange Verbleiben in der eigenen Wohnung im Mittelpunkt. Über die Beantragung von Zuschüssen zu baulichen Maßnahmen informiert die Wohnberatung ebenfalls. Diese Veranstaltung ist gebührenfrei.

### Pädagogik · Erziehung · Familie

### P111 Erste-Hilfe für den Hund

#### NEU!

**Team Johanniter-  
Unfall-Hilfe e.V.  
Blomberg**  
Sonntag  
**23.02.2025**  
10.00 – 15.30 Uhr  
Geschäftsstelle der  
Johanniter-Unfall-Hilfe  
Am Diestelbach 5-7  
Treffpunkt  
Eingang Verwaltung  
Gebühr: 45,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**16.02.2025**

**Kooperation Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**  
Wir zeigen Ihnen, wie Sie im Falle eines Falles die Zeitspanne bis zur Übernahme durch den Tierarzt überbrücken und Ihrem Hund kompetent helfen können. Unser Angebot richtet sich neben Hundebesitzer\*innen auch an alle weiteren Interessent\*innen – denn die Erste Hilfe am Hund sollte genauso selbstverständlich beherrscht werden wie die Erste Hilfe am Menschen. In der Praxis lernen Teilnehmende zum Beispiel den Bauch abtasten, eine Maulschlinge anlegen, auf die Seite legen oder die Pfote verbinden. Schautafeln und Übersichten ergänzen das Angebot.



**Eine Anmeldekarte finden Sie hinten  
in diesem Programmheft.**

Anmeldungen sind auch per Internet [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) möglich.

**P112 – P114 Erste-Hilfe Outdoor für alle, die draußen unterwegs sind**

**Team Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Blomberg**  
Samstag  
08.00 – 16.00 Uhr  
Geschäftsstelle der Johanniter-Unfall-Hilfe  
Treffpunkt  
Eingang Verwaltung  
Am Diestelbach 5-7  
Gebühr: 102,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
jeweils 4 Wochen vor Kursbeginn

**Kooperation Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
Sie lernen, wie Sie bei „Outdoor“-Aktivitäten, unter erschwerten Bedingungen fernab von Rettungsdienst und Krankenhaus, Erste Hilfe leisten. Der Kurs bereitet gezielt auf Notfälle in freier Natur vor. Freizeitsportler\*innen, Wanderer\*innen oder Radler\*innen lernen, wie man ohne Hilfsmittel helfen kann und was zu tun ist, wenn Rettungswagen und Notarzt\*in weit weg sind. Der Kurs schafft einen Ausgleich zwischen Theorie und Praxis. Es werden Erste-Hilfe-Grundlagen zu Notfällen wie Hitze- und Kälteschäden oder Vergiftungen vermittelt. Praktische Übungen finden unter freiem Himmel statt. Weitere Inhalte sind die Orientierung im Gelände oder die Koordinierung eines „Einsatzes“ im Freien. Bitte für wetterangepasste Kleidung sorgen.

**P112**  
08.03.2025

**P113**  
14.06.2025

**P114**  
12.07.2025



**P115 First Aid Highway**

**NEU!**

**Team Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Blomberg**  
Samstag  
29.03.2025  
09.00 – 18.00 Uhr  
Geschäftsstelle der Johanniter-Unfall-Hilfe  
Am Diestelbach 5-7  
Treffpunkt  
Eingang Verwaltung  
Gebühr: 125,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
23.03.2025

**Spezialkurs für Motorradfahrer\*innen**  
**Kooperation Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
Es erwartet Sie eine Ausfahrt mit Spaß und Lerneffekt. Kurvige Straßen, bergige Strecken und idyllische Dörfer mit kleinen Fachwerkhäusern – Lippe und Höxter bieten passionierten Motorradfahrern traumhafte Kulissen. Genieße mit uns eine gemeinsame Ausfahrt durch diese malerische Landschaft und lerne ganz nebenbei, wie man im Notfall hilft. Helm abnehmen, Reanimation und Schürfwunden, Kunstblut, „echte“ Verletzte mit Schauspielertalent und dramatische Situationen: Bei uns nimmst du nicht einfach nur an einem Erste-Hilfe-Kurs teil. Der First Aid Highway nimmt dich mit auf eine Abenteuer-Fahrt, bei der hinter jeder Kurve eine Überraschung wartet.

**P117 Erste-Hilfe am Kind**

**Team Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Blomberg**  
Mittwoch  
16.04.2025  
08.00 – 16.00 Uhr  
Geschäftsstelle der Johanniter-Unfall-Hilfe  
Treffpunkt  
Eingang Verwaltung  
Am Diestelbach 5-7  
Gebühr: 65,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
31.03.2025

**Für Eltern und Babysitter\*innen**  
**Kooperation Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
Sie werden auf alle typischen (Not-)Fälle vorbereitet. Sie lernen u. a. die Behandlung von Krampfanfällen (z. B. Fieberkrampf) oder Fremdkörpern in den Atemwegen und trainieren in praktischen Übungen die Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Kindern. Sie erleben mit uns eine „Lernreise“, die Erste-Hilfe mit viel Praxis auf den Punkt bringt. Sie erlernen die wichtigsten Handgriffe, damit Sie in Notfällen wissen, was zu tun ist. Auch für Mitarbeitende in Kindertageseinrichtungen geeignet, da der Kursinhalt den Vorgaben der Unfallversicherungsträger (DGUV) entspricht. Bei Teilnahme eines Eltern- oder Großelternpaares beträgt die Gebühr je Person 60,00 Euro. Bitte bei Anmeldung entsprechend angeben.



**P118 Ki-ki-be Wahrnehmungskurs für Eltern mit Baby**

**Anke Kropp Blomberg**  
dienstags  
04.02. – 22.03.2025  
10.00 – 11.30 Uhr  
8 Termine  
Naturheilpraxis  
„In Balance“  
Langer Steinweg 52  
Bewegungsraum  
Gebühr: 105,00 Euro  
ermäßigt: 80,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
27.01.2025

Mit allen Sinnen ins Leben! Ein Wahrnehmungskurs für Eltern mit Baby über das erste Lebensjahr: Informationen und Austausch mit den Eltern, Babymassagetechniken, Bauchmassage, Lieder und Fingerspiele, Sinneserfahrungen, Bewegungseinheiten und Kinesiologie, Entwicklungsbegleitung und mehr rund ums erste Lebensjahr. Es gibt 6 Ki-ki-be-Termine mit den Müttern und ein Papa-Ki-ki-be ist an einem Samstag vorgesehen. Dann wird ein Ki-ki-be-Schwimmen im Hallenbad in Blomberg stattfinden. Der Ablauf wird am 1. Termin besprochen. In der Kursgebühr sind 8,00 Euro für eine Entwicklungsmappe für Ihr Kind enthalten.

**Kikibe** Wahrnehmungskurs für Eltern mit Babys



Naturheilpraxis InBalance  
Anke Kropp Heilpraktikerin / Kinesiologin

Langer Steinweg 52  
32825 Blomberg

05235 509 4883  
info@inbalance-blomberg.de  
www.inbalance-blomberg.de

**P119 – P121 Training für gesunde, starke Kinder**


**Eva Specker**  
Samstag + Sonntag  
11.00 – 13.00 Uhr  
Gebühr: 65,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
jeweils 8 Tage vor  
Kursbeginn

**Mobbingprävention (6 – 9 Jahre)**

Beleidigungen, Streitigkeiten, ärgernde Kinder und Mitschüler\*innen unsere Kinder sind im Schulalltag einer Vielzahl von Herausforderungen ausgesetzt. Oftmals schwindet das Selbstbewusstsein und die Kinder suchen die Fehler bei sich selbst. Die mentale Gesundheit leidet. Symptome wie Bauchweh, Schlafstörungen, Rückzug sind die Folgen. Im Kurs lernen die Kinder in kinderleichten Übungen und Rollenspielen mutiges, selbstsicheres Auftreten, bei Beleidigungen ruhig und entspannt zu bleiben, Konflikte gewaltfrei und selbst zu lösen, an sich zu glauben, eigene Grenzen zu setzen und Gefahren zu erkennen. Ziel ist es, die Gesundheit und Widerstandskraft von klein auf zu stärken. Nach jeder Kurseinheit erfolgt zusätzlich eine kurze Elterninfo zu den erlernten Strategien.

**P119**

**Blomberg**  
**Kooperation**  
**Familienzentrum**  
**15.03. + 16.03.2025**  
Kindertagesstätte  
Großenmarpe  
Selbecker Straße 8  
Versammlungsraum

**P120**

**Lügde**  
**Kooperation**  
**Familienzentrum**  
**12.04. + 13.04.2025**  
Familienzentrum  
Kita Pustebblume  
Waldstraße 1a  
Versammlungsraum

**P121**

**Extertal**  
**Kooperation**  
**Landesverband Lippe**  
**10.05. + 11.05.2025**  
Burg Sternberg  
Sternberger Straße 52  
Ballsaal


**Junge VHS**

An diesen so gekennzeichneten Kursen können auch Kinder und Jugendliche teilnehmen. Bitte die Altersangaben im Text beachten.



**Arbeitslosenzentrum Ostlippe, Paradies 1-3, Blomberg**

Telefon: 05235-9941125 / E-Mail: info@alz-ostlippe.de / web: www.alz-ostlippe.de  
**Öffnungszeiten:** Montag 9-13 Uhr, Dienstag 9-16 Uhr, Mittwoch 9-17 Uhr, Donnerstag 9-16 Uhr, Freitag 9-13 Uhr

Das Arbeitslosenzentrum (ALZ) Ostlippe mit Sitz in Blomberg besteht bereits seit September 1983 und ist eine grundsätzlich offene Einrichtung für alle Menschen, insbesondere für Erwerbslose, Menschen, denen die Arbeitslosigkeit droht und/oder von Arbeitsausbeutung betroffen/ bedroht sind.

Wir bieten unabhängige und kostenfreie Beratung zu allen Fragen rund um das Thema „Arbeit“ und Unterstützung bei Anträgen und Bewerbungen, darüber hinaus auch Raum für Begegnung. Schauen Sie vorbei!

**P122W – P123 Das hochsensible Kind**

**Andrea Herbst**  
**Anmeldeschluss:**  
jeweils 8 Tage vor  
Kursbeginn

**Für Eltern und Erzieher\*innen**

Hochsensibilität ist ein erbter Wesenszug. 15-20% aller Kinder sind daher ab Geburt hochsensibel und verhalten sich oft ganz anders als normal sensible Kinder. Es wird aufgezeigt, wie hochsensible Kinder auf ihrem Weg unterstützt, begleitet und vor Traumatisierung geschützt werden können. Lernen Sie die innere Logik dieser Kinder zu verstehen und helfen Sie mit, eine gesunde und kreative Generation hochsensibler Menschen auf ihr Leben vorzubereiten.

**P122W**

**Montag + Dienstag**  
**17.02. + 18.02.2025**  
18.00 – 19.30 Uhr  
2 Termine  
Online: Zoom  
Gebühr: 21,00 Euro  
ermäßigt: 15,75 Euro


**P123**

**Blomberg**  
Samstag  
**05.04.2025**  
10.00 – 16.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 39,00 Euro  
ermäßigt: 29,25 Euro


**P124 Mit Hochsensibilität glücklich leben**

**Andrea Herbst**  
**Blomberg**  
Samstag  
**15.03.2025**  
10.00 – 16.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 39,00 Euro  
ermäßigt: 29,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**09.03.2025**

**Für Eltern und Erzieher\*innen**

Hochsensible Menschen nehmen ihre Umgebung sehr viel intensiver wahr und verarbeiten Eindrücke anders. Auch ihre Fähigkeit zur Empathie sowie ihre Emotionalität unterscheiden sich stark von Menschen mit normaler Sensibilität. Sie lernen, sich vor Erschöpfung, Überstimulation und mangelnder Abgrenzung zu schützen. Sie lernen auch, wie Sie mit ihrer starken Emotionalität umgehen und sich die wunderbaren Geschenke und Ressourcen der Hochsensibilität zunutze machen können.

**P125WA – P125WB Eltern im digitalen Zeitalter**

**NEU!**

**ONLINE**

**Robin Weniger**  
Online: Zoom  
Gebühr: 27,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
jeweils 8 Tage vor  
Kursbeginn

Lernen Sie, wie Sie im digitalen Zeitalter Ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media ansprechen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Kinder vor unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie technikaffin sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten.

**P125WA**  
**Donnerstag**  
**20.03.2025**  
18.15 – 20.30 Uhr

**P125WB**  
**Dienstag**  
**29.04.2025**  
10.00 – 12.15 Uhr

**P126 Kinderverschickungen**

**NEU!**

**Detlef Lichtrauter  
Blomberg**  
Donnerstag  
**20.03.2025**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Kulturhaus  
Brinkstraße 22  
Saal  
Gebühr: 8,00 Euro  
ermäßigt: 6,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**12.03.2025**

**Geschichte – Auswirkungen – Erinnerung**  
**Kooperation Citizen-Science-Projekt-Kinderverschickungen-NRW**  
Zwischen 1950 und 1990 wurden mehr als zehn Millionen Kinder in der Bundesrepublik Deutschland auf sogenannte Erholungskuren verschickt. Statt gesund, kehrten viele traumatisiert zurück. Esszwang und Toilettenverbot gehörten zum Alltag vieler Kinder, aber auch körperliche Strafen, Demütigungen, Erniedrigungen, Medikamentenmissbrauch und sexualisierte Gewalt – sogar Todesfälle sind dokumentiert. Viele leiden noch heute unter den Folgen der erlittenen Traumata.  
Der 1. Vorsitzende des Vereins „Aufarbeitung Kinderverschickungen NRW e.V.“ referiert über die Geschichte der Kinderverschickungen und den aktuellen Stand der Aufarbeitung im Bund und in NRW.



**Persönlichkeitsentwicklung · Psychologie**

**P127 Tod und Sterben – ein Tabuthema?!**

**Molin Saize  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Freitag + Samstag  
**25.04. + 26.04.2025**  
Fr: 18.00 – 20.30 Uhr  
Sa: 10.00 – 13.00 Uhr  
2 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 34,00 Euro  
ermäßigt: 25,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**17.04.2025**

Über das Sterben zu reden fällt Menschen schwer, denn der Tod scheint kein geeignetes Gesprächsthema zu sein. Mit meiner Erfahrung in der Hospizarbeit möchte ich Sie gerne einladen, sich mit mir auszutauschen. „Angst vor dem Sterben“ und der Tod sind in unserer Gesellschaft leider noch ein Tabu, welches viele Fragen aufwirft: Warum haben wir Angst vor dem Sterben und dem Tod? Was könnte diese Angst lindern und uns ermöglichen, ohne Angst das Leben hier und jetzt zu genießen? Wie gehen wir mit der Angst um, plötzlich zu sterben und morgen nicht wieder aufzuwachen? Mit wem sprechen wir? Sind Sie neugierig und möchten mögliche Antworten auf diese Fragen finden?



© Andrea Lemm

**P129 Was das Leben leichter macht!**

**Torsten Reters  
Lügde**  
Samstag  
**05.04.2025**  
13.00 – 18.00 Uhr  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
OG 32  
Gebühr: 70,00 Euro  
ermäßigt: 52,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**30.03.2025**

**Glücksstrategien und Problemlöser für den Alltag aus Philosophie und Psychologie**  
Was das Leben leichter macht? Einerseits sind es äußere Faktoren wie z. B. Geld und Wohnumfeld, die uns zufriedener machen. Andererseits bestimmen unsere subjektiven Empfindungen und Lebensstrategien über das eigene Wohlbefinden oder Unbehagen. Einsichten von „Glücksbringern“ und „Problemlösern“ wie Buddha, Fromm („Haben oder Sein“), Watzlawick („Anleitung zum Unglücklichsein“) und Schmid („Glück...“) helfen, Problemlagen zu erkennen und zu verändern, um unser Leben glücklicher zu gestalten. Eine Mischung aus humorvollen Video-Spots und kurzweiligen Info-Blöcken zeigt, wie auch Sie zum/zur Lebenskünstler\*in werden können.





© Helmut Lange

## Superhirn – Methoden zur Optimierung des Gedächtnisses

**ONLINE**

### Helmut Lange

Der Dipl. Pädagoge Helmut Lange ist professioneller Gedächtnistrainer und lehrt seit über 12 Jahren an der Universität Nürnberg über effektive Lernstrategien. Er schrieb mehrere Bücher zum Thema Gedächtnistraining und Lernen. Detaillierte Informationen auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

### Superhirn – Namen und Gesichter merken

#### P128AW

Dienstag, 11.03.2025, 19.00 – 21.30 Uhr, Edudip  
Gebühr: 24,00 Euro  
Anmeldeschluss: 03.03.2025

### Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

#### P128BW

Donnerstag, 13.03.2025, 19.00 – 21.30 Uhr, Edudip  
Gebühr: 24,00 Euro  
Anmeldeschluss: 05.03.2025

### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler\*innen

#### P128CW

Dienstag, 18.03.2025, 16.00 – 18.00 Uhr, Edudip  
Gebühr: 24,00 Euro  
Anmeldeschluss: 10.03.2025



### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

#### P128DW

Donnerstag, 27.03.2025, 19.00 – 21.30 Uhr, Edudip  
Gebühr: 24,00 Euro  
Anmeldeschluss: 19.03.2025

### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

#### P128EW

Samstag, 29.03.2025, 09.00 – 16.30 Uhr, Edudip  
Gebühr: 60,00 Euro  
Anmeldeschluss: 23.03.2025

## Kommunikation · Medien

### P130W Künstliche Intelligenz – was verbirgt sich dahinter und wie wird diese unseren Alltag verändern?

**ONLINE**

#### Hartmut Nehme

Montag  
07.04.2025  
18.30 – 21.00 Uhr  
Online: Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro  
Anmeldeschluss:  
30.03.2025

Wir wollen Sie mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar. Ebenso beleuchten wir Grenzen und Gefahren von Künstlicher Intelligenz.



### P131W KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

**ONLINE**

#### Hartmut Nehme

Montag  
05.05.2025  
18.30 – 21.00 Uhr  
Online: Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro  
Anmeldeschluss:  
27.04.2025

Das Thema „Künstliche Intelligenz (KI)“ rückte 1997 zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. Große Konzerne setzten KI zur Verhaltensanalyse von Nutzer\*innen im Internet ein, um zielgerichtet Werbung zu platzieren. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzer\*innen und bieten neue Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste.

**ONLINE**

Bitte beachten Sie auch unsere aktuellen Online-Angebote auf unserer Homepage.

**P132W KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität**

**NEU!**

**Helmut Lange**  
**Arno**  
**Schimmelpfennig**  
Mittwoch  
**12.03.2025**  
18.30 – 21.00 Uhr  
Online: Zoom  
Gebühr: 24,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**04.03.2025**

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten – ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung – die Teilnehmenden erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.



**WISSENS-SNACKS  
AM DIGITAL DIENSTAG  
SIND ONLINE-SEMINARE  
ZU UNTERSCHIEDLICHEN  
THEMEN.**

Details finden Sie auf Seite 62.

**Bürgerliches Engagement**

**P133 Bergbauernhilfe in Südtirol**

**Andrea Lemm**  
**Erich Büsing**  
**Lügde**  
Mittwoch  
**02.04.2025**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
OG 32  
Gebühr: 4,00 Euro  
ermäßigt: 3,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**25.03.2025**

**Ehrenamtliches Engagement einmal anders**

Auf steilen Wiesen Heu zu ernten, den Kuhstall zu „putzen“ oder einen Berg Holz zu machen, dies hatten wir uns zuvor gar nicht vorstellen können. Jetzt machen wir es schon das neunte Mal. Wir wollen einen Einblick in die Arbeit auf einem Bergbauernhof und die dort lebenden Menschen geben und von unseren Erfahrungen als Erntehelfer\*in berichten. Wer überlegt, sich zu engagieren, mal etwas Anderes zu machen, erhält hier Informationen und Anregungen zur Bergbauernhilfe – bei freier Kost und Logis. Information unter [www.bergbauernhilfe.it](http://www.bergbauernhilfe.it).



© Andrea Lemm

**Natur · Umwelt**

**Online-Vortragsreihe ENERGIE 2025**

**BNE**

**Kooperation Verbraucherzentrale NRW e.V.**

Mit unabhängigem Rat unterstützen die Energie-Fachleute der Verbraucherzentrale private Haushalte in allen Fragen rund um das Energiesparen und die Energieeffizienz von Wohngebäuden und Haustechnik. Ziel ist die Energieeinsparung in den eigenen vier Wänden, um langfristige Kosten zu sparen, den Komfort zu steigern und Impulse für den Klimaschutz zu setzen. Die Online-Seminare von Februar bis Dezember 2025 sind gebührenfrei und werden vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. Detaillierte Informationen und Termine auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

**ONLINE!**

**Sonnenstrom vom Dach**

**Dirk Mober**

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Mit Batterien, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.

**P134AW – P134IW**

jeweils einmal donnerstags im Monat, ab 18.00 Uhr

**Sonnenstrom vom Balkon**

**Ulrich Honigmond**

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger.

**P135AW – P135HW**

jeweils einmal dienstags im Monat, ab 18.00 Uhr

**Spitze bei Hitze – das hitzerobuste Haus**

**Hermann-Josef Schäfer**

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Es werden Möglichkeiten der Vorsorge gegen diese und andere Klimafolgen vorgestellt.

**P136AW – P136HW**

jeweils einmal dienstags im Monat, ab 18.00 Uhr

**Neue Heizung – die Wärmepumpe und ihre Alternativen**

**Volker Butzbach, Sabine Breil**

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, den neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und möglichen Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.

**P137AW – P137FW**

jeweils einmal montags im Monat, ab 18.00 Uhr

**Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach**

**Reinhard Loch**

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer\*innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Es werden sinnvolle Maßnahmen für die eigene Immobilie und Zielsetzungen vorgestellt.

**P138AW – P138HW**

jeweils einmal mittwochs im Monat, ab 18.00 Uhr

## P139 Die richtige Heizung – weg vom Öl und Gas!

**BNE**
**Andreas Stenberg  
Blomberg**

 Donnerstag  
06.02.2025

 19.00 – 21.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 14,00 Euro  
ermäßigt: 10,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
29.01.2025

Private Bauherr\*innen und Hausbesitzer\*innen stehen heute vor einem fast unüberschaubaren Angebot an Heizsystemen: etablierte Technologien oder neue, effizientere Systeme? Sie erhalten einen Überblick über die Chancen und Einsatzmöglichkeiten von vielen innovativen Heizsystemen: Heizen mit Holz/Holzpellets, Wärmepumpen, Brennstoffzellen-Heizgerät, Sterling-BHKW und Solarenergie. Dabei stehen Aspekte wie Entwicklungsstand, Kosten, Umweltfreundlichkeit, die neue Förderung und Komfort im Vordergrund.



## P140 Photovoltaik – Speicherlösung

**BNE**
**Andreas Stenberg  
Blomberg**

 Montag  
10.02.2025

 19.00 – 21.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 14,00 Euro  
ermäßigt: 10,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
02.02.2025

Der Dipl.-Ing. Andreas Stenberg erläutert, wie sich neue und auch bereits bestehende Photovoltaikanlagen mit Batteriesystemen kombinieren lassen. Die am Tag erzeugte Energie wird direkt im Haus verbraucht oder in Batterien gespeichert. Sie kann abgerufen werden, wann immer sie benötigt wird – auch in der Nacht oder bei schlechtem Wetter. Sie erfahren, wie der Stromverbrauch dadurch noch einmal optimiert wird. Als positiver Nebeneffekt werden die Stromnetze entlastet.



## Online-Vortragsreihe „Mehr Grün am Haus“

Kooperation Verbraucherzentrale NRW

**ONLINE!**


Mehrmals im Monat bietet das Projekt „Mehr Grün am Haus“ der Verbraucherzentrale NRW kostenlose Online-Seminare an. Verbraucher\*innen können sich hier beispielsweise informieren, wie sie eine eigene Dachbegrünung anbringen, warum die Fassadenbegrünung ihren Wohnkomfort erhöht oder welche Pflanzen sich für einen insektenfreundlichen und pflegeleichten Vorgarten eignen. Die Online-Vorträge sind gebührenfrei.

**BNE**

 Detaillierte Informationen auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

## Vorgarten gestalten: pflegeleicht & insektenfreundlich

Den Vorgarten können Hausbesitzer\*innen nach eigenem Geschmack gestalten, solange dieser nicht großflächig versiegelt wird. Je nach Kommune gibt es weitere Vorgaben, die dabei zu beachten sind. Dabei soll angesichts des Artenrückgangs im bebauten Bereich ein Mindestmaß an Lebensräumen und Nahrung für Insekten sichergestellt werden.

**P141W** Mittwoch, 05.03.2025, 17.00 – 18.00 Uhr

## Die Klima-Verbindung: Dachbegrünung plus Photovoltaik

Eigenen Strom produzieren oder lieber das Haus an die Folgen des Klimawandels anpassen? Eine Entscheidung ist gar nicht unbedingt nötig, denn mit einem Solargründach können Sie beides gleichzeitig verwirklichen.

**P142W** Mittwoch, 02.04.2025, 17.00 – 18.00 Uhr

## Mit Fassadenbegrünung zu mehr Wohnqualität – so geht's

Mit einer Fassadenbegrünung kann man mit wenig Boden grüne Inseln schaffen. Das ist nicht nur ideal für die Innenstadt. Und es gibt viel mehr Möglichkeiten als nur Efeu.

**P143W** Mittwoch, 07.05.2025, 17.00 – 18.00 Uhr

## Dachbegrünung für ein besseres Klima am eigenen Haus

Eine Dachbegrünung sieht nicht nur schön und besonders aus. Sie verbessert auch das Mikroklima am Haus, fördert die Artenvielfalt und trägt zur Bindung von Feinstaub bei.

**P144W** Mittwoch, 04.06.2025, 17.00 – 18.00 Uhr

## Wir suchen neue Kursleiter\*innen

Sie möchten gerne über Ihr Thema bei der VHS Lippe-Ost referieren oder eine Veranstaltung bzw. einen Kurs durchführen? Melden Sie sich gerne. Wir sind Ihre Ansprechpartner\*innen:

v.l. Michael Lauterbach, Yvonne Wagner-Brigant, Andrea Lemm, Nicole Grützmaker



**P145 Erste Hilfe am Kleintier**

Annette Kiel  
Schieder-Schwalenberg  
Mittwoch  
12.02.2025  
18.00 – 21.15 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 19,00 Euro  
ermäßigt: 15,00 Euro  
Anmeldeschluss:  
04.02.2025

**Im Notfall richtig handeln**

Herzlich willkommen zum Erste-Hilfe-Kurs für Kleintiere! Wir werden lebensrettende Fähigkeiten und Fertigkeiten für unsere pelzigen Freunde erwerben. Inhalte sind die Reanimation bei Kreislaufversagen, die stabile Seitenlage sowie die erste Wundversorgung, um im Notfall richtig reagieren zu können. Ziel ist es, unseren Tieren in Not-situationen helfen zu können, um sie dann sicher zum Tierarzt zu transportieren.

**P146ZZ Der junge Hund – das Miteinander lernen**

Annette Kiel  
Schieder-Schwalenberg  
donnerstags  
17.07. – 21.08.2025  
10.00 – 11.30 Uhr  
6 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Treffpunkt Eingang  
VHS  
Gebühr: 62,00 Euro  
ermäßigt: 46,50 Euro  
Anmeldeschluss:  
09.07.2025

**Junghundtreffen**

Wir werden mit unseren Hunden kleine Spaziergänge unternehmen, dabei sollen sie ganz nebenbei auf verschiedene Situationen im Alltag vorbereitet werden. Z. B. gehen an einer belebten Straße, sich im Restaurant entspannt zu verhalten. Geplant sind eine kurze Zugfahrt und eventuell eine Fahrt im Aufzug. So wird ganz nebenbei das Verhältnis zwischen Hund und Halter gestärkt. Beide lernen, sich aufeinander zu verlassen.



Sommer-  
IntermeZZo

**P147 Artgerechte Haltung von Hühnern**

**BNE**

Annette Kiel  
Blomberg  
Mittwoch  
19.02.2025  
18.30 – 20.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 13,00 Euro  
ermäßigt: 10,50 Euro  
Anmeldeschluss:  
11.02.2025

**Ohne Chemie zum gesunden Huhn**

Wer möchte nicht jeden Morgen ein Frühstücksei von glücklichen, gesunden Hühnern? Dieser Kurs richtet sich an alle, die darüber nachdenken, selbst Hühner zu halten. Willkommen sind ebenfalls alle, die sich vor kurzem Hühner angeschafft haben. Was muss ich vor der Anschaffung bedenken? Wie soll der Stall aussehen? Sie lernen, wie Sie Ihre Hühner ohne den Einsatz von chemischen Mitteln halten können. Ein weiteres Ziel ist die natürlichen Bedürfnisse eines Huhns zu kennen, um darauf die Ernährung abzustellen. Die Teilnehmenden erhalten am Ende des Kurses ein Handout zum Nachschlagen.

**Imkerschulungen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

**ONLINE**

**Informationsabend Imkerschulung für Anfänger\*innen**

**BNE**

**P148AW**

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren.  
**Imkermeister Robert Löffler**  
Freitag, 07.02.2025, 18.00 - 19.00 Uhr  
Online: Microsoft Teams  
gebührenfrei  
Anmeldeschluss: 30.01.2025



**Imkerschulung für Anfänger\*innen**

**P148BW**

Ihr Einstieg in die Imkerei – lernen Sie, wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig erreichen können.  
**Imkermeister Robert Löffler**  
donnerstags + freitags, 20.02.2025, 21.02.2025, 27.02.2025, 28.02.2025, 06.03.2025  
jeweils von 18.00 - 20.00 Uhr  
Online: Microsoft Teams  
Gebühr: 80,00 Euro  
Anmeldeschluss: 12.02.2025

**Imkerschulung 2025 für Fortgeschrittene und Einsteiger\*innen**

**P149W**

Sie erhalten ab Einstieg für 365 Tage die Möglichkeit, unter fachkundlicher Anleitung, praxisnah und orientiert am jahreszeitlichen Verlauf Ihr Wissen zu vertiefen und zu erweitern.  
**Imkermeister Robert Löffler**  
montags, Sprechstundentermine ab 17.02.2025 fortlaufend  
jeweils von 17.00 - 18.00 Uhr / 21.45 - 22.45 Uhr  
Online: Microsoft Teams  
Gebühr: 180,00 Euro  
**Einstieg jederzeit möglich!**

Weitere Informationen unter [www.farrar-imkerschule.net](http://www.farrar-imkerschule.net)  
Detaillierte Informationen zu den Imkerschulungen auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

**BNE**

**Bildung für nachhaltige Entwicklung**



Nachhaltig  
leben

Unsere Bildungsangebote sind für alle Erwachsenen gedacht, es sei denn, eine spezielle Zielgruppe wird angegeben. Die BNE-Kurstexte im Programmheft unterscheiden sich zu denen auf unserer Webseite unter der Rubrik „Nachhaltig leben“. Hier haben wir mehr Platz, um das Veranstaltungsformat, den Kursverlauf mit Lehr- und Lernzielen, Methoden, Teilnahmevoraussetzungen und Besonderheiten zu beschreiben. Hier werden auch die Nachhaltigkeitsziele jedes Kurses aufgeführt.

Für weitere Informationen zu Ihrem Kurs schauen Sie bitte auf unsere Webseite [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) unter „Nachhaltig leben“.

**BNE** **ONLINE**

**Imkermeister Robert Löffler**

**Einblicke in die Bienenhaltung für kleine und große Naturinteressierte**

**P150W**  
Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bienen, ihre Bedeutung für die Umwelt und Landwirtschaft.  
**Imkermeister Robert Löffler**  
Samstag, 08.03.2025, 14.00 - 15.00 Uhr  
Online: Microsoft Teams gebührenfrei  
**Anmeldeschluss: 02.03.2025**




**Honigbienen und Insekten – die nachhaltigen Hüter unserer geliebten Umwelt**

**P151W**  
Entdecken Sie die Bedeutung der Nachhaltigkeit für diese kleinen Helden und wie sie unsere Lebensqualität beeinflussen.  
**Imkermeister Robert Löffler**  
Mittwoch, 09.04.2025, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online: Microsoft Teams  
Gebühr: 15,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 01.04.2025**

Detaillierte Informationen zu den Kursen auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

**P152 – P153 Ursachen des Insektensterbens und Chancen, ihren Bestand zu sichern**

**NEU!** **BNE**

**Rüdiger Haase**  
19.30 – 21.00 Uhr  
Gebühr: 4,00 Euro ermäßigt: 3,00 Euro  
**Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor Kursbeginn**

**Kooperation NABU-Gruppe Blomberg, Naturfoto-AG Biologische Station Lippe**  
Wir alle haben es schon bemerkt. Nach einer Autofahrt im Sommer finden wir keine Insekten mehr auf der Frontscheibe des Fahrzeugs. Es gibt immer weniger Insekten, was veröffentlichte Studie belegen. Die Insektenmenge ist über 80 % zurückgegangen. Der Naturfotograf Rüdiger Haase geht in seinem Vortrag anschaulich auf die Ursachen des Insektensterbens ein. Mit eindrucksvollen Bildern und Hintergrundinformationen wird die für viele geheimnisvolle und unbekannt Welt der Insekten erklärt. Es werden konkrete Schutzmaßnahmen vorgestellt. Bei der Führung am 04.06.2025 in Blomberg am Duddenloch (P154) kann man sich ein reales Bild von im Biotop angepassten Schutzmaßnahmen machen.

**P152 Blomberg**  
Mittwoch  
**12.03.2025**  
Integrationszentrum im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum U1 /  
Veranstaltungsraum

**P153 Lügde**  
Montag  
**24.03.2025**  
Johannes-Gigas-Schule  
Forum/Aula  
Am Ramberg 1



© Rüdiger Haase

**P154 Insektensterben – mit örtlichen Schutzmaßnahmen dagegenhalten**

**NEU!**

**BNE**

**Rüdiger Haase Blomberg**  
Mittwoch  
**04.06.2025**  
18.30 – 20.00 Uhr  
Treffpunkt Feldeggerseer Weg an Infotafel in Duddenloch  
Gebühr: 4,00 Euro ermäßigt: 3,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 27.05.2025**

**Kooperation NABU-Gruppe Blomberg**  
Die NABU-Gruppe Blomberg setzt sich seit über 45 Jahren für den Naturschutz und den Erhalt wertvoller Biotope ein. Die Naturschutzfläche Duddenloch wurde angekauft und für die angrenzende Fläche Saulsiek ein geändertes Pflegekonzept erwirkt, damit die Insektenvielfalt erhalten bleibt. Bei der Führung auf der ca. 5 ha großen Ausgleichsfläche wird anschaulich vorgestellt, wie Pflanzen wieder Fuß fassen und zur Samenreife kommen können. Sie erhalten Informationen zu vorkommenden Insekten und deren Lebensraum sowie zu deren Entwicklungsmöglichkeiten von der Nahrungssuche, der Paarung, Eiablage und Verpuppung bis zur Überwinterung.



© Rüdiger Haase

**P155 – P157ZZ Wildkräuterwanderung**

**BNE**

**Heike Kruggel**  
Gebühr: 10,00 Euro ermäßigt: 7,50 Euro  
**Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor Kursbeginn**

Lasst eure Lebensmittel Heilpflanzen und eure Heilpflanzen Lebensmittel sein (Paracelsus). Sachkundig geführter Kräuterspaziergang mit interessanten Informationen und Erfahrungsaustausch. Pflanzen und reine Pflanzenauszüge dienen seit Jahrtausenden der Stärkung und Heilung sowie der Erhaltung der Gesundheit. Wir betrachten essbare Wildkräuter, starke Heilpflanzen, Sträucher und Bäume am Wegesrand. Sie erfahren Amüsantes aus der Geschichte, praktische Tipps für Ernte und Aufbewahrung und Wissenswertes über die Anwendung von Heilpflanzen.

**P155 Bartrup**  
Dienstag  
**06.05.2025**  
18.00 – 19.30 Uhr  
Freibad Bartrup  
Badeanstaltsweg 3

**P156 Extertal**  
Sonntag  
**01.06.2025**  
16.00 – 17.30 Uhr  
Wanderparkplatz Linderhufe  
Sternberger Straße neben der Feuerwehr

**P157ZZ Bartrup**  
Samstag  
**23.08.2025**  
10.30 – 12.00 Uhr  
Alverdissen Sportplatz am Hettberg  
Nordhagenweg 98



**Exkursionen · Führungen ·  
Besichtigungen**

**P158 Jüdisches Leben in Blomberg**

**NEU!**

**Christiane Klotz  
Bettina Hanke-  
Postma  
Blomberg**  
Donnerstag  
**10.04.2025**  
16.00 – 18.30 Uhr  
Marktplatz Blomberg  
Treffpunkt  
Alheyd-Brunnen  
Gebühr: 7,50 Euro  
ermäßigt: 5,65 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**02.04.2025**

**Kooperation Blomberg Marketing e.V.**  
Lange Zeit war jüdisches Leben in Lippe von großer Unsicherheit geprägt. Juden konnten sich bis Ende des 19. Jahrhunderts nur dann niederlassen, wenn der jeweilige Landesherr es ihnen erlaubte. Jüdisches Leben gibt es in Blomberg nachweislich seit 1486. Die Vertreibungs- und Vernichtungspolitik der Jahre 1933 – 1945 führte zu ihrem Ende. Deshalb gibt es nur wenige Spuren jüdischen Lebens in Blomberg. Vom Alheyd-Brunnen geht es bis zum alten jüdischen Friedhof. Die ehemalige Synagoge im Siebenbürgen wird den Schluss- und Höhepunkt der Führung bilden.



**P159 Blick hinter die Türen Blombergs –  
die etwas andere Stadtführung**

**Christiane Klotz  
Blomberg**  
Donnerstag  
**22.05.2025**  
16.00 – 18.30 Uhr  
Marktplatz Blomberg  
Treffpunkt  
Alheyd-Brunnen  
Gebühr: 7,50 Euro  
ermäßigt: 5,65 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**14.05.2025**

**Kooperation Blomberg Marketing e.V.**  
Sie begeben Sie sich auf eine besondere Tour durch Blomberg und seine Stadtgeschichte, zu Stellen, die sonst nicht besichtigt werden. In der Klosterkirche, früher „Zum heiligen Leichnam“, erfahren Sie, dass ihre Bedeutung weit über Deutschlands Grenzen hinausging. Im Martinurm erfahren Sie etwas zur wechselvollen Geschichte der Glocken, dem Turm im Turm und der verschütteten Treppe. Ein weiteres Ziel ist die Blomberger Synagoge. Wenn wir freien Zugang erhalten, besuchen wir das aus dem 16. Jahrhundert stammende Rathaus mit dem imposanten Ratssaal. Änderungen im Ablauf sind vorbehalten.

**P160 Kunst- und bauhistorische Führung an und  
in der Kilianskirche von Lügde**

**Stefan Hartmann  
Lügde**  
Samstag  
**12.04.2025**  
14.30 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt Eingang  
Kilianskirche  
Höxterstraße 20  
Gebühr: 7,50 Euro  
ermäßigt: 5,65 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**06.04.2025**

Die Kilianskirche zählt zu einer der ältesten Kirchen in Westfalen. Ihre Ursprünge reichen zurück bis ins 8. Jahrhundert. Bereits Karl der Große soll hier 784 in einem Vorgängerbau das Weihnachtsfest gefeiert haben. Die Führung hat zum Ziel, das Objekt als bauhistorisches Kleinod darzustellen und zu beschreiben. Dies erfolgt durch Erläuterungen an Beispielen, um die Einmaligkeit zu begründen.



© Monika Korbach

**P161 Eva, Maria und der große Karl**

**Monika Korbach  
Lügde**  
Sonntag  
**18.05.2025**  
14.00 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt Eingang  
Kilianskirche  
Höxterstraße 20  
Gebühr: 5,00 Euro  
ermäßigt: 3,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**11.05.2025**

Was macht Eva da oben im Deckengewölbe der Kirche, allein im Gespräch mit der Schlange? Wo ist Adam? Was ist mit Maria? Wie mag Isabella, Freifrau von Dumont, gelebt haben? Was erzählen uns die Würfelkapitelle an den vier Hauptsäulen? Und was hat Karl der Große eigentlich mit all dem zu tun? In der kirchenpädagogischen Führung um und in der Kilianskirche geht es um das Entdecken dieses einzigartigen, unveränderten romanischen Kirchenbaus in Norddeutschland. Um mythologische und reale Menschen, die in den alten Steinen vor sich erzählen. Um die Christianisierung unserer Region. Um historisch Belegtes, um Legenden und Überlieferungen. Und auch darum, was diese Kirche mit uns heute zu tun hat.

**Zu Fuß unterwegs**

Bitte sorgen Sie für passendes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Nehmen Sie auch Verpflegung und Getränke mit. Nicht immer besteht die Möglichkeit, sich unterwegs zu verpflegen. Bei Dauerregen bleiben wir zuhause.



## P162 Begegnung mit Bad Pyrmont: Ursprung – Vergangenheit – Gegenwart

**NEU!**

**Claudia Andresen  
Bad Pyrmont**

Sonntag

**22.06.2025**

14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt

Touristeninformation

Europaplatz 1

Gebühr: 7,50 Euro

ermäßigt: 5,65 Euro

**Anmeldeschluss:**

**15.06.2025**

Kommen Sie mit auf einen Spaziergang durch das „Fürstenbad Pyrmont“, wandeln Sie durch die älteste Kurparkanlage Deutschlands und erfahren Sie mehr über die heilende Wirkung der verschiedenen Quellen. Wussten Sie, dass schon die Germanen den Hylligen Born kannten und nutzen? Und welche Geschichten erzählen die historischen Gebäude wie Fürstenhof oder Schloss?



## P163 Natur erleben – Morgentauwanderung



**BNE**

**Andrea Lemm  
Schieder-  
Schwalenberg**

Mittwoch

**09.04.2025**

06.00 – 10.00 Uhr

Friedhof Schieder

Unter den Eichen 10

Treffpunkt Parkplatz

Gebühr: 7,50 Euro

ermäßigt: 5,65 Euro

**Anmeldeschluss:**

**01.04.2025**

**Kooperationen Stadt Schieder-  
Schwalenberg & Naturparkführer  
Teutoburger Wald e.V.**

Wir wollen die Natur in den Morgenstunden hautnah erleben. Im Dunkeln geht es durch den Wald. Auf der nächsten Lichtung tauchen wir in das Morgenlicht ein. Am Saum des Waldes entlang gehend nehmen wir den Schutz der Bäume wahr. Auf der offenen Fläche der Felder sind wir ungeschützt aber mit Weitblick. Dann tauchen wir wieder in den Buchenwald bis zur Papiermühle im Niesetal ein. In Schieder kann noch gemeinsam gefrühstückt werden (Selbstkostenpreis). Dann geht es wieder zum Ausgangspunkt zurück. Ziel ist es, unser Wissen über das Zusammenspiel von Flora und Fauna zu erweitern. Wanderstrecke ca. 8 km.



## P164 Natur erleben – rund um Schwalenberg im Frühjahr

**BNE**

**Andrea Lemm  
Schieder-  
Schwalenberg**

Donnerstag

**12.06.2025**

17.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt Park- und

Busparkplatz

Mengersenstraße

Gebühr: 7,50 Euro

ermäßigt: 5,65 Euro

**Anmeldeschluss:**

**04.06.2025**

**Kooperationen Stadt Schieder-  
Schwalenberg & Naturparkführer  
Teutoburger Wald e. V.**

Rund um Schwalenberg wächst und sprießt es. Der Frühling hält Einzug mit seinen frischen Farben. Bei der Wanderung erfahren Sie Geschichtliches als auch Überliefertes über diesen reizvollen Ort im Südosten Lippes. Wir beschäftigen uns mit der Flora und Fauna, die wir auf unserem Weg antreffen, als auch mit ökologischen Zusammenhängen, die den Wald betreffen. Zum Abschluss werden wir Schwalenbergs „Draußenwirtschaft“ auf dem Polhof besuchen und erfahren, wie es zu dieser Besonderheit gekommen ist. Wanderstrecke ca. 8 km.

### Mit dem Rad unterwegs

Ein technisch einwandfreies und verkehrssicheres Fahrrad, Helm und Handschuhe dienen der eigenen Sicherheit. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte für Verpflegung und Getränke sorgen.

Nicht immer besteht die Möglichkeit, sich unterwegs zu verpflegen. Evtl. auch Regenbekleidung einpacken. Bei Dauerregen findet die Radtour nicht statt.



## P165 Berg und Tal – übers Mörth nach Lügde

**BNE**

**Andrea Lemm  
Schieder-  
Schwalenberg**

Mittwoch

**04.06.2025**

11.00 – 17.30 Uhr

Friedhof Schieder

Unter den Eichen 12

Gebühr: 7,50 Euro

ermäßigt: 5,65 Euro

**Anmeldeschluss:**

**27.05.2025**

**E-Bike-Tour durch das lippische  
Bergland im Südosten**

**Kooperation Stadt Schieder-Schwalenberg & Naturparkführer Teutoburger Wald e.V.**

Erkunden Sie die Kulturlandschaft des lippischen Südostens und lernen die Naturschutzgebiete Schwalenberg Wald und Emmertal kennen. Wir fahren über das Mörth (446 m), welches in vergangener Zeit vielfältig genutzt wurde. Auf der Burg Schwalenberg machen wir eine Pause bei einem Blick auf das Lipperland. Weiter geht es im Waldsaum oberhalb von Elbrinxen vorbei in Richtung Harzberg. Wir durchfahren das Durchbruchtal der Emmer bis zur Eschenbrucher Straße. Von der Kixmühle folgen wir dem Eschenbach, bis nach Lügde. Im Emmerauenpark legen wir eine Rast ein. Dann geht es entlang der Emmer am Stausee vorbei wieder zurück.

Strecke: ca. 47 km mit 800 Höhenmetern. Wir fahren im Forst auf Wirtschaftswegen, teils befestigt, teils Schotter oder Waldböden.

## Unsere VHS-Bildungsreihe: Blick hinter die Kulissen

### P166 Am Anfang war ein Draht

**Hubertus Hasse  
Blomberg**

Donnerstag  
**06.03.2025**

14.00 – 16.00 Uhr  
SynFlex Elektro GmbH  
Auf den Kreuzen 24  
Treffpunkt Eingang  
Gebühr: 4,00 Euro  
ermäßigt: 3,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**26.02.2025**



Seit 1963 gibt es SynFlex. Vom anfänglichen Händler von Kupferlackdrähten hat sich SynFlex zu einem Produzenten und Konfektionär diverser Elektroisolierstoffe gewandelt. Viele dieser Produkte, wenn auch vor unserem Auge meistens versteckt, finden sich in Elektro(haushalts)geräten wieder. Durch ein optimiertes Vertriebssystem kann das Unternehmen auf spezifische Kundenwünsche auch weltweit eingehen. Dies wird unter anderem durch automatisierte und digitalisierte Logistikprozesse ermöglicht. Ziel ist es, alles aus einer Hand und im ständigen Dialog mit dem Kunden anzubieten. Lernen Sie bei einem Rundgang Produkte und Prozessabläufe des Unternehmens kennen, das unter dem Motto „Weltweit agieren, lokal handeln“ in Blomberg wirtschaftet.

### P167 Der Duft von frischem Kaffee

**BNE**

**Andreas Risse  
Bielefeld**

Samstag  
**15.03.2025**

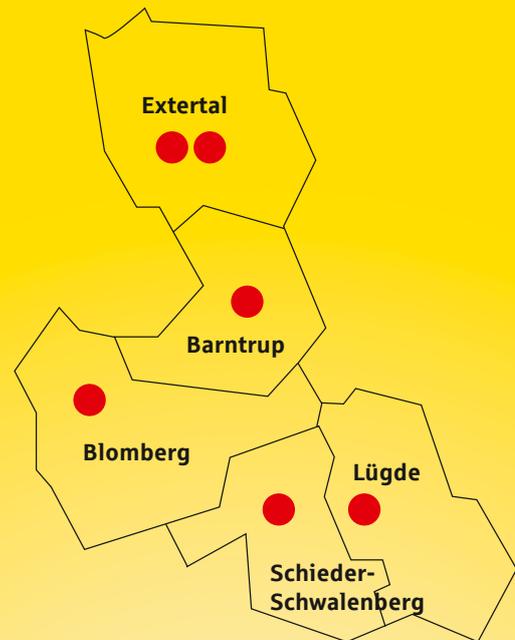
11.00 – 12.30 Uhr  
Kaffeewelt Eisbrenner  
Altenhagener  
Straße 272  
Kaffeewelt Eisbrenner  
Gebühr: 24,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**09.03.2025**

#### Kaffeewelt Eisbrenner in Altenhagen

Von der grünen Bohne zum duftenden Kaffee – was Sie schon immer über Kaffee wissen wollten. In der Bio- und Fairtrade zertifizierten Rösterei Eisbrenner erfahren Sie, was eine nachhaltige und sozialverträgliche Bewirtschaftung im Kaffeeanbau für die Qualität des Kaffees bedeutet. Sie lernen das handwerkliche Trommelrösten kennen und werden in eine Welt der Aromen und des Genusses eingeführt. Sie probieren während des Vortrags eine Auswahl frisch gerösteter Kaffeespezialitäten, um verschiedene Geschmacksbilder kennenzulernen.



# Immer in Ihrer Nähe.



#### ServiceCenter Almena

Hauptstraße 15 | 32699 Extertal  
Tel. 05262 9467-0 | Fax 05262 9467-10

#### ServiceCenter Barntrop

Bahnhofstraße 15 | 32683 Barntrop  
Tel. 05263 9486-0 | Fax 05263 9486-90

#### ServiceCenter Blomberg

Marktplatz 3 | 32825 Blomberg  
Tel. 05235 9698-0 | Fax 05235 9698-90

#### ServiceCenter Bösingfeld

Bruchstraße 4 | 32699 Extertal  
Tel. 05262 9477-0 | Fax 05262 9477-90

#### ServiceCenter Rischenau

Hauptstraße 20 | 32676 Lügde  
Tel. 05283 8510 | Fax 05283 8615

#### ServiceCenter Schieder-Schwalenberg

Domäne 5 | 32816 Schieder-Schwalenberg  
Tel. 05282 9807-0 | Fax 05282 9807-90

 **Lippische**

**P168 Der Vorhang geht auf**

**Team des Landestheaters Detmold**  
**Detmold**  
 Sonntag  
**30.03.2025**  
 11.00 – 12.00 Uhr  
 Landestheater Detmold  
 Eingang Doktorweg  
 Höhe Wiesenstraße  
 Treffpunkt  
 Theaterkasse  
 Gebühr: 4,00 Euro  
 ermäßigt: 3,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**23.03.2025**

**Landestheater Detmold**  
 Wie entsteht ein Bühnenbild? Was machen Maskenbildner\*innen eigentlich und wie viele Kostüme kann ein Fundus fassen? In der Theaterführung erfahren die Besucher\*innen sowohl etwas über die Geschichte als auch über den derzeitigen Betrieb mit all seinen Wirkungsstätten und Funktionen. Von der Bühne über die Schneiderei, den Malsaal bis zum Kostümfundus werden Räume zugänglich gemacht, die den abendlichen Zuschauer\*innen verborgen bleiben.



**P169 Brauereigeschichte und Braukunst in Lippe**

**Team der Brauerei Strate**  
**Strate**  
**Detmold**  
 Freitag  
**04.04.2025**  
 17.30 – 20.30 Uhr  
 Privat-Brauerei Strate  
 Palaisstraße 1-3  
 Treffpunkt Eingang  
 Gebühr: 42,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**18.03.2025**

**Privat-Brauerei Strate in Detmold**  
 Nach einer Einführung in die Brauereigeschichte werden Sie in fast alle Geheimnisse der Braukunst eingeweiht. Sie erfahren, wie aus Wasser, Hopfen, Malz und Hefe ein geschmackvolles Getränk wird. In der historischen Brauerei können Sie sich ein eigenes Bild von der Bierherstellung und den Abläufen in der Produktion machen und Ihre Fragen stellen. Im Anschluss, bei einem Essen (Schweinschaxe inkl. Beilagen), können Sie die Biersorten der Brauerei probieren. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Verköstigung und ein Einkaufsgutschein von 2,00 Euro enthalten. Bitte beachten Sie die gesonderte Anmeldefrist (18.03.2025).



© Andrea Lemm

**P170 Die Dr. Oetker Welt in Bielefeld entdecken**

  
**Team der Dr. Oetker Welt**  
**Bielefeld**  
 Samstag  
**12.04.2025**  
 17.00 – 19.45 Uhr  
 Dr. Oetker Welt  
 Lutterstraße 14  
 Treffpunkt Parkhaus  
 Pfortnerhaus  
 Gebühr: 16,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**03.03.2025**

**Dr. Oetker über 125 Jahre**  
 Mit der Erfindung des Backpulvers begann die Geschichte des seit 1891 in Bielefeld verankerten Familienunternehmens. Bei dem Rundgang durch die Ausstellung erfahren Sie mehr über die Entstehung, die Produktion und die Produkte, die Marke und die Werbung. Es erwarten Sie während des Rundgangs durch die Ausstellung eine Leckerei am Puddingwunder und weitere Kostproben im Bistro. Kinder unter 14 Jahren nur in Begleitung einer/s Erziehungsberechtigten. Individuelle Anfahrt. Bitte beachten Sie die gesonderte Anmeldefrist (03.03.2025).



© Andrea Lemm

**P171 Marktgärtnerei**

**BNE**  
**Jens Dreyer**  
**Bad Pyrmont**  
 Samstag  
**12.04.2025**  
 09.30 – 11.00 Uhr  
 Hof Dreyer e. V.  
 Baarsen  
 Treffpunkt Eingang  
 Gebühr: 7,00 Euro  
 ermäßigt: 5,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**06.04.2025**

**Marktgärtnerei Hof Dreyer e.V. in Baarsen**  
 Regional, bio, glücklich? Und das aus unserer Region? Wächst hier überhaupt Gemüse das ganze Jahr über? Und ob. Auf dem Hof Dreyer könnt ihr den Gemüseanbau hautnah erleben. Ihr erfahrt Wissenswertes zum Anbau von Lebensmitteln: ohne Umgraben, Gartendesign, Beetvorbereitung, vielfältigem Anbau, Aussaat, Pflanzung, Beikräuter, Kulturpflege, Gartengeräte und Vermarktung. Bitte für wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk sorgen.





# S-Versicherungs- manager fühlt sich an wie endlich erledigt.

## **Einfach online mehr Überblick.**

Bringen Sie Ihre Versicherungen in Ordnung und auf den optimalen Stand mit den genau passenden Tarifen.

**Am besten gleich beraten lassen.**

PROVINZIAL

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkassen  
in Lippe

## P172 Afrika in Belle



**Nils Möller  
Horn-Bad Meinberg**

Sonntag

**25.05.2025**

14.00 – 16.00 Uhr  
Straußenhof Möller  
Billerbecker Straße 61  
Treffpunkt Parkplatz  
200 m vom Hof  
Gebühr: 9,50 Euro  
**Anmeldeschluss:  
18.05.2025**

### Straußenhof Möller in Belle

Nils Möller verfolgte schon lange die Idee, Straußenvögel zu halten, die er 2020 dann verwirklichte. Das Tierwohl steht ihm bei der Haltung dieser aus Afrika stammenden großen Laufvögel im Vordergrund. Es gibt daher für die 35 Tiere große Auslaufflächen. Nils Möller wird Ihnen beim Rundgang durch den Betrieb seine Strauße und ihre Geschichte vorstellen. Sie erhalten Einblicke in die Haltung, erfahren Wissenswertes über das Tier und seine Lebensweise und erfahren, welche Produkte für den Straußenhof relevant sind. Im Anschluss der Führung können die hofeigenen Produkte probiert werden. Bitte für wetterangepasste Kleidung sorgen, da die Führung weitgehend draußen stattfindet.

## P173 Auf dem Weg zur All Electric Society

**BNE**

**Team für  
Gästeführung  
Blomberg**

Freitag

**23.05.2025**

15.00 – 17.30 Uhr  
Phoenix Contact  
GmbH & Co. KG  
Flachmarktstraße 8  
Treffpunkt Haupt-  
eingang  
Gebühr: 4,00 Euro  
ermäßigt: 3,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
15.05.2025**

### Nachhaltige Energieversorgung mit Lösungen von Phoenix Contact

#### Kooperation Phoenix Contact

Wie zuverlässig sind regenerative Energiequellen? Woher bekommen wir Energie, wenn die Sonne nicht scheint und der Wind nicht weht? Und wie kommt der grüne Strom eigentlich in das Auto oder in die Produktion? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt der All Electric Society Park in Blomberg. Der Park lässt das wissenschaftlich begründete Zukunftsbild einer CO<sub>2</sub>-neutralen Welt real aufleben und zeigt, wie Phoenix Contact mit seinen Lösungen dazu beiträgt. Begleitet wird der Rundgang durch den Park und das Betriebsgelände von einem/r erfahrenen Mitarbeiter\*in von Phoenix Contact, der einen umfassenden Einblick in die technischen Lösungen gibt.

## P174 Papageien in Lippe



**Wolfgang Busse  
Dörentrup**

Mittwoch

**18.06.2025**

15.00 – 17.00 Uhr  
Papageienparadies  
Busse  
Bundesstraße 13c  
Treffpunkt Eingang  
Gebühr: 4,00 Euro  
ermäßigt: 3,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
10.06.2025**

### Papageienparadies Busse in Humfeld

Das Papageienparadies ist eine private Sammlung und beherbergt etwa 120 Papageien. In einer großen Freiflughalle können die Vögel sich nach Herzenslust bewegen. Angefangen hatte Wolfgang Busse als Lehrling mit einer Amazone, die er mit nach Hause gebracht hatte. Dann wurde es Leidenschaft und schließlich wurde es zum Lebensinhalt. Wolfgang Busse ist Papageienexperte und gibt seine Begeisterung und sein Wissen über die verschiedenen Papageienarten, ihre Haltung und Pflege gerne an Sie weiter.



## P175 Info-Tag mit Spaziergang für Groß und Klein



**BNE**

**NEU!**

**Christina Drüke  
Blomberg**

Samstag

**21.06.2025**

10.00 – 11.30 Uhr  
SoLaWi-Hof  
Treffpunkt Eingang  
Gebühr: 8,00 Euro  
ermäßigt: 6,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
15.06.2025**

### SoLaWi Ackerbildung in Blomberg-Dalbarn

Der Frühling ist erwacht! Auf dem Acker der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) in Dalborn wachsen und gedeihen über 120 Gemüse-Sorten. Mit ihnen versorgen sich rund 90 Familien übers Jahr selbst mit frischem Bio-Gemüse. Außerdem lernen hier kleine und große Menschen mit Herz, Hand und Kopf das Gärtnern. Wie das funktioniert? Was das alles mit Klimaschutz zu tun hat? Wer die „SoLaWiesen-Kinder“ sind und wie man mitmachen kann? Besuche uns auf dem SoLaWi-Acker – wir erzählen es dir gerne, beantworten deine Fragen und naschen, was gerade reif ist.



© SoLaWi Ackerbildung



© Phoenix Contact GmbH & Co. KG

## Kultur · Gestalten

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung bereichert. Sie eröffnet neue Horizonte, vermittelt Begegnungen und schlägt Brücken zu anderen Lebens- und Sichtweisen. Sie ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe und fördert Integration und Inklusion.

## Literatur

### P200 ON THE ROAD TO DINGSBUMS

**NEU!**

**Joachim H. Peters  
Blomberg**  
Donnerstag  
**06.02.2025**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Stadtbücherei  
Blomberg  
Kuhstraße 16  
Leserraum  
Gebühr: 10,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
02.02.2025**



© Joachim H. Peters

### Lesung mit Talk und Anekdoten Kooperation Stadt Blomberg & Blomberg Marketing e.V.

Das Buch, ein echter „Road-Movie zum Schmöckern“ von Joachim H. Peters, verspricht einen launigen Abend: Die schräge Abenteuerfahrt ins Ungewisse ist randvoll mit vielen herrlichen Figuren, einer lebhaften Verfolgungsjagd und jeder Menge herzerwärmender Momente. Auf ihrer Reise in einem alten VW-Bus treffen nicht nur Gauner, Rentner und ein Hund aufeinander, es lauern unterwegs auch Gefahren und Glückserlebnisse, Autopannen und Abschiede. Spannend wie ein Krimi und spaßig wie ein Comedy-Roman ist diese Spritztour der Generation 70 plus, die auch zum Nachdenken über das Alter anregt.

Zum Inhalt: Für Mischa wird es eng, denn der Boss einer Spielhallenkette hat ihm zwei Geldeintreiber auf den Hals gehetzt. Ein alter VW-Bus, der mit laufendem Motor vor dem Seniorenheim in Bielefeld steht, ist seine einzige Chance. Mischa rast los... und merkt zu spät, dass die Altenpflegerin Alina sowie sechs Senior\*innen mit an Bord sind, die zu einer Reise nach Brandenburg aufbrechen wollten: ein Buchhändler, eine Ärztin, ein Oberfinanzsekretär, eine Autohausbesitzerin, ein Amtsrichter und die Schauspielerin Lucy, die sich für einen internationalen Filmstar hält und am liebsten Sterbeszenen spielt. Mischa gibt sich als Fahrer aus und seine Passagiere ahnen nichts von den Verfolgern. Und auch nicht, dass der Betreiber des Seniorenheims bankrott ist und sie in Wirklichkeit nach Polen abschieben will...

Karten bei Blomberg Marketing, Neue Torstraße 9, Telefon: 05235-5028342. Im Vorverkauf 10,00 Euro, Restkarten an der Abendkasse für 12,00 Euro.

### P201ZZ Das Glaskind – Lesung mit Gespräch

**NEU!**

**Stefanie Gregg  
Barntrup**  
Freitag  
**04.07.2025**  
19.00 – 20.30 Uhr  
Stadtbücherei  
Barntrup  
Mittelstraße 14d  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:  
03.07.2025**

Sommer-  
IntermeZZo

**Kooperation Stadtbücherei Barntrup**  
Die Autorin Stefanie Gregg stellt ihren neuen, zutiefst bewegendenden Roman vor: Wie durch Glas. Mayas Leben scheint nahezu perfekt. Sie arbeitet in Hamburg als Ärztin in einer Klinik und lebt in einer festen Beziehung. Doch dann erhält sie einen Anruf. Sie soll zurück nach München kommen. Ihre Mutter hatte einen Unfall und Maya muss sich um ihren Bruder kümmern, der als Autist schon immer das Zentrum der Familie war. Bereits als Kind hatte sie das Gefühl, für ihre Eltern unsichtbar zu sein. Alle Sorge galt ihrem Bruder Tobias. Als Maya zurückkehrt, begreift sie, dass sie endlich ihren eigenen Weg finden muss – nicht gegen, sondern zusammen mit ihrer Familie.

### P202 Filmabend

**NEU!**

**Nico Steiner  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Montag  
**07.04.2025**  
19.00 – 20.30 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 8,00 Euro  
ermäßigt: 6,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
30.03.2025**

### Lettland

Lettland ist bei uns als Filmland noch wenig bekannt. Um dieses Land kulturell näher zu bringen, wird an diesem Abend ein lettischer Film gezeigt. Lassen Sie sich überraschen!



Riga, Lettland

Luftaufnahme mit Panoramablick vom Turm der St. Peters's Kirche auf die Stadt, den Daugava-Fluss und das historische Zentrum.

Sommer-  
IntermeZZo

### Freuen Sie sich mit uns auf den nächsten Sommer!

Auch für den Sommer 2025 haben Kursleitende wieder interessante Bildungsangebote geplant. Ab Beginn der Sommerferien bis zum Semesterstart im September findet das Sommer-IntermeZZo statt.

**NEU!**

**Erzählwerkstatt – Kneipenkultur in Nordlippe**

**Erinnerungen an Gaststätten als Treffpunkt, Feierlokalität und Lebensmittelgeschäft**

**Team Kulturstellwerk Nordlippe**

Gaststätten und Kneipen waren über Jahrzehnte zentrale Orte des Zusammenkommens, nicht nur in den Städten, sondern auch im ländlichen Raum. In den 1980/90er Jahren hat ein fundamentaler Wandel begonnen: viele Gaststätten, oft mit Kegelbahnen, Sälen und Lebensmittelläden, wurden geschlossen. Den Menschen gingen vertraute Treffpunkte und Orte der Freizeitgestaltung verloren. In den letzten Jahren hat sich dies weiter verstärkt. In vielen Dörfern wird heute vergeblich nach Möglichkeiten zum Einkehren gesucht.

An jeweils drei Abenden in Barntrup und Extertal möchten wir Fotos, Dokumente und Erinnerungen sammeln. Welche Gaststätten gab es? Wer erinnert sich an Wirte und Kellner\*innen? Wie war die Kneipenkultur?

Kontakt: Jochen Brunsiek | j.brunsiek@landesverband-lippe.de & Martha Johannsmeier | m.johannsmeier@kulturstellwerk-nordlippe.de

Weitere Infos: [www.kulturstellwerk-nordlippe.de](http://www.kulturstellwerk-nordlippe.de)

**Termine in Barntrup:**

**P203**

Dienstag, 29.04.2025, 18.00 – 19.30 Uhr  
Kulturschuppen, Veranstaltungsraum

**P204**

Dienstag, 27.05.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

**P205**

Dienstag, 24.06.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

**Termine in Extertal:**

**P206**

Dienstag, 26.08.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

**P207**

Dienstag, 30.09.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

**P208**

Dienstag, 28.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Die Orte standen bei Drucklegung noch nicht fest. Sie sind auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) jeweils unter der Kursnummer zu finden. Die Veranstaltungen sind gebührenfrei.

Anmeldeschluss: jeweils 2 Tage vor Kursbeginn.



*Lippischer Hof in Barntrup  
© Friedhelm Nolting*



*Timpenkrug in Extertal-Bösingfeld  
© Friedhelm Nolting*

**P209 Kreativer Wortsalat**

**Nico Steiner  
Extertal**

Samstag  
**05.04.2025**  
09.00 – 15.00 Uhr  
MGH Silixen  
Dietrich-Bonhoeffer-  
Straße 2  
Versamlungsraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:  
30.03.2025**

**Schreibwerkstatt – gemeinsam kreativ sein**

**Gefördert durch MGH Silixen**  
Schritt für Schritt werden Sie an den kreativen Umgang mit Sprache, die Verwendung von Worten und die Entwicklung von Texten herangeführt. Ziel ist es, sich besser auszudrücken. Sie lernen, mit Worten mündlich als auch schriftlich zu gestalten. Dabei probieren Sie verschiedene Methoden aus, z.B. Geschichten zu Ende erzählen, Klopfwörter, aus denen dann kreative Geschichten erzählt werden, Reimwörter finden, Elfen-Gedichte usw. Wir starten mit einem Kennenlern-Frühstück, das in eine Erarbeitungsphase übergeht. Nach dem Mittagimbiss beginnt die zweite Erarbeitungsphase. Wir schließen den kreativen Tag mit einem Kaffeetrinken ab.



**P210 Autobiographisches Schreiben Schnupperkurs**

**NEU!**

**Nico Steiner  
Schieder-  
Schwalenberg**

Sonntag  
**06.04.2025**  
14.00 – 18.00 Uhr  
Schlosssparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 31,00 Euro  
ermäßigt: 23,25 Euro  
**Anmeldeschluss:  
30.03.2025**

**Von sich selbst erzählen**

Über sich selbst zu schreiben, kann eine Erleichterung sein. Ein Blatt Papier nimmt bedingungslos Worte auf. Ob froh, traurig, zeternd, ästhetisch oder weise – all das ist erlaubt. Das ist so befreiend. Schreiben ist ein Prozess des Zuhörens, des Fündigwerdens, des Schöpfens. Manchmal liegen Buchstaben aneinandergereiht, als hätte sie jemand anderes zurechtgefügt – so überraschend passend. Die Quelle dazu liegt in uns allen. Bitte Schreibzeug (Stifte & Papier) mitbringen und ein Foto. Wir werden schreiben.

**Kultur im Kloster  
Auskunft und Kartenverkauf:**

[www.luegde-online.de/kik/](http://www.luegde-online.de/kik/)

Firma Thiele, Telefon: 05281-7140  
Ahrens Zuhause, Telefon: 05281-79212



## P211 Theatertag

### NEU!

**Nico Steiner**  
**Lügde**

Samstag  
**29.03.2025**  
11.00 – 16.00 Uhr  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
Aktivraum  
Gebühr: 36,00 Euro  
ermäßigt: 27,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**23.03.2025**

### Theater spielen

In diesem Theaterkurs können Sie in die Grundlagentechniken des Schauspiels hineinschnuppern. Mit ausgewählten Theaterübungen und Improvisationen werden Körper, Phantasie und Wahrnehmung trainiert. Die Kraft der Stimme und die Stärke der Ausstrahlung werden erprobt. Improvisationen geben die Inspiration zu kleinen Szenen, die in der Gruppe erarbeitet werden. So werden die neu erworbenen Fähigkeiten in professionelle Szenenarbeit geleitet. Abschließend sehen wir uns das Ganze einmal an. Kleidung: bequem, gerne einfarbig, schwarz geht immer, inspirierende Kleidungsstücke und Accessoires dürfen gerne mitgebracht werden.

## Musik

## P212 Hast du Töne? Let's s(w)ing together

**Theo Wedding**  
**Blomberg**

dienstags  
**04.02. – 08.07.2025**  
19.00 – 20.30 Uhr  
20 Termine  
Hermann-Vöchting-  
Gymnasium  
Ostring 14  
Musikraum  
Gebühr: siehe Text

### Singworkshop

Es ist eine besondere Erfahrung, selbst Musik zu machen, erst recht mit unserem ureigenen Instrument, der Stimme. Sie ist Ausdruck der Seele, schützens- und achtenswert. Singen ist gesund und macht gesund. Es ist Quelle von Lebenskraft und Lebensfreude. Viele Menschen würden gerne (mal wieder) singen, trauen sich aber nicht so recht, werden zurückgehalten von eigenen oder fremden Erwartungen oder Abwertungen.

Du bist eingeladen, mit uns zu singen, deine Stimme neu zu entdecken, mit anderen zusammen zu klingen. Wir singen einstimmig oder mehrstimmig in Spielen, Liedern, Kanons und einfachen Chorsätzen. Eventuell anfallende Gebühren werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

**Anmeldung bitte bei Theo Wedding:**  
**Telefon: 0175-5642769**  
**E-Mail: th.wedding@gmx.de**

## P213 Musikalische Zeitreise in die 80er Jahre

**Markus Güldenring**  
**Schieder-**  
**Schwalenberg**

donnerstags  
**06.02. – 10.07.2025**  
19.30 – 21.00 Uhr  
18 Termine  
Gemeindehaus  
Kirchstraße 10  
Gemeinderaum  
gebührenfrei

Wer mag sie nicht, die alten Hits, die ausgefallene Mode oder die kultigen Filme? Der gemischte Chor „Choralle“ plant ein Programm mit Schlagern, NDW-Songs und Poptiteln dieses aufregenden Jahrzehntes einzustudieren und in einem Konzert zu präsentieren. Wer hat Lust mitzusingen? Die Proben finden jeweils donnerstags ab 19.30 Uhr statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen gibt es unter [www.choralle-mgv.de](http://www.choralle-mgv.de) oder bei Ludolf Beermann, Telefon: 0172-9095394, E-Mail: [l.beermann@t-online.de](mailto:l.beermann@t-online.de). Die Teilnahme ist gebührenfrei.

## P214 Blues Harp – Workshop

**Dieter Kropp**  
**Blomberg**

Samstag  
**08.11.2025**  
10.00 – 17.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 80,00 Euro  
ermäßigt: 60,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**02.11.2025**

### Für Einsteiger\*innen

Die „Blues Harp“ – eine nach dem Richter-System gestimmte 10-Kanal-Mundharmonika – ist ein facettenreiches Instrument in nahezu allen Musikbereichen. Es werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltönenspiel, die Haltung des Instrumentes, das Melodiespiel, das Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, das charakteristische „bending“, das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema. Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten u. a. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 35,00 Euro vor Ort erwerben. Bitte Seminarverpflegung mitbringen.

## P215 Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag

**Dietmar Spatz**  
**Blomberg**

Sonntag  
**25.05.2025**  
11.00 – 15.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 78,00 Euro  
ermäßigt: 58,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**18.05.2025**

Sie sind Einsteiger\*in und haben noch keine Kenntnisse. Sie lernen Ihr Instrument kennen und können am Ende des Kurses mehrere Lieder spielen. Didi Spatz, renommierter Musiker, Musikschulleiter und Ukulelespezialist, wird Sie in einer guten und verständlichen Art und Weise in das Spielen einführen. Sie werden im Anschluss befähigt sein, autodidaktisch zuhause weiter üben zu können. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß. Bitte mitbringen: eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung gCEA, Schreibutensilien und etwas zu trinken. Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen. Die Leihgebühr (4,00 Euro) ist beim Kursleiter zu entrichten. Linkshänder\*innen bringen eine eigene Ukulele mit.



**P216 Ukulele – Aufbaukurs**

**Dietmar Spatz  
Blomberg**  
Sonntag  
**15.06.2025**  
11.00 – 15.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 78,00 Euro  
ermäßigt: 58,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**08.06.2025**

Sie können die normalen Grundakkorde C, F und G im Wechsel fließend spielen. Dann sind Sie hier richtig. Sie lernen, wie verschiedene Anschlag- und Zupftechniken gespielt werden und erarbeiten sich eine kleine Songauswahl, die Sie daheim zum „Besten“ geben können. Gerne können Sie vorab zwei Wunschlieder an info@didispatz.de senden. Eine Auswahl wird dann im Kurs bearbeitet. Sie erhalten Anregungen, wie Sie zuhause autodidaktisch weiter üben können. Bitte mitbringen: Ukulele mit der Stimmung gCEA, Schreibutensilien und etwas zu trinken. Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leih-Instrument benötigen. Die Leihgebühr (4,00 Euro) ist beim Kursleiter zu entrichten. Linkshänder\*innen bringen eine eigene Ukulele mit.

**P217 Gitarre – Einstiegskurs**

**Dietmar Spatz  
Blomberg**  
Sonntag  
**25.05.2025**  
15.30 – 19.30 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 78,00 Euro  
ermäßigt: 58,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**18.05.2025**

**Für Gitarrist\*innen ohne Vorkenntnisse**  
Für die Einführung in die Gitarre als Begleitinstrument sowie zum Erlernen der Grundakkorde sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Bitte Instrument, Schreibpapier und Spaß an Songs, Oldies und Top 40 Liedern mitbringen. Wir lernen auch Kinderlieder – wenn gewünscht. Gerne können Sie vorab Ihre Wunschlieder an info@didispatz.de senden. Er bringt einen Auszug der Wünsche von Ihnen mit. Das Ziel ist, so schnell wie möglich einfache Lieder auf der Gitarre spielen zu können.

**P218 Gitarre – Workshop für Fortgeschrittene**

**Dietmar Spatz  
Blomberg**  
Sonntag  
**15.06.2025**  
15.30 – 19.30 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 78,00 Euro  
ermäßigt: 58,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**08.06.2025**

Sie beherrschen bereits die Grund- und Barrée-Akkorde? Sie wollen aktuelle Lieder aus den Charts spielen sowie Ihr technisches Wissen auf der Gitarre erweitern? Wir lernen: neue Akkorde und rhythmische Variationen; diverse Zupfmuster und Tonleitern; wie man einen Song transponiert und vieles mehr. Nach der Anmeldung schicken Sie Ihre Wunschlieder an info@didispatz.de. Einige von diesen Songs werden dann systematisch erarbeitet. Das Workshop-Programm richtet sich nach den spieltechnischen Kenntnissen der Teilnehmenden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Spaß am Spielen steht im Vordergrund.

**P219 – P223  
Man müsste Klavier spielen können...**

**Klavier-(wieder)-Kennenlern-Kurs**

Keine blasse Ahnung von Noten? Noch nie Klavier gespielt, aber diesen Traum nicht aufgegeben? Klavier-Üben müssen, aber wegen Null-Bock (zu) früh wieder abgebrochen? Ach, Sie meinen, Sie können keinen Takt halten? Geht das überhaupt noch, im „reifen“ Alter Klavier zu lernen? Versuchen wir es doch. Probieren Sie aus, ob die Noten richtig sortiert sind, Ihr „Timing“ stimmt, die Finger krampffrei laufen, das Gehör Ihnen keine Streiche spielt und fangen Sie an, „Ihren Song“ zu üben. Der Klavier-(wieder)-Kennenlern-Kurs findet als Einzelunterricht statt. Weitere Termine können gerne vereinbart werden.

**Andreas Wellmann  
Schieder-  
Schwalenberg**

**P219**  
**10.02.2025**

**P222**  
**05.05.2025**

Polhof 3  
Musikraum  
Montag

**P220**  
**10.03.2025**

**P223**  
**02.06.2025**

18.00 – 19.30 Uhr  
Gebühr pro Kurs:  
47,00 Euro

**P221**  
**07.04.2025**

**Anmeldeschluss:**  
jeweils 8 Tage  
vor Kursbeginn

**Eine Anmeldekarte finden Sie hinten  
in diesem Programmheft.**

Anmeldungen sind auch per Internet [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) möglich.



**Das Magazin für Kultur  
und Gesellschaft**

**Lesefreude  
verschenken**  
[www.westfalenspiegel.de/  
geschenkaboo-entdecken](http://www.westfalenspiegel.de/geschenkaboo-entdecken)



**Kreatives · Gestalten**

**P224 Faszination Malerei**

**Doris Abthoff  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Samstag + Sonntag  
**17.05. + 18.05.2025**  
10.00 – 17.00 Uhr  
2 Termine  
Werkhaus  
Marktstraße 19  
Malsaal  
Gebühr: 139,00 Euro  
ermäßigt: 104,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**11.05.2025**

**Bildgestaltung mit Pastellkreiden und Acrylfarben**

Das Seminar ermöglicht unterschiedliche Darstellungstechniken von gegenständlichen und figurativen Bildinhalten. Ein eigenwillig komponiertes Stillleben mit Pastellkreide auf Papier oder eine fotografische Vorlage als Ausgangspunkt für eine Bildidee mit Acrylfarben auf Leinwand – der individuelle Malprozess wird fachlich begleitet. Die Grundlagen der Malerei – Bildaufbau, Bildkomposition, Farbenlehre, Perspektive und Goldener Schnitt – werden vermittelt. Benötigte Materialien: Zeichenkarton, Leinwände, Acrylfarben, Pinsel, Künstler Pastelle z.B. Royal Talens/ Rembrandt. Das Farbmateriale kann gegen Aufpreis im Kurs zur Verfügung gestellt werden. Infos bei Doris Abthoff, Telefon: 05274-9532003.

**P225 – P226 Freude mit Pinsel und Bleistift**

**Anna Duray  
Blomberg**  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
samstags  
10.00 – 13.30 Uhr  
3 Termine  
Gebühr: 73,00 Euro  
ermäßigt: 54,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 8 Tage  
vor Kursbeginn**

**Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs werden Sie schnell Erfolg bei der malerischen Umsetzung Ihrer kreativen Ideen haben. Sie entscheiden selbst, ob Sie mit Aquarell, Pastell oder Kohle arbeiten möchten. Hier erfahren Sie alles über Farben, Kompositionen, Licht und Schatten. Sie werden staunen, wie Sie mit einfachen Techniken Ihre eigenen Kunstwerke gestalten, z.B. Portraits, Landschaften, Blumen etc. Sie können auch Vorlagen mitbringen, die Sie später in ausdrucksvolle Bilder umsetzen. Aquarellpapier, Acrylblöcke und Farben werden am Anfang zur Verfügung gestellt. Sie brauchen nur einen DIN A4 Zeichenblock, Bleistifte (HB, 2B, 4B), Knetradiergummis und etwas Neugier mitbringen. Ich freue mich auf Sie!

**P225**  
**08.03. – 22.03.2025**

**P226**  
**10.05. – 24.05.2025**



© Anna Duray

**P227 Von der Leichtigkeit des Aquarellmalens**

**Kathrin Wolters  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Freitag – Sonntag  
**14.03. – 16.03.2025**  
Fr: 17.00 – 20.00 Uhr  
Sa: 13.00 – 16.00 Uhr  
So: 13.00 – 16.00 Uhr  
3 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 2  
Gebühr: 100,00 Euro  
(inkl. Nebenkosten  
von 26,00 Euro)  
**Anmeldeschluss:**  
**06.03.2025**

**Einführung in Materialien und Techniken**

Die Aquarellmalerei hat ihren Charme. Es wird mit viel Wasser und wenig Farbe gemalt und es werden gezielt Techniken des Fließenlassens genutzt – das macht die Leichtigkeit der fertigen Werke aus. Damit ein Bild so wird, wie man es sich vorstellt, lernen Sie sowohl Papier, Pinsel als auch Farben und verschiedene Hilfsmittel kennen. Der Kurs gibt einen Einblick von Grund auf und beginnt spielerisch. Im Verlauf des Kurses wachsen dann die Kenntnisse, bis Sie am Ende mehrere kleine Werke erstellt haben und selbständig in dieser Technik arbeiten können. Materialien zum Malen werden zur Verfügung gestellt (26,00 Euro, in der Kursgebühr enthalten). Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

**P228 Aquarellmalen für Kinder von 9 – 15 Jahren**



**Kathrin Wolters  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Freitag + Samstag  
**21.02. + 22.02.2025**  
Fr: 14.30 – 17.30 Uhr  
Sa: 13.00 – 17.00 Uhr  
2 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 2  
Gebühr: 96,00 Euro  
(inkl. Nebenkosten  
von 26,00 Euro)  
**Anmeldeschluss:**  
**13.02.2025**

**Einführung in Materialien und Techniken**

Malen mit Wasserfarben aus dem Tuschkasten, das kennt jedes Kind aus der Schule. Aber was ist der Unterschied zu Aquarellfarben, welches spezielle Material wird verwendet und was für Techniken gibt es, die besonders schöne Effekte und Verläufe erzielen? Schritt für Schritt wird alles erklärt und es ist genug Zeit, etwas Übung zu bekommen. Je mehr du kannst, desto mehr wirst du dich trauen, auch deiner eigenen Fantasie freien Lauf zu lassen. Hierfür hast du im Kurs Hilfe. Danach bist du fit, zu Hause selbst weiter mit Aquarellfarben zu malen. Materialien zum Malen werden zur Verfügung gestellt (26,00 Euro, in der Kursgebühr enthalten). Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.



**Verschenken Sie Bildung**

**Wissen, Spaß, Erlebnisse** – all das bietet ein Gutschein der VHS Lippe-Ost. Gutscheine können über einen Wunschbetrag oder für einen bestimmten Kurs, eine bestimmte Veranstaltung ausgestellt werden.

Fragen Sie uns einfach. Wir beraten Sie gern.

**P229 Kreative Auszeit im Dunkeln**

**Katharina Wiesner  
Schieder-  
Schwalenberg**

Samstag  
**01.03.2025**  
16.00 – 19.00 Uhr  
Werkhaus  
Marktstraße 19  
Malsaal  
Gebühr: 63,00 Euro  
ermäßigt: 51,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**23.02.2025**

**Malen mit verbundenen Augen**

Dieser Malkurs eröffnet neue Perspektiven. Sie dürfen sich austoben, sich bewegen, den Quast voll mit Farbe auf die Leinwand schmettern, ohne dass Sie überhaupt sehen. Sie spüren, Sie hören, Sie fühlen. Sie lernen sich neu kennen und werden sich und die gesellschaftlichen Normen hinterfragen. In diesem Malkurs geht es darum, sich fallen zu lassen. Etwas Neues zu wagen. Sie sehen nicht, was Sie malen. Die Herausforderung besteht darin, das Bild am Ende auch so „unvollkommen“ vollkommen zu lassen. Denn wir alle können malen, wenn wir den Mut dazu haben.

Bitte mitbringen: zwei Leinwände, mindestens 50 x 70 cm, maximal 100 x 140 cm.



**P230 Intuitiv-Malkurs mit Acryl**

**NEU!**

**Katharina Wiesner  
Schieder-  
Schwalenberg**

Samstag  
**29.03.2025**  
15.00 – 18.00 Uhr  
Werkhaus  
Marktstraße 19  
Malsaal  
Gebühr: 58,00 Euro  
ermäßigt: 46,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**23.03.2025**

Egal ob Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene, hier dürfen sich alle mit Acrylfarben ausprobieren. Gerne können Sie Ihre eigenen Ideen mitbringen oder Sie lassen sich einfach leiten. In die Bilder kann auch weiteres Material eingearbeitet werden, bringen Sie dazu Dinge wie z.B. Knöpfe, Blätter, Wolle etc. mit. Absolut wertfrei können hier kreative Kunstwerke geschaffen werden, die Ihr Zuhause schmücken. Bitte mitbringen: Leinwände in verschiedenen Größen.

**Bitte beachten Sie auch den Kurs P312ZZ  
auf Seite 34:**

**„Kreative Auszeit – meditatives Gestalten  
mit Acrylfarben“.**



© Sabine Dietrich

**P231 Ausdrucksstarke figürliche Malerei und Collagen**

**NEU!**

**Sabine Dietrich  
Schieder-  
Schwalenberg**

Freitag + Samstag  
**04.04. + 05.04.2025**  
Fr: 17.00 – 20.00 Uhr  
Sa: 11.00 – 15.00 Uhr  
2 Termine  
Werkhaus  
Marktstraße 19  
Malsaal  
Gebühr: 56,00 Euro  
ermäßigt: 42,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**27.03.2025**

**Kunst von A-Z**

Am Freitag suchen wir aus Buchseiten, Zeitungs- und Seidenpapier passende Elemente für den Hintergrund. Zuerst experimentieren und probieren wir. Kombiniert mit Sand und Binder verbinden wir alles zu einer harmonischen Einheit. Am Folgetag bemalen wir die Bilder mit Acrylfarbe, Aquarellstiften oder nähen Linien mit der Nähnaedel auf. Zusätzliche Schriften mit Schablone oder Stempel runden das Gesamtwerk ab. Menschliche Körper oder Gesichter werden die Hauptmotive auf den Bildern sein. Realistisch gemalt, spontane Farbkompositionen oder reduziert und stilisiert mit nur einer Linie. Jedes Bild wird einmalig, persönlich und vielleicht gehen Sie in Serie. Hinweise zu den Materialien auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de).

**P232 Entdecken Sie die Welt der Kreativität**

**NEU!**

**ONLINE!**

**Robin Weniger**  
Montag

**31.03.2025**  
17.30 – 20.30 Uhr  
Online: Zoom  
Gebühr: 40,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**23.03.2025**

**Canva-Workshop für  
Einsteiger\*innen**

Entdecken Sie die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs. Erfahren Sie wichtige Designprinzipien und setzen Sie sie direkt in die Tat um, indem Sie verschiedene Projekte erstellen, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Designs zu verbessern.

**P233 Gestalten mit Ton für Kinder von 5 – 8 Jahren**



**Susanne Brakemeier  
Blomberg**

Freitag

**17.05. – 21.06.2025**

10.00 – 11.30 Uhr

5 Termine

AWO Kita Renntwete

Renntwete 11

Mehrzweckraum

Gebühr: 27,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**11.05.2025**

**Teilgefördert durch AWO Familienzentrum Blomberg**

Ton ist ein schönes Material, mit dem auch schon Kinder einfache Deko- und Gebrauchsgegenstände anfertigen können. Der Umgang mit Ton ist eine wertvolle Erfahrung, bei der die motorischen und kognitiven Kompetenzen gestärkt werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir werden Teller, Tassen und Figuren herstellen. Auch eigene Gestaltungswünsche der Kinder werden umgesetzt. Alle hergestellten Dinge werden gebrannt und glasiert. Zusätzlich entstehen Materialkosten von ca. 30,00 Euro, die nach individuellem Verbrauch mit der Kursleiterin abzurechnen sind.



**P234 Gestalten mit Ton für Erwachsene**

**Susanne Brakemeier  
Blomberg**

mittwoch

**05.02. – 19.03.2025**

17.00 – 19.00 Uhr

5 Termine

AWO Kita Renntwete

Renntwete 11

Mehrzweckraum

Gebühr: 34,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**28.01.2025**

**Teilgefördert durch AWO Familienzentrum Blomberg**

Töpfern ist ein wundervolles und kreatives Hobby, das viele Facetten vereint. Das Modellieren, der Einsatz von Hilfsmitteln und Werkzeugen und die Gestaltung mit Farbe machen das Töpfern zu einem endlosen Quell von Inspirationen. Die in Handarbeit hergestellten Ergebnisse sind nützlich und zugleich dekorativ. In diesem Kurs erlernen Sie die unterschiedlichsten Töpfertechniken und stellen individuelle Keramik-Objekte her. Zusätzlich entstehen Materialkosten von ca. 30,00 Euro, die nach individuellem Verbrauch mit der Kursleiterin abzurechnen sind.



**Junge VHS**

An diesen so gekennzeichneten Kursen können auch Kinder und Jugendliche teilnehmen. Bitte die Altersangaben im Text beachten.

**P235 Deko und Praktisches – Töpfern für Erwachsene**

**Kathrin Wolters**

**Schieder-**

**Schwalenberg**

mittwoch, Donnerstag

**Mi: 12.02.2025**

**Do: 13.02.2025**

**Mi: 26.02.2025**

18.00 – 21.00 Uhr

3 Termine

Schlossparkschule

Parkallee 7

Raum 1

Gebühr: 120,00 Euro

ermäßigt: 97,50 Euro

**Anmeldeschluss:**

**04.02.2025**

**Handbuilding Workshop**

Schöne und praktische Keramik mit den Händen selber formen – hier lernen Sie grundsätzliche Möglichkeiten des Arbeitens mit Ton. Wir verwenden keine Töpferscheibe, sondern arbeiten mit verschiedenen Aufbautechniken. 1. Termin: Erstellen der Werkstücke. 2. Termin: Nachbearbeitung und Dekoration. Nach der Trocknung erfolgt der erste Brand. 3. Termin: Glasieren. Danach folgt ein zweiter Brand. Die fertigen Arbeiten können danach in der VHS abgeholt werden.

**P236 Töpfern und Glasieren in der Kita Rappelkiste**



**Kathrin Wolters**

**Schieder-**

**Schwalenberg**

Dienstag, Mittwoch

**Di: 11.03.2025**

**Mi: 26.03.2025**

15.00 – 17.00 Uhr

2 Termine

Städt. Kindergarten

Rappelkiste

Schubertstraße 10

Versamlungsraum

Gebühr: 80,00 Euro

für ein Eltern-Kind-Paar

**Anmeldeschluss:**

**03.03.2025**

**Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 5 – 6 Jahren**

**Teilgefördert durch Familienzentrum Schieder-Schwalenberg**

Eltern und Kinder sind hier zusammen eingeladen, mit den Händen Dinge aus Ton zu formen. Am ersten Kurstag wird getöpft. Es werden einfache Techniken vermittelt und einige Inspirationen vorgegeben. Wir machen passend zum Herbst kleine Unterschalen mit Blattmustern. Wer kann und möchte, darf danach auch noch eine eigene Idee umsetzen. Beim zweiten Termin sind die Werke gebrannt und können mit einer schönen Glasur verziert werden. Diese Glasur erfordert einen weiteren Brand. Die fertigen Sachen können danach in der Rappelkiste abgeholt werden. Die Kosten für das Material und Brennen sind in der Gebühr enthalten. Die Anmeldung erfolgt für ein Eltern-Kind-Paar.



© Kathrin Wolters

**P237 Figuren aus Ton**

**Kathrin Wolters  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Freitag + Samstag  
**21.03. + 22.03.2025**  
Fr: 18.00 – 21.00 Uhr  
Sa: 13.00 – 17.00 Uhr  
2 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 92,00 Euro  
ermäßigt: 72,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**13.03.2025**

**Kunstvolles Modellieren und Gestalten**  
Erwecken Sie Ihre Kreativität zum Leben und töpfern Sie ausdrucksstarke Figuren! Sie lernen, wie Sie durch genaues Beobachten und Modellieren einzigartige Keramikfiguren schaffen. Wir arbeiten ohne Töpferscheibe und verwenden verschiedene Aufbautechniken, um den künstlerischen Aspekt des Töpfern zu erleben. 1. Termin: Modellierung der Figuren. 2. Termin: Verfeinerung und Details der Form. Nach Trocknung erfolgt der erste Brand. Glasieren der Kunstwerke ist optional, ein Termin kann mit der Kursleitung abgesprochen werden. Die fertigen Skulpturen können danach in der VHS abgeholt werden.

**P238 Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

**Nicole Albrecht  
Melanie Haxter  
Blomberg**  
mittwochs  
**05.02. – 09.04.2025**  
15.00 – 18.00 Uhr  
10 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum U2 / Bistro  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**04.02.2025**

**Nähtreff  
Kooperation Arbeitslosenzentrum (ALZ)  
Ostlippe**  
Sie möchten gerne Nähen lernen oder Ihr Können erweitern? Wir treffen uns in lockerer Runde und zeigen Ihnen, wie es geht! Nähmaschinen und ein Grundstock an Material sind vorhanden, eigenes kann gerne mitgebracht werden. Bringen Sie zum ersten Termin einfach Ihre Nähidee mit. Wir besprechen die Umsetzung und stellen die notwendig zu besorgenden Nähutensilien samt Stoff(en) zusammen. Unter fachkundiger Anleitung von Melanie Haxter ([www.handmadebymel.de](http://www.handmadebymel.de)) verwirklichen wir dann gemeinsam Ihr Nähprojekt. Der Kurs ist gebührenfrei, ein kleiner Kostenbeitrag für genutztes Material wird erhoben.  
**Anmeldung direkt im ALZ bei  
Nicole Albrecht:  
Telefon: 05235-9941125  
Email: [info@alz-ostlippe.de](mailto:info@alz-ostlippe.de)**

Hier könnte Ihre Werbung stehen

---

**Melden Sie sich doch einfach bei uns!**

Ansprechpartnerin:  
Katja Ridder  
Telefon: 05282-980414  
E-Mail: [ridder@vhslippe-ost.de](mailto:ridder@vhslippe-ost.de)

**P239 NÄHMASCHINE? – klar! – KANN ICH**

**Annabell  
Schneider-Kliewe  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Samstag  
**22.03.2025**  
11.00 – 16.00 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 68,00 Euro  
ermäßigt: 51,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**16.03.2025**

**Grundlagen-Kurs zum Umgang mit der Nähmaschine**  
Sie haben eine Nähmaschine, wissen aber nicht wirklich richtig damit umzugehen? Dann kommen Sie in diesen Intensiv-Workshop und verbringen ihn mit mir und drei weiteren Teilnehmenden! Wir erkunden den Aufbau und die Funktionsweise der Maschine und widmen uns der Einstellung und Pflege. Sie lernen, worauf es bei der Verarbeitung verschiedener Stoffe ankommt, was Ihre Maschine kann und wie Sie die richtigen Einstellungen vornehmen. Auch für Ihre Fragen nehmen wir uns Zeit! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wenn Sie (noch) keine Nähmaschine besitzen, können Sie die Kursinhalte mit einer unserer Nähmaschinen umsetzen. Bitte bei Anmeldung mitteilen.



**P240 ICH NÄHE! – mit der NÄHMASCHINE.**

**NEU!**  
  
**Annabell  
Schneider-Kliewe  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Dienstag + Mittwoch  
**15.04. + 16.04.2025**  
13.00 – 17.00 Uhr  
2 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 110,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**07.04.2025**

**FERIEN-SPECIAL für junge Menschen (ab 12 Jahren)**  
Du findest die Nähmaschine spannend und möchtest endlich wissen, wie Du damit arbeiten kannst? Dann komm – gerne mit Deiner eigenen Nähmaschine – in diesen Intensiv-Anfänger\*innen Workshop. Dieser Grundlagenkurs ist für Dich, wenn Du die Nähmaschine erkunden möchtest und lernen möchtest, wie Du praktische kleine Nähstücke mit Reißverschluss fertigen kannst! In sinnvoller Reihenfolge der Arbeitsschritte, vom Zuschnitt über das Versäubern der Schnittkanten bis zum Ausbügeln der fertigen Arbeit begleite ich Dich. Du bekommst hilfreiche Tipps und kannst deine Fragen stellen. Wenn Du (noch) keine Nähmaschine besitzt, kann von der Kursleitung eine gestellt werden. Bitte bei Anmeldung angeben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.  
Hinweise zu den Materialien und Stoffauswahl auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de).

**P241 SELBST GENÄHT? – ja!**

**NEU!**

**Annabell  
Schneider-Kliewe  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Samstag + Sonntag  
**17.05. + 18.05.2025**  
11.00 – 15.00 Uhr  
2 Termine  
Schlosssparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 88,00 Euro  
ermäßigt: 66,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**11.05.2025**

**Eine sommerliche HOSE aus  
Leinen**

Du hast bereits etwas Näh-Erfahrung oder möchtest endlich einen Einstieg in dieses kreative Hobby finden? Dann komm – am besten mit Deiner eigenen Nähmaschine – in diesen Anfänger\*innen-Workshop und nähe eine locker fallende Sommerhose – ein Unikat, nur für Dich! Wir verwenden einen einfachen Schnitt. In sinnvoller Reihenfolge der Arbeitsschritte, vom Zuschnitt über das Versäubern der Schnittkanten bis zum Ausbügeln der fertigen Arbeit begleite ich Dich. Diese Vorgehensweise kannst Du auf alle deine folgenden Nähprojekte anwenden. Du bekommst hilfreiche Tipps und kannst deine Fragen stellen. Wenn Du (noch) keine Nähmaschine besitzt, kann von der Kursleitung eine gestellt werden. Bitte bei Anmeldung angeben.  
Hinweise zu den Materialien und Stoffauswahl auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de).

**P242 Patchworktreff „Lipper Flickenkiste“**

**BNE**

**Rosemarie Bluhm  
Schieder-  
Schwalenberg**  
samstags  
**08.02. – 09.08.2025**  
10.00 – 18.00 Uhr  
7 Termine  
Schlosssparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 28,00 Euro  
ermäßigt: 21,00 Euro

**Arbeitsgemeinschaft der Lipper  
Flickenkiste**

Die „Lipper Flickenkiste“ trifft sich einmal im Monat zum gemeinsamen Patchworken, Nähen und Fachsimpeln. In gemütlicher Atmosphäre werden Nähprojekte umgesetzt, Pläne geschmiedet und Termine abgesprochen. Hier treffen sich interessierte Anfänger\*innen und langjährige Teilnehmer\*innen zum Patchen und Quilten. Neue Teilnehmer\*innen sind gern gesehen. Die Mittagspause gestalten wir gemeinsam im „Potluck-Style“. Ein laufender Einstieg ist jederzeit möglich.

**BNE Bildung für nachhaltige  
Entwicklung**



**Nachhaltig  
leben**

Unsere Bildungsangebote sind für alle Erwachsenen gedacht, es sei denn, eine spezielle Zielgruppe wird angegeben. Die BNE-Kurstexte im Programmheft unterscheiden sich zu denen auf unserer Webseite unter der Rubrik „Nachhaltig leben“. Hier haben wir mehr Platz, um das Veranstaltungsformat, den Kursverlauf mit Lehr- und Lernzielen, Methoden, Teilnahmevoraussetzungen und Besonderheiten zu beschreiben. Hier werden auch die Nachhaltigkeitsziele jedes Kurses aufgeführt.

Für weitere Informationen zu Ihrem Kurs schauen Sie bitte auf unsere Webseite [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) unter „Nachhaltig leben“.

**P243 – P247 Kreativ mit der Kettensäge**

**Team Carving  
Burg Sternberg e.V.  
Extertal**  
Burg Sternberg  
Sternberger Straße 52  
Veranstaltungsraum  
Unterburg  
Freitag + Samstag  
Fr: 15.00 – 21.45 Uhr  
Sa: 08.00 – 16.00 Uhr  
2 Termine  
Gebühr: 235,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 8 Tage  
vor Kursbeginn**

**P243  
14.02. + 15.02.2025**

**P244  
21.03. + 22.03.2025**

**P245  
11.04. + 12.04.2025**

**P246  
16.05. + 17.05.2025**

**P247  
13.06. + 14.06.2025**

**Carving-Workshop für  
Anfänger\*innen**

**Kooperation Landesverband Lippe**  
Als Anfänger\*in oder Fortgeschrittene\*r werden Sie eine selbst erdachte und gefertigte Skulptur erschaffen. Wir starten mit der Sicherheitsschulung und der Einweisung in die Handhabung der Motorkettensäge. Dann erstellen Sie eine einfache Übungsfigur und planen Ihre Skulptur. Zuerst wird ein Blockschnitt der Holzfigur erstellt. Mittels Feinschnittes wird die Figur fertiggestellt und die Oberfläche bearbeitet. Die Mahlzeiten werden für den fachlichen Austausch genutzt. Voraussetzungen: körperliche Fitness und Kondition, Sicherheitsschuhe und wetterangepasste Kleidung. Die Kosten für Schutzausrüstung, Werk- und Betriebsstoffe, Holzrohlinge, Motorsägen sowie Verpflegung sind in der Gebühr enthalten. Weitere Hinweise auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de).



**Ess- und Trinkkultur**

**P248 Pralinen selber herstellen**

**NEU!**

**Marina Ovenhausen  
Lügde**  
Samstag  
**22.02.2025**  
14.00 – 18.00 Uhr  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
Lehrküche  
Gebühr: 31,00 Euro  
ermäßigt: 25,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**16.02.2025**

Entdecken Sie mit der Konditormeisterin die süße Welt der Pralinenherstellung. In lockerer Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen der Schokoladenverarbeitung und die Herstellung köstlicher Pralinen. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie diese perfekten Leckereien zaubern können. Ob für besondere Anlässe oder als persönliches Geschenk, Ihre Pralinen werden garantiert begeistern. Diese nehmen Sie hübsch verpackt mit nach Hause. Keine Vorkenntnisse nötig.





**P249 Backen für Ostern – mit Kind**

**NEU!**



**Marina Ovenhausen  
Lügde**

Samstag  
**29.03.2025**  
15.00 – 18.00 Uhr  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
Lehrküche  
Gebühr: 40,00 Euro  
für ein Eltern-Kind-Paar  
**Anmeldeschluss:**  
23.03.2025

Backen Sie mit Ihrem (Enkel-)Kind süße Leckereien zum Thema Ostern, unter Anleitung der Konditormeisterin. Wir erlernen gemeinsam Grundlagen der Konditorei und backen und verzieren spielerisch, gemeinsam mit den Kindern, unsere Werke. Am Ende des Kurses haben Sie neue leckere Rezepte für Zuhause kennengelernt, die Sie später zusammen nachbacken können. Bitte Transportbehälter für die Backwerke mitbringen. Die Anmeldung erfolgt für ein (Groß-)Eltern-Kind-Paar. Bei Anmeldung von weiteren Kindern wird eine ermäßigte Gebühr erhoben.

**P250 Der perfekte Grillabend**

**NEU!**

**Dirk Wittfeld  
Horn-Bad Meinberg**

Freitag  
**23.05.2025**  
17.30 – 21.15 Uhr  
Grill-Oase  
Leinstücken 19  
Grillplatz  
Gebühr: 75,00 Euro  
ermäßigt: 66,25 Euro  
(inkl. Nebenkosten von  
40,00 Euro)  
**Anmeldeschluss:**  
15.05.2025

**Steaks, Burger und Spare Ribs**  
Hier dreht sich alles um das perfekte Steak, saftige Burger und leckere Spare Ribs. Sie lernen nicht nur die Techniken, die jedes Grillmeister-Herz höherschlagen lassen, sondern auch die Geheimnisse der Zubereitung, die aus einem guten Grillgericht ein unvergessliches Geschmackserlebnis machen. Lassen Sie sich begeistern von den unendlichen Möglichkeiten, die ein Grill bieten kann. Erleben Sie die Freude daran, hochwertige Zutaten und einfache Techniken zu einem Geschmackserlebnis zu verwandeln. Die Kosten für die Lebensmittel (40,00 Euro) sind in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Einmalhandschuhe.



© Dirk Wittfeld

**P251 Mediterraner Kochabend**

**Kathrin Wolters  
Blomberg**  
Donnerstag  
**22.05.2025**  
17.30 – 22.00 Uhr  
Pestalozzische  
Ulmenallee 11  
Lehrküche  
Gebühr: 83,00 Euro  
ermäßigt: 69,75 Euro  
(inkl. Nebenkosten  
von 30,00 Euro)  
**Anmeldeschluss:**  
14.05.2025

**Kulinarische Reise durch die  
Küche verschiedener Mittel-  
meerländer**

Sie lernen einige typische Gerichte verschiedener Mittelmeerländer aus frischen Zutaten zuzubereiten. Dabei erfahren Sie verschiedene Tipps und Tricks sowie Kochgewohnheiten anderer Kulturen, die sich später auch zu Hause anwenden lassen. Nach einer Kombination aus knusprigem Börek, Cevapcici mit Ofengemüse und Joghurt-Dip trauen wir uns ans Dessert, eine anspruchsvolle „Île flottante“. Die Gerichte werden am Ende gemeinsam verkostet. Die Kosten für die Lebensmittel (30,00 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: zwei Küchenhandtücher, eine Schürze, Restebehälter, Einmalhandschuhe und ein scharfes Küchenmesser.

**P252 – P255**

**Rot.Weiß.Rosé. – Mehr Wissen über und mit Wein**

Erweitern Sie Ihr Wissen über Wein & Co.  
Andrea & Pierre-Louis Plat  
Weinhandel Plat, Blomberg, Neue Torstraße 19  
In jeder Verkostung werden 6 Weine probiert.  
Gebühr: jeweils 29,00 Euro  
Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

**P252 Rotweine aus Südfrankreich**

Donnerstag, 27.02.2025, 19.00 – 21.00 Uhr  
Rotweine aus Südwest- und Südfrankreich im Vergleich. Hintergründe zu Rebsorten, Klima und Winzern.

**P253 Rebsortenreine Weißweine aus Frankreich**

Donnerstag, 10.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr  
Rebsortenreine Weißweine aus verschiedenen Regionen Frankreichs im Vergleich. Hintergründe zu Rebsorten, Klima und Winzern.

**P254 Sommerweine**

Donnerstag, 22.05.2025, 19.00 – 21.00 Uhr  
Typische Sommerweine. Hintergründe zu Rebsorten, Klima und Winzern.

**P255 Roséweine**

Donnerstag, 26.06.2025, 19.00 – 21.00 Uhr  
Roséweine im Vergleich.  
Hintergründe zu Rebsorten, Klima und Winzern.



**P256 XXL-Weinprobe: Frankreich entdecken**

**Andrea Plat  
Pierre-Louis Plat  
Blomberg**  
Samstag  
**29.03.2025**  
19.00 – 22.00 Uhr  
Katja's Spätschicht  
Neue Torstraße 51  
Lounge  
Gebühr: 35,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**23.03.2025**

**Kooperation Weinhandel Plat**  
Hintergründe zu Weinen aus ganz Frankreich. Weinproben und Essen inklusive. Pierre-Louis und Andrea Plat stellen eine Auswahl von Weinen für Frühjahr und Sommer vor. Sie präsentieren die Weine immer im Doppelpack. Die Kursteilnehmenden können anschließend entscheiden, ob sie lieber den Wein von Andrea oder den von Pierre-Louis probieren möchten. Katja Wiegräbe bereitet zu den Weinen verschiedene Leckereien vor. Es werden insgesamt 18 Weine vorgestellt und verkostet, darunter auch Crémant aus dem Loiretal und Champagner. Die Referent\*innen vermitteln Hintergrundwissen zu verschiedenen französischen Weinanbaugebieten sowie zur Herstellung von Wein, Crémant und Champagner. Teilnahme ab 16 Jahren.

**P257 – P258 Braukurs für Einsteiger\*innen**

**Michael Herrmann  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Brauhaus  
In der Tränke 8  
Brauraum  
Samstag  
09.00 – 18.00 Uhr  
Gebühr: 112,00 Euro

**Kooperation Schwalenberger  
Brauzunft e.V.**  
Sie lernen die verschiedenen haushaltsüblichen Gerätschaften und Herstellungsprozesse kennen. In der theoretischen Einweisung werden die notwendigen Fakten für den ersten Braugang vermittelt. Dann geht es sofort in die Praxis. Ziel des Braukurses ist, dass das Handwerk des Brauens selbst ausgeführt wird. So lernen Sie die Abläufe und handwerklichen Vorgehensweisen vom ersten bis zum letzten Schritt des Brauens kennen. In der Gebühr sind alle Rohstoffe, Biersteuer, Gerätschaften sowie ca. 4 Liter selbstgebrautes Bier und ein Braukurs-Skript enthalten.

**P257**  
**18.01.2025**  
**Anmeldeschluss:**  
**12.01.2025**

**P258**  
**26.04.2025**  
**Anmeldeschluss:**  
**16.04.2025**



© Andrea Lemm

**Digitale Fotografie**

**P259 Das eigene Fotobuch gestalten**

**Norbert Neitzel  
Blomberg**  
Sonntag  
**04.05.2025**  
10.00 – 15.30 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 / Reinickendorf  
Gebühr: 63,00 Euro  
ermäßigt: 50,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**27.04.2025**

**Für Einsteiger\*innen**  
Ob Reisebericht, Familiengeschichte oder einfach nur ein Kinderbuch: Sie bestimmen mit Ihren Bildern und Berichten den Inhalt. Sie erlernen mit der kostenlosen CEWE-Fotobuch-Software alles, was Sie für die professionelle Gestaltung eines Buches brauchen. Die Erstellung des Buches wird Schritt für Schritt vorgeführt und geübt. Um an diesem Kurs teilzunehmen, benötigen Sie Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Mac oder iPad und Digitalfotos. Wer den eigenen Laptop inkl. Zubehör (Ladekabel, Maus etc.) und eigene Bilder, möglichst auf einem USB-Stick, mitbringen möchte, kann gleich mit der Gestaltung seines persönlichen Fotobuches beginnen. Ansonsten arbeiten Sie auf VHS-Geräten mit Beispielbildern. Die VHS haftet nicht für mitgebrachtes Equipment.



**P260 Fotografieren mit der Spiegelreflex- oder Systemkamera**

**Norbert Neitzel  
Blomberg**  
Sonntag  
**22.06.2025**  
10.00 – 15.30 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 / Reinickendorf  
Gebühr: 63,00 Euro  
ermäßigt: 50,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**15.06.2025**

**Theorie und praktische  
Anwendungen**  
Sie lernen, wie Sie durch kreative Einstellungen optimale Fotos erhalten. Der richtige Einsatz von Brennweite, ISO-Wert, Blende und Verschlusszeit wird erklärt und vor Ort geübt. Themen sind die Porträtfotografie, Makrofotografie, Landschaftsfotografie und Langzeitbelichtung für Nachtaufnahmen. Fragen zur Fotoausrüstung und Handhabung werden gerne beantwortet. Bitte mitbringen: eigenes Kameraequipment mit USB-Übertragungskabel und Bedienungsanleitung Ihres Gerätes, USB-Stick zum Speichern von Tutorials. Die VHS haftet nicht für mitgebrachtes Equipment.

## Gesundheit

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen und das in „jedem“ Alter. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Kursangeboten lernen Sie, welche Gesundheitsthemen zu einem gesunden Leben(-sstil) gehören, wie Sie konstruktiv mit Stress umgehen und mit welchen Formaten Sie entspannen können, welche vielfältigen Methoden es zum Aufbau Ihrer körperlichen Fitness gibt und welche Aspekte einer ausgewogenen Ernährung förderlich sind. Qualifizierte Kursleiter\*innen geben Ihnen in Theorie und Praxis Anregungen und unterstützen Ihre Gesundheit nachhaltig.

Nur Personen ohne gesundheitliche Risiken können an den Veranstaltungen teilnehmen. Bei Beschwerden klären Sie vorher mit Ihrem Arzt den Besuch eines Kurses ab. Die Nutzung unserer Räume und Materialien erfolgt auf eigene Gefahr.

## Gesundheit

### P300 Osteoporose

**BNE**

**Brinja Weiglein  
Extertal**

Freitag

**07.03.2025**

19.00 – 21.30 Uhr  
DRK Familienzentrum  
Bösingfeld  
Gruppenraum

Gebühr: 5,00 Euro  
ermäßigt: 3,75 Euro

**Anmeldeschluss:  
27.02.2025**

**Kooperation Familienzentrum  
Bösingfeld-Extertal**

Ich erläutere Ihnen, wie wir Osteoporose mit Bewegung und Ernährung entgegenwirken können, denn diese Erkrankung stellt nicht nur eine Gesundheitsgefahr dar, sie schränkt auch im Alltag extrem ein. Als Präventions- und Rehabilitationstrainerin für Osteoporose und Wirbelsäulenerkrankungen zeige ich Irrtümer auf und unterstütze mit Informationen, wie etwas Lebensqualität zurückgewonnen werden kann. Unter anderem sind Vitamin D und Silizium wichtig. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

### P301 Wenn die Blase zwick

**NEU!**

**BNE**

**Monika Hasse  
Schieder-  
Schwalenberg**

Freitag

**28.02.2025**

19.00 – 20.30 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7

Besprechungsraum  
Gebühr: 5,00 Euro  
ermäßigt: 3,75 Euro

**Anmeldeschluss:  
20.02.2025**

Kennen Sie das? Reizblase, Blasenentzündung, Harninkontinenz, bei Harndrang froh zu sein ein „stilles Örtchen“ in der Nähe zu haben. Dann sind Sie in diesem Vortrag genau richtig. Neben der Anatomie und den Krankheitssymptomen erfahren Sie, wie Sie mit den Schüßler-Salzen und anderen naturheilkundlichen Therapien die Blase unterstützen können. Bitte Schreibutensilien mitbringen!

**BNE**

Bitte beachten Sie unsere speziellen Bildungsangebote, die einen besonderen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten.



Nachhaltig  
leben

Mehr erfahren Sie zu diesem Thema in diesem Heft auf Seite 3 oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Nachhaltig leben“.

### P303 Heilkräuterführung im Frühjahr

**NEU!**

**BNE**

**Monika Hasse  
Horn-**

**Bad Meinberg**

Donnerstag

**10.04.2025**

17.00 – 18.30 Uhr  
Naturheilpraxis Hasse  
Gartenstraße 17  
Kräutergarten

Gebühr: 10,00 Euro  
ermäßigt: 7,50 Euro

**Anmeldeschluss:  
02.04.2025**

**Kooperation Naturheilpraxis Hasse**

Während der Führung erfahren die Teilnehmer\*innen Wissenswertes über unsere Wildkräuter, deren Inhaltsstoffe und Wirkungsweise. Gerade die Kräuter im Frühling sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und dadurch ein „natürliches Kraftpaket“. Einige von diesen Pflanzen kann man zur Frühjahrskur oder bei Frühjahrsmüdigkeit einsetzen. Schon Pfarrer Sebastian Kneipp sagte: „Jahrelang habe ich mehr mit Kräutern als mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge gehabt“. Seine Lieblingspflanze war die Brennnessel.



### P304 Die Heilkraft unserer Wild- und Gartenkräuter

**BNE**

**Heike Kruggel  
Extertal**

Samstag

**10.05.2025**

10.30 – 16.30 Uhr  
Burg Sternberg  
Sternberger Straße 52  
Kaminzimmer

Gebühr: 40,00 Euro  
ermäßigt: 31,25 Euro

**Anmeldeschluss:  
04.05.2025**

**Kooperation Landesverband Lippe**

In diesem Seminar lernen Sie die heimischen Pflanzen kennen. Zunächst begeben wir uns raus ins Grüne, um auf dieser Exkursion die Wild- und Gartenpflanzen zu erkennen und zu sammeln. Sie lernen auf diese Weise die Wildkräuter kennen und lernen, welche für Präventivmedizin eingesetzt werden können. Zusätzlich erhalten Sie Informationen über Homöopathie für gesunde Gartenpflanzen, Heilpflanzenmonographien, Inhaltsstoffe und deren Wirkungen sowie zur Zubereitung für den Eigenbedarf. Für die anschließende Zubereitung der Wild- und Gartenkräuter ist folgendes mitzubringen: 2 ausgekochte Medizinflaschen, 2 Schraubgläser, 30 g Salz, falls vorhanden 1 Mörser, 40 % Alkohol oder Essig, ein „essbarer Beitrag“ für unser gemeinsames Buffet, Teller, Becher, Besteck und Messer, Stock für Stockbrot. Materialkosten (5,00 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten.

**P305 Achtsamkeit im Familienleben**

**NEU!**

**Kerstin Erdbürger Lügde**  
Mittwoch  
**05.03.2025**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Familienzentrum  
Kita Pustebume  
Waldstraße 1a  
Versammlungsraum  
Gebühr: 5,00 Euro  
ermäßigt: 3,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**25.02.2025**

**Stress reduzieren und Resilienz stärken**

**Kooperation Familienzentrum Lügde**  
Das innere Gleichgewicht wird durch berufliche und private Herausforderungen, Ansprüche an sich selbst und Konflikte im Alltag täglich beeinflusst. In diesem Seminar geht es darum, die eigenen Bedürfnisse aufmerksam wahrnehmen zu lernen und Strategien zu entwickeln, den Umgang mit Kind, Familie und Beruf gut zu bewältigen. Doch wie kann das gelingen, wenn man sich fühlt, wie ein Brunnen, aus dem andere trinken? Damit er nicht versiegt, darf man lernen, wie man sich gut um sich selbst kümmert, d.h. den natürlichen Abstand zum Gegenüber bewahrt und Resilienz stärkt. Der Fokus liegt in diesem Kurs auf der Frage, wie Achtsamkeit in den Alltag und insbesondere in das Familienleben integriert werden kann.



**P306 Ressourcentankstelle für Eltern in herausfordernden Zeiten**

**NEU!**

**Kerstin Erdbürger Lügde**  
Mittwoch  
**02.04.2025**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Familienzentrum  
Kita Pustebume  
Waldstraße 1a  
Versammlungsraum  
Gebühr: 5,00 Euro  
ermäßigt: 3,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**25.03.2025**

**Kooperation Familienzentrum Lügde**  
Es gibt im Familienalltag viele Herausforderungen, die Kraft kosten und zur Erschöpfung führen. Dauerhafte Müdigkeit, den Überblick verlieren oder auch Stimmungsschwankungen sind oft Symptome. Was kann stärken? Wie finde ich mitten im Trubel zurück zur inneren Mitte? Wie kann ich gut „bei mir bleiben“, wenn das Kind „außer sich scheint“? Diesen Abend gestalten wir aktiv und achtsam und lernen verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen, die gern im Alltag integriert werden können. Bitte Schreibzeug, Decke, Kissen, dicke Socken mitbringen.

**P307 Schenken Sie sich und Ihren lieben Angehörigen am Lebensende eine kleine Auszeit**

**Molin Saize Schieder-Schwalenberg**  
Samstag  
**17.05.2025**  
18.00 – 21.00 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 24,00 Euro  
ermäßigt: 18,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**11.05.2025**

Menschen am Lebensende zu begleiten, ist oft mit zu wenig Zeit zur Ruhe zu kommen sowie mit kräftezehrendem Zeitdruck für Angehörige verbunden. Sie erlernen achtsame Massage- und Berührungstechniken, die helfen, die letzten Momente ausgeglichen miteinander zu verleben. Wo Worte enden, können achtsame Berührungen besonders tröstlich und beruhigend wirken, denn der Sterbeprozess wird von Angst, Frust, Panik, Schmerz begleitet. Mithilfe der Massage- und Berührungstechniken können Sie achtsame Zuwendung und Lebensqualität schenken und durch die kleine magische Auszeit selbst als Pflegend\*er gesund bleiben. Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, Kissen, Socken, Trinken.

**P308 Dem Stress-Gegenspieler auf der Spur**

**Karin Kolisch Schieder-Schwalenberg**  
Samstag  
**24.05.2025**  
18.00 – 21.00 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 25,00 Euro  
ermäßigt: 18,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**18.05.2025**

Stress und Anspannung sind Faktoren, die unser inneres Gleichgewicht stören. Hält dieser Zustand längere Zeit an, kann sich das negativ auf die Gesundheit auswirken. Die Gründe für unseren Stress sind schnell benannt: der miese Chef, die lauten Nachbarn, zu viele Aufgaben auf der Liste etc. Unseren inneren Stress-Gegenspieler nehmen wir dabei selten wahr. Mit Körperfeedback und Methoden aus der Kinesiologie wird der Ursprung des Gegenspielers aufgespürt und die Anspannung nachhaltig gelöst. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, stilles Wasser.



**ONLINE**

Bitte beachten Sie auch unsere aktuellen Online-Angebote auf unserer Homepage.

**P309 Immer wieder Beziehungsstress? Lösen Sie die Ursache auf**

**Karin Kolisch Blomberg**  
Freitag  
**27.06.2025**  
18.00 – 21.00 Uhr  
Integrationszentrum im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 24,00 Euro  
ermäßigt: 18,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 19.06.2025**

Eigentlich läuft alles gut, nur manchmal ist es zum Verzweifeln. Das Gegenüber hört nicht zu, das Gesagte wird falsch verstanden oder es kommt einfach nicht an. Wir nehmen es persönlich, sind enttäuscht, verletzt, frustriert und die Anspannung steigt. Unter Stress verfällt der Mensch schnell unbewusst in alte Handlungs- und Denkmuster, die bis in die Kindheit zurückreichen können. Mit sanften kinesiologischen Methoden können diese alten Muster gelockert oder ganz aufgelöst werden. Das schafft Platz für neue kreative Ansätze und Handlungsweisen in der Beziehung. Bitte mitbringen: Trinken, warme Socken, Decke und zusätzlich eine Flasche stilles Wasser.

**Entspannung**

**P310 Ohrkerzenentspannung**

**Anke Kropp Blomberg**  
Dienstag  
**11.02.2025**  
19.00 – 20.30 Uhr  
Naturheilpraxis „In Balance“  
Langer Steinweg 52  
Bewegungsraum  
Gebühr: 24,00 Euro  
ermäßigt: 20,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 03.02.2025**

Wem geht es nicht so? Man sitzt am Arbeitsplatz und plötzlich beginnt der Tinnitus, der Nacken schmerzt oder Kopfschmerzen kommen auf. Die Ohrenkerze hilft, diese Schmerzen und Probleme durch Entspannung zu lindern. Die gesundheitsfördernden Effekte sind u.a. Entspannung der Kopf- und Nackenmuskulatur, bessere Durchblutung des Gehörgangs, verbesserte Belüftung der oberen Luftwege und die begleitende Behandlung von Migräne und Tinnitus. Sie erlernen, wie eine Ohrenkerze auch selbstständig angewendet wird und worauf Sie bei der Anwendung achten müssen. Die Ohrenkerze wird beidseitig angewandt und hat eine Brenndauer von 12-15 Minuten.



**P311 Kreativität macht glücklich und gesund**

**Kathrin Wolters Blomberg**  
montags  
**10.03. – 24.03.2025**  
19.00 – 21.15 Uhr  
3 Termine  
Integrationszentrum im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum U2 / Bistro  
Gebühr: 86,00 Euro  
ermäßigt: 68,25 Euro  
**Anmeldeschluss: 02.03.2025**

Den Kopf freibekommen durch kreatives Schaffen. Es werden die positiven Einflüsse von kreativem Schaffen auf das persönliche Wohlbefinden erklärt und einfache Techniken vermittelt. Wissenschaftlich erwiesen sorgt Kreativität für Entspannung, gute Laune und kann dadurch sogar das Immunsystem stärken und die Produktivität erhöhen. In 3 Terminen werden leichte, intuitive Zeichen-Techniken gezeigt und eine Routine angeleitet und begleitet. Es sind keine künstlerischen Voraussetzungen notwendig. Materialkosten von 15,00 Euro sind in der Gebühr enthalten. Mitzubringen sind Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, 3-4 dunkle Fineliner Micron 0,1 mm – 1,5 mm, Skizzenblock oder Schmierpapier.



**P312ZZ Kreative Auszeit – meditatives Gestalten mit Acrylfarben**

**NEU!**  
**Marina Ovenhausen Schieder-Schwalenberg**  
Freitag  
**11.07.2025**  
16.00 – 19.00 Uhr  
Werkhaus  
Marktstraße 19  
Malsaal  
Gebühr: 25,00 Euro  
ermäßigt: 18,75 Euro  
**Anmeldeschluss: 03.07.2025**

Meditatives Gestalten kann viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben. Es kann eine wunderbare Möglichkeit sein, sich zu entspannen, Stress abzubauen, Achtsamkeit und innere Ruhe zu fördern. Lernen Sie beruhigende Techniken kennen, um Farben fließen zu lassen. Jede Leinwand wird so zu einem persönlichen Unikat. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Farben mischen, die richtige Konsistenz erzielen und auf Wunsch Effekte einarbeiten können. Schalten Sie beim Gestalten einfach einmal ab und geben Sie sich voll und ganz einer kreativen Auszeit hin. Es sind keine künstlerischen Voraussetzungen notwendig.

Sommer-  
Intermezzo

**P313 Zeit für mich – biodynamische Körperarbeit**

**NEU!**

**Nico Steiner Blomberg**  
Sonntag  
**30.03.2025**  
10.00 – 15.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum O3 / Papendrecht  
Gebühr: 43,00 Euro  
ermäßigt: 32,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**23.03.2025**

In diesem Kurs werden Übungen aus der biodynamischen Körperpsychotherapie angewandt. Diese unterstützen den Kontakt zu sich selbst und die Selbstregulation. Daserspüren innerer Impulse wird durch Wahrnehmungsübungen unterstützt. Es wird Raum gegeben, sich zu bewegen und da zu sein. Bewegungen dürfen verebben und sich weiter verändern. Elemente aus Tanz- und Musiktherapie fließen mit ein, wie auch das Sitzen in Stille. Der Selbstaussdruck wird im Sinne der Ganzheitlichkeit gefördert. Hier geht es um das Ankommen in der Gegenwart, allein und in der Gruppe, so wie es für jede und jeden richtig ist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke.



**P314 – P315 Lebenskraft stärken mit Qigong**

**Ulrike Kormann Extertal**  
Gedienstags  
18.30 – 20.00 Uhr  
Stadtteiltreff Bösingfeld  
Veranstaltungsraum  
Hummerbrucher Str. 9A  
Veranstaltungsraum  
**Anmeldeschluss:**  
jeweils 8 Tage vor  
Kursbeginn

Das fernöstliche System des Qigong ist ein ganzheitlicher Übungsweg, um die Gesundheit zu stärken. Die Bewegungen sind sanft, wohltuend und leicht zugänglich. Das Konzept umfasst Übungen in Ruhe und in Bewegung, die sich an Bildern aus der Natur (Baum, Tiere, Wolken etc.) orientieren. Atmung, Bewegung und Vorstellungskraft werden in harmonischer und erholsamer Weise miteinander verbunden. Qi ist der Atem, die Lebenskraft und mit der Qigongübung können wir den natürlichen Energiefluss in unserem Körper unterstützen, die inneren Selbstheilungskräfte aktivieren und einen Zustand innerer Balance und Stabilität aufbauen.

**P314**  
**04.02. – 08.04.2025**  
9 Termine  
Gebühr: 96,00 Euro  
ermäßigt: 72,00 Euro

**P315**  
**06.05. – 24.06.2025**  
7 Termine  
Gebühr: 75,00 Euro  
ermäßigt: 56,25 Euro

**P316 Die heilsame Kraft der Meditation für Anfänger\*innen**

**Ulrike Kormann Extertal**  
Samstag  
**12.04.2025**  
14.00 – 18.00 Uhr  
MGH Silixen  
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2  
Raum der Generationen  
Gebühr: 29,00 Euro  
ermäßigt: 21,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**06.04.2025**

**Kooperation MGH Silixen**  
Die Meditation als Übung der stillen Präsenz und Achtsamkeit gewinnt immer mehr an Beliebtheit und Bedeutung. Wissenschaftliche und medizinische Studien zeigen, dass regelmäßiges Meditieren sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Abwehrkräfte werden gesteigert, Stresshormone reduziert. Worum geht es konkret bei der Meditation? Der erste Schritt ist das aufrechte stille Sitzen. Das Bewusstsein ist auf den Körper, die Atmung, das Wahrnehmen von Gedanken und Gefühlen ausgerichtet. Die Aufmerksamkeit bleibt im Hier und Jetzt, das Gedankenkarussell kommt zur Ruhe. Die Meditation führt so in die Ruhe und Entspannung. Es werden verschiedene Formen der Meditation vorgestellt und ausprobiert.

**P317 Entspannen und Bewegen für Eltern mit Kindern**



**Tanja Geschle Extertal**  
Samstag  
**15.02.2025**  
10.00 – 12.00 Uhr  
Kita Arche Silixen  
Hinter den Weiden 7  
Turnraum  
Gebühr: 15,00 Euro  
ermäßigt: 11,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**09.02.2025**

**Kooperation Kindertagesstätte „Arche“ und Familienzentrums NRW**  
Sowohl für Eltern als auch für Kinder kann der Alltag oft sehr stressig sein. Gemeinsam mit einem Wohlfühltag das Wochenende zu beginnen, bietet eine kleine Auszeit. Zusätzlich bietet der Kurs die Möglichkeit, unterschiedliche Entspannungstechniken und Bewegungen auszuprobieren, die dann in den Alltag eingebracht werden können – egal ob als Kind oder als Erwachsener. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Der Kurs ist für Kinder ab 4 Jahren und älter geeignet.



**Junge VHS**

An diesen so gekennzeichneten Kursen können auch Kinder und Jugendliche teilnehmen. Bitte die Altersangaben im Text beachten.

**P318 Entspannen und Bewegung ab 60 Jahren**

**NEU!**

**Tanja Geschle**  
**Extertal**  
Samstag  
**22.02.2025**  
10.00 – 12.00 Uhr  
MGH Silixen  
Dietrich-Bonhoeffer-  
Straße 2  
Versammlungsraum  
Gebühr: 18,00 Euro  
ermäßigt: 13,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**16.02.2025**

**Kooperation MGH Silixen**  
Mit dem Älterwerden können verschiedene körperliche Probleme auftreten, die durch regelmäßige Bewegung positiv beeinflusst werden können. Auch Entspannung hat einen positiven Effekt. Ob im Sitzen, Stehen oder Liegen ist Entspannung und Bewegung eine gute Möglichkeit, im Alter gesund, fit und aktiv zu sein und zu bleiben sowie Beweglichkeit und Wohlbefinden zu erhalten. Stärken Sie Ihre Gesundheit mit mir in diesem Kurs. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke, dicke Socken, ein Kissen, etwas zum Trinken und warme sportliche Kleidung mit.



**P319 Entspannen durch Massage**

**Tanja Geschle**  
**Extertal**  
Samstag  
**29.03.2025**  
10.00 – 13.00 Uhr  
MGH Silixen  
Dietrich-Bonhoeffer-  
Straße 2  
Versammlungsraum  
Gebühr: 27,00 Euro  
ermäßigt: 20,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**23.03.2025**

**Kooperation MGH Silixen**  
Massagen sind wahre Kraft- und Energiespender für eine wohltuende Entspannung. Sie können auch dabei helfen, körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen durch zu langes Sitzen oder monotone Bewegungen zu lindern. In diesem Kurs werden Ihnen wichtige Energiepunkte und Massagetechniken gezeigt. So können Sie die Anwendung zuhause fortsetzen. Bitte eine Matte, Handtücher, eine Decke, dicke Socken, warme Kleidung mitbringen. In der Kursgebühr sind 2,00 Euro für Material enthalten.

**P320 Entspannen mit Aromaölen**

**Tanja Geschle**  
**Extertal**  
Samstag  
**14.06.2025**  
10.00 – 12.00 Uhr  
MGH Silixen  
Dietrich-Bonhoeffer-  
Straße 2  
Versammlungsraum  
Gebühr: 20,00 Euro  
ermäßigt: 16,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**08.06.2025**

**Kooperation MGH Silixen**  
Sie möchten lernen, wie Sie mit Aromaölen gekonnt das Wohlbefinden steigern können? In diesem Kurs werden verschiedene Öle vorgestellt und angewandt. Die Kraft der Natur wird in Form von Ölen für die Gesundheitsförderung genutzt. Der Einsatz von Duftaromen ist eine sanfte Methode der Stressbewältigung. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit in der Welt der Düfte für einen entspannteren Alltag. Bitte eine Matte, Handtücher, eine Decke, dicke Socken und warme Kleidung mitbringen.

**P321 Waldbaden – Entspannung in der Natur**

**NEU!**

**Brinja Weiglein**  
**Extertal**  
Freitag  
**09.05.2025**  
17.00 – 20.00 Uhr  
Hohe Asch  
Dingelstedtpfad  
Treffpunkt Parkplatz  
Aussichtsturm  
Gebühr: 20,00 Euro  
ermäßigt: 15,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**01.05.2025**

Waldbaden ist viel mehr, als Bäume umarmen. In Japan ist Waldbaden, bekannt als „Shinrin Yoku“, ein fest etabliertes Gesundheitskonzept. Es geht um die Stärkung von Resilienz, den Abbau von Stress und das persönliche Erreichen eines individuellen Stressmanagement-Leitfadens für das eigene Wohlbefinden draußen in der Natur. Wir nehmen uns 3 Stunden Zeit, um uns intensiv mit verschiedenen Übungen um uns selbst zu kümmern, die Natur zu genießen, zur Ruhe zu kommen und anwendbare Ideen mit in den Alltag zu nehmen. Bei schlechtem Wetter kann es zu kurzfristigen Terminausfällen und -verschiebungen kommen. Bitte eine Matte für draußen, etwas zum Trinken sowie ein kleines Kissen mitbringen.



**P322ZZ Innere Stärke, Kraft und Ausgeglichenheit gewinnen**

**NEU!**

**Katrin Kolisch**  
**Blomberg**  
Samstag – Sonntag  
**26.07. – 27.07.2025**  
10.00 – 16.00 Uhr  
2 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum O3 / Papendrecht  
Gebühr: 77,00 Euro  
ermäßigt: 57,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**20.07.2025**

Eine gute Selbstwahrnehmung ist wichtig, um resilient auf Stress zu reagieren. In diesem Kurs machen wir den Weg frei für klare Selbstwahrnehmung und -reflektion. Innere Hindernisse und eingefahrene Muster werden mit kinesiologischen Methoden aufgespürt und am Ursprung gelöst. Das setzt Energie frei und schafft Raum für neue kreative Wege. Die Teilnehmenden wenden Methoden praktisch an, gewinnen Einblicke in die Methodik und einen befreiten Blick auf sich selbst. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, Isomatte, stilles Wasser zum Trinken mitbringen.

Sommer-  
Intermezzo



### P323 Autogenes Training – Grundstufe

**Tanja Geschle  
Barntrup**

freitags  
**09.05. – 04.07.2025**

18.00 – 19.00 Uhr

6 Termine

MGH Silixen

Dietrich-Bonhoeffer-  
Straße 2

Versammlungsraum

Gebühr: 37,00 Euro

ermäßigt: 27,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

**12.06.2025**

**Kooperation Familienzentrum Barntrup**  
Mit Autogenem Training zu entspannen und zu entschleunigen ist das Ziel dieses Kurses. Lernen Sie mit einzelnen Entspannungstechniken, wie Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag finden. Sich ab und zu im stressigen Alltag eine kleine Auszeit mit Autogenem Training zu gönnen, kann das Wohlbefinden erheblich steigern und sehr kraftschöpfend sein. Bitte eine Matte, eine Decke, dicke Socken, ein Kissen und warme Kleidung mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

### P324 Hatha Yoga

**Sabine Meier  
Extertal**

mittwochs

**12.02. – 07.05.2025**

09.00 – 10.30 Uhr

10 Termine

MGH Silixen

Dietrich-Bonhoeffer-  
Straße 2

Versammlungsraum

Gebühr: 94,00 Euro

ermäßigt: 70,50 Euro

**Anmeldeschluss:**

**04.02.2025**

**Heilsame Kraft der Bewegung  
Kooperation MGH Silixen**

Durch gezielte Körperübungen (Asanas) haben wir die Möglichkeit, uns zu dehnen und zu kräftigen – was sich wiederum auch positiv auf unsere inneren Organe auswirkt. Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit und den Nutzen von Yoga, ob im Hinblick auf Haltungsschwächen, Stresssymptome, Rückenleiden oder Förderung des Selbstvertrauens und der eigenen Kraft. In diesem Kurs lernen Sie, mithilfe von Atem- und Entspannungsübungen zur Ruhe zu kommen und Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Ziel des Kurses ist es, dass Sie die erlernten Yoga-Übungen selbstständig ausführen können. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

### Hatha Yoga

Nach T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar

**Monika Bolte  
Blomberg**

Veranstaltungsort: Integrationszentrum im Paradies (IZIP),  
Holstenhöfener Straße 4, Raum O3/ Papendrecht

#### P325A

dienstags, 28.01.2025 – 01.04.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine  
Gebühr: 90,00 Euro, ermäßigt: 67,50 Euro

**Anmeldeschluss: 20.01.2025**

#### P325B

dienstags, 28.01.2025 – 01.04.2025, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 Termine  
Gebühr: 90,00 Euro, ermäßigt: 67,50 Euro

**Anmeldeschluss: 20.01.2025**

#### P326A

dienstags, 06.05.2025 – 08.07.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 Termine  
Gebühr: 81,00 Euro, ermäßigt: 60,75 Euro

**Anmeldeschluss: 28.04.2025**

#### P326B

dienstags, 06.05.2025 – 08.07.2025, 19.45 – 21.00 Uhr, 9 Termine  
Gebühr: 81,00 Euro, ermäßigt: 60,75 Euro

**Anmeldeschluss: 28.04.2025**

Informationen zu den Kursen auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und eine Sitzhilfe (falls vorhanden) mitbringen.

## Bewegung · Fitness

### P327 Turnen für Kinder (4 – 5 Jahre)



**Anke Kropp  
Schieder-  
Schwalenberg**

**10.02. – 31.03.2025**

14.00 – 15.00 Uhr

8 Termine

Städt. Kindergarten

Rappelkiste

Schubertstraße 10

Turnraum

Gebühr: 41,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**02.02.2025**

**Kooperation Familienzentrum  
Schieder-Schwalenberg**

Den Kindern wird durch Turnen und Bewegung ein gesundes Körpergefühl und Körperbewusstsein vermittelt. Sie erlangen grobmotorische und, mithilfe kleiner Fingerspiele, feinmotorische Geschicklichkeit. Auch die Wahrnehmungsfähigkeit des Gleichgewichtes und der Koordination wird gefördert. Frühkindliche Bewegungserziehung stärkt das Selbstbewusstsein und die geistige Entwicklung des Kindes sowie soziale Fähigkeiten. Kopf, Geist und Körper werden somit bei den Kindern trainiert und zusätzlich gesundheitsbewusstes Verhalten aktiviert.



Sommer-  
IntermeZZo

**Freuen Sie sich mit uns  
auf den nächsten Sommer!**

Auch für den Sommer 2025 haben Kursleitende wieder interessante Bildungsangebote geplant. Ab Beginn der Sommerferien bis zum Semesterstart im September findet das Sommer-IntermeZZo statt.

**P328 Blackroll-Faszienrollen-Workshop**

**Brinja Weiglein**  
**Extertal**  
 Freitag  
**21.02.2025**  
 18.30 – 20.45 Uhr  
 DRK Familienzentrum  
 Bösingfeld  
 Turnraum  
 Gebühr: 20,00 Euro  
 ermäßigt: 15,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**13.02.2025**

**Kooperation Familienzentrum Bösingfeld – Extertal**  
 Fast jede\*r hat zuhause Faszienrollen oder anderes Faszien-Equipment, aber kaum jemand weiß es korrekt anzuwenden. In diesem Workshop geht es darum, die Hilfe zur Selbsthilfe mit einer Möglichkeit der Selbstmassage aufzuzeigen, die man jederzeit anwenden kann. Das fasziale Gewebe (das Bindegewebe) des Körpers verkürzt, verklebt und verwindet sich im Laufe des Alltages, als Folge des modernen Lebensstils und des Vielsitzens im Beruf und zu Hause. Dies kann zu Beschwerden und Schmerzen führen. Es werden verschiedene Rolltechniken zur Selbstmassage mithilfe von Faszienrollen und entsprechendem Zubehör gezeigt. Bitte eine Matte und, falls vorhanden, gerne eigenes Faszienrollenequipment mitbringen.



**P329 Was tun bei Blasenschwäche? Beckenbodengymnastik**

**Monika Hasse**  
**Blomberg**  
 mittwochs  
**05.03. – 07.05.2025**  
 17.00 – 17.45 Uhr  
 8 Termine  
 Integrationszentrum  
 im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum O3 / Papendrecht  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 ermäßigt: 30,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**25.02.2025**

Der Kurs richtet sich an Frauen, die bei Harndrang froh sind, wenn stets ein „stilles Örtchen“ in der Nähe ist. Andererseits dient der Kurs auch zur Vorbeugung! Mit einfachen Übungen im Sitzen und in der Rückenlage lernen Sie die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren. Weiterhin zeige ich Ihnen, wie Sie das Beckenbodentraining auch einfach und schnell im Alltag integrieren können. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Gymnastikmatte mit.

**P330 Workshop Rückengesundheit für Büro und Zuhause**

**Brinja Weiglein**  
**Extertal**  
 Samstag  
**15.02.2025**  
 09.30 – 11.45 Uhr  
 DRK Familienzentrum  
 Bösingfeld  
 Turnraum  
 Gebühr: 20,00 Euro  
 ermäßigt: 15,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**09.02.2025**

**Kooperation Familienzentrum Bösingfeld – Extertal**  
 In diesem Workshop verbinden sich theoretisches Wissen und praktische Tipps um die häufigste Ursache für Krankschreibungen: Rückenschmerzen und -erkrankungen. Brinja Weiglein ist Functional Coach sowie Präventions- und Reha-Trainerin für Osteoporose und Wirbelsäulenerkrankungen. Sie schildert Zusammenhänge von Rückenproblemen und -schmerzen und gibt praktische Tipps rund um funktionelle Bewegungsmöglichkeiten und Linderung von Rückenproblemen im Alltag und im Beruf. Im Workshop werden Übungen durchgeführt. Bitte eine eigene Matte mitbringen.

**P331 Rücken gut, alles gut**

**Monika Hasse**  
**Blomberg**  
 mittwochs  
**05.03. – 07.05.2025**  
 18.00 – 18.45 Uhr  
 8 Termine  
 Integrationszentrum  
 im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum O3 / Papendrecht  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 ermäßigt: 30,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**25.02.2025**

Unser Rücken leistet im Alltag sehr viel. Rückenschmerzen rauben nachts Schlaf, tagsüber Konzentration oder das Gefühl von Unbeweglichkeit führt zu Unwohlsein. Deshalb ist es wichtig, die Rückenmuskulatur zu stärken. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten sowie die Rücken- und Bauchmuskulatur dehnen und kräftigen. Es geht um die Stärkung der Körpermitte. Die Übungen finden vorwiegend in der Rücken- und Bauchlage statt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Gymnastikmatte mit.



**Wir suchen neue Kursleiter\*innen**

Sie möchten gerne über Ihr Thema bei der VHS Lippe-Ost referieren oder eine Veranstaltung bzw. einen Kurs durchführen? Melden Sie sich gerne. Wir sind Ihre Ansprechpartner\*innen:

v.l. Michael Lauterbach, Yvonne Wagner-Brigant, Andrea Lemm, Nicole Grützmaker

## Eine Stunde für meinen Körper!

Brinja Weiglein  
Extertal

Veranstaltungsort: DRK Familienzentrum Bösingfeld, Buchfinkeweg 1, Turnraum

### Kooperation Familienzentrum Bösingfeld-Extertal

In diesem Kursprogramm kümmern wir uns intensiv um einige Körperpartien, die sonst gerne vernachlässigt werden oder die im Alltag zu kurz kommen. Das Angebot ist in einzelne Module gegliedert. Jedes Modul behandelt ein bestimmtes Thema: Nacken und Schultern, die Hüfte, Füße und Sprunggelenke, die typischen Verkürzungen für Vielsitzer und den Beckenboden. Es werden zu jeder Kategorie praktische Tipps und funktionelle, mobilisierende Übungen rund um Mobilisation und Dehnung gezeigt, die zu Hause oder auch im Berufsalltag zur Linderung von Schmerzen angewendet werden können. Sie können kompakt an allen Modulen teilnehmen oder einzelne buchen. Bitte eine Matte, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

**P332 Kompletmodul** (Ganzer Tag mit allen Modulen!)  
Gebühr: 38,00 Euro, ermäßigt: 28,50 Euro

**P332A Nacken & Schultern** (10.00 bis 11.00 Uhr)  
Wenn Nacken und Schultern schmerzen, werden Ihnen hier Übungen zur Mobilisation des Schulterbereichs und des oberen Rückens sowie Tipps zur Dehnung des Nackens gezeigt.

**P332B Die Hüfte** (11.15 bis 12.15 Uhr)  
Bei Problemen der Hüfte, lernen Sie in diesem Modul Übungen zur intensiven Mobilisation und Dehnungsübungen kennen, um Schmerzen zu lindern.

**P332C Füße und Sprunggelenke** (12.30 bis 13.30 Uhr)  
Die Füße sind die Ausrichtung der Aufrichtung, also für einen aufrechten Gang. In diesem Modul geht es um den Aufbau und Stabilitätsförderung.

**P332D Vielsitzer** (13.45 bis 14.45 Uhr)  
Durch viel Computerarbeit entstehen Muskelverkürzungen. In diesem Modul werden die Hauptverkürzungspunkte (Brustmuskulatur, Hüftbeuger, Beinrückseite) des Körpers mobilisiert und intensiv gedehnt.

**P332E Der Beckenboden** (15.00 bis 16.00 Uhr)  
Der Beckenboden sorgt dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren. In diesem Modul geht es um das richtige Ansteuern dessen und die Körperwahrnehmung.

**Samstag, 22.02.2025, 10.00 – 16.00 Uhr**  
Gebühr je Modul: 10,00 Euro, ermäßigt: 7,50 Euro

**Anmeldeschluss: 16.02.2025**  
Informationen zu den Kursen auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)



## P333 – P334 Bauch, Beine, Po

### Kooperation Therapiezentrum Extertal

In diesem Kurs wird die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po gekräftigt und so die Problemzonen gestrafft. Ihnen wird ein attraktives Übungsprogramm mit und ohne Hilfsmittel gezeigt, das für viel Abwechslung sorgt. Beweglichkeit und Ausdauer werden verbessert. Kurze Entspannungs- und Massageübungen zum Abschluss einer Trainingseinheit runden das Programm ab.

**Ilseget Kochsiek**  
Extertal

montags  
18.30 – 19.30 Uhr  
Therapiezentrum  
Bruchweg 3  
Gruppenraum

**Anmeldeschluss:**  
jeweils 8 Tage vor  
Kursbeginn

**P333**  
03.02. – 07.04.2025  
10 Termine  
Gebühr: 62,00 Euro  
ermäßigt: 46,50 Euro

**P334**  
05.05. – 30.06.2025  
8 Termine  
Gebühr: 50,00 Euro  
ermäßigt: 37,50 Euro



## P335 – P336 Gestärkt in die Woche mit Pilates

Starten Sie Ihre Woche mit Muskelaufbau und tun Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes. Kräftigen Sie Ihren Rücken, Ihre Beine, den Bauch und den Nacken mit sanften Übungen. Bringen Sie Ihren Körper mit Dehnübungen und richtiger Atmung in Form. Wir wiederholen die Aktivierung vom Powerhouse oder Sie erlernen sie neu. So gehen Sie gestärkt in die neue Woche. Der Kurs eignet sich auch für Anfänger\*innen.

**Kristina**  
Kanischeva Jung  
Blomberg

montags  
11.00 – 12.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum O3 / Papendrecht

**Anmeldeschluss:**  
jeweils 8 Tage vor  
Kursbeginn

**P335**  
10.02. – 07.04.2025  
6 Termine  
Gebühr: 40,00 Euro  
ermäßigt: 30,00 Euro

**P336**  
05.05. – 30.06.2025  
8 Termine  
Gebühr: 54,00 Euro  
ermäßigt: 40,50 Euro

**P337 Pilates für mehr Balance und Beweglichkeit**

**Anneliese Nolte**  
**Extertal**  
 donnerstags  
**06.02. – 05.06.2025**  
 09.00 – 10.00 Uhr  
 14 Termine  
 Sporthalle Almena  
 Turnhalle  
 Siekbachweg 8  
 Turnhalle  
 Gebühr: 54,00 Euro  
 ermäßigt: 41,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**29.01.2025**

Pilates stärkt Ihren Körper, unabhängig von Ihrem Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Sie erlernen Entspannungs- und Stärkungsübungen der Rückenmuskulatur, bewusste Haltung, bewusste Wahrnehmung von Rücken und Wirbelsäule bei den Bewegungsanforderungen des (Berufs-)Alltages und richtiges Atmen. Das Pilates-Training schafft einen Ausgleich zur einseitigen Belastung einzelner Muskelgruppen (z. B. am Arbeitsplatz) oder der Vernachlässigung anderer: Sie bleiben in Balance! Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, warme Socken und ein Kissen mitbringen.



**P338 Frauenfitness – Pilates und Rückentraining**

**Katrin Kehmeier**  
**Extertal**  
 donnerstags  
**06.02. – 03.04.2025**  
 19.30 – 21.00 Uhr  
 9 Termine  
 Grundschule Silixen  
 Im Graben 12  
 Turnhalle  
 Gebühr: 56,00 Euro  
 ermäßigt: 42,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**29.01.2025**

Wir erlernen Übungen zur Verbesserung der Muskulatur, um so den Rücken zu stärken und Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule zu vermeiden. Dies erreichen wir durch ausgewogene Kräftigungs- und Dehnübungen und durch Pilates-Training. Ein weiterer Baustein ist die rückenkräftigende Gymnastik. Kurze Entspannungs- bzw. Massageübungen bringen zum Abschluss einer Trainingseinheit auch die Seele ins Gleichgewicht.

**P339 Frauenfitness – Walking und Problemzonengymnastik**

**Katrin Kehmeier**  
**Extertal**  
 mittwochs  
**07.05. – 02.07.2025**  
 19.30 – 21.00 Uhr  
 9 Termine  
 Grundschule Silixen  
 Im Graben 12  
 Turnhalle  
 Gebühr: 56,00 Euro  
 ermäßigt: 42,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**29.04.2025**

In diesem Kurs erlernen wir die Kondition und Ausdauer zu verbessern und durch Walking und Lauf-Intervalltraining stetig zu steigern. Die Muskulatur wird gezielt aufgebaut. Dabei kommen verschiedenste Kleingeräte und Übungsprogramme zum Einsatz. Gezieltes Stretching und kurze Entspannungs- bzw. Massageübungen runden das Programm ab. Bei gutem Wetter trainieren wir draußen, sodass Sportzeug für drinnen und draußen erforderlich ist.

**P340 – P341 Pilates – systematisches Ganzkörpertraining**

**NEU!**  
**Svantje Böker**  
**Lügde**  
 18.00 – 19.00 Uhr  
 6 Termine  
 AWO Kita  
 Tausendfüßler  
 Am Sonnenhof 10  
 Turnraum  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 ermäßigt: 30,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 8 Tage vor Kursbeginn**

**Kooperation Familienzentrum Lügde**  
 Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das Kräftigungsübungen, Dehnungsübungen und Atemübungen verbindet und somit den Körper und Geist in Einklang bringt. Die Übungen steigern die Kraft, Beweglichkeit, Koordination und die eigene Körperwahrnehmung. Durch fließende und kontrollierte Bewegungen ist Pilates eine verletzungssarme Möglichkeit, um bspw. Rückenschmerzen entgegenzuwirken und die Körperhaltung zu verbessern. Aber auch zur Vorbeugung von Beschwerden kann dieser Kurs beitragen. Pilates ist für alle Altersklassen, Geschlechter und Berufsgruppen geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung.

**P340**  
 dienstags  
**18.02. – 08.04.2025**

**P341**  
 mittwochs  
**07.05. – 25.06.2025**



**P342 Fitnessstraining für den Kopf – Bewegung und Kognition**

**NEU!**  
**Svantje Böker**  
**Lügde**  
 dienstags  
**18.02. – 08.04.2025**  
 16.30 – 17.30 Uhr  
 6 Termine  
 AWO Kita  
 Tausendfüßler  
 Am Sonnenhof 10  
 Turnraum  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 ermäßigt: 30,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**10.02.2025**

**Kooperation Familienzentrum Lügde**  
 Regelmäßige körperliche Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und somit die Versorgung der Hirnzellen. Diese Vernetzung von Nervenzellen im Gehirn wird durch Bewegungsprozesse unterstützt. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die Koordination zwischen Bewegung und verschiedenen Denkprozessen zu verbessern. Sie werden verschiedene Übungen zur Merkfähigkeit, Koordination, zum assoziativen Denken usw. durchführen und damit sowohl Ihren Körper als auch Ihren Kopf fit halten.

## Vorbereitung auf mehr als 100-km-Märsche

### Brinja Weiglein

Für Extremwanderungen ist es wichtig, über das ganze Jahr hindurch möglichst regelmäßig zu trainieren. Im März startet die neue Saison. Sie werden mit folgenden drei langen Trainingswanderungen vorbereitet. Ich bin Kölnpfad -171 km - und mehrfache 100 km Absolventin und gebe auf den Touren viele Informationen rund um die besten Schuhe, eine gute Ausrüstung, das richtige Mindset, die mentale Stärke und körperliche Vorbereitung. Oftmals sind Höhenmeter, Nächte und schwieriges Gelände zu durchwandern. Eine sehr gute Grundkondition und Wandererfahrung sowie Proviant und entsprechende Kleidung/Schuhwerk sind erforderlich.

#### **P343 Trainingswanderung 31 km**

##### **Schieder-Schwalenberg**

Treffpunkt Eingang VHS

Sonntag, den 16.03.2025, 09.00 – ca. 16.00 Uhr

Gebühr: 29,00 Euro

**Anmeldeschluss: 09.03.2025**

#### **P344 Trainingswanderung 42 km (Marathondistanz)**

##### **Extertal**

Treffpunkt Hohe Asch, Dingelstedtpfad, Parkplatz Aussichtsturm

Sonntag, 06.04.2025, 08.00 – ca. 16.30 Uhr

Gebühr: 35,00 Euro

**Anmeldeschluss: 30.03.2025**

#### **P345 Trainingswanderung 50 + 15 km**

##### **Kalletal**

Treffpunkt 32689 Varenholz/Kalletal, Parkplatz am Beutebrink, Nähe Schlosskirche

Sonntag, 11.05.2025, 06.00 – maximal ca. 21.00 Uhr

Dauer: ca. 10 - 11 Stunden (50 km) ggf. plus weitere ca. 4 Stunden (+15 km)

Wir werden sowohl nach 50 km als auch nach 65 km wieder am Treffpunkt ankommen und nutzen den traumhaften „Weg der Blicke“.

Gebühr: 49,00 Euro

**Anmeldeschluss: 04.05.2025**

Informationen zu den Kursen auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

## **P346A – P346B Internationaler Treff für Frauen Bewegung – Entspannung – Begegnung**

Wir lernen verschiedene sanfte Bewegungsmethoden kennen, die den Körper in Schwung bringen, aber auch die Ruhe und Entspannung nicht zu kurz kommen lassen. Im Anschluss daran gibt es Zeit und Raum, sich näher kennenzulernen, miteinander ins Gespräch zu kommen, eine Tasse Tee zu trinken... Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen. Dieser Kurs ist gebührenfrei.

### **Ulrike Kormann**

#### **Extertal**

dienstags

17.00 – 18.30 Uhr

Stadtteiltreff

Bösingfeld

Veranstaltungsraum

Hummerbrucher Str. 9A

Veranstaltungsraum

gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**

**jeweils 8 Tage vor**

**Kursbeginn**

#### **P346A**

**11.02. – 25.03.2025**

6 Termine

#### **P346B**

**06.05. – 10.06.2025**

5 Termine

## **P347 Fit bleiben mit Bogensport (Schnupperkurs)**

### **NEU!**

#### **Elke Zielsdorf**

##### **Barntrup**

Sonntag

**09.03.2025**

10.00 – 13.00 Uhr

Mehrzweckhalle

Alverdissen

Turnhalle

Herrngarten 4

Turnhalle

Gebühr: 28,00 Euro

ermäßigt: 21,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**02.03.2025**

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, das Bogenschießen auszuprobieren und zu erleben, wie gesundheitsfördernd dieser Sport sein kann. Statur, Fitness, Alter oder auch körperliche Einschränkungen spielen keine Rolle. In diesem Schnupperkurs vermitteln wir Grundkenntnisse des Bogenschießens. Wir zeigen, wie man einen Bogen aufbaut und welche Körperhaltung wichtig ist, um den Bogen zu spannen. Dies trainiert vor allem Rücken-, Schulter-, Brust- und Armmuskeln. Die Ausrüstung wird gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Training findet in der Halle statt. Wenn Sie das Bogenschießen weiter perfektionieren möchten, empfehlen wir eine Anmeldung für den Aufbaukurs P348.

## **P348 Fit bleiben mit Bogensport (Aufbaukurs)**

### **NEU!**

#### **Elke Zielsdorf**

##### **Barntrup**

Sonntag

**16.03.2025**

10.00 – 13.00 Uhr

Mehrzweckhalle

Alverdissen

Turnhalle

Herrngarten 4

Turnhalle

Gebühr: 28,00 Euro

ermäßigt: 21,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**12.03.2025**

Dieser Kurs ist für Personen, die am Schnupperkurs teilgenommen haben oder bereits Grundkenntnisse im Bogenschießen mitbringen und diese auffrischen wollen. Wir wiederholen wichtige Grundlagen. Außerdem zeigen wir, wie das Erlernte weiter vertieft werden kann, um das Trefferbild zu verbessern. Konstante Bewegungsabläufe und verschiedene Techniken sorgen für ein gutes Trefferbild und fördern eine gerade Körperhaltung. Geduld und Konzentration beim Zielen sowie Ruhe beim Schuss fördern das innere Gleichgewicht. Ein „gesunder“ Sport. Die Ausrüstung wird gestellt. Das Training findet in der Halle statt.

## **P349 Boule (Schnupperkurs)**

### **NEU!**

#### **Rüdiger Haase**

##### **Schieder-Schwalenberg**

Freitag

**06.06.2025**

17.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt Schlosspark

Barockgarten

Im Kurpark 1

Gebühr: 9,00 Euro

ermäßigt: 6,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

**29.05.2025**

Boule ist ein strategisches Kugelspiel an der frischen Luft, das leicht zu erlernen ist. Jede\*r kann es spielen, egal ob jung, alt oder mit körperlicher Beeinträchtigung! Sie werden in diesem Kurs Schritt für Schritt in das Boulespielen eingeführt und erhalten Informationen zu den Spielregeln, verschiedenen Spielpraktiken, Kugelarten, Wurftechniken sowie zu Spielmöglichkeiten in Ihrer Umgebung. Angeleitet werden Sie von Rüdiger Haase. Er ist Liga-Spieler und nimmt seit Jahren an Landes- und Bundesmeisterschaften teil. Falls vorhanden, bitte mindestens 3 gleiche Boulekugeln mitbringen. Es stehen aber auch Kugeln zur Verfügung. Bei schlechter Wetterlage kann es zu Terminausfall bzw. -verschiebung kommen.

**P350A – P350D  
Stand Up Paddling (SUP) für Anfänger**

**Kooperation SUP-Station Schiedersee**  
Bei uns könnt Ihr den faszinierenden Trendsport SUP kennenlernen und in einem Anfängerkurs in einer Kleingruppe ausprobieren. Alle Kurse beinhalten einen Theorieteil inkl. Materialkunde, Sicherheits- und Reviereinweisung auf und um den See sowie einen Praxisteil. Die SUPs werden gestellt. Nach dem Kurs kann das SUP-Board gerne noch weiter gemietet werden, um das Gelernte gleich auszuprobieren. Ihr müsst mindestens 16 Jahre alt sein und ein Freischwimmer-Abzeichen (Bronze) haben. Bei schlechtem Wetter kann es zu kurzfristigen Terminausfällen und -verschiebungen kommen. Gebt bei der Anmeldung bitte an, ob Ihr ein SUP-Board benötigt.

<b>NEU!</b> <b>Emely Schmidtmeier</b> <b>Schieder-Schwalenberg</b> sonntags 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt Schiedersee Strand Kronenbruch 3 Gebühr: 33,00 Euro ermäßigt: 28,50 Euro <b>Anmeldeschluss:</b> jeweils 8 Tage vor Kursbeginn	<b>P350A</b> 20.07.2025	<b>P350C</b> 24.08.2025
	<b>P350B</b> 17.08.2025	<b>P350D</b> 31.08.2025



Sommer-Intermezzo

**P351 Sportbootführerschein**

**Maik Reinert Blomberg**  
Freitag  
**07.02.2025**  
19.30 – 21.00 Uhr  
Integrationszentrum im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**30.01.2025**

**Infoabend**  
**Kooperation Segel-Club Schieder-Emmersee e.V.**  
An diesem Abend gibt es Informationen zu den Sportbootführerscheinen. Wir erklären, welcher Schein wozu benötigt wird und wie sie aufeinander aufbauen. Es wird insbesondere der Kurs „Sportbootführerschein-Binnen“ und dessen Durchführung sowie Ziele besprochen. Sie lernen die Geltungsbereiche der Sportbootführerscheine kennen, um entscheiden zu können, ob ein Sportbootführerschein benötigt wird. Zu diesem Informationsabend ist keine vorherige Anmeldung erforderlich.

**Eine Anmeldekarte finden Sie hinten in diesem Programmheft.**  
Anmeldungen sind auch per Internet [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) möglich.



**P352 Sportbootführerscheine für Boote unter Segel und Antriebsmaschine**

**Maik Reinert Blomberg**  
freitags  
**28.02. – 11.04.2025**  
19.30 – 21.00 Uhr  
6 Termine  
Integrationszentrum im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 150,00 Euro  
ermäßigt: 112,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**20.02.2025**

**Kooperation Segel-Club Schieder-Emmersee e.V.**  
In diesem Kurs werden alle erforderlichen theoretischen Kenntnisse zum Sportbootfahren vermittelt. Die Theorie zum Sportbootführerschein-Binnen wird hier in 6 Unterrichtsterminen unabhängig von der praktischen Ausbildung gelehrt. Für die praktische Ausbildung steht beim SCSE eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung. Ziel dieses Kurses ist die Vermittlung des theoretischen Wissens auch im Hinblick auf die theoretische Prüfung zum Sportbootführerschein-Binnen. Der Führerschein kann ab Vollendung des 14. Lebensjahres für Segelboote und ab 16 Jahren für Boote mit Antriebsmaschine erworben werden.

**Trainer\*innen im Bereich Gesundheit gesucht!**

Wir suchen qualifizierte Kursleiter\*innen für die Durchführungsorte Schieder-Schwalenberg, Lügde, Blomberg, Barntrup und Extertal.

- Schwerpunktthemen:**
- Pilates, Gymnastik
  - Qigong, Tai Chi, Felsenkrais
  - Angebote im Bereich Umgang mit Depressionen oder Demenz
  - Sturzprävention
  - Power Fitness wie Dance Aerobic, Pole-Training, Tae Bo o.ä.
  - Angebote mit Schwerpunkt Nachhaltigkeit (siehe S. 3, Bildung für nachhaltige Entwicklung) **BNE**

Sie finden sich in einem der Fachthemen wieder und sind entsprechend qualifiziert?  
Dann freuen wir uns auf Ihren Kontakt unter der Telefonnummer 05282-9804-0 oder per E-Mail an [info@vhslippe-ost.de](mailto:info@vhslippe-ost.de)



### Aquavital-Kurse

**Veranstaltungsort: Gesundheitszentrum (Schwimmhalle), Im Kurpark 3, Schieder-Schwalenberg**

In der Kursgebühr ist der Eintritt in das Hallenbad enthalten. Informationen zu den Kursen auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

Hinweis:

Bitte beachten Sie besondere Informationen der Referentinnen beim Zutritt des Gesundheitszentrums sowie in der Schwimmhalle.

**Vanessa Hagelstein**

**P353 Aquafitness 1**

dienstags, 04.02.2025 – 08.04.2025, 15.45 – 16.30 Uhr, 10 Termine

Gebühr: 67,00 Euro, ermäßigt: 59,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 35,00 Euro für Eintritt)

**Anmeldeschluss: 27.01.2025**

**P354 Aquafitness 2**

dienstags, 04.02.2025 – 08.04.2025, 16.30 – 17.15 Uhr, 10 Termine

Gebühr: 67,00 Euro, ermäßigt: 59,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 35,00 Euro für Eintritt)

**Anmeldeschluss: 27.01.2025**

**P355 Aquafitness 3**

dienstags, 04.02.2025 – 08.04.2025, 17.15 – 18.00 Uhr, 10 Termine

Gebühr: 67,00 Euro, ermäßigt: 59,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 35,00 Euro für Eintritt)

**Anmeldeschluss: 27.01.2025**

**P356 Aquafitness 4**

dienstags, 06.05.2025 – 01.07.2025, 15.45 – 16.30 Uhr, 8 Termine

Gebühr: 54,00 Euro, ermäßigt: 47,50 Euro (inkl. Nebenkosten von 28,00 Euro für Eintritt)

**Anmeldeschluss: 28.04.2025**

**P357 Aquafitness 5**

dienstags, 06.05.2025 – 01.07.2025, 16.30 – 17.15 Uhr, 8 Termine

Gebühr: 54,00 Euro, ermäßigt: 47,50 Euro (inkl. Nebenkosten von 28,00 Euro für Eintritt)

**Anmeldeschluss: 28.04.2025**

**P358 Aquafitness 6**

dienstags, 06.05.2025 – 01.07.2025, 17.15 – 18.00 Uhr, 8 Termine

Gebühr: 54,00 Euro, ermäßigt: 47,50 Euro (inkl. Nebenkosten von 28,00 Euro für Eintritt)

**Anmeldeschluss: 28.04.2025**

**Angela Grotevent**

**P359 Fit im Wasser**

donnerstags, 06.02.2025 – 10.04.2025, 17.15 – 18.00 Uhr, 10 Termine

Gebühr: 63,00 Euro, ermäßigt: 56,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 35,00 Euro für Eintritt)

**Anmeldeschluss: 29.01.2025**

### Hinweis Wasserfitness-Kurse im Extertal Hallenbad Bösingfeld

Folgende Kurse im Bereich Wasserfitness, mit den Kursleitern Dirk Hermann und Markus Riesmeier, werden **wieder im Herbstsemester 2025** angeboten:

- Aquajogging/-fitness
- Aqua-Power-Kurs
- Schwimmen lernen für Erwachsene

sowie für Kinder:

- Schwimmen lernen für Kinder



Bitte beachten Sie das Programm ab September für das **2. Halbjahr 2025**, aus dem Sie die aktuellen Kursdaten für Anmeldungen entnehmen können.



## Ernährung

### P360 Arthrose, Diabetes, Demenz? Mit anti-entzündlicher Ernährung vorbeugen

**Brinja Weiglein**  
**Extertal**

Freitag  
**28.02.2025**  
19.00 – 21.30 Uhr  
DRK Familienzentrum  
Bösingfeld  
Gruppenraum  
Gebühr: 5,00 Euro  
ermäßigt: 3,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**20.02.2025**

**Kooperation Familienzentrum**  
**Bösingfeld-Extertal**

In diesem informativen Vortrag über anti-entzündliche Ernährung geht es um eine „gesundheitsfördernde“ Ernährungsform, die zudem noch Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Arthrose, Arteriosklerose, Diabetes, Demenz usw. vorbeugt, verbessert und gegebenenfalls sogar heilen kann. Außerdem sorgt diese Form der Ernährung für eine Gewichtoptimierung, die auch zu einer gewinnbringenden Gewichtsreduktion führen kann. Das viszerale Bauchfett im Körper sorgt für Entzündungen, die Basis für (Zivilisations-)Krankheiten sind. Ein weiterer Vorteil dieser Ernährungsform ist die Stärkung des Immunsystems, sodass sie Infektionskrankheiten präventiv entgegenwirkt. Erkältungs- und Grippezeiten sind stets ein aktuelles Thema. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

**P361 Energy Balls – gesunder Energiesnack für zwischendurch**



**BNE**

**Anke Kropp Schieder-Schwalenberg**  
Mittwoch  
**12.03.2025**  
16.00 – 17.30 Uhr  
Städt. Kindergarten  
Rappelkiste  
Schubertstraße 10  
Turnraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**04.03.2025**

**Kooperation Familienzentrum Schieder-Schwalenberg**  
Energy Balls sind eine gesunde Alternative zu Schokoriegeln sowie süßen, zuckerhaltigen Snacks und lassen sich ganz einfach selber herstellen. Sie versorgen den Körper ebenso schnell mit Energie und enthalten dabei aber noch jede Menge gesunde Nährstoffe. Die Energy Balls sind somit sowohl für uns Große im stressigen Berufsalltag als auch für die Kleinen immer der bessere gesunde Snack. Sie lernen, wie die Energy Balls hergestellt werden. Es werden auch Informationen zur gesunden Ernährung vermittelt. Zusätzlich wird bei den Kindern die taktile Wahrnehmung gefördert, wenn sie die Energy Balls mit den Händen selbst herstellen. Der Kurs ist für Kinder ab 5 Jahren zusammen mit ihren Eltern geeignet.



**P362 Verdauung natürlich verbessern mit Ayurveda**

**NEU!**

**BNE**

**Silke Schauer Schieder-Schwalenberg**  
Donnerstag  
**06.03.2025**  
18.00 – 19.30 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 5,00 Euro  
ermäßigt: 3,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**26.02.2025**

Ayurveda betrachtet die Verdauung als den zentralen Aspekt der Gesundheit. Diese Jahrtausend alte Wissenschaft vom langen Leben, der Ayurveda, hält einfache, klare Regeln vor, wie wir unsere Verdauung zu unserem Wohlergehen unterstützen können. Nehmen Sie für sich Empfehlungen mit, die leicht und sofort umsetzbar sind.

**P363 Gewürzworkshop – kreiere Deine eigene Gewürzmischung**

**NEU!**

**BNE**

**Silke Schauer Lügde**  
Donnerstag  
**27.03.2025**  
17.00 – 20.00 Uhr  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
Lehrküche  
Gebühr: 31,00 Euro  
ermäßigt: 25,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**19.03.2025**

In der ayurvedischen Küche spielen Gewürze eine zentrale Rolle. Sie werden gezielt eingesetzt, um die Verdauung zu unterstützen. Nach einem kurzen Einführungsvortrag und einem Ayurveda-Selbsttest können die Teilnehmer\*innen ihre eigenen Gewürzmischungen erstellen, die ganz auf ihre persönlichen Bedürfnisse oder je nach Geschmack zugeschnitten sind. Pro Person können je drei individuelle Mischungen je 30 Gramm inklusive Vorratsdose erstellt werden, die die Darmgesundheit fördern.



© Frau Schauer

**BNE Bildung für nachhaltige Entwicklung**



Nachhaltig leben

Unsere Bildungsangebote sind für alle Erwachsenen gedacht, es sei denn, eine spezielle Zielgruppe wird angegeben. Die BNE-Kurstexte im Programmheft unterscheiden sich zu denen auf unserer Webseite unter der Rubrik „Nachhaltig leben“. Hier haben wir mehr Platz, um das Veranstaltungsformat, den Kursverlauf mit Lehr- und Lernzielen, Methoden, Teilnahmevoraussetzungen und Besonderheiten zu beschreiben. Hier werden auch die Nachhaltigkeitsziele jedes Kurses aufgeführt.

Für weitere Informationen zu Ihrem Kurs schauen Sie bitte auf unsere Webseite [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) unter „Nachhaltig leben“.

## Sprachen

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.



Die Volkshochschule Lippe-Ost ist Prüfungszentrum für die Europäischen Sprachzertifikate (The European Language Certificates – TELC). Alle Sprachprüfungen im telc-Portfolio können durch uns bzw. andere Volkshochschulen in NRW angeboten werden.

Die in NRW angebotenen Sprachzertifikate und Termine finden Sie auf der Homepage des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW ([www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)) unter der Rubrik „Sprachzertifikate“.

Die Kursbezeichnungen und Inhalte der Sprachkurse orientieren sich am **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)**.

Was ist der GER?

Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenzstufen und beschreibt, was Lernende auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können.

A1 und A2: Elementare Sprachverwendung

B1 und B2: Selbständige Sprachverwendung

C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung

Nähere Informationen zu den sechs Sprachniveaus, den Sprachprüfungen der einzelnen Fremdsprachen als auch zugehörige Musterprüfungen finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

## Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz

Die VHS Lippe-Ost führt die nach dem Zuwanderungsgesetz vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) konzipierten und geförderten Integrationskurse durch. Es werden Standardkurse und spezielle Kurse für Frauen, Jugendliche und Analphabet\*innen bzw. Zweitschriftlerner\*innen angeboten.

## Berufsbezogene Deutschsprachförderung

Unter der berufsbezogenen Deutschsprachförderung versteht man Sprachlernangebote für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern und gleichzeitig ihre Deutschkenntnisse vertiefen wollen. Es gibt Basis- und Spezialkurse für bestimmte Berufsfelder. Die VHS Lippe-Ost bietet folgende Berufssprachkurse an: Basiskurs B2, Spezialkurse A2 und B1 sowie den Spezialkurs „Nichtakademische Gesundheitsberufe“.

## Anmeldung und Beratung

### Schlossparkschule

Parkallee 7, 32816 Schieder-Schwalenberg

Montag: 10.00 – 12.30 Uhr

Dienstag: 08.30 – 12.30 Uhr

Mittwoch: 08.30 – 12.30 Uhr

### Stenebergsche Fabrik

Mittelstraße 14d, 32683 Bartrup

Telefon: 05282-980440

Dienstag: 14.00 – 16.00 Uhr

### Integrationszentrum im Paradies

Holstenhöfener Straße 4, 32825 Blomberg

Telefon: 05235-9940560

Donnerstag: 09.00 – 12.30 Uhr

### Kultur- und Bildungscampus

Am Ramberg 1, 32676 Lügde

Telefon: 05282-980430

Donnerstag: 08.30 – 12.30 Uhr

### Ansprechpartnerinnen:



Nicole Grützmacher

Telefon: 05282-980413

E-Mail: [gruetzmacher@vhslippe-ost.de](mailto:gruetzmacher@vhslippe-ost.de)



Karin Dylong

Telefon: 05282-980419

E-Mail: [dylong@vhslippe-ost.de](mailto:dylong@vhslippe-ost.de)

## Zertifikatsprüfungen

### P400A – P400B Einbürgerungstest

**Dozententeam**  
**Schiedler-Schwalenberg**  
 Schlossparkschule  
 Parkallee 7  
 Raum 1  
 14.00 – 15.00 Uhr  
 Gebühr: 25,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 4 Wochen vor der Prüfung**

**P400A**  
 Freitag  
 07.02.2025

**P400B**  
 Mittwoch  
 04.06.2025

Mit dem Einbürgerungstest stellen Sie Ihr Wissen über die deutsche Geschichte sowie die Rechts- und Gesellschaftsordnung unter Beweis. Aus einem Katalog mit 300 bundesweiten Fragen und 10 Fragen aus Ihrem Bundesland wird für jede\*n Teilnehmer\*in ein individueller Fragenkatalog mit insgesamt 33 Multiple-Choice-Fragen zusammengestellt. Bei mindestens 17 richtigen Antworten gilt der Test als bestanden. Die Bearbeitungszeit beträgt maximal 60 Minuten. Das Prüfungsergebnis erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Weitere Informationen unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de).



### Prüfung Zertifikat Deutsch A1 – B2

Sie benötigen ein Zertifikat, um Ihre Deutschkenntnisse nachzuweisen. Wir bieten Gruppen- und Einzelprüfungen auf den Niveaustufen A1 bis B2 an. Die Gruppenprüfung wird ab 4 Teilnehmenden durchgeführt. Lassen Sie sich beraten.

#### Zertifikat A1

**P401**  
 24.06.2025  
 Einzelprüfung 210,00 Euro  
 Gruppenprüfung 110,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 14.05.2025**

#### Zertifikat A2

**P402**  
 25.06.2025  
 Einzelprüfung 235,00 Euro  
 Gruppenprüfung 125,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 14.05.2025**

#### Zertifikat B1

**P403**  
 23.06.2025  
 Einzelprüfung 275,00 Euro  
 Gruppenprüfung 155,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 14.05.2025**

#### Zertifikat B2

**P404**  
 26.06.2025  
 Einzelprüfung 280,00 Euro  
 Gruppenprüfung 160,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 14.05.2025**

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen zu den Prüfungsterminen und -orten.

## Deutsch als Fremdsprache

### P405 Fit in Deutsch Alphabetisierung

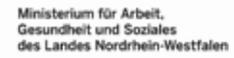
#### NEU!

**Dozententeam**  
**Blomberg**  
 donnerstags  
 13.02. – 22.05.2025  
 18.00 – 19.30 Uhr  
 12 Termine  
 Integrationszentrum  
 im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum E2 / Blomberg  
 gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**13.02.2025**

#### Wörter und Sätze lesen und schreiben

Sie können kaum Deutsch und sind mit den vielen Wörtern und Sätzen im Alltag überfordert? Hier lernen Sie die Buchstaben der lateinischen Schrift kennen. Lesen und schreiben erste Silben, Wörter und kurze Sätze. Sie erweitern Ihren Wortschatz und werden viel sprechen. So haben Sie schnell einen Lernerfolg.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



### P406 Lernen mit dem vhs-Lernportal

#### NEU!

**Dania Hernández Portillo**  
**Lügde**  
 mittwochs  
 12.02. – 19.03.2025  
 18.15 – 19.15 Uhr  
 6 Termine  
 Johannes-Gigas-Schule  
 Am Ramberg 1  
 OG 32  
 Gebühr: 42,00 Euro  
 ermäßigt: 32,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**04.02.2025**

#### Deutsch A1

Das vhs-Lernportal ist eine kostenfreie digitale Lernplattform des Deutschen Volkshochschul-Verbands. Lernende können mit der Plattform nach einem Präsenz-Kurs selbstständig weiterlernen und so Wartezeiten überbrücken. Lernen Sie das vhs-Lernportal kennen! Es gibt viele Übungen, z. B. Wortschatztraining, kurze Texte verstehen, eigene Notizen schreiben oder einfache Alltagsgespräche führen.

#### Nichts Passendes gefunden?

Wir bieten auch individuelle Einzeltrainings sowie Inhouse-schulungen an:

Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Russisch, Arabisch, Alphabetisierung & Grundbildung, u. a.

Sprechen Sie uns bitte an!

Fachbereichsleiterin Nicole Grützmacher  
 Telefon: 05282-980413, E-Mail: [gruetzmacher@vhslippe-ost.de](mailto:gruetzmacher@vhslippe-ost.de)

**P407 – P408 Fit in Deutsch A2**

**Gespräche und Texte verstehen**

Sie kennen schon erste Wörter und Sätze auf Deutsch? Lernen Sie weiter! Unsere Ziele: Kurze Gespräche im Alltag führen, kurze Mitteilungen verstehen und selbst kleine Notizen schreiben. Sie lernen viele neue Wörter und einfache Redewendungen. So verbessern Sie Ihr Deutsch im Sprechen, Lesen und Schreiben.

**P407**  
**Dania Hernández**  
**Portillo**  
**Blomberg**  
samstags  
**15.02. – 22.03.2025**  
09.15 – 12.30 Uhr  
6 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 / Reinickendorf  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**13.02.2025**

**P408**  
**Kooperation MGH Silixen**  
**Margarita Weber**  
**Extetal**  
montags  
**10.02. – 12.05.2025**  
16.30 – 18.00 Uhr  
12 Termine  
MGH Silixen  
Dietrich-Bonhoeffer-  
Straße 2  
Raum der  
Generationen  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**10.02.2025**

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Deutsch als Muttersprache**

**P409 Fit in Deutsch B1**

**Marianne Göller**  
**Schieder-**  
**Schwalenberg**  
donnerstags  
**13.02. – 03.04.2025**  
16.30 – 18.45 Uhr  
8 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 3  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**13.02.2025**

**Verbesserung der Schreib- und Lesefähigkeit**  
Gute Sprachkenntnisse in Wort und Schrift sind eine Voraussetzung für Erfolg im Beruf. Arbeitsanweisungen werden schriftlich erteilt, Tätigkeiten müssen protokolliert werden, Kundenkommunikation erfolgt per E-Mail usw. Die Anforderungen am Arbeitsplatz steigen und Sie fühlen sich unsicher? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Themen aus Grammatik und Rechtschreibung sowie dem Verstehen und Schreiben von längeren Texten. Dabei orientieren wir uns an Ihren individuellen Bedürfnissen.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Englisch**

**P410 Englisch für (Wieder-) Einsteiger\*innen A1**

**Ingrid**  
**Mansfeld-Warner**  
**Extetal**  
montags  
**27.01. – 26.05.2025**  
17.30 – 19.00 Uhr  
16 Termine  
MGH Silixen  
Dietrich-Bonhoeffer-  
Straße 2  
Versammlungsraum  
Gebühr: 135,00 Euro  
ermäßigt: 101,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**19.01.2025**

**Kooperation MGH Silixen**

Die englische Sprache ist interessant, vielfältig und wird weltweit von 1,5 Milliarden Menschen gesprochen. Englisch hat sich nicht nur in Wirtschaft und Technik etabliert, es ist auch eine Bereicherung, sich im Alltag oder auf Reisen auf Englisch verständigen zu können. In diesem Englischkurs lernen Sie, anhand von abwechslungsreichen Gesprächssituationen und Übungen Schritt für Schritt, Englisch zu verstehen und zu sprechen. Die Entwicklung der Sprechfähigkeit steht im Vordergrund.



**P411 Let's Talk: Basic Conversation in English A2**

**Ingrid**  
**Mansfeld-Warner**  
**Extetal**  
dienstags  
**28.01. – 27.05.2025**  
09.30 – 11.00 Uhr  
16 Termine  
Rathaus Bösingfeld  
Mittelstraße 36  
Großer Bürgersaal  
Gebühr: 135,00 Euro  
ermäßigt: 101,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**20.01.2025**

**Englisch für Wiedereinsteigende mit mittleren Vorkenntnissen**

Haben Sie schon einige Semester Englisch absolviert oder möchten Sie Ihre vor vielen Jahren erworbenen Kenntnisse wieder aktivieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Im Zentrum stehen die Erweiterung des Wortschatzes, die richtige Aussprache und der Erwerb der Sprechfähigkeit. Natürlich kommen auch landeskundliche Aspekte sowie die Grammatik nicht zu kurz.

## P412 Morning Class: Fit for English B1

**Ingrid Mansfeld-Warner Extertal**  
mittwochs  
**29.01. – 28.05.2025**  
09.30 – 11.00 Uhr  
16 Termine  
Rathaus Bösingfeld  
Mittelstraße 36  
Großer Bürgersaal  
Gebühr: 135,00 Euro  
ermäßigt: 101,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**21.01.2025**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Englischvorkenntnissen, die sich bereits aktiv an Gesprächen über die Arbeit, die Familie oder die Freizeit beteiligen und zusammenhängend über ihre Erfahrungen berichten können. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Erweiterung des Wortschatzes und der Verbesserung der Kommunikation. Quereinsteiger\*innen sind in dieser Gruppe herzlich willkommen.

## P413 English Conversation in the Morning B2

**Sigrid Herbrechtsmeier Bartrup**  
freitags  
**24.01. – 11.04.2025**  
09.00 – 10.30 Uhr  
12 Termine  
Schul- und Bürgerforum  
Holstenkamp 7  
Roter Raum  
Gebühr: 83,00 Euro  
ermäßigt: 62,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**16.01.2025**

The common language, the language in which everyone can at least make him or herself understood, is English. English has established itself as the language of communication in business, politics and science. We go on talking about interesting topics of the English speaking world.



### Junge VHS

An diesen so gekennzeichneten Kursen können auch Kinder und Jugendliche teilnehmen. Bitte die Altersangaben im Text beachten.

## Französisch

### P414 Französisch A1

**Asma Bouazizi Schieder-Schwalenberg**  
montags  
**03.03. – 07.04.2025**  
17.00 – 18.30 Uhr  
6 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 3  
Gebühr: 50,00 Euro  
ermäßigt: 38,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**23.02.2025**

#### Für Anfänger\*innen

Möchten Sie die Grundlagen der französischen Sprache lernen und sich in einfachen Alltagssituationen verständigen können? Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der mündlichen Kommunikation. Am Ende des Kurses können Sie einfache Fragen stellen, verstehen, beantworten und sich vorstellen. Sie erlernen einen grundlegenden Wortschatz und wichtige Redewendungen, um sich die Türen in viele Länder der Welt, in denen Französisch gesprochen wird, zu öffnen.

### P415 Französisch für Anfänger\*innen A1.2

**Dominique André-Kluge Bartrup**  
donnerstags  
**06.02. – 22.05.2025**  
18.30 – 20.00 Uhr  
13 Termine  
Schul- und Bürgerforum  
Holstenkamp 7  
Roter Raum  
Gebühr: 87,00 Euro  
ermäßigt: 65,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**29.01.2025**

#### Kurs 7

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich für die französische Sprache interessieren. Es sind Vorkenntnisse erforderlich. Sie erwerben die sprachlichen Redemittel, die es Ihnen ermöglichen, sich in der Fremdsprache zu Themen des Alltags äußern zu können.



### P416 Französisch Konversationskurs A2

**Andrea Plat Blomberg**  
dienstags  
**18.02. – 08.04.2025**  
18.30 – 20.00 Uhr  
8 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 56,00 Euro  
ermäßigt: 42,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**10.02.2025**

Sie haben solide Grundkenntnisse der französischen Sprache zum Beispiel aus der Schulzeit, möchten aber flüssiger und lockerer kommunizieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Zu verschiedenen Themen und Texten diskutieren wir auf Französisch. Zur Auflockerung wird auch gemeinsam gespielt, z. B. Personen raten oder Rollenspiele. Der Kurs findet ausschließlich in französischer Sprache statt.

## Spanisch

### P417 Spanisch für die Schule

**NEU!**



**Dania Hernández Portillo Blomberg**  
samstags

**15.02. – 29.03.2025**

12.45 – 13.45 Uhr

7 Termine

Integrationszentrum  
im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum E3 / Reinickendorf

Gebühr: 54,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**09.02.2025**

#### Ab der 9. Klasse

Hola, ¿qué tal? Als Schüler\*in erlernst du Spanisch als neu einsetzende Fremdsprache. Die Basis und Grundkenntnisse erhältst du in der Schule. Wie wäre es, wenn du ein bisschen Zeit wöchentlich investierst, um die Grammatik zu festigen und die Hausaufgaben mit Unterstützung hinzukriegen? Wie wäre es, wenn du besser vorbereitet in den Spanischunterricht kommst?



### P418 Spanisch für Anfänger\*innen A1

**NEU!**

**Dania Hernández Portillo Lügde**

mittwochs

**12.02. – 26.03.2025**

16.30 – 18.00 Uhr

7 Termine

Johannes-Gigas-Schule

Am Ramberg 1

OG 32

Gebühr: 65,00 Euro

ermäßigt: 49,25 Euro

**Anmeldeschluss:**

**04.02.2025**

Sie möchten eine neue Sprache lernen? Wie wäre es mit Spanisch? Neue Horizonte und neue Landschaften stehen vor Ihnen: Spanien, Lateinamerika... Vino, Paella, Salsa, Cactus – diese Wörter kennen Sie bestimmt schon. Sie lernen Schritt für Schritt die Begrüßung, Vorstellung, Angaben zur Person und Familie kennen.

## Italienisch



### P420ZZ Schnupperkurs Italienisch

**Beatrice Rietschel**  
Extertal

Samstag

**09.08.2025**

10.00 – 15.00 Uhr

Burg Sternberg

Sternberger Straße 52

Kemenate

Gebühr: 32,00 Euro

ermäßigt: 24,50 Euro

**Anmeldeschluss:**

**03.08.2025**

#### Kooperation Landesverband Lippe

Sie reisen gerne nach Italien und Sie möchten eine Tasse Cappuccino bestellen oder ein Glas Wein, oder auf dem Markt frisches Obst und Gemüse einkaufen? Aber es fehlen die passenden Worte? In diesem Schnupperkurs lernen Sie in kurzweiliger Form erste Strukturen der italienischen Sprache. Darüber hinaus erhalten Sie viele Tipps und spannende Einblicke in die Besonderheiten von Land und Leuten.

Sommer-  
Intermezzo

## Weiterbildung

**Du magst Lernen?  
Du magst Lehren?**

Kurse



**Sei Teil der  
Weiterbildung  
im Kreis Lippe!**

Dozentenbörse



**Gemeinschaft erleben  
und Zukunft gestalten**

Kreis Lippe – Der Landrat

Bildung

Felix-Fechenbach-Straße 5

32756 Detmold

www.lippe-bildungskompass.de



## Griechisch

### P421 – P422 Griechisch für Anfänger\*innen

#### NEU!

**Louisa Jacobsen-Angelakis**  
**Efthymios Angelakis**  
**Blomberg**  
 donnerstags  
 18.00 – 19.30 Uhr  
 6 Termine  
 Integrationszentrum  
 im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum E4 / Oschatz  
 Gebühr: 56,00 Euro  
 ermäßigt: 42,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 8 Tage**  
**vor Kursbeginn**

**P421**  
 06.03. – 10.04.2025

**P422**  
 08.05. – 26.06.2025

#### Sprechen lernen in wenigen Wochen

Möchten Sie die griechische Sprache entdecken? Sie werden den Wortschatz, nützliche Ausdrücke und Redewendungen, die Aussprache und das griechische Alphabet erlernen, sowie erste einfache Gespräche führen. Dabei werden Sie von einem Muttersprachler unterstützt, damit Sie schon bald einen Elliniko Kafe, ein Gyros oder ein Eis bestellen können. Nach kurzer Zeit können Sie Schilder und Speisekarten lesen und sind bereit für das Land von Syrtaki und Tzatziki, aber auch für Aristoteles und die Akropolis. Sie lernen die Musik und das Alltagsleben Griechenlands kennen. Ein Team aus einer erfahrenen Sprachlehrerin und einem griechischen Muttersprachler bringen Ihnen die Freude an der Sprache näher. Tauchen Sie ein in die faszinierende Kultur Griechenlands.



## Arabisch

### P423 Arabisch für Anfänger\*innen

#### NEU!

**Asma Bouazizi**  
**Schieder-Schwalenberg**  
 montags  
**05.05. – 02.06.2025**  
 17.00 – 18.30 Uhr  
 5 Termine  
 Schlossparkschule  
 Parkallee 7  
 Raum 3  
 Gebühr: 52,00 Euro  
 ermäßigt: 39,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**27.04.2025**

Entdecken Sie die Schönheit der arabischen Sprache und tauchen Sie ein in eine noch unbekanntere Welt! Sie lernen erste Schriftzeichen des arabischen Alphabets und die Grundlagen der Konversation kennen. Die mündliche Kommunikation und die Aussprache stehen im Mittelpunkt des Kurses, sodass Sie erste einfache Gespräche führen können. Ebenso lernen Sie einzelne Wörter und Sätze zu lesen und erfahren viel über die unterschiedlichen arabischen Kulturen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.



### Weitere Sprachangebote bei den lippischen Volkshochschulen

#### VHS Bad Salzuflen

Telefon: 05222 952-941  
 E-Mail: volkshochschule@bad-salzuflen.de  
 www.vhs-badsalzuflen.de

- Russisch A1, Bad Salzuflen
- Griechisch A1, Bad Salzuflen
- Griechisch A2, Bad Salzuflen

#### VHS Detmold-Lemgo

Telefon: 05231 977-8010  
 E-Mail: info@vhs-detmold-lemgo.de  
 www.vhs-detmold-lemgo.de

- Chinesische Kultur & Sprache A1, Lemgo (Wochenende)
- Dänisch A2.1 / B1.4, Detmold
- Deutsche Gebärdensprache DGS I und II, Detmold
- Griechisch für den Urlaub A1, Lemgo (Wochenende)
- Japanisch A1, Detmold
- Koreanisch A1.2, Detmold
- Latein mit Vorkenntnissen, Lemgo
- Niederländisch A1.2 / A2.1 / B1.1 / B1.2, Online
- Niederländisch A1.3 / B1.5, Detmold
- Persisch A1.1, Detmold
- Polnisch A1.4, Lemgo
- Portugiesisch A1.2, Detmold (Wochenende)
- Russisch A1.4, Lemgo
- Schwedisch A1.2 / A1.7, Detmold
- Schwedisch A1.2, Lemgo (Wochenende)
- Türkisch A1.1, Detmold
- Ungarischer Gesprächskreis B1, Lemgo

#### VHS Lippe-West

Telefon: 05232 9550-0  
 E-Mail: info@vhslw.de  
 www.vhs-lw.de

- Altgriechisch A1, Lage
- Dänisch Wochenendkurs A1, Lage
- Latein A1, Kurse 1 und 4, Lage
- Niederländisch Wochenendkurse A1, Lage
- Norwegisch B1, Oerlinghausen
- Polnisch Wochenendkurse A1, Leopoldhöhe
- Russisch A1 und A2, Lage
- Schwedisch A1, A2 und B1/B2, Lage
- Tschechisch A2, Online

## Berufliche Bildung · EDV

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Berufliche Bildung“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativität) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende Kurse finden Sie aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Angebote zur Gesundheitsvorsorge, um fit im Job zu bleiben oder berufsbezogene Sprachkurse.



### Beratungsangebot „Weiterbildung und berufliche Entwicklung“

Veränderungen finden in unserem Leben immer wieder statt. Wie kann ich mich auf Veränderungen im beruflichen Alltag einstellen? Das Beratungsangebot der VHS unterstützt Sie in Ihrem beruflichen Veränderungsprozess.

- Sie wollen beruflich weiterkommen?
- Ihre derzeitige Arbeitssituation passt nicht zu Ihnen?
- Sie planen einen beruflichen (Wieder-)Einstieg?
- Sie möchten mit Ihren im Ausland erworbenen Qualifikationen in Deutschland arbeiten?

Die Berater\*innen unterstützen Sie dabei

- Ihre Wünsche zu klären,
- Ihre Möglichkeiten einzuschätzen,
- Ihre berufliche Weiterentwicklung zu planen.

Die Beratung kann bis zu neun Stunden umfassen und ist gebührenfrei. Gerne informieren wir Sie über das Beratungsangebot.

Information:

Andrea Lemm

Telefon: 05282-9804-16

E-Mail: lemm@vhslippe-ost.de

Vereinbaren Sie einen Termin.

## Berufliche Orientierung und Qualifizierung

### P500 Informationsveranstaltung zur Bildungsberatung

#### Team Bildungsberatung Blomberg

Mittwoch

19.02.2025

18.00 – 19.00 Uhr

Integrationszentrum

im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum E2 / Blomberg

gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**

19.02.2025

Sie erhalten Informationen zur Beratung: Welche Anliegen geklärt werden, was Sie mitbringen müssen und wie sich der Ablauf eines Beratungsprozesses gestaltet. Sie können Fragen stellen und vielleicht können Sie schon am Ende der Veranstaltung einen Termin vereinbaren. Die Veranstaltung ist gebührenfrei. Melden Sie sich an, wir freuen uns auf Sie!

### P501 Passgenau!

#### Dozententeam

ab 03.02. –

04.07.2025

5 – 10 Termine

Kursablauf und

Gebühren siehe

Bemerkungen im

Kurstext

#### Erfolgreich im Beruf

„Passgenau!“ ist ein ausbildungs- bzw. berufsbegleitendes Kursangebot zur Vermittlung und zum Ausbau von Schlüsselkompetenzen und beruflichem Orientierungswissen. Auch Personen, die eine Ausbildung oder Arbeit aufnehmen möchten, sind willkommen. Die Inhalte werden individuell abgestimmt. Ziele können die Verbesserung der Deutschsprachkompetenzen, die Erweiterung der Englischkenntnisse, das Verstehen und Lösen von Rechenaufgaben oder der Erwerb von EDV-Grundlagenkenntnissen sein. Nach einer Lernberatung werden die Lerngruppen bedarfsgerecht und wohnortnah organisiert. Die Kurse umfassen je nach Lernziel 5 bis 10 Termine.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



### Berufscafé für Wiedereinsteiger\*innen

Kooperation Bundesagentur für Arbeit

#### P501KA

Mittwoch, 19.02.2025, Blomberg, Integrationszentrum im Paradies, Holstenhöfener Str. 4, Bistro

#### P501KA

Donnerstag, 15.05.2025, Barntrup, Schul- und Bürgerforum, Am Holstenkamp 7, Roter Raum

Das Berufscafé findet jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr statt und ist gebührenfrei.

Nähere Informationen unter [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)



## Elterninformationsabend

### Die Qual der Wahl nach dem Schulabschluss

#### Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Berufswahl

Mehr als 320 anerkannte Ausbildungsberufe und 10.000 Bachelorstudiengänge stehen Schulabgängerinnen und Schulabgängern zur Wahl. Mit dem Meister, Techniker und z. B. Betriebswirt kommen zahlreiche Fortbildungsmöglichkeiten dazu. Wie sollen Kinder wissen, welche Interessen und Stärken zu welchem beruflichen Werdegang passen? Als Eltern sind Sie Teil der Antwort, indem Sie Ihrem Kind bei der Berufsorientierung helfen.

Um Sie dabei zu unterstützen, veranstalten wir den Elterninformationsabend. Die Einladung richtet sich an alle interessierten Eltern. Gerne dürfen Sie Ihre Kinder mitbringen.

#### Sie erwartet:

- Fakten-Check zu Ausbildung und Studium
- Begriff der „Durchlässigkeit“ und Fortbildungsmöglichkeiten
- Eingangsvoraussetzungen bei Phoenix Contact
- Rolle der Eltern bei der Berufsorientierung

**Kursnummer: P502**

#### Wann?

Dienstag, den 18. Februar 2025,  
18.00 – 19.30 Uhr

#### Wo?

Phoenix Contact Training Center  
Bahnhofstraße 9  
32816 Schieder-Schwalenberg

Anmeldeschluss am 11.02.2025

In Kooperation mit



**P502A Führung durch das Phoenix Contact Training Center**

**NEU!**



**Team Phoenix Contact Schieder-Schwalenberg**  
Montag  
**07.04.2025**  
17.30 – 19.00 Uhr  
Phoenix Contact Training Center  
Bahnhofstraße 9  
Treffpunkt Haupteingang  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**30.03.2025**

**Kooperation Phoenix Contact**

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie es eigentlich hinter den Türen der Ausbildung bei Phoenix Contact aussieht? Dann sind Sie herzlich eingeladen, an der Führung durch das moderne Phoenix Contact Training Center teilzunehmen! Phoenix Contact qualifiziert aktuell über 600 Auszubildende und Studierende. Im Phoenix Contact Training Center werden Lernende im Bereich Kunststoff-, Metall-, Elektro- und Informationstechnik ausgebildet, sowie kaufmännische und logistische Berufsbilder. Im Fokus dieser Führung steht die Training Werkstatt mit den verschiedenen Räumlichkeiten und spannenden Projekten der Auszubildenden und Studierenden. Ihre Fragen sind herzlich willkommen.

**P503 Fit für das Vorstellungsgespräch**



**Lina Sachs Blomberg**  
Samstag  
**10.05.2025**  
10.00 – 13.15 Uhr  
Integrationszentrum im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 34,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**04.05.2025**

**Nicht nur, aber auch für Schüler\*innen**

Lernen Sie in diesem Seminar von einem echten Vollprofi, wie Sie sich am besten für das Vorstellungsgespräch Ihrer Traumstelle vorbereiten und im Gespräch die Auswahljury vom Hocker hauen! Die Dozentin hat in den letzten Jahren hunderte Vorstellungsgespräche durchgeführt und gibt wertvolle Insider Tipps, damit Sie erfolgreich und souverän Ihre\*n zukünftige\*n Arbeitgeber\*in von sich überzeugen können. Es gibt die Möglichkeit, sich im Rahmen eines kurzen Rollenspiels auszuprobieren. Weiterhin lernen Sie Ihre individuellen Softskills kennen und erhalten wertvolle Informationen, wie Sie Ihre Stärken erfolgreich im Gespräch vermitteln können.



**P504 Fortbildungsprojekt für VHS-Kursleitende**

**Andrea Lemm Schieder-Schwalenberg**

Samstag  
**08.02.2025**  
09.30 – 12.30 Uhr  
Schlosssparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**06.02.2025**

**Informationen und Austausch zum Projekt Erasmus+**

Die VHS Lippe-Ost bietet Kursleitenden die Möglichkeit, sich mit dem Programm Erasmus+ weiterzubilden. Gefördert werden „Mobilitäten“ von der EU mit dem Ziel, die Professionalität der Kursleitenden zu erweitern, um eine fortwährend hohe Qualität des Lehrens und Lernens zu gewährleisten. Es werden Reise-, Unterbringungs- und Lehrgangskosten für die individuelle Fortbildung gefördert. Sie erhalten Informationen zu diesen Mobilitäten innerhalb Europas und können sich mit anderen Kursleitenden über ihre Erfahrungen austauschen. Die Informationen helfen, Ihre Fortbildung nach Ihren Bedürfnissen und Lernzielen zu planen. Unterstützung erhalten Sie von der Projektkoordinatorin Andrea Lemm.



**P505 Nutzung des digitalen Smartboards**

**NEU!**

**Gregor Sültpop Schieder-Schwalenberg**  
samstags  
**17.05. – 24.05.2025**  
15.00 – 18.15 Uhr  
2 Termine  
Schlosssparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 42,00 Euro  
ermäßigt: 32,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**11.05.2025**

Dieses Kursangebot richtet sich an Kursleiter\*innen, die das Smartboard besser kennenlernen möchten. Zum einen werden die Grundfunktionen und grundlegenden Möglichkeiten des Smartboards vorgestellt. Zum anderen werden verschiedene Einsatzmöglichkeiten des Smartboards für ein eigenes Kursangebot (z.B. Vortrag, Sprachkurs) erarbeitet und individuelle Möglichkeiten des Smartboard-Einsatzes ausprobiert.

**P506 Warm-Ups für den Sprachunterricht**

**NEU!**



**Saskia Weniger**  
Dienstag  
**08.04.2025**  
17.30 – 20.30 Uhr  
Online: Zoom  
Gebühr: 40,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**31.03.2025**

Verschiedene Methoden zur Auflockerung und Aktivierung im Sprachunterricht werden präsentiert und praktisch erprobt. Egal, ob Sie Ihr bereits erlerntes Wissen auffrischen möchten oder auf der Suche nach kreativen Gesprächsanlässen sind – die vorgestellten Techniken lassen sich mühelos in Ihren Unterricht integrieren. Sie sind leicht verständlich und flexibel einsetzbar, unabhängig vom Sprachniveau oder der Sprache. Inhalte: Bedeutung von Warm-Ups im Sprachunterricht; verschiedene Warm-Up-Methoden; Praxisbeispiele und Durchführung der Methoden; Anpassung der Techniken an verschiedene Sprachniveaus; flexibler Einsatz der Methoden; Integration der Warm-Ups in den eigenen Unterricht.

**P507 Prüfungstraining Mathematik (9./10. Jhg)**



**Gregor Sültrop  
Schieder-  
Schwalenberg**  
mittwochs, samstags  
**07.05. – 24.05.2025**  
Mi: 17.00 – 19.00 Uhr  
Sa: 10.00 – 13.30 Uhr  
6 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 89,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**29.04.2025**

Dieses Kursangebot richtet sich an Schüler\*innen der Sekundarstufe I (HS/RS), die Aufgaben und Themen im Fach Mathematik wiederholen und sich so begleitend auf die zentralen Prüfungen (9./10. Jhg) am Ende des Schuljahres vorbereiten möchten bzw. an Personen, die sich auf den nachträglichen Erwerb des Haupt- oder Realschulabschlusses fokussieren möchten. Behandelt werden Basisaufgaben, komplexe Aufgaben und Original-Prüfungsaufgaben. Der Kurs ist in insgesamt 5 Themenbereiche aufgeteilt: Arithmetik / Algebra (mit Eingangstest); Funktionen; Geometrie; Daten und Zufall; Basisaufgaben (Abschlussstest und Übungsaufgaben).

**Zertifikatslehrgänge**

**Motorsägen-Lehrgänge**

Die Motorsägen-Lehrgänge finden in Kooperation mit dem Landesverband Lippe statt. Am Ende eines Kurses erhalten Sie einen Fachkundenachweis. Dazu müssen Sie eine theoretische und eine fachpraktische Prüfung ablegen. Der theoretische Unterricht findet in Schieder oder auf Burg Sternberg in Extertal statt, der praktische Teil in den Wäldern in Schieder und Extertal. Der Treffpunkt wird am ersten Termin bekannt gegeben. Teilnehmende müssen mindestens 18 Jahre alt sein. Außerdem müssen Sie für die Kurse P509-P511 eine Bescheinigung über Ihre gesundheitliche Eignung vorlegen. Motorsägen und Werkzeuge werden gestellt. Ihre persönliche Schutzausrüstung müssen Sie selbst mitbringen. Für Privatpersonen wird eine private Unfallversicherung empfohlen. Weitere Informationen finden Sie auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de). Als Bildungsurlaub gekennzeichnete Seminare sind nach dem AWbG NRW als Bildungsurlaub anerkannt.



**P508A – P508C  
Motorsägen Grundlehrgang Modul A**

**Thorsten Mühlenhof  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Do: 18.00 – 22.30 Uhr  
Sa: 08.00 – 16.00 Uhr  
Gebühr: 115,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 8 Tage  
vor Kursbeginn**

Der Lehrgang nach DGUV Information 214-059 berechtigt Privatpersonen dazu, im Wald Brennholz für den eigenen Bedarf zu sägen. Im Modul A werden die Grundlagen vermittelt. Schwerpunkte sind dabei die aktuellen Unfallverhütungsvorschriften und der Umgang mit Motorsägen und Werkzeugen bei der Aufarbeitung von liegendem Holz. Gefällt werden im Praxisteil nur schwächere Bäume (20 cm in Brusthöhe gemessen) unter einfachen Waldverhältnissen. Die Pflege der Motorsäge und die richtige Schärfung der Sägekette gehören mit zu den Lehrgangsinhalten.  
Theorie: Donnerstag  
Praxis: Samstag

**P508A**  
16.01. +  
18.01.2025

Rat- und Bürgerhaus  
Domäne 3  
Bürgersaal  
und Wald

**P508B**  
22.05. +  
24.05.2025

Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
und Wald

**P508C**  
07.08. +  
09.08.2025

Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
und Wald

**P509 Motorsägen Aufbaulehrgang Modul B**

**Thorsten Mühlenhof  
Schieder-  
Schwalenberg**  
**27.02. – 01.03.2025**  
Do: 18.00 – 22.30 Uhr  
Fr: 07.30 – 16.00 Uhr  
Sa: 07.30 – 16.00 Uhr  
3 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
und Wald  
Gebühr: 450,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**12.02.2025**

Der Lehrgang nach DGUV Information 214-059 erweitert und vertieft die Kenntnisse und Fertigkeiten aus Modul A, dabei werden stärkere Bäume gefällt. Schwerpunkte sind: die Anforderungen der Unfallverhütungsvorschriften, Motorsäge und anderes Gerät, Arbeitseinsätze unter Praxisbedingungen am Boden und die Baumsicherheitsbeurteilung.  
Theorie: Donnerstag  
Praxis: Freitag und Samstag

**P510 Motorsägen Arbeitssicherheit Baum I**

**BU**  
**Thorsten Mühlenhof  
Extertal**  
Montag – Freitag  
**10.02. – 14.02.2025**  
08.00 – 16.00 Uhr  
5 Termine  
Burg Sternberg  
Sternberger Straße 52  
Veranstaltungsraum  
Untenburg und Wald  
Gebühr: 550,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**12.01.2025**

**Fachkunde für gefährliche  
Baumarbeiten**  
**Kooperation Landesverband Lippe**  
In dem Lehrgang wird die Fachkunde zur Durchführung von gefährlichen Baumarbeiten vermittelt. Schwerpunkte sind: die Anforderungen der Unfallverhütungsvorschriften, Motorsäge und anderes Gerät, Arbeitseinsätze unter Praxisbedingungen am Boden und die Baumsicherheitsbeurteilung. Entspricht den Modulen A und B „Grundlagen der Motorsägenarbeit, Baumfällung und Aufarbeitung“ nach DGUV Information 214-059.  
Theorie: Montag und Freitag,  
Praxis: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

**P511 Motorsägen Arbeitssicherheit Baum II**

**BU**

**Thorsten Mühlenhof  
Extertal**

Montag – Freitag  
**07.04. – 11.04.2025**

08.00 – 16.00 Uhr

5 Termine

Burg Sternberg

Sternberger Straße 52

Veranstaltungsraum

Unterbürg und Wald

Gebühr: 825,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**09.03.2025**

**Baumarbeiten mit einer  
Hubarbeitsbühne**

**Kooperation Landesverband Lippe**

In diesem Lehrgang werden die Kenntnisse und Fertigkeiten für die Durchführung von Baumarbeiten in der Baumkrone mit Hubarbeitsbühnen vermittelt. Dabei stehen die fachgerechten Schnitttechniken mit der Motorsäge und die Abseilarbeiten von Ast und Stammteilen im Vordergrund. Dazu stehen noch die Baumsicherheitsbeurteilung, die Absicherung der Baustelle und die sichere Steuerung und Bedienung der Hubarbeitsbühne auf dem Lehrplan.

Theorie: Montag, Dienstag und Freitag

Praxis: Mittwoch und Donnerstag

**Bildungsurlaube**



Nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz NRW (AWbG) haben Arbeitnehmer\*innen Anspruch auf bezahlte Freistellung zum Zwecke der beruflichen oder politischen Weiterbildung. Dieser Anspruch umfasst in der Regel 5 Arbeitstage pro Jahr und muss sechs Wochen vor der Teilnahme beim Arbeitgeber beantragt werden.

Alle als Bildungsurlaub gekennzeichneten Seminare sind nach dem AWbG als Bildungsurlaub anerkannt.

**Lippe ist nicht  
Hollywood.**

**Aber unsere Azubis  
sind die Stars von  
morgen.**

Wir sorgen für glänzende Karrieren.

Die Industrie bietet mit über 120 Berufsbildern viele interessante Ausbildungsplätze und hervorragende Weiterbildungsmöglichkeiten. Dabei arbeiten wir eng mit Berufs-, Fach- und Hochschulen zusammen. So machen wir unsere Auszubildenden und Mitarbeiter fit für die Zukunft. Denn Bildung ist die Basis für unseren Erfolg. Mehr erfahren unter: [www.industrie-lippe.de](http://www.industrie-lippe.de)



**P512A – P512B Schnupperkurs Mediation**

**Wieso, weshalb, warum?**

In diesem Schnupperkurs geht es darum, zu erfahren, was genau Mediation ist, wie sie funktioniert und wo sie überall erfolgreich eingesetzt werden kann. In 2026 wird eine 120-stündige Ausbildung zum/zur Zertifizierten Mediator\*in angeboten. Der Workshop soll eine Entscheidungshilfe für oder gegen die Teilnahme an der Ausbildung sein und gleichzeitig eine Vorstellung von den Inhalten der Ausbildung vermitteln. Es werden Grundlagen in kurzen Impulsvorträgen vermittelt, praktische Beispiele vorgestellt und ein Einblick in die Ausbildungsmethoden und den Lehrplan gegeben. Die Teilnahme ist unverbindlich.

**NEU!**

**Melanie van Luijn  
Blomberg**

Integrationszentrum  
im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum E2 / Blomberg

gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**

jeweils 8 Tage

vor Kursbeginn

**P512A**

Mittwoch

**02.04.2025**

19.00 – 20.30 Uhr

**P512B**

Samstag

**27.09.2025**

11.00 – 12.30 Uhr

**P513 Ausbildung zum/zur zertifizierten  
Mediator\*in**

**BU**

**Melanie van Luijn  
Blomberg**

montags – samstags

**19.10. – 31.10.2026**

08.00 – 21.00 Uhr

12 Termine

Integrationszentrum

im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum O5 / Lieusaint

Gebühr: 3.499,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**06.09.2026**

**Herbstferien-Intensivkurs 2026**

In dem Seminar werden Sie sich Schritt für Schritt die Phasen der Mediation und ihre jeweiligen Besonderheiten erarbeiten und in einer Vielzahl verschiedener Übungen und Rollenspielen selber ausprobieren und vertiefen. Die notwendigen theoretischen Inhalte werden Ihnen zusätzlich in Form von praxisorientierten Impulsvorträgen und Übungen vermittelt. Sie lernen Methoden und gezielte Interventionen sowie die erforderlichen Fragetechniken. Abgerundet wird die Ausbildung von Tipps und Tricks in Moderationstechniken, Visualisierung und praxisnahen Kommunikations- und Konfliktlösungskompetenzen. Um den Titel des zertifizierten Mediators nach § 2 III, IV ZMediatAusV führen zu dürfen, ist im Anschluss eine Einzelsupervision notwendig. Dafür entstehen geringe gesonderte Kosten.

Soft Skills · Kommunikation · Rhetorik ·  
Persönlichkeitsentwicklung

**P514 Rhetorik und Stimme im Berufsalltag  
Bildungsurlaub für Frauen**



**Daniela Bianca  
Gierok  
Blomberg**

Montag – Freitag  
**17.11. – 21.11.2025**  
09.00 – 17.00 Uhr  
5 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum O5 / Lieusaint  
Gebühr: 323,00 Euro  
ermäßigt: 254,75 Euro  
**Anmeldeschluss:  
05.10.2025**

Für alle Frauen, die souverän und erfolgreich in Gespräch, Vortrag oder Rede sein möchten. Wir beleuchten verschiedene Kommunikationsmodelle anhand interaktiver Vorträge. Dabei nehmen wir Gesprächspartner\* innen in den Blick und schauen auf Aspekte wie Empathie und aktives Zuhören. Der Umgang mit Konflikten und Kritik wird trainiert. Themen wie Selbstfürsorge und was eine positive Grundeinstellung mit Rhetorik zu tun hat, werden in den Blick genommen. Sie lernen effektive Atem-, Haltungs- und Stimmübungen, damit Sie Ihre Sprechstimme ausdrucksvoll gebrauchen können. Ihre Präsenz und stimmliche Ausstrahlung spielen hierbei eine entscheidende Rolle. Wie kann frau souverän im Berufsalltag ihre Fähigkeiten zur Geltung bringen und dies auch formulieren. Wie kann frau sich im Team, als Verantwortliche und in Konkurrenzsituationen sicher und leicht behaupten?

**Bildungsurlaube**



Nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz NRW (AWbG) haben Arbeitnehmer\*innen Anspruch auf bezahlte Freistellung zum Zwecke der beruflichen oder politischen Weiterbildung. Dieser Anspruch umfasst in der Regel 5 Arbeitstage pro Jahr und muss sechs Wochen vor der Teilnahme beim Arbeitgeber beantragt werden.

Alle als Bildungsurlaub gekennzeichneten Seminare sind nach dem AWbG als Bildungsurlaub anerkannt.

**P515 Erfahre, wer du wirklich bist!**

**Lina Sachs  
Blomberg**  
Samstag  
**05.04.2025**

10.00 – 17.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:  
30.03.2025**

**Stärken und Schwächen – das  
eigene Persönlichkeitsprofil**

Das Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen ist nicht nur eine typische Frage in Vorstellungsgesprächen, sondern lenkt und beeinflusst unser ganzes Leben. Daher nutzen Sie die Chance und lernen Sie sich selbst so kennen, wie nie zuvor! In uns stecken ungeahnte Stärken und Begabungen, die nur darauf warten, sich entfalten zu können. Entdecken Sie die Schönheit Ihrer Persönlichkeit! Gehen Sie ermutigt, gestärkt und voller Selbstwirksamkeit in ein neues Leben!

**P516 Überlassen Sie nichts dem Zufall!**

**Lina Sachs  
Blomberg**

Samstag  
**24.05.2025**  
10.00 – 17.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 69,00 Euro  
ermäßigt: 52,25 Euro  
**Anmeldeschluss:  
18.05.2025**

**Die Kunst, gute Entscheidungen  
zu treffen**

Stehen Sie vor einer wichtigen Entscheidung im Leben? Oder fällt es Ihnen generell schwer, Entscheidungen zu treffen? Lernen Sie, wie Sie auf Basis von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und mithilfe der Individualpsychologie für Ihren beruflichen und privaten Kontext sichere und gute Entscheidungen treffen können. Sie erfahren alles über die wichtigsten Faktoren, die unsere Entscheidungen beeinflussen und stärken damit Ihre Entscheidungskompetenzen. Sie lernen alles über den gesunden Umgang mit Fehlentscheidungen und erfahren eine neue Motivation zur Entscheidungsfreude.



**P517 Verantwortung übernehmen &  
selbstständig Aufgaben meistern**

**NEU!**



**Robin Weniger**

Freitag  
**21.03.2025**  
13.00 – 14.30 Uhr  
Online: Zoom  
Gebühr: 25,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
13.03.2025**

Dieser Workshop hilft Ihnen, Verantwortung in alltäglichen Situationen zu erkennen und aktiv zu übernehmen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie wichtig es ist, Initiative zu ergreifen und zu verstehen, wie Ihr Verhalten auf andere wirkt. Sie entwickeln ein Bewusstsein dafür, wann und wie Ihre Mithilfe gefragt ist und wie Sie proaktiv zur Teamarbeit beitragen können – sei es im Beruf, im Alltag oder in sozialen Gruppen. Für alle, die ihre Wahrnehmung für Verantwortung im Alltag schärfen und ihre Eigeninitiative verbessern möchten.

**P518 Konzentrieren und Behalten**

**Axel Bürger  
Schieder-  
Schwalenberg**

Mittwoch  
**19.03.2025**  
18.30 – 20.45 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 25,00 Euro  
ermäßigt: 19,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
11.03.2025**

**Strategieworkshop für die  
Merkfähigkeit im Gehirn**

Viele Menschen lagern immer häufiger Ihre Denkprozesse aus: an das Handy, an das Navi im Auto oder elektronische Kalender. Das ist auf Dauer keine Lösung. Das Gehirn wird nicht mehr optimal gefordert und reduziert seine Konzentrationsstrategie. Eine gute Merkfähigkeit (Zahlen, Namen, Gesichter) und eine optimale Wahrnehmung gehören im Medienzeitalter zu den künftigen Kernkompetenzen.

**P519 Steigern Sie Ihre Überzeugungskraft**

**Axel Bürger  
Blomberg**

Samstag  
**05.04.2025**  
17.00 – 20.15 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 31,00 Euro  
ermäßigt: 23,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**30.03.2025**

**Praxisworkshop Rhetorik und Körpersprache**

Sie wollen erfolgreiche Gespräche führen, freie Reden halten und aktiv an Diskussionen teilnehmen? Dabei bringen Sie stets Ihre Persönlichkeit mit ein. Stärken Sie Ihre Überzeugungskraft durch authentische und kompetente Körpersprache, durch Schlagfertigkeit und rhetorische Akzente. Ihr Ziel: freier und souveräner auftreten.

**P520 Die richtigen Dinge tun**

**Axel Bürger  
Blomberg**

Donnerstag  
**22.05.2025**  
18.30 – 20.45 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 / Reinickendorf  
Gebühr: 25,00 Euro  
ermäßigt: 19,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**14.05.2025**

Weniger arbeiten und trotzdem erfolgreich sein? Weniger lernen, trotzdem die besseren Noten kassieren? Weniger Kommunikation, trotzdem verstanden werden? Geht! Der Schlüssel ist nicht etwa Effektivität, sondern Effizienz. Der Dozent erklärt, was hinter den Begriffen steckt und was der entscheidende Unterschied zwischen „die richtigen Dinge tun“ und „die Dinge richtig tun“ ist. In vielen Firmen, Vereinen oder Familien wird zwar mit voller Wucht etwas getan, aber womöglich ist es schon von Anfang an der falsche Weg gewesen.

**P521 Wie komme ich hier ungeschoren raus?**

**NEU!**

**Cornelius Weck  
Extertal**

Samstag  
**24.05.2025**  
10.00 – 17.00 Uhr  
Burg Sternberg  
Sternberger Straße 52  
Kemenate  
Gebühr: 84,00 Euro  
ermäßigt: 63,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**18.05.2025**

**Gefahren erkennen und meistern  
Kooperation Landesverband Lippe**

Die Anzahl der Übergriffe durch aufgebrachte Kunden\*innen nimmt stetig zu. Das kann mit einer unangemessenen Wortwahl beginnen und mit tätlichen Angriffen enden. Waren Sie schon einmal in einer derartigen Situation oder befürchten, da hineinzugeraten? Das Training simuliert typische Situationen aus Ihrem beruflichen Alltag und fördert das praktische Erlernen von Verhaltensalternativen durch Rollenspiele. Es hilft, unter Stress handlungsfähig zu bleiben. Zusätzlich werden grundlegende Fertigkeiten in Selbstverteidigung und Eigensicherung vermittelt. Taktik, Stresserkennung und -management, Grundsätze der deeskalierenden Kommunikation und Schutz- und Abwehrtechniken bilden die Fachsegmente des Trainings. Bitte für Seminarverpflegung sorgen.



**P522 Coaching-Kreis für Fachkräfte in sozialen Berufen**

**NEU!**

**Evamaria Gerber  
Blomberg**

dienstags  
**11.03. – 13.05.2025**  
18.30 – 20.30 Uhr  
5 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 69,00 Euro  
ermäßigt: 51,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**03.03.2025**

Sie arbeiten in einem sozialen Beruf und möchten Ihre beruflichen Herausforderungen gemeinsam mit anderen reflektieren? In unserem Coaching-Kreis erhalten Sie Raum und professionelle Begleitung, um Ihre Praxisfälle zu besprechen, neue Perspektiven zu entwickeln, Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeiten zu stärken sowie Strategien zur Selbstfürsorge zu erarbeiten. Durch den Austausch in der Gruppe erweitern Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten und finden neue Lösungen. Profitieren Sie von einer wertschätzenden Atmosphäre und nehmen Sie neue Impulse für Ihren Berufsalltag mit!

**Pädagogik**

**P523 „Nein“-Sagen allein genügt nicht!**

**Bettina Papenmeier  
Blomberg**

donnerstags  
**13.03. – 03.04.2025**  
18.00 – 19.30 Uhr  
3 Termine  
Polizeiwache Blomberg  
Bahnhofstraße 35  
Seminarraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**05.03.2025**

**Fortbildungsveranstaltung für  
pädagogische Fachkräfte**

**Kooperation Fachstelle Kinderschutz,  
Kreis Lippe**

Präventive Maßnahmen gegen sexualisierte Gewalt sind in vielen pädagogischen Einrichtungen etabliert und helfen, das schwierige Thema kindgerecht und sensibel aufzuarbeiten und Kindern Mut zu machen, sich Hilfe zu suchen und das Schweigen zu brechen. Verletzungen von Kinderschutz und Kinderrechten sind sehr komplex und Prävention braucht abgestimmte Bausteine, um einen langfristigen Erfolg zu erzielen. Praxisnah geht es darum, was Kindergärten und Grundschulen leisten können, um Kinder zu stärken und die Wirksamkeit von Prävention zu unterstützen. Was sind überhaupt Grenzverletzungen und welche Rolle spielt dabei die alltägliche Situation? Welche Rahmenbedingungen braucht es, um Kinderrechte und Kinderschutz alltäglich zu verankern und Kinder sowie Eltern dabei einzubinden? Austausch und kreative Ideen finden genauso ihren Raum wie der fachliche Diskurs.





**P524 Bewegung mit Brain-Gym® macht schlau**

**Irene Urich Blomberg**  
 Freitag  
**07.03.2025**  
 09.00 – 16.00 Uhr  
 Integrationszentrum  
 im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum E2 / Blomberg  
 Gebühr: 113,00 Euro  
 ermäßigt: 86,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
 27.02.2025

**Koordinations- und Lernprobleme durch Bewegung lösen**

Die Brain-Gym®-Übungen lassen sich schnell erlernen und einfach durchführen. Sie helfen Kindern jeden Alters mit Spaß ihr Lernpotential auszuschöpfen. Bewegung aktiviert die Nervenverbindungen, somit ist der ganze Körper unser Instrument zum Lernen. Die Übungen helfen uns, die rechte und linke Gehirnhälfte zu verbinden. Brain-Gym® findet Anwendung bei Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, kann Lernblockaden auflösen und das Lernverhalten positiv verändern. Die Übungen können auch gut beim Sport und Turnen eingesetzt werden. Erfahren Sie selbst die Wirkung von Brain-Gym®: Stressabbau mit Entspannungs- und Atemübungen.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Verpflegung.

**P525 Achtsamkeitsabenteuer**

**NEU!**

**Irene Urich Blomberg**  
 Mittwoch  
**19.03.2025**  
 09.00 – 16.00 Uhr  
 Integrationszentrum  
 im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum O3 / Papendrecht  
 Gebühr: 113,00 Euro  
 ermäßigt: 86,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
 11.03.2025

**Mit Klang die Achtsamkeit im Alltag spielerisch entdecken**

Der Fokus liegt darauf, Achtsamkeit kindgerecht zu vermitteln und die kleinen Entdecker auf eine spielerische Klangreise der Sinne mitzunehmen. Schon mit kleinen Kindern können Sie die Achtsamkeit im Alltag spielerisch mit Klangschalen üben. Mit Offenheit und Neugier probieren Kinder begeistert neue Erfahrungen aus. Die Übungen können Sie als Spiel oder Ritual einführen. Gefördert werden Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit und Entspannung, auch bei Ihnen. Das Gelernte (Achtsamkeitsübungen, Achtsame Klänge, Atemübungen, Klang-Meditationen, Klang-Bilder, Duft-Übungen) können Sie mit Leichtigkeit in Ihrer Einrichtung einsetzen, ohne lange Vorbereitungszeiten.  
 Bitte mitbringen: Decke, Matte, wärmende Socken, bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Verpflegung.

**P526 Optimale Erholung nach der Arbeit – Balance zwischen Privat- und Berufsleben**

**NEU!**

**Irene Urich Blomberg**  
 Freitag  
**19.09.2025**  
 09.00 – 16.00 Uhr  
 Integrationszentrum  
 im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum E2 / Blomberg  
 Gebühr: 113,00 Euro  
 ermäßigt: 86,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
 11.09.2025

**Stressbewältigung und Entspannung mit allen Sinnen**

Nach einem anstrengenden Arbeitstag kann es schwierig sein, abzuschalten und innere Ruhe zu finden. Der Übergang zum Familienleben, der ebenfalls Aufmerksamkeit erfordert, gestaltet sich oft als herausfordernd. Berufliche und private Anforderungen können erdrückend wirken, sodass wir uns manchmal nur noch erschöpft hinlegen müssen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie während der Arbeitszeit gelassen, entspannt und konzentriert bleiben können. Damit Sie nach Feierabend bewusst Erholung finden und Ihre wertvolle Zeit genießen können. Entdecken Sie, wie kleine Veränderungen in Ihrem Privat- und Berufsleben zu einem entspannteren und erfüllteren Leben führen. Inhalte: Ressourcen entdecken und stärken; Rituale und Inseln der Ruhe für einen entspannten Feierabend; Übungen und Tipps um innere Gedanken abzuschalten; Atem- und Entspannungsübungen; kinesiologische Übungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Verpflegung.




**Verschenken Sie Bildung**

**Wissen, Spaß, Erlebnisse** – all das bietet ein Gutschein der VHS Lippe-Ost. Gutscheine können über einen Wunschbetrag oder für einen bestimmten Kurs, eine bestimmte Veranstaltung ausgestellt werden.

Fragen Sie uns einfach. Wir beraten Sie gern.

## EDV und Digitales

### P527 Erfolgreich in Social Media – So geht's!

**NEU!**

**Sandra Schröder  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Dienstag  
**18.03.2025**  
19.00 – 20.30 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 23,00 Euro  
ermäßigt: 17,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**10.03.2025**

#### Steigern Sie Ihre Bekanntheit mit Facebook, Instagram & Co.

Social Media ist aus der Unternehmenskommunikation nicht mehr wegzudenken. Doch wie nutzen Sie es effektiv, um Ihre Reichweite und Ihre Umsätze zu steigern? Die Veranstaltung richtet sich speziell an kleine und mittelständische Unternehmen sowie Solo-Selbstständige in der Region. Die Dozentin zeigt Ihnen praxisnah, wie Sie durch gezielte Posts Ihre Zielgruppe erreichen und Ihre Sichtbarkeit erhöhen. Sie lernen die Bestandteile einer klaren Positionierung in den sozialen Netzwerken kennen und erfahren, wie eine individuelle Social-Media-Strategie zum Erfolg führt. Wir nehmen Ihnen die Bedenken vor Facebook, Instagram & Co. und Sie starten durch!



### P528 KI privat und beruflich nutzen

**NEU!**

**Ralf-Uwe Dietrich  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Mittwoch  
**26.03.2025**  
17.00 – 20.00 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 31,00 Euro  
ermäßigt: 24,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**18.03.2025**

#### Künstliche Intelligenz im Alltag

Künstliche Intelligenz (KI) macht das Leben einfacher und komfortabler, sei es im Beruf oder im privaten Umfeld. So erstellt ein Programm wie ChatGPT in wenigen Sekunden komplexe gut lesbare Texte zu benutzerdefinierten Themen. Dabei ist es wichtig, die Aufgaben richtig zu formulieren und die Ergebnisse kritisch zu bewerten. Auch Bilder und Videos zu beliebigen Themen werden immer häufiger künstlich erstellt und manchmal für Fälschungen missbraucht. Zur Übersetzung von Fremdsprachen, Formulierung von beruflichen Informationen oder zum Erstellen von Phishing-Mails kommen ebenfalls vermehrt KI-basierte Systeme zum Einsatz. Der Workshop hilft Ihnen, künstliche Texte, Bilder und Videos zu erkennen. Bringen Sie Ihr eigenes Gerät, das Netzteil und einen Stromverteiler mit. Die VHS haftet nicht für mitgebrachtes Equipment.

### P529 Fit am PC

**Norbert Neitzel  
Blomberg**  
montags und  
mittwochs  
**03.03. – 19.03.2025**  
09.00 – 12.00 Uhr  
6 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum 05 / Lieusaint  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**23.02.2025**

Dieser Kurs eignet sich besonders für alle, die verständlich erklärt und in moderatem Tempo die Arbeit am PC erkunden wollen. Ohne Zeit- und Leistungsdruck üben Sie die Bedienung des Computers, die Maus- und Tastatur-Handhabung, den Umgang mit Ordnern und Dateien. Sie schreiben Texte, bearbeiten Bilder und speichern diese ab. Auch die sichere Nutzung des Internets inkl. Musik hören und Filme anschauen wird besprochen.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



### P530 Windows-Computer und Office-Software besser kennenlernen

**Ralf-Uwe Dietrich  
Schieder-  
Schwalenberg**  
mittwochs  
**12.02. – 19.02.2025**  
17.30 – 20.30 Uhr  
2 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 79,00 Euro  
ermäßigt: 61,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**04.02.2025**

#### Wissen vertiefen und praktische Übungen

Dieser Workshop bietet Ihnen eine Einführung in das Arbeiten mit dem Windows-Computer. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der praktischen Arbeit. Sie lernen den Explorer für die Dateiverwaltung effektiv zu nutzen. Wir verschaffen uns einen Überblick über die gängigen Programme zum Schreiben, Rechnen, Präsentieren und Surfen. Nach Absprache vermittelt der Kurs Grundkenntnisse z.B. über die Textverarbeitung, E-Mail oder andere Themen. Weiterhin werfen wir einen Blick auf die Möglichkeiten zum Schutz des Computers und Ihrer Daten. Bringen Sie Ihr Gerät, ein Netzteil und einen Stromverteiler mit.

Die VHS haftet nicht für mitgebrachtes Equipment.

### P531 Microsoft Word Basiswissen

**Norbert Neitzel  
Blomberg**  
Dienstag + Donnerstag  
**04.02. + 06.02.2025**  
17.30 – 20.30 Uhr  
2 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 / Reinickendorf  
Gebühr: 69,00 Euro  
ermäßigt: 58,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**27.01.2025**

Wir zeigen Ihnen, wie Sie auf einfache Weise mit Word Texte schreiben und Bilder hinzufügen, die Seite auf Hoch- und Querformat einstellen, Texte formatieren (gestalten), Auflistungen und Sortierungen erstellen, Tabstopps setzen, automatische Rechtschreibkontrolle durchführen und Wortvorschläge nutzen. Wir üben, Dokumente zu speichern und zu drucken. Zum Speichern der praxisorientierten Übungsaufgaben mit Lösungen bringen Sie bitte einen USB-Stick mit. Voraussetzung: erste Kenntnisse mit dem PC, der Maus und der Tastatur.

## P532 Microsoft Word Aufbauwissen

**Norbert Neitzel  
Blomberg**

Dienstag + Donnerstag  
**11.02. + 13.02.2025**  
17.30 – 20.30 Uhr  
2 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 / Reinickendorf  
Gebühr: 69,00 Euro  
ermäßigt: 58,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**03.02.2025**

In diesem Workshop vermitteln wir wichtige Kenntnisse für den Büroalltag und für Autoren. Themen sind: Kopf- und Fußzeilen; Tabellen und Tabstopps; Schnellbausteine und Autotext; Regeln für Briefe DIN 5008; Serienbriefe aus einer Adressenliste schreiben; Fachberichte und wissenschaftliche Ausarbeitungen mit Formatvorlagen; Seitenangaben und automatische Seitenzahlen und Inhaltsverzeichnis anlegen. Zum Speichern der praxisorientierten Übungsaufgaben bringen Sie bitte einen USB-Stick mit. Voraussetzungen für diesen Kurs sind Kenntnisse aus dem Word-Kurs für Einsteiger\*innen.

## P533 Microsoft Excel Basiswissen

**Norbert Neitzel  
Blomberg**

diensttags, donnerstags  
**18.02. – 27.02.2025**  
17.30 – 20.30 Uhr  
4 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 / Reinickendorf  
Gebühr: 137,00 Euro  
ermäßigt: 115,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**10.02.2025**

Es wird Ihnen auf einfache und verständliche Weise das Erstellen von Tabellen gezeigt, damit Sie Berechnungen in Excel durchführen können. Themen sind: Fensteraufbau, Arbeitsmappe, Zahleneingabe und Formate, Gestaltung von Tabellen, einfache Berechnungen, einfache Diagramme, Funktionsassistent. Sie werden sicherer im Umgang mit Excel und lernen, Excel als Kalkulationshilfe mit Diagrammen und Berechnungen auch in Ihrem beruflichen Arbeitsumfeld einzusetzen. Zum Speichern der praxisorientierten Übungsaufgaben bringen Sie bitte einen USB-Stick mit. Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse.

## P534 Microsoft Excel Aufbauwissen

**Norbert Neitzel  
Blomberg**

diensttags, donnerstags  
**04.03. – 13.03.2025**  
17.30 – 20.30 Uhr  
4 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 / Reinickendorf  
Gebühr: 137,00 Euro  
ermäßigt: 115,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**24.02.2025**

Dieser Excel Aufbaukurs bietet denen, die schon Grundkenntnisse beim Arbeiten mit der Tabellenkalkulation erworben haben, die Möglichkeit, weitere wichtige Inhalte zu erlernen. Kursinhalte: Filtern; Funktionen WENN, SVERWEIS usw.; bedingte Formatierungen; Pivot-Tabellen; Zellschutz; Macro; externe Exceltabellen einbinden oder kontrollieren. Die Teilnehmer\*innen üben komplexe Berechnungen und Makro-Anwendungen für den beruflichen Alltag. Zum Speichern der praxisorientierten Übungsaufgaben bringen Sie bitte einen USB-Stick mit. Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse

## P535 E-Mail

**NEU!**

**Norbert Neitzel  
Blomberg**

Donnerstag  
**20.03.2025**  
17.30 – 20.30 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 / Reinickendorf  
Gebühr: 35,00 Euro  
ermäßigt: 29,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**12.03.2025**

### Eine eigene E-Mail Adresse anlegen

In der heutigen Korrespondenz ist das Senden und Empfangen von E-Mail Nachrichten Standard. Umso wichtiger ist es, eine eigene E-Mail Adresse zu haben. Für jeden Kursteilnehmenden legen wir eine eigene E-Mail-Adresse zur weiteren Benutzung an. Danach üben wir untereinander den sicheren Umgang mit E-Mail Nachrichten. Für das Anlegen der E-Mail Adresse benötigen Sie ein Handy zum Empfangen einer SMS, Ihre Telefonnummer und Ihre Adressdaten.



## P536 Smartphone oder Tablet besser kennenlernen

**Ralf-Uwe Dietrich  
Blomberg**

Mittwoch  
**12.03.2025**  
17.00 – 20.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 34,00 Euro  
ermäßigt: 25,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**04.03.2025**

### Wichtige Grundlagen in einfacher Sprache

Dieser Workshop ist besonders für Teilnehmer\*innen geeignet, die noch keine oder sehr wenige Vorkenntnisse im Umgang mit einem Android-Gerät besitzen. Die Kursinhalte werden offen gestaltet und richten sich nach dem Bedarf und dem Lerntempo der Gruppe. An praktischen Beispielen können wir z.B. die Einstellungen des Smartphones bearbeiten. Übungen zum sicheren Surfen im Internet und Fragen zum sicheren Umgang mit den sozialen Medien können ebenso angesprochen werden. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät und das Netzteil mit. Die VHS haftet nicht für mitgebrachtes Equipment.

**ONLINE**

Bitte beachten Sie auch unsere aktuellen Online-Angebote auf unserer Homepage.

**P537 Individuelle Sprechstunde für Handy, Smartphone oder Tablet**

**Helmut Giese  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Montag  
**03.03.2025**  
10.00 – 14.00 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 31,00 Euro  
je Unterrichtsstunde  
(45 Minuten)  
**Anmeldeschluss:**  
**23.02.2025**

**Buchen Sie Ihr Einzeltraining!**

Sie möchten in Ruhe und Schritt für Schritt mit einem Experten Ihr Wissen über Ihr Handy oder Tablet erweitern? Dazu können Sie eine Unterrichtsstunde (45 Minuten) oder nach Wunsch mehrere Unterrichtsstunden buchen. Der Kursleiter wird auf Ihre Fragen und Wünsche individuell eingehen, egal ob Sie Anfänger\*in sind oder schon zu den Fortgeschrittenen zählen. Sie lernen, Ihr Tablet/Smartphone als Hilfsmittel auch in Ihrem beruflichen Arbeitsumfeld einzusetzen. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone/Tablet, die Anmeldedaten für Ihr Google-Play-Konto (Android) bzw. Apple-Konto (Apple) und für Ihre E-Mail-Adresse. Die VHS Lippe-Ost haftet nicht für mitgebrachtes Equipment. Sie erhalten Ihren persönlichen Termin nach Ablauf der Anmeldefrist.

**P538 Coaching am eigenen Laptop oder Tablet**

**Helmut Giese  
Blomberg**  
Montag  
**07.04.2025**  
10.00 – 14.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 / Reinickendorf  
Gebühr: 31,00 Euro  
je Unterrichtsstunde  
(45 Minuten)  
**Anmeldeschluss:**  
**30.03.2025**

Ihr Tablet/Laptop macht nicht, was Sie möchten? Sie möchten die anstehenden Probleme mit einem erfahrenen EDV-Dozenten lösen? Sie möchten gerne eine individuelle Schulung in Programmen wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Präsentationen haben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen, Ihr Tablet/Laptop als Hilfsmittel auch in Ihrem beruflichen Arbeitsumfeld einzusetzen. Dazu buchen Sie eine Unterrichtsstunde (45 Minuten) oder nach Wunsch mehrere Unterrichtsstunden. Bitte teilen Sie uns Ihre Fragen bzw. Ihr Anliegen mit, sodass der Kursleiter informiert und vorbereitet ist. Zum Termin bringen Sie bitte Ihr Laptop/Tablet und das Stromkabel mit. Die VHS haftet nicht für mitgebrachtes Equipment. Sie erhalten Ihren persönlichen Termin nach Ablauf der Anmeldefrist.



**P539 Telefonische Hilfe zum Smartphone und Computer**

**Ralf-Uwe Dietrich**  
Montag – Freitag  
**ab 03.02. –  
04.07.2025**  
08.30 – 09.30 Uhr  
telefonisch  
gebührenfrei

Diese 15-minütige kostenlose Telefonberatung ist für Interessierte gedacht, die wenige Vorkenntnisse im Umgang mit einem Smartphone oder Computer besitzen. Die Beratung ist offen gestaltet und richtet sich individuell nach Ihrem Bedarf. Kurze Fragen zur Bedienung von Notebook, PC und Smartphone werden, soweit es geht, beantwortet. Die 15-minütige kostenlose Telefonberatung findet mit Ihnen als individuellem Teilnehmenden statt. Sie können den Dozenten ohne Voranmeldung täglich zwischen 8.30 Uhr und 9.30 Uhr unter der Telefonnummer 0160-6651017 direkt erreichen. Es fallen nur die üblichen Telefongebühren Ihres Anbieters an.

**Bildung auf Bestellung**

Sie suchen zu einem bestimmten Thema einen Kurs, ein Wochenendseminar, eine Vortragsreihe, einen Informationsabend oder einen Lehrgang und finden keine entsprechende Veranstaltung in diesem Programmheft. In diesem Fall können Sie bei uns das gewünschte Veranstaltungsangebot „bestellen“ und selbst das Thema, die Dauer, den Termin sowie den Ort bestimmen.

ZWEITE CHANCE



**SCHULABSCHLUSS NACHHOLEN**

**Gründe einen Schulabschluss nachzuholen**

- bessere Chancen auf dem Ausbildungs- & Arbeitsmarkt
- bessere Verdienstmöglichkeiten
- Kompetenzen erweitern



**Schulabschlüsse an der VHS Detmold-Lemgo**

- Erster Schulabschluss (ehemals HSA 9)
- Erweiterter Erster Schulabschluss (ehemals HSA 10)
- Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)
- Fachhochschulreife / Allgemeine Hochschulreife am Abendgymnasium Bielefeld

**Dauer und Kosten**

- die Lehrgänge dauern ein bis zwei Jahre, Ausnahme ist der Lehrgang (Fach-)Abitur
- in den NRW-Schulferien findet kein Unterricht statt
- Lehrgangsstart ist im Januar oder August
- die Lehrgänge sind gebührenfrei, für Lehrbücher fällt eine Leihgebühr an



**Voraussetzungen**

- die allgemeine Schulpflicht muss erfüllt sein
- Vollendung des 17. Lebensjahres
- ausreichende Deutschkenntnisse
- ab dem Erweiterten Ersten Schulabschluss muss der vorherige Schulabschluss erreicht sein

**Beratung und Anmeldung**

Eine Anmeldung ist nach persönlicher Beratung möglich. Hierfür wenden Sie sich bitte an Petra Kriesel unter Telefon 05231 977-8022. VHS Detmold-Lemgo • Krumme Str. 20 • 32756 Detmold





## In Kooperation mit dem Digitalverbund #DigitalDienstag

Ein breites Themenspektrum wird am Dienstag kurz und knackig in meist 90 Minuten präsentiert. Bequem als Online-Seminar, für 5,00 Euro oder gegebenenfalls gebührenfrei.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de).

Kursnummer	Kurstitel	Kurstermin
P800	Sketchnotes: Kreatives Visualisieren für jeden!	14.01.2025
P801	Versteckte Süßmacher in Lebensmitteln	21.01.2025
P802	Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation: Grundlagen und Prinzipien	21.01.2025
P803	Heizungstausch: Wärmepumpe im Bestandsgebäude	04.02.2025
P804	Digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten, wenn ich nicht mehr bin?	04.02.2025
P805	Demokratien versus Autokratien: Welche Trends gibt es weltweit?	11.02.2025
P806	KI für Sprache und Musik	11.02.2025
P807	Individueller Sanierungsfahrplan – Schritt für Schritt sanieren	11.02.2025
P808	Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft	18.02.2025
P809	Stressessen – raus aus der ungesunden Spirale!	25.02.2025
P810	Einfach besser fotografieren	04.03.2025
P811	Impulse zum Glück	11.03.2025
P812	Innendämmung – So gelingt's!	11.03.2025
P813	Einkaufsfallen im Supermarkt	18.03.2025
P814	Kindergesundheit im Fokus: Was können wir als Eltern tun?	18.03.2025
P815	Generative KI: Kreative Tools für den Alltag	18.03.2025
P816	Antisemitismus - Neue Formen im Rahmen des Gaza-Kriegs / Israel-Kriegs	25.03.2025
P817	International erfolgreich kommunizieren! Missverständnisse vermeiden – Unsicherheiten abbauen	01.04.2025
P818	Geldbedarf aus der eigenen Immobilie decken	08.04.2025
P819	Ätherische Öle - natürliche Helfer in stressigen Situationen	08.04.2025
P820	Die Fähigkeit, Wirkung zu erzeugen	15.04.2025
P821	Barcelona entdecken: Ein Wochenende voller Abenteuer!	15.04.2025
P822	Denkmalgerechte energetische Sanierung	29.04.2025
P823	Gewusst wie: Word und Excel - kleine Tipps mit großer Wirkung	29.04.2025
P824	Bildbearbeitung mit freier Software	06.05.2025
P825	Einführung in die Geschichte des Flamencos: von Camarón bis Rosalía	06.05.2025
P826	Islamismus im Internet - Wie eine islamistische Online-Radikalisierung erkannt werden kann	13.05.2025
P827	Lebensmittelverpackungen und Küchenutensilien - Alles sicher?	20.05.2025
P828	Schwierige Themen souverän ansprechen: Kommunikation für heikle Situationen	20.05.2025
P829	Frida Kahlo: Kunst, Leben und Einfluss	20.05.2025
P830	Kühler wohnen bei Hitze	27.05.2025
P831	Krimi Abend: Geheimnisse und Mythen Spaniens	03.06.2025
P832	Nachhaltigkeit auch beim Bauen und Sanieren	17.06.2025
P833	KI Bildgeneratoren + KI Chatbots: Chancen und Risiken	24.06.2025

### ANMELDUNG (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Kurs-Nr.:	
Kurs-Nr.:	
Kurs-Nr.:	

**Bitte in einem Briefumschlag versenden und frankieren!**

**VHS Lippe-Ost  
Postfach 1362  
32808 Schieder-Schwalenberg**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_ PLZ: \_\_\_\_\_  
 Ort: \_\_\_\_\_

\* Telefon: \_\_\_\_\_ \* E-Mail: \_\_\_\_\_  
 männlich  weiblich  divers  \* Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

**\* freiwillige Angaben**

Ich ermächtige die VHS Lippe-Ost, die Gebühren von folgendem Konto einzuziehen:

IBAN	D	E																	
------	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kontoinhaber\*in: \_\_\_\_\_  
(falls abweichend vom Teilnehmenden)

**ODER:**  Ich bitte um Übersendung einer Rechnung.

Ich beantrage 25% Gebührenermässigung.  
 Ich bin Empfänger\*in von Arbeitslosengeld I, Auszubildende\*r, Schüler\*in, Student\*in, Bundesfreiwilligendienstleistende\*r, Wohngeldempfänger\*in oder schwerbehindert (ab 50%).  
**(Nachweis unbedingt beifügen)**

Ich beantrage Gebührenbefreiung.  
 Ich bin Empfänger\*in von Bürgergeld, Grundsicherung (SGB XII) oder Asylbewerber\*in.  
**(Nachweis unbedingt beifügen)**

Ich melde mich verbindlich für den/die o.g. Kurs/-e an und verpflichte mich bei Durchführung des/der Kurse/-s zur Zahlung der angegebenen Gebühr/-en.

Ich möchte gerne den Newsletter der VHS Lippe-Ost erhalten.

\_\_\_\_\_  
 (Datum, Unterschrift)

Mit der Abgabe der Anmeldekarte erkennt der/die Teilnehmer\*in die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der VHS Lippe-Ost verbindlich an. Diese finden Sie in unserem Programmheft, in unseren Geschäftsstellen oder unter [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de).

### ANMELDUNG (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Kurs-Nr.:	
Kurs-Nr.:	
Kurs-Nr.:	

**Bitte in einem Briefumschlag versenden und frankieren!**

**VHS Lippe-Ost  
Postfach 1362  
32808 Schieder-Schwalenberg**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_ PLZ: \_\_\_\_\_  
 Ort: \_\_\_\_\_

\* Telefon: \_\_\_\_\_ \* E-Mail: \_\_\_\_\_  
 männlich  weiblich  divers  \* Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

**\* freiwillige Angaben**

Ich ermächtige die VHS Lippe-Ost, die Gebühren von folgendem Konto einzuziehen:

IBAN	D	E																	
------	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kontoinhaber\*in: \_\_\_\_\_  
(falls abweichend vom Teilnehmenden)

**ODER:**  Ich bitte um Übersendung einer Rechnung.

Ich beantrage 25% Gebührenermässigung.  
 Ich bin Empfänger\*in von Arbeitslosengeld I, Auszubildende\*r, Schüler\*in, Student\*in, Bundesfreiwilligendienstleistende\*r, Wohngeldempfänger\*in oder schwerbehindert (ab 50%).  
**(Nachweis unbedingt beifügen)**

Ich beantrage Gebührenbefreiung.  
 Ich bin Empfänger\*in von Bürgergeld, Grundsicherung (SGB XII) oder Asylbewerber\*in.  
**(Nachweis unbedingt beifügen)**

Ich melde mich verbindlich für den/die o.g. Kurs/-e an und verpflichte mich bei Durchführung des/der Kurse/-s zur Zahlung der angegebenen Gebühr/-en.

Ich möchte gerne den Newsletter der VHS Lippe-Ost erhalten.

\_\_\_\_\_  
 (Datum, Unterschrift)

Mit der Abgabe der Anmeldekarte erkennt der/die Teilnehmer\*in die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der VHS Lippe-Ost verbindlich an. Diese finden Sie in unserem Programmheft, in unseren Geschäftsstellen oder unter [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de).

Bitte in einem Briefumschlag versenden und frankieren!  
VHS Lippe-Ost  
Postfach 1362  
32808 Schieder-Schwalenberg

**Wünsche, Anregungen, Kritik und Beschwerden** können Sie  
*auch anonym* – an uns weiterleiten.

**Freiwillige Angaben:**

Name:	Vorname:
Straße:	PLZ:
Ort:	E-Mail:
Telefon:	
männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers <input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Zurzeit nehme ich am Kurs-Nr.: _____ teil.	
<input type="checkbox"/> Ich habe den Kurs-Nr.: _____ im vergangenen Halbjahr besucht.	
<input type="checkbox"/> Ich habe an keinen Kurs teilgenommen.	

Folgende Wünsche, Anregungen, Kritik und/oder Beschwerden möchte ich hiermit an das Team der VHS Lippe-Ost weiterleiten:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Informationen über die Verarbeitung personenbezogener Daten und über Ihre Rechte nach der Datenschutz-Grundverordnung sowie über Ihre Ansprechpartner\*innen in Datenschutzfragen entnehmen Sie bitte der allgemeinen Datenschutzerklärung unter [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) oder dem Informations-schreiben „Wünsche, Anregungen, Kritik und/oder Beschwerden“, welches Sie unter [www.vhslippe-ost.de/information/datenschutz](http://www.vhslippe-ost.de/information/datenschutz) abrufen können.

Bitte in einem Briefumschlag versenden und frankieren!  
VHS Lippe-Ost  
Postfach 1362  
32808 Schieder-Schwalenberg

**Wünsche, Anregungen, Kritik und Beschwerden** können Sie  
*auch anonym* – an uns weiterleiten.

**Freiwillige Angaben:**

Name:	Vorname:
Straße:	PLZ:
Ort:	E-Mail:
Telefon:	
männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers <input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Zurzeit nehme ich am Kurs-Nr.: _____ teil.	
<input type="checkbox"/> Ich habe den Kurs-Nr.: _____ im vergangenen Halbjahr besucht.	
<input type="checkbox"/> Ich habe an keinen Kurs teilgenommen.	

Folgende Wünsche, Anregungen, Kritik und/oder Beschwerden möchte ich hiermit an das Team der VHS Lippe-Ost weiterleiten:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Informationen über die Verarbeitung personenbezogener Daten und über Ihre Rechte nach der Datenschutz-Grundverordnung sowie über Ihre Ansprechpartner\*innen in Datenschutzfragen entnehmen Sie bitte der allgemeinen Datenschutzerklärung unter [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) oder dem Informations-schreiben „Wünsche, Anregungen, Kritik und/oder Beschwerden“, welches Sie unter [www.vhslippe-ost.de/information/datenschutz](http://www.vhslippe-ost.de/information/datenschutz) abrufen können.

## Geschäftsbedingungen (AGB)

### ■ Wie • Wann • Wo anmelden?

Für alle Kurse ist eine schriftliche oder Online-Anmeldung pro Person erforderlich. Sie können sich zu den Veranstaltungen der VHS Lippe-Ost per Internet, per Post oder persönlich in der Hauptgeschäftsstelle in der Schlossparkschule, Parkallee 7, in Schieder anmelden. Für die Anmeldung per Post benutzen Sie am besten die vorgedruckten Anmeldekarten, die Sie in unserem Programmheft finden. 1.) Für die Kursbuchung ist die Angabe der Kursnummer notwendig. 2.) Anmeldungen sind grundsätzlich erst nach Veröffentlichung des Programms möglich.

Angemeldete Teilnehmer\*innen erhalten in der Regel **keine** Anmeldebestätigung, sondern werden gebeten, sich zum ersten Veranstaltungstermin einzufinden. Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn eine Änderung erfolgt oder der Kurs ausgebucht ist bzw. nicht stattfinden kann. Bitte beachten Sie auch die **weiteren Hinweise** im jeweiligen Kurstext.

### ■ Teilnahmebescheinigungen

In Kursen der beruflichen Bildung und bei Bildungsurlauben kann die VHS auf Wunsch eine individuelle bzw. qualifizierte Teilnahmebescheinigung kostenfrei ausstellen. Für Kurse der anderen Fachbereiche wird für die Ausstellung eine Verwaltungsgebühr von 10,00 Euro erhoben.

### ■ Veranstaltungsorte

Die Veranstaltungsorte sind in jeder Ankündigung angegeben. Da die VHS in vielen Fällen Gast anderer Schulen und Institutionen ist, werden die Teilnehmer\*innen gebeten, die jeweiligen Hausordnungen zu beachten und insbesondere nicht zu rauchen. Nicht jeder Veranstaltungsort ist barrierefrei zugänglich. Bitte wenden Sie sich für detaillierte Informationen zum Zugang zu den Kursräumen an die VHS-Geschäftsstelle.

### ■ Wie bezahlen?

Die Bezahlung der VHS-Veranstaltungen ist per Rechnung oder Lastschrift-Verfahren möglich. Auf Ausnahmen (Barkasse) wird in den Veranstaltungsankündigungen hingewiesen. Alle Veranstaltungen und Kurse werden in der Regel nach Beginn bzw. Durchführung abgerechnet. Falls Sie per Lastschrift bezahlen wollen, geben Sie bitte Ihre Bankverbindung auf der Anmeldekarte oder bei der Internet-Anmeldung an. Sollten Sie uns noch kein SEPA-Lastschrift-Mandat unterzeichnet haben, bekommen Sie dann ein entsprechendes Formular zugesandt. Haben Sie „Zahlung per Rechnung“ gewählt, erhalten Sie diese per Post. **Bitte nehmen Sie keine unaufgeforderte Zahlung vor!** Für Tages-, Wochenend- und Wochenseminare ist eine Vorauszahlung (erst nach Erhalt einer Rechnung) erforderlich!

### ■ Gebührenermäßigung • Gebührenbefreiung

Sofern bei den Kursen und Veranstaltungen zwei Teilnahmegebühren ausgedruckt sind, gilt die ermäßigte Gebühr (75%) für Schüler\*innen, Studenten\*innen, Auszubildende, Schwerbehinderte (ab 50% Grad der Behinderung), Bundesfreiwilligendienstleistende, Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld-I sowie für Wohngeldempfänger\*innen. Empfänger\*innen von Bürgergeld, von Grundsicherung (SGB XII) und Leistungsempfänger\*innen nach dem AsylbLG (Asylbewerber\*innen) sind in diesen Fällen von der Teilnahmegebühr gänzlich befreit. **Allerdings müssen die Gebührenermäßigungs- bzw. Gebührenbefreiungsgründe auf der Anmeldekarte vermerkt und durch Beifügung eines entsprechenden Nachweises belegt werden. Ohne Vorlage eines Nachweises wird die volle Gebühr erhoben. Eine Gebührenbefreiung wird nur gewährt, wenn der/die Teilnehmer\*in an mindestens 50% der Kursstunden teilgenommen hat.**

Bei **Eltern-Kind-Kursen** ist das Elternteil gebührenpflichtig. Ein Kind ist gebührenfrei. Bei Anmeldung ab dem zweiten Kind wird jeweils eine ermäßigte Gebühr erhoben. Die Gebührenermäßigung bzw. -befreiung gilt nicht für die bei einigen Kursen ausgewiesenen Neben- bzw. Materialkosten.

### ■ Abmeldung • Gebührenerstattung

Ein **Rücktritt** von der Anmeldung ist bis zum jeweiligen Anmeldeschluss schriftlich bei der VHS-Hauptgeschäftsstelle möglich. Spätere Abmeldungen oder Abmeldungen bei Kursleitenden werden nicht anerkannt. In diesem Fall bleibt die Verpflichtung zur vollen Zahlung des Entgeltes inkl. Materialkosten bestehen. Angemeldete Personen, die dem Kurs fernbleiben, ohne sich fristgemäß **schriftlich** bei der VHS-Geschäftsstelle abzumelden, haben die volle Kursgebühr zu entrichten. Für Mahnungen erheben wir eine Gebühr von 6,00 Euro.

Beim **Rücktritt von Exkursionen und Studienfahrten** gelten die Stornobedingungen des beauftragten Reiseunternehmens bzw. Leistungsträgers. Der Rücktritt ist der VHS Lippe-Ost schriftlich mitzuteilen.

### ■ Ferien

Während der allgemeinen Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden, sofern nicht ausdrücklich anders vereinbart, keine Veranstaltungen der VHS statt.

### ■ Haftung

Haftpflichtversicherungsschäden werden nur im Rahmen des kommunalen Schadensausgleichs, Hannover, geregelt. Schadensfälle müssen umgehend der Hauptgeschäftsstelle gemeldet werden. Für anderweitige Schäden übernimmt die VHS keine Haftung.

Die VHS haftet nicht bei einer Beschädigung von privaten EDV-Geräten, Materialien oder sonstigen Gegenständen, die von Teilnehmer\*innen zu den Veranstaltungen mitgebracht werden.

**Die Zweckverbandssatzung und die Gebührensatzung sind auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) einzusehen!**

## Datenschutzbestimmungen gem. Artikel 13 Datenschutzgrundverordnung

Die Informationen zum Datenschutz finden sie hier:



Bei Bedarf kann das Informationsblatt auch bei der VHS telefonisch oder schriftlich angefordert werden.

### Aktualität des Kursprogramms

Während des laufenden Semesters ist es möglich, dass sich Änderungen in den im Programmheft ausgeschriebenen Kursen (Veranstaltungsort, Termine, Uhrzeiten usw.) ergeben.

Auf unserer Internetseite [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) werden die Kursdaten ständig aktualisiert.



## Ein Beruf mit Berufung?

### Ebne den Weg in eine bessere Welt

Bei uns wartet eine Vielzahl an spannenden Arbeitsbereichen und Projekten darauf, durch dich und deine Ideen verstärkt zu werden. Bei Phoenix Contact entwickelst du die Zukunft unserer Welt – und dich gleich mit.

Starte jetzt deine Karriere bei Phoenix Contact!



Bewirb dich  
jetzt!

➤ Mehr Informationen unter [phoenixcontact.de/karriere](https://phoenixcontact.de/karriere)