vhs
Lippe-Ost

Programm
2. Halbjahr 2023

www.vhslippe-ost.de

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
Stand:	20.06.2023 – Änderungen vorbehalten

VOLKSHOCHSCHULE LIPPE-OST – Zweckverband der Städte Barntrup, Blomberg, Lügde, Schieder-Schwalenberg und der Gemeinde Extertal

vhs Lippe-Ost

PROGRAMM
2. Semester 2023

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

In den Ferien:
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

Nebengeschäftsstellen

Rote Schule
Sophienstraße 10
32683 Barntrup
Telefon: 05263-99930
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
Jeden 1. Dienstag im Monat 17.00 – 20.00 Uhr nach vorheriger Vereinbarung

E-Mail: info@vhslippe-ost.de
Homepage: www.vhslippe-ost.de
Postfach 1362, 32808 Schieder-Schwalenberg

Qualitätsmanagement und Zertifikate

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

Qualitätstestiert bis 16.12.2026

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

Zertifiziert nach AZAV
Trägerzulassung
Registriernummer: A60402

Zertifiziert bis 08.05.2027

Inhaltsverzeichnis

Team der VHS Lippe-Ost 2

Geschäftsbedingungen (AGB) · Datenschutz 3

Sommer-Intermezzo · Weiterbildungstag 4

Politik · Gesellschaft · Umwelt 5
Recht · Finanzen · Verbraucherwissen, Pädagogik, Persönlichkeitsentwicklung · Psychologie, Kommunikation · Medien, Bürgerliches Engagement, Natur · Umwelt, Exkursionen · Führungen · Besichtigungen

Kultur · Gestalten 24
Literatur, Musik, Kreatives · Gestalten, Ess- und Trinkkultur, Digitale Fotografie

Gesundheit 32
Gesundheit, Entspannung, Bewegung · Fitness, Ernährung

Sprachen · Integration 43
Deutsch als Fremdsprache, Deutsch als Muttersprache, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch

Berufliche Bildung · EDV 50
Berufliche Orientierung, Berufliche Qualifizierung, Schlüsselkompetenzen · Kommunikation, Pädagogik, EDV, Smartphone · Handy · Tablet · Notebook

Online-Kurse · Junge VHS 62

Anmeldekarten 63

Stichwortverzeichnis 65

Symbolerläuterungen

BU – Bildungsurlaub – Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannte Veranstaltungen

Junge VHS – Kinder- und Jugendkurse

NEU! – Neues Kursangebot

ONLINE – Onlinekurse. Technische Details unter www.vhslippe-ost.de

Team der VHS Lippe-Ost

VHS-Leiterin

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

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

Pädagogische Mitarbeiterin

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

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

Pädagogische Mitarbeiterin

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

Gesundheit, Qualitätsmanagement, Bildungsberatung

Pädagogischer Mitarbeiter

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

EDV, Digitales Lernen

Verwaltungsleiterin

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

Allgemeine Verwaltungsorganisation, Haushaltswesen, Anmeldung, Honorare

Leitbild der VHS Lippe-Ost veröffentlicht auf unserer Internetseite

www.vhslippe-ost.de

Verwaltungsmitarbeiterin

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

Anmeldung, Kursverwaltung, Honorare, Gebühren

Verwaltungsmitarbeiterin

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

Anmeldung, Kursverwaltung, Honorare, Gebühren

Verwaltungsmitarbeiterin

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

Öffentlichkeitsarbeit, Anmeldung, Sekretariat

Verwaltungsmitarbeiterin

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

Anmeldung und Sachbearbeitung Fachbereich Integration

Kursbetreuerin

HEIKE ROSE
zuständig für die Orte:
Blomberg,
Lügde,
Schieder-Schwalenberg

Kursbetreuerin

MARION BEINKER
zuständig für die Orte:
Barntrup,
Extertal

Geschäftsbedingungen (AGB)

Wie • Wann • Wo anmelden?

Grundsätzlich ist für alle Kurse 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.

Die Online- bzw. schriftliche Anmeldung gewährleistet eine große Unabhängigkeit von Servicezeiten und Wetterbedingungen. Sie entscheiden, wann Sie sich anmelden, nachdem Sie sich in aller Ruhe im Internet oder im Programmheft informiert haben. Für die Anmeldung per Post benutzen Sie am besten die vorgedruckten Anmeldekarten, die Sie in unserem Programmheft finden. 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 ausstellen, für die eine Verwaltungsgebühr (5,00 Euro) erhoben wird.

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, 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** zahlt nur ein Elternteil die Gebühr. 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 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 werden die Kursdaten ständig aktualisiert.

Informationen

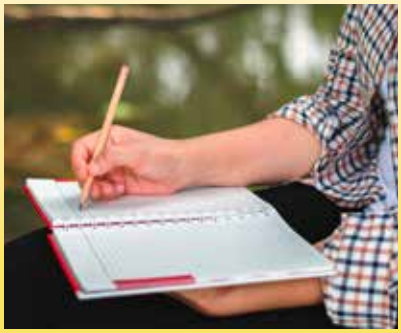
vhs Lippe-Ost

Sommer-Interme**ZZ**o 2024

Freuen Sie sich mit uns auf den nächsten Sommer!

Auch für den Sommer 2024 werden Kursleitende wieder interessante Bildungsangebote planen. Ab Beginn der Sommerferien bis zum Semesterstart im September findet unser Sommer-Interme**ZZ**o statt. Sie haben mit diesem Programm in der „**Z**wischen**Z**eit", also zwischen dem Frühjahrs- und dem Herbstsemester die Möglichkeit, Ihre freie Zeit aktiv für eine Wissenserweiterung Ihrer Wahl zu nutzen.
Hier schon einmal ein kleiner Vorgeschmack:

Schreiben in der Natur – ein Bildungsurlaub im ZZ 2024 (L205ZZ) BU



Kreatives Schreiben an besonderen Orten

Was auch immer uns an den Orten begegnet und in unser Wahrnehmungsfeld eintritt, wirkt auf uns und hilft uns in die Gegenwart. Von dort aus können wir schreiben. Mit einfachen Übungen bringen wir Worte auf das Papier. Die Methoden des Clustering, Spontanes Schreiben, Klopfwörter, Sprachspiele sind nur einige der Methoden, die uns dazu inspirieren.
Schreiben hilft, sich zu finden, sich auszudrücken und manchmal eine ganz andere Welt zu erfinden. Es weckt Ressourcen in uns und führt zu körperlichem und emotionalem Wohlbefinden.
Der Schreibkurs ist aufgeteilt in Plenen, in denen wir zusammenarbeiten und uns an unseren Worten teilhaben lassen und in Zeiten, in denen wir uns Plätze in der Natur suchen, um alleine zu schreiben.
Die Dozentin Nico Steiner ist unter dem Künstlerinnennamen Akampita Steiner bekannt. Homepage: www.akampitasteiner.de

07.08.2024 – 10.08.2024

Mittwoch, 07.08.2024, 10.00 Uhr – 15.30 Uhr, Schieder, Schlossparkschule
Donnerstag, 08.08.2024, 10.00 Uhr – 15.30 Uhr, Schwalenberg, Werkhaus
Freitag, 09.08.2024, 10.00 Uhr – 15.30 Uhr, Extertal, Burg Sternberg
Samstag, 10.08.2024, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr, Externsteine, Horn, und Abschluss in Schieder, Schlossparkschule

Gebühr: 229,50 Euro, ermäßigt: 173,00 Euro. Anmeldeschluss: 03.07.2024

Mehr dann im nächsten Programmheft.

Deutscher Weiterbildungstag

Deutscher Weiterbildungstag — Am 26. September 2023 ist Weiterbildungstag.

Premiere hatte der Deutsche Weiterbildungstag im Jahre 2007, der vom Bundesverband der Träger beruflicher Bildung (BBB) und vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) initiiert wurde. Seit 2008 findet der Weiterbildungstag alle zwei Jahre statt.

In diesem Jahr ist er am 26. September. Die Tage vor und nach dem Weiterbildungstag werden in der Regel von den Bildungsakteuren für verschiedene Aktivitäten rund um die Weiterbildung genutzt.

Wir werden den Deutschen Weiterbildung von Sonntag, dem 24. September, bis Samstag, dem 30. September, umsetzen. Am 26. September laden wir Sie in die Hauptgeschäftsstelle in die Schlossparkschule in Schieder ein. Von 8.00 bis 18.00 Uhr können Sie sich bei Kaffee & Co. über Möglichkeiten der Weiterbildung informieren.

Unsere Kursangebote zum Tag der Weiterbildung

Für den Aktionszeitraum haben wir für Sie 22 Kurse zusammengestellt. Wir schenken Ihnen die Hälfte der Kursgebühr. Sie zahlen nur 50 % der ausgewiesenen Gebühr. Nehmen Sie daher Ihre Anmeldung bis zum Anmeldeschluss vor. Wir freuen uns auf Sie!

Sonntag 24.09.2023
L167 Das lippische Bergland im Südosten erkunden – E-Bike-Radtour
L170 Afrika in Belle
L164 Unterwegs im Klimawandel – von Schafen, Pferden, Förstern und Fürsten

Montag 25.09.2023
L501WB Early Bird Webinar: Souverän agieren, erfolgreich kommunizieren
L217 Man müsste Klavier spielen können...
L502 Spannungsfeld Berufliche Neuorientierung

Dienstag 26.09.2023
L119 Erste-Hilfe FreshUP
L306 Ressourcentankstelle! Mehr Widerstandskraft in herausfordernden Zeiten

Mittwoch 27.09.2023
L171 Duschen, Waschen, Toilettenspülung – Wohin mit dem Abwasser?
L103W Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten - Onlinekurs

Donnerstag 28.09.2023
L527 Die richtigen Dinge tun
L102 Testamentsvollstreckung - was ist das?
L180A Muttertag – Vatertag – Familienzeit: Praktische Ideen zu bewusster Zeit- und Aktivitätenplanung in der Familie

Freitag 29.09.2023
L116 Alles über eBay Kleinanzeigen - für Anfänger*innen
L150W Imkeranfänger*innenschulung - Faszination Honigbienen
L301 Stärkung unserer Abwehrkräfte – Erkältungszeit überstehen

Samstag 30.09.2023
Prüfungstraining im Fach Mathematik (9./10. Jhg):
L511D Zuordnungen – Präsenz
L512WD Zuordnungen – Online
L319 Entspannen durch Massage
L351 Tanzen für Kinder ab 10 Jahren – Schnupperkurs
L172 Der Duft von frischem Kaffee
L516 Digitale Werkzeuge zur Sprachenvermittlung

Politik · Gesellschaft · Umwelt

Wissen verändert sich in der heute schnelllebigen Welt in unverkennbar großen Schritten. Die VHS bietet allen 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

L100 – 101W Erben und Vererben

Detaillierte Informationen auf www.vhslippe-ost.de

L100 Erbrecht in allen Lebenslagen

Ulrich Backhaus
Montag, 13.11.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei
Barntrup, Ev. Kita Kälbertal, Im Kälbertal 37
Anmeldeschluss: 05.11.2023

L101A Das Erbrecht und seine Gestaltungsmöglichkeiten

Dr. Christian Tennie
Dienstag, 28.11.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei
Lügde, Kita Pusteblume, Waldstraße 1a
Anmeldeschluss: 20.11.2023

L101W Erben und Vererben

ONLINE

Melanie van Luijn
Mittwoch, 13.09.2023, 19.00 – 20.15 Uhr, gebührenfrei
Anmeldeschluss: 05.09.2023

Backhaus & Partner
Rechtsanwälte und Fachanwälte
Notar mit Amtssitz in Extertal
Extertal / Barntrup / Lügde
Zentrale: (05263) 95602-0
www.backhaus-und-partner.de
• Notariat
• Arbeitsrecht
• Verkehrsrecht
• Mietrecht
• Erbrecht
• Strafrecht

L102 Testamentsvollstreckung – was ist das?

Ulrich Backhaus
Blomberg
Donnerstag
28.09.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O5 / Lieusaint
gebührenfrei
Anmeldeschluss:
20.09.2023
Es kann ein Vortrags-Skript für 5,00 Euro erworben werden.

Es wird erläutert, was Testamentsvollstreckung ist, was diese bewirkt und wann ich Testamentsvollstreckung anordnen sollte. In besonderer Weise wird darauf eingegangen, warum Testamentsvollstreckung häufig sinnvoll ist und regelmäßig zu einer Befriedung innerhalb der Erbengemeinschaft beiträgt. Es wird erörtert, was bei der Auswahl des Testamentsvollstreckers zu beachten ist und welche Kosten entstehen. Der Vortrag dient als Entscheidungshilfe für alle, die sich mit dem Gedanken tragen, eine letztwillige Verfügung (Testament oder Erbvertrag) zu erstellen. Der Referent Fachanwalt für Erbrecht und zertifizierter Testamentsvollstrecker, beantwortet Ihre Fragen.

L103W Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten

ONLINE

Melanie van Luijn
Mittwoch
27.09.2023
19.00 – 20.15 Uhr
Online: Zoom
gebührenfrei
Anmeldeschluss:
19.09.2023

Kooperationen Beratungsdienst Geld und Haushalt und Sparkasse Paderborn-Detmold
Wer eine eigene Immobilie hat, möchte womöglich, dass die eigenen Kinder später davon profitieren. Macht es mehr Sinn, die eigenen vier Wände zu übertragen oder diese zu vererben? Welche Nutzungs- oder Wohnrechte sollte man vereinbaren? Und wie hoch fällt die Steuerschuld für den Beschenkten aus? Der Vortrag macht deutlich, welche finanziellen und vertraglichen Konsequenzen sich aus Erbe und Schenkung einer Immobilie ergeben.

L104 Vermögensnachfolge in der Familie – Übertragung vs. Vererbung

Ulrich Backhaus
Barntrup
Donnerstag
11.01.2024
19.00 – 20.30 Uhr
DRK Familienzentrum
Holstenkamp 3
Gruppenraum
gebührenfrei
Anmeldeschluss:
03.01.2024

Kooperation DRK Familienzentrum Barntrup
Der Vortrag behandelt die unterschiedlichen Möglichkeiten der lebzeitigen Übertragung (sog. Übertragung von warmer Hand) an Angehörige oder Dritte und der Übertragung von Todes wegen. Sie lernen die Unterschiede kennen und 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.

Politik · Gesellschaft · Umwelt

L 105 Landwirtschaftliches Erbrecht – Höfeordnung

Ulrich Backhaus
Blomberg
Montag
04.12.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum U1
Veranstaltungsraum
gebührenfrei
Anmeldeschluss:
26.11.2023

Der Vortrag befasst sich mit der Historie und den Grundlagen des landwirtschaftlichen Sondererbrechts - der Höfeordnung. Der Referent Rechtsanwalt/Notar Ulrich Backhaus erläutert anschaulich die gesetzlichen Regelungen und Rechtsfolgen für den Hoferben oder die Hoferbin und die weichenden Erb*innen und zeigt auf, ob und in welchen Fällen auch heute noch das landwirtschaftliche Sondererbrecht als zeitgemäß anzusehen ist. Der Vortrag ist konzipiert für alle Personen mit landwirtschaftlichem Hintergrund sowie alle erbrechtlich Interessierten. Es kann ein Vortrags-Skript für 5,00 Euro erworben werden.

L106 – L107W Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Detaillierte Informationen auf www.vhslippe-ost.de

L106 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Ulrich Backhaus
Mittwoch, 25.10.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei
Schieder-Schwalenberg, Schlossparkschule, Parkallee 7
Anmeldeschluss: 17.10.2023

L107A Schon versorgt? - Vorsorgevollmacht

Dr. Christian Tennie
Montag, 18.09.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei
Lügde, Kita Sabbenhausen, Lange Straße 71
Anmeldeschluss: 10.09.2023

L107W Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

ONLINE

Melanie van Luijn
Mittwoch, 20.09.2023, 19.00 – 20.15 Uhr, gebührenfrei
Anmeldeschluss: 12.09.2023

L108A – L108B „Vermieten, aber richtig"

Norbert Quest
donnerstags
18.30 – 20.00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldeschluss:
jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

L108A
21.09.2023
Extertal
DRK Familienzentrum
Buchfinkenweg 1
Gruppenraum

L108B
19.10.2023
Schieder-Schwalenberg
Städt. Kindergarten
Rappelkiste
Schubertstraße 10
Versammlungsraum

Kooperationen Familienzentrum Bösingfeld-Extertal, Familienzentrum Schieder-Schwalenberg
Sie erhalten einen rechtlichen Überblick über das Mietverhältnis. Ausgangspunkt ist dabei das einfache Mietverhältnis, bei dem beide Mietvertragsparteien Privatpersonen sind. 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, Kaution und Beendigung des Mietverhältnisses werden besprochen. Der Referent ist Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht und beantwortet Ihre individuellen Fragen. Es kann ein Vortrags-Skript für 5,00 Euro erworben werden.

L109 Die Nebenkostenabrechnung bei Wohnraum – „Das Buch mit 7 Siegeln"

Norbert Quest
Extertal
Donnerstag
16.11.2023
18.30 – 20.00 Uhr
Sekundarschule
Nordlippe
Hackemackweg 25
Klassenraum
gebührenfrei
Anmeldeschluss:
08.11.2023

© Norbert Quest

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". Der Vortrag soll dazu genutzt werden, die wesentlichen Inhalte einer Nebenkostenabrechnung darzustellen und so die Scheu vor der Erstellung einer Nebenkostenabrechnung zu nehmen. Ein weiteres Ziel ist es, die nächste Nebenkostenabrechnung besser zu verstehen und Fehler zu erkennen.

L110 Kündigung, Abmahnung und Co.

Ulrich Backhaus
Extertal
Mittwoch
15.11.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Rathaus Bösingfeld
Mittelstraße 36
Großer Bürgersaal
gebührenfrei
Anmeldeschluss:
07.11.2023

Von der Abmahnung bis zum Zeugnis werden alle Fragestellungen und die richtigen Verhaltensweisen praxisnah erläutert. Behandelt werden u. a. die folgenden Themen und Fragen: Ermahnung/Abmahnung, Kündigungsschutz, Aufhebungsvertrag bzw. Abwicklungsvertrag, wann habe ich eine Abfindung zu erwarten, zu beanspruchen, Kosten eines Rechtsstreits, richtiges Verhalten in der Krise, Inhalt und Bedeutung des Arbeitszeugnisses u. v. m. Es kann ein Vortrags-Skript für 5,00 Euro erworben werden.

L111 Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation

Carsten Witt Schieder-Schwalenberg
Montag
23.10.2023
18.00 – 20.15 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 1
Gebühr: 12,00 Euro
ermäßigt: 9,00 Euro
Anmeldeschluss: 15.10.2023

Die Zinsen für Anleger*innen befinden sich noch immer auf einem niedrigen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate erheblich gestiegen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Folgende Themen werden behandelt: Sparverhalten der Deutschen, Möglichkeiten der Geldanlage, Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie, Risiken bei der Geldanlage, Vermögenssicherung und -aufbau. Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage.

L112W – L115W Richtig investieren – Geld anlegen

ONLINE

Hartmut Nehme
Detaillierte Informationen auf www.vhslippe-ost.de

L112W Neue Trends der Geldanlage
Zielgruppe: Anleger*innen mit ersten Erfahrungen
Donnerstag, 26.10.2023, 18.30 – 21.00 Uhr, Zoom
Gebühr: 15,00 Euro, ermäßigt 11,25 Euro
Anmeldeschluss: 18.10.2023

L113W Kryptowährungen
Bitcoins und seine Alternativen
Montag, 16.10.2023, 18.30 – 21.00 Uhr, Zoom
Gebühr: 15,00 Euro, ermäßigt: 11,25 Euro
Anmeldeschluss: 08.10.2023

L114W Richtig investieren in Aktien und EFTs
Zielgruppe: Einsteiger*innen
Donnerstag, 19.10.2023, 18.30 – 21.00 Uhr, Zoom
Gebühr: 15,00 Euro, ermäßigt: 11,25 Euro
Anmeldeschluss: 11.10.2023

L115W Investieren in Aktien - Kompaktkurs
Samstag, 18.11.2023, 09.00 – 13.00 Uhr, Zoom
Gebühr: 25,00 Euro, ermäßigt: 18,75 Euro
Anmeldeschluss: 12.11.2023

L116 Alles über eBay Kleinanzeigen – für Anfänger*innen

Yuliana Preuß Barntrup
Freitag
29.09.2023
16.00 – 19.00 Uhr
Schul- und Bürgerforum
Holstenkamp 7
Raum 2
Gebühr: 20,00 Euro
ermäßigt: 15,00 Euro
Anmeldeschluss: 21.09.2023

Sie haben einen vollen Keller oder eine Abstellkammer mit vielen Sachen, die Ihnen schon lange nicht mehr gefallen? Sie brauchen Platz, wollen aber nichts entsorgen, weil Sie es zu schade finden? Verkaufen Sie doch online! Gemeinsam werden wir dann alles, was Sie über Online-Verkauf wissen wollen, entdecken. Sie lernen, sich selbstständig bei eBay Kleinanzeigen zu registrieren, einzuloggen und die erste Beispielanzeige mit eigener Beschreibung aufzugeben. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Tablet oder Smartphone, Ihre E-Mail-Adresse und das dazu gehörige Passwort mit.

L117 Alles zum Thema Rente

NEU!

Janine Albrecht Lügde
Dienstag
07.11.2023
8.00 – 19.00 Uhr
Johannes-Gigas-Schule
Am Ramberg 1
Raum OG 32
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 30.10.2023

Im Dschungel des SGB VI zurechtfinden
Tauchen Sie in das SGB VI ein, dass sich mit dem Thema Rente auseinandersetzt ein, und verschaffen Sie sich einen Überblick. Die notwendigen Inhalte werden angesprochen und erklärt, um in Rentenfragen sicherer agieren zu können. Die Referentin vermittelt Ihnen Tipps und Tricks im Rahmen der Rentenberatung.

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. BU

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

Politik · Gesellschaft · Umwelt

vhs Lippe-Ost

Pädagogik

L118 Erste-Hilfe am Kind

Team Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Lügde
mittwochs
18.10. – 19.10.2023
17.00 – 21.00 Uhr
2 Termine
AWO Kita Tausendfüßler
Am Sonnenhof 10
Turnraum
Gebühr: 60,00 Euro
Anmeldeschluss: 28.09.2023

Für Eltern und Großeltern
Kooperation Familienzentrum Lügde
Sie werden auf alle typischen (Not-)Fälle vorbereitet. Sie lernen unter anderem die Behandlung von Krampfanfällen (zum Beispiel 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 55,00 Euro. Bitte bei Anmeldung entsprechend angeben.

L119 Erste-Hilfe FreshUP

NEU!

Team Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Blomberg
Dienstag
26.09.2023
17.30 – 21.00 Uhr
Geschäftsstelle der Johanniter-Unfall-Hilfe
Am Diestelbach 5-7
Treffpunkt
Eingang Verwaltung
Gebühr: 33,00 Euro
Anmeldeschluss: 31.08.2023

In dieser Veranstaltung wird kurz und knackig, aber auf den Punkt altes Wissen aufgefrischt. Fragen wie „Wie war das doch mit der Seitenlage?" „Schocklage?" „Herzdruckmassage?" werden mit reichlich Praxis beantwortet.

L120ZZ Erste-Hilfe Outdoor

NEU!

Team Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Blomberg
Samstag
12.08.2023
8.00 – 16.00 Uhr
Geschäftsstelle der Johanniter-Unfall-Hilfe
Am Diestelbach 5-7
Treffpunkt
Eingang Verwaltung
Gebühr: 75,00 Euro
Anmeldeschluss: 12.07.2023

Sie lernen, wie Sie bei „Outdoor"-Aktivitäten, unter erschwerten Bedingungen fernab von Rettungsdienst und Krankenhaus, Erste Hilfe leisten. Erste-Hilfe „Outdoor" 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 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.

L121 Erste-Hilfe Brandschutzhelfer*innen

NEU!

Team Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Blomberg
Samstag
21.10.2023
08.30 – 12.30 Uhr
Geschäftsstelle der Johanniter-Unfall-Hilfe
Am Diestelbach 5-7
Treffpunkt
Eingang Verwaltung
Gebühr: 120,00 Euro
Anmeldeschluss: 27.09.2023

Per Gesetz ist jedes Unternehmen verpflichtet mindestens 5% der anwesenden Beschäftigten zu Brandschutzhelfern*innen auszubilden und als solche zu benennen. Die Teilnehmenden werden praxisorientiert, umfassend auf ihre Aufgaben und das Einsatzgebiet vorbereitet. Grundzüge des Brandschutzes und die Organisation des betrieblichen Brandschutzes werden vermittelt. Es wird über die Gefahren durch Brände aufgeklärt und das richtige Verhalten im Brandfall und bei der Evakuierung geübt. Auch die praktische Ausbildung im Umgang mit Feuerlöschern ist Teil unserer Brandschutzhelferausbildung. Der Lehrgang entspricht den Vorgaben der DGUV Information 205-023 und der ASR A2.2.

L122 Ki-ki-be Wahrnehmungskurs für Eltern mit Baby

Anke Kropp Blomberg
dienstags
05.09. – 07.11.2023
10.00 – 11.30 Uhr
8 Termine
Naturheilpraxis „In Balance"
Langer Steinweg 52
Bewegungsraum
Gebühr: 105,00 Euro
ermäßigt: 80,75 Euro
Anmeldeschluss: 28.08.2023

Mit allen Sinnen ins Leben! Ein Wahrnehmungskurs für Eltern mit Babys 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. In der Kursgebühr sind 8,00 Euro für eine Entwicklungsmappe für Ihr Kind enthalten.

L123 Grenzen, Nähe und Konflikte

NEU!

Wolfgang Bergmann Blomberg
Mittwoch
25.10.2023
19.00 – 21.15 Uhr
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum U1
Veranstaltungsraum
Gebühr: 5,00 Euro
Anmeldeschluss: 17.10.2023

Welche Grenzen braucht das Kind?

Kooperationen Familienzentren Ost-Lippe

Was tun, wenn mein Kind nicht auf mich hört? Brauchen Kinder wirklich Grenzen? Wie gehe ich mit Konflikten um? Sind Strafen und Konsequenzen wichtig? Viele Mütter und Väter fühlen sich in Konfliktsituationen manchmal machtlos und überfordert. In dem Vortrag bekommen Sie Anregungen, wie Sie Konflikte nutzen können, um gemeinsam zu wachsen. Welche Grenzen sind für Kinder wichtig und wie lernen Sie diese Grenzen zu respektieren? Was bewirken Strafen oder Konsequenzen? Wie wichtig sind Regeln und wie gehe ich mit Regelbrüchen um? Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu diesen und weiteren Themen rund um die Erziehung zu stellen.

L124W KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler*innen 1. – 6. Klasse

ONLINE

Rainer Frank
Dienstag
14.11.2023
15.00 – 17.30 Uhr
Online
Gebühr: 20,00 Euro
Anmeldeschluss: 06.11.2023

SICHERHEIT kann man lernen - digital und einfach!

Um Ihr Kind vor Gefahren und Bedrohungen im Alltag zu schützen, lernt Ihr Kind im Kurs grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen, automatisch richtig reagieren zu können. Wie verhalte ich mich richtig? Im Kurs zeigt und erklärt ein professioneller KidsSafe®-Trainer Ihrem Kind jede Übung ganz genau. Alle Inhalte sind leicht verständlich und einfach und schnell umsetzbar. Weitere Informationen finden Sie auf www.vhslippe-ost.de.

L125 CyberMobbing – Tatort Internet!

NEU!

Sabine Schattenfroh Lügde
Dienstag
07.11.2023
19.30 – 21.30 Uhr
Johannes-Gigas-Schule
Am Ramberg 1
Forum/Aula
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 30.10.2023

Kooperation Familienzentrum Lügde

Beim bekannten Begriff „Mobbing" wird der Aspekt körperlicher Attacken häufig überbetont, dabei können auch im Internet Texte, Fotos oder Videos schwere Wunden schlagen. Tablet, Smartphone und Co. werden so zur Täterwaffe, teilweise schon ab dem Grundschulalter. Folgende Fragen werden behandelt: Welche Folgen kann CyberMobbing haben? Was sollten Eltern wissen und ihren Kindern vermitteln? Was sagt das Gesetz? Wer hilft? Was können Beteiligte tun?

L126 Kinder und Jugendliche stärken und schützen

Bettina Papenmeier
Blomberg
montags
11.09. – 26.10.2023
18.00 – 19.30 Uhr
3 Termine
Gebäude Polizei
Bahnhofstraße 35
Seminarraum
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 03.09.2023

Bindung und Beziehungen

Kooperation Fachstelle Kinderschutz des Kreises Lippe

Kinder sind neugierig und erkunden ihre Welt, sie vertrauen Menschen in ihrem sozialen Umfeld. Jugendliche brauchen Freiräume, um eine eigene Identität zu entwickeln, sie lösen sich zunehmend von Bezugspersonen und suchen Kontakte zu Gleichgesinnten und Vorbildern. Gelungene Entwicklungsphasen bilden die Grundlage für eine seelisch gesunde Persönlichkeit, doch gleichzeitig verbergen sich Gefahren. Dazu gehören Gewalterfahrungen und sexuelle Übergriffe, die immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit rücken. Wie können wir Kinder und Jugendliche davor schützen und stärken? Dazu erhalten Sie von den pädagogischen Fachkräften Antworten und alltagsnahe Anregungen.

L127W Das hochsensible Kind

ONLINE

NEU!

Andrea Herbst
Montag – Dienstag
11.09. – 12.09.2023
18.00 – 19.30 Uhr
2 Termine
Online: Zoom
Gebühr: 21,00 Euro
ermäßigt: 15,75 Euro
Anmeldeschluss: 03.09.2023

Workshop für Eltern und Erzieher*innen

15-20% aller Menschen kommen mit einem etwas anderen Nervenkostüm auf die Welt. Sie nehmen in einer normalen Situation mehr Reize auf und sind oft schneller erschöpft. Besonders Kinder haben in Kita und Schule, mit ihrer emotionalen Situation fertig zu werden. Sie haben noch keine Bewältigungsmechanismen, sind sehr viel leichter zu traumatisieren und fühlen sich einer Überstimulation schnell hilflos ausgeliefert. Was manchmal aussieht, wie ADS, ADHS bis hin zum Asperger-Syndrom könnte auch nur eine unerkannte Hochsensibilität sein. Lernen Sie die innere Logik dieser Kinder zu verstehen und helfen Sie mit, eine gesunde und kreative Generation hochsensibler Menschen auf ihr Leben vorzubereiten.

Veranstaltungsreihe „Lügder Abendgespräche – System Familie"

Kooperation Familienzentrum Kita Pusteblume

Familie – jung und alt. Es sind unterschiedliche Personen und Persönlichkeiten mit derselben Idee. Sie wollen zusammen zufrieden durch dieses Leben gehen und dem eigenen Verständnis von „Glücklich sein" dabei nahe sein oder bleiben.

Familie ist ein starkes und zugleich verletzliches System von Bedürfnissen, Hoffnungen, Wünschen und persönlichen Grenzen von Menschen unterschiedlichen Alters. Sie alle spielen zusammen und wollen beachtet werden, damit das „System Familie" nicht in Schieflage gerät.

In unserer Veranstaltungsreihe „Lügder Abendgespräche" bieten wir Ihnen insgesamt 4 Workshop-Abende ab September bis Dezember an. Wir werden uns mit unterschiedlichen Themen des Zusammenlebens im „System Familie" befassen, die zu Spannungsfeldern werden können oder schon sind.

Im Impulsvortrag wird das Thema des jeweiligen Abends vorgestellt. Dann erarbeiten wir gemeinsam Umgangsweisen, wobei die Anliegen aus der Teilnehmergruppe im Vordergrund stehen. Es ist viel Raum für Ihre Fragen und die Suche nach individuellen Lösungen.

Stefan Brandt
Lügde
Familienzentrum „Pusteblume", Waldstraße 1a, Versammlungsraum
Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

Termine:

28.09.2023 **Muttertag – Vatertag – Familienzeit: Praktische Ideen zu bewusster Zeit- und Aktivitätenplanung im Familienalltag (L180A)**
12.10.2023 **Erschöpft und ausgelaugt – kleine Inseln der Ruhe für mich finden (L180B)**
23.11.2023 **Der Schwarze Mann hat neue Gesichter – wie gehe ich mit Kinderängsten um?"(L180C)**
07.12.2023 **Wie war das mit Weihnachten? Neue zeitgemäße Annäherungen an ein bewusstes Weihnachtsfest in der Familie (L180D)**

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Themen der Workshops finden Sie auf www.vhslippe-ost.de

L128 Das hochsensible Kind

Andrea Herbst
Extertal
Samstag
11.11.2023
10.00 – 16.00 Uhr
Burg Sternberg
Sternberger Straße 52
Kemenate
Gebühr: 38,00 Euro
ermäßigt: 28,50 Euro
Anmeldeschluss:
05.11.2023

Seminar für Eltern und Erzieher*innen

Kooperation Landesverband Lippe

Hochsensibilität ist ein ererbter Wesenszug. 15-20% aller Kinder sind daher ab Geburt hochsensibel und verhalten sich oft ganz anders als normal sensible Kinder. Gerade in seinen ersten Lebensjahren hat ein Mensch noch keine Bewältigungsmechanismen und ist einer Überstimulation oder einer starken Emotionalität hilflos ausgeliefert. Kindergarten und Schule werden daher häufig als große und schwere Herausforderungen erlebt. Es wird aufgezeigt, wie hochsensible Kinder auf ihrem Weg unterstützt, begleitet und vor Traumatisierung geschützt werden können. Wie Sie eine gute Einstellung zur Hochsensibilität vermitteln können und sie in die Lage zurückversetzen. Ihre wunderbaren Fähigkeiten richtig nutzen.

L129W Mit Hochsensibilität glücklich leben

ONLINE

Andrea Herbst
montags
16.10. – 17.10.2023
18.00 – 19.30 Uhr
2 Termine
Online: Zoom
Gebühr: 21,00 Euro
ermäßigt: 15,75 Euro
Anmeldeschluss:
08.10.2023

Workshop 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 können und sich die wunderbaren Geschenke und Ressourcen der Hochsensibilität zunutze machen können.

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 Grützmacher

L130 Hilfe! Mein Kind will reiten

NEU!

Catrine Kiel
Lügde
Donnerstag
14.09.2023
19.00 – 21.00 Uhr
Kiel`s Hof
Friedenseiche 20
Seminarraum
Gebühr: 12,00 Euro
ermäßigt: 9,00 Euro
Anmeldeschluss:
06.09.2023

Was ist zu beachten, wenn Ihr (Enkel-)Kind reiten möchte. Wir werden uns mit folgenden Fragen intensiv beschäftigen:
Warum sollte mein Kind reiten? Ab welchem Alter ist es sinnvoll? Welche Gefahren birgt der Pferdesport? Was zeichnet eine gute Reitschule aus? Wie bereiten wir ein Schulpferd vor? Offen gebliebene Fragen und Bedenken werden nach bestem Wissen und Gewissen im Anschluss beantwortet.

©Catrine Kiel

Persönlichkeitsentwicklung · Psychologie

L131A – L131C Tod und Sterben – ein Tabuthema?!

NEU!

Molin Saize
18.00 – 19.30 Uhr
Gebühren pro Kurs:
9,00 Euro
ermäßigt 6,75 Euro
Anmeldeschluss:
jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

Die Themen Tod und Sterben sind in unserer Gesellschaft ein Tabu. Ein Tabu, welches viele Fragen aufwirft, auf die es Antworten gibt: Warum haben wir Angst vor dem Sterben und dem Tod? Warum entwickeln wir diese Angst? Was könnte diese Angst lindern und uns ermöglichen, ohne Angst das Leben hier und jetzt zu genießen? Wie gehen wir mit dem Thema Sterben um, die Angst plötzlich zu sterben und morgen nicht wieder aufzuwachen? Was machen die Hinterbliebenen? Mit wem sprechen sie? Über das Sterben zu reden fällt Menschen schwer, denn der Tod scheint kein geeignetes Gesprächsthema zu sein. Meine Erfahrungen in der Hospizarbeit möchte ich an Sie weitergeben und freue mich auf den Austausch mit Ihnen.

L131A
Donnerstag
21.09.2023
Barntrup
Rote Schule
Sophienstraße 10
Raum 2

L131B
Dienstag
31.10.2023
Schieder-Schwalenberg
Schlossparkschule,
Parkallee 7,
Besprechungsraum

L131C
Dienstag
28.11.2023
Blomberg
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener
Straße 4
Raum E2/Blomberg

© Helmut Lange

L132AW – L132EW 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

L132AW Superhirn – Namen und Gesichter merken

Montag, 02.10.2023, 19.00 – 21.30 Uhr, Edudip
Gebühr: 24,00 Euro, ermäßigt 18,00 Euro
Anmeldeschluss: 24.09.2023

L132BW Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

Donnerstag, 05.10.2023, 19.00 – 21.30 Uhr, Edudip
Gebühr: 24,00 Euro, ermäßigt: 18,00 Euro
Anmeldeschluss: 27.09.2023

L132CW Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen

Donnerstag, 12.10.2023, 16.00 – 18.00 Uhr, Edudip
Gebühr: 24,00 Euro
Anmeldeschluss: 04.10.2023

L132DW Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Donnerstag, 19.10.2023, 19.00 – 21.30 Uhr, Edudip
Gebühr: 24,00 Euro, ermäßigt: 18,00 Euro
Anmeldeschluss: 11.10.2023

L132EW 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Samstag, 21.10.2023, 09.00 – 16.30 Uhr, Edudip
Gebühr: 60,00 Euro, ermäßigt: 45,00 Euro
Anmeldeschluss: 15.10.2023

Politik · Gesellschaft · Umwelt

vhs Lippe-Ost

L133 Reset Now! Lebens-Wendepunkte bewältigen und kraftvoll neu durchstarten

Stefan Brandt Schieder-Schwalenberg
donnerstags
21.09. – 11.01.2024
19.30 – 21.30 Uhr
8 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
Gebühr: 127,00 Euro
ermäßigt: 95,25 Euro
Anmeldeschluss: 13.09.2023

Lebens-Wendepunkte - ungefragt stellen sie unseren Alltag komplett auf den Kopf: Das Ende einer beruflichen oder privaten Beziehung, Jobverlust und Arbeitslosigkeit, das Gefühl von Isolation, eine Krankheitsdiagnose, Mobbing im beruflichen oder privaten Umfeld, der Verlust eines lieben Menschen durch Trennung oder Tod. Solche und ähnliche Ereignisse rauben Lebensfreude und kosten viel Kraft. Dieser Coaching-Workshop möchte Sie genau in der Situation abholen, in der Sie gerade stehen. Sie erarbeiten sich kraftvolle und effektive Techniken, um sich zu stabilisieren und Ihre Situation klärend zu verbessern.

L134 Meditations-Wochenende: Dein Weg zur Lösung und Klärung im Inneren

NEU!

Stefan Brandt Schieder-Schwalenberg
Freitag – Sonntag
02.02. – 04.02.2024
Fr: 16.00 – 21.00 Uhr
Sa: 09.00 – 17.00 Uhr
So: 09.00 – 14.00 Uhr
3 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
Gebühr: 103,00 Euro
ermäßigt: 77,25 Euro
Anmeldeschluss: 25.01.2024

Unklarheit, Anspannung und Unfriede in unserem seelischen System verursachen oft Chaos in unseren äußeren Lebensvollzügen. Unser Weg zu Frieden und Klarheit in unserem Leben beginnt darum mit unserem seelischen Gleichgewicht. Entdecken Sie unter fachkundiger Anleitung die Kraft und Wirksamkeit verschiedener, leicht erlernbarer Meditations-Techniken und erleben Sie sich ganz neu auf dem Weg zu Ihrem inneren Gleichgewicht. Der Schwerpunkt der gemeinsamen Arbeit wird auf der buddhistischen Meditationstechnik des „Inside Mind focussing" (nach Master Han Shan) und der transformationstherapeutischen Meditationstechnik (nach Robert T. Betz) liegen.

L135 Einladung zur Leichtigkeit

NEU!

Andrea Soujon
Bettina Papenmeier Blomberg
donnerstags
19.10. – 16.11.2023
17.00 – 18.30 Uhr
3 Termine
SOS Beratung und Treffpunkt
Holstenhöfener Straße 4
Café Freiraum
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 11.10.2023

Selbstfürsorgeabende für Eltern

Kooperationen SOS-Kinderdorf Lippe & Fachstelle Kinderschutz des Kreises Lippe

Loslassen von Alltagslasten, sich austauschen, Entspannung erleben und kreativ sein. Neben Gesprächen und Entspannungsreisen lernen Sie, neue und leichte Wege zur eigenen Kreativität und finden Zugänge zu Ihren Träumen und Wünschen. Sie stärken so Ihre Position im Alltag, in der Familie und im Berufsleben. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und lassen Sie sich überraschen. Entspannung, Freude an der Kreativität und schließlich Sie selbst stehen im Mittelpunkt. Ziel ist die Stärkung Ihrer inneren Kräfte, damit Sie Herausforderungen mit neuen Energiequellen angehen können.

L136 Mit Buddha & Co. zu Gelassenheit und Glück

NEU!

Dr. Torsten Reters Extertal
Samstag
21.10.2023
13.00 – 18.00 Uhr
Burg Sternberg
Sternberger Straße 52
Kemenate
Gebühr: 66,00 Euro
ermäßigt: 49,50 Euro
Anmeldeschluss: 15.10.2023

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen – nach Buddha – unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte", der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen: Dazu ist es nötig, das Bewusstsein zu reinigen, richtig zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um in Anlehnung an antike Denker seine „Kunst, glücklich zu sein", zu entwerfen. Die psychologischen Ansätze von E. Fromm sind vom ZEN-Buddhismus inspiriert. Paul Watzlawicks Psychologie bestätigt ebenso Buddhas Lehre. Das Land Bhutan richtet seine Glückspolitik folgerichtig buddhistisch aus. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird diskutiert.

L137 Resilienz aus tiefenpsychologischer Sicht

NEU!

Peter Fabian Schieder-Schwalenberg
Dienstag
19.09.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
Gebühr: 9,00 Euro
ermäßigt: 6,75 Euro
Anmeldeschluss: 04.09.2023

Das Thema „Resilienz" wird seit längerer Zeit diskutiert, oft auch kontrovers. Die Expert*innen vertreten oft unterschiedliche Standpunkte, inwieweit Resilienz ein angeborener Schutzmechanismus ist oder im Laufe des Lebens erworben und gegebenenfalls ausgebaut wird. Der Kurs soll aus der Perspektive der Tiefenpsychologie einen Einblick in das Thema geben und insbesonders aus Sicht der Individualpsychologie Stellung beziehen.

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.

L138 Psychotrauma – Die Zeit heilt keine Wunden!

NEU!

Peter Fabian
Dienstag
17.10.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg
Gebühr: 9,00 Euro
ermäßigt: 6,75 Euro
Anmeldeschluss:
05.10.2023

In den letzten Jahren sind wir jedoch in einem Ausmaß, wie seit dem 2. Weltkrieg nicht mehr, mit dem Thema „Flucht" konfrontiert und fragen uns, wie wir Erwachsene und Kinder, die bei uns Schutz suchen, angemessen unterstützen können. Wir fragen uns, ob sie traumatisiert sein könnten und wenn ja, welcher Umgang dann der richtige ist. In dieser Veranstaltung wollen wir uns grundsätzlich mit dem Thema „Trauma" beschäftigen, um einen sichereren Umgang damit zu finden. Wann sprechen wir eigentlich von einem Trauma? Wie stellt sich ein Posttraumatisches Belastungssyndrom (PTBS) dar?

L139 Die Märchen der Gebrüder Grimm – Ein tiefenpsychologische Betrachtung

Peter Fabian
Blomberg
Dienstag
07.11.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O5 / Lieusaint
Gebühr: 9,00 Euro
ermäßigt: 6,75 Euro
Anmeldeschluss:
30.10.2023

Wer kennt sie nicht, die Märchensammlung der Gebrüder Grimm und andere Volksmärchen?! Überlieferte Märchen aus aller Welt sind nicht nur jeweils landestypisch ein kulturell wertvoller Schatz, sondern liefern Lebensweisheiten, die für uns auch heute noch in persönlicher und beruflicher Hinsicht Bedeutung haben können. Der tiefere Sinn erschließt sich oft erst, nach genauem Lesen oder Zuhören und Betrachten der auftauchenden Bilder, welche die Märchen jeweils unterschiedlich auslösen. Sie werden herausfinden, welche Werte und Botschaften sie beinhalten und was daraus für Konflikte im persönlichen und beruflichen Alltag gelernt werden kann.

Diversität

L140 Autismus – die andere Art der Wahrnehmung

Kerstin Teffahi-Loke
Blomberg
Dienstag
07.11.2023
19.00 – 21.00 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg
Gebühr: 9,00 Euro
ermäßigt: 6,75 Euro
Anmeldeschluss:
30.10.2023

Geschichte, Mythen und Entwicklung von Autismus

Autismus zeigt sich in unterschiedlichen Formen und Ausprägungen. Besonderheiten in der Verarbeitung von Reizen und in der sozialen Interaktion sind häufig die Auffälligsten. Dieser Vortrag klärt auf, z.B. mit Vorurteilen und Klischees. Erfahren Sie authentisch, wie sich Autismus im Alltag zeigt und wie damit umgegangen werden kann. Mit der Einführung in das Thema wird Verständnis und Akzeptanz geschaffen, sowie praktische Hilfen und Ideen vermittelt. Aufklärung ist in einer inklusiven Gesellschaft der Weg zu einem guten Miteinander.

L141 Gender– was ist das überhaupt?

NEU!

Sabine Lange
Blomberg
Donnerstag
09.11.2023
19.00 – 21.00 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg
Gebühr: 9,00 Euro
ermäßigt: 6,75 Euro
Anmeldeschluss:
01.11.2023

Vielfalt - sind wir bereit für die Zukunft?

Durch Erweiterung des Erfahrungshorizontes werden sensibel die Themen geschlechtliche Identität, sexuelle Orientierung und Grundlagen verschiedener Begrifflichkeiten verständlich gemacht. Der Mensch rückt hierbei in den Vordergrund. Wie gestaltet sich der Alltag in Schule, Beruf und sozialem Umfeld? Wie gestalten wir zunehmend Anerkennung und Akzeptanz? Wie schaffen wir einen Weg ins Gleichgewicht? Und was ist das jetzt mit dem Gendersternchen?

©Sabine Lange

Kommunikation/Medien

L142 Die Wahrheit stirbt zuerst. Wie erkennen wir Fake-News?

NEU!

Sabine Lange
Blomberg
Donnerstag
16.11.2023
18.00 – 20.30 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O5 / Lieusaint
Gebühr: 21,00 Euro
ermäßigt: 15,75 Euro
Anmeldeschluss:
08.11.2023

Es werden Methoden erarbeitet, mit denen wir Falschnachrichten leichter erkennen können. Wie nutzen wir Suchmaschinen wie Google, um den Ursprung von Texten und Bildern im Internet zu finden. In Zeiten von „Social Media" können alle Menschen ihre eigenen Inhalte in der Welt verbreiten. Doch wer kontrolliert die Inhalte dieser schnelllebigen Informationsgesellschaft? Wahrheit oder Lüge, welche Bilder sind manipuliert? Wie gehe ich mit „Fake-News" um? Ein Workshop, der Recherchen im Internet wesentlich vereinfachen kann und an vielen Stellen effektive Ergebnisse liefert. Bringen Sie Ihr Tablet oder Notebook mit.

L143W Künstliche Intelligenz

ONLINE

Hartmut Nehme
Dienstag
07.11.2023
18.30 – 21.00 Uhr
Online: Zoom
Gebühr: 15,00 Euro
ermäßigt: 11,25 Euro
Anmeldeschluss:
30.10.2023

Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz - kurz KI - und wie wird diese unseren Alltag verändern? 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.

Politik · Gesellschaft · Umwelt

vhs Lippe-Ost

L144W Neue Freundschaften im Internet knüpfen

ONLINE

Hartmut Nehme
Donnerstag
16.11.2023
18.30 – 21.00 Uhr
Online: Zoom
Gebühr: 15,00 Euro
ermäßigt: 11,25 Euro
Anmeldeschluss: 08.11.2023

Auch wenn Sie noch keine konkrete Idee für eine Kontaktaufnahme über das Internet haben. Wir zeigen wir Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten neue Wege auszuprobieren, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen. Folgende Bereiche werden angesprochen: sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen, Reisen planen und anschließend durchführen, den/die Partner*in für bestimmte Stunden oder das Leben treffen, Hilfestellungen zu bestimmten Fragestellungen erhalten, schöne Abende mit interessanten Menschen erleben, auf Reisen bei lokalen Gastgebern unterkommen sowie neue Aktivitäten gemeinsam erfahren.

L145W – L146W ChatGPT – Künstliche Intelligenz nutzen

ONLINE

Kooperation VHS Köln
Detaillierte Informationen auf www.vhslippe-ost.de

L145W ChatGPT, Dall-E und Co: Was kann künstliche Intelligenz

Dörte Stahl
Donnerstag, 14.09.2023, 17.30 – 19.00 Uhr
Gebühr: 14,00 Euro
Anmeldeschluss: 06.09.2023

L146W ChatGPT effektiv nutzen: bessere Texte und Ideen mit künstlicher Intelligenz generieren

Dörte Stahl
Samstag, 18.11.2023, 10.30 – 12.00 Uhr
Gebühr: 14,00 Euro
Anmeldeschluss: 12.11.2023

Die Veranstaltungen finden online über die vhs.cloud oder Zoom statt. Ihre Anmeldung wird an die VHS Köln weitergeleitet. Informationen zu den Kursen auf www.vhslippe-ost.de

Bürgerliches Engagement

L147 Knecht oder Magd auf Zeit – Bergbauernhilfe

Erich Büsing
Andrea Lemm
Lügde
Donnerstag
09.11.2023
19.00 – 21.00 Uhr
Familienzentrum Pusteblume
Waldstraße 1a
Versammlungsraum
Gebühr: 4,00 Euro
ermäßigt: 3,00 Euro
Anmeldeschluss: 01.11.2023

Mein Hobby & Engagement: Erntehelfer*in in Südtirol

Kooperation Familienzentrum Lügde
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 achte Mal. Wir wollen einen Einblick in die Arbeit auf einem Bergbauernhof und den 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

Natur und Umwelt

L148 Die richtige Heizung – sinnvolle Alternativen

Andreas Stemberg
Blomberg
Dienstag
17.10.2023
19.00 – 21.00 Uhr
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O5 / Lieusaint
Gebühr: 14,00 Euro
Ermäßigt: 10,50 Euro
Anmeldeschluss: 09.10.2023

Kooperation Energieagentur NRW
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 und Kosten, Umweltfreundlichkeit und Komfort im Vordergrund.

L149 Artgerechte Haltung von Hühnern

Annette Kiel
Extertal
Donnerstag
09.11.2023
18.00 – 19.30 Uhr
Rathaus Bösingfeld
Mittelstraße 36
Großer Bürgersaal
Gebühr: 12,00 Euro
ermäßigt: 9,75 Euro
Anmeldeschluss:
01.11.2023

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 Hühnerhalter*innen, die es gerade geworden sind. 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. Die Teilnehmenden erhalten am Ende des Kurses ein Handout zum Nachschlagen.

Imkeranfänger*innenschulung – Faszination Honigbienen Herbst

ONLINE

Detaillierte Informationen zur Imkeranfänger*innenschulung auf www.vhslippe-ost.de

L150W Informationsabend Online

Imkermeister Robert Löffler
Freitag, 29.9.2023, 18.00 -19. 00 Uhr
Online: BigBlueButton
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 21.09.2023

L151W Imkeranfänger*innenschulung Webinar

Imkermeister Robert Löffler
freitags, 13.10.2023, 20.10.2023, 27.10.2023,
03.11.2023, 10.11.2023
jeweils von 18.00 - 20.00 Uhr
Online: BigBlueButton
Gebühr: 30,00 Euro
Anmeldeschluss: 05.10.2023

Informationen unter: www.farrar-imkerschule.net

L152 Erste Hilfe am Hund – im Notfall richtig handeln

Annette Kiel
Extertal
Donnerstag
26.10.2023
18.00 – 21.15 Uhr
DRK Familienzentrum
Bösingfeld
Buchfinkenweg 1
Gruppenraum
Gebühr: 21,00 Euro
ermäßigt: 16,50 Euro
Anmeldeschluss:
18.10.2023

Kooperation Familienzentrum Bösingfeld-Exteral
Immer mehr Menschen erfreuen sich an der Hundehaltung. Doch was ist zu tun, wenn sich die geliebten Fellnasen verletzen oder vergiften? Denn im Alltag unserer Tiere lauern unzählige Gefahren. Im Vortrag wird anschaulich erklärt, was im Notfall zu tun ist. Wir werden dann das Theoretische in die Praxis umsetzen z. B. einen Verband anlegen oder eine Trage bauen. Jede noch so kleine Hilfe ist besser als nichts zu tun. Die Teilnehmenden erhalten am Ende des Kurses ein Handout zum Nachschlagen.

L153 Ein Welpe zieht ein

Annette Kiel
Barntrup
Donnerstag
14.09.2023
18.00 – 21.15 Uhr
Rote Schule
Sophienstraße 10
Raum 2
Gebühr: 18,00 Euro
ermäßigt: 14,25 Euro
Anmeldeschluss:
06.09.2023

Von der richtigen Auswahl des Hundes bis zur Pubertät

Kommt ein Welpe ins Haus, beginnt für alle eine spannende Zeit. Die neuen Herrchen oder Frauchen stehen vor immer neuen Situationen, die Fragen aufwerfen. Sie erhalten Tipps, was man vor dem Welpenkauf beachten sollte. Es wird geklärt: Wie tickt mein Welpe, wie lernt mein neuer Hund. Es werden die einzelnen Entwicklungsstufen, die der Welpe durchläuft, behandelt. Sie lernen so, den Hund besser zu verstehen. Darüber hinaus gibt es erste Tipps zur Erziehung eines Hundes.

L154 Weihnachtlicher Weltraumspaziergang zum Stern von Betlehem

Horst Thiel
Schieder-Schwalenberg
Dienstag
19.12.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Rat- und Bürgerhaus
Domäne 3
Bürgersaal
Gebühr: 9,00 Euro
je Eltern-Kind-Paar
ermäßigt: 6,75 Euro
jedes weitere Kind
Anmeldeschluss:
11.12.2023

Einen spannenden Blick auf den Weihnachtshimmel mit seinen Planeten und Sternen, Sternhaufen und Gasnebeln, die oft schon mit dem Fernglas zu beobachten sind, bietet Horst Thiel, Gründer und Leiter der Bad Driburg Sternwarte, und gibt eine Anleitung, wie man sich dort zurechtfindet. Dann nimmt er die Zuschauer*innen mit auf die Reise zum Anfang unserer Zeitrechnung. Er zeigt den Himmel zur Zeit der Geburt Christi und lässt die damaligen astronomischen Vorgänge ablaufen, die mit der Erzählung von den Königen aus dem Morgenland verbunden sind und die Menschen weltweit faszinieren.

Politik · Gesellschaft · Umwelt

vhs Lippe-Ost

Länder- und Heimatkunde

L155 Mehr als Pata Pata – Kulturelles vom Kap

Andreas Wellmann
Schieder-Schwalenberg
Donnerstag
26.10.2023
19.00 – 21.00 Uhr
Polhof 3
Veranstaltungsraum
Gebühr: 19,00 Euro
ermäßigt: 15,50 Euro
(inkl. Nebenkosten von 5,00 Euro)
Anmeldeschluss: 18.10.2023

Andreas Wellmann, Musiker und Südafrika-Kenner, wird Ihnen einen Eindruck vom kulturellen Leben in der Kapregion vermitteln. Neben fundierten Informationen zur südafrikanischen Musikszene wird er auch die wichtigsten „places of interest" - wie z. B. District Six, Langa, Gugulethu, Khayelitsha - vorstellen. Ebenso wird er einen Einblick in die Kunstszene und die Produktion von Kunsthandwerk geben. Nicht zuletzt hat er auch einiges über die Küche der Kapregion zu erzählen. Originale Kunstgegenstände und Musik-CDs aus Südafrika geben einen direkten Einblick in die Kulturszene am Kap. Zum Abschluss soll es dann live gespielten südafrikanischen Jazz geben.

Idyllische Besenwirtschaft mit 42 offenen Weinen aus deutschen Landen. - Kleine, feine Tageskarte. Sitzplätze nur draußen.

Weine im Polhof
Polhof 3
32816 Schwalenberg,
Tel. +49 (0)5284 942 8341

Weine im Polhof Laden

L155A Schloss Vinsebeck – Führung durch den barocken Prachtbau

Christiane Klotz
Steinheim
Freitag
13.10.2023
15.00 – 16.30 Uhr
Schloss Vinsebeck
Gutshof 1
Treffpunkt Parkplatz
Gebühr: 11,00 Euro
ermäßigt: 8,25 Euro
Anmeldeschluss: 05.10.2023

Schloss Vinsebeck ist ein Juwel französisch geprägter barocker Baukunst, eines der schönsten Wasserschlösser Westfalens. Bei der Führung werden wir etwas über das Schloss, seine Erbauung, die Erbauer und jetzigen Besitzer erfahren. Die prächtige Innenausstattung der Räume ist so erhalten geblieben, wie sie im 18. Jahrhundert entstand. Das Schloss wird privat genutzt und kann nur gelegentlich in kleinen Gruppen besichtigt werden.

L156 – L157 ..., weil die Welt bunt ist. Mit den „Öffis" auf Weltreise

NEU!

Frauke Leßmann,
Tim Leßmann
19.00 – 21.30 Uhr
Gebühren
pro Kurs: 4,00 Euro
ermäßigt: 3,00 Euro
Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

L156
Mittwoch
08.11.2023
Bösingfeld
DRK Familienzentrum
Buchfinkenweg 1
Gruppenraum

L157
Dienstag
05.12.2023
Achtung: Dieser Vortrag wird in englischer Sprache gehalten!
Blomberg
Ingegrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2/Blomberg

Kooperation Familienzentrum Bösingfeld-Extertal
Wir haben uns einmal gefragt, wie weit man eigentlich reisen kann, ohne ein Flugzeug zu benutzen. Die Antwort liegt bei 26.235 km. Begleiten Sie uns in der transsibirischen Eisenbahn, auf endlosen Busfahrten durch Asien und tagelangen Fährfahrten durch Indonesien. Erreichen Sie mit uns den Punkt, an dem es nicht mehr weiterging und wir trotzdem weiterreisten. Wir laden Sie ein, unseren Reisealltag im Guten wie im Schlechten zu erleben und vielleicht unverhofft eine neue Familie zu finden, als uns Corona dazu zwang zu Verweilen.

L158 30 Tage absolute Freiheit

Catrine Kiel
Barntrup
Donnerstag
16.11.2023
19.30 – 21.00 Uhr
Rote Schule
Sophienstraße 10
Raum 2
Gebühr: 8,00 Euro
ermäßigt: 6,00 Euro
Anmeldeschluss: 08.11.2023

Wanderritt von Lügde nach Duhnen
Wie kommt man auf die Idee von Lügde nach Duhnen zu reiten? Was wir auf so einer Reise erlebt haben und warum ich nicht einfach mit dem Auto gefahren bin? Dies werden Sie von mir erfahren. Ich habe viel über das Wanderreiten gelernt, aber noch viel mehr habe ich über die Menschen gelernt. Was alles so passieren kann, wie es uns ergangen ist und welche Partnerschaften dabei entstehen können, möchte ich gerne mit Ihnen teilen. Sie erhalten einen Einblick in das Wanderreiten. Schöne Momentaufnahmen bereichern den Vortrag.

©Catrine Kiel

L159 Polarlichtreise mit Eisbrecher und Schlittenhunden

Horst Thiel
Lügde
Montag
15.01.2024
19.00 – 20.30 Uhr
Johannes-Gigas-Schule
Am Ramberg 1
Selbstlernzentrum
Gebühr: 9,00 Euro
ermäßigt: 6,75 Euro
Anmeldeschluss:
07.01.2024

Der hohe Norden Europas im Winter

Fahren Sie mit Horst Thiel krachend auf einem Eisbrecher durch die zugefrorene Ostsee und mit Schlittenhunden und Rentieren durch eine tief verschneite Landschaft. Lernen Sie bei klirrender Kälte das Nordkap und das winterliche Hammerfest kennen, Sie erleben in Tromsö eine partielle Sonnenfinsternis und übernachten in einem Glasiglu, immer wieder über die faszinierenden Polarlichter staunend. Wir schauen auch ins Postamt des Weihnachtsmanns am Polarkreis in Rovaniemi. Er hat sogar in Grönland einen riesigen begehbaren Briefkasten, aus dem er die Weihnachtsgeschenke für die Kinder holt. Dort war Thiel bei einer winterlichen Grönlandreise.

Exkursionen · Führungen · Besichtigungen

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.

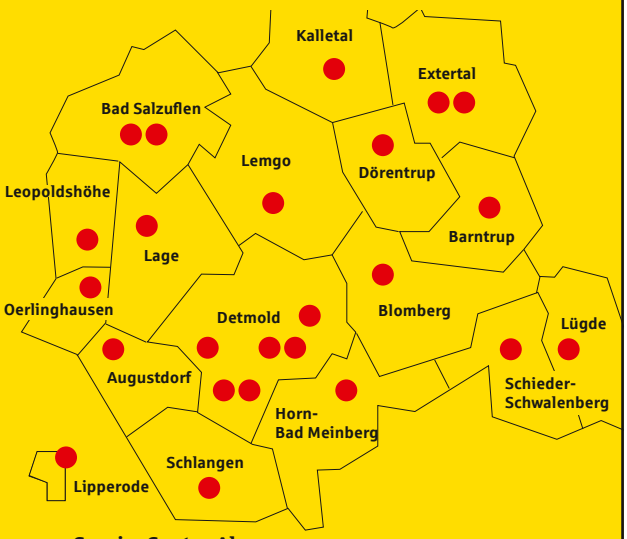
L160 Abendrunde um die Burg Schwalenberg

Andrea Lemm
Schieder-Schwalenberg
Freitag
25.08.2023
17.00 – 20.00 Uhr
Treffpunkt Park- und Busparkplatz Mengersenstraße
Gebühr: 7,50 Euro
ermäßigt: 5,75 Euro
Anmeldeschluss:
17.08.2023

Kooperationen Stadt Schieder-Schwalenberg & Naturparkführer Teutoburger Wald e.V.
Wir werden die Woche am Freitag durch eine Wanderung um den reizvollen Ort Schwalenberg ausklingen lassen. Steil geht es hoch in den Wald, wo wir auf die einstigen Reste der Poststraße nach Biesterfeld treffen. Wir umrunden das Hoffeld und stoßen auf das Stadtwasser, der einstigen Wasserversorgung des Städtchens. Auf dem Rückweg liegt ein neu angelegter Weinberg, von dem wir eine gute Sicht auf die Häuser an der Stadtgrenze im Norden haben. Dann geht es über eine Stiege hinauf in die Stadt zu einer Straußwirtschaft, wo wir einiges zu dieser „Draußenwirtschaft" erfahren werden. Wanderstrecke: 8 km.

Wir für Lippe.

Immer in Ihrer Nähe.



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

ServiceCenter Barntrup
Alverdisser Straße 22a | 32683 Barntrup
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.de

Lippische
Landesbrandversicherung AG

Politik · Gesellschaft · Umwelt

vhs Lippe-Ost

L161 Natur erleben – Morgentauwanderung

Andrea Lemm
Schieder-Schwalenberg
Sonntag
27.08.2023
6.00 – 10.00 Uhr
Friedhof Schieder
Unter den Eichen 10
Treffpunkt Parkplatz
Gebühr: 19,00 Euro
ermäßigt: 18,00 Euro
Anmeldeschluss:
20.08.2023

Kooperationen Stadt Schieder-Schwalenberg & Naturparkführer Teutoburger Wald e.V.
Wir wollen die Natur in den Morgenstunden hautnah erleben und unser Wissen über das Zusammenspiel von Flora und Fauna erweitern. Wir gehen im Dunkeln durch den Wald. Auf der Wiese, die einst die Siedlung Alt-Schieder beherbergte, tauchen wir in das Morgenlicht ein. Weiter durch den Wald, am Saum des Mörths entlang gelangen wir zu den weiten Feldern. Hier erleben wir den Wechsel vom Schutz des Waldes zur offenen Fläche, ungeschützt aber mit Weitblick. Bis zur Papiermühle im Niesetal tauchen wir wieder in den Buchenwald ein. Am Ziel erwartet uns ein leckeres Frühstück. Wanderstrecke ca. 8 km. Das Frühstück (15,00 Euro) ist in der Kursgebühr enthalten.

L162 Wildkräuterwanderung in Blomberg

Heike Kruggel
Blomberg
Dienstag
05.09.2023
10.00 – 12.30 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E1 / Foyer
Gebühr: 9,00 Euro
ermäßigt: 6,75 Euro
Anmeldeschluss:
28.08.2023

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.

L163 Natur erleben – Familienwanderung im Niesetal

Andrea Lemm
Schieder-Schwalenberg
Samstag
09.09.2023
14.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt
Bushaltestelle Sehlberg
Schillerstraße
Gebühr: 4,00 Euro
ermäßigt: 3,00 Euro
Anmeldeschluss:
03.09.2023

Kooperationen Stadt Schieder-Schwalenberg & Naturparkführer Teutoburger Wald e. V.
Vom Startpunkt aus gehen wir über Wiesen und Felder auf den Wald zu. Es gibt viel zu entdecken. Im Niesetal empfängt uns eine nahezu unberührte Natur. So manches lädt zum Abenteuer ein: moosüberzogene Baumstümpfe, umgestürzte Bäume über Weg und Bach und verlassene Tierbauten, Woran erkennt ihr, welcher Baum es ist? Hier gebe ich euch einige Hilfen. Ich werde euch auch einige Spiele zeigen, die man in und mit der Natur spielen kann. An den großen Findlingen werden wir Rast machen und erfahren, welche Geschichten um diese Steine ranken. Dann treten wir den Rückweg an und sind gespannt, was wir noch entdecken werden. Wanderstrecke ca. 6,5 km. Mindestalter: 8 Jahre.

L164 Unterwegs im Klimawandel – von Schafen, Pferden, Förstern und Fürsten

NEU!

Petra Gummert
Detmold
Sonntag
24.09.2023
14.00 – 17.00 Uhr
Wanderparkplatz
Forstfrieden
Donoperteich
an der L944
Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldeschluss:
17.09.2023

Kooperationen VHS Detmold-Lemgo & Naturparkführer Teutoburger Wald e. V.
Kommen Sie mit auf eine interaktive Seen-Runde durch Wald, Weiden und Moor rund um den Donoper Teich und ins Hiddeser Bent. Ausschnitte lippischer Geschichte(n) eröffnen uns den Zugang zum Thema. Erfahren Sie Klimawandel mit allen Sinnen: wie die Gestaltung von Landschaft(en) ihn begünstigt oder hemmt und wie die Zusammenhänge von Lebens-Räumen Lösungen vor Ort für Mensch und Natur ermöglichen. Für die Wanderung benötigen Sie eine angemessene Kondition, Trittsicherheit, geländegeeignetes Wanderschuhwerk (ggf. feuchte Wege), wetterangepasste Kleidung (Regen-/Sonnenschutz, Getränke. Mindestalter: 14 Jahre.

L165 Natur erleben – Wanderung um Schieder herum

Andrea Lemm
Schieder-Schwalenberg
Sonntag
22.10.2023
11.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt: Erholungszentrum Schieder
Kronenbruch, Parkplatz
Einfahrt links
Gebühr: 7,50 Euro
ermäßigt: 5,75 Euro
Anmeldeschluss:
15.10.2023

Die Wandlungsfähigkeit von Schieder - eine Außenansicht

Kooperationen Stadt Schieder-Schwalenberg & Naturparkführer Teutoburger Wald e.V.
Schieder, einst die Sommerresidenz der lippischen Fürsten, Luftkurort mit Bahnanschluss, das Zentrum der Möbelproduktion und letztendlich die Zukunftswerkstatt von Phoenix Contact, eingebettet in eine reizvolle Landschaft von Wald, Wiesen und Äckern. Erfahren Sie auf der Wanderung rund um Schieder, was den Ort einst und heute bewegt hat. Wissenswertes aus Geschichte, Überlieferung und den Naturwissenschaften werden uns auf dem Weg durch den Schwalenberger Wald und die Nieseauen im Westen Schieders begleiten. Wanderstrecke ca. 10 km

© Andrea Lemm

L166 Natur erleben – Rund um Schwalenberg im Herbst

NEU!

Andrea Lemm
Schieder-Schwalenberg
Sonntag
12.11.2023
11.00 – 14.00 Uhr
Treffpunkt Park- und Busparkplatz Mengersenstraße
Gebühr: 7,50 Euro
ermäßigt: 5,75 Euro
Anmeldeschluss: 05.11.2023

Kooperationen Stadt Schieder-Schwalenberg & Naturparkführer Teutoburger Wald e. V.
Der Herbst macht sich rund um Schwalenberg breit. Wir werden die Natur rund um den Ort und seiner Burg in den Herbstfarben erleben. Auf 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 wie dem Waldsterben. Zum Abschluss werden wir Schwalenbergs „Draußenwirtschaft" auf dem Polhof besuchen und erfahren, wie es zu dieser Besonderheit gekommen ist. Wanderstrecke: 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.

L167 Das lippische Bergland im Südosten erkunden – E-Bike-Radtour

Andrea Lemm
Schieder-Schwalenberg
Sonntag
24.09.2023
11.00 – 17.30 Uhr
Schloss Schieder
Im Kurpark 1
Treffpunkt Schlosseingang
Gebühr: 7,50 Euro
ermäßigt: 5,75 Euro
Anmeldeschluss: 17.09.2023

Wissenswertes aus Geschichte, Überlieferung und Ökologie

Kooperationen Stadt Schieder-Schwalenberg & Naturparkführer Teutoburger Wald e.V.
Wir wollen die Kulturlandschaft im Südosten Lippes kennenlernen. Zwei Naturschutzgebiete, den Salkenbruch zwischen Schwalenberg und Rischenau und das Emmertal, werden wir erkunden. Im Osten Lippes werden wir Biesterfeld, Falkenhagen, Henkenbrink, Wörderfeld, Sabbenhausen und zuletzt Lügde anfahren und einiges über die Geschichte der Orte erfahren. In den Emmerauenwiesen werden wir eine Pause einlegen. Zurück geht es flussaufwärts an der Emmer entlang den Schiederstausee passierend zum Ausgangspunkt. Für E-Bike-Fahrer*innen. Strecke ca. 50 km, 560 Höhenmeter. Wir fahren im Forst auf Wirtschaftswegen, teils befestigt, teils Schotter oder Waldboden.

Unsere VHS-Bildungsreihe: Blick hinter die Kulissen

L168 Kanalreinigung – Von der Handarbeit zur Volltechnisierung

Jens Elkenkamp
Schieder-Schwalenberg
Mittwoch
20.09.2023
17.00 – 18.30 Uhr
Müller Umwelttechnik
Julius-Müller-Straße 3
Treffpunkt Eingang
Gebühr: 4,00 Euro
ermäßigt: 3,00 Euro
Anmeldeschluss: 12.09.2023

MÜLLER Umwelttechnik in Schwalenberg

Wohin mit den Nassabfällen, die in Unternehmen und Haushalten anfallen? Früher kam der von Pferden gezogene „Jauchewagen" und der Inhalt der Sickergrube wurde in ein großes Fass geschöpft, heute sind hochtechnisierte Entsorgungsfahrzeuge im Einsatz. Früher wurden die mannshohen Entsorgungskanäle noch per Hand mit der Bürste gereinigt. Heute steht eine ausgefeilte Technik zur Verfügung, um die anfallenden Aufgaben im Kanal von oben auf der Straße zu lösen. Erfahren Sie mehr, wie das Unternehmen im Fahrzeugbau und Kanaltechnik auf Anfragen - weltweit - reagiert. Von Kanal-Müller zu MÜLLER Umwelttechnik - einem international aufgestellten Unternehmen!

L169 Pferdehaltung 2.0

NEU!

Bärbel Tielker
Blomberg
Samstag
23.09.2023
11.00 – 13.00 Uhr
Rittergut Borkhausen
Nessnbergstraße 17
Treffpunkt Herrenhaus
Gebühr: 4,00 Euro
ermäßigt: 3,00 Euro
Anmeldeschluss: 17.09.2023

Rittergut Borkhausen

Erfahren Sie, wie sich das ehemalige Rittergut Borkhausen aus dem 16. Jahrhundert zu einem fortschrittlichen landwirtschaftlichen Betrieb gewandelt hat. Die Digitalisierung ist auch hier eingezogen. Die Fütterung der Pferde erfolgt zeitgesteuert und über ein digitalgesteuertes Belohnungssystem werden die Huftiere auf Trab gehalten. Bei einem Rundgang können Sie sich über die artgerechte Pferdehaltung in einem Aktivstall informieren und gleichzeitig erfahren Sie etwas über die Geschichte des ehemaligen Rittersitzes. Sorgen Sie bitte für wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk, da die Führung weitegehend draußen und in den Stallungen erfolgt.

©Andrea Lemm

Politik · Gesellschaft · Umwelt

vhs Lippe-Ost

L170 Afrika in Belle

Nils Möller
Horn-Bad Meinberg
Sonntag
24.09.2023
14.00 – 16.00 Uhr
Straußenhof Möller
Billerbecker Straße 61
Treffpunkt Parkplatz
200 m vom Hof
Gebühr: 9,50 Euro
ermäßigt: 7,25 Euro
Anmeldeschluss:
17.09.2023

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 23 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.

L171 Duschen, Waschen, Toilettenspülung – Wohin mit dem Abwasser?

Hans Lorenz
Schieder-Schwalenberg
Mittwoch
27.09.2023
17.30 – 19.00 Uhr
Kläranlage Schieder
Am Staudamm 2
Treffpunkt Eingang
Gebühr: 4,00 Euro
ermäßigt: 3,00 Euro
Anmeldeschluss:
19.09.2023

Kläranlage Schieder

Kooperation Stadt Schieder-Schwalenberg

Wasser gehört einfach zum alltäglichen Leben. Durch unsere menschliche Nutzung wird Leitungswasser zum Abwasser und über ein viele Kilometer langes Kanalsystem der städtischen Kläranlage zugeführt. Hier, hinter dem Staudamm des Schiedersees gelegen, sammelt sich alles an Abwasser, was beim Spülen und Waschen oder auch bei Regen in der Unterwelt verschwindet. Beim Rundgang mit dem Leiter der Kläranlage besichtigen Sie die einzelnen Reinigungsstufen. Die verschiedenen Verfahren zur Reinigung des Abwassers werden anschaulich vorgestellt. Bitte für wetterangepasste Kleidung sorgen, da wir auch draußen sind.

L172 Der Duft von frischem Kaffee

Andreas Risse
Bielefeld
Samstag
30.09.2023
14.00 – 15.30 Uhr
Kaffeewelt Eisbrenner
Altenhagener
Straße 272
Kaffeewelt Eisbrenner
Gebühr: 24,00 Euro
Anmeldeschluss:
24.09.2023

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 von frisch gerösteter Kaffeespezialitäten, um verschiedene Geschmacksbilder kennenzulernen.

L173 Blick hinter die Kulissen: Landestheater Detmold

Team des Landestheaters Detmold
Detmold
Samstag
07.10.2023
14.00 – 15.00 Uhr
Landestheater Detmold
Eingang Doktorweg
Höhe Wiesenstraße
Treffpunkt
Theaterkasse
Gebühr: 4,00 Euro
ermäßigt: 3,00 Euro
Anmeldeschluss:
01.10.2023

Wie entsteht ein Bühnenbild? Was machen Maskenbildner 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 dem abendlichen Zuschauer verborgen bleiben.

©Andrea Lemm

L174 Brauereigeschichte und Braukunst in Lippe

Team der Brauerei Strate
Detmold
Freitag
13.10.2023
15.00 – 17.30 Uhr
Privat-Brauerei Strate
Palaisstraße 1-3
Treffpunkt Eingang
Gebühr: 35,00 Euro
Anmeldeschluss:
27.09.2023

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 (Schweinshaxe 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 (27.09.2023) für diesen Kurs.

Sinnvestieren ist das neue Investieren. Für eine zukunftsfähigere Welt.

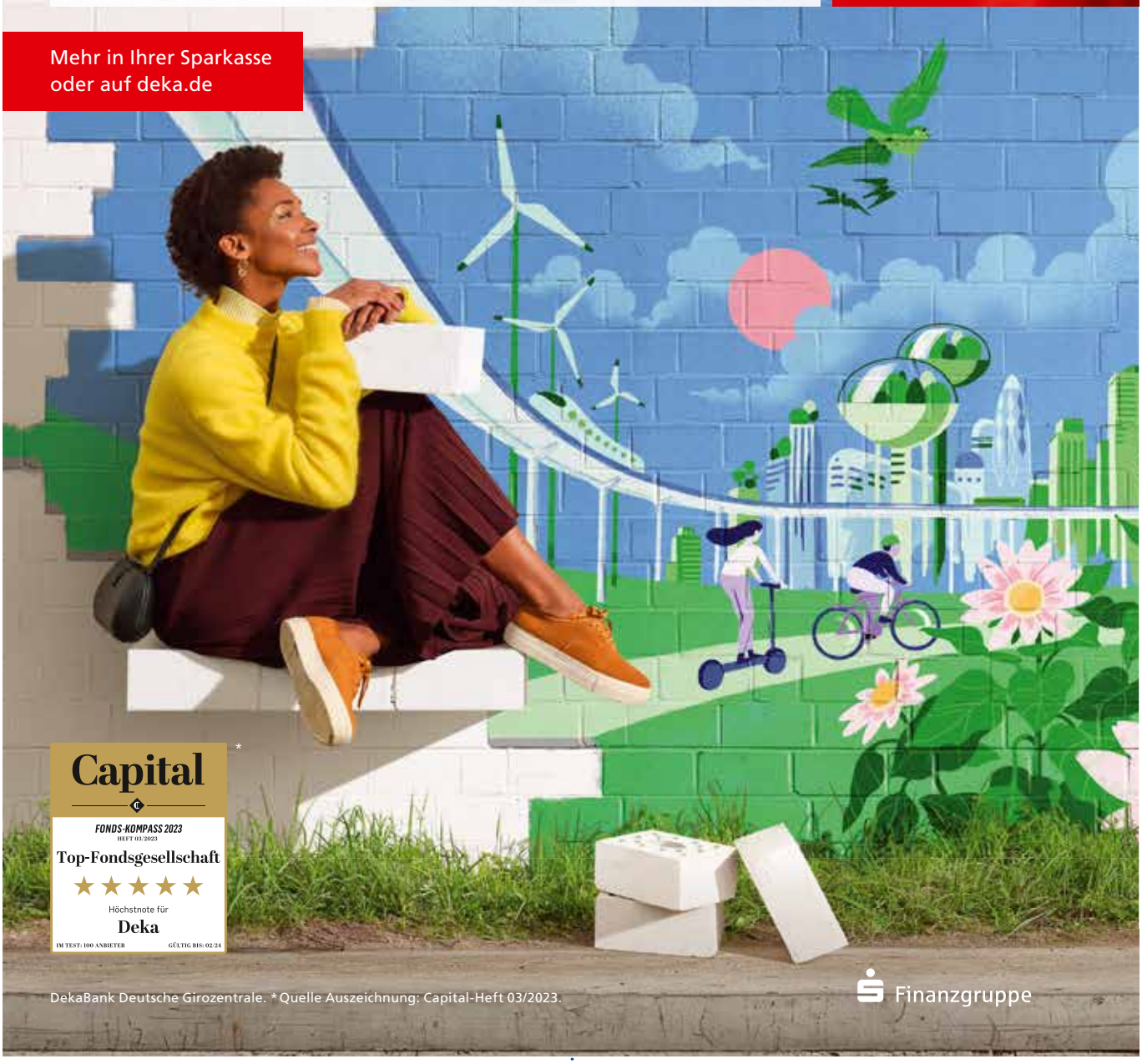
Die Zukunft kann man sich ausmalen und sich jetzt schon an ihr beteiligen. Entdecken Sie die neuen Anlagestrategien von Deka Investments.

Investieren schafft Zukunft.

Sparkassen in Lippe

Deka Investments

Mehr in Ihrer Sparkasse oder auf deka.de



DekaBank Deutsche Girozentrale. *Quelle Auszeichnung: Capital-Heft 03/2023.

Finanzgruppe

Politik · Gesellschaft · Umwelt

L175 Papageien in Lippe

Wolfgang Busse
Dörentrup
Freitag
13.10.2023
15.00 – 17.00 Uhr
Papageienparadies Busse
Bundesstraße 13c
Treffpunkt Eingang
Gebühr: 4,00 Euro
ermäßigt: 3,00 Euro
Anmeldeschluss: 05.10.2023

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.

L176 Am Anfang war ein Draht

Hubertus Hasse
Blomberg
Mittwoch
18.10.2023
14.00 – 16.00 Uhr
SynFlex Elektro GmbH
Auf den Kreuzen 24
Treffpunkt Eingang
Gebühr: 4,00 Euro
ermäßigt: 3,00 Euro
Anmeldeschluss: 10.10.2023

SynFlex in Blomberg

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.

L178 Die Dr. Oetker Welt in Bielefeld entdecken

Team der Dr. Oetker Welt
Bielefeld
Samstag
28.10.2023
17.00 – 19.45 Uhr
Dr. Oetker Welt
Lutterstraße 14
Treffpunkt Parkhaus Pförtnerhaus
Gebühr: 16,00 Euro
Anmeldeschluss: 18.09.2023

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, die Produkte, die Marke und die Werbung. Es erwarten Sie während des Rundgangs 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 (18.09.2023).

©Andrea Lemm

L179 Ohne Motor kein Antrieb!

NEU!

Christoph Kraus
Blomberg
Mittwoch
15.11.2023
17.00 – 19.00 Uhr
Kraus Elektromotoren
Schmuckenberger Weg 24
Treffpunkt Eingang
Gebühr: 4,00 Euro
ermäßigt: 3,00 Euro
Anmeldeschluss: 07.11.2023

Kraus Elektromotoren in Blomberg

Seit 1950 gibt es Kraus Elektromotoren in Blomberg. Mit einem gemieteten Raum am Langen Steinweg fing es an. Dann wurde 1954 eine kleine Halle am Schmuckenberger Weg gebaut. Heute ist Kraus Elektromotoren ein deutschland- und europaweit agierendes Unternehmen. Auf über 5000 Paletten-Plätzen lagern über 8000 Motoren für viele Einsatzbereiche. Auch Windgeneratoren stehen im Austausch sofort zur Verfügung. Reparaturen, Neuwicklungen, Anpassungen oder Umbauten werden permanent durchgeführt. In Einzelfällen wird auch ein neuer Spezialmotor gebaut. Bei einem Rundgang erfahren Sie, wie sich das Unternehmen am Standort entwickelt und auf die wirtschaftliche Zukunft eingestellt hat.

Veranstaltungen für ältere Menschen

An den nachfolgenden Terminen werden in Altentagesstätten und Seniorenclubs Vorträge angeboten. U. a. berichten Referent*innen über landeskundliche Themen aus der näheren und weiteren Heimat bzw. aus dem Ausland.

L870
AWO-Kaffeeklatsch Barntrup
Das Neue Haus, Kellerstraße 2, donnerstags, 15.00 Uhr
28.09. Wolfgang Kohl: Sicherheit im häuslichen Umfeld – im Haus
26.10. Prof. Dr. Gabriele Hoppe, Professorin an der Internationalen Berufsakademie: Erfolgreich altern
23.11. Heike Kruggel: Heilpflanzen für mehr Wohlbefinden im Alter

L871
DRK Kaffeetafel Sonneborn
Bürgerhaus, Höhenstücksweg 5, dienstags, 15.00 Uhr
19.09. Jürgen Herden: Fidschi
31.10. Prof. Dr. Gabriele Hoppe, Professorin an der Internationalen Berufsakademie: Psychische und mentale Widerstandskraft

L882
Seniorentreff Lothe
Alte Schule, Ahornweg 5, mittwochs, 15.00 Uhr
20.09. Prof. Dr. Gabriele Hoppe, Professorin an der Internationalen Berufsakademie: Psychische und mentale Widerstandskraft
15.11. Catrine Kiel: Wie kommt man auf die Idee von Lügde nach Duhnen zu reiten?

L890
AWO-Seniorentreff Lügde
Altes Brauhaus, Mittlere Straße 52, mittwochs, 15.00 Uhr
27.09. Jürgen Herden: Thema nach Absprache
25.10. Andrea Lemm: Arbeiten auf einem Bergbauernhof
22.11. Gudrun Krüger: Korsika – Insel der Schönheit

L893
Ev.-ref. Kirchengemeinde Elbrinxen-Falkenhagen
Gemeindehaus Elbrinxen, Postweg 10, mittwochs, 15.00 Uhr
08.11. Gudrun Krüger: Mit dem Fahrrad durch das Baltikum
Gemeindehaus Falkenhagen, Kloster Falkenhagen 7, mittwochs, 15.00 Uhr
27.09. Bernd Munko: Paris
22.11. Prof. Dr. Gabriele Hoppe, Professorin an der Internationalen Berufsakademie: Erfolgreich altern

L894
Seniorentreff Sabbenhausen
Zu den drei Linden, Lange Straße 13, mittwochs, 15.00 Uhr
13.09. Bernd Munko: Flämische Kostbarkeiten

L895
Seniorentreff Rischenau
DGH Rischenau, Hauptstraße 36, mittwochs, 15.00 Uhr
06.09. Jürgen Herden: Marokkos Königsstädte

L897
Seniorentreff Brakelsiek
DGH „Friedrich Wienke Schule", Sportweg 10, donnerstags, 15.00 Uhr
14.09. Bernd Munko: Italien – Toskana
12.10. Jürgen Herden: Polen – Reise nach Schlesien
09.11. Gudrun Krüger: Irland

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

L201 Vom Manuskript zum Buch – Vortrag

NEU!

Ralf H. Dorweiler
Schieder-Schwalenberg
Mittwoch
25.10.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Rat- und Bürgerhaus
Domäne 3
Bürgersaal
Gebühr: 18,00 Euro
ermäßigt: 13,50 Euro
Anmeldeschluss:
17.10.2023

Ob fiktiver Roman, autobiografische Erzählung oder Sachbuch - Tausende Buchprojekte harren in Schubladen und auf Festplatten auf Veröffentlichung. Zum Teil sind es ausgearbeitete Ideen, begonnene oder gar fertige Manuskripte, in die viel Zeit und Herzblut geflossen sind. Doch die Hürden einer Publikation sind hoch. Die Welt der Verlage und Literaturagenten wirkt mit Fachbegriffen und eigenen Regeln unüberschaubar. Zumal sich auch einige schwarze Schafe in der Branche tummeln. Wie findet man einen guten Verlag oder eine Agentur? Worauf muss man achten? Und was kann man als Schriftsteller verdienen? Dies und mehr erläutert der Schriftsteller Ralf H. Dorweiler, der selbst zahlreiche Bücher in großen Verlagen veröffentlicht hat und ein Kenner der Branche ist.

Kultur im Kloster
Auskunft und Kartenverkauf:

www.luegde-online.de/kik/
Firma Thiele, 05281-7140 oder Ahrens Zuhause, 05281-79212

L202 Vom Manuskript zum Buch – Workshop

NEU!

Ralf H. Dorweiler
Schieder-Schwalenberg
Samstag
11.11.2023
10.00 – 14.30 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 2
Gebühr: 58,00 Euro
ermäßigt: 43,50 Euro
Anmeldeschluss:
05.11.2023

Ein Buch schreiben und es veröffentlichen! Wer träumt nicht davon? Der Kurs „Vom Manuskript zum Buch" richtet sich an angehende Autoren, die Kenntnisse über die Buchbranche gewinnen und vertiefen wollen. Wie interessiert man Verlage für ein Projekt? Und wie umgeht man teure Fallstricke? Was macht eine Literaturagentur? Wie findet man einen Agenten? Was verdient man als Autor? Und was sind Tantiemen oder Nebenrechte? Diese und weitere Fragen beantwortet der Schriftsteller Ralf H. Dorweiler. In der Arbeitsphase werden elementare Vorbereitungen für eine Kontaktaufnahme mit Verlagen und Agenturen entworfen und in der Gruppe besprochen.

L203 Kreatives Schreiben

Marion Horn
Blomberg
Samstag – Dienstag
16.09. – 19.09.2023
14.00 – 16.00 Uhr
4 Termine
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg
Gebühr: 71,00 Euro
ermäßigt: 53,25 Euro
Anmeldeschluss:
10.09.2023

Wie komme ich ins Schreiben? Die Dozentin gibt einen Einblick, wie man von der Idee, einem Bild oder Stichwort zu einem aussagekräftigen Text kommt. Bitte bringen Sie Ihre persönlichen Schreibmedien mit.

L204 Kreativer Wortsalat

Nico Steiner
Extertal
Samstag
11.11.2023
9.00 – 15.00 Uhr
MGH Silixen
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2
Versammlungsraum
gebührenfrei
Anmeldeschluss:
05.11.2023

Schreibwerkstatt - gemeinsam kreativ sein
Kooperation 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, Elfchen-Gedichte usw. Wir starten mit einem Kennenlern-Frühstück, das in eine Erarbeitungsphase übergeht. Nach dem Mittagsimbiss beginnt die zweite Erarbeitungsphase. Wir schließen den kreativen Tag mit einem Kaffeetrinken ab.

L205ZZ Schreiben in der Natur – ein Bildungsurlaub

BU

Nico Steiner
Schieder-Schwalenberg
Mittwoch – Samstag
07.08. – 10.08.2024
Mi: 10.00 – 15.30 Uhr
Do: 10.00 – 15.30 Uhr
Fr: 10.00 – 15.30 Uhr
Sa: 10.00 – 17.00 Uhr
4 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
Gebühr: 230,00 Euro
ermäßigt: 173,50 Euro
Anmeldeschluss: 03.07.2024

Kreatives Schreiben an besonderen Orten

Was auch immer uns an den Orten begegnet und in unser Wahrnehmungsfeld eintritt, wirkt auf uns und hilft uns in die Gegenwart. Mit einfachen Übungen bringen wir Worte auf das Papier. Die Methoden des Clustering, Spontanes Schreiben, Klopfwörter und Sprachspiele sind nur einige der Methoden, die uns dabei helfen. Schreiben hilft, sich zu finden, sich auszudrücken und manchmal eine ganz andere Welt zu erfinden. Es weckt Ressourcen in uns und führt zu körperlichem und emotionalem Wohlbefinden. Wir werden Orte aufsuchen, wo wir gemeinsam arbeiten oder alleine schreiben. Der Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die beruflich Texte verfassen und dafür kreative Techniken nutzen möchten. Für das Erreichen der Schreiborte sollten Sie mobil sein.

© Nico Steiner

L206 – L207 Bücherherbst

Sabine Deppenmeier
Alfred Westermann
mittwochs
19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

L206
25.10.2023
Schieder-Schwalenberg
Rat- und Bürgerhaus
Domäne 3
Bürgersaal

L207
08.11.2023
Barntrup
Stadtbücherei
Mittelstraße 14d

Kooperationen Buchhaus am Markt in Detmold & Stadtbücherei Schieder-Schwalenberg & Familienzentrum Schieder-Schwalenberg & Stadtbücherei Barntrup
Was gibt es Schöneres, als es sich in der kalten Jahreszeit zu Hause mit einem spannenden Buch gemütlich zu machen? Dieser Abend gibt Anregungen, was sich jetzt zu lesen lohnt, und will mit persönlichen Lieblingsbüchern zum Lesen verführen.

Musik

L208 Let's s(w)ing together

Theo Wedding
Rainer Galota
Blomberg
dienstags
08.08.2023 – 30.01.2024
19.00 – 20.30 Uhr
22 Termine
Hermann-Vöchting-Gymnasium
Ostring 14
Musikraum
gebührenfrei

Singtreff mit Theo & Rainer

Gemeinsam wollen wir singen, Anregungen (z. B. für mehrstimmiges Singen) bekommen und neue Lieder kennenlernen. Wer mit uns in lockerer Runde singen möchte, ist willkommen.
Anmeldung bitte bei Theo Wedding, Tel.: 0175-5642769, E-Mail: th.wedding@gmx.de

L209 Musikalische Zeitreise in die 80er Jahre

Markus Güldenring
Schieder-Schwalenberg
donnerstags
10.08.2023 – 01.02.2024
19.30 – 21.00 Uhr
26 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 oder bei Ludolf Beermann, Tel.: 0172-9095394, E-Mail: l.beermann@t-online.de.

L210 Singen für Seniorinnen und Senioren

Dirk Brödling
Barntrup
jeden 2. Mittwoch im Monat (nach Absprache)
13.09.2023 – 10.01.2024
20.00 – 21.30 Uhr
5 Termine
Grundschule von Haxthausen
Große Twete 2
Aula
gebührenfrei

Im Zentrum dieser Veranstaltung steht das mehrstimmige Singen traditioneller Chorliteratur, die sich im Schwierigkeitsgrad dem Alter der Teilnehmenden anpasst. Die Veranstaltung wendet sich daher an einen Personenkreis mit chorischer Vorerfahrung, der aufgrund seines Alters nicht mehr in leistungsorientierten Chören singen kann, aber die Literatur von „damals" nicht missen möchte. Ziel ist die Erhaltung der Singstimme im Alter.
Anmeldung bitte bei Dirk Brödling, Tel.: 05281-6213020, E-Mail: dirk.dt@gmx.de

L211 Im Klang zu Hause sein

Nico Steiner
Extertal
Sonntag
05.11.2023
10.00 – 15.00 Uhr
Burg Sternberg
Sternberger Straße 52
Kemenate
Gebühr: 36,00 Euro
ermäßigt: 27,00 Euro
Anmeldeschluss:
29.10.2023

Atem - Stimme - Obertöne

Kooperation Landesverband Lippe
Gemeinsames Singen verbindet. Töne können das körperliche Wohlbefinden stärken. Obertöne zu singen verfeinert die Wahrnehmung und das Gehör. Um diese glocken- und flötenhaften Töne über unserem Grundton schwingen zu lassen, ist es nötig, uns selbst als Klang- und Resonanzraum zu erfahren. Körper-, Atem- und Stimmübungen unterstützen diesen Prozess. Durch das gemeinsame Singen entsteht eine wohlwollende Atmosphäre, in der Obertöne und Gesang entstehen dürfen. Bitte bequeme Kleidung, eine Bodenmatte für die Körperarbeit, eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

© Dieter Kropp

L212 Blues Harp – Workshop

Dieter Kropp
Blomberg
Samstag
04.11.2023
10.00 – 17.30 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O5 / Lieusaint
Gebühr: 80,00 Euro
ermäßigt: 60,00 Euro
Anmeldeschluss:
29.10.2023

Die „Blues Harp" - eine nach dem Richter-System gestimmte 10-Kanal-Mundharmonika – ist ein facettenreiches Instrument. Es werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, 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. 30,00 Euro vor Ort erwerben.

Eine Anmeldekarte finden Sie hinten in diesem Programmheft.

Anmeldungen sind auch per Internet www.vhslippe-ost.de möglich.

L213 – L214 Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag

Dietmar Spatz
sonntags
11.00 – 15.00 Uhr
Gebühren pro Kurs:
75,00 Euro
ermäßigt: 56,25 Euro
Anmeldeschluss:
jeweils 7 Tage
vor Kursbeginn

Einstiegskurse

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.

L213
03.12.2023
Mit Weihnachtsliedern
Blomberg
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg

L214
21.01.2024
Schieder-
Schwalenberg
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 2

L215 Ukulele – Aufbaukurs

Dietmar Spatz
Blomberg
Sonntag
03.12.2023
15.30 – 19.30 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg
Gebühr: 75,00 Euro
ermäßigt: 56,25 Euro
Anmeldeschluss:
26.11.2023

Mit Weihnachtsliedern

Sie können die normalen Grundakkorde C, F, 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 Instrument leihen wollen. Die Leihgebühr (4,00 Euro) ist beim Kursleiter zu entrichten.

L216 Gitarre – Workshop für Fortgeschrittene

NEU!

Dietmar Spatz
Schieder-Schwalenberg
Sonntag
21.01.2024
15.30 – 19.30 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 2
Gebühr: 75,00 Euro
ermäßigt: 56,25 Euro
Anmeldeschluss: 14.01.2024

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 Workshopprogramm richtet sich nach den spieltechnischen Kenntnissen der Teilnehmenden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Spaß am Spielen steht im Vordergrund.

L217 – L220 Man müsste Klavier spielen können…

Andreas Wellmann
Schieder-Schwalenberg
Polhof 3, Musikraum
montags
18.00 – 19.00 Uhr
Gebühren pro Kurs:
47,00 Euro
ermäßigt: 35,25 Euro
Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

L217
25.09.2023

L218
30.10.2023

L219
27.11.2023

L220
11.12.2023

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.

Kreatives · Gestalten

L221 Faszination Malerei

Doris Abthoff
Schieder-Schwalenberg
Samstag – Sonntag
11.11. – 12.11.2023
10.00 – 17.00 Uhr
2 Termine
Werkhaus
Marktstraße 19
Malsaal
Gebühr: 130,00 Euro
ermäßigt: 97,50 Euro
Anmeldeschluss: 05.11.2023

Frei und experimentell mit Pastellkreiden und Acrylfarben arbeiten

Die Möglichkeit, mit Techniken und Materialien zu experimentieren, sprengt die traditionelle Vorstellung vom „Bild". Dreidimensionalität, die Verbindung von Farben, Malmitteln und Malgründen führen zu überraschenden Ergebnissen und erweitern die künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten. Das Seminar ermöglicht freies und begleitetes Arbeiten. Die Grundlagen der Malerei - Bildaufbau, Bildkomposition, Farbenlehre, Perspektive und Goldener Schnitt - werden vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialien: Informationen auf www.vhslippe-ost.de und bei Doris Abthoff, Tel.: 05274-9532003.

L222 Von der Leichtigkeit des Aquarellmalens

Kathrin Wolters
Schieder-Schwalenberg
Freitag – Sonntag
15.09. – 17.09.2023
Fr: 17.00 – 20.00 Uhr
Sa: 13.00 – 16.00 Uhr
So: 13.00 – 16.00 Uhr
3 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 3
Gebühr: 115,00 Euro
(inkl. Nebenkosten von 26,00 Euro)
Anmeldeschluss: 07.09.2023

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. Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

L223 Aquarellmalen für Kinder

Kathrin Wolters Schieder-Schwalenberg
Freitag – Sonntag
20.10. – 22.10.2023
Fr: 16.00 – 19.00 Uhr
Sa: 13.00 – 16.00 Uhr
So: 13.00 – 16.00 Uhr
3 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 2
Gebühr: 115,00 Euro
(inkl. Nebenkosten von 26,00 Euro)
Anmeldeschluss: 12.10.2023

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? Der Kurs erklärt alles Schritt für Schritt 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. Doch sicher bist du danach auch fit, zu Hause selbst weiter mit Aquarellfarben zu malen. Materialien zum Malen werden zur Verfügung gestellt. Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden. Alter: 9-14 Jahre

L224 – L225 Freude mit Pinsel und Bleistift

Anna Duray Blomberg
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg
samstags
10.00 – 13.30 Uhr
4 Termine
Gebühren pro Kurs:
97,00 Euro
ermäßigt: 72,75 Euro
Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

L224
09.09. – 30.09.2023

L225
04.11. – 25.11.2023

Zeichnen und Malen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mit Ihrer Kreativität werden Sie schnell Erfolg bei der malerischen Umsetzung Ihrer Ideen und Vorstellungen haben. Sie entscheiden, ob Sie mit Aquarell, Pastell, Acryl oder Kohle arbeiten möchten. Erfahren Sie alles über Farben, Kompositionen, Licht und Schatten. Sie werden staunen, wie Sie mit einfachen Techniken Ihre eigenen Kunstwerke gestalten. Lernen Sie Portraits, Landschaften, Stillleben und andere Formen der Malerei kennen. Sie können auch Vorlagen (z. B. Urlaubsfotos) mitbringen, die Sie später in ausdrucksvolle Bilder umsetzen. Bitte mitbringen: einen DIN A4 Zeichenblock, Bleistifte HB, 2B, 4B und ein Knetradiergummi. Weitere Materialien werden am 1. Kurstermin besprochen.

© Anna Duray

L226 Maritime Collagearbeiten auf Leinwand

Sabine Diedrich Schieder-Schwalenberg
Freitag – Samstag
15.09. – 16.09.2023
Fr: 17.00 – 20.00 Uhr
Sa: 12.00 – 15.00 Uhr
2 Termine
Werkhaus
Marktstraße 19
Malsaal
Gebühr: 51,00 Euro
ermäßigt: 38,25 Euro
Anmeldeschluss: 07.09.2023

Urlaubserinnerungen in 3D-Optik

Wir modellieren abstrakte Landschaften und Boote auf Keilrahmen. Durch die kleinen Styrodur-Objekte erzielen wir eine sehr plastische Wirkung der Bilder. Das Bastelmaterial Styrodur ist ein Modellbauschaum, der sich mit Cuttermesser und Schere in fast jede beliebige Form bringen und mit Farben kreativ gestalten lässt. Der Modellbauschaum wird zur Verfügung gestellt und je nach Verbrauch, ca. 2,00 – 4,00 Euro, im Kurs abgerechnet. Aufgeklebte Fotos, Zeitungsartikel und Landkarten können den Hintergrund noch interessanter wirken lassen. Es können auch Menschen- oder Häuser-Silhouetten kreativ eingearbeitet werden. Alles ist erlaubt, nichts ist unmöglich. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Materialien: Informationen auf www.vhslippe-ost.de.

© Sabine Diedrich

L227 SoulCollage nach Seena Frost

Andrea Soujon Blomberg
Donnerstag
12.10.2023
17.00 – 20.00 Uhr
SOS Beratung und Treffpunkt
Holstenhöfener Straße 4
Café Freiraum
Gebühr: 27,00 Euro
ermäßigt: 20,25 Euro
Anmeldeschluss: 04.10.2023

Collagen gestalten

Kooperation SOS-Kinderdorf Lippe
Das Collagieren nach Seena Frost ist eine tolle Technik, um die eigene Resilienz zu fördern und seine Ressourcen wieder zu entdecken. Ganz nebenbei macht das Gestalten der Karten viel Freude und beruhigt. Außerdem können mit der Technik Lebensstationen bildlich dargestellt und somit gewürdigt werden. Gearbeitet wird mit Karten im Format 13 x 19 cm, die zur Verfügung stehen. Bringen Sie gerne Fotos von sich selbst aus unterschiedlichen Lebensphasen mit. Für weiteres Bildmaterial ist gesorgt. Denken Sie bitte auch an eine Schere und einen Klebestift.

L228 Die verdinglichte Linie

NEU!

Sarah Deibele
Schieder-Schwalenberg
Freitag – Samstag
13.10. – 14.10.2023
Fr: 15.00 – 19.00 Uhr
Sa: 09.00 – 15.00 Uhr
2 Termine
Haus Bachrach
Marktstraße 5
Galerie
Gebühr: 139,00 Euro
Anmeldeschluss:
05.10.2023

Landschaftszeichnung zwischen Abbild und Abstraktion

Kooperation Kunstverein Schieder-Schwalenberg
Die Künstlerin gibt einen Einblick, wie sie an das Zeichnen von Landschaften herangeht. Die Landschaft fungiert oft als Bühne für die Figuren eines Bildes. Ohne den Menschen im Bild wird sie selbst zur Protagonistin. Erzählerisch, von komplexer Struktur und ewig im Wandel, so versteht Sarah Deibele die Landschaftszeichnung als Porträt: universell in den Elementen; hochindividuell in deren Komposition. Das Abbild gelingt manches Mal dann am treffendsten, wenn es sich ganz im Tanz der Linien verliert.
Weitere Infos:
www.kunstverein-schieder-schwalenberg.de und www.sarah-deibele.de

L229 Digitale Kunst leicht gemacht

NEU!

Sabine Lange
Andrea Lange-Weihs
Blomberg
Donnerstag
23.11.2023
18.00 – 21.00 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg
Gebühr: 33,00 Euro
ermäßigt: 24,75 Euro
Anmeldeschluss:
15.11.2023

Wie setze ich meine Kreativität in der digitalen Welt um?

Es wird über Kunst-Methodik mit eigenen Bildern und Grafiken gearbeitet, wobei wir verschiedene, kostenfreie Anwendungen optimal nutzen können. Teil 1: Wie gehe ich mit Bildrechten um? Eine leichte Anwendung und Abwechslung für Menschen, die sich effektiv mit digitaler Kunst auseinandersetzen möchten. Teil 2: Reflexion der Eigenarbeit und wie nutze ich meine digitalen Kunstwerke für individuelle Geschenke, Poster, Webseiten etc. Bringen Sie Ihr Notebook / Laptop sowie eigene Bilder und Grafiken mit.

L230 Gestalten mit Ton für Kinder

Susanne Brakemeier
Blomberg
samstags
14.10. – 11.11.2023
10.00 – 11.30 Uhr
5 Termine
AWO Kita Renntwete
Renntwete 11
Mehrzweckraum
Gebühr: 27,00 Euro
Anmeldeschluss:
08.10.2023

Kooperation AWO Familienzentrum Blomberg
Ton ist ein schönes Material, mit dem auch schon Kinder einfache Deko- und Gebrauchsgegenstände anfertigen können. Das Umgehen mit Ton ist eine wertvolle Erfahrung, bei der die motorischen und kognitiven Kompetenzen gestärkt werden. Der Phantasie 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. Alter: 5-8 Jahre

L231 Gestalten mit Ton für Erwachsene

Susanne Brakemeier
Blomberg
mittwochs
08.11. – 06.12.2023
17.00 – 19.00 Uhr
5 Termine
AWO Kita Renntwete
Renntwete 11
Mehrzweckraum
Gebühr: 34,00 Euro
Anmeldeschluss:
31.10.2023

Aufbautechniken lernen

Kooperation 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.

L232 Spinnen lernen – vom Vlies zum Faden

NEU!

Eva Louis
Schieder-Schwalenberg
samstags
28.10.2023
18.11.2023
02.12.2023
13.01.2024
14.30 – 18.15 Uhr
4 Termine
Alte Schule Wöbbel
Am Kirchborn 3
Mehrzweckraum
Gebühr: 128,00 Euro
ermäßigt: 96,00 Euro
Anmeldeschluss:
22.10.2023

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Spinnkurs erlernen Sie das Handwerk des Spinnens. Dabei lernen Sie das Handspinnen am Spinnrad in einer kleinen Gruppe. Sie erfahren, wie Sie das Naturprodukt Schafwolle vorbereiten und kardieren, spinnen und verzwirnen und zur weiteren Verarbeitung vorbereiten. Es stehen verschiedene Modelle von Spinnrädern für Sie als auch mehrere Fasersorten sowie Kammzüge bereit. Wenn Sie ein funktionstüchtiges Spinnrad besitzen, können Sie dieses und auch eigene Rohwolle mitbringen. Geben Sie dies bei der Anmeldung an. Fasern zum Spinnen stehen zur Verfügung und werden nach Verbrauch abgerechnet. Auch mitgebrachte Wolle kann auf Handkarden kardiert werden. Bitte dicke Socken mitbringen.

Patchworktreff:
Arbeitsgemeinschaft LIPPER FLICKENKISTE

Termine: 09.09.2023, 14.10.2023, 11.11.2023 und 13.01.2024
jeweils von 10.00 - 18.00 Uhr
in Barntrup in der „Roten Schule", Sophienstraße 10.
Alle Interessent*innen (mit oder ohne Vorkenntnisse)
sind herzlich eingeladen!
Kontaktperson: Rosemarie Bluhm, Tel.: 05263-956757

L233 Socken stricken leicht gemacht!

NEU!

Eva Louis Schieder-Schwalenberg
samstags
04.11. – 25.11.2023
15.00 – 17.15 Uhr
3 Termine
Alte Schule Wöbbel
Am Kirchborn 3
Mehrzweckraum
Gebühr: 44,00 Euro
ermäßigt: 33,00 Euro
Anmeldeschluss: 29.10.2023

Für Anfänger*innen

In diesem Kurs werden der Aufbau von Socken und die Angaben von Sockentabellen besprochen. Sie erlernen klassische Fersen- und Spitzenformen und sind nach dem Kurs in der Lage, selbstständig zu Hause Socken zu stricken. Schritt für Schritt geht es voran. Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit dem Stricken des Schaftes, im zweiten Teil wird die Ferse und der Zwickel und im dritten Teil der Fuß und die Spitze (Bandspitze) gestrickt. Erfahrungen im Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen, Zu- und Abnahmen sollten vorhanden sein. Mitzubringen sind Sockenwolle und dazu ein Nadelspiel in passender Stärke.

L 234 Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kooperation Arbeitslosenzentrum (ALZ) Ostlippe
Sie möchten gerne Nähen lernen, Ihr Können erweitern oder finden alleine keine Motivation für Ihre Projekte? Dann sind Sie in diesem Nähtreff genau richtig! In lockerer und geselliger Runde treffen wir uns wöchentlich und verwirklichen gemeinsam unsere individuellen Vorhaben. Nähmaschinen und ein Grundstock an Material sind vorhanden, eigenes kann gerne mitgebracht werden. Wir freuen uns auf Sie!

Integrationszentrum im Paradies, Raum U2 / Bistro, Holstenhöfener Straße 4, Blomberg
mittwochs, 06.09. – 13.12.2023, 15.00 – 17.00 Uhr
Anmeldung direkt im ALZ bei Nicole Albrecht
Tel.: 05235-9941125 oder E-Mail: info@alz-ostlippe.de
Der Kurs ist gebührenfrei.

L234W Nachhaltig-Kreative Ideen zu Weihnachten

ONLINE

NEU!

Anja Eßelborn
Samstag
25.11.2023
15.00 – 19.00 Uhr
Online: vhs.cloud
Gebühr: 20,50 Euro
Anmeldeschluss: 19.11.2023

Kooperation Förde-vhs
Es gibt so viele Abfall-Materialien. Sie bieten eine wunderbare Grundlage für Neues, z.B. für Nützliches oder Dekoratives. Anlässe gibt es in der Vor- und Weihnachtszeit mehr als genug. Mit wenigen Handgriffen ist es jeder/m möglich, in diesem Workshop schöne Gegenstände und Geschenkverpackungen herzustellen. Es gibt Tipps für die Verpackung von Geldgeschenken. Das benötigte Material wird rechtzeitig bekannt gegeben. Bitte bereithalten: Bleistift, Bunt- und Filzstifte sowie Fineliner, Lineal, Radiergummi, passendes Papier oder Karton, Brushpen oder alternativ Pinsel und Aquarellfarben.

L235 – L236 Kreatives Schnitzen mit der Motorsäge

Anke Mühlenhof Schieder-Schwalenberg
Schutzhütte
Brenkerfeldstraße 18
Sägeplatz
samstags
10.00 – 13.00 Uhr
Gebühren pro Kurs:
71,00 Euro
ermäßigt: 60,75 Euro
Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

L235
26.08.2023

L236
04.11.2023

Schnupperkurs für Frauen

Zuerst werden Sie in die Arbeit mit der Motorsäge und der sicheren Handhabung eingewiesen. Im Anschluss sägen Sie unter Anleitung mit der Kettensäge einen Holzpilz aus einem Stamm. Erschaffen Sie eine individuelle Dekoration für Ihren Garten. Kursinhalte und -ziele sind: Holzarten, Holzaufbau, Methodik, verschiedene Schnitttechniken kennenlernen sowie am Stamm das Gelernte einüben. In der Kursgebühr sind enthalten: alle Betriebsmittel, Nadelholzabschnitte, Schnittschutzbeinlinge. Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung, Sicherheitsschuhwerk, Schutzbrille, Gehörschutz, Arbeitshandschuhe und Seminarverpflegung. Der Kurs findet draußen statt. Voraussetzungen: Sie sind volljährig und in guter körperlicher Verfassung. Die Kursteilnehmerinnen handeln auf eigene Gefahr.

L237 – L239 Kreativ mit der Kettensäge

Team Carving Burg Sternberg e.V. Extertal
Burg Sternberg
Sternberger Straße 52
freitags, samstags
Fr: 15.00 – 21.45 Uhr
Sa: 08.00 – 16.00 Uhr
Gebühren pro Kurs:
220,00 Euro
Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

L237
08.09. – 09.09.2023

L238
06.10. – 07.10.2023

L239
10.11. – 11.11.2023

Carving-Workshop für Anfänger*innen

Kooperationen Carving Burg Sternberg e. V. & Landesverband Lippe

© Thorsten Mühlenhof

Als Anfänger*in oder fortgeschrittene/r Interessent*in 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 Feinschnitt 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.

Ess- und Trinkkultur

L240 Mediterraner Kochabend

Kathrin Wolters Blomberg
Donnerstag
19.10.2023
17.30 – 22.00 Uhr
Pestalozzischule
Ulmenallee 11
Lehrküche
Gebühr: 80,00 Euro
ermäßigt: 66,25 Euro
(inkl. Nebenkosten von 25,00 Euro)
Anmeldeschluss: 11.10.2023

Kulinarische Reise durch die Küche verschiedener Mittelmeer-Länder
Im Urlaub entführen nicht nur die andere Umgebung und fremde Gerüche unsere Sinne in eine andere Welt, sondern auch die ortsspezifische Küche. Sie lernen, einige typische Gerichte verschiedener Mittelmeer-Länder 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 zum Dessert an eine anspruchsvolle "Île flottante". Die Gerichte werden am Ende gemeinsam verköstigt. Bitte mitbringen: zwei Küchenhandtücher, eine Schürze, Restebehälter, Einmalhandschuhe und ein scharfes Küchenmesser.

L241 – L242 Braukurs für Einsteiger*innen

NEU!

Michael Herrmann Schieder-Schwalenberg
Brauhaus
In der Tränke 8
Brauraum
samstags
08.00 – 18.00 Uhr
Gebühren pro Kurs: 85,00 Euro
Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

L241
12.08.2023

L242
28.10.2023

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 steigen Sie sofort in die Praxis ein. Ziel des Braukurses ist, dass das Handwerk des Brauens selbst ausgeführt wird. Durch die eigene Ausführung lernen Sie die Abläufe und handwerklichen Vorgehensweisen vom ersten bis zum letzten Schritt des Brauens kennen: vom Maischen bis zum Anstellen mit Hefe sowie vom Abfüllen bis hin zum Reife- und Lagerprozess. In der Gebühr sind alle Rohstoffe, Biersteuer, Gerätschaften sowie ca. 4 Liter selbstgebrautes Bier und ein Braukurs-Skript enthalten.

L243 Ihr Weg zum Weinprofi – Anerkannte*r Berater*in für Deutschen Wein

Dozententeam Deutsches Weininstitut Schieder-Schwalenberg
Freitag – Samstag
06.10. – 07.10.2023
Fr: 09.00 – 16.00 Uhr
Sa: 09.00 – 12.00 Uhr
2 Termine
Polhof 3
Veranstaltungsraum
Gebühr: 99,00 Euro
Anmeldeschluss: 07.09.2023

Kooperationen Deutsches Weininstitut & Kelter- und Kulturverein Schwalenberg
Das Grundlagenseminar ist für alle, die beruflich oder ehrenamtlich mit Wein zu tun haben oder an dem Thema interessiert sind. Es vermittelt einen umfassenden Überblick über das Weinland Deutschland, die häufigsten Rebsorten, die Weinherstellung, das deutsche Wein- und Kellerrecht als auch über die richtige Kombination von Wein und Speisen. Der Kurs endet mit einem schriftlichen Abschlusstest und der Verleihung des Titels „Anerkannte*r Berater*in für Deutschen Wein" des Deutschen Weininstituts (DWI). 15,00 Euro für die Seminarverpflegung werden vor Ort beglichen. Bitte beachten Sie die gesonderte Anmeldefrist (07.09.2023).

Digitale Fotografie

L244 Das eigene Fotobuch gestalten

Norbert Neitzel Barntrup
Sonntag
10.12.2023
10.00 – 15.30 Uhr
Rote Schule
Sophienstraße 10
EDV-Raum
Gebühr: 63,00 Euro
ermäßigt: 50,75 Euro
Anmeldeschluss: 03.12.2023

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. Wer den eigenen Laptop 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.

L245 Fotografieren mit der Spiegelreflex- oder Systemkamera

Norbert Neitzel Barntrup
Sonntag
05.11.2023
10.00 – 15.30 Uhr
Rote Schule
Sophienstraße 10
EDV-Raum
Gebühr: 63,00 Euro
ermäßigt: 50,75 Euro
Anmeldeschluss: 29.10.2023

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. Bitte mitbringen: eigenes Kameraequipment mit USB-Übertragungskabel und Bedienungsanleitung Ihres Gerätes, USB-Stick zum Speichern von Tutorials sowie Seminarverpflegung.

Gesundheit

Prävention stärkt und erweitert Ihre gesundheitlichen Ressourcen für den Alltag und die Arbeitswelt. Mit unseren Kursen im Gesundheitsbereich bieten wir Ihnen u.a. Möglichkeiten zum Aufbau Ihrer körperlichen Fitness, zur Entspannung, zum gelassenen Umgang mit Stresssituationen oder zur gesunden Ernährung. Qualifizierte Kursleiter*innen geben Ihnen in Theorie und Praxis Anregungen. 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

L301 – L301A Stärkung unserer Abwehrkräfte – Erkältungszeit überstehen

Monika Hasse
Schieder-Schwalenberg
29.09.2023
19.00 – 20.30 Uhr
gebührenfrei
Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

Kooperation Familienzentrum Schieder-Schwalenberg
Für das Abwehrsystem der Kinder ist die kalte Jahreszeit eine besondere Herausforderung, denn nur eine starke, körpereigene Abwehr bietet Schutz vor einer Erkältung. Da eine Erkältung aber die Neigung hat häufig wiederzukehren, richtet sich der Vortrag vor allem an Eltern. Sie erhalten konkrete Tipps, wie Sie das Abwehrsystem Ihres Kindes stärken können. Bringen Sie Schreibmaterial mit.

L301
Freitag
29.09.2023
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum

L301A
Donnerstag
09.11.2023
Städt. Kindergarten
Rappelkiste
Schubertstraße 10
Versammlungsraum

L302 Fit mit Schüßler-Salzen

NEU!

Monika Hasse
Lügde
Freitag
08.09.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Johannes-Gigas-Schule
Am Ramberg 1
OG 32
Gebühr: 9,00 Euro
ermäßigt: 6,75 Euro
Anmeldeschluss: 31.08.2023

Die Schüßler-Salze sind eine alternative Heilmethode, die der Homöopathie nahesteht. Ihr Begründer ist der deutsche homöopathische Arzt Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüßler. Zunächst erhalten Sie eine Einführung in die Biochemie nach Dr. Schüßler. Nach einer kurzen Vorstellung der Biografie von Dr. Schüßler erfolgt eine Darstellung der 12 Basissalze der Mineralsalztherapie und deren Anwendungsgebiete, Dosierung und Nebenwirkungen.

L303 Die Natur anders erleben: die Heilkraft unserer Wild- und Gartenkräuter für Kinder

Heike Kruggel
Extertal
Samstag
16.09.2023
10.00 – 13.45 Uhr
Burg Sternberg
Sternberger Straße 52
Kaminzimmer
Gebühr: 31,00 Euro
je Eltern-Kind-Paar
ermäßigt: 28,25 Euro
jedes weitere Kind
Anmeldeschluss: 10.09.2023

Kooperation Landesverband Lippe
Kinder erleben mit ihren Eltern die spannende Welt rund um die heimischen Pflanzen. Die kostbaren Schätze werden mit allen Sinnen kindgerecht erlebbar und erlernbar gemacht. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit Erfahrungsaustausch, Duftmemory, Geschichten, Kräutermanufaktur, Exkursionen... Anschließend wollen wir die kulinarischen Köstlichkeiten im Burggarten verspeisen. Mitzubringen sind: 2 Schraubgläser, 50 g Salz, 1 Mörser falls vorhanden, ein essbarer Beitrag für unser gemeinsames Buffet, Teller, Becher, Besteck, Brettchen und Messer, 1 Tuch, 1 Heft für ein Herbarium, Malstifte. Materialkosten (5,00 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten. Die Gebühr gilt für ein Elternteil und ein Kind, für jedes weitere Kind gilt die ermäßigte Gebühr.

L304 Heilpflanzen und andere Optionen für mehr Wohlbefinden im Alltag

NEU!

Heike Kruggel
Barntrup
dienstags
31.10. – 07.11.2023
10.00 – 12.15 Uhr
2 Termine
Rote Schule
Sophienstraße 10
Raum 2
Gebühr: 28,00 Euro
ermäßigt: 21,00 Euro
Anmeldeschluss: 23.10.2023

In Zeiten wie diesen brauchen wir heilkräftige Pflanzen, besonders solche, die uns Kraft, gesunden Schlaf, Schwung und Lebensmut schenken. An diesem Abend werden heimische Pflanzen, homöopathische Arzneimittel, effektive Augenübungen, Akupressurpunkte und praktische Selbsthilfetipps vorgestellt. Sie erfahren über naturheilkundliche Möglichkeiten zur Linderung und Heilung von Schmerzen, zur Gedächtnis-, Herz- und Augenstärkung.

L305 Achtsam und Aktiv – Gehirntraining auf eine etwas andere Art

Kerstin Erdbürger
Blomberg
donnerstags
14.09. – 28.09.2023
19.00 – 20.30 Uhr
3 Termine
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg
Gebühr: 47,00 Euro
ermäßigt: 35,25 Euro
Anmeldeschluss: 06.09.2023

In dieser Veranstaltung geht es darum, Bewegung, Konzentration und Entspannung miteinander zu verknüpfen. Mit Hilfe von Übungen aus der Life Kinetik® und dem MBSR sowie mit Hilfe von Wahrnehmungs- und Gedächtnisübungen werden neue Verbindungen zwischen den Gehirnhälften ermöglicht. So bleibt das Gehirn „aktiv" und im Alltag leistungsfähiger. Sie lernen das Verknüpfen verschiedener Bewegungsaufgaben und rasche Wechsel zwischen verschiedenen Bewegungsrichtungen kennen. Nach dem Kurs können Sie selbstständig Gehirntraining durchführen. Zum Abschluss erleben Sie Achtsamkeit im Nachwirken durch Entspannung.

Junge VHS

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

L306 Ressourcentankstelle! Mehr Widerstandskraft in herausfordernden Zeiten

Kerstin Erdbürger
Blomberg
dienstags
24.10. – 21.11.2023
19.00 – 20.30 Uhr
3 Termine
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E3 / Reinickendorf
Gebühr: 47,00 Euro
ermäßigt: 35,25 Euro
Anmeldeschluss:
16.10.2023

Es gibt im Leben viele Herausforderungen, die Kraft kosten und zur Erschöpfung führen. Dauerhafte Müdigkeit, den Überblick verlieren oder auch Stimmungsschwankungen sind oft Symptome. Gründe sind negative Denkmuster oder blockierende Einstellungen, die zu ungesunden Handlungsmustern führen. In diesem Kurs erhalten Sie die Chance, aus der Gruppe wichtige Impulse zur Stärkung Ihrer Widerstandskraft zu bekommen, gemeinsam belastende Handlungs- und Denkmuster zu reflektieren sowie Methoden zur aktiven Bewältigung Ihres Erschöpfungszustandes hin zum gesunden Einsatz Ihrer Ressourcen zu erlernen.

L307 ADHS – Umgang, Nöte, Unterstützung

NEU!

Kerstin Erdbürger
Lügde
Donnerstag
26.10.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Familienzentrum
Pusteblume
Waldstraße 1a
Versammlungsraum
gebührenfrei
Anmeldeschluss:
18.10.2023

Kooperation Familienzentrum Lügde
ADHS steht für Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom. Betroffene Eltern fragen oft, welche Unterstützung im Umgang mit ADHS möglich ist, wenn Kinder darunter leiden. In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps, wie mit ADHS umgegangen werden kann und ob es heilpflanzliche, ganzheitliche Methoden gibt, die eine Verbesserung herbeiführen können. Es gibt Hinweise zu unterschiedlichen Möglichkeiten und Grenzen.

L308 Den Vagusnerv durch „Ehrliches Mitteilen“ aktivieren

NEU!

Gabriele Ewert
Schieder-Schwalenberg
Samstag
23.09.2023
10.00 – 16.00 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
Gebühr: 41,00 Euro
ermäßigt: 30,75 Euro
Anmeldeschluss:
17.09.2023

In unseren Beziehungen aktivieren wir angelernte Muster aus unserer Kindheit. Sind Sie negativ, führt dies zu Stress im Kontakt - selbst mit vertrauten Menschen. Trauen wir uns, einer Person unsere wahren Gedanken und Gefühle „ehrlich“ mitzuteilen, springt der Vagusnerv automatisch an. Negative Kindheitserfahrungen werden inaktiviert und der Stress des Nervensystems nimmt ab. Wir fühlen uns sicher in unseren Begegnungen und im Leben. Unsere Energie steht uns fortan zur vollen Verfügung.

©Gabriele Ewert

L309 Mit der Tensormethode Blockaden lösen

NEU!

Gabriele Ewert
Schieder-Schwalenberg
Samstag
25.11.2023
10.00 – 16.00 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
Gebühr: 46,00 Euro
ermäßigt: 40,75 Euro
Anmeldeschluss:
19.11.2023

Kinesiolog*innen gehen davon aus, dass der Körper selbst die Ursache für Blockaden kennt. Der Tensor dient uns hierfür als Antwortenübermittler. Wir stellen einfache und klare Fragen, die der Körper über den Tensor mit Ja oder Nein beantworten kann, z.B.: Habe ich eine Nahrungsmittelallergie? Was stört meinen Schlaf? u.v.m. Wenn wir den Körper selbst fragen, zeigt er uns seine Blockaden und das dafür passende Hilfsmittel (z.B. Schüßler-Salze, Bachblüten etc.). Vorteilhaft ist, der Methode gegenüber neutral zu sein. Sie erlernen den praktischen Umgang sowie das Testen mit dem Tensor und können das Erlernte im Anschluss selbstständig anwenden. Ein Erwerb über die Referentin ist möglich. Ein Skript für 5,00 Euro ist in der Gebühr enthalten.

L310 Einführung in die Emotionsregulation

NEU!

Andrea Lange-Weihs
Blomberg
Donnerstag
16.11.2023
18.00 – 20.30 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg
Gebühr: 30,00 Euro
ermäßigt: 22,50 Euro
Anmeldeschluss:
08.11.2023

Was sind Emotionen und wie gehe ich damit um? Lernen Sie Gefühle über die EMK-Technik zu verstehen. Sie ist eine einfache Klopfakupressur, die häufig auf emotionale und körperliche Überreaktionen angewandt wird. Diese Technik kann aber auch Ressourcen aktivieren und stärkend eingesetzt werden oder, um bestimmte Ziele zu erreichen. Ein kinderleichtes Tool, um in Stresssituationen das Erregungsniveau leicht und einfach senken zu können.

L311 Wie kreatives Schaffen unser Wohlbefinden stärkt

NEU!

Kathrin Wolters Blomberg
dienstags
07.11. – 21.11.2023
19.00 – 21.15 Uhr
3 Termine
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum U2 / Bistro
Gebühr: 68,00 Euro
ermäßigt: 54,75 Euro
Anmeldeschluss: 18.10.2023

Den Kopf freibekommen durch kreatives Schaffen. Im Kurs 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. Empfohlen ist eine tägliche kurze Ausübung von 10 - 15 Minuten. 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.

L312 – L313 Aroma Abend

NEU!

Kerstin Großmann Lügde
dienstags
19.00 – 20.30 Uhr
Gebühren
pro Kurs: 9,00 Euro
ermäßigt: 6,75 Euro

Natürliche Lösung für ein gesundes Leben

Kooperation Familienzentrum Lügde
Reine ätherische Öle sind ein wundervolles Mittel, um unsere körperliche und emotionale Gesundheit zu unterstützen. Auch die unserer Kinder! Sie helfen, uns gesund zu erhalten. In diesem Kurs wird vermittelt, wie und warum ätherische Öle wirken und wie welche Öle einsetzt werden können. Es besteht die Möglichkeit einen individuellen Roll-On zu mischen. Materialkosten für einen 5 ml Roll-On von 7,50 Euro fallen vor Ort an.

L312
17.10.2023
Familienzentrum
Kita Pusteblume
Waldstraße 1a
Anmeldeschluss: 28.09.2023

L313
05.12.2023
Johannes-Gigas-Schule
Am Ramberg 1
Anmeldeschluss: 27.11.2023

L314 Ätherische Öle und Chakren

NEU!

Kerstin Großmann Lügde
Dienstag
14.11.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Familienzentrum
Pusteblume
Waldstraße 1a
Versammlungsraum
Gebühr: 9,00 Euro
ermäßigt: 6,75 Euro
Anmeldeschluss: 06.11.2023

Kooperation Familienzentrum Lügde
Was haben ätherische Öle mit Chakren zu tun und was ist überhaupt ein Chakra? Was bewirken Aromen im Körper und in der Seele? In diesem Vortrag erhalten Sie Basisinformationen zu den 7 Hauptchakren und wie sie unterstützt werden können. Kreieren Sie Ihren persönlichen Chakra Roll-on mit reinen, hochwertigen ätherischen Ölen. Materialkosten für einen 5 ml Roll-On von 7,50 Euro fallen vor Ort an.

Entspannung

L315 Welche Entspannung passt zu mir

Judith Lenz Blomberg
montags
23.10. – 13.11.2023
18.30 – 19.45 Uhr
4 Termine
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O3 / Papendrecht
Gebühr: 37,00 Euro
ermäßigt: 27,75 Euro
Anmeldeschluss: 15.10.2023

An vier Abenden werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt und natürlich auch praktisch durchgeführt, sodass Sie am Ende des Kurses „die" zu Ihnen passende Entspannungstechnik gefunden und erlernt haben. Ziel ist es, mithilfe einer passenden Methode im (Berufs-)Alltag besser mit Stress umgehen zu können. Vorgestellt werden: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Klang-Fantasiereisen und auch die Aroma Meditation. Bitte eine Yogamatte, warme Socken, eine Decke und evtl. ein Kopfkissen mitbringen.

L316 – L317 Ohrkerzenentspannung

Anke Kropp Blomberg
dienstags
19.00 – 21.00 Uhr
Langer Steinweg 52
Naturheilpraxis
„In Balance"
Gebühren
pro Kurs: 24,00 Euro
ermäßigt: 20,00 Euro
(inkl. Nebenkosten von 8,00 Euro)

L316
17.10.2023
Anmeldeschluss 28.09.2023

L317
14.11.2023
Anmeldeschluss 06.11.2023

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.

L318 Mit Traum(a)reisen entspannen

NEU!

Andrea Lange-Weihs Blomberg
Donnerstag
09.11.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O3 / Papendrecht
Gebühr: 20,00 Euro
ermäßigt: 15,00 Euro
Anmeldeschluss: 01.11.2023

Traumreisen sind eine imaginative und intensive Reise der Erholung. Diese Form der Entspannungstechnik ist leicht in der Anwendung. Man kann das Anspannungsniveau sehr gut senken und somit seine Emotionen gut regulieren. Bei dieser Entspannungsmethode werden die Wahrnehmung und alle Sinnesorgane deutlich sensibilisiert, sodass man sich voll und ganz auf das Atmen einlassen kann. Dieser Kurs ist auch für Eltern mit Ihren Kindern geeignet. Bitte Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

L319 Entspannen durch Massage

NEU!

Tanja Geschle Extertal
Samstag
30.09.2023
10.00 – 13.00 Uhr
MGH Silixen
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2
Versammlungsraum
Gebühr: 26,00 Euro
ermäßigt: 20,00 Euro
Anmeldeschluss: 24.09.2023

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 und warme Kleidung mitbringen. In der Kursgebühr sind 2,00 Euro für Material enthalten.

L320 Entspannen mit Aromaölen

NEU!

Tanja Geschle Extertal
Samstag
20.01.2024
10.00 – 12.00 Uhr
MGH Silixen
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2
Versammlungsraum
Gebühr: 20,00 Euro
ermäßigt: 15,20 Euro
Anmeldeschluss: 14.01.2024

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 enspannteren Alltag. Bitte eine Matte, Handtücher, eine Decke, dicke Socken und warme Kleidung mitbringen. In der Kursgebühr sind 2,00 Euro für Material enthalten.

L321 Meditatives Malen

NEU!

Judith Lenz Blomberg
donnerstags
26.10. – 09.11.2023
18.30 – 20.00 Uhr
3 Termine
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum U2 / Bistro
Gebühr: 40,00 Euro
ermäßigt: 30,00 Euro
Anmeldeschluss: 18.10.2023

Sie möchten sich entspannen, haben allerdings noch nicht die richtige Technik für sich gefunden, um besser mit Stress umzugehen? Das Meditative Malen ist eine Methode kreativ zu entspannen. Egal, was wir auf das Papier bringen, der Kopf wird frei. Wir beginnen das Meditative Malen mit einer geführten Entspannung im Sitzen und tauchen in die Welt der Mandala's und Zentangle ein. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte einen Zirkel und Buntstifte mitbringen.

L322K Ein Wochenende im Kloster

Kooperation VHS Lippe-West

Jutta Winkelhahn
Veranstaltungsort: Abtei Herstelle, Carlus-Magnus-Straße 9, Beverungen-Herstelle

Freitag: 24.11.2023, 16.00 – 20.00 Uhr
Samstag: 25.11.2023, 07.00 – 20.00 Uhr
Sonntag: 26.11.2023, 07.45 – 14.00 Uhr

Informationen zum Kurs auf www.vhslippe-ost.de
Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Gebühr: 278,00 Euro
Anmeldeschluss: 24.10.2023
(Bitte beachten Sie die gesonderte An- und Abmeldefrist vier Wochen vor Kursbeginn!)

L323 Autogenes Training – Grundstufe

Tanja Geschle Barntrup
freitags
20.10. – 08.12.2023
19.00 – 20.00 Uhr
8 Termine
Elisenstift
Frettholz 13
Gymnastikraum
Gebühr: 64,00 Euro
ermäßigt: 48,00 Euro
Anmeldeschluss: 12.10.2023

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.

L324 Autogenes Training als Kraftquelle

Claudia Jeske-Krafft
Schieder-Schwalenberg
donnerstags
21.09. – 07.12.2023
18.00 – 19.15 Uhr
10 Termine
Kath. Kindergarten
St. Joseph
Domäne 9
Bewegungsraum
Gebühr: 50,00 Euro
ermäßigt: 37,50 Euro
Anmeldeschluss:
13.09.2023

Kooperation Familienzentrum Schieder-Schwalenberg
In unserer heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress und permanente Hektik immer häufiger die Ursache für psychische und physische Erkrankungen. Schwindel, Burnout, Depressionen sind nur einige Beispiele für mögliche Folgen dieses Lebenswandels. Deshalb ist es umso wichtiger, sich regelmäßig eine „Kraftquelle" zu suchen. Autogenes Training ist eine konzentrative Methode, die bei Anwendung entspannt, den Kreislauf beruhigt, die Konzentrationsfähigkeit steigert, einen klaren Kopf schafft und dabei hilft, Körper und Geist zu stärken. Die häufigen Treffen in diesem Kurs tragen dazu bei, dass Sie eine vollkommene Gelassenheit erlangen, bereits durch die Kursabende ruhiger werden und die Formeln besser verinnerlichen.

L325 Ashtanga Yoga zum Schnuppern

NEU!

Nele Kilian
Extertal
dienstags
12.09. – 26.09.2023
19.00 – 20.30 Uhr
3 Termine
Therapiezentrum
Bösingfeld
Bruchweg 3
Gruppenraum
Gebühr: 27,00 Euro
ermäßigt: 20,25 Euro
Anmeldeschluss:
05.09.2023

Kooperation Therapiezentrum Bösingfeld
In diesen ersten 3 Terminen möchte ich Ihnen Ashtanga Yoga nach der AYI® Methode vorstellen. Ashtanga Yoga ist eine weiterentwickelte Form des Hatha Yoga. Hierbei wird der traditionelle Ashtanga Yoga mit innovativer Yogatherapie kombiniert und an die einzelnen Übenden angepasst. Gefällt Ihnen diese Yoga Methode, freue ich mich, Sie im Folgekurs L326 wiederzusehen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine (Yoga-)Matte sowie etwas zum Trinken mit.

L326 Mit Yoga ausgeglichen, gesund und zufrieden

NEU!

Nele Kilian
Extertal
dienstags
17.10. – 12.12.2023
19.00 – 20.30 Uhr
8 Termine
Therapiezentrum
Bösingfeld
Bruchweg 3
Gruppenraum
Gebühr: 70,00 Euro
ermäßigt: 52,50 Euro
Anmeldeschluss:
28.09.2023

Kooperation Therapiezentrum Bösingfeld
In diesem Kurs üben wir Yoga nach der AYI® Methode. Hierbei wird der traditionelle Ashtanga Yoga, der eine weiterentwickelte Form des Hatha Yoga ist, mit innovativer Yogatherapie kombiniert und an die einzelnen Übenden angepasst. Durch das genaue Ausrichtungsprinzip, den Fokus auf Atem und alle fünf Aspekte gesunder Bewegung, werden in jedem Fall Ausdauer, Kraft, Dehnung, Elastizität und Entspannung ganzheitlich gefördert. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine (Yoga-)Matte sowie etwas zum Trinken mit.

L327 Hatha Yoga

Sabine Meier
Extertal
mittwochs
06.09. – 29.11.2023
09.00 – 10.30 Uhr
10 Termine
MGH Silixen
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2
Versammlungsraum
Gebühr: 94,00 Euro
ermäßigt: 70,50 Euro
Anmeldeschluss:
29.08.2023

Die 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.

L328 – L331 Hatha Yoga – Nach T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar

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

L328 Hatha Yoga - Kurs 1
dienstags, 05.09.2023 – 26.09.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 4 Termine
Gebühr: 41,00 Euro, ermäßigt: 30,75 Euro
Anmeldeschluss: 28.08.2023

L329 Hatha Yoga - Kurs 2
dienstags, 05.09.2023 – 26.09.2023, 19.45 – 21.15 Uhr, 4 Termine
Gebühr: 41,00 Euro, ermäßigt: 30,75 Euro
Anmeldeschluss: 28.08.2023

L330 Hatha Yoga - Kurs 3
dienstags, 24.10.2023 – 05.12.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 7 Termine
Gebühr: 71,00 Euro, ermäßigt: 53,25 Euro
Anmeldeschluss: 16.10.2023

L331 Hatha Yoga - Kurs 4
dienstags, 24.10.2023 – 05.12.2023, 19.45 – 21.15 Uhr, 7 Termine
Gebühr: 71,00 Euro, ermäßigt: 53,25 Euro
Anmeldeschluss: 16.10.2023

Informationen zu den Kursen auf www.vhslippe-ost.de
Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und eine Sitzhilfe (falls vorhanden) mitbringen.

L332KW Yoga für Senior*innen

ONLINE

Kooperation VHS Ludwigshafen

Dorothea Manusch
dienstags, 19.09.2023 – 12.12.2023, 09.30 – 11.00 Uhr, 10 Termine
Gebühr: 97,00 Euro
Anmeldeschluss: 11.09.2023

Die Veranstaltung findet Online über die vhs.cloud statt. Ihre Anmeldung wird an die VHS Ludwigshafen weitergeleitet. Informationen zum Kurs auf www.vhslippe-ost.de

L333 Reiki als Quelle für mehr Lebensenergie – Einführungskurs

NEU!

Bettina Pauli
Robert Schiffelholz
Blomberg
freitags
08.09. – 29.09.2023
18.00 – 19.45 Uhr
4 Termine
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O3 / Papendrecht
Gebühr: 62,00 Euro
ermäßigt: 46,50 Euro
Anmeldeschluss: 31.08.2023

Reiki ist eine über 200 Jahre alte Heilmethode. Der Begriff stammt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „universelle Lebensenergie, die es uns ermöglichen kann auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene Gesundheit und Heilung zu erlangen". An vier Abenden gehen wir gezielt auf die Frage „Energie" ein. Sie werden Reiki als eine besondere Entspannungs- und Meditations-Technik kennenlernen sowie eine geschichtliche Einführung erhalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

L334 Reiki als Quelle für mehr Lebensenergie – Folgekurs

NEU!

Bettina Pauli
Robert Schiffelholz
Blomberg
freitags
03.11. – 24.11.2023
18.00 – 19.45 Uhr
4 Termine
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O3 / Papendrecht
Gebühr: 62,00 Euro
ermäßigt: 46,50 Euro
Anmeldeschluss: 26.10.2023

In diesem Kurs tauchen wir tiefer in die Reiki-Methode ein. Sie erfahren wichtige Zusammenhänge über Ihr Energiesystem und was Sie tun können, um Ihren Energiepegel im Alltag auf möglichst hohem Niveau zu halten. Reiki ist vor allem für Menschen sinnvoll, die körperliche Symptome wie z. B. Schlafstörungen, Spannungsschmerzen o.ä. durch Stress erleiden. In den vier Abenden zeigen wir Ihnen anhand von Techniken, wie Sie mit Reiki als Kraftquelle zum Auftanken nutzen können. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Bewegung · Fitness

L335 Turnen für Kinder (4 bis 5 Jahre)

Anke Kropp
Schieder-Schwalenberg
montags
11.09. – 13.11.2023
14.00 – 15.00 Uhr
8 Termine
Städt. Kindergarten
Rappelkiste
Schubertstraße 10
Turnraum
Gebühr: 41,00 Euro
Anmeldeschluss:
03.09.2023

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.

L336 Gymnastik für Frauen und Männer

Annegret Burre
Lügde
montags
04.09. – 20.11.2023
16.30 – 17.30 Uhr
10 Termine
Grundschule Rischenau
Müernstraße 2
Turnhalle
Gebühr: 39,00 Euro
ermäßigt: 29,25 Euro
Anmeldeschluss:
27.08.2023

An diesem Kurs können alle teilnehmen, die sich bewegen wollen oder es gesundheitlich müssen. Sie erlernen Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, die helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern. Leichtes Konditionstraining, verschiedene Techniken zur Entspannung und kleine Spiele für die Konzentration runden das Programm ab.

L337 Beckenbodengymnastik für Frauen

Monika Hasse
Schieder-Schwalenberg
mittwochs
06.09. – 25.10.2023
17.00 – 17.45 Uhr
6 Termine
Kath. Kindergarten
St. Joseph
Domäne 9
Bewegungsraum
Gebühr: 30,00 Euro
ermäßigt: 22,50 Euro
Anmeldeschluss:
29.08.2023

Kooperation Familienzentrum Schieder-Schwalenberg
Beim Beckenboden handelt es sich um eine Muskelplatte, die den unteren Abschluss des Bauchraums darstellt und somit die Beckenorgane von unten abstützt. Wer hier eine Schwäche entwickelt, hat oftmals mit einer Darm- und/oder Blasenschwäche zu kämpfen. Häufig wird die Beckenbodenschwäche durch Schwangerschaft und Geburt ausgelöst, da sie hierbei stark beansprucht wird. In diesem Kurs lernen Sie, wie man die Beckenbodenmuskulatur trainiert und die Übungen auch im Alltag integrieren kann. Bitte bringen Sie eine Matte und eine Decke mit.

L338 Rücken gut, alles gut

Monika Hasse
Schieder-Schwalenberg
mittwochs
06.09. – 25.10.2023
18.00 – 18.45 Uhr
6 Termine
Kath. Kindergarten
St. Joseph
Domäne 3
Bewegungsraum
Gebühr: 30,00 Euro
ermäßigt: 22,50 Euro
Anmeldeschluss:
29.08.2023

Kooperation Familienzentrum Schieder-Schwalenberg
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.

L339 Pilates – für mehr Balance und Beweglichkeit

Anneliese Nolte
Extertal
donnerstags
07.09. – 23.11.2023
09.00 – 10.00 Uhr
10 Termine
Sporthalle Almena
Siekbachweg 8
32699 Extertal
Gebühr: 40,00 Euro
ermäßigt: 30,00 Euro
Anmeldeschluss:
30.08.2023

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 (zum Beispiel am Arbeitsplatz) oder der Vernachlässigung anderer: Sie bleiben in Balance. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, warme Socken und ein Kissen mitbringen.

L340 Mit Pilates die (Arbeits)-Woche ausklingen lassen

Bianka-Maria Binder
Lügde
freitags
08.09. – 08.12.2023
19.15 – 20.15 Uhr
11 Termine
AWO Kita Tausendfüßler
Am Sonnenhof 10
Turnraum
Gebühr: 57,00 Euro
ermäßigt: 42,75 Euro
Anmeldeschluss: 31.08.2023

Kooperation Familienzentrum Lügde
Mit Pilates ist es möglich, den Alltag der Woche hinter sich zu lassen und entspannt ins Wochenende zu gehen. Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Mit den Pilatesübungen lernen Sie, wie Sie die gesamte Körperhaltung verbessern können, aber auch dass Entspannung vom Alltag ein Begleitfaktor ist. Bitte sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, ob Sie Pilates durchführen dürfen. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen eine (Yoga-) Matte und etwas zum Trinken mit.

L341 Frauenfitness – Pilates und Bauch, Beine, Po

Katrin Kehmeier
Extertal
mittwochs
06.09. – 22.11.2023
19.30 – 21.00 Uhr
9 Termine
Grundschule Silixen
Im Graben 12
Turnhalle
Gebühr: 56,00 Euro
ermäßigt: 42,00 Euro
Anmeldeschluss: 29.08.2023

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin, die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po zu kräftigen und so die Problemzonen zu straffen. Ein attraktives Übungsprogramm mit und ohne Hilfsmittel sorgt für viel Abwechslung. Kurze Entspannungs- und Massageübungen zum Abschluss einer Trainingseinheit runden das Programm ab und bringen auch die Seele ins Gleichgewicht.

L342 – L343 Bauch, Beine, Po

Ilsegret Kochsiek
Extertal
montags
18.30 - 19.30 Uhr
Therapiezentrum
Bruchweg 3

L342
04.09. – 30.10.2023
Gebühr: 44,00 Euro
ermäßigt: 33,00 Euro
7 Termine
Anmeldeschluss: 27.08.2023

L343
06.11. – 11.12.2023
Gebühr: 38,00 Euro,
emäßigt: 28,50 Euro,
6 Termine
Anmeldeschluss: 29.10.2023

Kooperation Therapiezentrum Extertal
Wir erlernen in diesem Kurs die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po zu kräftigen und so die Problemzonen zu straffen. 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.

L344KW Pilates zuhause – Onlinekurs für Fortgeschrittene

ONLINE

Kooperation VHS Ludwigshafen

Sabine Haas
donnerstags, 14.09.2023 – 30.11.2023, 19.00 – 20.00 Uhr,
10 Termine, Gebühr: 55,00 Euro

Anmeldeschluss: 06.09.2023
Die Veranstaltung findet Online über die vhs.cloud statt. Ihre Anmeldung wird an die VHS Ludwigshafen weitergeleitet. Informationen zum Kurs auf www.vhslippe-ost.de

L345 – L346 Nordic Walking – Einführungskurs

Anke Mühlenhof
Schieder-Schwalenberg
freitags
16.00 – 17.00 Uhr Im Kurpark 1
Treffpunkt: Schlosseingang
je 2 Termine
Gebühren
pro Kurs: 16,00 Euro
ermäßigt: 12,00 Euro
Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

L345
08.09. – 15.09.2023

L346
22.09. – 29.09.2023

Nordic Walking ist ein ideales Ausdauer- und Gesundheitstraining. Es schont die Gelenke, stärkt Herz und Kreislauf und baut Stress ab. Durch die Arm-Stock-Arbeit wird die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich verbessert. Nordic Walking Stöcke können gegen eine Gebühr ausgeliehen werden.

L347 Golf zum Schnuppern – ein Ausgleich zum Alltag

NEU!

Axel Bürger
Blomberg
20.09. – 22.09.2023
Gebühr: 27,00 Euro
ermäßigt: 20,25 Euro
2 Termine
Anmeldeschluss:
12.09.2023

Kurstag 1: Theorie
Mittwoch
20.09.2023
18.30 – 20.00 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E4 / Oschatz

Kurstag 2: Praxis
Freitag
22.09.2023
17.30 – 19.00 Uhr
Golfplatz Blomberg/
Cappel

Kooperation Lippischer Golfclub Cappel
Golf ist eine gute Ausgleichssportart. Neben der frischen Luft fördert Golf die Kondition, die Konzentration und der Alltagsstress lässt nach. In diesem VHS-Angebot klärt Sie Axel Bürger, der selbst aktiv Golfsport betreibt, über die wunderbare Welt des Pitchens und Puttens, der Schwünge und Schläger sowie der Taktik und Technik auf. Nach einem Informationsabend folgt zwei Tage später der Einstieg in die Praxis. Dann greifen Sie für eine Stunde zum Driver oder zum Eisen 7.

L348 Badminton für Einsteiger

Anja Schwarze
Blomberg
mittwochs
18.10. – 13.12.2023
19.00 – 20.45 Uhr
8 Termine
Sporthalle an der
Ulmenallee BU2
Eingang über den
Schulhof
der Sekundarschule
Gebühr: 24,00 Euro
ermäßigt: 18,00 Euro
Anmeldeschluss:
05.10.2023

Kooperation TV Blomberg
Badminton/Federball zählt zu jener Sportart, die sich auch als Bewegungssportart profiliert hat und von Jung und Alt mit Begeisterung gespielt wird. Sie als Akteur*in bestimmen über den persönlichen Lernfortschritt und Leistungsanspruch. Das Ziel ist, Ihnen einen positiven sportlichen Ausgleich zu bieten, der Ihre Gesundheit unterstützt. Innerhalb des Kurses erlernen Sie die wichtigsten Handhabungen des Badmintons kennen. Bitte Sportschuhe mit hellen Sohlen tragen. Schläger und Bälle können ausgeliehen werden.

L349 – L350 Tanzen für Erwachsene – Schnupperkurs

NEU!

Jessica Bilo
Schieder-
Schwalenberg
samstags
Schwalenberger Straße 7
Studio Movements
Gebühren
pro Kurs: 10,00 Euro
ermäßigt: 7,50 Euro

L349
16.09.2023
14.00 – 16.30 Uhr
Anmeldeschluss
10.09.2023

L350
18.11.2023
11.00 – 12.30 Uhr
Anmeldeschluss
12.11.2023

Sie wollen sich bewegen und etwas Neues ausprobieren? Hip Hop ist eine Tanzrichtung, die sich gut eignet, Ihre Ausdauer und Fitness positiv zu unterstützen. Denken Sie jetzt „Hip Hop? Das ist doch nur für junge Menschen mit lauter Musik!" Nein. Hip Hop ist für alle Altersklassen geeignet. Lernen Sie verschiedene Tanzstile im Hip Hop kennen. Ziel ist es, Spaß an neuen Tanzschritten zu erlangen und darüber Beweglichkeit, körperliche Fitness, Koordination und die Kondition zu fördern. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mit.

L351 Tanzen für Kinder ab 10 Jahren

NEU!

Jessica Bilo
Schieder-
Schwalenberg
Samstag
30.09.2023
14.00 – 15.00 Uhr
Studio Movements
Schwalenberger Straße 7
Gebühr: 7,00 Euro
Anmeldeschluss:
23.09.2023

Hey Kids, bewegt Ihr Euch gerne zu angesagter Musik? Tanzt Ihr gerne mit anderen zusammen? Dann lernt in diesem Schnupperkurs die Hip Hop Tanzrichtung mit verschiedenen Tanzstilen kennen. Und während Ihr tanzt, tut Ihr sogar noch etwas für Eure Gesundheit und lernt andere Kinder kennen. Bitte Sportbekleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

L352 – L355 Aquafitness – Fit im Wasser

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

Hinweis:
Bitte tragen Sie beim Betreten des Gebäudes eine medizinische Maske!

L352 Aquafitness – Kurs 1
Vanessa Hagelstein
dienstags, 05.09.2023 – 05.12.2023, 15.45 – 16.30 Uhr, 12 Termine
Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt: 70,50 Euro (inkl. Nebenkosten von 42,00 Euro für Eintritt)
Anmeldeschluss: 28.08.2023

L353 Aquafitness – Kurs 2
Vanessa Hagelstein
dienstags, 05.09.2023 – 05.12.2023, 16.30 – 17.15 Uhr, 12 Termine
Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt: 70,50 Euro (inkl. Nebenkosten von 42,00 Euro für Eintritt)
Anmeldeschluss: 28.08.2023

L354 Aquafitness – Kurs 3
Vanessa Hagelstein
dienstags, 05.09.2023 – 05.12.2023, 17.15 – 18.00 Uhr, 12 Termine
Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt: 70,50 Euro (inkl. Nebenkosten von 42,00 Euro für Eintritt)
Anmeldeschluss: 28.08.2023

L355 Fit im Wasser
Angela Grotevent
donnerstags, 14.09.2023 – 07.12.2023, 17.15 – 18.00 Uhr, 11 Termine
Gebühr: 69,00 Euro, ermäßigt: 61,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 38,50 Euro für Eintritt)
Anmeldeschluss: 06.09.2023

Schwimmkurse für Kinder

Veranstaltungsort: Hallenbad (Schulzentrum) Bösingfeld, Hackemackweg 25, Extertal

In der Kursgebühr ist der Eintritt in das Hallenbad enthalten. Informationen zu den Kursen auf www.vhslippe-ost.de

L357 Schwimmen lernen für Kinder
Dirk Herrmann
mittwochs, 08.11.2023 – 28.02.2024, 15.00 – 16.30 Uhr, 15 Termine
Gebühr: 116,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 45,00 Euro für Eintritt)
Anmeldeschluss: 31.10.2023
Anmeldungen bitte direkt beim Kursleiter Dirk Herrmann, Tel.: 05754-964288

L359 Schwimmen lernen für Kinder
Marcus Riesmeier
montags, 03.11.2023 – 23.02.2024, 15.00 – 16.30 Uhr, 14 Termine
Gebühr 109,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 42,00 Euro für Eintritt)
Anmeldeschluss: 26.10.2023
Anmeldungen bitte direkt beim Kursleiter Marcus Riesmeier, Tel.: 0172-4333996

Zusätzliche Angebote im Bereich Wasserfitness für Erwachsene

Veranstaltungsort: Hallenbad (Schulzentrum) Bösingfeld, Hackemackweg 25, Extertal

In der Kursgebühr ist der Eintritt in das Hallenbad enthalten. Informationen zu den Kursen auf www.vhslippe-ost.de

L356 Aquajogging/-fitness
Dirk Herrmann
montags, 06.11.2023 – 26.02.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, 15 Termine
Gebühr: 116,00 Euro, ermäßigt: 98,25 Euro (inkl. Nebenkosten von 45,00 Euro für Eintritt)
Anmeldeschluss: 29.10.2023
Anmeldungen bitte direkt beim Kursleiter Dirk Herrmann, Tel.: 05754-964288

L358 Wassergymnastik und Schwimmen lernen für Erwachsene
Dirk Herrmann
mittwochs, 08.11.2023 – 28.02.2024, 20.00 – 21.30 Uhr, 15 Termine
Gebühr: 116,00 Euro, ermäßigt: 98,25 Euro (inkl. Nebenkosten von 45,00 Euro für Eintritt)
Anmeldeschluss: 31.10.2023
Anmeldungen bitte direkt beim Kursleiter Dirk Herrmann, Tel.: 05754-964288

L360 Aqua-Power-Kurs
Markus Riesmeier
freitags, 03.11.2023 – 23.02.2024, 18.00 –19.30 Uhr, 14 Termine
Gebühr: 109,00 Euro ermäßigt: 92,25 Euro (inkl. Nebenkosten von 42,00 Euro für Eintritt)
Anmeldeschluss: 26.10.2023
Anmeldungen bitte direkt beim Kursleiter Marcus Riesmeier, Tel.: 0172-4333996

Ernährung

L361 Mit Ayurveda warm durch den Winter

NEU!

Silke Schauer
Schieder-Schwalenberg
Mittwoch
08.11.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
Gebühr: 10,00 Euro
ermäßigt: 7,50 Euro
Anmeldeschluss:
31.10.2023

Draußen wird es wieder kälter. Kalte Füße und kalte Hände, sogar manchmal ein grundlegendes, inneres Kältegefühl sind die Reaktionen. Ayurveda, eine uralte Heillehre aus Indien, kann hier helfen, denn die ayurvedischen Prinzipien sind universell und können regional und nachhaltig angewandt werden. Ayurveda kann den Weg aufzeigen, wie wir uns von Innen warm halten können und damit unser Immunsystem unterstützen. Sie erhalten einen Überblick über die Grundprinzipien des Ayurveda und zahlreiche Tipps, Tricks und Rezepte, wie Sie sich in diesem Herbst und Winter von Innen optimal wärmen können.

L362 Ayurveda beginnt im Kochtopf

NEU!

Silke Schauer
Lügde
Samstag
18.11.2023
14.00 – 18.00 Uhr
Johannes-Gigas-Schule
Am Ramberg 1
Lehrküche
Gebühr: 39,00 Euro
ermäßigt: 31,75 Euro
Anmeldeschluss:
12.11.2023

Wir kochen ayurvedisch, regional und saisonal zur Stärkung des Immunsystems. Ayurveda beginnt somit im Kochtopf und kann einfach und schmackhaft umgesetzt werden. Es kann indisch sein, es kann aber auch saisonal und regional gekocht werden. In diesem Kochkurs werden die Grundkenntnisse der ayurvedischen Küche vermittelt. Von Ghee bis Chutney mit leckeren Rezepten für jeden Tag. Eine Lebensmittelpauschale von 10,00 Euro ist in der Gebühr enthalten.

©Silke Schauer

Trainer*innen im Bereich Gesundheit gesucht!

Sie möchten gerne Ihr Wissen an Menschen weitergeben, die ihr körperliches Wohlbefinden steigern wollen und sich präventiv fit halten möchten? Sie sind in einem der folgenden Bereiche qualifiziert und können Teilnehmende motivieren?

Gesundheit / Gesundheitswissen
- Angebote im Bereich Umgang mit Depressionen, Burnout, Demenz, Hochsensibilität, Wechseljahren, Schlafproblemen u.v.m.
- Kinesiologie, Gehirnjogging und LifeKinetik
- Kräuterheilkunde

Bewegung und Fitness
- Power Fitness wie Zumba Fitness, Aerobic, Pole-Training, Tae Bo, Kickboxen o.ä.
- Ganzkörper-Mobilisierung, Gymnastik (Wirbelsäule, Bauch Beine Po), Sturzprävention bei älteren Menschen

Entspannung
- Angebote rund um Stressreduktion und Entspannung wie Faszien-Yoga, Qigong, Thai Chi, Felsenkrais, Yoga, Meditation, Autogenes Training, Atemtechnik u.ä.

Ernährung
- Gesunde Ernährung, Tipps bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Fasten o.ä.

u.v.m. je nach Fachgebiet oder Zielgruppenschwerpunkt (Senioren, Kinder, Frauen, Männer, Alleinerziehende, Führungskräfte…)

Sie finden sich in einem der Bereiche wieder? Dann freuen wir uns auf Ihren Kontakt unter der Telefonnummer 05282-9804-0 oder per E-Mail an wagner@vhslippe-ost.de

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:

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 Sprachenzertifikate (The European Language Certificates – TELC).
Alle Sprachprüfungen im telc-Portfolio können durch uns bzw. andere Volkshochschulen in NRW angeboten werden.
Die in NRW angebotenen Sprachenzertifikate und Termine finden Sie auf der Homepage des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW (www.vhs-nrw.de) unter der Rubrik „Prüfungen und Qualifizierungen".
Die Kursbezeichnungen und Inhalte der Sprachkurse orientieren sich an europäischen Standards, 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 Fremdsprache als auch zugehörige Musterprüfungen finden Sie unter www.telc.net.

Integrationskurs 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
Dienstag: 08.30 – 12.30 Uhr
Mittwoch: 08.30 – 12.30 Uhr

Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4, 32825 Blomberg
Tel.: 05235-9940560
Donnerstag: 09.00 – 12.30 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Nicole Grützmacher
Tel.: 05282-980413
E-Mail: gruetzmacher@vhslippe-ost.de

Karin Dylong
Tel.: 05282-980419
E-Mail: dylong@vhslippe-ost.de

Termine in Barntrup, Extertal und Lügde nach Vereinbarung.
Auf unserer Homepage www.vhslippe-ost.de finden Sie weitere Informationen zu den Integrationskursen, der berufsbezogenen Deutschsprachförderung und den Prüfungen.

Deutsch als Fremdsprache

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
L401
27.11.2023
Einzelprüfung 210,00 Euro
Gruppenprüfung 110,00 Euro
Anmeldeschluss: 16.10.2023

Zertifikat A2
L402
28.11.2023
Einzelprüfung 235,00 Euro
Gruppenprüfung 125,00 Euro
Anmeldeschluss: 17.10.2023

Zertifikat B1
L403
29.11.2023
Einzelprüfung 275,00 Euro
Gruppenprüfung 155,00 Euro
Anmeldeschluss: 18.10.2023

Zertifikat B2
L404
30.11.2023
Einzelprüfung 280,00 Euro
Gruppenprüfung 160,00 Euro
Anmeldeschluss: 19.10.2023

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

L405 Frauen lernen Deutsch, Stufe A1

Andreja Jarc Lügde
montags
16.10. – 04.12.2023
16.30 – 18.00 Uhr
8 Termine
Johannes-Gigas-Schule
Am Ramberg 1
OG 32
Gebühr: 73,00 Euro
ermäßigt: 55,25 Euro
Anmeldeschluss: 08.10.2023

Gemeinsam machen wir erste Erfahrungen mit der deutschen Sprache. Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmerinnen einfache Alltagssituationen sprachlich selbstständig meistern können: Kontakte knüpfen, sich vorstellen, einkaufen gehen, Arztbesuche erledigen…

Deutsch als Muttersprache

L406 Fit in Deutsch

Dozententeam Schieder-Schwalenberg
donnerstags
14.09. – 23.11.2023
17.00 – 18.30 Uhr
8 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 3
Gebühr: 72,00 Euro
ermäßigt: 54,00 Euro
Anmeldeschluss: 06.09.2023

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 etc. Die Anforderungen am Arbeitsplatz steigen und Sie fühlen sich unsicher? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Themen aus der Grammatik und Rechtschreibung sowie dem Verstehen und Schreiben von längeren Texten. Dabei orientieren wir uns an Ihren individuellen Bedürfnissen.

Englisch

L407 Englisch Schnupperkurs für Kinder

NEU!

Romina Paola Araujo Ortiz Blomberg
samstags
28.10. – 18.11.2023
10.00 – 11.30 Uhr
4 Termine
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E4 / Oschatz
Gebühr: 29,00 Euro
Anmeldeschluss: 22.10.2023

Ziel ist es, Ihre Kinder erstmals mit der englischen Sprache in Kontakt zu bringen. In Form von Rollenspielen, durch Singen, Malen und Spielen erlernen Ihre Kinder erste, grundlegende Vokabeln und Phrasen. Dieser Kurs richtet sich an 6- bis 8-jährige Kinder.

Weitere Sprachangebote bei den lippischen Volkshochschulen

VHS Detmold-Lemgo, www.vhs-detmold-lemgo.de
Ansprechpartnerin: Christiane Purrmann, Tel.: 05231-977259

VHS Lippe-West, www.vhs-lw.de
Ansprechpartnerin: Katherine Lammert, Tel.: 05232-9550-25

VHS Bad Salzuflen, www.vhs-badsalzuflen.de
Ansprechpartnerin: Dr. Nicole Zielke, Tel.: 05222-952-942

L408 Englisch für Anfänger*innen A1

Romina Paola Araujo Ortiz Blomberg
freitags
15.09. – 01.12.2023
09.30 – 11.00 Uhr
10 Termine
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E3 / Reinickendorf
Gebühr: 82,00 Euro
ermäßigt: 62,00 Euro
Anmeldeschluss: 07.09.2023

Für Teilnehmer*innen mit geringen oder keinen Englischkenntnissen. Gemeinsam lernen wir auf spielerische Art und Weise wichtige englische Vokabeln, bilden kurze Sätze und führen einfache Gespräche des Alltags.

L409 Englisch A1

Andreja Jarc Lügde
mittwochs
18.10. – 13.12.2023
16.30 – 18.00 Uhr
8 Termine
Johannes-Gigas-Schule
Am Ramberg 1
OG 32
Gebühr: 73,00 Euro
ermäßigt: 55,25 Euro
Anmeldeschluss: 10.10.2023

Easy conversation

Die englische Sprache ist für verschiedene Lebenssituationen wichtig geworden. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über wenige oder geringe Vorkenntnise verfügen. Wir lernen einfache Dialoge, erweitern unseren Wortschatz und führen alltagsbezogene Gespräche.

L410 Englisch für (Wieder-) Einsteiger*innen A1

Ingrid Mansfeld-Warner Extertal
montags
04.09. – 11.12.2023
17.30 – 19.00 Uhr
13 Termine
MGH Silixen
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2
Versammlungsraum
Gebühr: 104,00 Euro
ermäßigt: 78,00 Euro
Anmeldeschluss: 27.08.2023

Kooperation MGH Silixen
Sie haben Englisch in der Schule oder in zurückliegenden VHS-Kursen gelernt und möchten diese Kenntnisse wieder hervorholen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen! Es werden Themen wie Aktivitäten am Wochenende, Einkaufen und unterwegs in der Stadt behandelt, sodass Sie Gelerntes in einfachen Gesprächssituationen direkt umsetzen können.

L411 Englisch A2

Romina Paola Araujo Ortiz Blomberg
montags
18.09. – 04.12.2023
18.00 – 19.30 Uhr
10 Termine
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E4 / Oschatz
Gebühr: 82,00 Euro
ermäßigt: 62,00 Euro
Anmeldeschluss: 10.09.2023

Dieser Kurs eignet sich für Englischlernende, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen oder erweitern wollen. Auf spielerische Art und Weise werden häufig auftretende Themen und Situationen aufgegriffen und eingeübt, sodass sich die Teilnehmer*innen im Alltag verständigen können.

L412 Let's talk: Basic Conversation in English A2

Ingrid Mansfeld-Warner Extertal
dienstags
05.09. – 12.12.2023
09.30 – 11.00 Uhr
13 Termine
Rathaus Bösingfeld
Mittelstraße 36
Großer Bürgersaal
Gebühr: 104,00 Euro
ermäßigt: 78,00 Euro
Anmeldeschluss: 28.08.2023

Englisch für Wiedereinsteigende am Vormittag

In diesem Kurs werden Ihre vorhandenen Englischkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Schwerpunkte sind Wortschatz, Grammatik, Konversation und natürlich die Freude am gemeinsamen Lernen.

L413 Englische Songs und Lyrik

NEU!

Marion Horn Barntrup
Samstag
23.09.2023
14.00 – 16.00 Uhr
Rote Schule
Sophienstraße 10
Raum 2
Gebühr: 16,00 Euro
ermäßigt: 12,00 Euro
Anmeldeschluss: 17.09.2023

Wir hören und singen englische Lieder und lesen englische Kurzgeschichten. Jeder darf sein Wunschlied mitbringen und wir erarbeiten gemeinsam das Vokabular und die Bedeutung.

Eine Anmeldekarte finden Sie hinten in diesem Programmheft.

Anmeldungen sind auch per Internet www.vhslippe-ost.de möglich.

L414 Everyday English B1

Romina Paola Araujo Ortiz Blomberg
mittwochs
20.09. – 13.12.2023
18.00 – 19.30 Uhr
10 Termine
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg
Gebühr: 82,00 Euro
ermäßigt: 62,00 Euro
Anmeldeschluss: 12.09.2023

Fit für den Alltag

This class is about making you fit for everyday situations in the English language. You will be able to expand your vocabulary as well as your grammar skills. Together we will have fun and prepare you for your next time in an English speaking country.

L415 Morning Class: Fit for English B1

Ingrid Mansfeld-Warner Extertal
mittwochs
06.09. – 13.12.2023
09.30 – 11.00 Uhr
12 Termine
Rathaus Bösingfeld
Mittelstraße 36
Großer Bürgersaal
Gebühr: 96,00 Euro
ermäßigt: 72,00 Euro
Anmeldeschluss: 29.08.2023

Everyday Conversation

This course offers lots of practice and fun – you'll learn essential phrases as will as grammar and discuss interesting topics. Come along and meet other students who want to improve their English language skills.

L416 English Conversation in the Morning B2

Sigrid Herbrechtsmeier Barntrup
freitags
15.09. – 15.12.2023
09.00 – 10.30 Uhr
12 Termine
Rote Schule
Sophienstraße 10
EDV-Raum
Gebühr: 82,00 Euro
ermäßigt: 62,00 Euro
Anmeldeschluss: 07.09.2023

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. In our communication class you will test and improve your English skills.

Bitte beachten Sie auch den Vortrag L157 „..., weil die Welt bunt ist. Mit den „Öffis" auf Weltreise"
Vortrag in Englisch

„The beauty of the world is in your eyes"

L417 Useful English

NEU!

Soul Jai Gabriel Pemberton Blomberg
Samstag
18.11.2023
10.00 – 15.30 Uhr
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O5 / Lieusaint
Gebühr: 25,00 Euro
ermäßigt: 18,75 Euro
Anmeldeschluss: 12.11.2023

Praxisworkshop

Englischkenntnisse werden in der heutigen globalisierten Welt schnell zu einer absoluten Notwendigkeit. Wie sich jedoch herausstellt, gehen die Unterschiede zwischen Deutsch und Englisch über unterschiedliche Wörter hinaus, insbesondere wenn man Englisch für praktische Zwecke verwenden möchte. Dieser Kurs dient als perfekter Schub, um die Verbindung zwischen Englischkenntnissen und der Fähigkeit, sie in Ihrem Leben zu nutzen, herzustellen. Sie lernen, besser mit anderen zu kommunizieren und bei der Arbeit einen hervorragenden Eindruck zu hinterlassen, indem Sie beispielsweise korrekt formatierte E-Mails schreiben und schriftliche Umgangsformen verstehen.

L418W English from home B2

ONLINE

NEU!

Nele McMurdo
dienstags
12.09. – 05.12.2023
18.00 – 19.30 Uhr
11 Termine
Online
Gebühr: 93,00 Euro
ermäßigt: 69,75 Euro
Anmeldeschluss: 04.09.2023

Around Britain

In this course students will have the opportunity to brush up their English while mainly practising conversation skills in a relaxed atmosphere from home. Topics will include British artists and comedians, but may also be decided based on the interests and needs of the students. Some grammar review will also be covered.

Französisch

L419 Französisch für Anfänger*innen A1

NEU!

Asma Bouazizi
Schieder-Schwalenberg
montags
11.09. – 27.11.2023
18.00 – 19.30 Uhr
10 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 3
Gebühr: 85,00 Euro
ermäßigt: 64,25 Euro
Anmeldeschluss:
03.09.2023

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Am Ende des Kurses können Sie einfache Fragen stellen, verstehen und beantworten, sich vorstellen und in einfacher Form ausdrücken.

L420 Französisch für Anfänger*innen A1.2

Dominique André-Kluge
Barntrup
donnerstags
07.09. – 30.11.2023
18.30 – 20.00 Uhr
11 Termine
Rote Schule
Sophienstraße 10
Raum 1
Gebühr: 103,00 Euro
ermäßigt: 77,75 Euro
Anmeldeschluss:
30.08.2023

Kurs 4
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich für die französische Sprache interessieren. Sie erwerben die sprachlichen Redemittel, um die ersten Schritte in der Kommunikation tätigen zu können. Teilnehmer*innen mit ersten geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

L421 Französisch Konversationskurs A2

Andrea Plat
Blomberg
dienstags
05.09. – 07.11.2023
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:
28.08.2023

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 verschiedensten Themen und Texten diskutieren wir ausschließlich auf Französisch. Zur Auflockerung wird auch gemeinsam gespielt (Personen raten, Tiere raten, Rollenspiele).

Spanisch

L422W – L423 Spanisch für Anfänger*innen A1

Sie möchten eine neue Sprache lernen? Wie wäre es mit Spanisch? Ein neuer Horizont und eine neue Landschaft 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.

L422W

ONLINE

Dania Hernández Portillo
freitags
08.09. – 29.09.2023
15.45 – 16.45 Uhr
4 Termine
Online: Jitsi Meet
Gebühr: 35,00 Euro
ermäßigt: 26,25 Euro
Anmeldeschluss:
31.08.2023

L423
Dania Hernández Portillo
Schieder-Schwalenberg
samstags
09.09. – 30.09.2023
09.00 – 12.15 Uhr
4 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 2
Gebühr: 84,00 Euro
ermäßigt: 63,50 Euro
Anmeldeschluss:
03.09.2023

L424 Spanisch zum Kennenlernen

NEU!

Alicia Dora Tyralla
Carina Putz
Extertal
Freitag - Samstag
06.10. – 07.10.2023
Fr: 17.00 – 20.00 Uhr
Sa: 09.30 – 13.30 Uhr
2 Termine
MGH Silixen
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2
Versammlungsraum
Gebühr: 53,00 Euro
ermäßigt: 40,25 Euro
Anmeldeschluss:
28.09.2023

Kooperation MGH Silixen
Der Kurs ist für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse oder Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse vergessen haben. Hier können Sie die spanische Sprache kennenlernen und ausprobieren. Bei Bedarf kann ein weiterführender Kurs eingerichtet werden.

L425 Spanisch für Anfänger*innen A1

Romina Paola Araujo Ortiz Blomberg
dienstags
19.09. – 05.12.2023
09.30 – 11.00 Uhr
10 Termine
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O5 / Lieusaint
Gebühr: 82,00 Euro
ermäßigt: 62,00 Euro
Anmeldeschluss: 11.09.2023

Für Teilnehmer*innen mit geringen oder keinen Spanischkenntnissen. Gemeinsam lernen wir auf spielerische Art und Weise wichtige spanische Vokabeln, bilden kurze Sätze und führen einfache Gespräche des Alltags.

L426 Spanisch A1 Kurs 4

Katia Krüger Blomberg
montags
04.09. – 11.12.2023
19.00 – 20.30 Uhr
13 Termine
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg
Gebühr: 116,00 Euro
ermäßigt: 87,50 Euro
Anmeldeschluss: 27.08.2023

Der Spanischkurs für Fortgeschrittene ist die ideale Fortsetzung, wenn Sie bisher schon im Anfängerkurs gelernt haben. Dort haben Sie fundierte Grundkenntnisse erworben und jetzt eignen Sie sich den Aufbauwortschatz an. In diesem Kurs lernen Sie Gespräche führen, nach dem Weg fragen oder Speisekarten lesen.

L427 Olé, Tapas, Musik, spanische Umgangsformen

NEU!

Alicia Dora Tyralla Carina Putz Lügde
Freitag – Samstag
22.09. – 23.09.2023
Fr: 17.00 – 20.00 Uhr
Sa: 09.30 – 13.30 Uhr
2 Termine
Johannes-Gigas-Schule
Am Ramberg 1
Lehrküche
Gebühr: 53,00 Euro
ermäßigt: 40,25 Euro
Anmeldeschluss: 14.09.2023

Ein Aufenthalt in Spanien wird schöner, wenn man versteht und verstanden wird. Sie haben bereits Vorkenntnisse, aber diese wieder vergessen? Und nun möchten Sie in einer netten Runde, vielleicht bei einem Tapasteller, im Hintergrund spanische Musik, die Sprache wieder vertiefen? Wir essen gemeinsam und sprechen über viele spanische Themen. Dabei lernen Sie die spanischen Umgangsformen kennen. Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen, die bereits die Lektion 4/5 des Lehrwerks „Con Gusto nuevo A1" erarbeitet haben. Die Kosten für Lebensmittel werden direkt mit den Kursleiterinnen abgerechnet.

L428W Spanisch für den Beruf

ONLINE

NEU!

Dania Hernández Portillo
montags
06.11. – 27.11.2023
19.00 – 20.00 Uhr
4 Termine
Online: Jitsi Meet
Gebühr: 35,00 Euro
ermäßigt: 26,25 Euro
Anmeldeschluss: 29.10.2023

Meta Profesional A1-A2

Meta Profesional Plus A1-A2 ist speziell für Lernende, die in beruflichem Kontext mit der Spanische Sprache zu tun haben und bereitet auf das sichere Anwenden der Sprache in der modernen Arbeitswelt vor. Wir sprechen über Studium, Beruf und Arbeitsplatz, beschreiben berufliche Tätigkeiten sowie Ansehen und Charakter. Sie können die erworbenen Kenntnisse in einer schriftlichen und einer mündlichen Aufgabe in die Praxis umsetzen.

L429 Spanisch für Wiedereinsteiger*innen A2

NEU!

Romina Paola Araujo Ortiz Blomberg
donnerstags
21.09. – 07.12.2023
18.00 – 19.30 Uhr
10 Termine
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E3 / Reinickendorf
Gebühr: 82,00 Euro
ermäßigt: 62,00 Euro
Anmeldeschluss: 13.09.2023

Dieser Kurs hat das Ziel, Ihre vorhandenen Spanischkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Mit Hilfe von Rollenspielen und weiteren Übungsformen werden einfache Konversationen des Alltags eingeübt, sowohl mündlich als auch schriftlich.

ONLINE

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

Italienisch

L430W Italienisch kurz und knackig

ONLINE

NEU!

Beatrice Rietschel
montags
16.10. – 13.11.2023
20.00 – 21.00 Uhr
5 Termine
Online: Jitsi Meet
Raum E4 / Oschatz
Gebühr: 43,00 Euro
ermäßigt: 32,25 Euro
Anmeldeschluss:
08.10.2023

Sie möchten nach Italien reisen und nicht völlig ohne Sprachkenntnisse dastehen? In diesem Kurs lernen Sie erste Strukturen der italienischen Sprache, um im Restaurant bestellen zu können, sich im Hotel freundlich an der Rezeption anzumelden oder z. B. auf dem Markt frisches Obst einzukaufen. Außerdem erhalten Sie interessante Einblicke in die Besonderheiten von Land und Leuten.

L431 Italienisch lernen mit schnellen Lernerfolgen

NEU!

Beate Depping Blomberg
donnerstags
07.09. – 23.11.2023
18.30 – 20.00 Uhr
10 Termine
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E4 / Oschatz
Gebühr: 92,00 Euro
ermäßigt: 69,50 Euro
Anmeldeschluss:
30.08.2023

Italienisch lernen - für viele ein lang gehegter Traum. In diesem Kurs kann endlich der Einstieg gelingen! Interessierte auch ganz ohne Vorkenntnisse können die ersten Sätze erlernen und schon bald einfache Gespräche führen. Der Spaß an der neuen Sprache ist garantiert. Denn im Mittelpunkt stehen nicht Grammatik und Vokabellernen - sondern das Sprechen und Verstehen der italienischen Sprache. Dabei darf das Kennenlernen von italienischer Kultur und Küche sowie des besonderen Lebensgefühls zwischen Cappuccino und „Dolce Vita" natürlich nicht fehlen.

L432 Italienisch A1 Kurs 2

Stefanie Laubrock Schieder-Schwalenberg
montags
06.11. – 27.11.2023
17.30 – 19.00 Uhr
4 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 2
Gebühr: 36,00 Euro
ermäßigt: 27,50 Euro
Anmeldeschluss:
29.10.2023

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen, die diese wieder auffrischen möchten. Es werden erste Redewendungen zur einfachen Verständigung im Alltag und auf Reisen erlernt sowie grundlegende Grammatik dazu vermittelt. Themen sind u. a. Kontaktaufnahme, Begrüßung und Bestellung von Essen und Trinken.

Kursleiter*innen gesucht

Sie haben beruflich einen sprachlichen Hintergrund oder bereits erste Unterrichtserfahrungen in einer Fremdsprache gesammelt?

Sie möchten Ihre Kenntnisse über Sprache, Kultur und Land weitergeben?

Sie sind darüber hinaus eine offene, kommunikative Persönlichkeit und können andere motivieren?

Werden Sie Kursleiter*in für eine Fremdsprache an der VHS Lippe-Ost!

Wir suchen Kursleiter*innen für alle Fremdsprachen:

Arabisch, Bulgarisch, Chinesisch, Dänisch, Englisch, Finnisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Japanisch, Kroatisch, Koreanisch, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Tschechisch, Türkisch, Ukrainisch, …

Was bietet Ihnen die VHS?

- freie Gestaltung der Angebote
- kleine, motivierte Lerngruppen
- direkt vor Ort oder Online
- attraktive Fortbildungsangebote

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Wir freuen uns auf Sie.

Ansprechpartnerin:
Nicole Grützmacher
Tel.: 05282-980413
E-Mail: gruetzmacher@vhslippe-ost.de

Firmenschulungen

Ihr Unternehmen arbeitet international oder Sie beschäftigen Arbeitnehmende mit Migrationshintergrund? Sie möchten ihre Mitarbeitenden sprachlich fördern?

Wir bieten individuelle Inhouse-Schulungen in verschiedenen Sprachen an, z.B. Deutsch, Englisch, Französisch oder Spanisch.

Inhaltliche Schwerpunkte sowie Umfang und Termine werden auf ihre betrieblichen Belange abgestimmt und individuell vereinbart.

Für betriebliche Inhouse-Schulungen können Sie die Förderung durch den Bildungsscheck nutzen und damit bis zu 50% sparen.

Lassen Sie sich beraten!

Fachbereichsleitern Nicole Grützmacher
Tel.: 05282-980413, E-Mail: gruetzmacher@vhslippe-ost.de

Nichts Passendes gefunden?

Wir bieten auch individuelle Einzeltrainings sowie Inhouseschulungen an:

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

Sprechen Sie uns bitte an!

Fachbereichsleiterin Nicole Grützmacher
Tel.: 05282-980413, E-Mail: gruetzmacher@vhslippe-ost.de

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.

Bildungsurlaube

BU

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.
Nutzen Sie für Ihre Teilnahme am Bildungsurlaub auch den Bildungsscheck.

Perspektiven im Erwerbsleben (PiE)

Sie sind mit Ihrer derzeitigen Arbeitssituation unzufrieden? Sie wollen beruflich weiterkommen? Sie planen den beruflichen (Wieder-) Einstieg? PiE bietet Ihnen ein ganzheitliches Beratungsangebot und unterstützt Sie in Ihrem beruflichen Veränderungsprozess.
PiE richtet sich an Beschäftigte, Berufsrückkehrer*innen sowie Migrant*innen und umfasst folgende Beratungsangebote:
- individuelle Beratung zur Unterstützung bei der Gestaltung der beruflichen Entwicklung
- Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsabschlüsse

Die Beratung umfasst bis zu neun Stunden und ist gebührenfrei.
Vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin:
E-Mail: info@vhslippe-ost.de, Tel.: 05282-98040.

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

Sie planen eine berufliche Weiterbildung? Nehmen Sie die Förderung durch den Bildungsscheck des Landes NRW in Anspruch.

BILDUNGSSCHECK

Gefördert werden bis zu 50% der Weiterbildungskosten bis max. 500,00 Euro pro Jahr.
Betrieblicher Bildungsscheck: Kleine Betriebe und Unternehmen mit bis zu 50 Mitarbeiter*innen und Sitz in NRW bekommen einen Zuschuss für betriebliche Fortbildungen. Es können bis zu 10 Bildungsschecks pro Jahr ausgestellt werden, max. einer pro Mitarbeiter*in.
Individueller Bildungsscheck: Einzelpersonen können den Bildungsscheck in Anspruch nehmen, wenn ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 40.000,00 Euro (bzw. 80.000,00 Euro bei gemeinsam veranlagten Personen) und ihr Wohnsitz in NRW liegt.
Weitere Informationen finden Sie auf www.bildungsscheck.nrw.de oder www.vhslippe-ost.de. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin:
E-Mail: info@vhslippe-ost.de, Tel.: 05282-98040.

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

Betriebserkundungen

Lernen Sie bei den Betriebsbesichtigungen Unternehmen und Berufsbereiche kennen:

L168	Müller Umwelttechnik in Schwalenberg
L169	Rittergut Borkhausen in Blomberg
L170	Straußenhof Möller in Belle
L171	Kläranlage in Schieder
L172	Kaffeewelt Eisbrenner in Bielefeld
L173	Landestheater in Detmold
L174	Privat-Brauerei Strate in Detmold
L175	Papageienparadies Busse in Dörentrup-Humfeld
L176	SynFlex in Blomberg
L178	Dr. Oetker Welt in Bielefeld
L179	Kraus Elektromotoren in Blomberg

Berufliche Orientierung und Qualifizierung

L501W – L501WP Early Bird Webinare

ONLINE

NEU!

Regina Zelms
montags
14 Termine
18.09. – 18.12.2023
07.30 – 08.15 Uhr
Online: Jitsi Meet
Gebühr: 168,00 Euro
Anmeldeschluss: 10.09.2023

Fundierte Fortbildung statt Frühstücksfernsehen

Jeden Montagmorgen um 7.30 Uhr bei Kaffee und Knäckebrot vermitteln wir in 30 Minuten Weises und Wissenswertes, patente Ideen und praktikable Vorschläge. Anschließend haben Sie 15 Minuten Zeit und Gelegenheit für Fragen, Anregungen und Austausch.

Einzelmodule der Webinar-Reihe (L501WA – L501WP)

Die Module können auch einzeln gebucht werden.
Gebühr pro Modul: 12,00 Euro
Anmeldeschluss: jeweils 7 Tage vor Kursbeginn

L501WA „Wie sag ich`s bloß?"
Schwierige Gespräche führen, 18.09.2023

L501WB Souverän agieren, erfolgreich kommunizieren
Statements zur Souveränität, 25.09.2023

L501WC Ärgern, Ändern, akzeptieren
Die besten Anti-Ärger-Strategien, 02.10.2023

L501WD Fade Fakten contra gescheite Geschichten
Storytelling leichtgemacht, 09.10.2023

L501WE Bis hierher und nicht weiter!
Die Kunst Nein zu sagen, 16.10.2023

L501WF Das nächste Meeting kommt bestimmt
Besprechungszeiten verkürzen, 23.10.2023

L501WG Agile Führung 4.0
So wird sich die Zusammenarbeit verändern, 30.10.2023

L501WH Fragen statt schlagen
Überzeugen ohne zu überreden, 06.11.2023

L501WJ „Heul doch!"
16 legitime Durchsetzungsstrategien, 13.11.2023

L501WK Harmonie verblödet
Konflikte willkommen heißen und steuern, 20.11.2023

L501WL Keep cool
Den Gefühlsschalter rechtzeitig umlegen, 27.11.2023

L501WM Unter der Dusche?
Wie und wo sind wir kreativ auf Knopfdruck, 04.12.2023

L501WN „Cringe, Smash, abloosen, .."
Wie tickt die Generation x, y, z und Alpha? 11.12.2023

L501WP Das Genie beherrscht das Chaos
Arbeiten ohne Hamstern und Hetzen, 18.12.2023

Berufliche Orientierung

L502 Spannungsfeld Berufliche Neuorientierung

NEU!

Stefan Brandt Schieder-Schwalenberg
Montag
25.09.2023
19.00 – 21.00 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 1
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 17.09.2023

Fragen, Antworten und wegweisende neue Möglichkeiten

Für Menschen in unserer schnelllebigen Industriegesellschaft gehören Veränderungen zum beruflichen Alltag dazu, als Neu- oder Umorientierung. Auch Berufsrückkehrer*innen stellen sich die Frage, was soll ich tun und wo bekomme ich die Informationen. Sie erhalten einen Einblick in die Vielfalt der Unterstützungsmöglichkeiten Ihrer beruflichen Entwicklung. Sei es bei der Neuorientierung, dem Entdecken der eigenen Potenziale, dem Finden des richtigen Arbeitgebers sowie der Unterstützung bei Bewerbungen. Wir werden gemeinsam die inhaltlichen Schwerpunkte, gegebenenfalls die zeitliche Abfolge besprechen und festlegen.

L503 Kostenlose telefonische Hilfe für Ihre Texte

Heike Schreiber
mittwochs – freitags
ab 06.09. – 15.12.2023
18.00 – 19.00 Uhr
1 x 15 Minuten
telefonisch
gebührenfrei

Individuelle Beratung

Diese 15-minütige kostenlose Telefonberatung ist für Interessierte gedacht, die Unterstützung bei Briefen, Artikeln oder Büchern, Bewerbungen, Bachelor- oder Masterarbeiten, Einladungstexten, Broschüren, Berichten oder Gutachten benötigen. Die Einzel-Beratung richtet sich individuell nach Ihrem Bedarf. Kurze Fragen zu Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik oder zu Stil, Formulierung und Ausdruck werden nach Möglichkeit umgehend beantwortet. Die 15-minütige kostenlose Telefonberatung findet mit Ihnen als Einzel-Teilnehmer*in statt. Sie erreichen die Dozentin ohne Voranmeldung mittwochs bis freitags in der Zeit von 18.00 Uhr - 19.00 Uhr unter 0151-44244628. Es fallen nur die üblichen Telefongebühren Ihres Anbieters an.
Keine Anmeldung erforderlich!

L504 Unterstützung für Ihre Texte – telefonisch oder online

Heike Schreiber
ab 04.09. – 15.12.2023
1 x 60 Minuten
individuell buchbar
telefonisch
Gebühr: 25,00 Euro

Individuelle Beratung

Diese Beratung ist für Interessierte gedacht, die weitergehende Unterstützung bei ihren Texten benötigen. Ob es sich um ein Lektorat/Korrektorat vor einer Buchveröffentlichung, für eine Bachelor-/ Masterarbeit handelt oder ob Sie Hilfe bei Ihrer Korrespondenz in Form und Inhalt benötigen – die Beratung richtet sich individuell nach Ihrem Bedarf. Fragen zu formalen Sprachaspekten (Rechtschreibung, Grammatik) können ebenso besprochen werden wie die Optimierung von sprachlichen Gesichtspunkten (Ausdruck, Stil, Struktur). Bei einer Beratung im Online-Video-Workshop kann direkt auf Ihre Texte Einblick genommen werden.

L505 Bewerbungscoaching & Selbstvermarktung

NEU!

Daniela Mederake Barntrup
dienstags
12.09. – 14.11.2023
18.00 – 20.30 Uhr
8 Termine
Rote Schule
Sophienstraße 10
EDV-Raum
Gebühr: 171,00 Euro
ermäßigt: 141,75 Euro
Anmeldeschluss: 04.09.2023

Bewerbungstexte schreiben ist eine Kunst, die erlernt werden muss, besonders, wenn man sich von der Masse abheben will. Findet die Bewerbung Anklang, ist das nur Schritt 1. Im Anschluss muss das Vorstellungsgespräch gemeistert werden. Hier gilt es sich strategisch klug zu vermarkten. Das Bewerbungstraining ist für die Hilfskraft bis zur Führungskraft. Es gibt für jeden individuelle Hilfestellungen.

L506W Tipps & Tricks für eine aussagekräftige Bewerbung

ONLINE

NEU!

Martin Heuser
Freitag
01.12.2023
18.30 – 21.00 Uhr
Online: MS Teams
Gebühr: 19,00 Euro
Anmeldeschluss: 23.11.2023

Die Bewerbung ist die Visitenkarte des/der Bewerber*in. Im Abendseminar lernen Sie, aus welchen Bestandteilen sich eine gelungene Bewerbung zusammensetzt und welche Aktivitäten im Vorfeld notwendig sind.
Bewerbungsaktivitäten: Zielsetzung einer Bewerbung; Erkennen beruflicher Chancen; Arbeitsmarktanalyse & -recherche; Entwickeln einer Bewerbungsstrategie
Bewerbungsunterlagen: Aufbau der Bewerbungsmappe – Anschreiben, Lebenslauf, Foto; Anhänge – Zeugnisse, Zertifikate und Empfehlungsschreiben; Online-Bewerbung und Initiativbewerbung

L507W Keine Angst vor dem Vorstellungsgespräch

ONLINE

NEU!

Martin Heuser
Montag
04.12.2023
18.30 – 21.00 Uhr
Online: MS Teams
Gebühr: 19,00 Euro
Anmeldeschluss: 26.11.2023

Wenn die Bewerbungsmappe beim Unternehmen Interesse geweckt hat, geht es im Bewerbungsgespräch darum, herauszufinden, ob der/die Kandidat*in zum Unternehmen passt (und umgekehrt). Im Abendseminar lernen Sie, wie Sie sich auf ein Bewerbungsgespräch vorbereiten, welche Fragen dort zu erwarten sind und wie Sie mit Nervosität umgehen.
Gesprächsvorbereitung: Bewerbungsmappe; Informationen über das Unternehmen
Vorstellungsgespräch: Kleidung und Auftreten, Do´s & Dont's; erwartbare Fragen; das Online-Gespräch; Umgang mit Prüfungsangst

L508W Soft Skills im Beruf erfolgreich einsetzen

ONLINE

NEU!

Martin Heuser
Montag
11.12.2023
18.30 – 21.00 Uhr
Online: MS Teams
Gebühr: 19,00 Euro
Anmeldeschluss: 03.12.2023

Soft Skills sind mehr noch als die fachliche Kompetenz entscheidend, um im Job erfolgreich zu sein. Aufgrund von Digitalisierung, Arbeitsverdichtung und Globalisierung steigen die Anforderungen an Arbeitnehmer*innen deutlich, z.B. durch die Zusammenarbeit mit Menschen aus anderen Kulturen. Damit gehen wachsende Anforderungen an die Art der Gesprächsführung und Konfliktlösungsfähigkeiten einher.
Inhalte: Persönlichkeit & Motivation, Kommunikation & Gesprächsführung, Feedback, Führungsstile & Teamentwicklung, Konflikte & Verhandlungsführung, Problemlösung & Kreativität, Umgang mit Veränderung, Zeitmanagement, Umgang mit Stress

L509 Passgenau!

Dozententeam
ab 04.09. – 15.12.2023
5 Termine
Kursablauf siehe Bemerkungen im Kurstext
gebührenfrei

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

L510 „Mathematik im Alltag“ für Zugewanderte

NEU!

Gregor Sültrop
Schieder-Schwalenberg
Montag – Freitag
09.10. – 13.10.2023
09.00 – 12.30 Uhr
5 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 3
Gebühr: 86,00 Euro
ermäßigt: 64,50 Euro
Anmeldeschluss:
01.10.2023

Fachunterricht zur sprachlichen Integration

Das Angebot richtet sich an erwachsene Zugewanderte, die ihre Deutsch-Sprachkenntnisse in Bezug auf mathematische Themen im Alltag wiederholen, festigen und erweitern wollen. Im Rahmen des Kurses werden verschiedene Themen behandelt, um den mathematischen Sprachwortschatz der Teilnehmer*innen zu erweitern und damit die mathematischen Fähigkeiten zu vertiefen.

L511 – L512WE
Prüfungstraining im Fach Mathematik (9./10. Jhg)

Gregor Sültrop
samstags
09.09. – 14.10.2023
Gebühren pro Kurs:
99,00 Euro
Anmeldeschluss:
jeweils 8 Tage vor Kursbeginn

Themenbezogene Prüfungsvorbereitung – HS/RS-Abschluss

Dieses Kursangebot richtet sich an Personen, die sich auf den nachträglichen Erwerb des Haupt- oder Realschulabschlusses vorbereiten bzw. 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.
Behandelt werden Basisaufgaben, komplexe Aufgaben und originale Prüfungsaufgaben.

L511
Schieder-Schwalenberg
Schlossparkschule
Parkallee 7, Raum 1
5 Termine
09.00 – 12.30 Uhr

L512W
Online: Jitsi Meet
5 Termine
16.00 – 19.30 Uhr

Einzelmodule (L511A – L512WE)
Die Module können auch einzeln gebucht werden.
Präsenz: L511A – L511E
Online: L512WA – L512WE
Gebühren pro Modul: 21,00 Euro.

L511A / L512WA	**Grundlagen des Rechnens, 09.09.2023**
L511B / L512WB	**Rechnen mit Größen, 16.09.2023**
L511C / L512WC	**Gleichungen – Gleichungssysteme – Graphen, 23.09.2023**
L511D / L512WD	**Zuordnungen, 07.10.2023**
L511E / L512WE	**Prozent- und Zinsrechnung, 14.10.2023**

Berufliche Qualifizierung

L513 „Soll an Haben“

Rüdiger Kröhn
Blomberg
mittwochs
22.11. – 13.12.2023
18.00 – 21.15 Uhr
4 Termine
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E4 / Oschatz
Gebühr: 75,00 Euro
ermäßigt: 56,25 Euro
Anmeldeschluss:
14.11.2023

Einführung in die Finanzbuchführung, Teil1

Die Finanzbuchführung ist Teil des betrieblichen Rechnungswesens und stellt ein wichtiges Dokumentations- und Steuerungselement von Unternehmen dar. Sie beruht auf der Buchungstechnik der doppelten Buchführung. Dieses Verfahren wird grundsätzlich bis heute weltweit angewandt. Kenntnisse darüber erleichtern erheblich das Verständnis der betrieblichen Praxis der Buchführung in EDV-basierter Form. In dem Kurs wird nach Darstellung der rechtlichen Grundlagen die Systematik der doppelten Buchführung erarbeitet. Es werden die Inventur, das Inventar und die Bilanz behandelt sowie die Bestandskonten und der einfache und zusammengesetzte Buchungssatz entwickelt.

L514 Fortbildungsprojekt für VHS-Kursleitende

Andrea Lemm
Schieder-Schwalenberg
Mittwoch
23.08.2023
18.00 – 20.00 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 2
gebührenfrei
Anmeldeschluss:
23.08.2023

Informationen und Austausch zum Projekt Erasmus+

Die VHS Lippe-Ost bietet Kursleitenden die Möglichkeit, sich mit dem Programm Erasmus+ (2021-2027) 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.

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

L515 Lern-Apps auf Tablets / Notebooks

NEU!

Michael Lauterbach
Barntrup
Samstag
09.09.2023
9.00 – 13.00 Uhr
Rote Schule
Sophienstraße 10
EDV-Raum
gebührenfrei
Anmeldeschluss:
03.09.2023

Diese Veranstaltung richtet sich an Kursleitende, die den Einstieg in das Lernen mit digitalen Medien wagen wollen und alle, die schon etwas Erfahrung im Einsatz mit Tablets haben. Mobile Geräte wie Smartphones oder Tablets gehören heute zu unserem Alltag, sowohl im Unterricht in Schulen, in der Erwachsenenbildung oder im Büroalltag. Der Einsatz mobiler Geräte erfordert es jedoch, die Art und Weise, wie wir lehren und lernen, neu zu überdenken. Lernen mit digitalen Medien hat das Potenzial, die Kreativität aber auch die Motivation sowie die Leistung für alle Lernenden zu steigern. Meinen Kurs werde ich auf einem iPad präsentieren und auch auf dem iPad die Apps anwenden. Zum Termin bringen Sie bitte Ihr Tablet und das Stromkabel mit.

L516 Digitale Werkzeuge zur Sprachenvermittlung

NEU!

Gregor Sültrop
Dania Hernández Portillo
Lügde
Samstag
30.09.2023
14.00 – 17.30 Uhr
Johannes-Gigas-Schule
Am Ramberg 1
OG 32
Gebühr: 36,00 Euro
ermäßigt: 27,00 Euro
Anmeldeschluss:
24.09.2023

Für Kursleitende

Sie interessieren sich für digitale Werkzeuge und Praktiken und möchten diese später auch in ihrem Unterricht zur Sprachvermittlung (z.B. Englisch, Spanisch, Italienisch) einsetzen? Dann ist dies Ihr Kurs. Am Beispiel eines Spanisch-Anfängerunterrichts werden Möglichkeiten zur Digitalisierung von Sequenzen des Sprachunterrichts sowohl für Präsenz als auch Online aufgezeigt.

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 K509-J511 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.
Alle als Bildungsurlaub gekennzeichneten Seminare sind nach dem AWbG als Bildungsurlaub anerkannt.
Nutzen Sie für Ihre Teilnahme am Bildungsurlaub auch den Bildungsscheck.

L517A – L517C Motorsägen Grundlehrgang Modul A

Thorsten Mühlenhof
Schieder-Schwalenberg
Rat- und Bürgerhaus
Domäne 3
Bürgersaal & Wald
Theorie: donnerstags,
18.30 – 22.30 Uhr
Praxis: samstags,
08.00 – 16.00 Uhr
Gebühren pro Kurs:
100,00 Euro

Kooperation Landesverband Lippe
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

L517A
17. + 19.08.2023
Anmeldeschluss:
09.08.2023

L517B
14. + 16.09.2023
Anmeldeschluss:
06.09.2023

L517C
04. + 06.01.2024
Anmeldeschluss:
18.12.2023

L518 Motorsägen Aufbaulehrgang Modul B

Thorsten Mühlenhof
Schieder-Schwalenberg
Donnerstag – Samstag
02.11. – 04.11.2023
Theorie:
Donnerstag
18.00 – 22.30 Uhr
Praxis:
Freitag und Samstag
07.30 – 16.00 Uhr
3 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
und Wald
Gebühr: 425,00 Euro
Anmeldeschluss:
25.10.2023

Kooperation Landesverband Lippe
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.

L519 Motorsägen Arbeitssicherheit Baum I

BU

Thorsten Mühlenhof
Extertal
Montag – Freitag
27.11. – 01.12.2023
Theorie:
Montag und Freitag
08.00 – 16.00 Uhr
Praxis:
Dienstag, Mittwoch
und Donnerstag
08.00 – 16.00 Uhr
5 Termine
Burg Sternberg
Sternberger Straße 52
Veranstaltungsraum
Unterburg
Gebühr: 525,00 Euro
Anmeldeschluss:
12.11.2023

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.

L520 Motorsägen Arbeitssicherheit Baum II

BU

Thorsten Mühlenhof
Extertal
Montag – Freitag
21.08. – 25.08.2023
Theorie:
Montag, Dienstag
und Freitag
08.00 – 16.00 Uhr
Praxis:
Mittwoch und
Donnerstag
08.00 – 16.00 Uhr
5 Termine
Burg Sternberg
Sternberger Straße 52
Veranstaltungsraum
Unterburg
Gebühr: 725,00 Euro
Anmeldeschluss:
06.08.2023

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.

Bitte beachten Sie auch den Kurs L121 „Erste Hilfe Brandschutzhelfer*innen" in Kooperation mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

L521 Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediator*in

BU

Melanie van Luijn
Blomberg
montags – samstags
02.10. – 14.10.2023
08.00 – 21.00 Uhr
12 Termine
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O5 / Lieusaint
Gebühr: 3.499,00 Euro
Anmeldeschluss:
17.09.2023

Herbstferien-Intensivkurs 2023

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 ZMediatAusbV führen zu dürfen, ist im Anschluss eine Einzelsupervision notwendig. Dafür entstehen geringe gesonderte Kosten.

Schlüsselkompetenzen · Kommunikation

L522 Erfolgreich altern

BU

Prof. Dr. Gabriele Hoppe
Professorin an der Internationalen Berufsakademie
Extertal
Dienstag – Freitag
05.09. – 08.09.2023
09.30 – 16.30 Uhr
4 Termine
Burg Sternberg
Sternberger Straße 52
Ballsaal
Gebühr: 420,00 Euro
ermäßigt: 335,50 Euro
Anmeldeschluss: 21.08.2023

Aktiv in der nachberuflichen Phase – Bildungsurlaub

Kooperation Landesverband Lippe
Menschliches Altern ist sehr komplex und es bedarf vieler unterschiedlicher Disziplinen, um den Alterungsprozess zu verstehen. Ziel ist es, gesund und kompetent zu altern! Welche Aspekte bedeutend für „erfolgreiches Altern" sind - das zeigen die Ergebnisse der Wissenschaft, die in diesem Seminar vorgestellt und diskutiert werden. Wo liegen die Kompetenzen der Menschen insbesondere in der nachberuflichen Phase? Welche Aufgabenbereiche könnten besonders relevant sein - für unterschiedliche Unternehmen und/oder für die Gesellschaft? Der Bildungsurlaub zeigt auf der Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen die Rahmenbedingungen für ein gelingendes Altern auf. Diskutieren wollen wir auch die Frage, was ein „erfolgreiches Altern" ausmacht und was wir selbst dafür tun können.

L523 „Betriebsanleitung für die Frau und für den Mann"

Stefan Brandt Schieder-Schwalenberg
Freitag – Sonntag
06.10. – 08.10.2023
Fr: 16.00 – 21.00 Uhr
Sa: 09.00 – 17.30 Uhr
So: 09.00 – 14.00 Uhr
3 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
Gebühr: 129,00 Euro
ermäßigt: 97,25 Euro
Anmeldeschluss: 28.09.2023

Selbsterfahrungs-Wochenende

„Frauen und Männer ticken anders" – aber wie? Warum ist es oft so schwer, einander zu verstehen? Was bestimmt typisch weibliche, was typisch männliche Verhaltensmuster in Beziehungen am Arbeitsplatz? Wie kann ich mich selbst und mein Gegenüber als Partner*in, Kolleg*in oder Vorgesetzte*n besser verstehen? Unter fachkundiger Anleitung ist Raum, die eigenen Verhaltensmuster und die Ihres Gegenübers sowie Ihre inneren Persönlichkeitsinstanzen besser kennen- und verstehen zu lernen. In geführten Meditationen, durch Familien- und Systemaufstellungen und durch kreative Methoden der Gestalttherapie lösen Sie innere Blockaden und öffnen sich ganz neu für das Männliche und Weibliche in Ihrem (Arbeits-)Leben. Bitte Seminarverpflegung mitbringen.

L524 Redenden Menschen kann geholfen werden

BU

Stefan Brandt Blomberg
Montag – Freitag
04.12. – 08.12.2023
Mo: 10.00 – 17.00 Uhr
Di: 09.00 – 17.00 Uhr
Mi: 09.00 – 17.00 Uhr
Do: 09.00 – 17.00 Uhr
Fr: 10.00 – 14.00 Uhr
5 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
Gebühr: 212,00 Euro
ermäßigt: 162,00 Euro
Anmeldeschluss: 26.11.2023

Selbsterfahrungs-Woche

Warum reagiere ich gegenüber bestimmten Kolleg*innen oder Vorgesetzten in dieser oder jener Situation immer so oder so? Warum wiederholen sich bekannte Muster in meinem Leben wieder und wieder und führen mich am Arbeitsplatz in emotionale Sackgassen? Gibt es einen Weg, den Sinn zu erkennen und sich davon heilend und nachhaltig zu befreien? Durch wirkungsvolle Methoden können Sie eigene Kommunikationsmuster und ihre Ursachen erkennen und effektiv bearbeiten. So machen Sie den Weg frei, sich auch in schwierigen Situationen durchzusetzen und zu guten Lösungen zu gelangen.

L525 Authentizität und Empathie als Grundlage für Führen und Leiten

BU

Stefan Brandt Schieder-Schwalenberg
Montag – Freitag
22.01. – 26.01.2024
Mo: 09.00 – 17.30 Uhr
Di: 09.00 – 17.30 Uhr
Mi: 09.00 – 17.30 Uhr
Do: 09.00 – 17.30 Uhr
Fr: 10.00 – 14.00 Uhr
5 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
Gebühr: 233,00 Euro
ermäßigt: 177,75 Euro
Anmeldeschluss: 14.01.2024

Videogestütztes Coaching - Intensivwoche

Alle, die sich selbst oder andere Menschen wirkungsvoll führen möchten, spüren die Bedeutung des eigenen Zuganges zu Echtheit und Einfühlungsvermögen in der Kommunikation. Diese lösungsorientierte Seminarwoche bietet die Gelegenheit, durch intensive Rollenspielarbeit mit anschließender Video-Auswertung, das eigene Profil in dieser Hinsicht zu überprüfen und effektiv zu verbessern. Neben der Vermittlung fundierter Theorieinhalte und wirkungsvoller Auswertungsarbeit der Videoaufnahmen findet intensives Einzel- und Kleingruppentraining zur Verbesserung des eigenen Führungsverhaltens durch die Sensibilisierung für das eigene Auftreten im Kontakt zum Gegenüber statt. Bitte Seminarverpflegung mitbringen.

Bildungsurlaube

BU

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.
Nutzen Sie für Ihre Teilnahme am Bildungsurlaub auch den Bildungsscheck.

L526 Unfreiheit in Beziehungen zu Kolleg*innen und Vorgesetzten

Stefan Brandt Blomberg
Freitag – Sonntag
26.01. – 28.01.2024
Fr: 16.00 – 21.00 Uhr
Sa: 09.00 – 16.00 Uhr
So: 09.00 – 14.00 Uhr
3 Termine
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E2 / Blomberg
Gebühr: 119,00 Euro
ermäßigt: 89,75 Euro
Anmeldeschluss: 18.01.2024

Wochenend-Workshop

Beziehungen in unserem (Arbeits-)Leben, werden geprägt durch Beziehungsmuster in unserer Familien- und Beziehungsgeschichte. Sie können uns blockieren und unfrei machen - das kann unsere Zufriedenheit am Arbeitsplatz entscheidend beeinträchtigen und uns sogar gesundheitliche Probleme bereiten. Erkennen, bearbeiten und lösen Sie abhängig machende Beziehungsmuster Ihres Lebens durch systemische Aufstellarbeit in einer wertschätzenden Seminargruppe unter fachkundiger Anleitung.

L527 Die richtigen Dinge tun

NEU!

Axel Bürger Barntrup
Donnerstag
28.09.2023
18.30 – 20.45 Uhr
Rote Schule
Sophienstraße 10
Raum 2
Gebühr: 20,00 Euro
ermäßigt: 15,00 Euro
Anmeldeschluss: 20.09.2023

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. Axel Bürger erklärt hier, 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 es ist schon von Anfang an der falsche Weg gewesen.

L528 NLP zum Kennenlernen

Axel Bürger Blomberg
Montag
23.10.2023
19.00 – 21.15 Uhr
Integrationszentrum im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E3 / Reinickendorf
Gebühr: 20,00 Euro
ermäßigt: 15,00 Euro
Anmeldeschluss: 15.10.2023

Interaktiver Workshop für ein besseres Selbstmanagement

Sie möchten ein besseres Verhältnis zu Ihren Kolleg*innen oder Kund*innen aufbauen? Sie möchten Ihre Aufmerksamkeit erhöhen, Ihre Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und strategischer handeln? Dann wird NLP Ihren Horizont erweitern. NLP steht für „Neuro-Linguistisches-Programmieren" und ist ein Kommunikationswerkzeugkasten. Dieser Workshop bietet Ihnen einen ersten Einblick. Der Dozent arbeitet mit praktischen Übungen, um den Transfer in den Berufsalltag zu sichern.

L529 Konzentrieren und Behalten

NEU!

Axel Bürger Barntrup
Montag
06.11.2023
18.30 – 20.00 Uhr
Rote Schule
Sophienstraße 10
Raum 2
Gebühr: 15,00 Euro
ermäßigt: 11,25 Euro
Anmeldeschluss: 29.10.2023

Strategieworkshop für die Merkfähigkeit

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.

L530 Steigern Sie Ihre Überzeugungskraft

Axel Bürger Schieder-Schwalenberg
Samstag
18.11.2023
10.00 – 16.30 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
Gebühr: 30,00 Euro
ermäßigt: 22,50 Euro
Anmeldeschluss: 12.11.2023

Praxisworkshop in Rhetorik und Körpersprache

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

vhs Volkshochschule Detmold – Lemgo

Zweite Chance

Nachträglicher Erwerb staatlich anerkannter Schulabschlüsse an der VHS

Lehrgang **ab 07.08.2023**
Erster Schulabschluss/ HSA 9

Lehrgang **ab 07.08.2023**
Erweiterter Erster Schulabschluss/ HSA 10

Lehrgang **ab 04.03.2024**
Mittlerer Schulabschluss/ Fachoberschulreife

Lehrgang **ab 07.08.2023**
Allgemeine Hochschulreife/ Fachhochschulreife

Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Volkshochschule Detmold-Lemgo AöR
Krumme Str. 20 • 32756 Detmold
Telefon: 05231 977-8010
www.vhs-detmold-lemgo.de

Pädagogik

L531 „Mathe kann man anfassen" – Mathematik im Übergang von der Kita zur Grundschule

NEU!

Monika Oberschelp
Peter Ibeling
Schieder-Schwalenberg
Mittwoch
20.09.2023
16.00 – 19.00 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 2
Gebühr: 49,00 Euro
ermäßigt: 36,75 Euro
Anmeldeschluss:
12.09.2023

Um mathematische Strukturen und Zusammenhänge erfassen und verstehen zu können, benötigen Kinder vielfältige Handlungserfahrungen sowohl in der Kita als auch in den ersten Grundschuljahren. Aber welche mathematischen Inhalte sollen in der Kita Berücksichtigung finden und was sollten Kinder zum Schulanfang mitbringen? Wie baut Schule darauf auf und wie können Kita und Schule Kinder fördern, denen diese Voraussetzungen möglicherweise fehlen? Nach einer kurzen theoretischen Einführung in das Thema werden wir mit Ihnen gemeinsam Möglichkeiten der Entwicklung von Mengen- und Zahlenvorstellungen, Mustern und Strukturen und weiteren Aspekten mathematischer Bildung und Förderung anhand von Übungen, Liedern und Spielen mit und ohne Material ausprobieren.

L532W Sprechen und Sprache – Entwicklung und Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder im Alter von 2-6 Jahren

ONLINE

Monika Oberschelp
Peter Ibeling
Mittwoch
25.10.2023
16.00 – 18.15 Uhr
Online
Gebühr: 37,00 Euro
ermäßigt: 27,75 Euro
Anmeldeschluss:
17.10.2023

Wir geben Ihnen einen Überblick über die kindliche Sprach- und Sprechentwicklung (Artikulation, Wortschatz, Grammatik und Kommunikation), ihre Meilensteine und mögliche Risiken. Die Basis für eine gelingende Sprach- und Sprechentwicklung sind die auditive Wahrnehmung und die phonologische Bewusstheit, beides ist ebenfalls Thema. Nach einem kurzen theoretischen Input erarbeiten wir gemeinsam praktische Möglichkeiten der Unterstützung. Hierzu werden Reime, Sprechverse, Spiele und die Arbeit mit Bilderbüchern vorgestellt und ausprobiert.

L533W Malen, Schneiden, Kleben – in Kita und Grundschule

ONLINE

NEU!

Monika Oberschelp
Peter Ibeling
Mittwoch
22.11.2023
16.00 – 18.15 Uhr
Online
Gebühr: 37,00 Euro
ermäßigt: 27,75 Euro
Anmeldeschluss:
14.11.2023

Malen, Schneiden, Kleben machen Spaß und schulen ganz nebenbei die Feinmotorik. Kinder benötigen vielfältige Erfahrungen in diesen Bereichen, die neben den verschiedensten Wahrnehmungsbereichen zu den wichtigen Vorläuferfähigkeiten für das spätere Schreibenlernen gehören. Nach einer theoretischen Einführung zu verschiedenen Wahrnehmungsbereichen und ihrer Bedeutung für das spätere Schreiben sowie zu den Entwicklungsschritten der Fein- und Grafomotorik, werden wir mit Ihnen gemeinsam Möglichkeiten der spielerischen Unterstützung erarbeiten sowie Spiele und alltägliche Übungen mit und ohne Material vorstellen.

L534 Mit modernen Medien spielend lernen

Ralf-Uwe Dietrich
Schieder-Schwalenberg
Mittwoch
08.11.2023
19.00 – 20.30 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 3
Gebühr: 17,00 Euro
ermäßigt: 12,75 Euro
Anmeldeschluss:
31.10.2023

Gesprächsrunde zum bewussten Umgang mit Medien

Das Gesprächsangebot richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Eltern und andere Interessierte. Wir spannen einen Bogen von den bekannten Medien zu den neuen digitalen Medien. Dabei wird hinterfragt, welchen Beitrag das jeweilige Medium zur kindlichen Entwicklung leisten kann. Kinder lernen beim Spielen und spielen um zu lernen. In der modernen Medienwelt, in der unsere Kinder aufwachsen und später arbeiten werden, wird es ohne Computer, Smartphone oder die neuesten technischen Erfindungen kaum möglich sein, allen Anforderungen gerecht zu werden. Fähigkeiten im Umgang mit modernen Medien und die Bereitschaft zum lebenslangen selbstständigen Lernen sind schon heute gefordert. Auch deshalb ist es diskussionswürdig zu fragen, wie ein frühzeitiges und kindgerechtes Heranführen an die Nutzung moderner Medien erfolgen kann.

L535 – L545 Pädagogische Inhouse-Seminare

Die Diplompädagogin und Erzieherin Gaby Gischler-Schier bietet Inhouse-Schulungen für Kindertagesstätten und andere Einrichtungen der Kinderbetreuung an. Termine werden individuell mit der Dozentin vereinbart, dabei können auch thematische Schwerpunkte abgesprochen werden.
Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage www.vhslippe-ost.de.
Gebühr: 900,00 Euro für Eintages-Veranstaltungen. Zwei- oder Mehrtagesveranstaltungen auf Anfrage.
Sprechen Sie uns an. Ihre Fachbereichsleiterin Nicole Grützmacher steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung, Tel.: 05282-980413, E-Mail: gruetzmacher@vhslippe-ost.de

EDV und Digitales

L546 Office für Neugierige

Norbert Neitzel Barntrup
mittwochs
18.10. – 08.11.2023
09.00 – 12.15 Uhr
3 Termine
Rote Schule
Sophienstraße 10
EDV-Raum
Gebühr: 111,00 Euro
ermäßigt: 89,25 Euro
Anmeldeschluss: 10.10.2023

Lernen in kleinen Portionen
Die Arbeit mit dem Computer gehört inzwischen zum Alltag. Im Rahmen dieses Kurses lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen „Technik-Ballast", wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem ersten Computerkurs auch Texte schreiben und speichern sowie einen ersten Ausflug ins Internet unternehmen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen Ihren Computer als Hilfsmittel auch in Ihrem beruflichen Arbeitsumfeld einzusetzen.

L547 Einstieg in das Arbeiten mit dem Computer für Lebenserfahrene

Ralf-Uwe Dietrich Schieder-Schwalenberg
mittwochs
13.09. – 20.09.2023
15.30 – 18.45 Uhr
2 Termine
Schlossparkschule
Parkallee 7
Raum 1
Gebühr: 62,00 Euro
ermäßigt: 49,00 Euro
Anmeldeschluss: 05.09.2023

Dieser Workshop bietet Ihnen eine Einführung in das Arbeiten am Windows-Computer. Dabei beginnen wir ganz am Anfang und verschaffen uns nebenher auch einen Einblick in den typischen Aufbau eines Computers. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der praktischen Arbeit mit einem Windows-Computer. Zunächst lernen Sie den Explorer für die Dateiverwaltung kennen. Dann surfen wir mit dem Browser im Internet. Nach gemeinsamer Absprache vermittelt der Kurs Grundkenntnisse über die Textverarbeitung, E-Mail, Sicherung von Fotos, aber auch andere Fragen sind möglich. Weiterhin werfen wir einen Blick auf die Möglichkeiten zum Schutz des Computers und Ihrer Daten. Sie lernen Ihren Computer als Hilfsmittel auch in Ihrem beruflichen Arbeitsumfeld einzusetzen. Bringen Sie Ihr eigenes Gerät und das Netzteil gerne mit.

L548 Microsoft Word Basiswissen

Norbert Neitzel Barntrup
Montag – Dienstag
04.09. – 05.09.2023
17.00 – 20.00 Uhr
2 Termine
Rote Schule
Sophienstraße 10
EDV-Raum
Gebühr: 60,00 Euro
ermäßigt: 49,00 Euro
Anmeldeschluss: 27.08.2023

Wir zeigen Ihnen, wie Sie auf einfache Weise Texte in Word erstellen und Bilder/Grafiken in Texte integrieren. Themen des Workshops sind: das Word-Fenster kennenlernen; Seiten einrichten (Hoch- und Querformat, Seitenränder); Texte schreiben und formatieren; Auflistungen und Sortierungen; Bilder einfügen und positionieren; Tabstopps setzen; automatische Rechtschreibkontrolle und Wortvorschläge nutzen; Dokumente speichern, exportieren und drucken. Die Teilnehmer*innen werden sicherer im Umgang mit Word und lernen die Textverarbeitung auch in Ihrem beruflichen Arbeitsumfeld einzusetzen.
Voraussetzung: erste Kenntnisse mit dem PC, der Maus und der Tastatur.

L549 Microsoft Word Aufbauwissen

Norbert Neitzel Barntrup
Donnerstag – Freitag
07.09. – 08.09.2023
17.00 – 20.00 Uhr
2 Termine
Rote Schule
Sophienstraße 10
EDV-Raum
Gebühr: 60,00 Euro
ermäßigt: 49,00 Euro
Anmeldeschluss: 30.08.2023

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 schreiben; Fachberichte und wissenschaftliche Ausarbeitungen mit Formatvorlagen; Seitenangaben, automatische Seitenzahlen und Inhaltsverzeichnisse anlegen. Nach diesem Workshop können die Teilnehmer*innen wissenschaftliche Ausarbeitungen auch für Ihr berufliches Arbeitsumfeld erstellen. Voraussetzungen für diesen Kurs sind Kenntnisse aus dem Word-Kurs für Einsteiger*innen.

L550 Microsoft Excel Basiswissen

Norbert Neitzel Barntrup
montags und freitags
16.10. – 27.10.2023
17.00 – 20.00 Uhr
4 Termine
Rote Schule
Sophienstraße 10
EDV-Raum
Gebühr: 119,00 Euro
ermäßigt: 97,25 Euro
Anmeldeschluss: 08.10.2023

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.

L551 Microsoft Excel Aufbauwissen

Norbert Neitzel
Barntrup
montags und freitags
30.10. – 10.11.2023
17.00 – 20.00 Uhr
4 Termine
Rote Schule
Sophienstraße 10
EDV-Raum
Gebühr: 119,00 Euro
ermäßigt: 97,25 Euro
Anmeldeschluss:
22.10.2023

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; Druckbereiche festlegen, Ein- und Ausblenden; externe Exceltabellen einbinden oder kontrollieren; Arbeitsblätter schützen. Die Teilnehmer*innen können komplexe Berechnungen und Auswertungen durchführen sowie Zellschutz und Makro anwenden und das auch in ihrem beruflichen Arbeitsumfeld.

L552 Smartphone oder Tablet besser kennenlernen

Ralf-Uwe Dietrich
Blomberg
Mittwoch
18.10.2023
17.00 – 20.00 Uhr
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum O5 / Lieusaint
Gebühr: 31,00 Euro
ermäßigt: 24,50 Euro
Anmeldeschluss:
10.10.2023

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, dadurch lernen Sie Ihr Tablet und Smartphone auch für Ihr berufliches Arbeitsumfeld einzusetzen. 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 im Workshop bearbeitet werden. Bringen Sie Ihr eigenes Gerät und das Netzteil gerne mit.

L553 Individuelle Sprechstunde für Handy, Smartphone oder Tablet

Helmut Giese
Schieder-Schwalenberg
Montag
06.11.2023
10.00 – 16.00 Uhr
Schlossparkschule
Parkallee 7
Besprechungsraum
Gebühr: 31,00 Euro
je Unterrichtsstunde
(45 Minuten)
Anmeldeschluss:
29.10.2023

Buchen Sie Ihr Einzeltraining!

Sie möchten in Ruhe und Schritt für Schritt mit einem Experten Ihr Wissen über Ihr Handy oder Tablet erweitern und vertiefen. Dazu können Sie eine Unterrichtsstunde (45 Minuten) oder ganz nach Wunsch mehrere Unterrichtsstunden buchen. Ihre Fragen, die Sie zur Bedienung haben, können Sie direkt mit dem Kursleiter klären. 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.
Sie erhalten Ihren persönlichen Termin nach Ablauf der Anmeldefrist. Später eingehende Anmeldungen werden, sofern noch Plätze frei sind, nach Eingang berücksichtigt.

L554 – L555 Coaching am eigenen Laptop oder Tablet

Helmut Giese
Gebühr: 31,00 Euro
je Unterrichtsstunde
(45 Minuten)

L554
Montag
11.09.2023
10.00 – 16.00 Uhr
Barntrup
Rote Schule
Sophienstraße 10
EDV-Raum
Anmeldeschluss:
03.09.2023

L555
Samstag
18.11.2023
10.00 – 14.00 Uhr
Blomberg
Integrationszentrum
im Paradies
Holstenhöfener Straße 4
Raum E3 /
Reinickendorf
Anmeldeschluss:
12.11.2023

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? Sie möchten gerne im Internet Dinge bestellen oder Reisen buchen, wissen aber nicht genau, wie das geht? Dann sind Sie bei „Computer Coaching" genau richtig. Sie lernen, Ihr Tablet/Laptop als Hilfsmittel auch in Ihrem beruflichen Arbeitsumfeld einzusetzen. Dazu buchen Sie eine Unterrichtsstunde (45 Minuten) oder ganz 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.
Sie erhalten Ihren persönlichen Termin nach Ablauf der Anmeldefrist. Später eingehende Anmeldungen werden, sofern noch Plätze frei sind, nach Eingang berücksichtigt.

L556 Telefonische Hilfe zum Smartphone und Computer

Ralf-Uwe Dietrich
Montag – Freitag
ab 04.09. – 05.12.2023
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. Auch Sorgen mit dem Drucker, Ängste beim Surfen im Internet oder Fragen zum sicheren Umgang mit den sozialen Medien können besprochen werden. Die 15-minütige kostenlose Telefonberatung findet mit Ihnen als einzelnem 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.

L557W Online-Video-Hilfe zu Smartphone, Computer und Internet

ONLINE

NEU!

Ralf-Uwe Dietrich
ab 04.09. – 05.12.2023
1 x 90 Minuten
individuell buchbar
Online: Jitsi Meet
Gebühr: 35,00 Euro

Der Dozent bietet Ihnen an, im Einzel-Online-Video-Gespräch Ihre Fragen zu Smartphone, Computer oder Internet ausführlich zu beantworten. Sie lernen Ihr/en Computer/Smartphone als Hilfsmittel auch in Ihrem beruflichen Arbeitsumfeld einzusetzen. Dazu werden in einem Vorgespräch Ihre Hauptanliegen besprochen. Das könnten Themenkreise sein wie: „Sicheres Online-Banking oder -Shopping"; „Fake und Fakt im Internet" oder ein Thema ganz nach Ihren Wünschen. In jedem Video-Gespräch werden Fakten und Daten zum gewählten Thema dargelegt, mit übersichtlichen Präsentationen Inhalte verdeutlicht und soweit es geht, Ihre individuellen Fragen beantwortet. Sie benötigen nur ein Endgerät mit Mikrofon, Lautsprecher, Kamera und einem aktuellen Browser.
Tag und Uhrzeit des Workshops vereinbart der Dozent individuell mit der teilnehmenden Person.

L558KW (Büro-)Organisation mit Microsoft 365

ONLINE

NEU!

Thorsten H. Bradt
Dienstag
13.02.2024
18.30 – 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 30,50 Euro
Anmeldeschluss:
05.02.2024

Kooperation Förde-vhs
Microsoft 365 eröffnet Organisationen bzw. Unternehmen vielseitige Möglichkeiten zur Verwirklichung erfolgreicher Geschäftsprozesse. Zudem wartet es mit zahlreichen Möglichkeiten zur konsistenten Kommunikation sowie mit Optionen zur individuellen Anpassung einschlägiger Abläufe auf. Die mit Microsoft 365 bereitgestellte technologische Infrastruktur kann darüber hinaus zur Umsetzung interner sowie externer Vorhaben eingesetzt werden. Dieser Kurs stellt sich nicht nur als Impuls-, sondern gleichsam als Ideengeber für Interessierte, die einen zuverlässigen Einblick in die praxisnahe Ausgestaltung digitaler Geschäftsprozesse erhalten möchten, dar.

Hier könnte Ihre Werbung stehen

Melden Sie sich doch einfach bei uns!

Ansprechpartnerin:
Katja Ridder
Tel.: 05282-980414
E-Mail: ridder@vhslippe-ost.de

L559KW Digitale Projektarbeit mit Microsoft Teams

ONLINE

NEU!

Thorsten H. Bradt
Donnerstag
05.10.2023
18.30 – 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 30,50 Euro
Anmeldeschluss:
27.09.2023

Kooperation Förde-vhs
Kaum eine andere Anwendung befindet sich in den vergangenen Jahren in einer derart kontinuierlichen Funktionalitäterweiterung wie Teams. Teams eröffnet schließlich ein effizientes Management von Arbeitsgruppen, wozu allerdings konsistente Workflows die entscheidende Bedingung in der professionellen Anwendungspraxis sind. Über die Einbindung dritter Apps lassen sich individuelle Arbeitsumgebungen schaffen, unter denen nicht zuletzt eine anspruchsvolle Projektorganisation, etwa im Projektmanagement Office (PMO), verwirklicht werden können. Dieser Kurs vermittelt einen zuverlässigen Einblick und wartet mit zahlreichen praxisnahen „Tipps und Tricks" auf.

L560KW Desktop Publishing „de luxe"

ONLINE

NEU!

Thorsten H. Bradt
Mittwoch
27.09.2023
18.30 – 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 30,50 Euro
Anmeldeschluss:
19.09.2023

Kooperation Förde-vhs
VivaDesigner zählt zu den innovativen High-End-Anwendungen im Desktop Publishing (DTP), wobei es sowohl als Desktop- als auch als Web-Version zur Verfügung steht. Es zeichnet sich durch eine intuitiv bedienbare grafische Benutzeroberfläche mit sämtlichen für ein professionelles DTP erforderlichen Funktionen aus. Anwender*innen mit einschlägigen Vorerfahrungen im Print- oder/und Webdesign ermöglicht es eine schnelle Einarbeitung, da es sich in der Bedienung an sogenannten Branchenstandards orientiert.
Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die professionelle Anwendung von VivaDesigner – mit hohem Praxisanteil.

L561KW Interaktive PDF-Formulare

ONLINE

NEU!

Thorsten H. Bradt
Mittwoch
31.01.2024
18.30 – 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 30,50 Euro
Anmeldeschluss:
23.01.2024

Kooperation Förde-vhs
In der Unternehmenskommunikation stellen interaktive PDF-Formulare eine ideale Voraussetzung zum Erfassen von Daten dar. Den Industriestandard zur Gestaltung bilden Adobe InDesign und Acrobat – nicht ohne Grund: Das Portable Document Format (PDF) ist ein natives Format des Softwareunternehmens Adobe. Allerdings bestehen auch zahlreiche Alternativen, so als freie Software oder Open Source: Scribus oder Writer (Open bzw. Libre Office) usw. Dieser Kurs vermittelt zuverlässig die Anwendungsgrundlagen zur Erstellung interaktiver PDF-Formulare. Dem Formulardesign wird insoweit eine besondere Aufmerksamkeit gewidmet.

Online-Kurse

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse finden online statt.

Fachbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt

L101W	Erben und Vererben
L103W	Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten
L107W	Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
L112W	Neue Trends in der Geldanlage
L113W	Kryptowährungen
L114W	Richtig investieren in Aktien und ETFs
L115W	Investieren in Aktien – Kompaktkurs
L124W	KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler*innen 1. – 6. Klasse
L127W	Das hochsensible Kind
L129W	Mit Hochsensibilität glücklich leben
L132AW	Superhirn – Namen und Gesichter merken
L132BW	Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner
L132CW	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen
L132DW	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt
L132EW	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis
L143W	Künstliche Intelligenz – Was verbirgt sich dahinter und wie wird diese unseren Alltag verändern?
L144W	Neue Freundschaften im Internet knüpfen
L145W	ChatGPT, DALL-E und Co: Was kann Künstliche Intelligenz?
L146W	ChatGPT effektiv nutzen: bessere Texte und Ideen mit künstlicher Intelligenz generieren
L150W	Imkeranfänger*innenschulung – Infoveranstaltung
L151W	Imkeranfänger*innenschulung

Fachbereich Kultur – Gestalten

L234W	Nachhaltig-Kreative Ideen zu Weihnachten

Fachbereich Gesundheit

L332KW	Yoga für Senior*innen
L344KW	Pilates zuhause – Onlinekurs – für Fortgeschrittene

Fachbereich Sprachen

L418W	English from home B2
L422W	Spanisch für Anfänger*innen A1
L428W	Spanisch für den Beruf
L430W	Italienisch kurz und knackig

Fachbereich Berufliche Bildung – EDV

L501W-L501WP	Early Bird Webinare
L506W	Tipps & Tricks für eine aussagekräftige Bewerbung
L507W	Keine Angst vor dem Vorstellungsgespräch
L508W	Soft Skills im Beruf erfolgreich einsetzen
L512W-L512WE	Prüfungstraining im Fach Mathematik (9./10. Jhg)
L532W	Sprechen und Sprache – Entwicklung und Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder im Alter von 2-6 Jahren
L533W	Malen, Schneiden, Kleben – in Kita und Grundschule
L557W	Online-Video-Hilfe zu Smartphone, Computer und Internet

Junge VHS

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

Fachbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt

L124W	KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler*innen 1. - 6. Klasse
L132CW	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen
L132EW	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis
L154	Weihnachtlicher Weltraumspaziergang zum Stern von Betlehem
L161	Natur erleben – Morgentauwanderung
L163	Natur erleben – Familienwanderung im Niesetal
L164	Unterwegs im Klimawandel – von Schafen, Pferden, Förstern und Fürsten
L170	Afrika in Belle
L171	Duschen, Waschen, Toilettenspülung – Wohin mit dem Abwasser?
L173	Blick hinter die Kulissen: Landestheater Detmold
L175	Papageien in Lippe
L178	Die Dr. Oetker Welt in Bielefeld erkunden

Fachbereich Kultur – Gestalten

L223	Aquarellmalen für Kinder von 9 - 14 Jahren
L230	Gestalten mit Ton für Kinder von 5-8 Jahren

Fachbereich Gesundheit

L303	Die Natur anders erleben: die Heilkraft unserer Wild- und Gartenkräuter für Kinder
L318	Mit Traum(a)reisen entspannen
L335	Turnen für Kinder (4 bis 5 Jahre)
L351	Tanzen für Kinder ab 10 Jahren - Schnupperkurs
L357	Schwimmen lernen für Kinder
L359	Schwimmen lernen für Kinder

Fachbereich Sprachen

L407	Englisch Schnupperkurs für Kinder

Fachbereich Berufliche Bildung – EDV

L511-L511E	Prüfungstraining im Fach Mathematik (9./10. Jhg) – in Präsenz
L512W-L512EW	Prüfungstraining im Fach Mathematik (9./10. Jhg) – Online

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 ☐	* Geb.-Datum

*** freiwillige Angaben**

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

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.
(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.

_____
(Datum, Unterschrift)

Mit der Abgabe der Anmeldekarte erkennt der/die Teilnehmer*in die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der Volkshochschule Lippe-Ost verbindlich an. Diese finden Sie in unserem Programmheft, in unseren Geschäftsstellen oder unter 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 ☐	* Geb.-Datum

*** freiwillige Angaben**

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

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.
(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.

_____
(Datum, Unterschrift)

Mit der Abgabe der Anmeldekarte erkennt der/die Teilnehmer*in die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der Volkshochschule Lippe-Ost verbindlich an. Diese finden Sie in unserem Programmheft, in unseren Geschäftsstellen oder unter 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:	
Telefon:	E-Mail:
männlich ☐ weiblich ☐	
☐ Zurzeit nehme ich am Kurs -Nr.: teil.	
☐ Ich habe den Kurs-Nr.: im vergangenen Halbjahr besucht.	
☐ Ich habe an keinem 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 oder dem Informationsschreiben „Wünsche, Anregungen, Kritik und/oder Beschwerden“, welches Sie unter 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:	
Telefon:	E-Mail:
männlich ☐ weiblich ☐	
☐ Zurzeit nehme ich am Kurs -Nr.: teil.	
☐ Ich habe den Kurs-Nr.: im vergangenen Halbjahr besucht.	
☐ Ich habe an keinem 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 oder dem Informationsschreiben „Wünsche, Anregungen, Kritik und/oder Beschwerden“, welches Sie unter www.vhslippe-ost.de/information/datenschutz abrufen können.

Stichwortverzeichnis

A
Abwehrkräfte . . . 32
Acrylfarben, Aquarellfarben, Pastellkreiden, Kohle . . . 27, 28
ADHS . . . 33
Aquafitness, Wasserfitness . . . 41
Arbeiten mit dem Computer für Lebenserfahrene . . . 59
Aroma Meditation, Meditationstechnik . . . 34, 37
Ätherische Öle, Aromaöle . . . 34, 35
Autismus . . . 13
Autogenes Training . . . 34
Ayurveda . . . 41
B
Badminton/Federball . . . 40
Bauch, Beine, Po . . . 39
Beckenbodengymnastik . . . 38
Berufliche Neuorientierung . . . 51
Bewegungserziehung, Bewegungssport . . . 38, 40
Bewerbung . . . 51, 52
Beziehungen, Beziehungsmuster . . . 56, 57
Bildungsscheck . . . 50
Bildungsurlaube . . . 7, 25, 50, 54, 55, 56
Blick hinter die Kulissen, Führungen . . . 16, 19, 20, 22
Brandschutzhelfer*in . . . 8
Braukurs . . . 31
Burn out . . . 36
C
Carving . . . 30
ChatGPT, Dall-E . . . 14
Chor, Singen . . . 25, 26
Collage, SoulCollage . . . 28
Computer Coaching . . . 60
CyberMobbing, Mobbing . . . 9, 12
D
Datenschutz . . . 3
Depressionen . . . 36
Deutsch, Deutsch als Fremdsprache, Berufsbezogene Deutschsprachförderung, Zertifikat . . . 43, 44
Digitale Kunst . . . 29
Digitale Werkzeuge . . . 54
E
EDV: Office, Microsoft 365, Word, Excel, Teams, Viva Designer . . . 59, 60, 61
Effizienz . . . 57
Emotionsregulierung EMK-Technik . . . 33
Englisch, Englische Songs und Lyrik, British Artists and Comedians . . . 16, 44, 45, 46
Entspannung . . . 34, 37, 39
Erben, Vererben, Erbrecht, Schenkung, Vermögensnachfolge, Höfeordnung, Sondererbrecht, Testamentsvollstreckung . . . 5, 6
Erste-Hilfe . . . 8, 15
F
Fake-News . . . 13
Familie . . . 5, 10, 12, 18
Feinmotorik . . . 58
Finanzbuchführung . . . 53
Fitness . . . 39
Fotografieren, Digitale Fotografie, Fotobuch . . . 31
Französisch . . . 47
Führung, Führungsverhalten . . . 51, 56
G
Ganzkörpertraining . . . 39
Gedächtnistraining, Gedächtnisübungen . . . 11, 32
Geldanlage, Aktien, EFTs . . . 7
Gender, Gendersternchen . . . 13
Geschäftsbedingungen . . . 6
Gespräche führen, Erfolgreich kommunizieren . . . 51
Golf . . . 40
Gymnastik . . . 38
H
Heilkräuter . . . 32
Heizung . . . 14
Herz und Kreislauf . . . 39
Hochsensibilität . . . 9, 10
Hömöopathie . . . 32
I
Integrationskurs, Zertifikat, Prüfung . . . 43
Italienisch . . . 49
J
Junge VHS . . . 62
K
Ki-ki-be . . . 8
Kinderschutztraining, Kinderschutz . . . 9
Kinderturnen, Kinderschwimmen . . . 38, 41
Kinesiologie . . . 33
Kita, Kindertagesstätten, Pädagogische Fachkräfte, Erzieher*innen . . . 8, 9, 10, 58
Klang-Fantasiereisen, Traumreisen . . . 34, 35
Kochen, Kochkurs, Kochabend . . . 31, 41
Kommunikation, Kommunikationsmuster . . . 56, 57
Konflikte . . . 9, 51
Körpersprache . . . 57
Kreatives Schaffen . . . 34
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstatt, Texten . . . 24, 52
Kündigung, Kündigungsschutz . . . 6
Künstliche Intelligenz, KI . . . 13, 14
L
Lern-Apps . . . 54
M
Malerei, Malen, Zeichnen, Aquarellmalerei, Meditatives Malen, Landschaftszeichnung 27, 28, 29, 35
Manuskript, Schriftsteller . . . 24
Mathematik, HS/RS-Abschluss . . . 53, 58
Meditation, Meditations-Techniken . . . 12
Merkfähigkeit . . . 57
Mietverhältnis, Mietvertrag, Nebenkostenabrechnung . . . 6
Migräne . . . 34
Moderne Medien . . . 58
Motorsägen-Lehrgänge . . . 30, 54, 55
Musikinstrumente: Ukulele, Klavier, Gitarre, Mundharmonika . . . 26, 27
N
Nähen . . . 30
Nordic Walking . . . 39
O
Online-Kurse . . . 62
Online-Verkauf, eBay Kleinanzeigen . . . 7
P
Perspektiven im Erwerbsleben (PiE) . . . 50
Pferdesport, Pferdehaltung, Reiten, Wanderreiten, . . . 11, 16, 19
Pilates . . . 38, 39
Progressive Muskelentspannung . . . 34
Psychotrauma . . . 13
R
Radtour, E-Bike . . . 19
Reiki . . . 37
Rente, Nachberufliche Phase . . . 7, 56
Resilienz . . . 12, 33
Rhetorik . . . 57
Rückentraining, Rückenschmerzen, Wirbelsäule . . . 38
S
Schlafstörungen, Spannungsschmerzen . . . 37
Schlüsselkompetenzen . . . 52
Schriftliche Umgangsformen . . . 46
Schulabschlüsse . . . 57
Schüßler-Salze . . . 32
Selbstmanagement . . . 57
Smartphone, Handy, Tablet, Einzeltraining . . . 60, 61
Socken stricken . . . 30
Soft Skills . . . 52
Sommer-IntermeZZo . . . 4
Spanisch, Spanisch für den Beruf . . . 47, 48
Spinnen, Spinnkurs, Handspinnen . . . 29
Sprach- und Sprechentwicklung . . . 58
Stressbewältigung . . . 35
T
Tanzen, Hip Hop . . . 40
Tiere: Honigbiene, Hühner, Hunde, Papageien, Pferde, Strauße . . . 15, 19, 20, 22
Tod, Sterben . . . 11
Ton, Töpfern . . . 29
U
Überzeugungskraft . . . 57
V
Vagusnerv . . . 33
Vorstellungsgespräch . . . 52
W
Wahrnehmung . . . 58
Wanderungen . . . 17, 18, 19
Webinar . . . 51
Weihnachten, Weihnachtslieder, Weihnachtshimmel . . . 10, 15, 26, 30
Weinprofi . . . 31
Weiterbildungstag . . . 4
Weltraumspaziergang . . . 15
Weltreise, Polarlichtreise . . . 16, 17
Widerstandskraft . . . 33
Y
Yoga, Ashtanga Yoga, Hatha Yoga, Senioren-Yoga . . . 36, 37
Z
Zertifizierte*r Mediator*in . . . 55

HR 01-22.002.L1

Gelebte Leidenschaft aus OWL

Der Anpfiff für Ihre Karriere ist hier.

Teamwork, kontinuierliches Training, vielfältige Positionen – das gilt im Sport wie im Beruf. Unsere Arbeit bei Phoenix Contact ist geprägt von Leidenschaft. Ob bei Sieg oder Niederlage, wir stehen immer zusammen und entwickeln uns gemeinsam weiter. Werden auch Sie ein Teil dieser besonderen Unternehmenskultur und bereichern Sie mit Ihren Fähigkeiten unser Unternehmen.

Jetzt bewerben!
Alle aktuellen Stellenangebote finden Sie in unserer Jobbörse:
phoenixcontact.de/jobs

PHOENIX CONTACT
INSPIRING INNOVATIONS