

# *Bildung für alle!*



**Programm**  
**2. Halbjahr 2024**



Herzlich  
Willkommen  
im



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

ROLF SCHRÖDER

Physiotherapeut

Gesundheitszentrum

Schieder



Schieder-Schwalenberg



Im Kurpark 3

32816 Schieder-Schwalenberg

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

WDR 2

Früh raus?  
Geht besser  
zusammen!

RADIO AN  
SEI DABEI

WIR SIND DER WESTEN



Grimme  
Preis

Ihre Vorschläge  
für den  
Grimme-Preis

[grimme-preis.de/vorschlaege](http://grimme-preis.de/vorschlaege)

# 2. Semester 2024

## Hauptgeschäftsstelle

### Schlossparkschule

Parkallee 7, 32816 Schieder-Schwalenberg

Telefon: 05282-98040

Montag 10.00 – 12.30 Uhr

Dienstag – Freitag 08.30 – 12.30 Uhr

Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Integration:

Montag 10.00 – 12.30 Uhr

Dienstag – Mittwoch 08.30 – 12.30 Uhr

In den Ferien:

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

## Nebengeschäftsstellen

### Stenebergsche Fabrik

Mittelstraße 14d, 32683 Barntrup

Telefon: 05282-980440

Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag 09.00 – 12.30 Uhr

Termine nach Vereinbarung

### Integrationszentrum im Paradies

Holstenhöfener Straße 4, 32825 Blomberg

Telefon: 05235-9940560

Mittwoch 09.00 – 12.30 Uhr

Donnerstag 09.00 – 12.30 Uhr

Termine nach Vereinbarung

### Kultur- und Bildungscampus

Am Ramberg 1, 32676 Lügde

Telefon: 05282-980430

Donnerstag 08.30 – 12.30 Uhr

Termine nach Vereinbarung

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

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

Postfach 1362, 32808 Schieder-Schwalenberg

## 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: 11.06.2024 – Änderungen vorbehalten

## Inhaltsverzeichnis

Team der VHS Lippe-Ost 2

Bildung für nachhaltige Entwicklung 3

**Politik · Gesellschaft · Umwelt 4**

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

**Kultur · Gestalten 24**

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

**Gesundheit 33**

Gesundheit, Entspannung, Bewegung · Fitness, Ernährung

**Sprachen 44**

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

**Berufliche Bildung · EDV 49**

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

Online-Kurse · Digital Dienstag 62

Anmeldekarten · Wünsche, Anregungen, Kritik 63

Geschäftsbedingungen (AGB) · Datenschutz 65

## Qualitätsmanagement und Zertifikate

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



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



Zertifiziert bis 08.05.2027



## VHS-Leiterin

ANDREA LEMM  
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  
Bildungsberatung



## Verwaltungsleiterin

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

Allgemeine Verwaltungsorganisation,  
Haushaltswesen,  
Anmeldung, Honorare



## 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

MARION BEINKER  
zuständig für die Orte:  
Barntrup,  
Extertal



## Kursbetreuer\*in

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

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

## Tu was für die Welt!



Nachhaltigkeit ist nicht nur privat, sondern auch ein klarer Auftrag für die VHS.

Im Weiterbildungsgesetz ist dieser Auftrag seit dem 01.01.2022 verankert.

Bildung für nachhaltige Entwicklung wird kurz BNE abgekürzt. Gemeint ist eine Bildung, die Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln befähigt: Wie beeinflussen meine Entscheidungen Menschen nachfolgender Generationen oder in anderen Erdteilen? Welche Auswirkungen hat es beispielsweise, wie ich konsumiere, was ich esse, welche Fortbewegungsmittel ich nutze oder welche und wie viel Energie ich verbrauche? etc.

Es geht also darum, dass jeder einzelne Mensch sein Verhalten in Bezug auf die Krisen der Welt, den Zustand der Erde und den beschleunigten Klimawandel reflektiert. Jeder soll lernen, sich „für“ eine nachhaltige Zukunft verantwortungsvoll zu verhalten. Es ist wichtig zu erkennen: „Mein Handeln hat Konsequenzen – nicht nur für mich und meine Umwelt, sondern auch für andere. Und ich kann dazu beitragen, die Welt ein Stück weit zu verbessern“. Dieses Denken ist dringend notwendig, um Veränderungen anzustoßen und drängende globale Probleme anzugehen.

Genau hierbei kann Bildung einen zentralen Beitrag leisten. Über Bildung wird das Wissen, das Können sowie der Wille zur Veränderung vermittelt. Daher wollen wir zum einen die Thematik der nachhaltigen Entwicklung in unseren Kursen aufnehmen. Zum anderen soll auch unsere Organisation Nachhaltigkeit berücksichtigen.

Der Begriff der Nachhaltigkeit geht längst über den klassischen Umweltbegriff hinaus. Es werden ökologische (Umwelt), ökonomische (Wirtschaft), soziale (Gleichberechtigung) und politische Aspekte von Nachhaltigkeit in den Fokus gestellt, woraus sich eine ganzheitliche Betrachtungsweise ergibt.

Die VHS orientiert sich bei der Planung von BNE-Kursen an den 17 Nachhaltigkeitszielen, die von den Vereinten Nationen 2015 in der Agenda 2030 verabschiedet wurden.



Weitere Informationen zur BNE erhalten Sie auf der Seite der Bundesregierung.

### BNE

Unsere speziellen Bildungsangebote, die einen besonderen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten sind durch das Symbol BNE gekennzeichnet. Sie finden unsere BNE-Angebote in den Fachbereichen

Politik-Gesellschaft-Umwelt • Kultur-Gestalten • Gesundheit

### BNE-Aktionstage 2024 – in Lippe unter dem Motto „Wissen.Macht.Zukunft.“

Vom 28.09. – 12.10.2024 finden in Lippe gemeinsame Bildungsaktionen zu den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen (SDGs) statt. Über den QR-Code gelangen Sie zu einer Übersicht der BNE-Aktionen in Lippe, wo Sie sich schon vorab informieren können.



### Gestalten Sie unsere Zukunft mit!

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

## Politik · Gesellschaft · Umwelt

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

### Erben und Vererben

**Melanie van Luijn**

Kooperation Beratungsdienst Geld und Haushalt

#### N101A Erben und Vererben

Donnerstag, 05.09.2024, 20.00 – 21.30 Uhr, gebührenfrei

Blomberg, Integrationszentrum im Paradies, Holstenhöfener Straße 4, Raum E2 / Blomberg

Anmeldeschluss: 28.08.2024



#### N101B Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten

Donnerstag, 26.09.2024, 20.00 – 21.30 Uhr, gebührenfrei

Blomberg, Integrationszentrum im Paradies, Holstenhöfener Straße 4, Raum E2 / Blomberg

Anmeldeschluss: 18.09.2024

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

### Erben und Vererben

**Ulrich Backhaus**



#### Erbrecht in allen Lebenslagen

##### N102

Donnerstag, 19.09.2024,

19.00 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

Lügde, Johannes-Gigas-Schule, Am Ramberg 1, Raum OG32

Anmeldeschluss: 11.09.2024

#### Lebzeitige Übertragung von Vermögen

##### N103

Montag, 18.11.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Blomberg, Integrationszentrum im Paradies, Holstenhöfener Straße 4, Raum E2 / Blomberg

Anmeldeschluss: 10.11.2024

##### N104

Mittwoch, 11.12.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Barntrup, DRK Familienzentrum, Holstenkamp 3, Gruppenraum

Anmeldeschluss: 03.12.2024

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

##### N105A

Mittwoch, 16.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Blomberg, Integrationszentrum im Paradies, Holstenhöfener Straße 4, Raum E2 / Blomberg

Anmeldeschluss: 08.10.2024

##### N105B

Donnerstag, 21.11.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Schieder, Schlossparkschule, Parkallee 7, Besprechungsraum

Anmeldeschluss: 13.11.2024

##### N105C

Montag, 02.12.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei

Extetal, Rathaus Bösingfeld, Mittelstraße 35, Großer Bürgersaal

Anmeldeschluss: 24.11.2024

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



### Backhaus & Partner

Rechtsanwälte und Fachanwältinnen

Notar mit Amtssitz in Extetal

Extetal / Barntrup / Lügde

Zentrale: (05263) 95602-0

[www.backhaus-und-partner.de](http://www.backhaus-und-partner.de)

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



Recht · Finanzen · Verbraucherwissen

**N106 Landwirtschaftliches Erbrecht – Höfeordnung**

**Ulrich Backhaus  
Barntrup**  
Mittwoch  
**09.10.2024**  
19.00 – 20.30 Uhr  
DRK Familienzentrum  
Barntrup  
Holstenkamp 3  
Gruppenraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:  
01.10.2024**

**Kooperation DRK-Familienzentrum  
Barntrup**  
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. Er 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.



**Vorsorgevollmacht und  
Patientenverfügung**

**Melanie van Luijk  
N107**

**Kooperation Beratungsdienst Geld und Haushalt**  
Donnerstag, 19.09.2024, 20.00 – 21.30 Uhr, gebührenfrei  
Blomberg, Integrationszentrum im Paradies,  
Holstenhöfener Straße 4, Raum E2 / Blomberg  
**Anmeldeschluss: 11.09.2024**

**Ulrich Backhaus  
N108**

Montag, 07.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, gebührenfrei  
Blomberg, Integrationszentrum im Paradies,  
Holstenhöfener Straße 4, Raum E2 / Blomberg  
**Anmeldeschluss: 29.09.2024**

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

**N109 – N110 „Vermieten, aber richtig“**

**Das Mietverhältnis, ein rechtlicher Überblick**

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

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

**N109  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Dienstag  
**24.09.2024**  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum

**N110  
Kooperation DRK-  
Familienzentrum  
Barntrup**  
Donnerstag  
**14.11.2024**  
DRK Familienzentrum  
Barntrup  
Holstenkamp 3  
Gruppenraum



© Norbert Quest

**N111 – N112  
Die Nebenkostenabrechnung bei Wohnraum –  
„Das Buch mit 7 Siegeln“**

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

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

**N111  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Donnerstag  
**10.10.2024**  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1

**N112  
Kooperation DRK-  
Familienzentrum  
Barntrup**  
Dienstag  
**10.12.2024**  
DRK Familienzentrum  
Barntrup  
Holstenkamp 3  
Gruppenraum

### N113 Kündigung, Abmahnung und Co.

**Ulrich Backhaus  
Schieder-  
Schwalenberg**

Montag  
**16.09.2024**  
19.00 – 20.30 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**08.09.2024**

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.

### N114 Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation

**Carsten Witt  
Lügde**

Mittwoch  
**09.10.2024**  
18.00 – 20.30 Uhr  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
OG 32  
Gebühr: 12,00 Euro  
ermäßigt: 9,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**01.10.2024**

#### Kooperation NDAC Anlegerclub

Die Zinsen für Anleger\*innen befinden sich zwar auf gestiegenem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann nur geringe Renditen erwirtschaften und damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Folgende Themen werden behandelt: 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 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage.



### Investieren – Geld anlegen

**ONLINE**

**Hartmut Nehme**

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

#### N115AW Neue Trends der Geldanlage

Montag, 16.09.2024, 18.30 – 21.00 Uhr, Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro, ermäßigt 11,25 Euro  
**Anmeldeschluss: 08.09.2024**

#### N115BW Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen

Zielgruppe: Einsteiger\*innen  
Dienstag, 24.09.2024, 18.30 – 21.00 Uhr, Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro, ermäßigt: 11,25 Euro  
**Anmeldeschluss: 16.09.2024**

#### N115CW Richtig Investieren in Aktien und ETFs

Zielgruppe: Einsteiger\*innen  
Samstag, 09.11.2024, 09.00 – 11.30 Uhr, Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro, ermäßigt: 11,25 Euro  
**Anmeldeschluss: 03.11.2024**

### Bildungsurlaube der VHS Lippe-Ost

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

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

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

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

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

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



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

**N116 Pflegebedürftig, was nun?**

**NEU!**

**Sabine Cord-Sprick**  
**Rita Wessels**  
**Blomberg**  
Donnerstag  
**07.11.2024**  
10.00 – 12.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum O5 / Lieusaint  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**30.10.2024**

**Kooperation Pflegestützpunkt,  
Kreis Lippe**

Im familiären Umfeld entstehen viele Fragen, wenn sich Pflegebedürftigkeit anbahnt oder verschlimmert. Welcher Pflegegrad steht mir zu und welche Leistungen bekomme ich? Welche Angebote gibt es vor Ort und wie wird die Pflege finanziert? Die Mitarbeiterinnen vom Pflegestützpunkt im Kreis Lippe informieren Sie umfangreich und professionell über alle Leistungen der Pflegeversicherung und über regionale Angebote. Es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Dieser Vortrag ist gebührenfrei.

**N117 Der Entlastungsbetrag nach § 45b SGB XI**

**NEU!**

**Dirk Eickmeyer**  
**Blomberg**  
Mittwoch  
**13.11.2024**  
19.00 – 20.30 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**05.11.2024**

**Betreuungs- und Entlastungsleistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen**  
**Kooperation Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz**

Die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz möchten einen Beitrag zur Verbesserung der Situation pflegender Angehöriger leisten. Ziel ist es, mehr Transparenz bezüglich bestehender Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige zu schaffen. Der Referent wird Sie über den Entlastungsbetrag nach §45b SGB XI informieren. So hat jeder Pflegebedürftige mit einem Pflegegrad neben den Sach- und Geldleistungen einen Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125,00 Euro monatlich. Der Referent zeigt Ihnen die Möglichkeiten der Nutzung auf. Individuelle Fragen können am Kursende im Rahmen einer Frage-Antwort-Runde geklärt werden. Der Vortrag ist gebührenfrei.



**N118 Wohnen ohne Barrieren – Wohnraumanpassung**

**Petra Jürgens**  
**Beate Lüling**  
**Blomberg**  
Dienstag  
**05.11.2024**  
17.00 – 18.30 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**28.10.2024**

**Kooperation Wohnberatung,  
Kreis Lippe**

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

**ALZ**

**BERATUNGSSTELLEN  
ARBEIT**

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

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

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

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

## Pädagogik · Erziehung · Familie

### N125A Ki-ki-be Wahrnehmungskurs für Eltern mit Baby

Anke Kropp  
Blomberg

10.09. – 12.11.2024

10.00 – 11.30 Uhr

8 Termine

Naturheilpraxis  
„In Balance“

Langer Steinweg 52

Bewegungsraum

Gebühr: 105,00 Euro

ermäßigt: 80,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

02.09.2024

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. Es gibt 6 Ki-ki-be-Termine mit den Müttern und ein Papa-Ki-ki-be ist an einem Samstag vorgesehen. Dann wird ein Ki-ki-be-Schwimmen im Hallenbad in Blomberg stattfinden. Der Ablauf wird am 1. Termin besprochen. In der Kursgebühr sind 8,00 Euro für eine Entwicklungsmappe für Ihr Kind enthalten.



**Kikibe** Wahrnehmungskurs für Eltern mit Babys

Naturheilpraxis InBalance  
Anke Kropp Heilpraktikerin / Kinesiologin

Langer Steinweg 52  
32825 Blomberg

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

### N125 Kinder und Jugendliche stärken und schützen

Bettina Papenmeier  
Blomberg

montags

07.10. – 04.11.2024

18.00 – 19.30 Uhr

3 Termine

Polizeiwahe Blomberg

Bahnhofstraße 35

Seminarraum

gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**

29.09.2024

#### Ängste und soziale Unsicherheit begleiten

#### Kooperation Fachstelle Kinderschutz, Kreis 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.

## Erste Hilfe-Kurse



### Kooperation Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Lernen Sie, wie Sie Erste Hilfe leisten können. Frischen Sie Ihr Wissen von Zeit zu Zeit auf. Erwerben Sie für bestimmte Zielgruppen und Tätigkeitsbereiche gezielt Wissen, um in Notsituati-

onen helfen zu können. Trainer\*innen der Johanniter-Unfall-Hilfe bereiten Sie im Kurs auf alle typischen Notfälle vor.

**Anmeldeschluss in der Regel 8 Tage vor Kursbeginn.**

Die detaillierten Kursinhalte finden Sie auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

### Erste-Hilfe-FreshUp „kurz&knapp“

Kurz und knackig frischen Sie Ihr altes Wissen auf.

**N119** Dienstag, 19.11.2024, 17.30 – 20.30 Uhr  
Extertal, Rathaus Bösingfeld, Mittelstraße 36  
Gebühr: 33,00 Euro

### Erste-Hilfe-FreshUp „für pflegende Angehörige“

Mit den Schwerpunkten außerordentliche Notlagen und Betreuung von Hilfebedürftigen in der eigenen Häuslichkeit und Nachbarschaftshilfe.

**N120** Montag + Dienstag, 07.10.2024 + 08.10.2024,  
18.00 – 20.30 Uhr  
Extertal, Stadtteiltreff Bösingfeld,  
Hummerbrucher Straße 9a,  
gebührenfrei

**N121** Montag + Dienstag, 02.12.2024 + 03.12.2024,  
18.00 – 20.30 Uhr  
Blomberg, Johanniter-Unfall-Hilfe, Am Diestelbach 5-7  
gebührenfrei

### Erste-Hilfe am Kind für Eltern & Babysitter

Auch als Schulung für Mitarbeitende in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder geeignet, um sich für alle typischen (Not)fälle vorzubereiten (gemäß den Vorgaben der DGUV).

**N122** Samstag, 23.11.2024, 8.30 – 16.30 Uhr  
Blomberg, Johanniter-Unfall-Hilfe, Am Diestelbach 5-7

**N123** Mittwoch + Donnerstag, 04.12.2024. + 05.12.2024,  
17.30 – 21.30 Uhr  
Bartrup, Ev. Kita Kälbertal, Im Kälbertal 37  
Gebühr: 65,00 Euro, bei Anmeldung von einem Eltern-/Großelternpaar je Person 60,00 Euro

### Erste-Hilfe-Outdoor für alle, die draußen unterwegs sind

Sie lernen, wie Sie bei „Outdoor“-Aktivitäten unter erschwerten Bedingungen fernab von Rettungsdienst und Krankenhaus, Erste Hilfe leisten. Ideal für Wander\*innen, Sportler\*innen, Jugendleiter\*innen. Bitte für wetterangepasste Kleidung sorgen. Anmeldefrist 4 Wochen.

**N124** Samstag, 28.09.2024, 8.00 – 16.00 Uhr  
Blomberg, Johanniter-Unfall-Hilfe, Am Diestelbach 5-7  
Gebühr: 82,00 Euro

**N126 Starke Eltern für starke Kinder**

**NEU!**

**Alena Alteheld**  
Barntrup  
Mittwoch  
**06.11.2024**  
18.30 – 20.00 Uhr  
DRK Familienzentrum  
Barntrup  
Holstenkamp 3  
Gruppenraum  
Gebühr: 14,00 Euro  
ermäßigt: 10,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**29.10.2024**

**Wie Mobbingprävention gelingt**  
**Kooperation DRK-Familienzentrum**  
**Barntrup**  
Mit effektiven Strategien zur mehr Selbstbewusstsein und innerer Stärke. An diesem Abend erfährst du, wie du als Vorbild dein Kind zu Hause und im Alltag stärken und unterstützen kannst, damit es stark mit Herausforderungen umgeht und von Stresser\*innen in Ruhe gelassen wird. Du erlebst die besten Strategien aus dem Kinder-Resilienztraining, damit sich dein Kind verbale Provokation nicht (mehr) zu Herzen nimmt und dieser mit Leichtigkeit begegnet. Ein Abend mit den besten Tools für mehr Selbstbewusstsein, Abgrenzung von schädlichen Dingen und dem Aufbau eines dienlichen und gesunden Selbstwerts.

**N127 – N128 Mit Kindern richtig sprechen – Wie Beziehung und Bindung gelingen kann**

**Förderungen durch die Familienzentren in Barntrup & Lügde**  
Unsere Kinder wissen oft ganz genau, wie sie ihren Willen durchsetzen können. Wir Eltern registrieren dann oft mit Drohungen, Bewertungen, unklaren Worten, Negativ-Sätzen. Die Folge: Die Stimmung wird eher schlechter. Die Beziehung leidet. Es hilft dem Kind, einen eigenen Weg zu finden und sein Selbstvertrauen zu stärken, wenn Sie als Eltern wissen, wie die Situation zum Wohle aller Beteiligten gestaltet werden kann. Wir schauen auf gängige Worte und ihre Wirkung. Zusätzlich streifen wir die lösungsorientierte Gesprächsführung. Experimentieren Sie und beobachten Sie selbst, ob Sie das sagen, was Sie wirklich meinen. Kleine Tipps bewirken positives Verhalten. Die Beziehung wird gestärkt.

**Kerstin Erdbürger**  
19.00 – 21.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 8 Tage vor**  
**Kursbeginn**

**N127**  
**DRK-Familienzentrum**  
**Barntrup**  
Donnerstag  
**26.09.2024**  
DRK Familienzentrum  
Barntrup  
Holstenkamp 3  
Gruppenraum  
gebührenfrei

**N128**  
**Familienzentrum**  
**Lügde**  
Mittwoch  
**13.11.2024**  
Familienzentrum Kita  
Pustelblume  
Waldstraße 1a  
Versammlungsraum  
Gebühr: 8,00 Euro  
ermäßigt: 6,00 Euro



**N129 – N131 Training für gesunde, starke Kinder**



**Eva Specker**  
Samstag + Sonntag  
11.00 – 13.00 Uhr  
2 Termine  
Gebühr pro Kurs:  
44,00 Euro  
ermäßigt: 33,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 6 Tage vor**  
**Kursbeginn**

**Mobbingprävention (6 – 9 Jahre)**  
Beleidigungen, Streitigkeiten, ärgernde Kinder und Mitschüler... unsere Kinder sind im Schulalltag einer Vielzahl von Herausforderungen ausgesetzt. Oftmals schwindet das Selbstbewusstsein und die Kinder suchen die Fehler bei sich selbst. Die mentale Gesundheit leidet. Symptome wie Bauchweh, Schlafstörungen, Rückzug sind die Folge. Im Kurs lernen die Kinder in kinderleichten Übungen und Rollenspielen mutiges, selbstsicheres Auftreten, bei Beleidigungen ruhig und entspannt zu bleiben, Konflikte gewaltfrei und selbst zu lösen, an sich zu glauben, eigene Grenzen zu setzen und Gefahren zu erkennen. Ziel ist es, die Gesundheit und Widerstandskraft von klein auf zu stärken. Nach jeder Kurseinheit erfolgt zusätzlich eine kurze Elterninfo zu den erlernten Strategien.

**N129**  
**Blomberg**  
**14.09. + 15.09.2024**  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener  
Straße 4  
Raum E4 / Oschatz

**N130**  
**Schieder-**  
**Schwalenberg**  
**09.11. + 10.11.2024**  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 2

**N131**  
**Kooperation**  
**Familienzentrum**  
**Lügde**  
**16.11. + 17.11.2024**  
AWO Kita  
Tausendfüßler  
Am Sonnenhof 10  
Turnraum

**N132 Aggression bei Kindern – Wie gehen Eltern damit um?**

**Wolfgang Bergmann**  
**Extertal**  
Mittwoch  
**06.11.2024**  
19.00 – 21.15 Uhr  
Rathaus Bösingfeld  
Mittelstraße 36  
Großer Bürgersaal  
Gebühr: 9,00 Euro  
ermäßigt: 6,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**29.10.2024**

Aggression ist in unserer Gesellschaft unerwünscht, besonders bei unseren Kindern. Aggressives Verhalten bei Kindern gilt als Tabu und wird diskriminiert. Was wir mit der Unterdrückung dieser legitimen Gefühle anrichten, wie wichtig es ist, diese zuzulassen und wie wir mit ihnen konkret umgehen können, ist Inhalt des Vortrags. Aggressionen sind wichtige Emotionen, die wir entschlüsseln müssen, sonst setzen wir das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen unserer Kinder aufs Spiel. Ein wichtiger Aufwand für einen konstruktiven und positiven Umgang mit einem wichtigen Gefühl. Wolfgang Bergmann ist Coach, Trainer sowie Autor von Ratgebern und Referent zu Themen frühkindlicher Bildung ([www.leichtsinn-bielefeld.de](http://www.leichtsinn-bielefeld.de)).

**N133 Das hochsensible Kind**
**Andrea Herbst  
Blomberg**

Samstag

**14.09.2024**

 10.00 – 16.00 Uhr  
 Integrationszentrum  
 im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum O5 / Lieusaint  
 Gebühr: 39,00 Euro  
 ermäßigt: 29,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**08.09.2024**
**Für Eltern und Erzieher\*innen**

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

**„Lügder Abendgespräche 2024“**
**Kooperation Familienzentrum Lügde**

In den „Lügder Abendgesprächen“ dreht sich alles um das Thema Familie. Einmal im Monat steht ein Thema im Mittelpunkt. Alle, die interessiert sind, sind eingeladen. Das Kursangebot wird gefördert und ist gebührenfrei.


**Workshops**

 Stefan Brandt & Team des Familienzentrums Lügde  
 Kita „Pustelblume“, Waldstraße 1a, Lügde, Versammlungsraum  
 donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr

**29.08.2024**
**N136A**

„Ich manage ein kleines Familienunternehmen.“ – Wege in den Selbstwert der Mutter-Rolle

**26.09.2024**
**N136B**

Tai Chi, Qui Gong &amp; Co – Techniken zur Entspannung und Auszeit für Körper und Seele

**24.10.2024**
**N136C**

Alleinerziehend (vielleicht trotz Partner\*in) – wie finde ich maßgeschneiderte Unterstützung?

**28.11.2024**
**N136D**

In Familienbeziehungen miteinander und aneinander wachsen – (wie) geht das?

**12.12.2024**
**N136E**

Kreative Rituale und Bräuche nicht nur zum Fest – ein alter Hut oder wertvoll im Familienalltag?

 Informationen und Anmeldung zu den Workshops auf  
[www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)
**Anmeldungen auch im Familienzentrum möglich.**
**N134 Der positive Einfluss von Tieren auf den jungen Menschen**
**Celeste Pruß  
Schieder-  
Schwalenberg**

Freitag

**08.11.2024**

 19.00 – 20.45 Uhr  
 Schlossparkschule  
 Parkallee 7  
 Besprechungsraum  
 Gebühr: 12,00 Euro  
 ermäßigt: 9,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**31.10.2024**
**Reittherapie/Reitpädagogik und tiergestützte Interventionen**

Welchen Einfluss haben Reittherapie/Reitpädagogik und tiergestützte Interventionen auf die Entwicklung Ihres Kindes? Es ist jedenfalls mehr als nur „ein Tier zu streicheln“, „auf dem Pony zu reiten“ oder „ein Pferd zu putzen“. Der positive Einfluss von Pferden und anderen Tieren ist längst anerkannt. Im Vortrag werden die Wirkungsweisen und psychologischen Effekte aufgezeigt, das Verhalten von Mensch und Tier sowie die gegenseitigen Wirkungsweisen herausgearbeitet. Ebenso werden die Grundlagen der Reittherapie/Reitpädagogik und tiergestützten Intervention vermittelt. Vertiefend gibt es an Hand von Fotos einen Einblick in die praktische Arbeit.


**N135 Mein Kind will reiten – Was ist zu beachten?**
**Catrine Kiel  
Lügde**

Donnerstag

**19.09.2024**

 19.00 – 21.00 Uhr  
 Kiel's Hof  
 Friedenseiche 20  
 Seminarraum  
 Gebühr: 12,00 Euro  
 ermäßigt: 9,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**11.09.2024**

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.

**N137 Heartselling – Ein Spiel zum fairen Handel**

**BNE**

**NEU!**

**Tobias Priß  
Blomberg**

Montag

**04.11.2024**

18.30 – 20.00 Uhr

Integrationszentrum  
im Paradies

Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**

**27.10.2024**

**Kooperation Kreis Lippe, Fachgebiet  
Klima, Nachhaltigkeit & Mobilität**

Im Kurs wird das beim Kreis Lippe kosten-  
frei ausleihbare Planspiel „Heartselling“ für  
weiterführende Schulen und außerschuli-  
sche Bildungseinrichtungen vorgestellt und  
praktisch durchgeführt. Es behandelt die  
Thematik des fairen Handels und stellt die  
Teilnehmenden vor die Herausforderung,  
eine Balance zwischen gewinnorientiertem  
und rücksichtsvollem Handeln zu finden. Die  
Kursteilnehmenden schlüpfen dabei unter  
Anleitung selbst in die Rolle der Spielenden  
mit dem Ziel, das Spiel anschließend selbst  
als Spielleitung – z. B. im Erdkunde-, Politik-  
oder Philosophie-Unterricht – durchführen  
zu können.

**Persönlichkeitsentwicklung ·  
Psychologie**



**N138 – N139**

**Tod und Sterben – ein Tabuthema?!**

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

**NEU!**

**Molin Saize**

Fr: 18.00 – 20.30 Uhr

Sa: 10.00 – 13.00 Uhr

2 Termine

Gebühr pro Kurs:

34,00 Euro

ermäßigt: 25,50 Euro

**Anmeldeschluss:**

**jeweils 8 Tage vor**

**Kursbeginn**

**N138**

**Schieder-**

**Schwalenberg**

**18.10. + 19.10.2024**

Schlossparkschule

Parkallee 7

Besprechungsraum

**N139**

**Blomberg**

**15.11. + 16.11.2024**

Integrationszentrum

im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

**N140 Schreib dich frei**

**ONLINE!**

**Andrea Lange-Weihs**

Mittwoch

**04.09.2024**

16.00 – 21.00 Uhr

Online: Zoom

Gebühr: 50,00 Euro

ermäßigt: 37,50 Euro

**Anmeldeschluss:**

**27.08.2024**

**Grundlagen des Schreibens zur  
Selbstreflexion**

Wie kann ich mein Ich stärken und mein Selbstwertgefühl beschreiben? Wie baue ich meine Hemmschwellen ab? Gemeinsam gehen wir auf Reisen, ergründen die eigene Wahrnehmung, Erlebnisse, Zeit- und Raumbestimmungen des Alltags. Unsere Selbstreflexion des Selbstgefühls werden wir über das eigene Ich bildhaft verfügbar machen. Wir können das Verständnis für die eigene Verletzbarkeit und den eigenen Stressfaktor wieder herstellen. Ziel ist es, die eigene Reflexions- und Erlebnisfähigkeit zu fördern. Wir werden uns auf eine innere Reise zum eigenen Selbst begeben. Bitte Stift und Papier bereitlegen.

**BNE**

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

Mehr erfahren Sie zu diesem Thema in diesem Heft auf Seite 3 oder hier:



**N142 Meditations-Wochenende: „Raus aus  
alten Schuhen“**

**Stefan Brandt**

**Schieder-**

**Schwalenberg**

**Freitag-Sonntag**

**20.09. – 22.09.2024**

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: 119,00 Euro

ermäßigt: 89,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

**12.09.2024**

**Workshop zu transformations-  
therapeutischen Meditations-  
techniken nach R. T. Betz**

Unklarheit, Anspannung und Unfrieden in unserem seelischen System verursachen oft Chaos in äußeren Lebensvollzügen. Die Transformationstherapie nach Robert T. Betz ist eine wirkungsvolle Methode, um uns den tiefenpsychologischen Instanzen unseres Lebens liebevoll zuzuwenden und Unfreiheiten aufzulösen. Erleben Sie sich in einer wertschätzenden Gruppe unter fachkundiger Anleitung ganz neu in der Begegnung mit Ihren auf mentaler und emotionaler Ebene gespeicherten Lebenserinnerungen. Werden Sie frei von alten Begrenzungen und Blockaden für einen kraftvollen Neustart in die Zukunft. Bitte für Seminarverpflegung sorgen.

**Bitte beachten Sie auch den Workshop N310**

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

**im Bereich Gesundheit**



© Helmut Lange

## Superhirn – Methoden zur Optimierung des Gedächtnisses



### Helmut Lange

Der Dipl. Pädagoge Helmut Lange ist professioneller Gedächtnistrainer und lehrt seit über 12 Jahren an der Universität Nürnberg über effektive Lernstrategien. Er schrieb mehrere Bücher zum Thema Gedächtnistraining und Lernen.

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

### Superhirn – Namen und Gesichter merken

#### N141AW

Dienstag, 01.10.2024, 19.00 – 21.30 Uhr, Edudip

Gebühr: 24,00 Euro, ermäßigt 18,00 Euro

Anmeldeschluss: 23.09.2024

### Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

#### N141BW

Dienstag, 08.10.2024, 19.00 – 21.30 Uhr, Edudip

Gebühr: 24,00 Euro, ermäßigt: 18,00 Euro

Anmeldeschluss: 30.09.2024

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

#### N141CW

Donnerstag, 17.10.2024, 16.00 – 18.00 Uhr, Edudip

Gebühr: 24,00 Euro

Anmeldeschluss: 09.10.2024



### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

#### N141DW

Donnerstag, 24.10.2024, 19.00 – 21.30 Uhr, Edudip

Gebühr: 24,00 Euro, ermäßigt: 18,00 Euro

Anmeldeschluss: 16.10.2024

### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

#### N141EW

Samstag, 26.10.2024, 09.00 – 16.30 Uhr, Edudip

Gebühr: 60,00 Euro, ermäßigt: 45,00 Euro

Anmeldeschluss: 20.10.2024

## N143 „Resilienz – eine gesunde Aktivierung von Selbstheilungspotentialen“

### Stefan Brandt Schieder- Schwalenberg

Freitag – Sonntag

**27.09. – 29.09.2024**

Fr: 16.00 – 21.00 Uhr

Sa: 09.00 – 17.30 Uhr

So: 09.00 – 14.00 Uhr

3 Termine

Schlossparkschule

Parkallee 7

Raum 1

Gebühr: 143,00 Euro

ermäßigt: 107,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

**19.09.2024**

### Widerstandsfähigkeit und Lebensfreude im Alltag

Gerade angesichts der momentanen Entwicklung von Lebensbedingungen im Alltag gewinnt eine gesunde Widerstandskraft gegenüber destruktiv auslösenden Faktoren (Ängste, Aggression, Depression, Frustration) zunehmend an Bedeutung. Dabei hängen die Faktoren Körper, Seele und Geist funktionell eng zusammen. In diesem Seminar erlernen Sie, die Signale Ihres Wohlbefindens auf diesen drei Funktionsebenen sensibel zu deuten und entwickeln auf den persönlichen Bedarf zugeschnittene Strategien, um sie heilsam zu kompensieren. Dazu lernen Sie verschiedene Techniken der Meditation, der Selbstkonditionierung und des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) kennen und üben deren Anwendung in einer wertschätzenden Gruppe ein.

## N144 Glückspilze und Giftzwerg

### NEU!

### Torsten Reters Blomberg

Samstag

**07.12.2024**

13.00 – 18.00 Uhr

Integrationszentrum  
im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum E4 / Oschatz

Gebühr: 70,00 Euro

ermäßigt: 52,50 Euro

**Anmeldeschluss:**

**01.12.2024**

### Über Wege und Irrwege zum glücklichen Leben

Was führt zu Freude, Wohlbefinden und Erfüllung? Was führt zu Egoismus, Hass und Gewalt? Die Psychologie zeigt, dass negative Charakter-Eigenschaften Bewusstsein und Gesellschaft vergiften. Wie können psychische Fehlentwicklungen (Narzissmus) und gesellschaftliche Katastrophen (Gewalt, Krieg, Rassismus, Umweltzerstörung) verhindert werden? Wer Leidenschaft und Kreativität entwickelt, lebt zufriedener und selbstbestimmter. Wer von materieller Gier und Neid getrieben wird, reißt die eigene Zufriedenheit und die Welt in den Abgrund. Zum Glücklich-Sein gehört, sich von den bösen „Giftzwergen“ in Politik (z.B. Trump, Putin) und Alltag nicht irritieren zu lassen. Der Referent zeigt (nach Fromm, Buddha, Watzlawick u.a.), wie man sich im „Hamsterrad des Lebens“ lösungsorientiert bewegt und Auszeiten für sich und die Seele findet.



## Diversität

### N145 Autismus – die andere Art der Wahrnehmung

**Kerstin Teffahi-Loke Blomberg**  
Donnerstag  
**07.11.2024**  
18.30 – 20.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 / Reinickendorf  
Gebühr: 8,00 Euro  
ermäßigt: 6,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**30.10.2024**

#### 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 mit Vorurteilen und Klischees auf. Erfahren Sie authentisch, wie sich Autismus im Alltag zeigt und wie damit umgegangen werden kann. Mit der Einführung in das Thema werden Verständnis und Akzeptanz geschaffen sowie praktische Hilfen und Ideen vermittelt. Aufklärung ist in einer inklusiven Gesellschaft der Weg zu einem guten Miteinander.

### N146 Vielfalt – Chancen für unsere Gesellschaft

**Sabine Lange Schieder-Schwalenberg**  
Mittwoch  
**11.09.2024**  
18.00 – 21.00 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 17,00 Euro  
ermäßigt: 12,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**03.09.2024**

#### Diversität im Alltag

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?

## Kommunikation · Medien

### N147 Künstliche Intelligenz – was verbirgt sich dahinter und wie wird diese unseren Alltag verändern?

**ONLINE**

**Hartmut Nehme**  
Montag  
**18.11.2024**  
18.30 – 21.00 Uhr  
Online: Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro  
ermäßigt: 11,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**10.11.2024**

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.

### N148 KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

**NEU!**

**ONLINE**

**Hartmut Nehme**  
Montag  
**30.09.2024**  
18.30 – 21.00 Uhr  
Online: Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro  
ermäßigt: 11,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**22.09.2024**

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

### N149 Neue Freundschaften im Internet knüpfen

**ONLINE**

**Hartmut Nehme**  
Montag  
**02.12.2024**  
18.30 – 21.00 Uhr  
Online: Zoom  
Gebühr: 15,00 Euro  
ermäßigt: 11,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**24.11.2024**

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.

### N155 Die Wahrheit stirbt zuerst – wie erkennen wir Fake-News?

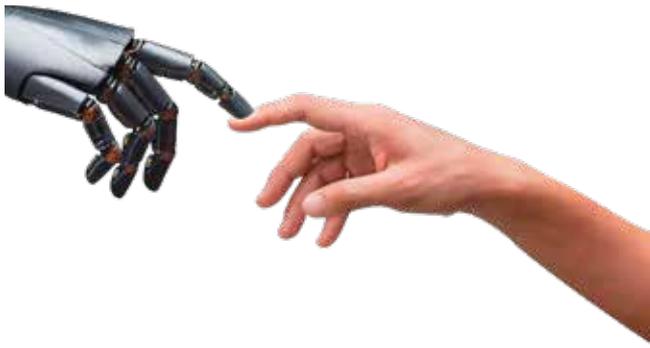
**Sabine Lange Blomberg**  
Mittwoch  
**04.09.2024**  
18.00 – 21.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 28,00 Euro  
ermäßigt: 21,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**27.08.2024**

Es werden Methoden erarbeitet, mit denen wir Falschnachrichten leichter erkennen können. Wie nutzen wir Suchmaschinen, 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.

Bitte beachten Sie auch den Workshop N534

„Mit modernen Medien spielend lernen“

im Bereich Berufliche Bildung / EDV.



## ChatGPT – Künstliche Intelligenz nutzen

**ONLINE**

Kooperation VHS Köln

**ChatGPT effektiv nutzen: Bessere Texte und Ideen mit künstlicher Intelligenz generieren**

**N150KW**

**Dörte Stahl**

Samstag, 09.11.2024, 11.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 14,00 Euro

Anmeldeschluss: 03.11.2024

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

**N151KW**

**Dörte Stahl**

Donnerstag, 31.10.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 14,00 Euro

Anmeldeschluss: 23.10.2024

**Dall-E Midjourney und Co. gezielt nutzen: Bilder mit künstlicher Intelligenz generieren**

**N152KW**

**Dörte Stahl**

Samstag, 09.11.2024, 14.30 – 16.00 Uhr

Gebühr: 14,00 Euro

Anmeldeschluss: 03.11.2024

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



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

Details finden Sie auf Seite 62.

## Bürgerliches Engagement

### **N156 Für Kost und Logis – arbeiten auf einem Bergbauernhof**

**Andrea Lemm  
Barstrup**

Donnerstag

**14.11.2024**

19.00 – 21.00 Uhr

Kulturschuppen

Am Bahnhof 5

Veranstaltungsraum

Gebühr: 4,00 Euro

ermäßigt: 3,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**06.11.2024**

### **Mein Hobby & Engagement: Bergbauernhilfe in Südtirol**

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



© Andrea Lemm

## Natur · Umwelt

### **Online-Vortragsreihe ENERGIE 2024**

**BNE**

Kooperation Verbraucherzentrale NRW e.V.

#### **N157WA – N157WD**

**Sonnenstrom vom Dach**

jeden 1. Montag im Monat, ab 18.00 Uhr

#### **N158WA – N158WD**

**Sonnenstrom vom Balkon**

jeden 2. Mittwoch im Monat, ab 18.00 Uhr

#### **N159WA – N159WD**

**Neue Heizung - Die Wärmepumpe und ihre Alternativen**

jeden 3. Donnerstag, ab 18.00 Uhr

#### **N160WA – N160WD**

**Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus**

jeden 3. Dienstag, ab 18.00 Uhr

Die Online-Seminare von September bis Dezember 2024 sind gebührenfrei und werden vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert.

**ONLINE**

**N161 Die richtige Heizung – weg vom Öl und Gas!**

**BNE**

**Andreas Stemberg  
Blomberg**

Dienstag  
**29.10.2024**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum 05 / Lieusaint  
Gebühr: 14,00 Euro  
ermäßigt: 10,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**18.09.2024**

**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: Heizern mit Holz/Holzpellets, Wärmepumpen, Brennstoffzellen-Heizgerät, Sterling-BHKW und Solarenergie. Dabei stehen Aspekte wie Entwicklungsstand und Kosten, Umweltfreundlichkeit und Komfort im Vordergrund.

**N162 Photovoltaik – Speicherlösung**

**BNE**

**Andreas Stemberg  
Blomberg**

Donnerstag  
**07.11.2024**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum 05 / Lieusaint  
Gebühr: 14,00 Euro  
ermäßigt: 10,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**02.10.2024**

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



Bitte beachten Sie auch die Führung N187/N188

**Auf dem Weg zur All Electric Society – Nachhaltige Energieversorgung mit Lösungen von Phoenix Contact**

in Blomberg

**N163 Gefahren und Chancen im Zusammenleben von Kind und Hund**

**NEU!**

**Svenja Büchter  
Extetal**

Freitag  
**20.09.2024**  
18.30 – 20.00 Uhr  
DRK Familienzentrum  
Bösingfeld  
Gruppenraum  
Gebühr: 17,00 Euro  
ermäßigt: 12,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**12.09.2024**

**Kooperation Familienzentrum Bösingfeld-Extetal**

Die Emotionen schlagen bei Eltern schnell positive und negative Purzelbäume, wenn es um die Beziehung zwischen dem eigenen Kind (Baby, Kleinkind, Jugendlicher) und einem Hund geht. Gleiches gilt für Großeltern oder anderer Betreuungspersonen. Zwischen Kindern und Hunden kommt es leider immer wieder zu gefährlichen Situationen. Wie beugen wir vor? Woran erkenne ich, dass es gefährlich wird und wie verhalte ich mich dann? Wann läuft es zwischen Kind und Hund echt gut? Praxisnah werden wir erarbeiten, wie ein entspanntes Zusammenleben gestaltet werden kann.



**N164 Erste Hilfe am Kleintier**

**Annette Kiel  
Lügde**

Mittwoch  
**11.09.2024**  
18.00 – 21.15 Uhr  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
OG 32  
Gebühr: 18,00 Euro  
ermäßigt: 14,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**03.09.2024**

**Im Notfall richtig handeln**

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

**N165 Kommt ein Welpe ins Haus**

**Annette Kiel  
Lügde**

Donnerstag  
**10.10.2024**  
18.00 – 21.15 Uhr  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
OG 32  
Gebühr: 16,00 Euro  
ermäßigt: 12,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**02.10.2024**

**Das spannende erste Jahr**

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.

## N166 Artgerechte Haltung von Hühnern

Annette Kiel  
Lügde

Donnerstag  
14.11.2024  
18.30 – 20.00 Uhr  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
OG 32  
Gebühr: 12,00 Euro  
ermäßigt: 9,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
06.11.2024

### Ohne Chemie zum gesunden Huhn

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

## Imkerschulungen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Imkermeister Robert Löffler

**ONLINE**

**BNE**

### Informationsabend Imkerschulung für Anfänger\*innen

#### N167W

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren.  
Freitag, 27.09.2024,  
18.00 - 19.00 Uhr  
Online: Microsoft Teams  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss: 19.09.2024**



### Imkerschulung für Anfänger\*innen

#### N168W

Ihr Einstieg in die Imkerei - lernen Sie, wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig erreichen können.  
freitags, 11.10.2024, 18.10.2024, 25.10.2024,  
08.11.2024, 15.11.2024  
jeweils von 18.00 - 20.00 Uhr  
Online: Microsoft Teams  
Gebühr: 30,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 03.10.2024**

### Imkerschulung 2024 und 2025 für Fortgeschrittene und Einsteiger\*innen

**NEU!**

#### N169W

Sie erhalten ab Einstieg für 365 Tage die Möglichkeit unter fachkundlicher Anleitung, praxisnah und orientiert am jahreszeitlichen Verlauf Ihr Wissen zu vertiefen und zu erweitern.  
montags, Sprechstundentermine ab 02.09.2024 fortlaufend  
jeweils von 17.00 - 18.00 Uhr + 21.45 - 22.45 Uhr  
Online: Microsoft Teams  
Gebühr: 180,00 Euro  
**Einstieg jederzeit möglich!**

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

**NEU!**

**BNE**

**ONLINE**

Imkermeister Robert Löffler

## Einblicke in die Bienenhaltung für kleine und große Naturinteressierte



### N170W

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bienen, ihre Bedeutung für die Umwelt und Landwirtschaft.  
Samstag, 14.12.2024, 14.00 - 15.00 Uhr  
Online: Microsoft Teams  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss: 06.12.2024**



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

### N171W

Entdecken Sie die Bedeutung der Nachhaltigkeit für diese kleinen Helden und wie sie unsere Lebensqualität beeinflussen.  
Mittwoch, 13.11.2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online: Microsoft Teams  
Gebühr: 15,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 05.11.2024**

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

## N172 Der Wolf kehrt zurück – auch in NRW

**NEU!**

**BNE**

Team des BUND  
NRW e. V.

Blomberg

Dienstag

17.09.2024

19.00 – 20.30 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum 05 / Lieusaint

Gebühr: 4,00 Euro

ermäßigt: 3,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

09.09.2024

### Kooperation BUND NRW e. V.

Warum tauchen „plötzlich“ Wölfe dort auf, wo es sie vorher längst nicht mehr gab? Basiert die Angst vor dem „bösen Wolf“ lediglich auf Märchen? Sicher ist, dass sich Wölfe zunehmend in Deutschland und NRW ausbreiten. Es gibt kaum eine Tierart, die so starke und gleichzeitig unterschiedliche Emotionen hervorruft. Abgesehen von der Frage nach einer möglichen Koexistenz u.a. zwischen Weidetierhaltung und Wolf, wird das Thema auch politisch immer öffentlicher diskutiert. Wie sollen wir also mit Wölfen umgehen, schützen oder abschießen? Darüber diskutieren wir mit der Referentin vom BUND NRW, die zugleich einen Einblick in die Lebensweise und ökologische Rolle von Wölfen gibt.



## Junge VHS

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

**N173 Heimliche Waldbewohner**

**NEU!**

**BNE**

**Team des BUND NRW e. V.**

**Blomberg**

Mittwoch

**09.10.2024**

19.00 – 20.30 Uhr

Integrationszentrum im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum 05 / Lieusaint

Gebühr: 4,00 Euro

ermäßigt: 3,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**01.10.2024**

**Europäische Wildkatzen in NRW Kooperation BUND NRW e. V.**

Den Tag verschläft sie gut versteckt, auf Mäusejagd geht sie meistens nachts. Kaum jemand bekommt sie je zu Gesicht: die Europäische Wildkatze. Wildkatzen sind eine eigene Art und waren ursprünglich in unseren Wäldern beheimatet. Der BUND gestaltet daher in zehn Bundesländern Waldflächen so um, dass die Wildkatze sich erfolgreich vermehrt und sich von dort aus wieder ausbreiten kann. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Biologie der Wildkatze, die Gefahren für ihre Verbreitung und Sie lernen verschiedene Schutzvorhaben kennen. Vielleicht können ja auch Sie der Wildkatze helfen!?

**N174 Wildkräuterwanderung in Blomberg**

**BNE**

**Heike Kruggel Blomberg**

Mittwoch

**04.09.2024**

10.00 – 12.15 Uhr

Integrationszentrum im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum E1 / Foyer

Gebühr: 10,00 Euro

ermäßigt: 7,50 Euro

**Anmeldeschluss:**

**27.08.2024**

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.

**N175 Naturerlebnisse – über Stock und Stein**

**BNE**



**Anke Kropp Schieder-Schwalenberg**

Mittwoch

**11.09.2024**

15.00 – 16.30 Uhr

Städt. Kindergarten

Rappelkiste

Schubertstraße 10

Versammlungsraum

gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**

**03.09.2024**

**Eltern-Kind-Veranstaltung**

**Gefördert durch Schieder-Schwalenberg**  
Ein Angebot für die ganze Familie in der Natur, mit der Natur. Natur erleben und das direkt vor unserer Tür. Wir suchen unseren „Erlebnis-Baum“ und erforschen ihn mit allen Sinnen. Auf vielfältige Weise können wir die verschiedenen Jahreszeiten nutzen, um bewusst und kreativ die Natur vor unserer Tür zu erleben. Bringen Sie bitte ein großes Handtuch und eine Decke mit.



© Catrine Kiel

**N176 Crashkurs Wanderreiten**

**Catrine Kiel Lügde**

Samstag

**28.09.2024**

10.00 – 18.00 Uhr

Kiel's Hof

Friedenseiche 20

Seminarraum

Gebühr: 43,00 Euro

ermäßigt: 32,25 Euro

**Anmeldeschluss:**

**22.09.2024**

Sie erhalten einen kurzen Einblick in das Wichtigste, was zum Wanderreiten gehört. Dieser Kurs dient zur Orientierung und hat nicht den Anspruch auf eine vollständige Wanderreitenausbildung. Es werden die verschiedenen Arten des Wanderreitens vorgestellt und was Sie bei der Vorbereitung eines Wanderritts zu beachten haben. Die verschiedenen Techniken des Packens können ausprobiert werden und es gibt eine kurze Unterweisung zur Orientierung im Gelände. Anschließend wird erörtert, welche Ansprüche an ein Wanderreitpferd gestellt werden.

**Länder- und Heimatkunde**

**N177 Wunderbarer Herbsthimmel**

**NEU!**

**Horst Thiel Schieder-Schwalenberg**

Montag

**07.10.2024**

19.00 – 20.30 Uhr

Schlossparkschule

Parkallee 7

Besprechungsraum

Gebühr: 9,00 Euro

ermäßigt: 6,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

**29.09.2024**

**Eine Reise durch das Universum**

Sie reisen in diesem Planetariumsvortrag zu den Planeten und Sternen, zu Sternbildern und beeindruckenden Himmelsobjekten und weiter durch unsere Milchstraße zu fernen Galaxien. Horst Thiel, Gründer der Driburger Sternwarte, gibt eine Anleitung, wie jeder sein Handy im Freien zur Himmelsbeobachtung einsetzen kann.



## N178 Weihnachten am Sternenhimmel

**NEU!** 

**Horst Thiel  
Schieder-  
Schwalenberg**

Mittwoch  
**18.12.2024**  
16.30 – 17.30 Uhr  
Rat- und  
Bürgerhaus  
Domäne 3  
Bürgersaal  
Gebühr: 4,00 Euro  
ermäßigt: 3,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**10.12.2024**

Einen spannenden Blick auf den Weihnachtshimmel mit seinen Planeten und Sternen bietet Horst Thiel, Gründer und Leiter der Bad Driburger Sternwarte. Er zeigt den Sternenhimmel von vor 2000 Jahren, der mit der Geschichte der Könige aus dem Morgenland verbunden ist. Ein weihnachtlicher Weltraumspaziergang für Familien und Großeltern mit Kindern ab 8 Jahren. Gebühr für ein Eltern-Kind-Paar 4,00 Euro, jedes weitere Kind zahlt die ermäßigte Gebühr.

## N179 Spitzbergen

**NEU!**

**Horst Thiel  
Schieder-  
Schwalenberg**

Montag  
**04.11.2024**  
19.00 – 20.30 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 9,00 Euro  
ermäßigt: 6,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**27.10.2024**

Nach Aufenthalten in Lappland, Nordnorwegen, Island und Grönland besuchte Horst Thiel, Weltenbummler aus Bad Driburg, die eisige Welt Spitzbergens, 1300 km vom Nordpol entfernt. Die Region fasziniert durch Gletscher, Polarlichter sowie eine erstaunliche Tierwelt. Wegen der Eisbären ist es untersagt, die Ortschaften ohne Begleitung eines bewaffneten Guides zu verlassen, der ihn auch in der Nacht bei Polarlichtaufnahmen begleitet. Das ewige Eis birgt zudem völlig Unerwartetes: Arbeit für Menschen aus zahlreichen Nationen, eine Universität, mehrere Forschungsstationen, den weltweit größten Saatgut-Tresor sowie einen einzigartigen Sicherungsort für Kunstwerke.

## Exkursionen · Führungen · Besichtigungen

### N181 Eva, Maria und der große Karl

**NEU!**

**Monika Korbach  
Lügde**

Sonntag  
**22.09.2024**  
14.00 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt Eingang  
Kilianskirche  
Höxterstraße 20  
Gebühr: 9,00 Euro  
ermäßigt: 6,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**15.09.2024**

In der kirchenpädagogischen Führung und in der Kilianskirche geht es um das Entdecken dieses einzigartigen, unveränderten romanischen Kirchenbaus in Norddeutschland. Um mythologische und reale Menschen, die in den alten Steinen von sich erzählen. Um die Christianisierung unserer Region. Um historisch Belegtes, um Legenden und Überlieferungen. Und auch darum, was diese Kirche mit uns heute zu tun hat.



© Monika Korbach



© Andrea Lemm

## Führungen in der Region

Die VHS Lippe-Ost hat von Februar bis April 2024 eine Qualifizierung für Stadtführer\*innen durchgeführt. Einige der in dieser Zeit geplanten Führungen werden im Herbst angeboten  
Gebühr pro Veranstaltung: 7,50 Euro, ermäßigt 5,65 Euro.

### N180A

#### Der Emmerstausee – von der Entstehung bis heute

Eine Wanderung um den Schiedersee

**Erich Büsing**

**Sonntag, 15.09.2024, 11.00 – 15.00 Uhr**

Schieder, Parkplatz Parkallee im Emmertal, Parkallee/Lange Äckern

### N180B

#### Die Domäne Schieder im Wandel der Zeiten

Eine Führung auf der ehemaligen Domäne

**Rosemarie Bluhm**

**Freitag, 27.09.2024, 17.30 – 18.45 Uhr**

Schieder, Am Kurpark 1, Eingang Schlosspark

### N180C

#### Der Kahlenbergturm – eine historische Sehenswürdigkeit

Eine Wanderung zum Kahlenbergturm

**Jutta Stahl**

**Samstag, 28.09.2024, 14.00 – 16.30 Uhr**

Schieder, Unter den Eichen 10, Parkplatz Friedhof Schieder

### N180D

#### Kunst- und bauhistorische Führung an und in der Kilianskirche von Lügde

**Stefan Hartmann**

**Samstag, 28.09.2024, 14.30 – 15.30 Uhr**

Lügde, Höxterstraße / Steinsweg 20, Eingang Kilianskirche

**Anmeldeschluss in der Regel 7 Tage vor Kursbeginn.  
Detaillierte Informationen auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)**



# Für dich am Start.

**Die neue Sparkassen-Card  
(Debitkarte). Eine für alles  
– egal, was du vorhast.**

Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://www.sparkasse.de/mehralsgeld)

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



Sparkassen  
in Lippe

## N182 Blomberger Highlights

**NEU!**

**Christiane Klotz  
Blomberg**

Freitag

**27.09.2024**

16.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt Pideritplatz

Blomberg

Brinkstraße / Hinter

dem Böhmerhof

gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**

**19.09.2024**

### Stadtspaziergang – auch für Menschen mit Gehbehinderung Kooperation Blomberg Marketing e.V.

Am Pideritplatz erwartet uns die Burg und das Amtshaus. Weiter geht es in das Viertel der Kirchen. Im Rossmüllerviertel erwarten uns viele kleine Handwerks Häuser und die sogenannten Mauerhäuser. Hier lebten Menschen, die wie die Abdecker außerhalb der Gesellschaft standen. Der Huxwiedebach wurde dort durch die Stadtmauer geleitet, um die Bürger mit Wasser zu versorgen. Unser Ziel ist der Marktplatz mit dem Rathaus. Es ist das älteste Blomberger Bürgerhaus und stellt den Wohlstand der damaligen Zeit dar.



### 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.



## N183 Natur erleben – Der Patensteig im Extertal

**NEU!**

**BNE**

**Andrea Lemm  
Extertal**

Samstag

**07.09.2024**

14.00 – 17.00 Uhr

Wandertreffpunkt

Wanderparkplatz

an der Straße

„Im Siek“ (K53)

Extertal-Fütig, Abzw.

Extertalstraße (L758)

Gebühr: 7,50 Euro

ermäßigt: 5,65 Euro

**Anmeldeschluss:**

**01.09.2024**

### Kooperation Naturparkführer Teutoburger Wald e.V.

Der Patensteig lädt ein, Heimatgeschichte auf eine andere Weise zu erleben. Der Patensteig ist ein naturhistorisch und geologisch interessanter Weg durch Täler und Schluchten, wo Wasserfälle und Findlinge zu finden sind. Es gibt viel auf dem etwa 7 km langen Weg zu erfahren. Geschichtliches, Geologisches, Ökologisches und auch Militärisches erwartet uns am Wegesrand. Wir werden uns über das Vorgefundene austauschen und eigenes Wissen und Erfahrungen einbringen. Wer den Patensteig in einer Gruppe erwandern und erleben möchte, ist herzlich eingeladen. Trittsicherheit auf diesem mittelschweren Weg ist erforderlich.

## N184 Natur erleben – Morgentauwanderung



**BNE**

**Andrea Lemm  
Schieder-  
Schwalenberg**

Samstag

**14.09.2024**

6.00 – 10.00 Uhr

Friedhof Schieder

Unter den Eichen 10

Treffpunkt Parkplatz

Gebühr: 7,50 Euro

ermäßigt: 5,65 Euro

**Anmeldeschluss:**

**08.09.2024**

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

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

### 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.



## N185ZZ Auf den Spuren der Grafen von Schwalenberg

**Christiane Klotz  
Blomberg**

Samstag

**31.08.2024**

09.15 – 18.45 Uhr

Schießhalle

Blomberg

Ostring 38

Treffpunkt

hinter der Schießhalle

Gebühr: 15,00 Euro

ermäßigt: 11,25 Euro

**Anmeldeschluss:**

**25.08.2024**

### E-Bike-Tour durch den Lippischen Südosten

#### Kooperation Blomberg Marketing e.V.

Die Grafen von Schwalenberg waren eines der bedeutendsten Hochadelsgeschlechter des Mittelalters in Westfalen. Von Ferne sehen wir die Burg Schwalenberg. Zwei wüst gefallene Burg- und Stadtanlagen der Schwalenberger liegen auf unserem Weg. Ziele sind das von ihnen gegründete Kloster Marienmünster und die alte Burg, die Oldenburg. Besichtigungen sind entsprechend des aktuellen Zugangs vorgesehen. Ein Einstieg ist nach Absprache in Schieder möglich: Start 10.00 Uhr Schloss Schieder, Im Kurpark 1. Pause im Klosterkrug in Marienmünster zum Selbstkostenpreis. Strecke: 52 km, reine Fahrzeit 4 Std., Anstieg zur Oldenburg 8,5 %.

**N186 Natur erleben – Übers Mörth ins Niesetal – E-Bike Tour**

**NEU!**

**BNE**

**Andrea Lemm  
Schieder-Schwalenberg**

Samstag  
**12.10.2024**  
13.00 – 17.00 Uhr  
Friedhof Schieder  
Unter den Eichen 10  
Treffpunkt Parkplatz  
Gebühr: 7,50 Euro  
ermäßigt: 5,65 Euro  
**Anmeldeschluss:  
06.10.2024**

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

Erkunden Sie auf dem Fahrrad die Kulturlandschaft des lippischen Südostens. Wir fahren über das Mörth (446 m), welches in vergangener Zeit vielfältig genutzt wurde. Dort ist die ehemalige Nato-Station ein Wegepunkt. Wir streifen das Malerstädtchen Schwalenberg, wo wir von der Burg und dem Dohlenberg einen weiten Blick in die Landschaft haben. Dann fahren wir über Wiesen und Felder hinab in das Naturschutzgebiet Niesetal und folgen der mäandrierenden Niese durch Flur und Wald bis zur Papiermühle in Schieder. Durch den Schlosspark geht es zum Startpunkt zurück. Voraussetzung: Gute Kondition und Beherrschung des E-Bikes. Strecke: ca. 35 km, Asphalt-, Forst- und Waldwege, mit Steigungen, ca. 480 Höhenmeter.

**Unsere VHS-Bildungsreihe:  
Blick hinter die Kulissen**

**N187 – N188  
Auf dem Weg zur All Electric Society**

**NEU!**

**BNE**

**Team für  
Gästeführung  
Blomberg**  
16.00 – 18.30 Uhr  
Phoenix Contact  
GmbH & Co. KG  
Flachmarktstraße 8  
Treffpunkt Haupt-  
eingang  
Gebühr: 4,00 Euro  
ermäßigt: 3,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
jeweils 8 Tage vor  
Kursbeginn**

**Nachhaltige Energieversorgung  
mit Lösungen von Phoenix  
Contact**

**Kooperation Phoenix Contact**

Wie zuverlässig sind regenerative Energiequellen? Woher bekommen wir Energie, wenn die Sonne nicht scheint und der Wind nicht weht? Und wie kommt der grüne Strom eigentlich in das Auto oder in die Produktion? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt der All Electric Society Park in Blomberg. Der Park lässt das wissenschaftlich begründete Zukunftsbild einer CO2-neutralen Welt real aufleben – und zeigt, wie Phoenix Contact mit seinen Lösungen dazu beiträgt. Begleitet wird der Rundgang durch den Park und das Betriebsgelände von einem erfahrenen Mitarbeiter von Phoenix Contact, der einen umfassenden Einblick in die technischen Lösungen gibt.



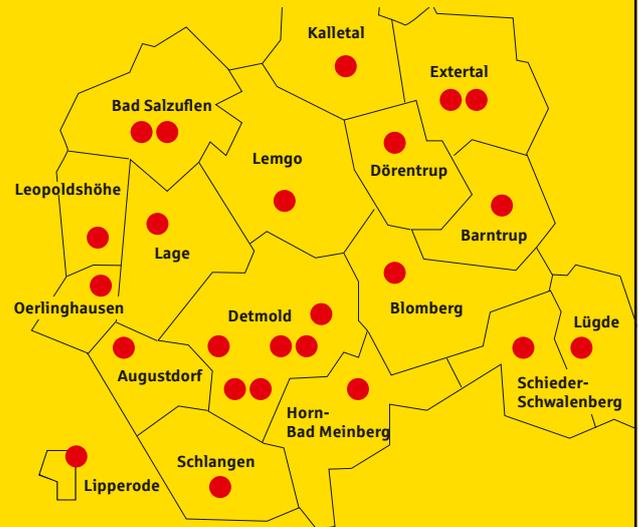
© Phoenix Contact GmbH & CoKG

**N187  
Dienstag  
20.08.2024**

**N188  
Donnerstag  
24.10.2024**

**Wir für Lippe.**

**Immer in  
Ihrer Nähe.**



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

**ServiceCenter Bartrup**  
Alverdisser Straße 22a | 32683 Bartrup  
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

## N189 Am Anfang war ein Draht

**Hubertus Hasse  
Blomberg**

Dienstag

**03.09.2024**

14.00 – 16.00 Uhr  
SynFlex Elektro GmbH  
Auf den Kreuzen 24  
Treffpunkt Eingang  
Gebühr: 4,00 Euro  
ermäßigt: 3,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
26.08.2024**

### SynFlex in Blomberg

Seit 1963 gibt es SynFlex. Vom anfänglichen Händler von Kupferlackdrähten hat sich SynFlex zu einem Produzenten und Konfektionär diverser Elektroisierstoffe 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.

## N190 Afrika in Belle



**Nils Möller  
Horn-  
Bad Meinberg**

Sonntag

**22.09.2024**

14.00 – 16.00 Uhr  
Straußenhof Möller  
Billerbecker Straße 61  
Treffpunkt Parkplatz  
200 m vom Hof  
Gebühr: 9,50 Euro  
ermäßigt: 7,15 Euro  
**Anmeldeschluss:  
15.09.2024**

### 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.



## N191 Papageien in Lippe



**Wolfgang Busse  
Dörentrup**

Freitag

**27.09.2024**

15.00 – 17.00 Uhr  
Papageienparadies  
Busse  
Bundesstraße 13c  
Treffpunkt Eingang  
Gebühr: 4,00 Euro  
ermäßigt: 3,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
19.09.2024**

### 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.

## N192 Der Duft von frischem Kaffee

### BNE

**Andreas Risse  
Bielefeld**

Samstag

**28.09.2024**

11.00 – 12.30 Uhr  
Kaffeewelt Eisbrenner  
Altenhagener  
Straße 272  
Treffpunkt Eingang  
Gebühr: 24,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
22.09.2024**

### 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.



### Junge VHS

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



### N193 Der Vorhang geht auf

**Team des Landes-  
theaters Detmold  
Detmold**

Samstag  
**12.10.2024**  
11.00 – 12.00 Uhr  
Landestheater Detmold  
Eingang Doktorweg  
Höhe Wiesenstraße  
Treffpunkt  
Theaterkasse  
Gebühr: 4,00 Euro  
ermäßigt: 3,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**06.10.2024**

#### Landestheater Detmold

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

### N194 Brauereigeschichte und Braukunst in Lippe

**Team der Brauerei  
Strate  
Detmold**

Freitag  
**25.10.2024**  
14.30 – 17.30 Uhr  
Privat-Brauerei Strate  
Palaisstraße 1-3  
Treffpunkt Eingang  
Gebühr: 37,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**08.10.2024**

#### 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 (08.10.2024).

Bitte beachten Sie die gesonderte Anmeldefrist (08.10.2024).



© Andrea Lemm

### N195 Die Dr. Oetker Welt in Bielefeld entdecken



**Team der Dr. Oetker  
Welt  
Bielefeld**

Samstag  
**26.10.2024**  
13.30 – 16.15 Uhr  
Dr. Oetker Welt  
Lutterstraße 14  
Treffpunkt Parkhaus  
Pfortnerhaus  
Gebühr: 16,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**16.09.2024**

#### Dr. Oetker über 125 Jahre

Mit der Erfindung des Backpulvers begann die Geschichte des seit 1891 in Bielefeld verankerten Familienunternehmens. Bei dem Rundgang durch die Ausstellung erfahren Sie mehr über die Entstehung, die Produktion und die Produkte, die Marke und die Werbung. Es erwarten Sie während des Rundgangs durch die Ausstellung eine Leckerei am Puddingwunder und weitere Kostproben im Bistro. Kinder unter 14 Jahren nur in Begleitung einer/s Erziehungsberechtigten. Individuelle Anfahrt. Bitte beachten Sie die gesonderte Anmeldefrist (16.09.2024).

### N196 Marktgärtnerei

**NEU!**

**Jens Dreyer  
Bad Pyrmont**

Samstag  
**09.11.2024**  
09.30 – 11.00 Uhr  
Hof Dreyer e. V.  
Baarsen  
Treffpunkt Eingang  
Gebühr: 7,00 Euro  
ermäßigt: 5,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**03.11.2024**

#### Marktgärtnerei Hof Dreyer e.V. in Baarsen

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



Hier könnte Ihre Werbung stehen

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

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

## 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

### N200 Multivisionsshow „Die Loire und ihre Weine“

**Andrea Plat**  
**Pierre-Louis Plat**  
**Blomberg**  
Samstag  
**14.09.2024**  
19.30 – 22.00 Uhr  
Wasserschloss  
Reelkirchen  
Mühlenstraße 30  
Torhaus  
Gebühr: 15,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**08.09.2024**

**Mit Live-Musik von Nis Jesse**  
Noch einmal zeigen Andrea und Pierre-Louis Plat ihre Multivisionsshow „Die Loire und ihre Weine“ im Torhaus des Wasserschlosses in Reelkirchen. Dabei kommentieren sie die Fotos von ihrer Loire-Reise mit dem Fotografen Karl-Heinz Krull. Es wird Hintergründe und Anekdoten zu Winzern, Weinen und Anbaugebieten geben. Natürlich dürfen auch Fotos der legendären Loire-Schlösser nicht fehlen. In den Pausen werden Weine aus den unterschiedlichen Regionen angeboten (nicht im Preis enthalten). Der Musiker Nis Jesse wird an diesem Abend für den passenden musikalischen Rahmen sorgen. Neben französischen Gesangsstücken kommen auch der französische Dudelsack, das Knopfakkordeon und die Gitarre zum Einsatz. Im Vorverkauf erhalten Sie Karten auch im Weinhandel Plat in Blomberg.



© Karl-Heinz Krull

### N201 Kreativer Wortsalat

#### BNE

**Nico Steiner**  
**Extertal**  
Freitag  
**11.10.2024**  
9.00 – 15.00 Uhr  
MGH Silixen  
Dietrich-Bonhoeffer-  
Straße 2  
Versammlungsraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**06.10.2024**

#### Schreibwerkstatt – gemeinsam kreativ sein

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



### N202 – N203 Geschichten lesen – spielen – verstehen

**Nico Steiner**  
**Lügde**  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
Aktivraum  
Sonntag  
10.00 – 15.00 Uhr  
Gebühr pro Kurs:  
35,00 Euro  
ermäßigt: 26,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 8 Tage**  
**vor Kursbeginn**

#### Theaterkurs

Einfach mal jemand anders sein: ob windige Geschäftsfrau, trauriger Morgenmuffel, sonniges Gute-Laune-Monster, mysteriöse Schnüfflerin – alles ist möglich! Anhand von kleinen Szenen, Gedichten und Zeitungsartikeln, die gemeinsam gelesen werden, erproben Sie sich im Theaterspiel. Atem- und Stimmübungen, Partner- und Gruppenübungen und Improvisationen verhelfen uns dazu. Angesprochen sind alle, die neugierig auf Theater spielen sind. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Matte, Schreibzeug mitbringen. Wer mehr zur Dozentin wissen will, findet sie unter ihrem Künstlernamen: [www.akampitasteiner.de](http://www.akampitasteiner.de)

**N202**  
**22.09.2024**

**N203**  
**10.11.2024**

#### Kultur im Kloster Auskunft und Kartenverkauf:

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

Firma Thiele, 05281-7140 oder Ahrens Zuhause, 05281-79212

**N204 Theater**



**Jonas Großkurth  
Lügde**

montags

**16.09. – 18.11.2024**

17.15 – 19.30 Uhr

8 Termine

Johannes-Gigas-Schule

Am Ramberg 1

Aktivraum

Gebühr: 80,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**08.09.2024**

**Für Kinder von 8 – 16 Jahren**

Für alle Kinder, die gern in fremde Welten und Geschichten eintauchen, die sich im Theaterspiel ausprobieren und sich auch gerne mal am Schreiben eigener Stücke versuchen wollen. Für alle, die gern fantasieren und erzählen, Bühnenkostüme und Dekorationen selbst entwerfen möchten. Warum tut das Theaterspielen Kindern gut? Es stärkt die positive Selbstwahrnehmung der Kinder, bereitet ihnen Freude und Spaß am gemeinsamen Ausprobieren, fördert Fantasie und Kreativität und steigert das Wohlbefinden.



**Junge VHS**

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

**N205 – N206 Bücherherbst**

**Sabine Deppenmeier  
Alfred Westermann**

Mittwoch

19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

**N205**

**Schieder-  
Schwalenberg**

**30.10.2024**

Stadtbücherei

Im Kurpark

**N206**

**Barntrup**

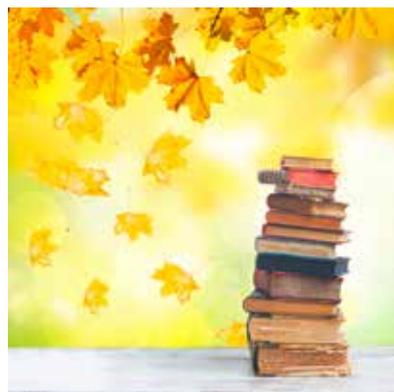
**06.11.2024**

Stadtbücherei

Mittelstraße 14d

**Kooperation Buchhaus am Markt in  
Detmold & Stadtbüchereien Schieder-  
Schwalenberg und 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. Schriftliche oder Internet-Anmeldung erwünscht!



**Musik**

**N207 Hast du Töne? – Let's s(w)ing together**

**Theo Wedding  
Blomberg**

dienstags

**27.08.2024 –**

**28.01.2025**

19.00 – 20.30 Uhr

19 Termine

Hermann-Vöchting-

Gymnasium

Ostring 14

Musikraum

gebührenfrei

**Singworkshop**

Es ist eine besondere Erfahrung, selbst Musik zu machen, erst recht mit unserem ureigenen Instrument, der Stimme. Sie ist Ausdruck der Seele, schützens- und achtsenswert. Singen ist gesund und macht gesund. Es ist Quelle von Lebenskraft und Lebensfreude. Viele Menschen würden gerne (mal wieder) singen, trauen sich aber nicht so recht, werden zurückgehalten von eigenen oder fremden Erwartungen oder Abwertungen. Du bist eingeladen, mit uns zu singen, deine Stimme neu zu entdecken, mit anderen zusammen zu klingen. Wir singen einstimmig oder mehrstimmig in Spielen, Liedern, Kanons und einfachen Chorsätzen.

**Anmeldung bitte bei Theo Wedding,**

**Tel.: 0175-5642769**

**E-Mail: th.wedding@gmx.de**

**N208 Musikalische Zeitreise in die 80er Jahre**

**Markus Güldenring  
Schieder-  
Schwalenberg**

donnerstags

**22.08.2024 –**

**30.01.2025**

19.30 – 21.00 Uhr

19 Termine

Gemeindehaus

Kirchstraße 10

Gemeinderaum

gebührenfrei

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

**N209 Blues Harp-Workshop**

**Dieter Kropp**  
**Extortal**  
 Samstag  
**09.11.2024**  
 10.00 – 17.00 Uhr  
 MGH Silixen  
 Dietrich-Bonhoeffer-  
 Straße 2  
 Raum der  
 Generationen  
 Gebühr: 80,00 Euro  
 ermäßigt: 60,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**03.11.2024**

**Für Einsteiger\*innen**  
**Kooperation MGH Silixen**  
 Die „Blues Harp“ – eine nach dem Richter-System gestimmte 10-Kanal-Mundharmonika – ist ein facettenreiches Instrument in nahezu allen Musikbereichen. Es werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: 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. 35,00 Euro vor Ort erwerben. Bitte Seminarverpflegung mitbringen.



© Dieter Kropp

**N210 Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag**

**Didi Spatz**  
**Blomberg**  
 Sonntag  
**08.12.2024**  
 11.00 – 15.00 Uhr  
 Integrationszentrum  
 im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum E2 / Blomberg  
 Gebühr: 78,00 Euro  
 ermäßigt: 58,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**01.12.2024**

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

**N211 Ukulele – Aufbaukurs**

**Didi Spatz**  
**Blomberg**  
 Sonntag  
**08.12.2024**  
 15.30 – 19.30 Uhr  
 Integrationszentrum  
 im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum E2 / Blomberg  
 Gebühr: 78,00 Euro  
 ermäßigt: 58,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**01.12.2024**

**Weihnachtslieder**  
 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](mailto:info@didispatz.de) senden. Eine Auswahl wird dann im Kurs bearbeitet. Sie erhalten Anregungen, wie Sie zuhause autodidaktisch weiter üben können. Bitte mitbringen: Ukulele mit der Stimmung gCEA, Schreibutensilien und etwas zu trinken. Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leih-Instrument benötigen. Die Leihgebühr (4,00 Euro) ist beim Kursleiter zu entrichten. Linkshänder\*innen bringen eine eigene Ukulele mit.

**N212 – N216 Man müsste Klavier spielen können...**

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

**Andreas Wellmann**  
**Schieder-Schwalenberg**  
 Polhof 3  
 Musikraum  
 Montag  
 18.00 – 19.30 Uhr  
 Gebühr pro Kurs:  
 47,00 Euro  
 ermäßigt: 35,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 8 Tage vor Kursbeginn**

**N212**  
**09.09.2024**

**N215**  
**09.12.2024**

**N213**  
**07.10.2024**

**N216**  
**20.01.2025**

**N214**  
**11.11.2024**



## Kreatives – Gestalten

### Herbstakademie

Werkhaus Schwalenberg  
14.10. – 18.10.2024  
10.00 – 14.00 Uhr

Die Künstlerin Dagmar Diekmann aus Lemgo bietet einen Kurs „Collage in Verbindung mit Malerei“ und die Künstlerin Jessica Matthies aus Lemgo den Kurs „Acryl Pouring“ zeitgleich im Werkhaus in Schwalenberg an.



*Blick aus dem Malsaal, Werkhaus, Schwalenberg, Foto: © Landesverband Lippe*

Collage in Verbindung mit Malerei steht im Fokus der künstlerischen Auseinandersetzung im Kurs von Dagmar Diekmann. Interessierte Teilnehmende erlernen den Umgang mit Farben und Formen sowie verschiedenen Materialien, die in das Bildgeschehen integriert werden.

Mit dem Acryl Pouring stellt die junge Künstlerin Jessica Matthies eine Technik vor, die unter Jugendlichen und Erwachsenen gleichsam beliebt ist. Eine einfache Fließtechnik, bei der Acrylfarben auf die Leinwand gegossen werden, um abstrakte Muster zu erzeugen. Die Ergebnisse sind nicht vorhersehbar und es entstehen so unterschiedliche Bilder, die nach dem Trocknen wunderschöne Muster ergeben.

#### Anmeldung Herbstakademie:

Tourist-Information Schieder-Schwalenberg, Tel. 05282-60194  
tourismus@schieder-schwalenberg.de

### N217 Faszination Malerei

Doris Abthoff  
Schieder-Schwalenberg

Samstag + Sonntag  
16.11. + 17.11.2024  
10.00 – 17.00 Uhr  
2 Termine  
Werkhaus  
Marktstraße 19  
Malsaal  
Gebühr: 133,00 Euro  
ermäßigt: 99,75 Euro  
Anmeldeschluss:  
10.11.2024

### 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. Benötigte Materialien: Zeichenkarton, Leinwand, Holzplatten, Acrylfarben, Pinsel, Künstler Pastelle z. B. Royal Talens, Rembrandt. Das Farbmaterial kann gegen Aufpreis im Kurs zur Verfügung gestellt werden. Infos bei Doris Abthoff, Tel.: 05274-9532003.



© Doris Abthoff

### N218 Von der Leichtigkeit des Aquarellmalens

Kathrin Wolters  
Schieder-Schwalenberg

Freitag – Sonntag  
27.09. – 29.09.2024  
Fr: 17.00 – 20.00 Uhr  
Sa: 13.00 – 16.00 Uhr  
So: 13.00 – 16.00 Uhr  
3 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 2  
Gebühr: 115,00 Euro  
(inkl. Nebenkosten  
von 26,00 Euro)  
Anmeldeschluss:  
19.09.2024

### 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. Der Kurs gibt einen Einblick von Grund auf und beginnt spielerisch. Im Verlauf des Kurses wachsen dann die Kenntnisse, bis Sie am Ende mehrere kleine Werke erstellt haben und selbständig in dieser Technik arbeiten können. Materialien zum Malen werden zur Verfügung gestellt (26,00 Euro in der Kursgebühr enthalten). Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

### N219 Aquarellmalen für Kinder von 9 – 15 Jahren



Kathrin Wolters  
Schieder-Schwalenberg

Freitag + Samstag  
20.09. + 21.09.2024  
Fr: 16.00 – 19.00 Uhr  
Sa: 13.00 – 17.00 Uhr  
2 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 2  
Gebühr: 96,00 Euro  
(inkl. Nebenkosten  
von 26,00 Euro)  
Anmeldeschluss:  
12.09.2024

### Einführung in Materialien und Techniken

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

### N220 – N221 Zeichnen und Malen

Anna Duray  
Blomberg

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

### Echte Freude mit Pinsel und Bleistift

Mit Ihrer Kreativität werden Sie Spaß 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. Zur Verfügung stehen verschiedene Gegenstände und Vorlagen. Bitte mitbringen: DIN A4 Zeichenblock, Bleistifte HB, 2B, 4B, Knetradiergummi. Alles weitere (Acrylblocke, Leinwände) kann bei der Kursleiterin erworben werden.

N220  
07.09. – 28.09.2024

N221  
05.10. – 19.10.2024

**N222 – N224 Art in the Dark**

Malen, ohne zu sehen! So stellt man sich einen Malkurs erst mal nicht vor: Wie soll ich etwas malen, wenn ich nicht sehe, was ich male? Sie werden Ihre Sinne anders nutzen als sonst. Sie erfahren eine andere Art, sich zu vertrauen und Ihre Fantasie zu entfalten. Die Ergebnisse werden Sie verblüffen. Bitte tragen Sie Kleidung, die Farbkleckse toleriert. Die Materialkosten (Farbe, Pinsel etc.) werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet (ca. 10,00 Euro pro Person). Bitte mitbringen: zwei Leinwände, mindestens 50 x 70 cm, maximal 100 x 140 cm.

**NEU!**

**Katharina Wiesner Schieder-Schwalenberg**  
Werkhaus  
Marktstraße 19  
Malsaal  
Gebühr pro Kurs: 46,00 Euro  
ermäßigt: 34,50 Euro

**N222**  
Samstag  
**02.11.2024**  
15.00 – 18.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:**  
**27.10.2024**

**N224**  
Freitag  
**15.11.2024**  
18.00 – 21.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:**  
**07.11.2024**

**N223**  
Montag  
**04.11.2024**  
17.00 – 20.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:**  
**27.10.2024**

**N225 SoulCollage© nach Seena Frost**

**Andrea Soujon Blomberg**  
Freitag  
**27.09.2024**  
17.00 – 20.00 Uhr  
SOS Beratung und Treffpunkt  
Holstenhöfener Straße 4  
Café Freiraum  
Gebühr: 27,00 Euro  
ermäßigt: 20,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**19.09.2024**

**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 12 x 20 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 Klebstift.

**N226 Digitale Kunst leicht gemacht**

**Sabine Lange Andrea Lange-Weihs Blomberg**  
Mittwoch  
**18.09.2024**  
18.00 – 21.00 Uhr  
Integrationszentrum im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 33,00 Euro  
ermäßigt: 24,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**10.09.2024**

**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. Bitte bringen Sie Ihr Notebook / Laptop sowie eigene Bilder und Grafiken mit.



**Urban Sketching Online-Zeichnkurse**

**Kooperation vhs-Kunstschule der Förde vhs**  
Sich einfach irgendwo hinsetzen und zeichnen, was einem gerade ins Auge fällt - das ist „Urban Sketching“.  
Detaillierte Informationen finden Sie auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de).

**N260WA Für Einsteiger\*innen am Vormittag**  
mittwochs, 11.09. – 16.10.2024, 10.00 - 11.30 Uhr  
6 Termine, Gebühr: 49,00 Euro

**N260WB Für Einsteiger\*innen am Abend**  
freitags, 13.09. – 11.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
4 Termine, Gebühr: 32,50 Euro

**N260WC Für Fortgeschrittene am Vormittag**  
mittwochs, 13.11. – 18.12.2024, 10.00 - 11.30 Uhr  
6 Termine, Gebühr: 49,00 Euro

**N260WD Für Fortgeschrittene am Abend**  
donnerstags, 16.01. – 20.02.2025, 19.00 - 20.30 Uhr  
6 Termine, Gebühr: 49,00 Euro

**Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor Kursbeginn.**

**N227 TalentCAMPus: Kreativwerkstatt**



**Magdalena Hohlweg Schieder-Schwalenberg**  
montags  
**14.10. – 18.10.2024**  
09.00 – 12.45 Uhr  
5 Termine  
Alexander-Zeiß-Grundschule, OGS  
Brinkfeldweg 2  
Veranstaltungsraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**06.10.2024**

**Für Kinder von 8 – 12 Jahren**

Wir beobachten, gucken uns in der Natur etwas ab, probieren aus und gestalten selbst. Wir werden tolle Kunstwerke mit einfachsten Mitteln herstellen, die wir zum größten Teil in der Natur finden. Fünf Tage – und jedes Mal verfolgen wir eine andere Idee, die wir künstlerisch umsetzen. Es gibt eine Seminarverpflegung.  
Wichtiger Hinweis: Für die Teilnahme an dem Kurs werden vorrangig Kinder aus Schieder-Schwalenberg berücksichtigt.



**N228 – N230 Aus Alt mach Neu**

**Upcycling-Workshop für Kinder von 8 – 12 Jahren**

Ich zeige dir, was Upcycling bedeutet. Aus Alltagsgegenständen, die oft als Abfall bezeichnet werden, werden wir etwas Schönes und Neues entstehen lassen. Es macht Spaß und wir tun noch etwas Gutes für die Umwelt. Aus alten Weck-Gläsern werden zum Beispiel schöne Aufbewahrungsgläser mit individuellen und einzigartigen Dekorationen. Alte Bilderrahmen, Kleiderbügel und Schatullen bekommen ein neues Aussehen und damit eine zweite Chance. Ausgediente Deko-Gegenstände lassen wir in neuem Glanz erstrahlen. Gegenstände sowie Verschönerungsmaterialien werden gestellt. Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden kann. Eigenes Material kann nach Rücksprache mit der Kursleiterin (Tel.: 0170-3535031) mitgebracht werden.

**NEU!**

**BNE**



**Nadine Blinne  
Blomberg**

Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum U2 / Bistro  
Donnerstag  
16.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr pro Kurs:  
33,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
jeweils 8 Tage  
vor Kursbeginn



**N228**  
26.09.2024

**N229**  
10.10.2024

**N230**  
14.11.2024

**N231 Kerzen mit Bienenwachs herstellen**

**NEU!**

**BNE**

**Katrin Kropp  
Blomberg**

Mittwoch  
**04.12.2024**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Pestalozzischule  
Ulmenallee 11  
Lehrküche  
Gebühr: 14,00 Euro  
ermäßigt: 10,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**26.11.2024**

Bienenwachskerzen sind nicht nur ein reines Naturprodukt, sondern brennen auch länger als Paraffinkerzen. Sie spenden ein angenehmes Licht, hinterlassen einen bezaubernden Duft und erschaffen dadurch eine gemütliche Atmosphäre. Kerzen gehören einfach zur Weihnachtszeit! Katrin Kropp erklärt, wie man Kerzen einfach gießen kann und was man dafür braucht. Der Klassiker ist wohl die aus Bienenwachs gezogene Kerze. Doch die Herstellung von gezogenen Kerzen ist vergleichsweise aufwendig. Einfacher geht es, wenn man Bienenwachskerzen selber machen möchte, mit dem Gießen in fertigen Formen oder dem Drehen von Mittelwänden. Ein kreativer Abend für alle Kerzenliebhaber. Die Kosten für Materialien werden im Kurs abgerechnet (ca. 10,00 Euro/Teilnehmer\*in).



**N232 Gestalten mit Ton für Kinder von 5 – 8 Jahren**



**Susanne Brakemeier  
Blomberg**

Samstags  
**07.09. – 05.10.2024**  
10.00 – 11.30 Uhr  
5 Termine  
AWO Kita Renntwete  
Renntwete 11  
Mehrzweckraum  
Gebühr: 27,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**01.09.2024**

**Teilgefördert durch AWO Familienzentrum Blomberg**

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

**N233 Töpfern und Glasieren in der Kita Rappelkiste**

**NEU!**



**Kathrin Wolters  
Schieder-Schwalenberg**

dienstags  
**24.09. + 08.10.2024**  
15.00 – 17.00 Uhr  
2 Termine  
Städt. Kindergarten  
Rappelkiste  
Schubertstraße 10  
Versammlungsraum  
Gebühr: 74,00 Euro  
für ein Eltern-Kind-Paar  
**Anmeldeschluss:**  
**16.09.2024**

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

**Teilgefördert durch Familienzentrum Schieder-Schwalenberg**

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

**N234 Gestalten mit Ton für Erwachsene**

**Susanne Brakemeier  
Blomberg**

mittwochs  
**06.11. – 04.12.2024**  
17.00 – 19.00 Uhr  
5 Termine  
AWO Kita Renntwete  
Renntwete 11  
Mehrzweckraum  
Gebühr: 34,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**29.10.2024**

**Teilgefördert durch AWO Familienzentrum Blomberg**

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

**N235 Deko und Praktisches – Töpfern für Erwachsene**

**Kathrin Wolters  
Schieder-  
Schwalenberg**  
mittwochs  
**06.11. – 20.11.2024**  
18.00 – 21.00 Uhr  
3 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 90,00 Euro  
ermäßigt: 67,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**29.10.2024**

**Handbuilding Workshop**  
Schöne und praktische Keramik mit den Händen selber formen – hier lernen Sie grundsätzliche Möglichkeiten des Arbeitens mit Ton. Wir verwenden keine Töpferscheibe, sondern arbeiten mit verschiedenen Aufbautechniken. 1. Termin: Erstellen der Werkstücke. 2. Termin: Nachbearbeitung und Dekoration. Nach der Trocknung erfolgt der erste Brand. 3. Termin: Glasieren. Danach folgt ein zweiter Brand. Die fertigen Arbeiten können danach in der VHS abgeholt werden. Material- und Brennkosten (ca. 30,00 Euro) werden nach individuellem Verbrauch im Kurs abgerechnet.

**N236 – N238 NÄHMASCHINE? – klar! – KANN ICH**

**Grundlagen-Kurs zum Umgang mit der Nähmaschine**  
Du hast eine Nähmaschine, weißt aber nicht wirklich richtig damit umzugehen? Dann komm in diesen Intensiv-Workshop und verbringe ihn mit mir und drei weiteren Teilnehmenden! Wir erkunden den Aufbau und die Funktionsweise der Maschine und widmen uns der Einstellung und Pflege. Deine Nähmaschine und Du werdet vertraut miteinander, Du lernst, worauf es bei der Verarbeitung verschiedener Stoffe ankommt, was Deine Maschine kann und wie Du die richtigen Einstellungen vornimmst. Auch für Deine Fragen nehmen wir uns Zeit! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wenn Du (noch) keine Nähmaschine besitzt, kannst Du die Kursinhalte mit einer unserer Nähmaschinen umsetzen. Bitte bei Anmeldung mitteilen.  
Material: Abschnitte / Reststücke von Stoffen und Garne verschiedener Art zum Probe-Nähen sowie Nadeln für die Nähmaschine, Schere und Mess-Werkzeug. Eine Auswahl unterschiedlicher Waren und Garnstärken werden zur Verfügung gestellt.

**NEU!**  
**BNE**

**Annabell  
Schneider-Kliewe  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Samstag  
11.00 – 16.00 Uhr  
Gebühr pro Kurs:  
68,00 Euro  
ermäßigt: 51,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 8 Tage  
vor Kursbeginn**



**N236**  
**28.09.2024**

**N238**  
**16.11.2024**

**N237**  
**26.10.2024**

**N239 NÄHEN? – easy! – ein Mäppchen mit Reißverschluss**

**NEU!** **BNE**  
**Annabell  
Schneider-Kliewe  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Samstag  
**30.11.2024**  
11.00 – 16.00 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 68,00 Euro  
ermäßigt: 51,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**24.11.2024**

Du hast bereits etwas Näh-Erfahrung oder möchtest endlich einen Einstieg in dieses kreative Hobby finden? Dann komm in diesen Anfänger\*innen-Workshop und erarbeite ein praktisches, kleines Nähstück mit Reißverschluss! In sinnvoller Reihenfolge der Arbeitsschritte, dem Zuschnitt über das Versäubern der Schnittkanten, bis zum Ausbügeln der fertigen Arbeit, begleite ich dich. Dieser Grundlagenkurs vermittelt dir eine strukturierte Vorgehensweise, die du auf alle folgenden Nähprojekte anwenden kannst. Bitte bei Anmeldung angeben, ob du eine Leih Nähmaschine benötigst. Alle Materialien zum Kurs finden Sie auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de)

**N240 Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

**Kooperation Arbeitslosenzentrum (ALZ) Ostlippe**  
Sie möchten gerne Nähen lernen oder Ihr Können erweitern? Wir treffen uns in lockerer Runde und zeigen Ihnen, wie es geht! Nähmaschinen und ein Grundstock an Material sind vorhanden, eigenes kann gerne mitgebracht werden. Bringen Sie zum ersten Termin einfach Ihre Nähidee mit und wir besprechen die Umsetzung und stellen die notwendig zu besorgenden Nähutensilien samt Stoff(en) zusammen. Unter fachkundiger Anleitung verwirklichen wir dann gemeinsam Ihr Nähprojekt. Der Kurs ist gebührenfrei, kleiner Unkostenbeitrag für genutztes Material. Wir freuen uns auf Sie! Melanie Haxter (@official.handmadebymel) und Nicole Albrecht (Leitung ALZ)  
  
Integrationszentrum im Paradies, Raum U2 / Bistro,  
Holstenhöfener Straße 4, Blomberg  
Mittwochs, 04.09. – 09.10.2024, 15.00 – 17.00 Uhr  
**Anmeldung direkt im ALZ bei Nicole Albrecht:**  
**Tel. 05235-9941125 oder E-Mail: info@alz-ostlippe.de**

**N241 Design Taschen**

**NEU!**  
**Melanie Haxter  
Blomberg**  
Sonntag  
**24.11.2024**  
10.00 – 17.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum U2 / Bistro  
Gebühr: 44,00 Euro  
ermäßigt: 33,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**17.11.2024**

**Nähe dein eigenes Unikat!**  
Sie gestalten und nähen Ihre individuelle Tasche. Sie machen sich mit dem Schnittmuster vertraut und bereiten dieses vor. Weiter schneiden Sie die Stoffstücke zurecht und nähen Schritt für Schritt Ihr eigenes Taschenprojekt. Sie benötigen Ihre Nähmaschine und notwendiges Zubehör. Nähkenntnisse und der Umgang mit der Nähmaschine sollten vorhanden sein. Bei Bedarf kann eine Nähmaschine ausgeliehen werden. Bitte um Mitteilung bei Anmeldung. Das Schnittmuster wird direkt über die Kursleitung vor Ort erworben (10,00 Euro, inkl. USB-Stick). Verstärkungen und passende Reißverschlüsse können bei der Kursleitung gekauft werden. Alle Materialien zum Kurs finden Sie auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de).

**N242 Design Geldbörsen**

**NEU!**

**Melanie Haxter  
Blomberg**

Sonntag

**08.12.2024**

10.00 – 17.00 Uhr

Integrationszentrum  
im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum U2 / Bistro

Gebühr: 44,00 Euro

ermäßigt: 33,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**01.12.2024**

**Nähe dein eigenes Unikat!**

Sie gestalten und nähen Ihre individuelle Geldbörse. Sie machen sich mit dem Schnittmuster vertraut und bereiten dieses vor. Weiter schneiden Sie die Stoffstücke zurecht und nähen Schritt für Schritt Ihr eigenes Geldbörsenprojekt. Sie benötigen Ihre Nähmaschine und notwendiges Zubehör. Nähkenntnisse und der Umgang mit der Nähmaschine sollten vorhanden sein. Bei Bedarf kann eine Nähmaschine ausgeliehen werden. Bitte um Mitteilung bei Anmeldung. Das Schnittmuster wird direkt über die Kursleitung vor Ort erworben (10,00 Euro, inkl. USB-Stick). Verstärkungen und passende Reißverschlüsse können bei der Kursleitung gekauft werden. Alle Materialien zum Kurs finden Sie auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de).



© Melanie Haxter

**N243 Patchworktreff „Lipper Flickenkiste“**

**BNE**

**Rosemarie Bluhm  
Schieder-  
Schwalenberg**

samstags

**14.09. – 11.01.2025**

10.00 – 18.00 Uhr

4 Termine

Schlossparkschule

Parkallee 7

Besprechungsraum

Gebühr: 16,00 Euro

ermäßigt: 12,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**14.09.2024**

**Arbeitsgemeinschaft der Lipper Flickenkiste**

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

**N244 – N246 Kreativ mit der Kettensäge**

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

**Kooperation Landesverband Lippe**

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

**N244**

**Team Carving**

**Burg Sternberg e.V.  
Extertal**

Burg Sternberg

Sternberger Straße 52

Veranstaltungsraum

Unterburg

Freitag + Samstag

Fr: 15.00 – 21.45 Uhr

Sa: 08.00 – 16.00 Uhr

Gebühr pro Kurs:

220,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**jeweils 8 Tage**

**vor Kursbeginn**



**N244**

**13.09. +**

**14.09.2024**

**N246**

**15.11. +**

**16.11.2024**

**N245**

**11.10. +**

**12.10.2024**

**N247 – N248 Kreatives Schnitzen mit der Motorsäge**

**Anke Mühlenhof**

**Schieder-  
Schwalenberg**

Schutzhütte

Brenkerfeldstraße 18

Sägeplatz

Samstag

10.00 – 13.30 Uhr

Gebühr pro Kurs:

64,00 Euro

ermäßigt: 53,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

**jeweils 8 Tage**

**vor Kursbeginn**

**N247**

**09.11.2024**

**N248**

**23.11.2024**

**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 oder -stern aus einem Stamm. Erschaffen Sie eine individuelle Dekoration für Ihren Garten. Kursinhalt und -ziel 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.

## Ess- und Trinkkultur

### N249 Kochen macht Spaß!



**BNE**

**Jonas Großkurth  
Lügde**

dienstags

**10.09. – 26.11.2024**

17.30 – 19.45 Uhr

10 Termine

Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1

Lehrküche

Gebühr: 130,00 Euro

(inkl. Nebenkosten  
von 30,00 Euro)

**Anmeldeschluss:**

**02.09.2024**

#### Für Kinder von 8 – 16 Jahren

Wir wollen gemeinsam leckere Menüs zubereiten. Neben der Praxis gibt es auch etwas Theorie. Wir lernen, fachgerecht mit Küchengeräten umzugehen, damit ihr später zu Hause erfolgreich in der Küche hantieren könnt. Am letzten Abend kochen wir ein besonderes Menü, zu dem wir auch die Eltern einladen. Ihr könnt dann zeigen, was ihr alles gelernt habt und euch über Rezepte und Zubereitungen austauschen. In der Gebühr sind die Kosten für Lebensmittel und Skrippe enthalten (30,00 Euro). Bitte mitbringen: Kochmütze, Restebehälter

### N250 Mediterraner Kochabend

**Kathrin Wolters  
Blomberg**

Donnerstag

**19.09.2024**

17.30 – 22.00 Uhr

Pestalozzischule

Ulmenallee 11

Lehrküche

Gebühr: 82,00 Euro

ermäßigt: 69,00 Euro

(inkl. Nebenkosten

von 30,00 Euro)

**Anmeldeschluss:**

**11.09.2024**

Sie lernen einige typische Gerichte verschiedener Mittelmeerländer aus frischen Zutaten zuzubereiten. Dabei erfahren Sie verschiedene Tipps und Tricks sowie Kochgewohnheiten anderer Kulturen. Es gibt knuspriges Börek, Cevapcici mit Ofengemüse und Joghurt-Dip sowie als Dessert eine anspruchsvolle „Île flottante“. Die Gerichte werden am Ende gemeinsam verkostet. Die Lebensmittelkosten (30,00 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: zwei Küchenhandtücher, eine Schürze, Restebehälter, Einmalhandschuhe und ein scharfes Küchenmesser.

### N251 – N252 Braukurs für Einsteiger\*innen

#### 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. Ziel des Braukurses ist, dass das Handwerk des Brauens selbst ausgeführt wird. So lernen Sie die Abläufe und handwerklichen Vorgehensweisen vom ersten bis zum letzten Schritt des Brauens kennen. In der Gebühr sind alle Rohstoffe, Biersteuer, Gerätschaften sowie ca. 4 Liter selbstgebrautes Bier und ein Braukurs-Skript enthalten.

**Michael Herrmann  
Schieder-  
Schwalenberg**

Brauhaus

In der Tränke 8

Brauraum

Samstag

9.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 95,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**jeweils 8 Tage**

**vor Kursbeginn**

**N251**

**10.08.2024**

**N252**

**05.10.2024**



### N253 Weinsensorik

**NEU!**

**Dozententeam**

**Deutsches**

**Weininstitut**

**Schieder-**

**Schwalenberg**

Freitag

**11.10.2024**

09.30 – 17.00 Uhr

Polhof 3

Veranstaltungsraum

Gebühr: 135,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**12.09.2024**

#### Kooperation Kelter- und Kulturverein Schwalenberg

Über zahlreiche Aromenübungen, Vergleichsproben und im Labor modifizierte Weine werden die Sinne im Seminar „Sensorik als Sprachrohr“ geschult und die sensorischen Fähigkeiten intensiviert. Die Weinansprache und Weinbeschreibung werden aktiv trainiert und verbessert. Das Ziel ist die Ausprägung sensorischer Fähigkeiten. Die kulinarische Weinprobe und die Pausenverpflegung sind in der Gebühr enthalten. Bitte beachten Sie die gesonderte Anmeldefrist (12.09.2024).

## Digitale Fotografie

### N254 Das eigene Fotobuch gestalten

**Norbert Neitzel**

**Blomberg**

Sonntag

**08.12.2024**

10.00 – 15.30 Uhr

Integrationszentrum

im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum E3 / Reinickendorf

Gebühr: 63,00 Euro

ermäßigt: 50,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

**01.12.2024**

#### Für Einsteiger\*innen

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

### N255 Fotografieren mit der Spiegelreflex- oder Systemkamera

**Norbert Neitzel**

**Blomberg**

Sonntag

**06.10.2024**

10.00 – 15.30 Uhr

Integrationszentrum

im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum E3 / Reinickendorf

Gebühr: 63,00 Euro

ermäßigt: 50,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

**27.10.2024**

#### 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. Die VHS haftet nicht für mitgebrachtes Equipment.

## Gesundheit

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

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

## Gesundheit

### N300 Osteoporose

**Brinja Weiglein**  
Extertal

Freitag

**11.10.2024**

19.00 – 21.30 Uhr

DRK Familienzentrum

Bösingfeld

Gruppenraum

Gebühr: 5,00 Euro

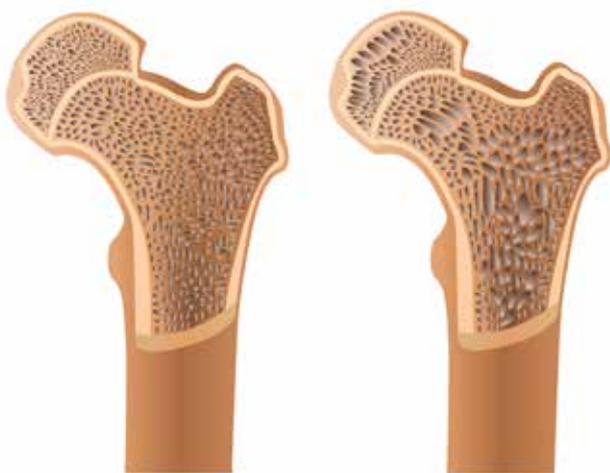
ermäßigt: 3,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

**03.10.2024**

**Kooperation Familienzentrum Bösingfeld – Extertal**

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



Normaler Knochen

Knochen mit Osteoporose

### N301 Schüssler-Salze bei Arthrose, Arthritis und Fibromyalgie

**NEU!**

**BNE**

**Monika Hasse**  
Schieder-Schwalenberg

Freitag

**27.09.2024**

19.00 – 20.30 Uhr

Schlossparkschule

Parkallee 7

Besprechungsraum

Gebühr: 5,00 Euro

ermäßigt: 3,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

**19.09.2024**



In diesem Vortrag erfahren Sie, wie man die Biochemie nach Dr. Schüssler und andere Naturheilverfahren bei Arthrose, Arthritis und Fibromyalgie einsetzen kann. Ein weiterer Aspekt des Vortrages ist die Ernährung bei den oben genannten Krankheitsbildern. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

### N302 Aroma Abend

**NEU!**

**BNE**

**Kerstin Großmann**  
Schieder-Schwalenberg

Donnerstag

**24.10.2024**

19.00 – 21.00 Uhr

Städt. Kindergarten

Rappelkiste

Schubertstraße 10

Versammlungsraum

gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**

**16.10.2024**

### Natürliche Lösung für ein gesundes Leben

**Gefördert durch Familienzentrum Schieder-Schwalenberg**

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 können. Es besteht die Möglichkeit, einen individuellen Roll-On zu mischen. Materialkosten für einen 5 ml Roll-On von 7,50 Euro werden übernommen.



**N303 Mehr Lebensqualität durch Feinstoffkörperordnung**

**Kerstin Erdbürger Blomberg**  
Dienstag  
**24.09.2024**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Integrationszentrum im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum O5 / Lieusaint  
Gebühr: 22,00 Euro  
ermäßigt: 16,50 Euro  
**Anmeldeschluss: 16.09.2024**

Durch verschiedene Lebensereignisse kann innere Unordnung entstehen, ausgelöst durch z.B. Unfälle, Trennungen, dem Verlust geliebter Menschen oder auch durch langanhaltende belastende Phasen in Privat- oder Berufsleben. Dass man sich an manchen Tagen zuversichtlich und tatkräftig fühlt, an anderen jedoch müde oder hoffnungslos, liegt auch begründet in unserem Feinstoffkörper. Dieser ist für das Leben genauso bedeutsam wie ein gesunder physischer Körper. Wenn dieser gut gepflegt wird, können wir belastende Lebenssituationen besser bestehen. Ich lade Sie auf eine Entdeckungsreise Ihres Feinstoffkörpers ein und zeige Ihnen einen bewussteren Umgang mit Ihrer Gesundheit für mehr Lebensqualität.

**N304 Heilpflanzen und andere Optionen für mehr Wohlbefinden im Alltag**

**BNE**  
**Heike Kruggel Barstrup**  
dienstags  
**05.11. + 12.11.2024**  
10.00 – 12.15 Uhr  
2 Termine  
Kulturschuppen  
Am Bahnhof 5  
Veranstaltungsraum  
Gebühr: 28,00 Euro  
ermäßigt: 21,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 28.10.2024**

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 erhalten Informationen über naturheilkundliche Möglichkeiten zur Linderung und Heilung von Schmerzen, zur Gedächtnis-, Herz- und Augenstärkung.

**N305 Naturheilmittel mit Honig selbst machen**

**NEU!**  
**BNE**  
**Katrin Kropp Blomberg**  
Mittwoch  
**09.10.2024**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Pestalozzischule  
Ulmenallee 11  
Lehrküche  
Gebühr: 14,00 Euro  
ermäßigt: 10,50 Euro  
**Anmeldeschluss: 01.10.2024**

Oxymel ist eine Mischung aus Honig (griechisch Méli) und Essig (Oxos). Die alten Griechen schrieben dem sogenannten Sauerhonig verdauungsfördernde, antibakterielle und sogar wundheilende Eigenschaften zu. Heute ist es in Ländern wie Russland und China als Hausmittel bei verschiedenen Beschwerden in Gebrauch. Auch bei uns erfreut sich Oxymel in den letzten Jahren wachsender Beliebtheit. Sie lernen die Einsatzgebiete des Oxymel kennen und stellen Oxymel selbst her. Die Zutaten und Materialien werden von der Kursleiterin gestellt und im Kurs abgerechnet (10,00 Euro/Teilnehmer\*in).

**N306 Bienenprodukte selbst herstellen**

**NEU!**  
**BNE**  
**Katrin Kropp Blomberg**  
Mittwoch  
**06.11.2024**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Pestalozzischule  
Ulmenallee 11  
Lehrküche  
Gebühr: 14,00 Euro  
ermäßigt: 10,50 Euro  
**Anmeldeschluss: 29.10.2024**

Die Natur bringt so manch praktische und nützliche Beauty-Helfer hervor. Honig etwa, der unserer Haut Elastizität gibt, Feuchtigkeit spendet und die Eigenschaft hat, entzündungshemmend zu wirken. Das Reich der Bienen schenkt uns aber noch weitere Wirkstoffe. Kosmetikprodukte mit dem Besten der Bienen haben es in sich und werden gerade von der Forschung wiederentdeckt. Wir stellen Produkte aus Propolis, Gelee Royale, Bienenwachs & Honig für unsere Schönheit selbst her. Die erforderlichen Zutaten und Behältnisse werden im Kurs nach individuellen Verbrauch abgerechnet (ca.10,00 Euro/Teilnehmer\*in).



**N307 Propolisalbe & Co. selber machen**

**NEU!**  
**BNE**  
**Katrin Kropp Blomberg**  
Mittwoch  
**15.01.2025**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Pestalozzischule  
Ulmenallee 11  
Lehrküche  
Gebühr: 14,00 Euro  
ermäßigt: 10,50 Euro  
**Anmeldeschluss: 07.01.2025**

Propolis hat antibakterielle Eigenschaften. Es wirkt entzündungshemmend, beruhigend und kann Irritationen lindern. Wenn Sie Propolis Mittel selber machen, verfügen Sie über einen sanften, gut verträglichen Wirkstoff aus der Natur, der sich in der Hautpflege bewährt hat, aber auch für innere Anwendung geeignet ist. Sie erfahren, wie Sie die grundlegenden Propolis-Ausgangsstoffe herstellen, mit denen Sie sich dann weiterführend Salben, Propolistinktur, Cremes, Lippenbalsam & Co. anfertigen können. Die erforderlichen Materialien werden von der Kursleiterin gestellt und im Kurs abgerechnet (10,00 Euro/Teilnehmer\*in).

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

**N308 Bienenmedizin: Apotheke aus dem Bienenstock**

**NEU!**

**BNE**

**Katrin Kropp Blomberg**  
Mittwoch  
**12.02.2025**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Pestalozzischule  
Ulmenallee 11  
Lehrküche  
Gebühr: 14,00 Euro  
ermäßigt: 10,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**04.02.2025**

Die Erzeugnisse unserer kleinen braun-gelben Freunde wirken antioxidativ, töten Bakterien und stärken das Immunsystem. Dadurch beugen sie Alterungserscheinungen, trockene Haut und brüchige Haare vor. Zudem beschleunigen sie die Regeneration von Hautzellen, sodass Wunden schneller heilen und die Hautoberfläche straff, feucht und elastisch bleibt. Diese gesundheitsfördernde Wirkung der Bienenprodukte ist schon lange bekannt und wird im Volksmund die „Apotheke aus dem Bienenstock“ genannt. Lernen Sie Wachswickel, Ohrenkerzen, Cremes und Kapseln einfach selbst zu Hause herzustellen. Die Materialien werden im Kurs abgerechnet (10,00 Euro/Teilnehmer\*in).

**N309 Resilienz in schwierigen Zeiten**

**BNE**

**Kerstin Erdbürger Bartrup**  
Donnerstag  
**10.10.2024**  
19.00 – 21.00 Uhr  
DRK Familienzentrum  
Bartrup  
Holstenkamp 3  
Gruppenraum  
Gebühr: 5,00 Euro  
ermäßigt: 3,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**02.10.2024**

**Kooperation DRK-Familienzentrum Bartrup**  
Resilienz wird die innere Stärke genannt, Krisen und schwierige Lebenssituationen besser zu meistern und gelassener damit umzugehen. Sie ist wie ein starkes Immunsystem. Menschen mit dieser Fähigkeit sind widerstandsfähig gegen eine Welt, die zunehmend unberechenbarer, hektischer, komplizierter wird. Es werden die Resilienz-Faktoren beleuchtet: Was stärkt Resilienz? Wie ist diese Fähigkeit erlernbar, um gestärkter mit Rückschlägen, Krisen und Konflikten umzugehen? Ziel ist es, an diesem Abend ganz aktiv zu erleben, wie Sie selbst mit welcher Methode widerstandsfähiger werden können. Gut trainiert und vorbereitet lassen sich dann kleinere und größere Herausforderungen des Lebens besser überstehen.



**BNE**

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

Mehr erfahren Sie zu diesem Thema in diesem Heft auf Seite 3 oder hier:



**N310 Schenken Sie sich und Ihren lieben Angehörigen am Lebensende eine kleine Auszeit**

**NEU!**

**Molin Saize Schieder-Schwalenberg**  
Dienstag  
**19.11.2024**  
18.00 – 21.00 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 24,00 Euro  
ermäßigt: 18,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**11.11.2024**

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



**N311 Einführung in die Emotionsregulation**

**Andrea Lange-Weihls Schieder-Schwalenberg**  
Mittwoch  
**11.09.2024**  
18.00 – 20.30 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 22,00 Euro  
ermäßigt: 16,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**03.09.2024**

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.

**N312 Wie kann Kinesiologie bei Kindern helfen**

**Kerstin Erdbürger  
Bartrup**

Donnerstag  
**07.11.2024**  
19.00 – 21.00 Uhr  
DRK Familienzentrum  
Bartrup  
Holstenkamp 3  
Gruppenraum  
Gebühr: 8,00 Euro  
ermäßigt: 6,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**30.10.2024**

**Kooperation DRK-Familienzentrum  
Bartrup**

Ist Ihr Kind oft abgelenkt, unkonzentriert, unruhig? Erleben Sie bei Ihrem Kind mangelndes Selbstvertrauen, besondere Ängste, Auffälligkeiten im Umgang mit anderen oder sonstige Stresssymptome und seelische Konflikte? Kinesiologie ist wunderbar geeignet für Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene. Es gibt bestimmte Methoden wie z.B. Muskeltests, die helfen, die Ursache – also die Blockade im Körper – aufzuspüren, auszubalancieren und Wohlergehen und Potenziale zu fördern. Ihr Kind wird sich besser fühlen und ggf. auch verhalten. Tauchen Sie ein in die Kinesiologie und sehen Sie, welche positiven Effekte sie bewirken kann.

**N313 Mental gesund – wie Kreativität unser Wohlbefinden stärkt**

**Kathrin Wolters  
Blomberg**

dienstags  
**17.09. – 01.10.2024**  
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:**  
**09.09.2024**

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



**N314 Dem Stress-Gegenspieler auf der Spur**

**NEU!**

**Karin Kolisch  
Blomberg**

Freitag  
**20.09.2024**  
18.00 – 21.00 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 24,00 Euro  
ermäßigt: 18,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**12.09.2024**

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



**N315 Immer wieder Beziehungsstress? Lösen Sie die Ursache auf**

**NEU!**

**Karin Kolisch  
Blomberg**

Samstag  
**28.09.2024**  
10.00 – 13.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 24,00 Euro  
ermäßigt: 18,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**22.09.2024**

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

**N316 ADHS – Umgang, Nöte, Unterstützung**

**NEU!**

**Kerstin Erdbürger  
Blomberg**

Dienstag  
**05.11.2024**  
19.00 – 20.30 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum O5 / Lieusaint  
Gebühr: 18,00 Euro  
ermäßigt: 13,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**28.10.2024**

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.

## Entspannung

### N317 Ohrkerzenentspannung

**Anke Kropp  
Blomberg**  
Dienstag  
**24.09.2024**  
19.00 – 20.30 Uhr  
Naturheilpraxis  
„In Balance“  
Langer Steinweg 52  
Bewegungsraum  
Gebühr: 24,00 Euro  
ermäßigt: 20,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**16.09.2024**

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.



### N318 Auszeit nehmen – Herausforderungen des Alltags mit Achtsamkeit begegnen

**Britta Limberg  
Blomberg**  
freitags  
**27.09. – 11.10.2024**  
17.00 – 20.00 Uhr  
3 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum O3 / Papendrecht  
Gebühr: 66,00 Euro  
ermäßigt: 49,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**19.09.2024**

Achtsamkeit bedeutet, gelassen wahrzunehmen, was in und um uns herum geschieht, ohne zu bewerten und unseren verinnerlichten Impulsen zu folgen. So lernen wir einen gesünderen Umgang mit Stress und Belastungen und kommen leichter mit Veränderungen des Lebens zurecht. In diesem Seminar werden Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Bodyscan sowie achtsame Körperarbeit wie Yoga praktiziert, wie auch grundlegendes Hintergrundwissen zu Stress, Wahrnehmung und der Umgang mit schwierigen Gefühlen und Konflikten vermittelt. Ziel des Seminars ist es, die Methoden der Achtsamkeitspraxis zur aktiven Stressbewältigung in den Berufsalltag zu integrieren, um sich gelassener und zufriedener zu fühlen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken.

### N319 Lebenskraft stärken mit Qigong

**NEU!**

**Ulrike Kormann  
Extertal**  
dienstags  
**17.09. – 17.12.2024**  
18.30 – 20.00 Uhr  
10 Termine  
Stadtteiltreff Bösingfeld  
Hummerbrucher  
Straße 9A  
Veranstaltungsraum  
Gebühr: 89,00 Euro  
ermäßigt: 66,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**09.09.2024**

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

### N320 Die heilsame Kraft der Meditation für Anfänger\*innen

**NEU!**

**Ulrike Kormann  
Extertal**  
Samstag  
**23.11.2024**  
14.00 – 18.00 Uhr  
MGH Silixen  
Dietrich-Bonhoeffer-  
Straße 2  
Raum der  
Generationen  
Gebühr: 29,00 Euro  
ermäßigt: 21,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**17.11.2024**

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



**N321 Autogenes Training – Grundstufe**

**Tanja Geschle Barstrup**  
freitags  
**08.11.2024 – 17.01.2025**  
19.00 – 20.00 Uhr  
8 Termine  
DRK Familienzentrum Barstrup  
Holstenkamp 3  
Turnraum  
Gebühr: 85,00 Euro  
ermäßigt: 63,75 Euro  
**Anmeldeschluss: 24.10.2024**

**Kooperation Familienzentrum Barstrup**  
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.

**N322 Hatha Yoga**

**Sabine Meier Extertal**  
mittwochs  
**11.09. – 20.11.2024**  
09.00 – 10.30 Uhr  
10 Termine  
MGH Silixen  
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2  
Versammlungsraum  
Gebühr: 94,00 Euro  
ermäßigt: 70,50 Euro  
**Anmeldeschluss: 03.09.2024**

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

**Hatha Yoga – Nach T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar**

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

**N323 Hatha Yoga - Kurs 1**  
dienstags, 17.09.2024 – 10.12.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 11 Termine  
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 74,25 Euro  
**Anmeldeschluss: 09.09.2024**

**N324 Hatha Yoga - Kurs 2**  
dienstags, 17.09.2024 – 10.12.2024, 19.45 – 21.15 Uhr, 11 Termine  
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 74,25 Euro  
**Anmeldeschluss: 09.09.2024**

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

**N325KW Yoga für Senior\*innen**



**Kooperation VHS Ludwigshafen**  
**Dorothea Manusch**  
dienstags, 10.09.2024 – 12.11.2024, 09.30 – 11.00 Uhr, 8 Termine  
Gebühr: 86,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 02.09.2024**

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

**Bewegung · Fitness**

**N326 Turnen für Kinder (4 – 5 Jahre)**



**Anke Kropp Schieder-Schwalenberg**  
montags  
**02.09. – 04.11.2024**  
14.00 – 15.00 Uhr  
8 Termine  
Städt. Kindergarten  
Rappelkiste  
Schubertstraße 10  
Turnraum  
Gebühr: 41,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 25.08.2024**

**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.



**Junge VHS**

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

**N327 Blackroll-Faszienrollen-Workshop**

**NEU!**

**Brinja Weiglein**

**Extertal**

Freitag

**15.11.2024**

18.30 – 20.45 Uhr

DRK Familienzentrum

Bösingfeld

Turnraum

Gebühr: 20,00 Euro

ermäßigt: 15,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**07.11.2024**

**Kooperation Familienzentrum Bösingfeld – Extertal**

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



**N328 Was tun bei Blasenschwäche? – Beckenbodengymnastik**

**Monika Hasse**

**Blomberg**

montags

**18.09. – 20.11.2024**

17.00 – 17.45 Uhr

8 Termine

Integrationszentrum

im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum O3 / Papendrecht

Gebühr: 40,00 Euro

ermäßigt: 30,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**10.09.2024**

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



**N329 Workshop Rückengesundheit für Büro und Zuhause**

**NEU!**

**Brinja Weiglein**

**Extertal**

Samstag

**16.11.2024**

09.30 – 11.45 Uhr

DRK Familienzentrum

Bösingfeld

Turnraum

Gebühr: 20,00 Euro

ermäßigt: 15,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**10.11.2024**

**Kooperation Familienzentrum Bösingfeld – Extertal**

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



**N330 Rücken gut, alles gut**

**Monika Hasse**

**Blomberg**

montags

**18.09. – 20.11.2024**

18.00 – 18.45 Uhr

8 Termine

Integrationszentrum

im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum O3 / Papendrecht

Gebühr: 40,00 Euro

ermäßigt: 30,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**10.09.2024**

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.

**N331KW**

**Pilates zuhause – Onlinekurs für Fortgeschrittene**

**ONLINE!**

**Kooperation VHS Ludwigshafen**

**Sabine Haas**

donnerstags, 12.09.2024 – 28.11.2024, 19.00 – 20.00 Uhr,

8 Termine

Gebühr: 44,00 Euro

**Anmeldeschluss: 04.09.2024**

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

**N332 Gestärkt in die Woche mit Pilates**

**NEU!**

**Kristina Kanischeva Jung Blomberg**  
 montags  
**16.09. – 18.11.2024**  
 10.00 – 11.00 Uhr  
 8 Termine  
 Integrationszentrum im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum O3 / Papendrecht  
 Gebühr: 54,00 Euro  
 ermäßigt: 40,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**08.09.2024**

Nehmen Sie sich zum Wochenstart Zeit für sich und starten mit Bewegung und Muskelaufbau. Kräftigen Sie Ihren Rücken, Ihre Beine und den Po. Aktivieren Sie Ihr Powerhouse durch sanfte Übungen mit dem richtigen Atem. Mit Hilfe von Pilates straffen Sie nicht nur Ihren ganzen Körper, Sie gewinnen auch Energie, weil Sie etwas für sich getan haben. Sie gehen somit gestärkt in eine neue Woche. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und etwas zum Trinken mitbringen.



**N333 Pilates – Zeit für mich am Wochenende**

**NEU!**

**Kristina Kanischeva Jung Blomberg**  
 samstags  
**09.11. – 30.11.2024**  
 10.00 – 11.30 Uhr  
 4 Termine  
 Integrationszentrum im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum O3 / Papendrecht  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 ermäßigt: 30,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**03.11.2024**

War Ihre Woche anstrengend? Dann lassen Sie an vier Samstagen alles hinter sich und nehmen sich Zeit für sich und Ihren Körper. Pilates ist vielseitig und stärkt Geist und Körper. In verschiedenen Ausgangsstellungen und Bewegungen (im Sitzen, Rückenlage, Bauchlage) bauen wir Muskeln auf, kräftigen den Rücken und bringen den Körper mit Dehnübungen in Form. Sie starten viel gelassener in Ihr Wochenende. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und etwas zum Trinken mitbringen.

**N334 Pilates – für mehr Balance und Beweglichkeit**

**Anneliese Nolte Extertal**  
 donnerstags  
**05.09. – 28.11.2024**  
 09.00 – 10.00 Uhr  
 10 Termine  
 Sporthalle Almena  
 Turnhalle  
 Siekbachweg 8  
 Turnhalle  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 ermäßigt: 30,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**28.08.2024**

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

**N335 Frauenfitness – Pilates und Bauch, Beine, Po**

**Katrin Kehmeier Extertal**  
 mittwochs  
**04.09. – 20.11.2024**  
 19.30 – 21.00 Uhr  
 9 Termine  
 Grundschule Silixen  
 Im Graben 12  
 Turnhalle  
 Gebühr: 56,00 Euro  
 ermäßigt: 42,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**27.08.2024**

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.

**N336 – N337 Bauch, Beine, Po**

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

**Ilsegrat Kochsiek Extertal**  
 montags  
 18.30 – 19.30 Uhr  
 Therapiezentrum  
 Bruchweg 3  
 Gruppenraum  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 8 Tage vor Kursbeginn**

**N336**  
**02.09. – 07.10.2024**  
 6 Termine  
 Gebühr: 38,00 Euro  
 ermäßigt: 28,50 Euro

**N337**  
**04.11. – 16.12.2024**  
 7 Termine  
 Gebühr: 44,00 Euro  
 ermäßigt: 33,00 Euro



**N338 Fit bleiben mit Ashtanga Yoga**

**NEU!**

**Nele Kilian**  
**Extertal**

donnerstags  
**07.11. – 12.12.2024**  
19.00 – 20.30 Uhr  
6 Termine  
DRK Familienzentrum  
Bösingfeld  
Turnraum  
Gebühr: 51,00 Euro  
ermäßigt: 38,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**30.10.2024**

**Kooperation Familienzentrum Bösingfeld – Extertal**

Ashtanga Yoga ist „flott“ in den Bewegungen und erfordert eine Grundfitness und Kondition. Es geht um 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. Bei Unsicherheiten klären Sie die Teilnahme mit Ihrem Arzt ab. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine (Yoga-)Matte sowie etwas zum Trinken mit.



**N339 Tanz dich fit**

**Jessica Bilo**  
**Schieder-Schwalenberg**

donnerstags  
**26.09. – 28.11.2024**  
15.30 – 16.30 Uhr  
7 Termine  
Studio Movements  
Gebühr: 46,00 Euro  
ermäßigt: 34,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**18.09.2024**

Tanzen hält fit und gesund. Hip Hop ist eine Tanzrichtung, die sich gut eignet, 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.



**N340 Internationaler Treff für Frauen**

**NEU!**

**Ulrike Kormann**  
**Extertal**

dienstags  
**17.09. – 26.11.2024**  
17.00 – 18.30 Uhr  
7 Termine  
Stadtteiltreff Bösingfeld  
Hummerbrucher  
Straße 9A  
Veranstaltungsraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**09.09.2024**

**Bewegung – Entspannung – Begegnung**

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

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

**Hinweis:**

Bitte beachten Sie besondere Informationen der Referentinnen beim Zutritt des Gesundheitszentrums sowie in der Schwimmhalle. Dafür vielen Dank!

**N341 Aquafitness – Kurs 1**

**Vanessa Hagelstein**

dienstags, 03.09.2024 – 10.12.2024, 15.45 – 16.30 Uhr, 12 Termine  
Gebühr: 82,00 Euro, ermäßigt: 72,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 42,00 Euro für Eintritt)  
**Anmeldeschluss: 26.08.2024**

**N342 Aquafitness – Kurs 2**

**Vanessa Hagelstein**

dienstags, 03.09.2024 – 10.12.2024, 16.30 – 17.15 Uhr, 12 Termine  
Gebühr: 82,00 Euro, ermäßigt: 72,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 42,00 Euro für Eintritt)  
**Anmeldeschluss: 26.08.2024**

**N343 Aquafitness – Kurs 3**

**Vanessa Hagelstein**

dienstags, 03.09.2024 – 10.12.2024, 17.15 – 18.00 Uhr, 12 Termine  
Gebühr: 82,00 Euro, ermäßigt: 72,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 42,00 Euro für Eintritt)  
**Anmeldeschluss: 26.08.2024**

**N344 Fit im Wasser – Kurs 4**

**Angela Grotevent**

donnerstags, 10.10.2024 – 12.12.2024, 17.15 – 18.00 Uhr, 10 Termine  
Gebühr: 63,00 Euro, ermäßigt: 56,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 35,00 Euro für Eintritt)  
**Anmeldeschluss: 02.10.2024**

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

**N345 Aquajogging/-fitness**

**Dirk Herrmann**

montags, 04.11.2024 – 24.02.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 14 Termine

Gebühr: 120,00 Euro, ermäßigt: 100,50 Euro (inkl. Nebenkosten von 42,00 Euro für Eintritt)

**Anmeldeschluss: 27.10.2024**

Anmeldungen bitte direkt beim Kursleiter Dirk Herrmann, Tel.: 0170-8354758

**N346 Wassergymnastik und Schwimmen lernen für Erwachsene**

**Dirk Herrmann**

mittwochs, 06.11.2024 – 26.02.2025, 20.00 – 21.30 Uhr, 15 Termine

Gebühr: 128,00 Euro, ermäßigt: 107,25 Euro (inkl. Nebenkosten von 45,00 Euro für Eintritt)

**Anmeldeschluss: 29.10.2024**

Anmeldungen bitte direkt beim Kursleiter Dirk Herrmann, Tel.: 0170-8354758

**N347 Aqua-Power-Kurs**

**Markus Riesmeier**

freitags, 08.11.2023 – 28.02.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 15 Termine

Gebühr: 128,00 Euro ermäßigt: 107,25 Euro (inkl. Nebenkosten von 45,00 Euro für Eintritt)

**Anmeldeschluss: 31.10.2024**

Anmeldungen bitte direkt beim Kursleiter Markus Riesmeier, Tel.: 0172-4333996



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

**N348 Schwimmen lernen für Kinder** 😊

**Dirk Herrmann**

mittwochs, 06.11.2024 – 26.02.2025, 15.00 – 16.30 Uhr, 15 Termine

Gebühr: 128,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 45,00 Euro für Eintritt)

**Anmeldeschluss: 29.10.2024**

Anmeldungen bitte direkt beim Kursleiter Dirk Herrmann, Tel.: 0170-8354758

**N349 Schwimmen lernen für Kinder** 😊

**Marcus Riesmeier**

freitags, 08.11.2024 – 28.02.2025, 15.00 – 16.30 Uhr, 15 Termine

Gebühr: 128,00 Euro (inkl. Nebenkosten von 45,00 Euro für Eintritt)

**Anmeldeschluss: 31.10.2024**

Anmeldungen bitte direkt beim Kursleiter Marcus Riesmeier, Tel.: 0172-4333996



**Ernährung**

**N350 Arthrose, Diabetes, Demenz? Mit anti-entzündlicher Ernährung vorbeugen**

**BNE**

**Brinja Weiglein  
Extertal**

Freitag  
**08.11.2024**  
19.00 – 21.30 Uhr  
DRK Familienzentrum  
Bösingfeld

Gruppenraum  
Gebühr: 5,00 Euro  
ermäßigt: 3,75 Euro  
**Anmeldeschluss:  
31.10.2024**

**Kooperation Familienzentrum Bösingfeld-Extertal**

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

**N351 Fit durch den Winter mit Ayurveda**

**NEU!**

**BNE**

**Silke Schauer  
Schieder-  
Schwalenberg**

Donnerstag  
**10.10.2024**  
19.00 – 20.30 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 5,00 Euro  
ermäßigt: 3,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**02.10.2024**

Draußen wird es wieder kälter. Stärken Sie Ihr Immunsystem ayurvedisch. Ayurveda – das Wissen vom langen Leben – ist eine über 2500 Jahre alte Lehre. Ein wesentlicher Teil der Ayurveda-Lehre bezieht sich auf unser „Verdauungsfeuer“. Dieses steuert alle körperlichen und mentalen Prozesse unserer Gesundheit und ist verantwortlich für den gesamten Stoffwechsel, die Verdauung, die Zellerneuerung und ist damit der wesentliche Dreh- und Angelpunkt für unsere Gesundheit und unser Immunsystem. Sie erhalten Tipps und Tricks, wie Sie sich fit durch den Winter kriegen.

**N352 Koch dich fit durch den Winter**

**NEU!**

**BNE**

**Silke Schauer  
Lügde**

Samstag  
**16.11.2024**  
14.00 – 19.00 Uhr  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
Lehrküche  
Gebühr: 33,00 Euro  
ermäßigt: 27,25 Euro  
(inkl. Nebenkosten  
von 10,00 Euro)  
**Anmeldeschluss:**  
**10.11.2024**

Mit der ayurvedischen Küche können wir unser Immunsystem stärken, sodass wir besser durch die Winterzeit kommen. Wir kochen gemeinsam ein ayurvedisches Menü und lernen die Grundprinzipien und Techniken der Ayurveda-Küche kennen. Es werden einfache Rezepte für jeden Tag gekocht. Dabei werden überwiegend regionale, saisonale Zutaten verwendet. Wir kochen mit heimischen Kräutern, mit traditionellen europäischen Gewürzen und mit einigen exotischen Zutaten aus Indien. Sie erhalten am Ende des Kurses ein Handout zum Nachschlagen. In der Kursgebühr sind 10,00 Euro für Lebensmittel enthalten.



© Silke Schauer

**N353 Kinderleichtes Ayurveda für die ganze Familie**

**NEU!**

**BNE**

**Silke Schauer  
Lügde**

Donnerstag  
**07.11.2024**  
19.30 – 21.00 Uhr  
Familienzentrum  
Kita Pustebume  
Waldstraße 1a  
Versamlungsraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**30.10.2024**

**Kooperation Familienzentrum Lügde**

In diesem Kurs erfahren Eltern, was sich hinter der traditionellen Heillehre des Ayurveda verbirgt. Was bringt eine ayurvedische Lebensführung im hektischen Familienalltag? Wie könnten ayurvedische Rezepte alltags-tauglich integriert werden? Ist vielleicht das eine oder andere aus unserer europäischen Kultur schon längst „ayurvedisch“? Diese und weitere Themen werden behandelt und dabei ist auch Raum für Fragen der Anwesenenden, begleitet mit praktischen Tipps für die Umsetzung. Dieser Kurs ist gebührenfrei.



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

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

Schwerpunkthemen:

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

Sie finden sich in einem der Fachthemen wieder und sind entsprechend qualifiziert?

Dann freuen wir uns auf Ihren Kontakt unter der Telefonnummer 05282-9804-0 oder per E-Mail an [info@vhslippe-ost.de](mailto:info@vhslippe-ost.de)



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

Details finden Sie auf Seite 62.

## Sprachen

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

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

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



Die Volkshochschule Lippe-Ost ist Prüfungszentrum für die Europäischen Sprachzertifikate (The European Language Certificates – TELC).

Alle Sprachprüfungen im telc-Portfolio können durch uns bzw. andere Volkshochschulen in NRW angeboten werden.

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

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

Was ist der GER?

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

A1 und A2: Elementare Sprachverwendung

B1 und B2: Selbständige Sprachverwendung

C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung

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

## Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz

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

## Berufsbezogene Deutschsprachförderung

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

## Anmeldung und Beratung

### Schlossparkschule

Parkallee 7, 32816 Schieder-Schwalenberg

Montag: 10.00 – 12.30 Uhr

Dienstag: 08.30 – 12.30 Uhr

Mittwoch: 08.30 – 12.30 Uhr

### Stenebergsche Fabrik

Mittelstraße 14d, 32683 Barntrop

Tel.: 05282-980440

Dienstag: 14.00 – 16.00 Uhr

### Integrationszentrum im Paradies

Holstenhöfener Straße 4, 32825 Blomberg

Tel.: 05235-9940560

Donnerstag: 09.00 – 12.30 Uhr

### Kultur- und Bildungscampus

Am Ramberg 1, 32676 Lügde

Tel.: 05282-980430

Donnerstag: 08.30 – 12.30 Uhr

### Ansprechpartnerinnen:



Nicole Grützmacher

Tel.: 05282-980413

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



Karin Dylong

Tel.: 05282-980419

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

## Zertifikatsprüfungen

### N400A – N400B Einbürgerungstest

**Dozententeam**  
**Schieder-Schwalenberg**  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Mittwoch  
14.00 – 15.00 Uhr  
Gebühr pro Kurs:  
25,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**jeweils 4 Wochen**  
**vor Kursbeginn**

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

**N400A**  
09.10.2024

**N400B**  
18.12.2024



### 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

**N401**  
28.11.2024  
Einzelprüfung 210,00 Euro  
Gruppenprüfung 110,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 08.10.2024**

#### Zertifikat A2

**N402**  
27.11.2024  
Einzelprüfung 235,00 Euro  
Gruppenprüfung 125,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 08.10.2024**

#### Zertifikat B1

**N403**  
26.11.2024  
Einzelprüfung 275,00 Euro  
Gruppenprüfung 155,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 08.10.2024**

#### Zertifikat B2

**N404**  
25.11.2024  
Einzelprüfung 280,00 Euro  
Gruppenprüfung 160,00 Euro  
**Anmeldeschluss: 08.10.2024**

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

## Deutsch als Fremdsprache

### N405 Prüfungsvorbereitung für das Zertifikat Deutsch B1

**Brigitte Stockhecke**  
**Blomberg**  
Samstag + Sonntag  
16.11. + 17.11.2024  
10.00 – 12.30 Uhr  
2 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 52,00 Euro  
ermäßigt: 39,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**10.11.2024**

Für Teilnehmer\*innen, die die Prüfung Zertifikat Deutsch B1 ablegen wollen. Der Kurs bereitet gezielt auf die spezifischen Anforderungen des Prüfungsformates vor und orientiert sich am Rahmencurriculum des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Sie lernen den Wortschatz und die grammatischen Strukturen, die Sie zur Kommunikation im Alltag benötigen. Dazu gehören Gespräche, das Schreiben von Briefen sowie die Entwicklung von Lesestrategien.

### N406 Fit in Deutsch A2

**Dozententeam**  
**Blomberg**  
samstags  
07.09. – 19.10.2024  
10.00 – 13.15 Uhr  
6 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 / Reinickendorf  
Gebühr: 79,00 Euro  
ermäßigt: 59,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**01.09.2024**

**Gespräche und Texte verstehen**  
Sie kennen schon erste Wörter und Sätze auf Deutsch? Lernen Sie weiter! Unsere Ziele: kurze Gespräche im Alltag führen, kurze Mitteilungen verstehen und selbst kleine Notizen schreiben. Sie lernen viele neue Wörter und einfache Redewendungen. So verbessern Sie Ihr Deutsch im Sprechen, Lesen und Schreiben. Der Kurs bereitet auf die Prüfung Zertifikat Deutsch A2 vor. Eine Förderung durch den ESF-LEW ist beantragt. Bei Zusage dieser Förderung ist der Kurs gebührenfrei!

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



Bitte beachten Sie auch den Kurs N340  
„Internationaler Treff für Frauen“



## Deutsch als Muttersprache

### N407 Fit in Deutsch B1

**Dozententeam**  
**Schieder-Schwalenberg**  
 donnerstags  
**05.09. – 07.11.2024**  
 17.00 – 19.15 Uhr  
 8 Termine  
 Schlossparkschule  
 Parkallee 7  
 Raum 3  
 Gebühr: 79,00 Euro  
 ermäßigt: 59,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**28.08.2024**

### Verbesserung der Schreib- und Lesefähigkeit

Gute Sprachkenntnisse in Wort und Schrift sind eine Voraussetzung für Erfolg im Beruf. Arbeitsanweisungen werden schriftlich erteilt, Tätigkeiten müssen protokolliert werden, Kundenkommunikation erfolgt per E-Mail usw. Die Anforderungen am Arbeitsplatz steigen und Sie fühlen sich unsicher? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Themen aus der Grammatik und Rechtschreibung sowie dem Verstehen und Schreiben von längeren Texten. Dabei orientieren wir uns an Ihren individuellen Bedürfnissen.  
 Eine Förderung durch den ESF-LEW ist beantragt. Bei Zusage dieser Förderung ist der Kurs gebührenfrei!

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



Kofinanziert von der Europäischen Union

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



## Englisch

### N408 Fit in Englisch A1.2

**Romina Paola Araujo Ortiz Blomberg**  
 freitags  
**06.09. – 13.12.2024**  
 09.30 – 11.00 Uhr  
 12 Termine  
 Integrationszentrum im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum E2 / Blomberg  
 Gebühr: 83,00 Euro  
 ermäßigt: 62,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**29.08.2024**

### Für Anfänger\*innen

Sie sind Sprachanfänger\*in und möchten die Grundlagen der englischen Sprache erlernen oder haben geringe Vorkenntnisse und möchten diese erweitern? Gemeinsam lernen wir wichtige englische Vokabeln, bilden kurze Sätze und führen einfache Gespräche des Alltags. So gewinnen Sie zunehmend an Sicherheit und können die englische Sprache in Alltagssituationen anwenden.

### Nichts Passendes gefunden?

**Wir bieten auch individuelle Einzeltrainings sowie Inhouse-schulungen an:**

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

Sprechen Sie uns bitte an!

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

### N409 Easy conversations A1 – A2

**Andreja Jarc Lügde**  
 montags  
**04.11. – 09.12.2024**  
 17.30 – 19.00 Uhr  
 5 Termine  
 Johannes-Gigas-Schule  
 Am Ramberg 1  
 OG 32  
 Gebühr: 39,00 Euro  
 ermäßigt: 29,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**27.10.2024**

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und fit für den Alltag oder Beruf werden? Dieser Kurs ist ideal für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Wir üben einfache Dialoge, erweitern den Wortschatz und frischen Hör- und Leseverstehen auf. Der Kurs ist kurz und kompakt und vermittelt alles, was man braucht, um sich in Alltag und Beruf sicher unterhalten zu können.



### N410 Englisch für (Wieder-) Einsteiger\*innen A1

**Ingrid Mansfeld-Warner Extertal**  
 montags  
**16.09. – 09.12.2024**  
 17.30 – 19.00 Uhr  
 11 Termine  
 MGH Silixen  
 Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2  
 Versammlungsraum  
 Gebühr: 93,00 Euro  
 ermäßigt: 70,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**08.09.2024**

### Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Kooperation MGH Silixen

Dieser Kurs ist ideal für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Wir vermitteln praxisrelevante, authentische Sprache, wiederholen und vertiefen die Grammatik, Aussprache und Intonation. Dieser Kurs befähigt Lernende, über ihre Interessen und Erfahrungen zu sprechen. Im Austausch mit den anderen Teilnehmenden wenden Sie Ihre Sprachkenntnisse an und vertiefen diese.

### N411 Englisch A2.3

**Romina Paola Araujo Ortiz Blomberg**  
 montags  
**09.09. – 09.12.2024**  
 18.00 – 19.30 Uhr  
 12 Termine  
 Integrationszentrum im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum E4 / Oschatz  
 Gebühr: 83,00 Euro  
 ermäßigt: 62,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**01.09.2024**

Dieser Kurs eignet sich für Englischlernende, die bereits grundlegende Sprachkenntnisse besitzen und diese auffrischen oder erweitern wollen. Mit Hilfe des Kursbuches Great A2 – Englisch für Erwachsene 2nd Edition (ISBN 978-3-12-501754-2) werden häufig auftretende Themen und Situationen aufgegriffen und eingeübt, sodass sich die Teilnehmer\*innen im Alltag verständigen können.

**N412 Let's talk: Basic Conversation in English A2**

**Ingrid Mansfeld-Warner Extertal**  
dienstags  
**17.09. – 10.12.2024**  
09.30 – 11.00 Uhr  
11 Termine  
Rathaus Bösingfeld  
Mittelstraße 36  
Großer Bürgersaal  
Gebühr: 93,00 Euro  
ermäßigt: 70,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
09.09.2024

**Englisch für Wiedereinsteigende am Vormittag**

Heutzutage wird in vielen Bereichen des Lebens Englisch gesprochen – auf Reisen, im Geschäftsleben, bei gesellschaftlichen Anlässen. Damit Sie in Zukunft in all diesen Situationen souverän mitreden können, vermittelt dieser Kurs alle sprachlichen Grundlagen und darüber hinaus clevere Kommunikationsstrategien. Im Gespräch über interessante Themen und abwechslungsreiche Sprechansätze gewinnen Sie schnell Sicherheit und Selbstvertrauen für das erfolgreiche Sprechen auf Englisch.

**N413 Morning Class: Fit for English B1**

**Ingrid Mansfeld-Warner Extertal**  
mittwochs  
**18.09. – 11.12.2024**  
09.30 – 11.00 Uhr  
11 Termine  
Rathaus Bösingfeld  
Mittelstraße 36  
Großer Bürgersaal  
Gebühr: 93,00 Euro  
ermäßigt: 70,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
10.09.2024

Sie können schon recht gut Englisch, möchten sich aber in Gesprächen noch sicherer fühlen und spontaner reagieren? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Sie wiederholen und erweitern in kurzer Zeit die wichtigsten sprachlichen Grundlagen und lernen zahlreiche Gesprächsstrategien kennen, um aktiv und erfolgreich zu kommunizieren. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in Gesprächen auf Englisch. Wir sprechen über vielfältige Themen, über Ihre Interessen, Meinungen und Erfahrungen.

**N414 English Conversation in the Morning B2**

**Sigrid Herbrechtsmeier Barntrup**  
freitags  
**06.09. – 13.12.2024**  
09.00 – 10.30 Uhr  
12 Termine  
Schul- und Bürgerforum  
Holstenkamp 7  
Roter Raum  
Gebühr: 83,00 Euro  
ermäßigt: 62,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
29.08.2024

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.



**Französisch**

**N415 Französisch für Anfänger\*innen A1**

**Asma Bouazizi Schieder-Schwalenberg**  
montags  
**09.09. – 11.11.2024**  
18.00 – 19.30 Uhr  
8 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 3  
Gebühr: 58,00 Euro  
ermäßigt: 44,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
01.09.2024

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 sich in einfacher Form ausdrücken.



**N416 Französisch für Anfänger\*innen A1.2**

**Dominique André-Kluge Barntrup**  
donnerstags  
**05.09. – 28.11.2024**  
18.30 – 20.00 Uhr  
8 Termine  
Schul- und Bürgerforum  
Holstenkamp 7  
Roter Raum  
Gebühr: 58,00 Euro  
ermäßigt: 44,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
28.08.2024

**Kurs 6**

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

**N417 Französisch Konversationskurs A2**

**Andrea Plat Blomberg**  
dienstags  
**03.09. – 12.11.2024**  
18.30 – 20.00 Uhr  
8 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
Gebühr: 58,00 Euro  
ermäßigt: 44,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
26.08.2024

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

## Spanisch

### N418W Spanisch für Anfänger\*innen A1

**ONLINE**

**Dania Hernández Portillo**

samstags  
**02.11. – 07.12.2024**

09.00 – 10.00 Uhr  
6 Termine

Online: Zoom

Gebühr: 52,00 Euro

ermäßigt: 39,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**27.10.2024**

Sie möchten eine neue Sprache lernen? Wie wäre es mit Spanisch? Ein neuer Horizont eröffnet sich: 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 und führen erste alltägliche Gespräche in spanischer Sprache.



### N419 Spanisch für Anfänger\*innen A1.3

**Romina Paola Araujo Ortiz Blomberg**

dienstags

**17.09. – 17.12.2024**

09.30 – 11.00 Uhr

12 Termine

Integrationszentrum

im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum E3 / Reinickendorf

Gebühr: 83,00 Euro

ermäßigt: 62,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

**02.09.2024**

Dieser Kurs richtet sich an Sprachanfänger\*innen, die bereits erste Grundlagenkenntnisse in der spanischen Sprache besitzen und diese erweitern möchten. Gemeinsam vertiefen wir wichtige spanische Vokabeln, bilden kurze Sätze und führen einfache Gespräche des Alltags. So gewinnen Sie zunehmend an Sicherheit in der mündlichen Anwendung.

### 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.

Lassen Sie sich beraten!

Fachbereichsleiterin Nicole Grützmacher

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

## Italienisch

### N420 Italienisch mit schnellen Lernerfolgen

**Beate Depping Blomberg**

donnerstags

**19.09. – 05.12.2024**

18.30 – 20.00 Uhr

9 Termine

Integrationszentrum

im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum E4 / Oschatz

Gebühr: 83,00 Euro

ermäßigt: 62,75 Euro

**Anmeldeschluss:**

**11.09.2024**

### Reden ist Gold!

#### Kommunikation im Fokus

Italienisch lernen – die Reise geht weiter! Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse(n) können die ersten Sätze erlernen oder auch schon einfache Gespräche üben. Der Spaß am Sprechen der klingvollen Sprache ist garantiert, denn im Mittelpunkt stehen nicht Grammatik und Vokabeln lernen, 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.



### N421 Schnupperkurs Italienisch

**NEU!**

**Beatrice Rietschel Extertal**

Samstag

**05.10.2024**

10.00 – 15.00 Uhr

Burg Sternberg

Sternberger Straße 52

Kemenate

Gebühr: 32,00 Euro

ermäßigt: 24,50 Euro

**Anmeldeschluss:**

**29.09.2024**

#### Kooperation Landesverband Lippe

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

### Weitere Sprachangebote bei den lippischen Volkshochschulen

VHS Detmold-Lemgo, [www.vhs-detmold-lemgo.de](http://www.vhs-detmold-lemgo.de)

Ansprechpartnerin: Christiane Purmann, Tel.: 05231-9778024

VHS Lippe-West, [www.vhs-lw.de](http://www.vhs-lw.de)

Ansprechpartnerin: Katherine Lammert, Tel.: 05232-955015

VHS Bad Salzuffen, [www.vhs-badsalzuffen.de](http://www.vhs-badsalzuffen.de)

Ansprechpartnerin: Annika Ginau, Tel.: 05222-952944

## 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.



## Wir suchen freiberufliche Dozent\*innen

Bereich „Berufliche Orientierung und Qualifizierung“:

- Kommunikation - Rhetorik
- Soft Skills - Future Skills
- Arbeitsorganisation
- Grundbildung
- Pädagogik
- BWL

Bereich „EDV und Digitales“:

- KI Künstliche Intelligenz
- Microsoft Office 2019 oder NEUER und/oder Microsoft 365
- Digitale Anwenderkurse für „ältere Menschen“
- Nutzung, Vernetzung, Synchronisierung von mobilen Endgeräten
- Social Media & Web-Trends für Privatanwender (Instagram & Co)
- Souverän digital (Mediennutzung, Kommunikation)
- Grafikanwendungen

Wir freuen uns auf Sie.

Nicole Grützmaker (Berufliche Orientierung und Qualifizierung)  
Tel.: 05282-980413, E-Mail: gruetzmacher@vhs-lippe-ost.de  
Michael Lauterbach (EDV und Digitales) Tel.: 05282-980422,  
E-Mail: lauterbach@vhs-lippe-ost.de

## Berufliche Orientierung und Qualifizierung



### N500W – N501WP Early Bird Webinare

N500W

**ONLINE!**

**Fundierte Fortbildung statt Frühstücksfernsehen**

Regina Zelms

montags

14 Termine

09.09. – 09.12.2024

07.30 – 08.15 Uhr

Online: Jitsi Meet

Gebühr: 168,00 Euro

Anmeldeschluss:

05.09.2024

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. Die Webinare können einzeln oder als Gesamtpaket gebucht werden.

### N501WA – N501WP Einzelmodule der Webinar-Reihe

Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Gebühr pro Modul: 12,00 Euro

Anmeldeschluss: jeweils 7 Tage vor Kursbeginn

**N501WA** „Wie sag ich's bloß?“  
Schwierige Gespräche führen, 09.09.2024

**N501WB** Souverän agieren, erfolgreich kommunizieren  
Statements zur Souveränität, 16.09.2024

**N501WC** Ärgern, Ändern, akzeptieren  
Die besten Anti-Ärger-Strategien, 23.09.2024

**N501WD** Fade Fakten contra gescheite Geschichten  
Storytelling leichtgemacht, 30.09.2024

**N501WE** Bis hierher und nicht weiter!  
Die Kunst Nein zu sagen, 07.10.2024

**N501WF** Das nächste Meeting kommt bestimmt!  
Besprechungszeiten verkürzen, 14.10.2024

**N501WG** Agile Führung 4.0 – So wird sich die Zusammenarbeit verändern, 21.10.2024

**N501WH** Fragen statt schlagen  
Überzeugen ohne zu überreden, 28.10.2024

**N501WJ** „Heul doch!“  
16 legitime Durchsetzungsstrategien, 04.11.2024

**N501WK** Harmonie verblödet – Konflikte willkommen heißen und steuern, 11.11.2024

**N501WL** Keep cool – Den Gefühlsschalter rechtzeitig umlegen, 18.11.2024

**N501WM** Unter der Dusche? – Wie und wo sind wir kreativ auf Knopfdruck, 25.11.2024

**N501WN** „Cringe, Smash, abloosen, ...“ – Wie tickt die Generation x, y, z und Alpha?, 02.12.2024

**N501WP** Das Genie beherrscht das Chaos  
Arbeiten ohne Hamstern und Hetzen, 09.12.2024

## N502 Fortbildungsprojekt für VHS-Kursleitende

**Andrea Lemm  
Schieder-  
Schwalenberg**  
Samstag  
**07.09.2024**  
9.30 – 12.30 Uhr  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**05.09.2024**

### Informationen und Austausch zum Projekt Erasmus+

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



## N503 Passgenau!

**Dozententeam**  
ab **02.09.** –  
**13.12.2024**  
5 – 10 Termine  
Kursablauf und  
Gebühren siehe  
Bemerkungen im  
Kurstext

### Erfolgreich im Beruf

„Passgenau!“ ist ein ausbildungs- bzw. berufsbegleitendes Kursangebot zur Vermittlung und zum Ausbau von Schlüsselkompetenzen und beruflichem Orientierungswissen. Auch Personen, die eine Ausbildung oder Arbeit aufnehmen möchten, sind willkommen. Die Inhalte werden individuell abgestimmt. Ziele können die Verbesserung der Deutschsprachkompetenzen, die Erweiterung der Englischkenntnisse, das Verstehen und Lösen von Rechenaufgaben oder der Erwerb von EDV-Grundlagenkenntnissen sein. Nach einer Lernberatung werden die Lerngruppen bedarfsgerecht und wohnortnah organisiert. Die Kurse umfassen je nach Lernziel 5 bis 10 Termine. Je Unterrichtseinheit (45 Minuten) beträgt die Gebühr 18,00 Euro pro Person. Eine Förderung durch den ESF-LEW ist beantragt. Bei Zusage dieser Förderung ist der Kurs gebührenfrei!

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



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



## N504 Informationsveranstaltung zur Bildungsberatung

**Andrea Lemm  
Stefan Brandt  
Blomberg**  
Mittwoch  
**18.09.2024**  
18.00 – 19.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E4 / Oschatz  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
**18.09.2024**

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

## N505 Fit für das Vorstellungsgespräch



**Lina Sachs  
Blomberg**  
Samstag  
**09.11.2024**  
10.00 – 13.15 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 34,00 Euro  
ermäßigt: 25,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**03.11.2024**

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

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

**N506 Kostenlose telefonische Hilfe für Ihre Texte**

**Heike Schreiber**  
mittwochs – freitags  
ab 04.09. –  
13.12.2024  
18.00 – 19.00 Uhr  
1 x 15 Minuten  
telefonisch  
gebührenfrei

**Individuelle Beratung**

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



**N507 Unterstützung für Ihre Texte – telefonisch oder online**

**Heike Schreiber**  
ab 02.09. –  
13.12.2024  
1 x 60 Minuten  
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- oder 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 können ebenso besprochen werden wie die Optimierung von sprachlichen Gesichtspunkten. Bei einer Beratung im Online-Video-Workshop kann direkt auf Ihre Texte Einblick genommen werden.

**N508KW Scrum, Agiles Projektmanagement Grundlagen und Einsatz in der Praxis**

**ONLINE**

**NEU!**

**Dozententeam**  
Samstag + Sonntag  
28.09. + 29.09.2024  
09.00 – 18.00 Uhr  
2 Termine  
Gebühr: 218,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
22.09.2024

**Kooperation VHS Köln**

Scrum ist ein Modell des Projekt- und Produktmanagements. Die Vorteile liegen in der flexiblen Abarbeitung langjähriger Projekte, gegeben durch die Möglichkeit auf immer schneller stattfindende Veränderungen zu reagieren. Sie lernen im Seminar nicht nur die Grundsätze und Arbeitsweisen dieser Methode kennen, sondern erarbeiten auch Möglichkeiten, Ihre bisherige Arbeitsweise auf agile Ansätze umzustellen. Im ersten Teil lernen Sie die Rollen und Artefakte des Scrum kennen. Im zweiten Teil werden Sie an einem Beispiel erfahren, wie ein Scrum-Projekt – ausgehend von einer Produktvision – entsteht, geplant und durchgeführt wird. Auch bisher klassische Projektstrukturen können agil werden, ohne sich von Grund auf neu zu strukturieren.

**N509KW 1 x 1 der Buchführung**

**ONLINE**

**NEU!**

**Dozententeam**  
Freitag  
30.08.2024  
9.30 – 16.30 Uhr  
Gebühr: 81,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
22.08.2024

**Kooperation VHS Köln**

Bei der Umsetzung der eigenen Geschäftsidee sind nicht nur die Startvoraussetzungen wichtig, es gibt auch Regeln zur Rechnungsstellung, Buchführung und Gewinnermittlung zu beachten. Auch die Preiskalkulation sollte passend sein, um dauerhaft liquide zu bleiben und den Überblick über die finanzielle Situation des eigenen Unternehmens zu behalten.

Das Seminar bietet einen Kurzüberblick mit Fallbeispielen aus der Praxis. Angesprochen sind Gründer\*innen – und Unternehmer\*innen. Themen: Betriebliche Einnahmen und Ausgaben; Einnahmen-Überschuss-Rechnung zur Gewinnermittlung; Steuerarten im Überblick; Preiskalkulation.

**Lippe ist grün.**

Aber nicht hinter den Ohren.

Wir sorgen für Nachhaltigkeit.

Und schützen unsere Ressourcen. Denn nur ein sorgsamer Umgang mit unserer Umwelt erhält sie uns und unseren Kindern. So senken wir stetig den Verbrauch von Energie, Wasser und Rohstoffen in unserer Produktion und unseren Produkten. Für eine saubere Industrie.

Mehr erfahren unter: [www.industrie-lippe.de](http://www.industrie-lippe.de)

**Industrie**  
Zukunft in Lippe

**N510 Prüfungstraining im Fach Mathematik (9./10. Jhg)**



**Gregor Sültrop  
Schieder-  
Schwalenberg**  
samstags  
**12.10. – 07.12.2024**  
10.00 – 13.30 Uhr  
5 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 85,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
06.10.2024**

**Themenbezogene Prüfungsvorbereitung – HS/RS-Abschluss**

Dieses Kursangebot richtet sich an Schüler\*innen der Sekundarstufe I (HS/RS), die Aufgaben und Themen im Fach Mathematik wiederholen und sich so begleitend auf die zentralen Prüfungen (9./10. Jhg.) am Ende des Schuljahres vorbereiten möchten bzw. an Personen, die sich auf den nachträglichen Erwerb des Haupt- oder Realschulabschlusses fokussieren möchten. Behandelt werden Basisaufgaben, komplexe Aufgaben und originale Prüfungsaufgaben.

Der Kurs ist in insgesamt 5 Themenbereiche aufgeteilt: Arithmetik / Algebra – mit Eingangstest; Funktionen; Geometrie; Daten und Zufall; Basisaufgaben (Abschlusstest und Übungsaufgaben).



**N511 Mathematik im Alltag**

**Gregor Sültrop  
Schieder-  
Schwalenberg**  
samstags  
**12.10. – 07.12.2024**  
15.00 – 18.30 Uhr  
5 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Raum 1  
Gebühr: 85,00 Euro  
**Anmeldeschluss:  
06.10.2024**

**Für Zugewanderte**

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 geringfügige oder noch nicht ausreichende Deutschkenntnisse der Teilnehmenden in Bezug auf die „Mathematik im Alltag“ auszubauen, um somit den mathematischen Sprachwortschatz zu erweitern.

**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 N513-N515 eine Bescheinigung über Ihre gesundheitliche Eignung vorlegen.

Motorsägen und Werkzeuge werden gestellt. Ihre persönliche Schutzausrüstung müssen Sie selbst mitbringen.

Für Privatpersonen wird eine private Unfallversicherung empfohlen. Weitere Informationen finden Sie auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de).

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

Bereits ausgestellte Bildungsschecks für die Teilnahme am Bildungsurlaub können Sie weiterhin einlösen.

**N512A – N512B  
Motorsägen Grundlehrgang Modul A**

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

Theorie: Donnerstag  
Praxis: Samstag

**Thorsten Mühlendorf  
Schieder-  
Schwalenberg**

Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
und Wald

Do: 18.30 – 22.30 Uhr  
Sa: 08.00 – 16.00 Uhr  
Gebühr pro Kurs:  
105,00 Euro

**N512A  
08.08. +  
10.08.2024**

**Anmeldeschluss:  
31.07.2024**

**N512B  
07.11. +  
09.11.2024**

**Anmeldeschluss:  
30.10.2024**



**N513 Motorsägen Aufbaulehrgang Modul B**

**Thorsten Mühlenhof  
Schieder-  
Schwalenberg**

Donnerstag – Samstag  
**19.12. – 21.12.2024**  
Do: 18.00 – 22.30 Uhr  
Fr: 07.30 – 16.00 Uhr  
Sa: 07.30 – 16.00 Uhr  
3 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
und Wald  
Gebühr: 425,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**04.12.2024**

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

**N514 Motorsägen Arbeitssicherheit Baum I  
Fachkunde für gefährliche Baumarbeiten**

**BU**

**Thorsten Mühlenhof  
Extertal**

Montag – Freitag  
**04.11. – 08.11.2024**  
08.00 – 16.00 Uhr  
5 Termine  
Burg Sternberg  
Sternberger Straße 52  
Veranstaltungsraum  
Untenburg und Wald  
Gebühr: 525,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**07.10.2024**

**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 Auarbeitung“ nach DGUV Information 214-059.  
Theorie: Montag und Freitag,  
Praxis: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

**N515 Motorsägen Arbeitssicherheit Baum II  
Baumarbeiten mit einer Hubarbeitsbühne**

**BU**

**Thorsten Mühlenhof  
Extertal**

Montag – Freitag  
**16.09. – 20.09.2024**  
08.00 – 16.00 Uhr  
5 Termine  
Burg Sternberg  
Sternberger Straße 52  
Veranstaltungsraum  
Untenburg und Wald  
Gebühr: 800,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**19.08.2024**

**Kooperation Landesverband Lippe**  
In diesem Lehrgang werden die Kenntnisse und Fertigkeiten für die Durchführung von Baumarbeiten in der Baumkrone mit Hubarbeitsbühnen vermittelt. Dabei stehen die fachgerechten Schnitttechniken mit der Motorsäge und die Abseilarbeiten von Ast und Stammteilen im Vordergrund. Dazu stehen noch die Baumsicherheitsbeurteilung, die Absicherung der Baustelle und die sichere Steuerung und Bedienung der Hubarbeitsbühne auf dem Lehrplan.  
Theorie: Montag, Dienstag und Freitag  
Praxis: Mittwoch und Donnerstag

**Soft Skills · Kommunikation ·  
Rhetorik · Persönlichkeitsentwicklung**

**N516 Rhetorik und Stimme im Berufsalltag**

**NEU!**

**BU**

**Daniela Bianca  
Gierok**

**Extertal**

Montag – Freitag  
**14.10. – 18.10.2024**  
09.00 – 17.00 Uhr  
5 Termine  
Burg Sternberg  
Sternberger Straße 52  
Rittersaal  
Gebühr: 323,00 Euro  
ermäßigt: 254,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**01.09.2024**

**Bildungsurlaub für Frauen**

**Kooperation Landesverband Lippe**

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



**Bildungsurlaube**

**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.

Bereits ausgestellte Bildungsschecks für die Teilnahme am Bildungsurlaub können Sie weiterhin einlösen.

**N517 Redenden Menschen kann geholfen werden**



**Stefan Brandt Blomberg**

Montag – Freitag  
**11.11. – 15.11.2024**  
 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  
 Integrationszentrum im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum O5 / Lieusaint  
 Gebühr: 214,00 Euro  
 ermäßigt: 164,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**23.09.2024**

**Strategien für eine gelingende Kommunikation am Arbeitsplatz**

Warum reagiere ich gegenüber bestimmten Kolleg\*innen oder Vorgesetzten in dieser oder jener Situation immer so? Warum wiederholen sich bekannte Muster in meinem Leben immer 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.

**N518 Authentizität und Empathie als Grundlage für Führen und Leiten**



**Stefan Brandt Blomberg**

Montag – Freitag  
**07.10. – 11.10.2024**  
 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  
 Integrationszentrum im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum O5 / Lieusaint  
 Gebühr: 214,00 Euro  
 ermäßigt: 164,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**25.08.2024**

**Pferdegestütztes Coaching (nicht nur) für Führungskräfte – Bildungsurlaub**

Alle, die sich selbst oder andere Menschen wirkungsvoll führen möchten, spüren die Bedeutung des eigenen Zugangs zu Echtheit und Einfühlungsvermögen in der Kommunikation mit einem Gegenüber. Diese lösungsorientierte Seminarwoche bietet die Gelegenheit, durch intensive pferdegestützte Coaching-Übungen mit anschließender Video-Auswertung das eigene Profil zu überprüfen und effektiv zu verbessern. Neben der Vermittlung fundierter Theorieinhalte und wirkungsvoller Auswertungsarbeit der Videoaufnahmen finden zwei Seminartage auf der „Reitsportanlage Sonntag“ in Jöllenbeck statt.

**N519 „Betriebsanleitung für die Frau und für den Mann“**

**Stefan Brandt Blomberg**

Freitag – Sonntag  
**11.10. – 13.10.2024**  
 Fr: 16.00 – 21.00 Uhr  
 Sa: 09.00 – 17.30 Uhr  
 So: 09.00 – 14.00 Uhr  
 3 Termine  
 Integrationszentrum im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum O5 / Lieusaint  
 Gebühr: 119,00 Euro  
 ermäßigt: 89,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**03.10.2024**

**Selbsterfahrungs-Wochenende**

„Frauen und Männer ticken anders“ – aber wie? Warum ist es am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft so schwer, eine gemeinsame Sprache zu finden? Was bestimmt typisch männliche und was typisch weibliche Verhaltensmuster in Beziehungen? Wie kann ich mein Gegenüber im Alltag besser verstehen und Konflikte vermeiden oder positiv beeinflussen? Unter fachkundiger Anleitung gibt das Seminar Raum, die eigenen Verhaltensmuster und die des Gegenübers besser verstehen zu lernen. Praktische Übungen des Systemischen Aufstellens und der situationsgerechten Kommunikation runden das praxisorientierte Seminar ab.



**N520 Systemisches Aufstellen**

**NEU!**



**Stefan Brandt Schieder-Schwalenberg**

Montag – Freitag  
**04.11. – 08.11.2024**  
 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: 214,00 Euro  
 ermäßigt: 164,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**16.09.2024**

**Dysfunktionale Arbeitsbeziehungen erkennen, verstehen und auflösen**

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

Hier könnte Ihre Werbung stehen

---

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

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



### N521 Erfahre, wer du wirklich bist!

**Lina Sachs  
Blomberg**

Samstag

**05.10.2024**

10.00 – 17.00 Uhr

Integrationszentrum

im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum E4 / Oschatz

gebührenfrei

**Anmeldeschluss:**

**29.09.2024**

#### Stärken und Schwächen – das eigene Persönlichkeitsprofil

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

### N522 Überlassen Sie nichts dem Zufall!

**Lina Sachs  
Blomberg**

Samstag

**23.11.2024**

10.00 – 17.00 Uhr

Integrationszentrum

im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum E2 / Blomberg

Gebühr: 69,00 Euro

ermäßigt: 52,25 Euro

**Anmeldeschluss:**

**17.11.2024**

#### Die Kunst, gute Entscheidungen zu treffen

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

### N523 Steigern Sie Ihre Überzeugungskraft

**Axel Bürger  
Blomberg**

Freitag

**06.12.2024**

17.00 – 20.15 Uhr

Integrationszentrum

im Paradies

Holstenhöfener Straße 4

Raum E4 / Oschatz

Gebühr: 29,00 Euro

ermäßigt: 22,25 Euro

**Anmeldeschluss:**

**28.11.2024**

#### Praxisworkshop Rhetorik und Körpersprache

Sie wollen erfolgreiche Gespräche führen, freie Reden halten und aktiv an Diskussionen teilnehmen? 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.

### N524 Haltung entwickeln

**NEU!**

**Axel Bürger  
Bartrup**

Mittwoch

**27.11.2024**

18.30 – 20.45 Uhr

Schul- und

Bürgerforum

Holstenkamp 7

Roter Raum

Gebühr: 24,00 Euro

ermäßigt: 18,25 Euro

**Anmeldeschluss:**

**19.11.2024**

#### Wie erweitere ich mein Mindset?

Ein Schlagwort, das sich immer stärker in der Arbeitswelt etabliert, ist das Mindset. Dahinter steckt im Kern die Art und Weise der eigenen (Geistes-)Haltung, also auch der Umgang mit auftauchenden Problemen und Herausforderungen. Jeder Mensch kann sein Mindset optimieren. Wer Wahlmöglichkeiten hat, kann Vorteile bei der Zusammenarbeit in Teams sowie beim Gestalten der eigenen Beziehungen nutzen. Im Mittelpunkt stehen die Selbstorganisation, die eigene Verantwortung und die große Frage des „Loslassens“ und wie genau das geht.

### N525 Konzentrieren und Behalten

**Axel Bürger  
Schieder-  
Schwalenberg**

Donnerstag

**12.12.2024**

18.30 – 20.00 Uhr

Schlossparkschule

Parkallee 7

Besprechungsraum

Gebühr: 19,00 Euro

ermäßigt: 14,50 Euro

**Anmeldeschluss:**

**04.12.2024**

#### Strategieworkshop für die Merkfähigkeit im Gehirn

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

### N526KW – N527KW Sketchnoting

**ONLINE**

**NEU!**

**BU**

**Dozententeam**

Mittwoch – Freitag

10.00 – 17.30 Uhr

3 Termine

Gebühr pro Kurs:

286,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

**jeweils 8 Tage**

**vor Kursbeginn**

**N526KW**

**22.01. – 24.01.2025**

**N527KW**

**05.02. – 07.02.2025**

#### Visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren Kooperation VHS Köln

Handschriftliche Notizen gehören zum Alltag der meisten Menschen: Einkaufslisten, Telefonnotizen, Tagesplanung, Mitschriften in Meetings oder Vorlesungen – Dinge aufzuschreiben hilft uns beim Verstehen und Erinnern. Noch besser merken wir uns Inhalte, wenn das Notieren Spaß macht. Genau das passiert beim Sketchnoting: Wir strukturieren Inhalte sinnvoll, verknüpfen Text mit einfachen Bildern und unser Gehirn freut sich, denn ein Großteil unserer Denkprozesse besteht aus dem Erkennen und Verarbeiten visueller Muster.

Wir werden einfache grafische Elemente und intuitive Gliederungsprinzipien nutzen. Ohne künstlerischen Anspruch bauen wir unser persönliches visuelles Basisvokabular auf.

**Pädagogik**

**N528 WIR Zeit = TEAM Zeit**

**NEU!**

Anke Kropp  
Kirsten Nolte  
ab 02.09.2024 –  
31.01.2025  
1 x 90 Minuten  
individuell buchbar  
Gebühr: 400,00 Euro

**Die etwas andere Team-  
besprechung**

Die Arbeit im Team ist ein fortlaufender Prozess! Durch verschiedene Einflüsse kann dieser Prozess positiv unterstützt werden. Die Resilienz im Team wird gestärkt. Nutzen Sie mit uns die Kraft der Natur, die Bewegung, Ihre Sinne und stärken Sie somit gemeinsam die Team-Resilienz und die Gesundheit in Ihrem Unternehmen. Miteinander erleben Sie eine positive Team-Zeit. Das 90 minütige Angebot richtet sich an Familienzentren, Kitas und andere interessierte Institutionen und ist als Inhouse-Schulung buchbar. Termine werden individuell vereinbart.

**N529 „Nein“-Sagen allein genügt nicht!**

**NEU!**

Bettina Papenmeier  
Blomberg  
donnerstags  
10.10. – 07.11.2024  
18.00 – 19.30 Uhr  
3 Termine  
Polizeiwache  
Blomberg  
Bahnhofstraße 35  
Seminarraum  
gebührenfrei  
**Anmeldeschluss:**  
01.10.2024

**Fortbildungsveranstaltung für  
pädagogische Fachkräfte  
Kooperation Fachstelle Kinderschutz,  
Kreis Lippe**

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



**N530 Trost und trösten**

**NEU!**

Gaby Gischler-Schier  
Bartrup  
Mittwoch  
09.10.2024  
10.00 – 17.00 Uhr  
Schul- und  
Bürgerforum  
Holstenkamp 7  
Roter Raum  
Gebühr: 85,00 Euro  
ermäßigt: 63,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
01.10.2024

**Bindungsstärkung bei kleinen  
und großen Nöten**

Werden Kinder beruhigt und getröstet, wenn Angst, Wut und Stress ihr noch unausgereiftes Nervensystem durcheinanderbringen, so stärkt das die physische und psychische Stabilität. Was können wir also tun und wie reagieren, wenn Kinder sich weh getan haben, im Streit vor Wut die Tränen kullern oder wir vielleicht gar nicht erkennen können, weshalb ein Kind gerade außer sich ist?  
Inhalte: Regulationshilfe für kindliche Gefühle; Rolle von Gehirn, Vagusnerv und diversen Hormonen; Bindungsstärkung durch Trost und trösten; Ideen für tröstende Verse und Lieder  
Methoden: Videos, Kurzvortrag, biographische Reflexion, Austausch  
Zielgruppe: Fachkräfte in Krippe, Kita, Hort und KTP

**N531 Hör- und sprachfreundliche Raum- und  
Tagesgestaltung**

**NEU!**

Gaby Gischler-Schier  
Bartrup  
Mittwoch  
06.11.2024  
10.00 – 17.00 Uhr  
Schul- und  
Bürgerforum  
Holstenkamp 7  
Roter Raum  
Gebühr: 85,00 Euro  
ermäßigt: 63,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
29.10.2024

Ständiger Lärm bedeutet nicht nur Stress für Kinder und für Sie als Fachkraft, sondern verhindert auch die Teilhabe höreingeschränkter Kinder. Höreingeschränkt sind meist auch Kinder mit ständigen Erkältungen und verstopften Nasen. Ebenso behindert Lärm den Spracherwerb von Krippenkindern und Kindern mit Deutsch als Zweitsprache.  
Inhalte: Die Entwicklung des Hörens und der Sprache; Entstehung von Höreinschränkungen; Auswirkungen des Belastungsfaktors Lärm; Lärmquellen in der Einrichtung aufspüren und kostengünstig bzw. kostenlos reduzieren.  
Methoden: PP, Videos, Gruppengespräche, Austausch und Reflexion  
Zielgruppe: Fachkräfte aus Krippe, Kita, Hort und KTP

**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.

**N532 Bewegung mit Brain-Gym® macht schlau**

**NEU!**

**Irene Ulrich  
Blomberg**  
Freitag  
**18.10.2024**  
9.00 – 16.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 113,00 Euro  
ermäßigt: 86,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**10.10.2024**

**Koordinations- und Lernprobleme durch Bewegung lösen**

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Verpflegung.



**N533 Achtsamkeitsabenteuer**

**NEU!**

**Irene Ulrich  
Blomberg**  
Mittwoch  
**19.03.2025**  
9.00 – 16.00 Uhr  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum O3 / Papendrecht  
Gebühr: 113,00 Euro  
ermäßigt: 86,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**11.03.2025**

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

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

**N534 Mit modernen Medien spielend lernen**

**Ralf-Uwe Dietrich  
Lügde**  
Mittwoch  
**13.11.2024**  
19.00 – 20.30 Uhr  
Johannes-Gigas-Schule  
Am Ramberg 1  
OG 32  
Gebühr: 19,00 Euro  
ermäßigt: 14,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**05.11.2024**

**Gesprächsrunde zum bewussten Umgang mit Medien**

Das Gesprächsangebot richtet sich an pädagogische Fachkräfte. Es wird hinterfragt, welchen Beitrag Medien zur kindlichen Entwicklung leisten können. 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. Auch deshalb ist es diskussionswürdig zu fragen, wie ein frühzeitiges und kindgerechtes Heranführen an die Nutzung moderner Medien erfolgen kann.

**EDV und Digitales**

**N535 Office für Neugierige**

**Norbert Neitzel  
Blomberg**  
mittwochs  
**06.11. – 20.11.2024**  
09.00 – 12.15 Uhr  
3 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum O5 / Lieusaint  
Gebühr: 111,00 Euro  
ermäßigt: 89,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**29.10.2024**

**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.



**ONLINE**

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

## N536 Fit am PC

**Norbert Neitzel  
Blomberg**  
Dienstag und freitags  
**04.11. – 22.11.2024**  
13.00 – 16.15 Uhr  
6 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E3 /  
Reinickendorf  
Gebühr: 217,00 Euro  
ermäßigt: 174,75 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**27.10.2024**

Dieser Kurs eignet sich besonders für alle, die verständlich erklärt und in moderatem Tempo die Arbeit am PC erkunden wollen und das in einer Kleingruppe von maximal sechs Personen. Ohne Zeit- und Leistungsdruck üben Sie die Bedienung des Computers, die Maus- und Tastatur-Handhabung, den Umgang mit Ordnern und Dateien. Sie schreiben Texte, bearbeiten Bilder und speichern diese ab. Auch die sichere Nutzung des Internets inkl. Musik hören und Filme anschauen wird besprochen. Eine Förderung durch den ESF-LEW ist beantragt. Bei Zusage dieser Förderung ist der Kurs gebührenfrei!

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



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



## N537 Windows-Computer besser kennenlernen

**Ralf-Uwe Dietrich  
Schieder-  
Schwalenberg**  
mittwochs  
**25.09. + 02.10.2024**  
15.30 – 18.45 Uhr  
2 Termine  
Schlossparkschule  
Parkallee 7  
Besprechungsraum  
Gebühr: 62,00 Euro  
ermäßigt: 49,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**17.09.2024**

### Wichtige Grundlagen in einfacher Sprache

Dieser Workshop bietet Ihnen eine Einführung in das Arbeiten am Windows-Computer. Wir verschaffen uns zunächst einen Einblick in den typischen Aufbau eines Computers. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der praktischen Arbeit. Sie lernen den Explorer für die Dateiverwaltung effektiv zu nutzen. Wir surfen mit dem Browser im Internet. Es werden Grundkenntnisse z.B. über die Textverarbeitung, E-Mail oder die Sicherung von Fotos vermittelt. Weiterhin werfen wir einen Blick auf die Möglichkeiten zum Schutz des Computers und Ihrer Daten. Auch andere Themen sind möglich. Bringen Sie Ihr Gerät, ein Netzteil und einen Stromverteiler gerne mit. Die VHS haftet nicht für mitgebrachtes Equipment.

## N538 Microsoft Word Teil 1

**Norbert Neitzel  
Blomberg**  
Dienstag + Donnerstag  
**17.09. + 19.09.2024**  
17.00 – 20.00 Uhr  
2 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 60,00 Euro  
ermäßigt: 49,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**09.09.2024**

### Basiswissen

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

## N539 Microsoft Word Teil 2

**Norbert Neitzel  
Blomberg**  
Dienstag + Donnerstag  
**24.09. + 26.09.2024**  
17.00 – 20.00 Uhr  
2 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 60,00 Euro  
ermäßigt: 49,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**16.09.2024**

### Aufbauwissen

In diesem Workshop vermitteln wir wichtige Kenntnisse für den Büroalltag. Themen sind: Kopf- und Fußzeilen; Tabellen und Tabstopp; Schnellbausteine und Autotext; Regeln für Briefe DIN 5008; die geeignete Typografie wählen und Serienbriefe aus einer Adressenliste schreiben. Zum Speichern der praxisorientierten Übungsaufgaben bringen Sie einen USB-Stick mit. Voraussetzungen für diesen Kurs sind Kenntnisse aus dem Word-Kurs für Einsteiger\*innen.

## N540 Microsoft Word Teil 3

**Norbert Neitzel  
Blomberg**  
Dienstag + Donnerstag  
**08.10. + 10.10.2024**  
17.00 – 20.00 Uhr  
2 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 60,00 Euro  
ermäßigt: 49,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**30.09.2024**

### Wissenschaftliche Ausarbeitungen

In diesem Workshop vermitteln wir wichtige Kenntnisse für das Schreiben eines Buches oder einer wissenschaftlichen Ausarbeitung. Themen sind: automatisches Inhaltsverzeichnis, automatische Seitenangaben, Lektorat, Quellenangaben. Zum Speichern der praxisorientierten Übungsaufgaben mit Lösungen bringen Sie einen USB-Stick mit. Voraussetzungen für diesen Kurs sind Kenntnisse aus dem Word-Kurs Aufbauwissen.

## N541 Microsoft Excel Basiswissen

**Norbert Neitzel  
Blomberg**  
Dienstags, donnerstags  
**05.11. – 14.11.2024**  
17.00 – 20.00 Uhr  
4 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 119,00 Euro  
ermäßigt: 97,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**28.10.2024**

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

AUTOHAUS  
**HENNING** 40 JAHRE  
*Mit uns kommen Sie weiter!*

Autohaus Henning GmbH  
Billerbecker Straße 63 • 32839 Steinheim  
Tel.: 05233 - 9406 0  
www.autohaus-henning.de

## N542 Microsoft Excel Aufbauwissen

**Norbert Neitzel  
Blomberg**

dienstags, donnerstags  
**19.11. – 28.11.2024**  
17.00 – 20.00 Uhr  
4 Termine  
Integrationszentrum  
im Paradies  
Holstenhöfener Straße 4  
Raum E2 / Blomberg  
Gebühr: 119,00 Euro  
ermäßigt: 97,25 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**11.11.2024**

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 üben komplexe Berechnungen und Makro-Anwendungen für den beruflichen Alltag. Zum Speichern der praxisorientierten Übungsaufgaben bringen Sie einen USB-Stick mit.  
Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse



## N543KW Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen

**ONLINE!**

**NEU!**

**Dozententeam**  
Samstag + Sonntag  
**23.11. + 24.11.2024**  
10.00 – 17.30 Uhr  
2 Termine  
Online: Zoom  
Gebühr: 144,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**17.11.2024**

### Wochenendseminar Kooperation VHS Köln

Sie kennen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen. Inhalte: von der Summe bis zur Zufallszahl – alles wird berechnet; Kalender und Zeitberechnungen; Textfunktionen und Formate; Bedingungen formulieren (Wenn-Funktion); Prüf- und Informationsfunktionen; Einstieg in Statistik; Kredite und Finanzen; Daten vergleichen und herausuchen (SVerweis/Bereich/Verschieben); Umgang mit großen Listen, Teilergebnisse.  
Voraussetzung: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.  
Die Zugangsdaten erhalten Sie ein paar Tage vor Seminarbeginn per E-Mail.

Bitte beachten Sie auch die Kurse N147, N148 und N150KW – N152KW auf den Seiten 13 und 14 zum Thema „Künstliche Intelligenz“.

## N544KW Einführung in die Programmierung

**ONLINE!**

**NEU!**

**Dozententeam**  
Samstag + Sonntag  
**30.11. + 01.12.2024**  
09.00 – 16.30 Uhr  
2 Termine  
Online: Zoom  
Gebühr: 124,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**24.11.2024**

### Onlinekurs am Wochenende Kooperation VHS Köln

Dieser Kurs richtet sich an Programmierinteressierte ohne Erfahrung, die systematische Basiskenntnisse erwerben möchten, um sich besser im Dickicht der verschiedenen Sprachen zurechtfinden zu können. Im Seminar lernen Sie die Unterschiede der Programmiersprachen kennen. Begriffe wie: Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Unterprogramme, Programmablaufpläne, Struktogramme, logische Verknüpfungen, Unterprogramme werden erklärt. Voraussetzungen für diesen Kurs sind sichere Windows-Kenntnisse. Hinweis für Mac- oder Linux-User: Aufgrund des im Kurs eingesetzten Programmierbeispiels, welches nur unter Windows läuft, ist der Kurs für Apple- oder Linux User eher nicht geeignet.

## N545KW Grundlagenkurs Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

**ONLINE!**

**NEU!**

**Dozententeam**  
Samstag + Sonntag  
**07.12. + 08.12.2024**  
10.00 – 17.30 Uhr  
2 Termine  
Online: Zoom  
Gebühr: 175,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**01.12.2024**

### Onlinekurs am Wochenende Kooperation VHS Köln

Der Videoschnitt rundet den Prozess der Videoproduktion ab, Konzept und Produktion laufen hier zusammen. Inhalte: Videoschnitt-Grundlagen; eine Sequenz anlegen; Importieren und Schneiden von Videomaterial; Praxisübung Videoschnitt; Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik; Exportieren des fertigen Videos. Voraussetzung: Der sichere Umgang mit Windows und/oder Mac OS X ist zwingend erforderlich. Für die Praxisübungen sind eigene Videoclips vorzuhalten.

Sie benötigen: Videokamera und Headset, ein 2. Monitor ist hilfreich.  
Hinweis: Dies ist ein Videoschnitt-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit der Videoproduktion (Kamera) beschäftigen.



## N546KW Aufbaukurs Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

**ONLINE**

**NEU!**

### Dozententeam

Samstag + Sonntag  
**22.02. + 23.02.2025**  
 10.00 – 17.30 Uhr  
 2 Termine  
 Online: Zoom  
 Gebühr: 172,00 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**01.12.2024**

### Onlineseminar am Wochenende Kooperation VHS Köln

Adobe Premiere Pro CC findet immer mehr Anklang bei professionellen Produktionsfirmen und TV-Sendern und ist trotzdem in der Bedienung benutzerfreundlich und übersichtlich gestaltet. Inhalte: erweiterte Bearbeitung der Audio- und Videospuren; Bildeffekte, Videoeffekte und Keyframes; Greenscreen; Farbkorrektur und Lumetri-Looks; Lautstärke-Bearbeitung und Tonabmischung; einfache Titleinblendungen animieren. Es gibt viel Zeit für Praxisübungen, in denen Sie an Ihren eigenen Projekten arbeiten können. Voraussetzung: Besuch des Grundlagenseminars Videoschnitt bzw. sicherere Grundkenntnisse im Umgang mit Adobe Premiere Pro. Für die Praxisübungen sind eigene Videoclips vorzuhalten. Sie benötigen: Webcam, Headset und möglichst einen 2. Monitor.

## N547 Smartphone oder Tablet besser kennenlernen

### Ralf-Uwe Dietrich Blomberg

Mittwoch  
**09.10.2024**  
 17.00 – 20.00 Uhr  
 Integrationszentrum im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum E2 / Blomberg  
 Gebühr: 31,00 Euro  
 ermäßigt: 24,50 Euro  
**Anmeldeschluss:**  
**01.10.2024**

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 ebenso angesprochen werden. Bringen Sie Ihr eigenes Gerät und das Netzteil gerne mit. Die VHS haftet nicht für mitgebrachtes Equipment.



### 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.

## N548 Individuelle Sprechstunde für Handy, Smartphone oder Tablet

### Helmut Giese Schieder-Schwalenberg

Montag  
**28.10.2024**  
 10.00 – 14.00 Uhr  
 Schlossparkschule  
 Parkallee 7  
 Besprechungsraum  
 Gebühr: 31,00 Euro  
 je Unterrichtsstunde (45 Minuten)  
**Anmeldeschluss:**  
**20.10.2024**

### 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. Sie lernen, Ihr Tablet/Smartphone als Hilfsmittel auch in Ihrem beruflichen Arbeitsumfeld einzusetzen. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone/Tablet, die Anmeldedaten für Ihr Google-Play-Konto (Android) bzw. Apple-Konto (Apple) und für Ihre E-Mail-Adresse. Die VHS Lippe-Ost haftet nicht für mitgebrachtes Equipment. Sie erhalten Ihren persönlichen Termin nach Ablauf der Anmeldefrist.



## N549 – N550 Coaching am eigenen Laptop oder Tablet

Ihr Tablet/Laptop macht nicht, was Sie möchten? Sie möchten die anstehenden Probleme mit einem erfahrenen EDV-Dozenten lösen? Sie möchten gerne eine individuelle Schulung in Programmen wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Präsentationen haben? Dann sind Sie 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. Die VHS haftet nicht für mitgebrachtes Equipment. Sie erhalten Ihren persönlichen Termin nach Ablauf der Anmeldefrist.

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

**N549**  
 Montag  
**30.09.2024**  
 10.00 – 14.00 Uhr  
**Blomberg**  
 Integrationszentrum im Paradies  
 Holstenhöfener Straße 4  
 Raum E3 / Reinickendorf  
**Anmeldeschluss:**  
**22.09.2024**

**N550**  
 Samstag  
**23.11.2024**  
 10.00 – 14.00 Uhr  
**Schieder-Schwalenberg**  
 Schlossparkschule  
 Parkallee 7  
 Besprechungsraum  
**Anmeldeschluss:**  
**17.11.2024**

**N551W Online-Video-Hilfe zu Smartphone, Computer und Internet**

**ONLINE**

**Ralf-Uwe Dietrich**  
ab 02.09. – 13.12.2024  
1 x 90 Minuten  
Online: Jitsi Meet  
Gebühr: 50,00 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. Im späteren 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. Termine vereinbart der Dozent individuell mit den Teilnehmenden.

**N552 Telefonische Hilfe zum Smartphone und Computer**

**Ralf-Uwe Dietrich**  
Montag – Freitag  
ab 02.09. – 13.12.2024  
08.30 – 09.30 Uhr  
telefonisch  
gebührenfrei

Diese 15-minütige kostenlose Telefonberatung ist für Interessierte gedacht, die wenige Vorkenntnisse im Umgang mit einem Smartphone oder Computer besitzen. Die Beratung ist offen gestaltet und richtet sich individuell nach Ihrem Bedarf. Kurze Fragen zur Bedienung von Notebook, PC und Smartphone werden, soweit es geht, beantwortet. Die 15-minütige kostenlose Telefonberatung findet mit Ihnen als einzelner Teilnehmender 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.

ZWEITE CHANCE

**SCHULABSCHLUSS NACHHOLEN**

**Gründe einen Schulabschluss nachzuholen**

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

**Schulabschlüsse an der VHS Detmold-Lemgo**

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

**Dauer und Kosten**

- die Lehrgänge dauern ca. ein Jahr, Ausnahme ist der Lehrgang (Fach-)Abitur
- in den NRW-Schulferien findet kein Unterricht statt
- Lehrgangsstart ist im Februar bzw. im August
- die Lehrgänge sind gebührenfrei, für Lehrbücher fällt eine Leihgebühr an

**Voraussetzungen**

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

**Beratung und Anmeldung**

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



Das Magazin für Kultur und Gesellschaft

**Lesefreude verschenken**

[www.westfalenspiegel.de/geschenke](http://www.westfalenspiegel.de/geschenke) entdecken





## Kooperation Volkshochschule Adolf Reichwein der Stadt Halle (Saale)

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

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

Kursnummer	Kurstitel	Kurstermin
N800	Das sockenfressende Monster in der Waschmaschine	10.09.2024
N801	Heizung optimieren: Geld sparen	10.09.2024
N802	Entzündungshemmende Ernährung	10.09.2024
N803	Bildbearbeitung mit freier Software	17.09.2024
N804	Leserechtschreibschwäche (LRS) bei Kindern – erkennen und helfen	17.09.2024
N805	Energiewende privat: Fördermittel vom Staat	24.09.2024
N806	Antisemitismus - Neue Formen im Rahmen des Gaza-Kriegs / Israel Kriegs	24.09.2024
N807	H5P Lumi und Articulate Storyline 360 - interaktive Lerninhalte entwickeln	24.09.2024
N808	Endlich gehört werden: Tipps zur besseren Kommunikation mit deinem Kleinkind	01.10.2024
N809	Fairafric - Die Dekolonialisierung der Schokolade	01.10.2024
N810	Heizen mit der Sonne: Solarthermie	01.10.2024
N811	Ernährung bei Osteoporose	08.10.2024
N812	Künstliche Intelligenz und die Gesellschaft	08.10.2024
N813	KI Bildgeneratoren + KI Chatbots: Chancen und Risiken	15.10.2024
N814	Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation: Grundlagen und Prinzipien	15.10.2024
N815	Heizungstausch - Alternativen zu Öl und Gas	15.10.2024
N816	KI-Sicherheit: Einblicke und Zusammenhänge einer Schlüsseltechnologie	22.10.2024
N817	Achtsamkeit – Was ist das eigentlich? Wie kann Achtsamkeit mich bei Stress unterstützen?	22.10.2024
N818	Gebäudehülle sanieren: Fenster + Türen	22.10.2024
N819	Lebensmittelkennzeichnung – Augen auf beim Kauf	29.10.2024
N820	Lernvideos erstellen mit Camtesa	29.10.2024
N821	Digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten, wenn ich nicht mehr bin?	29.10.2024
N822	Solarstrom selbst erzeugen - E-Auto als Speicher	29.10.2024
N823	Gesunder Darm - gesunder Mensch	05.11.2024
N824	Antisemitische Verschwörungstheorien in Erwachsenenbildungseinrichtungen in Europa	05.11.2024
N825	Moderne Heiztechnik: Wärmepumpe	05.11.2024
N826	Kreativtraining	12.11.2024
N827	Resilienz stärken: Achtsamkeit im Alltag	12.11.2024
N828	Heizung optimieren: Geld sparen	12.11.2024
N829	Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ)	19.11.2024
N830	Zusatzstoffe in Lebensmitteln	19.11.2024
N831	Künstliche Intelligenz (KI) - Prompt Engineering Workshop	26.11.2024
N832	Hilfe, schon wieder ein neues Passwort? - Alles rund ums sichere Passwort	26.11.2024
N833	Erste eigene Wohnung: Energie-Check	26.11.2024
N834	Solarstrom vom eigenen Dach	03.12.2024
N835	Bedürfnisorientierte Erziehung - Vor- und Nachteile	10.12.2024
N836	Makramee - ein Weihnachtsgeschenk in letzter Minute	17.12.2024





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 <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers <input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Zurzeit nehme ich am Kurs -Nr.::	teil.
<input type="checkbox"/> Ich habe den Kurs-Nr.::	im vergangenen Halbjahr besucht.
<input type="checkbox"/> Ich habe an 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](http://www.vhslippe-ost.de) oder dem Informationsschreiben „Wünsche, Anregungen, Kritik und/oder Beschwerden“, welches Sie unter [www.vhslippe-ost.de/information/datenschutz](http://www.vhslippe-ost.de/information/datenschutz) abrufen können.



Bitte in einem Briefumschlag versenden und frankieren!

VHS Lippe-Ost  
Postfach 1362  
32808 Schieder-Schwalenberg

**Wünsche, Anregungen, Kritik und Beschwerden** können Sie

*auch anonym* – an uns weiterleiten!

Freiwillige Angaben:

Name:	Vorname:
Straße:	PLZ:
Ort:	
Telefon:	E-Mail:
männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers <input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Zurzeit nehme ich am Kurs -Nr.::	teil.
<input type="checkbox"/> Ich habe den Kurs-Nr.::	im vergangenen Halbjahr besucht.
<input type="checkbox"/> Ich habe an 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](http://www.vhslippe-ost.de) oder dem Informationsschreiben „Wünsche, Anregungen, Kritik und/oder Beschwerden“, welches Sie unter [www.vhslippe-ost.de/information/datenschutz](http://www.vhslippe-ost.de/information/datenschutz) abrufen können.

## Geschäftsbedingungen (AGB)

### ■ Wie • Wann • Wo anmelden?

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

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

### ■ Teilnahmebescheinigungen

In Kursen der beruflichen Bildung und bei Bildungsurlauben kann die VHS auf Wunsch eine individuelle bzw. qualifizierte Teilnahmebescheinigung 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 (ab 50% Grad der Behinderung), Bundesfreiwilligendienstleistende, Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld-I sowie für Wohngeldempfänger\*innen. Empfänger\*innen von Bürgergeld, von Grundsicherung (SGB XII) und Leistungsempfänger\*innen nach dem AsylbLG (Asylbewerber\*innen) sind in diesen Fällen von der Teilnahmegebühr gänzlich befreit. **Allerdings müssen die Gebührenermäßigungs- bzw. Gebührenbefreiungsgründe auf der Anmeldekarte vermerkt und durch Beifügung eines entsprechenden Nachweises belegt werden. Ohne Vorlage eines Nachweises wird die volle Gebühr erhoben. Eine Gebührenbefreiung wird nur gewährt, wenn der/die Teilnehmer\*in an mindestens 50% der Kursstunden teilgenommen hat.**

Bei **Eltern-Kind-Kursen** ist das Elternteil gebührenpflichtig. Ein Kind ist gebührenfrei. Bei Anmeldung ab dem zweiten Kind wird jeweils eine ermäßigte Gebühr erhoben. Die Gebührenermäßigung bzw. -befreiung gilt nicht für die bei einigen Kursen ausgewiesenen Neben- bzw. Materialkosten.

### ■ Abmeldung • Gebührenerstattung

Ein **Rücktritt** von der Anmeldung ist bis zum jeweiligen Anmeldeschluss schriftlich bei der VHS-Hauptgeschäftsstelle möglich. Spätere Abmeldungen oder Abmeldungen bei Kursleitenden werden nicht anerkannt. In diesem Fall bleibt die Verpflichtung zur vollen Zahlung des Entgeltes inkl. Materialkosten bestehen. Angemeldete Personen, die dem Kurs fernbleiben, ohne sich fristgemäß **schriftlich** bei der VHS-Geschäftsstelle abzumelden, haben die volle Kursgebühr zu entrichten. Für Mahnungen erheben wir eine Gebühr von 6,00 Euro.

Beim **Rücktritt von Exkursionen und Studienfahrten** gelten die Stornobedingungen des beauftragten Reiseunternehmens bzw. Leistungsträgers. Der Rücktritt ist der VHS Lippe-Ost schriftlich mitzuteilen.

### ■ Ferien

Während der allgemeinen Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden, sofern nicht ausdrücklich anders vereinbart, keine Veranstaltungen der VHS statt.

### ■ Haftung

Haftpflichtversicherungsschäden werden nur im Rahmen des kommunalen Schadensausgleichs, Hannover, geregelt. Schadensfälle müssen umgehend der Hauptgeschäftsstelle gemeldet werden. Für anderweitige Schäden übernimmt die VHS keine Haftung.

Die VHS haftet nicht bei einer Beschädigung von privaten EDV-Geräten, Materialien oder sonstigen Gegenständen, die von Teilnehmer\*innen zu den Veranstaltungen mitgebracht werden.

**Die Zweckverbandssatzung und die Gebührensatzung sind auf [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) einzusehen!**

## Datenschutzbestimmungen gem. Artikel 13 Datenschutzgrundverordnung

Die Informationen zum Datenschutz finden sie hier:



Bei Bedarf kann das Informationsblatt auch bei der VHS telefonisch oder schriftlich angefordert werden.

### Aktualität des Kursprogramms

Während des laufenden Semesters ist es möglich, dass sich Änderungen in den im Programmheft ausgeschriebenen Kursen (Veranstaltungsort, Termine, Uhrzeiten usw.) ergeben.

Auf unserer Internetseite [www.vhslippe-ost.de](http://www.vhslippe-ost.de) werden die Kursdaten ständig aktualisiert.



3011337458



**Bewirb dich  
jetzt!**

## Ein Beruf mit Berufung?

### **Ebne den Weg in eine bessere Welt**

Bei uns wartet eine Vielzahl an spannenden Arbeitsbereichen und Projekten darauf, durch dich und deine Ideen verstärkt zu werden. Bei Phoenix Contact entwickelst du die Zukunft unserer Welt – und dich gleich mit. Starte jetzt deine Karriere bei Phoenix Contact.

[phoenixcontact.de/karriere](https://phoenixcontact.de/karriere)

