

Volkshochschule **Bad Lippspringe**

Programm
September 2018
bis Juni 2019



VHS

Bad Lippspringe

Zweigstelle der Volkshochschule Paderborn

Inhalt

Spannendes mit Regionalbezug	04 Seite
Naturnahe Fortbildung	08 Seite
Essen und Trinken mit Genuss	13 Seite
EDV	16 Seite
Sprache und Persönlichkeitsentwicklung	17 Seite
Schönheit und Körperpflege	18 Seite
Kreativität	19 Seite
Gesundheit - Fitness - Stressabbau	22 Seite
Allgemeine Hinweise	30 Seite

Sachverzeichnis mit Veranstaltungsnummern

Acrylmalerei	9256	Literatur	9207, 9210
Aqua-Fitness	9286ff.	Make up	9251f.
Bäume	9202	Malen	9256
Berechtigungsschein Holzschnitt	9227f.	Motorsägen-Lehrgang	9227f.
EDV	9243	Musik	9254
Elektromobilität	9209	Nähen	9257f.
Englisch	9244f.	Perlenschmuck	9254f.
Entspannung	9270ff., 9282ff.	Patchwork	9259
Excel	9243	Qi Gong	9282f.
Externsteine	9203, 9205	Radtouren	9267f.
Fahrradtouren	9210, 9264ff.	Rhetorik	9248
Farb- und Typberatung	9250	Schminken	9251f.
Festliche Küche	9234	Segeln	9223
Fotografie	9216ff.	Sport	9286ff.
Führerschein / Sportboot	9223	Sprechtraining	9248
Gartengestaltung	9219	Sportbootführerschein	9223
Geschichte	9208	Tai Chi	9284
Gitarre	9253	Tauchen	9225f.
Herbstgerichte	9231, 9235	Griechische Küche	9236
Herzvorträge	9259f.	Wanderung	9201, 9206f.
Kochen	9230f.	Wassergymnastik	9290ff.
Kommunikation	9249	Weihnachten	9234
Landeskunde	9238f.	Whiskey-Seminar	9238f.
Lebensgestaltung	9249	Yoga	9270ff.
		Zumba	9285

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

das vergangene Jahr war mehr als ereignisreich: Die Landesgartenschau 2017 in Bad Lippspringe war ein voller Erfolg und hat die Badestadt im ganzen Bundesgebiet und darüber hinaus bekannt gemacht.



Fast ein Jahr ist seitdem vergangen und andere Themen rücken nun in den Fokus.

Neben historisch bedeutsamen Jahrestagen wie dem 200. Geburtstag Friedrich Wilhelm Raiffeisens, dem 80. Jahrestag der Reichspogromnacht und dem 100. Jahrestag des Endes des furchtbaren 1. Weltkrieges sind es auch regionale und lokale Entwicklungen, die die Menschen in Bad Lippspringe und Umgebung bewegen. Wie geht es mit dem Ausbau regenerativer Energien voran? Wie sieht die Zukunft der Senne aus?

Auch Fragen des eigenen Wohls und der Gesundheit werden gestellt, denn das Bewusstsein für die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten ist in den letzten Jahren allgemein gewachsen. Sinnvoll verbrachte Freizeit mit eigener Aktivität gewinnt immer mehr an Stellenwert, besonders in einer Gemeinde mit langer erfolgreicher Tradition als Kurort.

Zu all diesen Themen bietet das vorliegende Programm etwas an. So vereinen Herbert Grubers Vorträge profunde Sachkenntnis mit dem Engagement für die Region, die man unter Leitung von Franziska Dobias buchstäblich erfahren kann. Ein Füllhorn weiterer naturnaher Angebote wird dem geneigten Leser dieses Programms ausgeschüttet. Auch leibliches Wohl, Gesundheit und Fitness sowie eigene Kreativität kommen nicht zu kurz.

Auch dieses Jahr sind Sie wieder herzlich eingeladen, unsere Veranstaltungen zu besuchen. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Machen Sie mit!

Herzlichst,
Matthias Schmitt

SPANNENDES MIT REGIONALBEZUG

Eine Kooperation mit der Deutschen Dendrologischen Gesellschaft e.V.

Der Kurwald als Therapeut

Herbert Franz Gruber

Aufgrund seiner besonderen Lage, Erschließung und Geschichte übertrifft der Kurwald in Bad Lippspringe die generell hohe Erholungs- und Wohlfahrtswirkung von Wäldern um ein Vielfaches. Die unter Denkmalschutz stehende, alte Liegehalle sowie die erhaltenen Fundamente und Reste weiterer historischer Kureinrichtungen belegen zudem, dass der therapeutische Wert des Kurwaldes in vergangenen Zeiten noch höher bewertet wurde, als heute. Diese geführte Wanderung erläutert den besonderen Wert des Kurwaldes, sowie seiner Bäume und Kräuter für die Heilkunde. Dabei werden unterschiedlichste pharmakologisch wirksame Pflanzen-Inhaltsstoffe vorgestellt und in ihrer Anwendung in Volksmedizin, Schulmedizin oder Naturheilkunde dargestellt. Die biologischen, geologischen und heilklimatischen Besonderheiten des Kurwaldes lassen sich zudem an einer Reihe von Bioindikatoren, wie Flechten und Runzelschorfpilzen erklären.

9201

Sonntag, 04.11.2018, 13.30-15.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Schäferbrunnen, entgeltfrei

Die heilende Kraft der Bäume

Herbert Franz Gruber

Der Vortrag auf der Basis des Deutschen Arzneibuches spannt mit vielen Bildern und Anwendungsbeispielen einen weiten Bogen von der Pflanzenphysiologie zur Pharmazie. Wozu benötigt ein Baum Substanzen wie Acetylsalicylsäure oder Ascorbinsäure und was macht die Medizin damit? Dabei greift der Referent auf Erfahrungen und Experimente zurück, die er während einer 7-jährigen Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Forstbotanischen Institut in Göttingen erlangen konnte. Vorgestellt werden die wichtigsten in Mitteleuropa wachsenden Baumarten und ihre Bedeutung als schulmedizinisch anerkannte Medizinalpflanzen. Eine Präsentation frei verkäuflicher Präparate, zu denen auch ätherische Öle gehören, die in der Aromatherapie Anwendung finden, rundet den Abend ab.

9202

Donnerstag, 08.11.2018, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a,
Bad Lippspringe, 4,50 Euro (keine Ermäßigung)

Die Externsteine – Mythos und Naturdenkmal

Herbert Franz Gruber

Mit einem reich bebilderten Vortrag, der die bekanntesten Felsen unserer Heimat zu allen Jahreszeiten zeigt, mischt sich der Autor dieses Vortrages in die erneut aufflammende Diskussion um deren Bedeutung als germanisches Nationalheiligtum ein. Auf Basis der archäologischen Kenntnislage wird die Frage erörtert, welche Rolle die Felsen insbesondere zur Zeit der römisch-germanischen Konflikte zwischen 30 v.Chr. bis ca. 100 n. Chr. gespielt haben könnten. Die späteren karolingischen Eroberungen bringen schließlich Licht ins Dunkel der Geschichte. Gezeigt werden aber auch beeindruckende Naturschönheiten, wie die letzten alten Hutewälder am Bärenstein und die Hochheiden am Knickenhagen, Orchideenwiesen sowie der größte, erhaltene Stechpalmenwald in Westfalen-Lippe.

9203

Donnerstag, 15.11.2018, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a,
Bad Lippspringe, 4,50 Euro (keine Ermäßigung)

13 Linden – auf den Spuren eines Epos

Herbert Franz Gruber

Der in Bad Lippspringe und Bad Driburg tätige Arzt und Literat Friedrich Wilhelm Weber (1813-1894), nach dem der Rathausplatz in Bad Lippspringe benannt ist, landete mit seinem 1878 erschienenen Vers-Epos „Dreizehnlinden“ einen Bestseller. Das bei Schöningh in Paderborn verlegte Buch hätte aufgrund seiner Auflage und Bedeutung wohl heute eine Anwartschaft auf den Grimme-Preis verdient. Dieser Vortrag mit vielen Bildern von Originalschauplätzen geht insbesondere auf Webers Motivation für den Titel ein, in dem er die heidnische Zahl 13 mit dem christlichen Baumsymbol der Linde verbindet, die bis heute an Kirchen, Kapellen und Bildstöcken gepflanzt wird und als Symbol für die Marienverehrung steht. In dem fiktiven Kloster „Dreizehnlinden“ wird das Kloster Corvey als reales Vorbild gesehen.

9204

Donnerstag, 21.02.2019, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a,
Bad Lippspringe, 4,50 Euro (keine Ermäßigung)

Die Lippe – von der Quelle bis zur Mündung

Herbert Franz Gruber

Diese Bilderreise folgt den 220 Flusskilometern der Lippe von einer der stärksten Quellen Deutschlands bis zur Mündung bei Wesel in den Rhein. Gezeigt werden naturnahe Auen, die zum Teil erst in jüngster Vergangenheit renaturiert worden sind. Aber auch technische Bauwerke wie Kraftwerke, Kanäle, Schleusen und Fähren sind Anlaufpunkte dieser Lippekreuzfahrt. Ein besonderes Kapitel widmet sich Schlössern, Burgen und deren Ruinen an der Lippe, die wenig bekannt sind. Alte Bewässerungskulturen wie Flötgräben und der Boker-Kanal sind ebenfalls Thema des Vortrages. Der Vortrag beginnt mit einer Kurzführung zwischen Lippe- und Jordanquelle und wird dann mit einem Bildervortrag in der Kaiser-Karls-Trinkhalle fortgesetzt.

9205

Donnerstag, 06.06.2019, 18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a,
Bad Lippspringe, 4,50 Euro (keine Ermäßigung)

Glühwürmchenwanderung

Norika Creuzmann, UBI-OWL e.V.

Große und kleine Forscher haben die Gelegenheit, mehr über das Geheimnis des kalten Lichts zu erfahren. Erläuterungen, Entdeckungen und Erlebnisse umrahmen die Tour, in deren Mittelpunkt natürlich die Suche nach den Glühwürmchen steht. Anmeldungen sind nicht erforderlich, weitere Informationen gibt es unter www.ubi-owl.de.

9206

Freitag, 28.06.2019, 20.30 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, entgeltfrei

Literarische Wanderung im Hochwald

Frederik Lüke, UBI-OWL e.V. und andere

„Über allen Gipfeln...“ lautet das Motto eines zweistündigen literarischen Waldspaziergangs, zu dem die Umwelt-Bildungs-Initiative OWL alle Freunde von Natur und Literatur willkommen heißt. Sandweg 49, Bad Lippspringe. Unter Baumwipfeln werden Gedichte und Gedanken geboten: Geniales von großen Geistern steht im Mittelpunkt. Dazu gehören nicht nur die Klassiker, auch wenig bekannte Texte werden an ausgewählten Stationen vorgetragen. Auf die Teilnehmer wartet zur abschließenden Erfrischung eine gedeckte Tafel, ein guter Tropfen und Canapes. Wer mag, kann hier quasi als geistige Nahrung Lieblingsverse und eigene Gedanken zum Besten geben. Zur besseren Planung wäre eine Anmeldung schön.

9207

Sonntag, 07.07.2019
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, entgeltfrei

Die Unsichtbaren

Odins Filmtheater zeigt den Film „Die Unsichtbaren“ als Auftakt zur Aktion „Stolpersteine“.

Reinhard Brockmann

9208

Donnerstag, 08.11.2018, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)

Odins Filmtheater, Hermannstr. 55, Bad Lippspringe,
Abendkasse 2,00 Euro

E-Mobilität - auch etwas für mich?

Matthias Schmitt

Das Thema ist in aller Munde, doch bleibt die Nachfrage bisher hinter den Erwartungen zurück. Die Veranstaltung will Antworten geben auf viele Fragen in diesem Zusammenhang, vor allem aber auch die Möglichkeit einräumen, E-Mobilität selbst zu erfahren: So besteht die Möglichkeit, ein E-Auto oder auch einen E-Roller zu bewegen und den besonderen Fahrspaß selbst zu entdecken. Auch wird der Ladevorgang an einer Säule demonstriert und gezeigt, wie dessen Abrechnung funktioniert. Wer fahren möchte, muss bitte seinen Führerschein mitbringen.

9209

Samstag, 11.05.2019, 10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)

Schulen im Bruch, Parkplatz Rosengarten, e-Ladesäule,
Bad Lippspringe, entgeltfrei

Mit dem Fahrrad in Europa unterwegs

Franziska Dobias

Anhand eines Lichtbildervortrags stellt Franziska Dobias eine Auswahl ihrer in jüngster Vergangenheit gefahrenen Radtouren vor. Die erfahrene Radfahlerin und Tourenleiterin steht gerne für Fragen zur Tourenplanung oder die richtige Wahl der Ausrüstung für Radreisen zur Verfügung. Als Buchhändlerin kennt sie sich auch mit der Fahrradliteratur aus und bringt eine kleine Auswahl dazu mit.

9210

Montag, 11.02.2019, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)

Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a,
Bad Lippspringe, Abendkasse 4,50 Euro

ALLGEMEINE NATURNAHE FORTBILDUNG

Fotografieren statt knipsen - Fotokurs für Anfänger/-innen

Herbert Franz Gruber

Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeit seiner Kamera und deren Grenzen kennt. Dabei ist es erstaunlich, was bei guter Bedienung heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Dieser Kurs vermittelt Einblicke in die aktuelle Kameratechnik und hilft deren Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portrait, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tierdokumentation, Reportage und Effekte werden mit ihren unterschiedlichen Erfordernissen an Fotograf und Kamera dargestellt.

Hinweis: Für den Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Eine eigene Kamera, egal welcher Bauart und welchen Alters (bitte kein Fotohandy!), ist von Vorteil.

9216

Beginn: 7.11.2019, 6 x mittwochs jeweils von 19:30-21:00 Uhr (12 UStd.)

Zwei Exkursionen: Ort und Zeit nach Vereinbarung (6 UStd.)

Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,

46,20 Euro (keine Ermäßigung)

9217

Beginn: 06.02.2019, 6 x mittwochs jeweils von 19:30-21:00 Uhr (12 UStd.)

Zwei Exkursionen: Ort und Zeit nach Vereinbarung (6 UStd.)

Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,

46,20 Euro (keine Ermäßigung)

Einführung in die Portrait-Fotografie / Modelle treffen Fotografen

Herbert Franz Gruber

Dieser Einstieg in die Portrait-Fotografie gestattet Hobbyfotografen und Menschen, die gerne fotografiert werden wollen, eine gegenseitige Zusammenarbeit unter professioneller Anleitung. Fotomodelle und Fotografen arbeiten dabei auf Basis sogenannter TFP-Vereinbarungen (TFP=Time for Pictures) zusammen und einigen sich über die gemeinsame Wahrnehmung der Urheberrechte und die Verwendungsmöglichkeiten der Fotos. Die praktischen Übungen finden in reizvoller Umgebung „on location“ in Bad Lippspringe statt. Die Bilder entstehen dabei unter „available-light“-Bedingungen, also ohne Blitzlicht oder Aufhellung, so dass auch mit Einsteigerkameras ohne Zusatzausrüstung gearbeitet werden kann. Die Hobbyfotografen erhalten wichtige Tipps und Anregungen zur Bildgestaltung, während die Modelle in das Posing eingeführt werden.

Hinweise: Für die Models ist die Teilnahme am Kurs kostenlos. Die Fotografen sollten über eine Spiegelreflexkamera oder Systemkamera verfügen und deren wesentlichste Bedienungselemente beherrschen. Von den Modellen werden keine Erfahrungen erwartet, sie sollten jedoch mind. 18 Jahre alt sein. Auch männliche Models dürfen sich angesprochen fühlen. Akt- und Teilaktaufnahmen finden nicht statt! Der Kurs startet mit einer theoretischen Anleitung im Kursraum. Nach zwei praktischen Fototerminen draußen findet der vierte Kursabend zur Auswahl der besten Bilder und zur Klärung der Urheberrechtsfreigabe wieder im Kursraum statt.

9218

BEGINN: 13.05.2019, 4 x montags, 18.30-20.00 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)



Gartengestaltung- von pflegeleicht bis kunterbunt

Angelika Haneball

Vielleicht hat die Landesgartenschau Sie inspiriert auch Ihren Garten umzugestalten?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen das notwendige Know-how, um Ihre Ideen umzusetzen. Zunächst erhalten Sie einen Einblick in die theoretischen Grundlagen der Gartenplanung. Gestaltungsaspekte und -elemente werden ebenso aufgezeigt wie die Vorgehensweise bei der Planung. Anschließend wird ein Plan für den eigenen Garten ent-

worfen und das Gelernte unter Anleitung umgesetzt.

Bitte bringen Sie mit: Garten- bzw. Grundstücksplan im Maßstab 1:100 (bitte Maßstab beachten), Lineal, weichen Bleistift, Buntstifte, Transparentpapier.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt um eine optimale Unterstützung zu gewährleisten.

9219

BEGINN: 07.03.2019, 3 x donnerstags, 19.15-21.30 Uhr (9 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
29,10 Euro (keine Ermäßigung)



Infoveranstaltung zum Sportbootführerschein (SBF) Binnen

Jürgen Zinke

Am 10. Mai 2017 trat die neue Sportbootführerscheinverordnung in Kraft, die die bisherigen Sportbootführerscheinverordnungen Binnen und See ersetzt. Darüber hinaus gibt es anstelle der beiden Führerscheine SBF-Binnen und -See künftig nur noch einen Sportbootführerschein. Auf diesem werden die jeweiligen Geltungsbereiche „Binnenschiffahrtsstraßen und/oder Seeschiffahrtsstraßen“ vermerkt. Der SBF ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten auf den Binnenschiffahrtsstraßen und den Seeschiffahrtsstraßen. Der Sportbootführerschein hat die Differenzierungen unter Segel, mit Antriebsmaschine oder mit Antriebsmaschine und unter Segel. Der kostenfreie Infotermin findet in Paderborn statt und informiert über die neuen Regelungen, die Kursinhalte und die Voraussetzungen. Außerdem gibt es Raum zur Beantwortung von Fragen.

9222 Donnerstag, 08.11.2018, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
VHS in der Busdorfschule, entgeltfrei

Sportbootführerschein (SBF) Binnen - Vorbereitung auf die Theorieprüfung

Jürgen Zinke
Der Sportbootführerschein trägt auch bei führerscheinfreien Fahrzeugen zur Rechtssicherheit bei und ermöglicht den Abschluss einer Versicherung. Der Prüfungsvorbereitungskurs vermittelt die zentralen Prüfungsinhalte und macht anhand anschaulicher Beispiele den Sinn der teilweise kompliziert scheinenden Regelungen verständlich. Der Unterricht orientiert sich unter anderem an Praxisbeispielen (z.B. Seeunfällen und deren Vermeidung).

Eine Theorieprüfung (Multiple-Choice-Verfahren) wird am Ende vor dem entsprechenden Prüfungsausschuss abgelegt. Die Anmeldeformalitäten erfolgen durch den Kursleiter. Wenn Sie den theoretischen Teil der Prüfung geschafft haben, können Sie sich später in Ruhe auf die Praxis konzentrieren, die in Kooperation mit dem Segler-Verein Paderborn e.V. stattfinden kann. Prüfungsgebühren, Lehrmaterial und Bearbeitungsgebühr sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Notwendige Voraussetzungen:

- ärztliches Zeugnis für Sportbootführerschein-Bewerber
- Kfz-Führerschein (oder Führungszeugnis)
- Mindestalter 16 Jahre

Der Kurs findet 14tägig statt.

9223 BEGINN: 15.11.2018, 7 x donnerstags, 19.00-21.00 Uhr (19 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)



Tauchen lernen in der Therme - Schnuppertauchen mit Presslufttauchgerät

Werner Mader

Sie schnorcheln gerne und denken darüber nach ins Tauchen einzusteigen? Sie möchten das Ganze gerne einfach einmal testen? Hier haben Sie die Gelegenheit. Sie können

das Tauchen mit Presslufttauchgerät im Rahmen eines Schnuppertermins (Terminoptionen siehe unten) in der Westfalenterme unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Eigene ABC-Ausrüstung (Maske, Flossen, Schnorchel) ist erwünscht.

Die 5 Euro Eintritt für das Hallenbad sind vor Ort zu zahlen.

Treffen um 18:30 Uhr am 25m Sportbecken.

9225

Sonntag, 18.11.2018, 18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)

Hallenbad in der Westfalenterme Bad Lippspringe,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)



Grundtauchschein/ Pooldiver

Werner Mader

Gestern noch geschnorchelt und heute schon auf dem Weg zum Sporttaucher? Der Grundtauchschein ist die erste Stufe der Tauchausbildung nach weltweit anerkannten Richtlinien der CMAS/International Aquanautic Club und die Vorstufe zum Open Water Diver/CMAS Bronze. Im Kurs werden alle wichtigen Grundbegriffe und Regeln rund ums Tauchen vermittelt: Intensive Begleitung von der ersten Stunde an, gute und leicht verständliche Erklärungen, praktische Übungen mit Spaß ohne stundenlanges Büffeln. In kurzer Zeit wird viel Neues über den Organismus, die Auswirkungen von Gasen und Druck auf den Körper und physikalische Gesetze unter Wasser gelernt. Natürlich gehört auch der Umgang mit der Tauchausrüstung an Land und unter Wasser dazu. Der Grundtauchschein berechtigt dazu weltweit in Begleitung eines Tauchlehrers bzw. TL-Assistenten die Unterwasserwelt zu erkunden.

Der Kurs besteht aus 5 Praxis- und 3 Theorieeinheiten. Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Eigene ABC-Ausrüstung (Maske, Flossen, Schnorchel) ist erwünscht. Die 5 Euro Eintritt sind vor Ort zu zahlen.

Voraussetzungen:

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

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

Treffen um 18:30 Uhr am 25m Sportbecken.

9226

BEGINN: 20.01.2019, 8 x sonntags, 18.30-21.00 Uhr (27 UStd.)
Hallenbad in der Westfalenterme Bad Lippspringe,
199,00 Euro (keine Ermäßigung)

Motorsägen-Lehrgang

Wolfgang Drolshagen, Dieter Konert

Sie erlernen in diesem Kurs am Freitag und Samstag das unfallfreie Arbeiten mit der Motorsäge und erhalten hierzu eine Vielzahl von hilfreichen Tipps.

Voraussetzungen:

- Mindestalter der Teilnehmenden: 18 Jahre,
 - für die praktische Arbeit am 2. Tag komplette persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose, Schnittschuttschuhe.
- Der Lehrgang entspricht den Anforderungen des Landesbetriebes Wald und Holz NRW (Grundkurs und Aufbaukurs B). Den Berechtigungsschein erhalten Sie nach Abschluss des Kurses.

9227

Freitag, 09.11.2018, 16.00-22.00 Uhr

Samstag, 10.11.2018, 09.00-16.00 Uhr (16 UStd.)

Schulen im Bruch, Werkraum über der Dreifachhalle,
100,00 Euro (keine Ermäßigung)

9228

Freitag, 08.03.2019, 16.00-22.00 Uhr

Samstag, 09.03.2019, 09.00-16.00 Uhr (16 UStd.)

Schulen im Bruch, Werkraum über der Dreifachhalle,
100,00 Euro (keine Ermäßigung)

ESSEN UND TRINKEN MIT GENUSS



Wildkräuterwanderung mit genussvollem Ausklang

Herbert Franz Gruber

Im Rahmen eines Rundgangs im Bad Lipp-
springer Wald (Bereich Steinbeke) werden
Sie unter der fachkundigen Anleitung des

Forstwirts Herbert Gruber eine große Anzahl von Kräutern finden, die eine viel-
seitige Verwendung ermöglichen. Die Kräuter werden bestimmt, gesammelt und
im Anschluss gemeinsam verarbeitet zu verschiedenen leicht herzustellenden
Speisen, die gemeinsam verzehrt werden.

Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 49.

Bitte richten Sie sich auf 2 Std. Wanderung ein.

9230

Freitag, 12.04.2019, 10.30-15.00 Uhr (6 UStd.)

Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, 19,80 Euro (keine Ermäßigung)

Tolle Knolle, starke Wurzeln

Franziska Werner

Lange wurden sie vernachlässigt. Sie sind die heimlichen Vitamin- und Mineralstoffbomben, sie sind das Gemüse des Winters, wenn nichts mehr wächst. Sie verdienen es, auf unserem Teller zu landen. Von den Sterneköchen als „Stampf“ wiederentdeckt und ansonsten vielseitig zu Suppen, Gemüse, Salate und selbst zum Kuchenbacken hervorragend geeignet. Wir werden aus den 12 wichtigsten Knollen und Wurzeln raffinierte, gesunde Leckereien zubereiten.

9231

Freitag, 23.11.2018, 18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)

Schulen im Bruch, Bad Lippspringe,

21,00 Euro (keine Ermäßigung)

Weihnachtlich & Festlich

Nermin Selim-Oglou

An diesem Abend gibt es einen bunten Mix aus verschiedenen weihnachtstauglichen Gerichten, die etwas her machen - von schnell und einfach, gut vorzubereiten bis zum aufwändigeren Gericht mit Liebe zum Detail. Lassen Sie sich überraschen!

9234

Mittwoch, 12.12.2018, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

Schulen im Bruch, Bad Lippspringe,

27,90 Euro (keine Ermäßigung)

Suppen & Eintöpfe - Heißes für kalte Tage

Nermin Selim-Oglou

Es gibt schnelle und einfache Suppen und Eintöpfe, wie auch aufwändigere Varianten. In diesem Kurs werden Sie beides kennenlernen, zubereiten und genießen.

9235

Mittwoch, 28.11.2018, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

Schulen im Bruch, Bad Lippspringe,

23,90 Euro (keine Ermäßigung)

Griechische Küche

Nermin Selim-Oglou

Die schönsten Rezepte der griechischen Küche - leicht und lecker - wie im Urlaub. Lernen Sie typische und weniger bekannte traditionelle Rezepte kennen, wie sie in Griechenland zubereitet werden.

9236

Dienstag, 12.03.2019, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

Schulen im Bruch, Bad Lippspringe,

25,90 Euro (keine Ermäßigung)



Rundreise durch die schottischen Whisky-Regionen

Matthias Hannmann

Eine Rundreise durch die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands. Informationen zu den einzelnen Whisky-Sorten, Geschichte und Herstellungsverfahren. Für alle Whisky-Liebhaber oder die, die es werden möchten. Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9238

Freitag, 19.10.2018, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)

Burgkeller in der Burgruine, Bad Lippspringe,

23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Whiskys der Inseln und der schottischen Westküste genießen

Matthias Hannmann

Für alle Liebhaber torfig-rauchiger Whiskys. Es gibt viele Informationen zu den einzelnen Whiskys, ihrer Geschichte und dem jeweiligen Herstellungsverfahren. Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9239

Freitag, 08.02.2019, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)

Burgkeller in der Burgruine, Bad Lippspringe,

23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Edle Tropfen aus dem Garten - Tipps und Tricks rund um Fruchtweine

Frederik Lüke

Wohin mit den Apfelbergen? Was lässt sich außer Kuchen und Marmelade noch aus Pflaumen & Co machen? Ein Seminar zum Thema Fruchtweine gibt Anregungen und Hintergrundinformationen, wie sich aus Obst und sogar einigen Gemüsesorten leckere Weine machen lassen. Vorbereitung, Rezepte, Hygiene und Erfahrungen sind Inhalt eines interessanten Abends, bei dem auch manch leckerer Tropfen verköstigt wird. Die Umwelt-Bildungs-Initiative OWL lädt alle Interessierten ein. „Kommen Sie mit dem Rad“, rät Seminarleiter und Chemiker Frederick Lüke.

Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten.

9240

Freitag, 05.10.2018, 19:00-21:15 Uhr (3 UStd.)

Schulen im Bruch, Bad Lippspringe, 10,00 Euro

Edle Tropfen aus dem Garten - So wird Schnaps gebrannt

Frederik Lücke

Das Seminar zum Thema Schnaps brennen gibt Anregungen und Hintergrundinformationen, wie sich aus vielerlei Zutaten leckere Schnäpse herstellen lassen. Vorbereitung, Rezepte, Hygiene und Erfahrungen sind Inhalt eines interessanten Abends, bei dem auch manch leckerer Tropfen verköstigt wird. Die Umwelt-Bildungs-Initiative OWL lädt alle Interessierten ein. „Kommen Sie mit dem Rad“, rät Seminarleiter und Chemiker Frederick Lücke. Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten.

9241

Freitag, 12.10.2018, 19:00-21:15 Uhr (3 UStd.)
Schulen im Bruch, Bad Lippspringe, 10,00 Euro

EDV

Grundlagen der MS Office Anwendung Excel 2010

Norbert Schumacher

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits am PC arbeiten und Grundkenntnisse besitzen. Er bringt allen, die bereits die Vorzüge der Microsoft-Office-Anwendung Word kennen, die Grundlagen der Tabellenkalkulation im Programm Excel mit folgenden Inhalten näher: Eingabetechniken in Tabellen, Formeln und Funktionen finden und anwenden, Sortieren der Daten, Diagramme erstellen und Tabellen gestalten.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Tastatur und Maus.

9243

BEGINN: 18.02.2019, 5 x montags, 18.30-20.45 Uhr (15 UStd.)
Schulen im Bruch, Bad Lippspringe,
55,60 Euro (ermäßigt: 36,50 Euro)

SPRACHE UND KOMMUNIKATION

Englisch am Vormittag für Teilnehmer mit Grundkenntnissen (A2)

Karin Wünsche

Diese Lerngruppe existiert seit mehreren Semestern und freut sich über neue Mitglieder mit entsprechenden Vorkenntnissen.

9244 BEGINN: 14.09.2018, 10 x freitags, 11.00-12.30 Uhr (20 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
51,00 Euro (ermäßigt: 34,00 Euro)

9245 BEGINN: 25.01.2019, 17 x freitags, 11.00-12.30 Uhr (34 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
86,50 Euro (ermäßigt: 57,60 Euro)

Toastmaster - Redetraining für alle!

Yvonne Niggemeyer

Rhetorik-Fähigkeiten sind in allen Lebensbereichen wichtig: egal ob im Beruf, in Prüfungen oder bei Familienfeiern. Daher ist dieses Thema zeitlos; gerade, wenn man nicht als geborener Redner auf die Welt gekommen ist. Damit das Lernen durch Reden funktioniert, ist Übung erforderlich. Der Paderborner Toastmasters Club „Die Klartexter“ bietet hierfür den geeigneten Rahmen. Die Klartexter - das sind Frauen und Männer unterschiedlichen Alters, unterschiedlichen Bildungsniveaus, die alle eines verbindet: Der Wille, die eigene rhetorische Kompetenz zu verbessern. Durch das stets konstruktive Feedback der anderen Mitglieder bekommen Sie schnell ein Gespür für Dinge, auf die Sie in Zukunft mehr achten sollten. Sie werden schnell Ihre Stärken kennenlernen und diese weiter ausbauen können. Die Klartexter arbeiten nach der erfolgswährten Methode, mit der über 10.000 Toastmaster-Klubs in mehr als 80 Ländern schulen.

1608 Mittwoch, 07.11.2018, 19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Richard-von-Weizsäcker Schule, entgeltfrei

Ärger, Kränkung, Mobbing

Heike Meininghaus

Wer kennt diese unschönen Lebenserfahrungen nicht? Das eine betrifft uns mehr, das andere weniger. Doch was sie bedeuten wissen wir alle. In diesem Kurs lernen Sie, mal anders an diese Gegner der Freude heranzutreten. Auch mit Hilfe der Kinesiologie werde ich Ihnen Tipps und Möglichkeiten eröffnen, die Sie in solchen Situationen einfach und simpel anwenden können, um mit Kränkung, Ärger und Mobbing besser umzugehen. Lassen Sie sich überraschen.

9249 Freitag, 30.11.2018, 17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

SCHÖNHEIT UND KÖRPERPFLEGE

Stil- und Imageberatung

Sandra Rustemeier-Lubecki

Unterstreichen Sie Ihre Persönlichkeit mit dem richtigen Kleidungsstil! Haben Sie Lust auf Veränderung und eine Vorstellung, wie Sie wirken möchten? Sie erfahren in diesem Seminar, wie Sie aktuell auf andere wirken, welche Faktoren zu einer bestimmten Wirkung beitragen und kreieren Ihren eigenen Stil. Sie erhalten viele Tipps zum Kleidungsstil, zu Frisur und Accessoires für ein optimales Erscheinungsbild.

(maximal 6 Teilnehmende)

9250 Freitag, 11.01.2019, 16.30-20.15 Uhr (5 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop

Sandra Rustemeier-Lubecki

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Stärken zu betonen und eine neue Wirkung zu erzielen. Gemeinsam mit einer erfahrenen Make-up Expertin kreieren Sie Ihr maßgeschneidertes Make-up. Erst schminkt die Visagistin die eine Hälfte Ihres Gesichts, dann sind Sie an der Reihe und probieren die vorgeführten Techniken selbst aus. Außerdem erlernen Sie, wie Sie Ihr Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen in Richtung sexy, natürlich oder sportlich verändern.

(max. 6 Teilnehmende)

9251 Samstag, 19.01.2019, 16.30-19.30 Uhr (4 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
22,90 Euro (keine Ermäßigung)

9252 Samstag, 12.01.2019, 14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
22,90 Euro (keine Ermäßigung)

KREATIVITÄT

Gitarrenkurs für Anfänger/-innen ohne Noten!

Jörg Wernekenschnieder

Vermittlung von Grundfertigkeiten der Songbegleitung, Akkordspiel, Schlagtechniken. Durch diesen einfachen, systematischen Anfängerkurs können Teilnehmer jeden Alters bereits nach kurzer Zeit wunderschöne, bekannte Songs begleiten. Spaß inbegriffen! Vorkenntnisse nicht erforderlich. Leihgitarre auf Anfrage möglich, inkl. Material.

9253

BEGINN: 30.10.2018, 10 x dienstags, 20.00-21.00 Uhr (13 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
99,00 Euro (keine Ermäßigung)

Geld senden unter Freunden im Verein



 **lendstar
OWL**

Die nächste Vereinsfahrt mit der Fußballmannschaft steht an? Sie sammeln Geld für neue Trikots? Oder Sie haben sich schon immer gefragt, wie Sie Ihre Mannschaftskasse bequem organisieren, verwalten und abrechnen können? Dann ist Lendstar OWL die Lösung!

Lendstar OWL ist die Finanz-App fürs Geldsenden und Chatten im Verein und unter Freunden. Jetzt kostenfrei im App Store oder bei Google Play laden.

www.lendstar-owl.de



 **Volksbank Paderborn**
Zweigspartenbank der Verbundfilialbank OWL eG

Wikinger-Ketten

Petra Engemann

Das Stricken von Wikinger-Ketten ist eine wiederentdeckte 1000 Jahre alte Technik um Schmuck herzustellen. Wikinger-Ketten werden mit Draht „gestrickt“ auf einer sogenannten Wikinger-Strickliesel (dabei handelt es sich um einen Holzstab um den der Draht gefädelt wird). Danach wird die Kette durch Reduzieren in einem „Zugbrett“ zu einer schönen Kette, die reißfest ist und sehr elegant wirkt. Die Technik wird in diesem Kurs in kompakter Form vermittelt und Sie können ein individuelles Schmuckstück mit nach Hause nehmen.

9254

Sonntag, 18.11.2018, 10.30-17.30 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
23,70 Euro (keine Ermäßigung)

Miyuki-Schmuck selbst herstellen

Petra Engemann

Miyuki Schmuck ist aus kleinen Rocailles-Perlen gefädelt. Aus den Perlen lassen sich schöne Ketten, Armbänder, Anhänger und auch kleine Tiere fädeln. Im Kurs werden verschiedene Fädeltechniken vorgestellt und erlernt. Mit diesen sehr dekorativen und außergewöhnlichen Schmuckstücken werden Sie sicher die Bewunderung und Aufmerksamkeit Ihrer Umgebung auf sich ziehen.

9255

BEGINN: 05.02.2019, 3 x dienstags, 18.30-20.00 Uhr (6 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
19,30 Euro (keine Ermäßigung)

Acrylmalerei - der Weg zum Bild

Hyazinth Pakulla

Acrylmalerei ermöglicht zügiges Arbeiten und führt schnell zum Erfolg. Erfahren Sie mehr über Farbauftrag, Komposition und Anwendung der Acrylfarbe. Gearbeitet wird mit verschiedenen Werkzeugen und Materialien wie Pinsel, Spachtel, Lappen, Papier. Entdecken Sie spielerisch Ihre Kreativität! Der Künstler Hyazinth Pakulla unterstützt Sie bei der Gestaltung eindrucksvoller Bilder.

Bitte mitbringen: Kittel, Lappen, Wasserglas, Borstenpinsel (versch. Größen) soweit vorhanden, Farben und Maluntergrund.

9256

BEGINN: 09.01.2019, 4 x mittwochs, 18.15-20.30 Uhr (12 UStd.)
Schulen im Bruch, Bad Lippspringe,
32,50 Euro (keine Ermäßigung)

Basiskurs für die Nähmaschine – Wochenend-Blockkurs

Karin Wünsche

Neue Nähmaschine gekauft, geschenkt bekommen oder geerbt? Dann sind Sie bei uns richtig! Sie lernen die Nähmaschine mit ihren Funktionen kennen und erstellen einfache Accessoires (Kissen, Beutel etc.)

Eine Nähmaschine muss mitgebracht werden!

9257

Freitag, 19.10.2018, 16.00-19.00 Uhr
Samstag, 20.10.2018, 10.00-13.00 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

9258

Freitag, 15.02.2019, 16.00-19.00 Uhr
Samstag, 16.02.2019, 10.00-13.00 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

English Paper Piecing (EPP) - Patchwork ohne Nähmaschine

Beate Fischer

Das EPP ist eine alte und entspannende Technik des Handnähens, mit der es möglich ist, schwierige geometrische Formen äußerst akkurat zusammenzufügen. Da man nur sehr wenig Equipment benötigt, ist das Nähen sehr kostengünstig und jederzeit möglich! Wer keine Nähmaschine hat oder immer schon ohne Maschinengeratter mit den Freundinnen gemütlich auf dem Sofa sitzend nähen wollte, ist hier genau richtig. (Oder allein im Cafe, am Strand, im Garten... Mach Dich unabhängig!) In diesem Kurs geht es um eine erste Einführung in das EPP und ganz besonders um die Form des Hexagons. Es werden verschiedene kleine Projekte angeboten (Körbchen, Nadelkissen, Tischdeckchen etc.).

Kursmaterial kann mitgebracht oder zum Selbstkostenpreis erworben werden.

9259

Samstag, 01.12.2018, 11.00-14.00 Uhr
Samstag, 05.01.2019, 11.00-14.00 Uhr
Samstag, 02.02.2019, 11.00-14.00 Uhr (12 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

GESUNDHEIT- FITNESS-STRESSABBAU



Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung



In Kooperation mit dem Medizinischen Zentrum für Gesundheit (MZG) und der Deutschen Herzstiftung

Vortrag im Rahmen der Herzwochen 2018:

Luftnot - kommt es immer vom schwachen Herz?

PD Dr. med. Karsten Schulze, Chefarzt Karl-Hansen-Klinik Bad Lippspringe.

9260 Donnerstag, 08.11.2018, 18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
Lippe-Institut, Arminiuspark 7, 33175 Bad Lippspringe, Eintritt frei

Vortrag im Rahmen der Herzwochen 2018

Herz außer Takt. Wie gefährlich sind Herzrhythmusstörungen?

Dr. med. Barbara Steffens

Diese Veranstaltung findet unter der Beteiligung des Deutschen Roten Kreuzes statt, es werden im Anschluss an den Vortrag praktische Hilfen anschaulich demonstriert.

9261 Mittwoch, 28.11.2018, 18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
Klinik Martinusquelle, Bad Lippspringe, Eintritt frei

Feierabend Radtour - Spezial

Franziska Dobias

Die Feierabend Radtouren werden von der Buchhandlung Waltemode in Zusammenarbeit mit dem ADFC angeboten. Die Strecken führen über ruhige Wege in der Umgebung von Bad Lippspringe und haben eine Länge zwischen 20 bis 40 Kilometern. Diese Radtour hat einen größeren Schwierigkeitsgrad (mehr Kilometer oder Steigungen, höheres Tempo o.ä.)

Gestartet wird am Rathaus in Bad Lippspringe.

9262 Donnerstag, 02.08.2018, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei

9264 Donnerstag, 16.08.2018, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei

Feierabend Radtour

Franziska Dobias

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

Gestartet wird am Rathaus in Bad Lippspringe.

9263 Donnerstag, 09.08.2018, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei

9265 Donnerstag, 23.08.2018, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei

9266 Donnerstag, 30.08.2018, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei

9267 Donnerstag, 06.09.2018, 19.00-21.15 Uhr (UStd.)
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei

9268 Donnerstag, 13.09.2018, 19.00-21.15 Uhr (UStd.)
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei



Nähe ist einfach.



sparkasse-paderborn-detmold.de

Weil man die Sparkasse immer und überall erreicht. Von zu Hause, mobil und in der Filiale.





Kundalini Yoga - in russischer Sprache

Tamara Rupp

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

beruhigen Sie den Geist und verbessern Ihre Intuition, so dass Sie erkennen, was real und wichtig für Sie ist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke zum Zudecken, Matten und Kissen.

Кундалини йога - это эффективная возможность содействовать улучшению вашего здоровья. Вы укрепляете иммунную и нервную системы, ваше кровообращение улучшается. Всё это даёт вам новую энергию и улучшает взгляды на жизнь. Медитацией вы успокаиваете свою душу, тем самым вы видите реально, что для вас важно.

Пожалуйста принесите: удобную одежду, тёплые носки, одеяло для укрывания, коврик и подушку.

9270

BEGINN: 17.09.2018, 12 x montags, 10.00-12.00 Uhr (32 UStd.)

Turnhalle Kindergarten Kirsperbaumweg,
86,50 Euro (keine Ermäßigung)

9271

BEGINN: 19.09.2018, 11 x mittwochs, 18.15-20.15 Uhr (29 UStd.)

Turnhalle Kindergarten Kirsperbaumweg,
79,90 Euro (keine Ermäßigung)

9272

BEGINN: 07.01.2019, 12 x montags, 10.00-12.00 Uhr (32 UStd.)

Turnhalle Kindergarten Kirsperbaumweg,
86,50 Euro (keine Ermäßigung)

9273

BEGINN: 09.01.2019, 12 x mittwochs, 18.15-20.15 Uhr (32 UStd.)

Turnhalle Kindergarten Kirsperbaumweg,
86,50 Euro (keine Ermäßigung)

Sanftes Hatha Yoga

Diana Zehm

Dieser Kurs vermittelt verschiedene Facetten des Yoga, der Meditation und Achtsamkeit. Sie lernen eine Auswahl von wohltuenden Übungen und verschiedenen Techniken kennen, die zu mehr Achtsamkeit, Ruhe und Konzentration führen. Vergangenheit und Zukunft – alles, was unseren unruhigen Geist oft beschäftigt – spielt während der Stunde keine Rolle. Sie sind herzlich eingeladen die positiven Effekte des Yoga praktisch zu erfahren.

9274

BEGINN: 30.10.2018, 7 x dienstags, 10.00-11.30 Uhr (14 UStd.)
Turnhalle Kindergarten Kirsperbaumweg,
36,90 Euro (keine Ermäßigung)

Eine Auszeit mit Yoga

Diana Zehm

Dieser Workshop bietet eine kurze Einführung in verschiedene Facetten des Yoga, der Meditation und Achtsamkeit. Sie lernen eine Auswahl von wohltuenden Übungen und verschiedene Techniken kennen, die zu mehr Achtsamkeit, Ruhe und Konzentration führen. Gönnen Sie sich eine Auszeit für sich! Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit festzustellen, welche der Übungen und Techniken Ihnen besonders guttun.

9275

Samstag, 17.11.2018, 14.00-18.00 Uhr (5 UStd.)
Raum für dich, Dr. Pieper-Straße 15, 25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Qi Gong- Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin

Yi Qiao

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

9282

BEGINN: 05.10.2018, 8 x freitags, 16.45-18.15 Uhr (16 UStd.)
Kindertageseinrichtung, Adolf-Kolping-Str. 78, Bad Lippspringe,
50,70 Euro (ermäßigt: 37,10 Euro)

9283

BEGINN: 08.03.2019, 6 x freitags, 16.45-18.15 Uhr (12 UStd.)
Kindertageseinrichtung, Adolf-Kolping-Str. 78, Bad Lippspringe,
38,30 Euro (ermäßigt: 28,10 Euro)

Tai Chi – Schattenboxen Peking-Form für Anfänger/-innen

Yi Qiao

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

Bitte eine Isomatte mitbringen.

9284

BEGINN: 03.05.2019, 9 x freitags, 16.45-18.15 Uhr (18 UStd.)
Kindertageseinrichtung, Adolf-Kolping-Str. 78, Bad Lippspringe,
56,90 Euro (ermäßigt: 41,60 Euro)

Zumba

Sophie Langen

Zumba Fitness® wurde von einem bekannten kolumbianischen Fitness-Trainer entwickelt, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Beim Zumba werden verschiedene lateinamerikanische Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue mit Fitnessbewegungen kombiniert. Daraus ergibt sich ein mitreißender Stil, der Tanz und Fitness vereint. Die Schritte sind leicht nachzutun und für alle Altersgruppen geeignet. Alle, die Spaß an Tanz, Bewegung und rhythmischer lateinamerikanischer Musik haben, sind eingeladen sich mitreißen zu lassen. Spaß und Fitness garantiert!

Bei entsprechender Nachfrage kann direkt im Anschluss ein Zusatzkurs eingerichtet werden.

9285

BEGINN: 25.09.2018, 10 x dienstags, 18.30-19.30 Uhr (13 UStd.)
Schulen Im Bruch, Raum B200 Gesamtschule,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aqua-Fitness

Regine Waldmann

Das Bewegen im Wasser besitzt eine ganze Reihe von positiven Eigenschaften, die es zu einem idealen Fitnessstraining machen. Durch die Auftriebskraft des Wassers reduziert sich das Körpergewicht um ein Vielfaches. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden entlastet.

Vorteile des „Aqua-Fitness“-Trainings:

- Schwimmer wie Nichtschwimmer jeden Alters können mit Aqua-Fitness ihr Wohlbefinden steigern.
- guter Bewegungseinstieg nach Verletzungen und Operationen.
- Verbesserung der (aeroben) Ausdauer
- hoher Kalorienverbrauch

9286

BEGINN: 20.09.2018, 9 x donnerstags, 19.00-19.45 Uhr (9 UStd.)
Cecilienklinik, Lindenstr.26, Bad Lippspringe,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

9287

BEGINN: 20.09.2018, 9 x donnerstags, 20.00-20.45 Uhr (9 UStd.)
Cecilienklinik, Lindenstr.26, Bad Lippspringe,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

9288

BEGINN: 17.01.2019, 9 x donnerstags, 19.00-19.45 Uhr (9 UStd.)
Cecilienklinik, Lindenstr.26, Bad Lippspringe,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

9289

BEGINN: 17.01.2019, 9 x donnerstags, 20.00-20.45 Uhr (9 UStd.)
Cecilienklinik, Lindenstr.26, Bad Lippspringe,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

inkl. Benutzungsgebühr für Hallenbad

Wassergymnastik - Schonende Übungsprogramme für mehr Wohlbefinden in jedem Alter!

Ludger Schütte

Mit einfachen, leicht erlernbaren Übungen zivilisationsbedingten Verschleiß- und Unbeweglichkeitserscheinungen des menschlichen Bewegungsapparates entgegenwirken. Die Teilnehmer/innen sollen in die Lage versetzt werden, die erlernten Übungen später im prophylaktischen Sinne selbst ausführen zu können. Begrenzte Teilnehmerzahl.

9290 BEGINN: 02.10.2018, 10 x dienstags, 18.00-18.45 Uhr (10 UStd.)
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle,
62,10 Euro (ermäßigt: 53,60 Euro)

9291 BEGINN: 08.01.2019, 10 x dienstags, 18.00-18.45 Uhr (10 UStd.)
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle, 62,10 Euro

9292 BEGINN: 02.10.2018, 10 x dienstags, 19.00-19.45 Uhr (10 UStd.)
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle,
62,10 Euro (ermäßigt: 53,60 Euro)

9293 BEGINN: 08.01.2019, 10 x dienstags, 19.00-19.45 Uhr (10 UStd.)
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle,
62,10 Euro (ermäßigt: 53,60 Euro)

VERZEICHNIS DER DOZENTINNEN UND DOZENTEN

Brockmann, Reinhard	9208	Qiao, Yi	9282ff.
Creuzmann, Norika	9206	Rupp, Tamara	9270ff.
Dobias, Franziska	9210, 9262f.	Rustemeier-Lubecki, Sandra	9250f.
Drolshagen, Wolfgang	9227f.	Schmitt, Matthias	9209
Engemann, Petra	9254f.	Schulze, PD Dr. med. Karsten	9259
Fischer, Beate	9259	Schumacher, Norbert	9243
Gruber, Herbert Franz		Schütte, Ludger	9290ff.
	9201ff., 9216ff., 9230	Selim-Oglou, Nermin	9234ff.
Haneball, Angelika	9219	Steffens, Dr. med. Barbara	9260
Hannmann, Matthias	9238f.	Waldmann, Regine	9286ff.
Langen, Sophie	9285	Wernekschnieder, Jörg	9253
Lüke, Frederik	9207, 9240f.	Werner, Franziska	9231
Mader, Werner	9225f.	Wünsche, Karin	9244f., 9257f.
Meininghaus, Heike	9249	Zehm, Diana	9274
Niggemeyer, Yvonne	1608	Zinke, Jürgen	9223
Pakulla, Hyazinth	9256		

Kursräume der Volkshochschule (Schulen im Bruch)



Kursleiterinnen und Kursleiter gesucht

Haben Sie

- ▶ Interesse an der Arbeit mit Erwachsenen?
- ▶ Fachkenntnisse in Verbindung mit pädagogischem Geschick, gute Kontaktfähigkeit und das Interesse, sich in dieser Hinsicht weiterzubilden?
- ▶ besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten?
- ▶ Spaß am Unterrichten?

Dann wenden Sie sich bitte an Ihre Volkshochschule.

Wir sind stets an interessanten Angeboten und neuen Dozentinnen und Dozenten interessiert. Für ein Informationsgespräch stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Bitte schreiben Sie uns - oder rufen Sie uns an -, wenn Sie bei der VHS mitarbeiten wollen. **Ihre Volkshochschule**

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an!

Danke

Ihre Volkshochschule

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

Widerrufsbelehrung

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

Satzung

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

Allgemeine Hinweise

Sie können an den VHS-Veranstaltungen teilnehmen, wenn Sie mindestens 16 Jahre alt sind. Ausnahmen gelten für besonders gekennzeichnete Kinder- und Jugendkurse. Für Kurse und Veranstaltungen wird das Entgelt in der Regel nach der Anzahl der geplanten Unterrichtsstunden (UStd. = 45 Minuten) berechnet.

Ermäßigung

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

Anmeldung

Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

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

Schriftlich: Füllen Sie bitte das Anmeldeformular und ggf. das SEPA-Lastschriftmandat aus und schicken es per Post oder Fax an Ihre Volkshochschule.

Falls Sie sich per E-Mail oder über www.vhs-paderborn.de anmelden, denken Sie bitte ebenfalls an das Lastschriftmandat.

Hausordnung

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

Haftung

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

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

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

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn (Tel.: 05251 87586-10, Fax: 05251 87586-11, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, Ihren Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im VHS-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

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

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn, (Tel.: 05251 87586-10, Fax: 05251 87586-11, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im VHS-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Besondere Hinweise

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

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

Muster-Widerrufsformular

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

Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

Fax: 05251/87586-11
E-Mail: vhs@paderborn.de

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

Bestellt am _____ (*)/

erhalten am _____ (*)

Name des Verbrauchers

Anschrift des Verbrauchers

Datum

Unterschrift des/der Verbraucher(s)
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) *Unzutreffendes streichen*

Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Name, Vorname*: _____

Straße, Nr.*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Tel.*: _____ mobil: _____

E-Mail*: _____

Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: _____

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

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

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

Ort, Datum

Unterschrift

* Pflichtfelder

Bitte beachten Sie die nächste Seite!

An die
Volkshochschule Bad Lippspringe
Zweigstelle der VHS der Stadt Paderborn
Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1
33175 Bad Lippspringe

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Gläubiger-Identifikationsnummer der VHS Paderborn: DE11 SPB0 0000 1289 75
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Anmeldebestätigung/Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Paderborn, Zahlungen für Kursbuchungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Paderborn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

- Bitte ankreuzen:** SEPA-Mandant ist Kursteilnehmer/in
 SEPA-Mandant (nicht identisch) zahlt für:

Vorname und Name (Kursteilnehmer/in)*

Vorname und Name (Kontoinhaber/in)*

Straße und Hausnummer*

Postleitzahl und Ort*

Kreditinstitut (Name)*

Bankleitzahl

BIC: _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ *

Kontonummer

IBAN: DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ *

* Pflichtfelder

 _____
Ort, Datum und Unterschrift (Kontoinhaber/in)*

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

* Pflichtfelder

TERMINÜBERSICHT 2018/19

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	kein Unterricht
17.09.	18.09.	19.09.	20.09.	21.09.	22.09.	23.09.	
24.09.	25.09.	26.09.	27.09.	28.09.	29.09.	30.09.	
01.10.	02.10.	03.10.	04.10.	05.10.	06.10.	07.10.	Tag der dt. Einheit
08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	
15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	Herbstferien
22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	15.10. - 27.10.2018
29.10.	30.10.	31.10.	01.11.	02.11.	03.11.	04.11.	Allerheiligen
05.11.	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.	10.11.	11.11.	
12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	
19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	
26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	01.12.	02.12.	
03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.	08.12.	09.12.	
10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	
17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	
24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	28.12.	29.12.	30.12.	Weihnachtsferien
31.12.	01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	06.01.	21.12.18 - 04.01.19
07.01.	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	
14.01.	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	
21.01.	22.01.	23.01.	24.01.	25.01.	26.01.	27.01.	
28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.	02.02.	03.02.	
04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.	09.02.	10.02.	
11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.	17.02.	
18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.	24.02.	
25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.	03.03.	
04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.	10.03.	Weiberfastnacht
							Rosenmontag
11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.	16.03.	17.03.	
18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.	23.03.	24.03.	
25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	29.03.	30.03.	31.03.	
01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.	06.04.	07.04.	
08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.	14.04.	
15.04.	16.04.	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.	21.04.	Osterferien
22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.	28.04.	15.04. - 27.04.2019
29.04.	30.04.	01.05.	02.05.	03.05.	04.05.	05.05.	Maifeiertag
06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.	12.05.	
13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	18.05.	19.05.	
20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.	26.05.	
27.05.	28.05.	29.05.	30.05.	31.05.	01.06.	02.06.	
03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.	08.06.	09.06.	Christi Himmelfahrt
10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.	16.06.	Pfingstferien
17.06.	18.06.	19.06.	20.06.	21.06.	22.06.	23.06.	Fronleichnam
24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	28.06.	29.06.	30.06.	
01.07.	02.07.	03.07.	04.07.	05.07.	06.07.	07.07.	
08.07.	09.07.	10.07.	11.07.	12.07.	13.07.	14.07.	
15.07.	16.07.	17.07.	18.07.	19.07.	20.07.	21.07.	Sommerferien
22.07.	23.07.	24.07.	25.07.	26.07.	27.07.	28.07.	15.07. - 27.08.2019

Die Termine in den blau hinterlegten Feldern sind unterrichtsfrei!

► **Geschäftsstelle der Volkshochschule**

Stadtverwaltung
Fachbereich Gesellschaft und Soziales
Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1
33175 Bad Lippspringe
Telefon: 05252 26-118 (Durchwahl),
sonst Vermittlung Stadtverwaltung 26-0
Fax: 05252 26-166

► **Öffnungszeiten:**

Montag, Mittwoch bis Freitag: 8.30 - 12.30 Uhr
Donnerstag nachmittags: 14.00 - 17.00 Uhr
Anmeldung, Auskunft, Beratung:
Zimmer C53A
E-Mail: vhs@bad-lippspringe.de

Einmalige Sonderöffnung am 03. September 2018:
8.00 bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 16.00 Uhr



Anmeldung Stadtverwaltung, Zimmer 150
ab Montag, 03. September 2018, 8.00 Uhr
Anmeldung per Internet über www.vhs-paderborn.de

Schriftliche Anmeldungen werden ab dem 2. Anmelde-
tag bearbeitet. Nähere Informationen zum schriftlichen
Anmeldeverfahren siehe Seite 30.
Die Anmeldebestätigung wird Ihnen dann zugesandt.

► **Allgemeiner Kursbeginn:**

Montag, 17. September 2018

Die Volkshochschule der Stadt Bad Lippspringe ist eine
Zweigstelle der VHS Paderborn.
Leiterin: Petra Hensel-Stolz

Zuständige Fachbereichsleiterin:
Iris Pape
05251 87586-24
i.pape@paderborn.de



Schon auf Kurs?!
www.vhs-paderborn.de

Geschäftsstelle der VHS Paderborn:
Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn
Telefon: 05251 87586-10
Fax: 05251 87586-11
E-Mail: vhs@paderborn.de

Das Programm der Volkshochschule Paderborn ist in der
Zweigstelle erhältlich. Ebenso können Sie es im Internet
unter www.vhs-paderborn.de abrufen.

Titelbild: Waschfrauen (Foto: Herbert Gruber)

Druck: HEGGEMANNMEDIEN, Bad Lippspringe