



Volkshochschule  
Paderborn  
Zweigstelle Bad Lippspringe



## Kursprogramm **September 2025 – Juni 2026**

## Inhaltsverzeichnis/Veranstaltungsorte

Veranstaltungen mit Regionalbezug .....	4
Allgemeine Fortbildung .....	6
Naturnahe Fortbildung .....	11
Fototechnik und EDV .....	15
Sprachen .....	17
Kreativität .....	18
Essen und Trinken mit Genuss .....	23
Ganzheitliche Gesundheit und innere Balance .....	27
Gesund leben – bewusst bewegen .....	32
Tanzspecial .....	34
Fitness .....	37
Stichwortverzeichnis .....	40
Allgemeine Hinweise .....	42
Schriftliche Anmeldung .....	45

## Veranstaltungsorte in Bad Lippspringe

- Auguste Viktoria Klinik
- Buchhandlung Waltemode
- Burgkeller in der Burgruine, An der Burg 1
- Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5
- Haus Hartmann, vhs, Kirchplatz 1
- Haus Hartmann, Heimatmuseum, Kirchplatz 1
- Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a
- Kunst Klamroth, Detmolder Straße 153
- Klinik Martinusquelle, An der Martinusquelle 10
- Prinzenpalais, Arminiuspark 11
- Raum für dich, Mühlenflößstraße 39
- Städtischer Kindergarten Kisperbaumweg, Kisperbaumweg 84
- Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 49
- Treffpunkt: Lippequelle
- Treffpunkt: Rathaus Bad Lippspringe, Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1
- ZukunftsWerkStadt, Langestr. 6
- Westfalentherme, Schwimmbadstraße 14

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

**vhs@paderborn.de**

# Vorwort

**Liebe Neugierige und Interessierte,  
liebe Freunde und Freundinnen der Volkshochschule  
Bad Lippspringe,**

für viele von Ihnen liegt die Urlaubs- und Ferienzeit gerade erst einige Tage oder wenige Wochen zurück. Für die verbleibenden Monate des Jahres und für den Zeitraum bis zu den Sommerferien 2026 unterbreitet Ihnen Ihre vhs-Zweigstelle Bad Lippspringe wieder ein abwechslungsreiches Angebot an Bildungsveranstaltungen, die dazu einladen, vorhandene Interessen weiter zu verfolgen oder mal etwas ganz Neues auszuprobieren.



Besonders hinweisen möchte ich auf die außerordentlich große Anzahl an Angeboten zu den Themen „Achtsamkeit“ und „Tanz“, auf die wir in diesem Studienjahr einen besonderen Schwerpunkt gelegt haben. Darüber hinaus ist natürlich in allen Fachbereichen wieder für jede\*n etwas dabei: interessante Vorträge mit lokalhistorischem und naturnahem Bezug, Sport- und Bewegungsangebote und auch die Genießerinnen und Genießer kommen nicht zu kurz. Die Mischung passt sehr gut zum Charakter unserer Badestadt und zum Wechsel der Jahreszeiten.

Sie sind wie immer herzlich eingeladen, Ihre ganz persönliche Auswahl zusammen zu stellen. Laden Sie gerne Freund\*innen und Bekannte dazu ein und freuen Sie sich auf neue Erkenntnisse, Erfahrungen und Begegnungen.

Sie haben eine Idee für ein Kursangebot, dass noch fehlt oder möchten gerne als Lehrkraft in der vhs tätig werden? Dann melden Sie sich gerne bei der Stadtverwaltung Bad Lippspringe oder der vhs in Paderborn. Wir freuen uns auf Sie!

Seien Sie dabei, egal, ob als Teilnehmende oder Kursleitung! Es lohnt sich!

Herzlichst

Ihr

Matthias Schmitt

Leiter der vhs-Zweigstelle Bad Lippspringe

## **Anmeldebeginn: Montag, 01.09.2025**

**Geschäftsstelle der Volkshochschule Bad Lippspringe**

Stadtverwaltung

Fachbereich 4, Soziales und Gesellschaft

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

Fon: 05252 26-144 (Durchwahl), 05252 26-0 (Zentrale)

Fax: 05252 26 166

## Veranstaltungen mit Regionalbezug

40 Jahre Heimatverein  
Bad Lippspringe e.V.



### Kulturlandschaft Westfalen

Als eine von Menschen maßgeblich geformte Kulturlandschaft zeigt sich Westfalen heute dennoch als eine an natürlichen Ressourcen reiche Region. An den Beispielen der Senne, der Egge und der Lippe kann das enge Miteinander von Natur, Kultur und Geschichte gezeigt werden. In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein bieten drei Vorträge, ein Ausstellungsbesuch und eine Wanderung die Möglichkeit, die Landschaft zu erkunden und die Historie ihrer Entstehung zu verstehen. Die Teilnahme an diesen Seminaren und Führungen ist entgeltfrei, um eine Anmeldung wird jedoch gebeten.

### Unsere Egge – schön und schaurig!

Herbert Franz Gruber

An den grausamen Mord am fahrenden Händler Albert Meier zu Voltlage, genannt „Messerkerl“, im Jahr 1752 erinnert bis heute ein barockes Sandsteinkreuz im Eggewald. Die „kleine Egge“ zwischen Bauerkamp und Neuenbeken erzählt noch mehr Geschichten. So zum Beispiel von dem Mord an einem Mädchen am Dumberghof. Heute steht mahnend der „Eiserne Herrgott“ an diesem Ort und betet für das Heil der armen Seele. Auch Schießereien zwischen Förstern und Wilderern mit tödlichem Ausgang hat es hier gegeben. Schließlich begibt sich der Vortrag auf die Suche nach dem verschwundenen Dorf Weringhusen, das vermutlich nach einer Pestepidemie im 17. Jahrhundert aufgegeben wurde.

**9200** Donnerstag, 16.10.2025, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)  
Haus Hartmann, Heimatmuseum, entgeltfrei

### Egge schön und schaurig – geführte Wanderung

Herbert Franz Gruber

Eine geführte Wanderung vom ehemaligen Forsthaus „Noaks Pumpe“ zum Römerbrunnen und zum Messerkerl folgt historischen Spuren durch den Eggewald. Überlieferte Erzählungen, historische Fakten und eine beeindruckend schöne Natur begleiten die Wandernden.

Länge der Strecke: ca. 10 km – nicht barrierefrei!

Fahrgemeinschaften und Mitfahrgelegenheiten werden ab Parkplatz „Steintor“ in Bad Lippspringe angeboten.

**9201** Sonntag, 19.10.2025, 13.00–14.30 Uhr (2 UStd.)  
Ausgangspunkt: Wandererparkplatz Noaks Pumpe,  
Bohmsweg/Meintrecker Weg bei Schlangen, entgeltfrei

## **Die Senne, wie sie früher war**

Herbert Franz Gruber

„Der Herrgott schuf in seinem Zorn die Senne bei Paderborn“, so lautet ein alter Soldatenspruch. Doch die Senne war früher mehr als ein Truppenübungsplatz, dessen stetigen Erweiterungen die Dörfer Taubenteich, Haustenbeck und Hövelsenne weichen mussten. Ihre Bewohner\*innen wurden umgesiedelt. In alten Zeiten trotzten die Heidebauern und -bäuerinnen dem kargen Sandböden ihre Lebensgrundlage ab. Plaggenwirtschaft, Schafweide und Imkerei spielten dabei eine große Rolle. Wichtige Kulturpflanzen wie Buchweizen und Lein sind heute aus der Senne verschwunden. Der bebilderte Vortrag ist eine Zeitreise in die Senne, wie sie noch vor mehr als hundert Jahren war.

Eine Führung durch die Senne-Ausstellung im Prinzenpalais wird am Sonntag, den 23.11.2025 angeboten.

**9202** Donnerstag, 20.11.2025,  
19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)

Haus Hartmann, Heimatmuseum, entgeltfrei

## **Führung durch die Senne-Ausstellung**

**9202A** Sonntag, 23.11.2025,  
14.00–15.30 Uhr (2 UStd.)  
Prinzenpalais, entgeltfrei



## **Unsere Lippe – von der Quelle bis zur Mündung**

Herbert Franz Gruber

Die 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 leider zu Unrecht wenig bekannt sind. Alte Bewässerungskulturen wie Flötgräben und der Boker-Kanal sind ebenfalls Thema des Vortrags.

**9203** Mittwoch, 18.03.2026,  
19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)

Haus Hartmann, Heimatmuseum, entgeltfrei

## **Entdecker\*innen unterwegs – Generationen-Wanderung in die Natur**

Dr. Anna Engler

Großeltern, Eltern und Kinder aufgepasst! Die Generationenwanderung ist eine spannende Entdeckungstour durch Wald und Wiese. Bei der ca. 1,5-stündigen Tour steht das gemeinsame Naturerleben im Mittelpunkt: Welche Pflanzen wachsen am Wegesrand? Wer



hinterlässt Spuren im Wald? Welche Tiere leben hier – oft gut versteckt? Mit offenen Augen und gespitzten Ohren wird die Vielfalt der heimischen Tier- und Pflanzenwelt erkundet. Kleine Forschungsaufgaben, interessante Naturfakten und viele Aha-Momente machen diesen Ausflug zu einem unvergesslichen Erlebnis für Jung und Alt. Ein Ausflug, der Wissen vermittelt, Generationen verbindet – und ganz nebenbei richtig Spaß macht!

**9204** Sonntag, 31.05.2026,  
15.00–16.30 Uhr (2 UStd.)  
Parkplatz, Forsthausteinbeke, 5,00 Euro

## Allgemeine Fortbildung

### Mit dem Fahrrad in Slowenien unterwegs

Franziska Dobias

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



**9205** Donnerstag,  
30.10.2025,  
19.00–21.00 Uhr  
(2 UStd.)  
Haus Hartmann,  
Heimatmuseum,  
Abendkasse 7,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Gesund genießen vom eigenen Balkon – Superfood & Gemüse auf kleiner Fläche

Herbert Franz Gruber

Bei Einkauf und Konsum von Nahrungsmitteln wird zunehmend kritisch auf deren Herkunft geachtet. Deshalb greifen viele gerne altes Wissen auf und blicken zurück in Großmutters Garten: Sie bauen selbst an. Der Workshop beschäftigt sich mit den Möglichkeiten des Eigenanbaus auf begrenzter Fläche und zeigt, wie Sie als Hobbygärtner\*in sogar auf Terrasse und Balkon zur gesunden Selbstversorgung beitragen können.

Neben klassischen Gartenfrüchten wie bekannten Obst-, Gemüse- und Salatsorten geht es auch um das viel diskutierte „Super-

food“. Denn Aronia, Quinoa, Goji und Amaranth gedeihen auch in unseren Gärten und haben dann umweltschonend keine langen Transportwege zurückgelegt!

Ergänzt mit Fotos und exemplarischen eigenen Erzeugnissen aus dem Garten des Referenten erhalten Sie hilfreiche Tipps zum Anbau sowie Rezepte zur Verwertung und können so selbst zu einer nachhaltigeren Entwicklung beitragen.

- 9206** Mittwoch, 25.03.2026, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)  
Haus Hartmann, Heimatmuseum,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Wissensbörse Bad Lippspringe**

Franz Donner

Die „Wissensbörse“ ist ein neues Kursformat, bei dem sich die Teilnehmenden gemeinsam auf Themen mit lokalem oder regionalen Bezug verständigen und sich diese erschließen. Auf Wunsch können Besichtigungen von Firmen oder historischen Stätten in der Umgebung geplant werden. Auch Themen wie Soziale Medien, Künstliche Intelligenz (KI), Klimaschutz- und Nachhaltigkeit, Geschichte oder Politik können behandelt werden. Der Dozent wird zu Beginn ein Programm zur Diskussion stellen.

- 9207** Termine:  
Dienstag, 30.09.2025, 10.00–11.30 Uhr  
Dienstag, 28.10.2025, 10.00–11.30 Uhr  
Dienstag, 02.12.2025, 10.00–11.30 Uhr  
Haus Hartmann,  
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 9208** Termine:  
Dienstag, 03.03.2026, 10.00–11.30 Uhr  
Dienstag, 14.04.2026, 10.00–11.30 Uhr  
Dienstag, 12.05.2026, 10.00–11.30 Uhr  
Haus Hartmann,  
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung**

Betreuungsverein des AWO Kreisverband

Rechtliche Betreuung! Entmündigung? Vorsorgen – Aber wie? Jedem Menschen kann es passieren durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation zu geraten, in der selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen nicht mehr möglich sind. Ebenso kann in einer späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann? Es können vielfältige Entscheidungen anstehen, z. B. bei Vermögensangelegenheiten oder der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge.



Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Es werden Ihnen die Vorsorgemöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss erhalten Sie Informationsmaterial.

**9209** Mittwoch, 21.01.2026,  
19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)  
ZukunftsWerkStadt, entgeltfrei

## Pflegebedürftig – was nun?

Daniela Neumann

Pflegebedürftigkeit kann uns alle treffen – sind Sie vorbereitet? Wie können Sie diese meist sehr herausfordernde Lebenssituation erfolgreich bewältigen? In dem rund 120-minütigen Kurs erhalten Sie kompakte und praxisnahe Informationen zu vorhandenen Unterstützungsangeboten, Pflegeleistungen und unterstützenden Hilfsmitteln. Die nach § 7a SGB XI anerkannte Pflegeberaterin erläutert, wie man die anfallenden Aufgaben meistern und sich auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vorbereiten kann. Wer sich aus aktuellem Anlass oder vorausschauend informieren möchte, ist herzlich eingeladen.



**9210** Montag, 02.02.2026,  
18.00–20.00 Uhr (2 UStd.)  
ZukunftsWerkStadt, entgeltfrei

## Die Psychiatrische Willenserklärung – Patientenverfügung für die Psychiatrie

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Sie erhalten einen fundierten Einblick in die Psychiatrische Willenserklärung (PsyWill). Dabei werden die rechtlichen Grundlagen vermittelt, das Formular Schritt für Schritt erklärt und die Rolle der bevollmächtigten Personen beleuchtet. Eingeladen sind alle, die sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten – sei es für die eigene Vorsorge, zur Unterstützung von Angehörigen, im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements für chronisch psychisch erkrankte Menschen oder zur Anwendung im beruflichen Umfeld.

**9211** Mittwoch, 05.11.2025,  
18.00–19.30 Uhr (2 UStd.)  
ZukunftsWerkStadt, entgeltfrei

## **Gesund älter werden – aber wie?**

Gabriele Mertens-Zündorf

In den sogenannten entwickelten Ländern können sich die Menschen über eine zunehmende Lebenserwartung freuen. In diesem Kurs erkunden Sie, wie sich der Alterungsprozess positiv beeinflussen lässt und wie Sie Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten können. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu gesunder Ernährung, körperlicher Aktivität und geistiger Fitness werden vorgestellt, alles Faktoren, die für ein gesundes Altern entscheidend sind. Auch die Bedeutung sozialer Beziehungen und emotionaler Gesundheit wird dabei beleuchtet. Entdecken Sie, wie Sie mit kleinen, aber wirkungsvollen Veränderungen im Alltag den Grundstein für ein erfülltes und gesundes Leben im Alter legen können. Denn gesundes Altern beginnt jetzt!

**9212** Donnerstag, 09.10.2025,  
19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)  
Haus Hartmann,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Vortrag im Rahmen der Herzwochen 2025: Gesunde Gefäße – gesundes Herz**

Klaus Frank, Ltd. Abteilungsarzt der Klinik Martinusquelle (Kardiologie)

Das Jahresthema der Herzwochen 2025 widmet sich der Koronaren Herzkrankheit (KHK) und dem Herzinfarkt – zwei zentralen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, die in Deutschland nach wie vor die häufigste Todesursache darstellen. Ziel der bundesweiten Herzwochen ist es, die Bevölkerung für die Ursachen und Risiken der KHK zu sensibilisieren und über Möglichkeiten der Vorbeugung, frühzeitigen Erkennung und wirksamen Behandlung dieser weitverbreiteten Volkskrankheit zu informieren.

**9213** Mittwoch, 12.11.2025,  
17.00–19.00 Uhr (2 UStd.)  
Klinik Martinusquelle, entgeltfrei

## **Der Darm und das Mikrobiom**

Madleine Giancone

„Ein gesunder Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“. Das wusste Hippokrates von Kos, griechischer Arzt, schon im vierten Jahrhundert vor unserer Zeit. Der Darm und das Mikrobiom finden in den letzten Jahren zunehmende Aufmerksamkeit und auch die Forschung schenkt diesem wichtigen Thema immer mehr Beachtung. Der Vortrag beleuchtet interessante Fakten rund um den Darm, das Mikrobiom (die Besiedelung des Darms), häufig vorkommende Erkrankungen und Symptome im Verdauungstrakt, sowie deren mögliche Ursachen. Außerdem werden Zusammenhänge zwischen dem Darm und anderen Themen wie dem Immunsystem, der Haut, der Psyche und vielem mehr erläutert. Freuen Sie sich auf aufschlussreiche Information und den einen oder anderen ganzheitlichen Denkanstoß für Ihre Gesundheit.

**9214** Samstag, 07.02.2026,  
11.00–12.30 Uhr (2 UStd.)  
ZukunftsWerkStadt,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Vitamin D und seine Bedeutung für den Körper**

Sabina Sucker

Vitamin D ist in aller Munde – und doch herrschen rund um das Sonnenvitamin viele Unsicherheiten und Halbwahrheiten. Höchste Zeit, für Klarheit zu sorgen. Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle für Ihre Knochengesundheit, den Stoffwechsel und ein starkes Immunsystem. Doch wie sinnvoll ist die zusätzliche Einnahme wirklich? Handelt es sich um ein unterschätztes Superhormon oder um einen überbewerteten Gesundheitstrend? Erfahren Sie, welche Dosierungen sinnvoll sind, wie Labore Referenzwerte angeben und welche Co-Faktoren Ihr Körper für eine optimale Verwertung benötigt. Sie lernen außerdem, was hinter der sogenannten Auffüll- und Erhaltungsphase steckt – und wie Sie typische Einnahmefehler vermeiden.

**9214A** Donnerstag, 13.11.2025, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)

ZukunftsWerkStadt, 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Wege aus der Sucht**

Winfried Kersting

Der Weg in eine Sucht kann viele Ursachen haben – ebenso vielfältig sind jedoch auch die Wege aus der Sucht heraus. Wichtig ist, diesen Weg nicht allein zu gehen. Suchtbetroffene sind gut beraten, sich professionelle Unterstützung zu suchen. In Deutschland steht ein gut ausgebautes und spezialisiertes Hilfesystem zur Verfügung, in dem qualifizierte, engagierte und erfahrene Fachkräfte tätig sind. Sie bieten individuelle Unterstützung, die auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist und den Weg in ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben ebnen kann. Nach einem einführenden Impuls vortrag steht der offene Austausch mit den Teilnehmenden im Mittelpunkt.

**9215** Dienstag, 25.11.2025, 19.00–20.45 Uhr (2 UStd.)

ZukunftsWerkStadt,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Franziska Dobias

„Ein Raum ohne Bücher ist wie ein Körper ohne Seele.“ – Marcus Tullius Cicero. Lesen bereichert nicht nur den Geist, sondern stärkt auch die seelische Gesundheit, fördert Empathie, Konzentration und Sprachkompetenz – bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen. Die Buchhändlerin Franziska Dobias



stellt eine sorgfältig ausgewählte Vielfalt an Neuerscheinungen vor: Romane, Sachbücher, Reiseliteratur, Jugendbücher, Bildbände und Hörbücher. Diese Werke regen zum Nachdenken an, er-

öffnen neue Perspektiven und laden dazu ein, dem Alltag für eine Weile zu entfliehen. Lassen Sie sich inspirieren – und entdecken Sie, wie heilsam und bildend Lesen sein kann.

- 9216** Freitag, 14.11.2025,  
19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)  
Buchhandlung Waltemode, Abendkasse  
7,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung wird aufgrund der begrenzten Platzkapazität empfohlen.

## Naturnahe Fortbildung

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

Matthias Schmitt

„Über allen Gipfeln ...“ – unter diesem Motto lädt die Umwelt-Bildungs-Initiative OWL zu einem zweistündigen literarischen Waldspaziergang ein. Alle Natur- und Literaturbegeisterten sind herzlich willkommen, inmitten der Stille und Schönheit des Waldes Gedanken und Gedichte auf sich wirken zu lassen. An ausgewählten Stationen wird Geniales von großen Geistern präsentiert – nicht nur bekannte Klassiker, sondern auch überraschende literarische Entdeckungen.

Der Spaziergang verbindet Naturerleben mit geistiger Anregung und bietet eine wohltuende Auszeit für Körper und Seele.

- 9217** Sonntag, 28.06.2026, 14.00–16.30 Uhr (UStd.)  
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, entgeltfrei

### Glühwürmchenwanderung

### (in Zusammenarbeit mit der Umwelt-Bildungs-Initiative OWL)

Norika Creuzmann

Ein faszinierender Einblick in eine geheimnisvolle Lebenswelt erwartet große und kleine Entdecker\*innen: Gemeinsam begeben Sie sich auf die Spur des kalten Lichts und tauchen ein in die Welt der Glühwürmchen. Wissenswerte Erläuterungen, spannende Entdeckungen und sinnliche Naturerlebnisse begleiten die Tour und machen sie zu einem lehrreichen Abenteuer für die ganze Familie. Im Mittelpunkt steht natürlich die nächtliche Suche nach den leuchtenden Käfern – ein Naturphänomen, das staunen lässt und zugleich für den achtsamen Umgang mit unserer Umwelt sensibilisiert.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.ubi-owl.de](http://www.ubi-owl.de).

- 9218** Freitag, 26.06.2026, 20.30–22.45 Uhr (UStd.)  
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, entgeltfrei

### Wildkräuterwanderung mit genussvollem Ausklang

Herbert Franz Gruber

Im Rahmen eines Rundgangs im Bad Lippspringer Wald (Bereich Steinbeke) erhalten Sie unter der fachkundigen Anleitung des Forstwirts Herbert Gruber eine Vielzahl von Informationen über

das Ökosystem Wald sowie die Nutzungsmöglichkeiten von Pflanzen und Bäumen. Viele Wildkräuter ermöglichen eine vielseitige Verwendung. Die Kräuter werden bestimmt, gesammelt und zu verschiedenen leicht herzustellenden Speisen verarbeitet, die im Anschluss gemeinsam verzehrt werden.

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

**9219** Samstag, 18.04.2026, 10.30–16.00 Uhr (7 UStd.)

Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Wald, Wein und Wohlgefühl – Eine genussvolle Auszeit für Körper, Geist und Seele**

Dr. Ina Woste

Manchmal braucht es nicht viel, um neue Kraft zu schöpfen: ein wenig frische Waldluft, ein gutes Gespräch, ein Schluck Wein – und das bewusste Innehalten im Moment. Die Genusswanderung ist eine Einladung zu einer kleinen Auszeit vom Alltag: eine entspannte Wanderung durch die Natur wird mit einer Weinverkostung kombiniert und Raum geschaffen für echte, authentische Begegnungen. Dabei geht es um mehr als nur Genuss – jede Station lädt dazu ein, die Sinne zu schärfen, Achtsamkeit zu üben und das eigene Wohlbefinden bewusst in den Blick zu nehmen. Kleine Impulse fördern die Selbstwahrnehmung, regen zum Nachdenken an und machen erfahrbar, wie heilsam die Verbindung von Natur, Gemeinschaft und bewusstem Erleben sein kann.



**9220** Samstag, 13.06.2026,

15.00–18.00 Uhr (4 UStd.)

Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 30,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Tauchen lernen in der Therme – Schnuppertauchen mit Presslufttauchgerät**

Tauchschule Flipper

Sie faszinieren die Unterwasserwelt, ihre spezialisierten Lebewesen und das empfindliche ökologische Gleichgewicht der Meere? Beim Tauchen haben Sie die Gelegenheit, in diese besondere Welt einzutauchen – und gleichzeitig ein Bewusstsein für Artenschutz und die Bedrohung mariner Lebensräume zu entwickeln. Ein Schnuppertermin bietet Ihnen die Möglichkeit, das Tauchen mit Presslufttauchgerät in der Westfalentherme unter fachkundiger Anleitung auszuprobieren. Die komplette Tauchausrüstung wird gestellt – bitte bringen Sie lediglich Ihre eigene ABC-Ausrüstung (Maske, Flossen, Schnorchel) mit.

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

**9221** Sonntag, 07.12.2025,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Sportbecken der Westfalen-Therme,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9222** Sonntag, 14.12.2025,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Sportbecken der Westfalen-Therme,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Grundtauchschein/ Pooldiver**

Tauchschule Flipper

Gestern noch geschnorchelt und heute schon auf dem Weg zur\* zum Sporttaucher\*in? Der Grundtauchschein ist die erste Stufe der Tauchausbildung nach weltweit anerkannten Richtlinien der CMAS/International Aquanautic Club und die Vorstufe zum Open Water Diver/CMAS Bronze. Im Kurs werden alle wichtigen Grundbegriffe und Regeln rund ums Tauchen vermittelt: Intensive Begleitung von der ersten Stunde an, gute und leicht verständliche Erklärungen, praktische Übungen mit Spaß ohne stundenlanges Büffeln. In kurzer Zeit wird viel Neues über den Organismus, die Auswirkungen von Gasen und Druck auf den Körper und physikalische Gesetze unter Wasser gelernt. Natürlich gehört auch der Umgang mit der Tauchausrüstung an Land und unter Wasser dazu. Der Grundtauchschein berechtigt dazu, weltweit in Begleitung von Tauchlehrer\*innen oder TL-Assistent\*innen die Unterwasserwelt zu erkunden. Der Kurs besteht aus 5 Praxis- und 3 Theorieeinheiten. Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Eine eigene ABC-Ausrüstung (Maske, Flossen, Schnorchel) ist mitzubringen. 5,00 Euro Eintritt in das Hallenbad der Westfalentherme sind vor Ort zu zahlen. Die Kursteilnehmenden treffen sich direkt am 25-Meter-Sportbecken.



Voraussetzungen:

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

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

Info Tel.: 0172 5638322

**9223** BEGINN: 11.01.2026, 5 x sonntags,  
18.00–21.00 Uhr (20 UStd.)  
Sportbecken der Westfalen-Therme  
252,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Jürgen Zinke

Die ehemaligen Sportbootführerscheinverordnungen Binnen und See sind 2017 in einer gemeinsamen Sportbootführerscheinverordnung (SpFV) zusammengefasst worden. Seitdem gibt es nur noch einen Sportbootführerschein, auf dem die jeweiligen Geltungsbereiche „Binnenschifffahrtsstraßen“ und/oder „Seeschifffahrtsstraßen“ dokumentiert werden. Der SBF ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten auf den Binnenschifffahrtsstraßen und den Seeschifffahrtsstraßen. Der Sportbootführerschein hat die Differenzierungen unter Segel, mit Antriebsmaschine oder mit Antriebsmaschine und unter Segel. Er trägt auch bei führerscheinfreien Fahrzeugen zur Rechtssicherheit bei und ermöglicht den Abschluss einer Versicherung. Der Kurs zur Prüfungsvorbereitung vermittelt die zentralen Prüfungsinhalte und macht anhand anschaulicher Beispiele den Sinn der teilweise kompliziert scheinenden Regelungen verständlich. Der Unterricht orientiert sich unter anderem an Praxisbeispielen wie etwa Seeunfällen und deren Vermeidung. Eine Theorieprüfung (Multiple-Choice-Verfahren) wird am Ende vor dem entsprechenden Prüfungsausschuss abgelegt. Die Anmeldeformalitäten erfolgen online unterstützt durch den Kursleiter. Wenn Sie den theoretischen Teil der Prüfung geschafft haben, können Sie sich später in Ruhe auf die Praxis konzentrieren. Bei der Auswahl einer passenden Ausbildungsstätte für die Praxis werden Sie durch den Kursleiter unterstützt. Prüfungsgebühren, Lehrmaterial und Bearbeitungsgebühr sind nicht im Kursentgelt enthalten.



Voraussetzungen:

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

Der Kurs findet 14-tägig statt.

**9224** BEGINN: 06.11.2025, 7 x donnerstags,  
19.00–21.00 Uhr (19 UStd.)  
ZukunftsWerkStadt,  
85,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Motorsägenlehrgang**

Wolfgang Drolshagen

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



Voraussetzungen:

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

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

**9225** Freitag, 28.11.2025, 16.00–22.00 Uhr

Samstag, 29.11.2025, 09.00–16.00 Uhr (16 UStd.)

Gesamtschule an der Lippequelle,

115,20 Euro (keine Ermäßigung)

**9226** Freitag, 27.02.2026, 16.00–22.00 Uhr

Samstag, 28.02.2026, 09.00–16.00 Uhr (16 UStd.)

Gesamtschule an der Lippequelle,

115,20 Euro (keine Ermäßigung)

## **Fotografieren statt knipsen – Fotokurs für Anfänger\*innen**

Herbert Franz Gruber

Fotografieren ist eine Kulturttechnik, die der Dokumentation dient, im Marketing Einsatz findet und inzwischen auch beim Bewegen in sozialen Netzwerken unverzichtbar ist. Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kamera kennt. Dabei ist es erstaunlich, was bei guter Bedienung heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Sie erhalten Einblicke in die aktuelle Kameratechnik und Hilfe, um deren Bedienungsan-



leitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portrait, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tierdokumentation, Reportage und Effekte werden mit ihren unterschiedlichen Erfordernissen an Fotograf\*in und Kamera dargestellt.

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

**9228** Beginn: 05.02.2026, 6 x donnerstags  
jeweils von 19:30–21:00 Uhr (12 UStd.)  
plus zwei Exkursionen:  
Ort und Zeit nach Vereinbarung (jeweils 3 UStd.)  
Haus Hartmann,  
57,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Word und Excel – Grundlagen

Karl-Heinz Bollen

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



Kursinhalte:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows

**9229** BEGINN: 23.02.2026, 5 x montags,  
18.00–21.00 Uhr (20 UStd.)  
Gesamtschule an der Lippequelle,  
92,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Excel – Grundlagen

Karl-Heinz Bollen

Es werden die Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel vermittelt. Eingabe, Bearbeitung und Formatierung von Tabellen sind ebenso Thema wie das Berechnen der Daten mithilfe von Formeln und Funktionen und die grafische Umsetzung in Diagrammen. Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend üben Sie anhand konkreter Beispiele die Arbeit mit Formeln und Funktionen und die Erstellung von Tabellen für Berechnungen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows

- 9230** BEGINN: 17.11.2025, 3 x montags,  
18.00–21.00 Uhr (12 UStd.)  
Gesamtschule an der Lippequelle,  
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Sprachen

### Spanischkurs mit geringen Vorkenntnissen (A1.3)

Dr. Petra Heider

Möchten Sie gern auf eine etwas andere Art und Weise ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache für den Alltag, den Beruf oder für die Reise erweitern?

Der Schwerpunkt des Kurses liegt im Erwerb der gesprochenen Sprache. Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, einfache Konversation in der Zielsprache zu führen. Am letzten Unterrichtsabend ist ein Besuch im Café, Restaurant oder ein Picknick zum Themenbereich „Essen und Trinken“ geplant. Bei gutem Wetter und in Absprache mit den Teilnehmenden kann der Unterricht auch outdoor stattfinden.

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

- 9234** BEGINN: 17.09.2025, 4 x mittwochs,  
18.00–19.30 Uhr (8 UStd.)  
Haus Hartmann,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Spanischkurs mit geringen Vorkenntnissen (A1.4)

Dr. Petra Heider

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

- 9235** BEGINN: 18.02.2026, 5 x mittwochs,  
18.00–19.30 Uhr (10 UStd.)  
Haus Hartmann,  
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Französischkurs mit geringen Vorkenntnissen (A1.3)

Dr. Petra Heider

Möchten Sie gern auf eine etwas andere Art und Weise ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache für den Alltag, den Beruf oder für die Reise erweitern? Der Schwerpunkt des Vertiefungskurses liegt im Erwerb der gesprochenen Sprache. Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, einfache Konversation in der französischen Sprache zu führen. Am letzten Unterrichtsabend ist ein Besuch im Café oder Restaurant zum Themenbereich „Essen und Trinken“ geplant.

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

**9236** BEGINN: 29.10.2025, 6 x mittwochs,  
17.30–19.00 Uhr (12 UStd.)  
Haus Hartmann,  
43,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Französischkurs mit geringen Vorkenntnissen (A1.4)

Dr. Petra Heider

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

**9237** BEGINN: 15.04.2026, 5 x mittwochs,  
17.30–19.00 Uhr (10 UStd.)  
Haus Hartmann,  
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kreativität

### Das passende Make-up für jeden Anlass

Melissa Kasapbicer

Sie sind unsicher, welche Farben für Sie die richtigen sind? Lernen Sie die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene zu setzen und in wenigen Schritten Ihr persönliches Make-up zu kreieren. Schnell, einfach und natürlich. Die Dozentin ist Make-up Artist und Visagistin und hilft Ihnen mit wertvollen Tipps, Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen, Hautunebenheiten wegzzaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihr Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen für besondere Anlässe verändern können. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.



**9242** Donnerstag, 06.11.2025,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Haus Hartmann,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9243** Donnerstag, 05.03.2026,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Haus Hartmann,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Gitarre für Anfänger\*innen ohne Noten

Jörg Wernekenschnieder

Gitarre spielen macht gesund! Es fördert die kognitiven und motorischen Fähigkeiten, trägt zum Stressabbau bei, verbessert die Gehirnfunktion und senkt den Blutdruck. Glücksgefühle inklusive! Studien haben gezeigt, dass die Gehirne von Musiker\*innen leistungsfähiger und kreativer sind. Viele Gründe eigene Erfahrungen

mit dem Instrument zu machen! Vermittelt werden Grundfertigkeiten der Songbegleitung, Akkordspiel und Schlagtechniken. Durch diesen einfachen, systematischen Einstiegskurs können Teilnehmende jeden Alters bereits nach kurzer Zeit wunderschöne, bekannte Songs begleiten. Spaß inbegriffen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**9244** BEGINN: 30.09.2025, 10 x dienstags,  
19.00–20.00 Uhr (13 UStd.)  
Haus Hartmann,  
110,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Acrylmalerei auf Leinwand – Kunst trifft Genuss – Meereslandschaften, Stürme und Wolkeneffekte**

Marianne Delgado Klamroth

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt maritimer Stimmungen: Von dramatischen Stürmen über dem bewegten Meer bis hin zu atmosphärischen Lichtspielen zwischen Himmel und Wasser. Erleben Sie, wie Sie mit Acrylfarben lebendige Meereslandschaften erschaffen – dynamisch, kontrastreich und voller Ausdruckskraft. Im Mittelpunkt stehen die Darstellung von bewegtem Wasser, dramatischen Wolkenformationen und feinen Lichteffekten. Dabei liegt der Fokus auf dem gezielten Einsatz von Kontrasten, fließenden Farbverläufen und der Wirkung von Licht und Schatten. Sie erlernen Techniken,



um Tiefe und Bewegung zu erzeugen, die Atmosphäre eines herannahenden Sturms einzufangen oder das Leuchten des Himmels nach einem Regenschauer. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ihr Gespür für Farbwirkung, Komposition und die besondere Magie des Augenblicks. Genießen Sie kreatives Arbeiten in entspannter Atmosphäre bei Waffel und Heißgetränk – und nehmen Sie nicht nur ein fertiges Kunstwerk, sondern auch neue Impulse und gestalterische Sicherheit mit nach Hause.

**9245** Samstag, 04.10.2025, 10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)  
Kunst Klamroth,  
38,00 Euro (inklusive Verpflegung und Material,  
keine Ermäßigung)

### **Acrylmalerei auf Leinwand – Kunst trifft Genuss – Abstrakte Acrylmalerei mit Blattmetall in Gold und Silber**

Marianne Delgado Klamroth

Lassen Sie sich inspirieren von der spannenden Verbindung aus abstrakter Acrylmalerei und dem schimmernden Glanz von Blattmetall. In dieser kreativen Auszeit entstehen aus Farbe, Struktur und metallischen Akzenten ganz persönliche Werke – modern, ausdrucksstark und einzigartig. Sie lernen, mit verschiedenen Techniken und Materialien zu experimentieren: Schichtweise wird die Farbe aufgetragen, gespachtelt, verwaschen oder lasiert. An-

schließend setzen Sie gezielt Akzente mit Blattgold oder Blattsilber, die dem Bild Tiefe, Glanz und Eleganz verleihen. Im Mittelpunkt stehen dabei Komposition, Farbwirkung und das Zusammenspiel von Struktur und Lichtreflexion. Sie entwickeln ein Gefühl für Harmonie im Abstrakten und gewinnen Sicherheit im gestalterischen Prozess – ganz ohne Druck, aber mit viel Freude am Tun. Begleitet wird der kreative Tag von frisch gebrühtem Kaffee oder Tee und hausgemachten Waffeln – eine kleine kulinarische Auszeit, die zum Verweilen und Genießen einlädt. Gestalten Sie mit Pinsel, Spachtel und Blattmetall Ihr eigenes Kunstwerk – und nehmen Sie neben einem glänzenden Ergebnis auch neue Impulse und entspannte Erinnerungen mit nach Hause.

**9246** Samstag, 08.11.2025, 10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)

Kunst Klamroth,

38,00 Euro (inklusive Verpflegung und Material,  
keine Ermäßigung)

### **Acrylmalerei auf Leinwand – Kunst trifft Genuss – Landschafts- und Blumenmotive mit Spachtel und Strukturpaste**

Marianne Delgado Klamroth

Erleben Sie die sinnliche Verbindung von Farbe, Form und Struktur – und entdecken Sie, wie mit Spachteltechnik und Strukturpaste lebendige Landschaften und ausdrucksstarke Blumenmotive entstehen. Mit kräftigen Farbakzenten, pastösen Oberflächen und spannenden Strukturen gestalten Sie Ihre ganz persönliche Komposition. Dabei wird nicht klassisch mit dem Pinsel gemalt, sondern mit Spachtel, Fingern oder anderen Werkzeugen gearbeitet – für einen freien, kreativen Ausdruck jenseits klassischer Malweisen. Sie lernen, wie man Strukturpasten gezielt einsetzt, Flächen aufbaut und plastische Effekte erzeugt. Der Fokus liegt auf dem Spiel mit Farbe, Tiefe und Dynamik – ideal für alle, die gerne intuitiv arbeiten und dabei neue Techniken ausprobieren möchten. Die künstlerische Auszeit wird begleitet von duftendem Kaffee oder Tee und frisch gebackenen, hausgemachten Waffeln – ein rundum genussvoller Tag, der alle Sinne anspricht. Nehmen Sie ein individuelles Kunstwerk mit nach Hause – und dazu neue Impulse, kreative Techniken und das schöne Gefühl, etwas Eigenes geschaffen zu haben.

**9247** Samstag, 14.03.2026, 10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)

Kunst Klamroth,

38,00 Euro (inklusive Verpflegung und Material,  
keine Ermäßigung)

### **Acrylmalerei – der Weg zum Bild**

Hyazinth Pakulla

Tauchen Sie in die Geheimnisse der Kunst ein und gehen Sie auf die Suche nach Ihrem persönlichen Ausdruck. Acrylmalerei ermöglicht zügiges Arbeiten und führt schnell zum Erfolg. Erfahren Sie mehr über Farbauftrag, Komposition und Anwendung der



Acrylfarbe. Gearbeitet wird mit verschiedenen Werkzeugen und Materialien wie Pinsel, Spachtel, Lappen, Papier. Entdecken und erweitern Sie spielerisch Ihre Kreativität! Der Dozent und Künstler unterstützt Sie bei der Gestaltung eindrucksvoller Bilder, es wird eine solide Basis gelegt, damit Sie sich in der Acrylmalerei frei und sicher bewegen können.

**9248** BEGINN: 07.01.2026, 3 x mittwochs,  
18.00–20.00 Uhr (8 UStd.)  
Gesamtschule an der Lippequelle,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Stricken für Anfänger\*innen

Marion Reinstädler

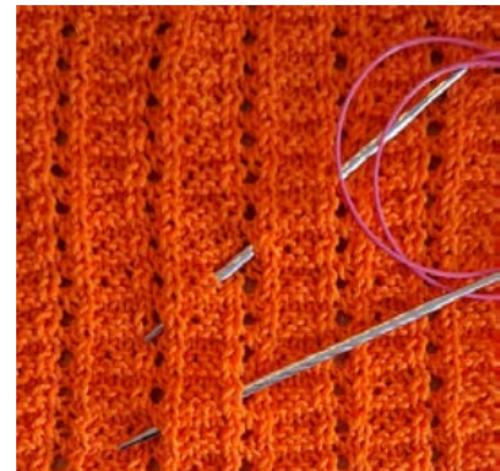
Stricken liegt voll im Trend! Zurecht, denn mit dem Stricken sind eine Vielzahl positiver Effekte verbunden. Neben der Förderung von Gemeinschaft und Kommunikation, nutzt die Kopf und Hand verbindende Tätigkeit dem Gehirn und trägt zu Entspannung und Zufriedenheit bei. Die individuellen und mit Freude entstandenen Kreationen begeistern Sie und andere! Es lohnt sich also die Nadeln in die Hand zu nehmen. Sie lernen unter professioneller Anleitung die Grundtechnik des Strickens, wie etwa den Maschenanschlag, rechte und linke Maschen, die Materialauswahl und Sie werden in der Lage sein einen Schal, ein Kissen und einiges mehr selber zu stricken

**9250** BEGINN: 30.10.2025, 5 x donnerstags,  
17.00–18.30 Uhr (10 UStd.)  
Haus Hartmann, Heimatmuseum,  
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Stricken mit System – kreativ, entspannend und voll im Trend – Vertiefung der Grundtechniken bis hin zum eigenen Pullover

Marion Reinstädler

Stricken ist weit mehr als ein Handwerk – es ist kreative Auszeit, meditative Konzentration und sichtbares Erfolgserlebnis zugleich. In angenehmer Atmosphäre vertiefen Sie Ihre bereits vorhandenen Grundkenntnisse und erweitern Ihre Fertigkeiten Schritt für Schritt. Sie lernen, wie Sie eine Maschenprobe richtig anfertigen, Strickanleitungen sicher lesen und verstehen sowie kleine, aber wichtige Details wie Knopflöcher sauber einarbeiten. Dabei entwickeln Sie ein Gespür für Materialien, Garne und die passende Nadelwahl für Ihr Projekt. Ob Schal, Kissenhülle oder der erste selbst gestrickte Pullover – mit professioneller Anleitung setzen Sie eigene Ideen



um und gewinnen Sicherheit in der Umsetzung. Das gemeinsame Arbeiten in der Gruppe fördert nicht nur den Austausch, sondern bringt zusätzliche Freude an der Handarbeit. Stricken entschleunigt, stärkt das Konzentrationsvermögen und schenkt Zufriedenheit – Masche für Masche. Nehmen Sie sich Zeit für etwas Bleibendes – und gehen Sie mit einem neuen Lieblingsstück und frischer Inspiration nach Hause.

**9251** BEGINN: 08.01.2026, 5 x donnerstags,  
17.00–18.30 Uhr (10 UStd.)  
Haus Hartmann, Heimatmuseum,  
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Stricken lernen – gemeinsam aktiv sein**

Für Menschen ab 10 Jahren

Marion Reinstädler

Stricken macht Spaß – besonders, wenn man gemeinsam Neues entdeckt! In diesem Kurs lernen Kinder, Jugendliche und Erwachsene (gern auch als Team) die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen, den Umgang mit Nadeln und Garn. Ob alleine oder zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson – hier entstehen die ersten eigenen Projekte wie ein Schal oder ein kleines Accessoire. Dabei steht nicht nur das Ergebnis im Mittelpunkt, sondern auch die Freude am Tun, der Austausch und das gemeinsame Erfolgserlebnis. Stricken fördert Geduld, Konzentration und Kreativität – und sorgt ganz nebenbei für Entspannung und gute Laune.

**9252** BEGINN: 07.11.2025, 4 x freitags,  
16.00–17.30 Uhr (8 UStd.)  
Haus Hartmann, Heimatmuseum,  
28,60 Euro (keine Ermäßigung)

### **Raglan-von-oben – Pullover stricken – ganz ohne Zusammennähen**

Marion Reinstädler

Raglan von Oben ist eine besonders beliebte und praktische Technik. Dabei wird der Pullover in einem Stück von oben nach unten gestrickt, beginnend am Halsausschnitt. Auf diese Weise ist der Pullover nahtlos – individuell anpassbar und wunderbar tragbar. Sie lernen den Aufbau Schritt für Schritt kennen, erarbeiten sich den Raglanschnitt, nehmen Zu- und Abnahmen gezielt vor und setzen Ärmel und Körper ganz ohne Nähte um. Für diesen Kurs sollten Sie die Grundtechniken im Stricken sicher beherrschen. Ob als erstes großes Projekt oder zur Vertiefung – hier entsteht ein Pullover, der passt, gefällt und stolz macht.

**9253** Freitag, 06.03.2026, 16.00–19.00 Uhr  
Samstag, 07.03.2026, 10.00–13.00 Uhr  
Freitag, 13.03.2026, 16.00–19.00 Uhr (12 UStd.)  
Haus Hartmann, Heimatmuseum,  
39,40 Euro (keine Ermäßigung)

# Essen und Trinken mit Genuss

## Leckere Herbstgerichte

Nermin Selim-Oglou

Erleben Sie die bunte Vielfalt des Herbstes! Wenn die Tage kürzer und kühler werden, verwöhnt man sich gerne mit wärmenden und herbstlichen Speisen. An diesem Abend bereiten Sie gemeinsam köstliche Gerichte mit saisonalen Zutaten wie Kürbis, Kohl, Äpfeln und Wurzelgemüse zu. Diese Gemüsesorten sind nicht nur schmackhaft, sondern aufgrund ihrer reichhaltigen Nährstoffe und Vitamine auch noch sehr gesund. Lassen Sie sich von den farbenfrohen und aromatischen Herbstköstlichkeiten inspirieren und lernen Sie verschiedene Zubereitungstechniken kennen. Freuen Sie sich auf eine gemütliche Atmosphäre, neue Rezepte und Ideen, die Sie und Ihre Lieben begeistern werden.

**9254** Mittwoch, 08.10.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)

Gesamtschule an der Lippequelle,

29,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Kochen und essen wie in Griechenland

Nermin Selim-Oglou

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

**9255** Mittwoch, 05.11.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)

Gesamtschule an der Lippequelle,

29,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Festliche Häppchen quer Beet

Nermin Selim-Oglou

In fast allen Ländern gibt es leckere Kleinigkeiten, die den Gaumen verwöhnen und die Besonderheiten der landestypischen Küche abbilden. In diesem Kurs wird eine bunte Vielfalt an Häppchen rund um den Globus zubereitet. Natürlich immer mit dem Blick auf die (Vor-) Weihnachtszeit. Lassen Sie sich überraschen wo die Reise diesmal hingehört.

**9256** Mittwoch, 03.12.2025,

18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)

Gesamtschule

an der Lippequelle,

29,80 Euro

(keine Ermäßigung)



## **Suppen und Eintöpfe**

Nermin Selim-Oglou

Suppen sind optimale Gerichte für Kochanfänger\*innen, ideal geeignet für Treffen im Freundeskreis und ihre Zubereitung ist auch in einer Miniküche möglich. Sie lassen sich vorbereiten, bevorraten, warmhalten und problemlos wieder aufwärmen. Reste



können verwertet werden und sogar der Abwasch ist geringer als bei anderen Gerichten. All diese Vorteile tragen vermutlich dazu bei, dass sie in allen Kochkulturen zu finden sind. In vielfältigen Varianten: von einfach und unkompliziert bis zum aufwändigen kulinarischen Highlight. Der Kurs ermöglicht einen spannenden Blick in die Suppentöpfe der Welt. Sie lernen Techniken und Rezepte rund um Suppen und Eintöpfe kennen und bereiten eine Auswahl zu.

**9257** Mittwoch, 28.01.2026,

18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)

Gesamtschule an der Lippequelle,

29,80 Euro (keine Ermäßigung)

## **Börek & Co. –**

## **Back- und Teig-Gerichte aus Ofen und Pfanne**

Nermin Selim-Oglou

Börek ist ein Blätterteiggericht, das unter anderem in Anatolien und im Balkan verbreitet ist. Nomadische Türken Zentralasiens sollen es bereits vor dem siebten Jahrhundert erfunden haben. Die Zubereitung erfolgte früher auf einer eisernen Bratpfanne über dem offenen Feuer. Heute ist es ein klassisches Backfengericht, bei dem hauchdünner Yufka-Teig mit verschiedenen Füllungen versehen wird. Doch es gibt zahlreiche Varianten, die je nach Region und Anlass, Imbiss, Alltags- oder Festessen sein können. Lernen Sie die Zubereitung verschiedener Hefeteigvarianten: türkischem Yufka, schnellem Blätterteig oder aufwendigem Brandteig kennen. Herhaft mit Gemüse, mit verschiedenen Käsesorten oder auch Fleisch gefüllt sind sie einfach nur lecker. Auch die ebenfalls möglichen süßen Varianten verführen zum Genuss. Da die Gerichte größtenteils aus der türkischen Küche stammen, wird ein Ayran oder ein Cay zum Essen serviert. Beim Genießen der Gerichte erfahren Sie Wissenswertes über die Esskultur und tauschen Ihre Kocherfahrungen aus.

**9258** Mittwoch, 04.02.2026,

18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)

Gesamtschule an der Lippequelle,

29,80 Euro (keine Ermäßigung)

## **Die Türkei kulinarisch genießen**

Nermin Selim-Oglou

Hos geldiniz – Herzlich willkommen zu einer kulinarischen Reise durch die Türkei, in der das Kochen und Essen einen hohen Stel-

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

**9259** Mittwoch, 04.03.2026,  
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)  
Gesamtschule an der Lippequelle,  
29,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Kochen mit mediterranem Flair – mit Gemüse und Fisch

Nermin Selim-Oglou

Haben Sie Lust eine kulinarische Reise entlang der Mittelmeerküste zu unternehmen? Einmal ganz ohne Fleisch? Die mediterrane Küche ist sehr gesund. Besonders Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Fisch sowie Nüsse in Maßen gehören dazu. Olivenöl, das zu 75% aus einfach ungesättigten Fettsäuren besteht, ist zudem ein zentraler Bestandteil. Die deutsche Herzstiftung nimmt das sogar zum Anlass diese Ernährungsform besonders zu empfehlen. An diesem Abend werden gefüllte Teigtaschen, kleine Häppchen zum Genießen sowie Fisch- oder Muschelgerichte zubereitet. Salate und Suppen stehen ebenfalls auf dem Speiseplan. Lernen Sie, wie Sie es sich mit gesunden Gerichten gutgehen lassen können!



**9260** Mittwoch, 01.04.2026,  
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)  
Gesamtschule an der Lippequelle,  
31,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Leckere Beilagen für die Grillparty

Nermin Selim-Oglou

Sie möchten Ihre Gartenparty kulinarisch abwechslungsreicher gestalten und über klassische Beilagen hinausdenken? Sie lernen, wie Sie mit wenig Aufwand kreative und geschmackvolle Begleiter zum Grillgut zaubern – von frischen Salaten über aromatische Dips bis hin zu raffinierten Marinaden aus verschiedenen Regionen der Welt. Sie erfahren, wie sich Zutaten sinnvoll kombinieren lassen, welche Aromen gut miteinander harmonieren und wie Sie Speisen auch optisch ansprechend präsentieren. Der Kurs vermittelt Ihnen praxisnahes Küchenwissen und gibt viele alltagstaugliche Tipps

für eine vielseitige, internationale Sommerküche. Ob für Gäste oder den eigenen Genuss – mit den neu gewonnenen Ideen und Rezepten bereichern Sie jede Grilltafel. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und genussvoll Vielfalt sein kann!

**9261** Mittwoch, 06.05.2026,  
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)  
Gesamtschule an der Lippequelle,  
29,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Rundreise durch die schottische Whisky-Welt

Matthias Hannmann

Schottland ist ohne seine Whiskytradition kaum vorstellbar. Nachweislich wird er bereits seit 1494 dort gebrannt. Allerdings zunächst nur zum medizinischen Einsatz, was sich jedoch schnell änderte. Der Siegeszug des Whiskys machte ihn zum Nationalgetränk schottischen Bevölkerung, Schottland verfügt über den größten Anteil an Destillerien weltweit. Wenig andere Spirituosen üben auf ihre Liebhaber\*innen eine vergleichbare Faszination aus wie Whisky! Torfig oder rauchig? Bourbon oder Scotch? Aus den Highlands oder von der Isle of Skye? Dem Facettenreichtum sind keine Grenzen gesetzt! Der Kurs entführt Sie in die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands, Sie erhalten Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreide destillat.

**9262** Freitag, 05.12.2025,  
20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)  
Burgkeller in der Burgruine,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Rundreise durch die europäische Whisky-Welt

Matthias Hannmann

Schottland und Irland haben zwar die längste Whiskytradition, aber auch in anderen Ländern Europas wird Whisky gebrannt. Wenig andere Spirituosen üben auf ihre Liebhaber\*innen eine vergleichbare Faszination aus wie Whisky! Torfig oder rauchig? Bourbon oder Scotch? Dem Facettenreichtum sind keine Grenzen gesetzt! Der Kurs entführt Sie in die verschiedenen Whisky-Destillerien Europas, Sie erhalten Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreide destillat.



**9263** Freitag, 27.02.2026,  
20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)  
Burgkeller in der Burgruine,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Ganzheitliche Gesundheit & innere Balance

### Glück im Glas – Jahresrückblick mit Weingenuss und Wortschätzen

Dr. Ina Woste

Eine stimmungsvolle Auszeit zum Jahresausklang! Wenn das Jahr sich dem Ende zuneigt, tut eine kleine Pause vom Alltag besonders gut: innehalten, zurückblicken, das Gute feiern – und mit neuem Mut nach vorn schauen. „Glück im Glas“ ist ein genussvoller Abend voller sinnlicher Aromen, kreativer Reflexion und wertvoller Worte. Bei der Verkostung von vier charaktervollen Weinen nehmen Sie sich Zeit, persönliche Highlights und Erkenntnisse zu entdecken, sich selbst wohlwollend zu begegnen und das neue Jahr willkommen zu heißen. Am Ende nimmt jede\*r Teilnehmende ein eigenes „Glas voller Glück“ mit nach Hause – gefüllt mit Kraftworten, Erinnerungen und liebevollen Zusprüchen, die stärken und begleiten.



**9264** Donnerstag, 04.12.2025,  
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)  
Auguste-Viktoria-Klinik,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Natürliche Balance – Mit ätherischen Ölen gelassener durch Pubertät und Wechseljahre

Irene Urich

Hormonschwankungen, Stimmungstiefs, innere Unruhe – ob in der Pubertät oder den Wechseljahren: Der menschliche Körper durchläuft dann intensive Veränderungen. Ätherische Öle können in diesen Lebensphasen eine wertvolle Hilfe sein – sanft, natürlich und wirkungsvoll. Erfahren Sie, was ätherische Öle eigentlich sind, wie sie wirken und wie sie gezielt eingesetzt werden können, um Körper und Seele zu unterstützen. Ob zur Beruhigung bei innerer Unruhe, als Stimmungsaufheller oder zur Linderung von PMS-Beschwerden – die natürlichen Essenzen bieten vielfältige Möglichkeiten für mehr Ausgeglichenheit im Alltag.

Lerninhalte:

- Einführung in die Welt der ätherischen Öle
- Wirkungsweisen in verschiedenen Lebensphasen
- Unterstützung bei emotionalen Herausforderungen, Stress und hormonellen Veränderungen
- Anwendungsideen für den Alltag

- Gemeinsames Mischen individueller Öle
- Atem- und Entspannungsübungen mit duftender Begleitung

**9265** Freitag, 21.11.2025,  
15.00–18.00 Uhr (4 UStd.)  
Haus Hartmann,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Breath – Weg zur inneren Ruhe

Nina Wollmeyer

Der Atem ist mehr als nur Lebensfunktion – er ist ein wichtiger Schlüssel zur inneren Balance. Wer bewusst atmet, kann aktiv zur eigenen Entspannung, besseren Gesundheit und mentalen Ausgeglichenheit beitragen. Einfach erlernbare Atemtechniken unterstützen dabei, Stress abzubauen, das Nervensystem zu beruhigen und neue Energie zu gewinnen. Leichte Übungen fördern eine gesunde Atemweise und laden dazu ein, im Alltag mehr Gelassenheit zu entwickeln. Ein kurzer, aber wirkungsvoller Kurs für alle, die achtsamer mit sich und ihrem Atem umgehen möchten.

**9266** Samstag, 08.11.2025, 10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)  
Haus Hartmann,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Füße – das Fundament, auf dem wir stehen

Nina Wollmeyer

Die Form des menschlichen Fußes ist eine wichtige Voraussetzung für den aufrechten Gang. Der Fuß wird von Knochen, Gelenken, Muskeln und Bändern geformt und zusammengehalten. Diese machen ihn einerseits stabil und belastbar, andererseits beweglich und formbar. Äußere Einflüsse, Bewegungsmuster oder Krankheiten können dazu führen, dass sich ein Fuß verformt. Dabei gerät der Körper aus dem Lot, was Beschwerden in Knien, Hüften und Wirbelsäule begünstigt. In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Zusammenhänge und stärken mit Hilfe einer Vielzahl praktischer Übungen Ihre Füße. Für ein gutes und stabiles Fundament!

**9267** Samstag, 24.01.2026, 10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)  
Haus Hartmann,,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Augentraining – kurz und kompakt

Tanja Wischer

Gönnen Sie Ihren Augen eine kleine Auszeit! Sie erhalten einen Einblick in das ganzheitliche Augentraining und lernen wirkungsvolle Übungen kennen, die Ihre Augen entspannen und Ihre Sehkraft unterstützen können. Ideal für alle, die etwas für ihre Augen tun und entsprechende Techniken kennenlernen möchten.



**9268** Samstag, 31.01.2026, 10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)  
Haus Hartmann,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Leichtigkeit lernen – Einführung in die Alexandertechnik**

Anne Pommier

Verspannungen? Haltungsprobleme? Stress? Wo stehen Sie sich selbst im Weg? Wie können Sie sich von störenden Gewohnheiten befreien? Die Alexandertechnik, eine pädagogische Methode, benannt nach ihrem Begründer Frederick Matthias Alexander, einem australischen Schauspiellehrer, die sich mit dem Erkennen und Ändern von Gewohnheiten beschäftigt, hilft Ihnen dabei, Ihre natürliche Koordination wieder zu gewinnen. Der sanfte und ganzheitliche Ansatz kann viele Beschwerden lindern und Ihre Leistung steigern. Erfahren Sie, wie die effektive und bewährte Methode Sie in Ihrem Alltag unterstützen kann. Achtsamkeitsübungen und erlebte Anatomie helfen Ihnen dabei, Ihre eigenen Bewegungsmuster zu erkennen. Anhand alltäglicher Situationen wird demonstriert und geübt, wie Sie durch bewusstes Innehalten mehr Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit erreichen können.

**9270** Samstag, 21.02.2026, 14.00–17.00 Uhr (4 UStd.)  
Haus Hartmann,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Reiki in Theorie und Praxis**

Corina Clobes

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

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

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

**9271** Freitag, 28.11.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Haus Hartmann,  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9272** Dienstag, 10.03.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Haus Hartmann,  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Reiki Grad 2**

Corina Clobes

Zielsetzung des Kurses ist die Vertiefung der im ersten Reiki-Kurs (Grad) erlernten Techniken und die Erweiterung um fortgeschrittene Methoden der Energearbeit. Kerninhalte sind insbesondere die Einführung in drei traditionelle Reiki-Symbole, deren Anwendung sowie deren Bedeutung im Kontext der mentalen und übergreifenden Energearbeit. Ein wesentlicher Aspekt ist das Erlernen und Üben der sogenannten Fernbehandlung, bei der die Reiki-Methode unabhängig von Ort und Zeit angewendet wird. Der Kurs stärkt außerdem die Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation und mentalen Fokussierung, was im Alltag zur Stressreduktion und zur persönlichen Resilienz beitragen kann. Der 2. Reiki-Grad ermöglicht vielfältige Anwendungsmöglichkeiten, die Sie in Ihren Lebensprozessen ganzheitlich unterstützen. Sie erhalten ein entsprechendes Handout. Die individuelle Einweihung findet einzeln statt, der Termin wird mit der Dozentin am Abend der Theorie persönlich abgestimmt.

**9273** Freitag, 20.03.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)

Haus Hartmann,  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Klangvolle Adventszeit – Ihre meditative Auszeit**

Doris Baggeröhr

Gönnen Sie sich eine bewusste Pause vom vorweihnachtlichen Trubel – zur Stärkung von Körper, Geist und Seele. Erleben Sie eine klanggestützte Entspannungsreise, begleitet von speziell ausgewählter Musik mit beruhigenden Frequenzen, die erwiesenermaßen Stress abbauen, das Nervensystem regulieren und die innere Ruhe fördern können. Meditative Impulse und leichte Yogaübungen unterstützen die körperliche und mentale Entspannung zusätzlich. Sie lernen einfache Techniken kennen, die Sie auch im Alltag nutzen können, um gezielt zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen.



**9274** Freitag, 28.11.2025, 19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)

Haus Hartmann,  
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Praxistag Entspannung und Harmonie mit Jin Shin Jyutsu**

Die innere Sonne als Unterstützung für die kommende dunkle Jahreszeit aktivieren!

Simone Büring

Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine sanfte Methode der Selbsthilfe zur Harmonisierung der Lebensenergie. Durch sogenanntes Strömen können Verspannungen gelöst, chronische Beschwerden gelindert

und das allgemeine Wohlbefinden gestärkt werden. An diesem Tag werden einfache Strömsequenzen angeleitet – sowohl zur Selbstanwendung als auch in Partner\*innenarbeit oder kleinen Gruppen. Alles geschieht nach dem Prinzip: „Alles kann, nichts muss.“ Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spüren, Wahrnehmen und Erleben stehen im Mittelpunkt. Neben praktischen Übungen erhalten Sie Tipps zur Integration von JSJ in den Alltag – für mehr Energie, innere Ruhe und Selbstfürsorge. Auch der bewusste Atem spielt eine wichtige Rolle und wird als unterstützender Bestandteil der Praxis vermittelt. JSJ ersetzt keine medizinische Behandlung, kann jedoch helfen, die eigene Wahrnehmung zu stärken und einen Beitrag zu mehr Wohlbefinden zu leisten.

**9275** Samstag, 15.11.2025, 10.30–16.30 Uhr (7 UStd.)

Haus Hartmann,  
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Gelassener leben – Wege aus dem Stress**

Raphaela Gehle

Stress gehört für viele zum Alltag – doch die gute Nachricht ist: Es gibt wirkungsvolle Methoden, um Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Erfahren Sie, was im Körper bei Stressreaktionen passiert und welche Strategien helfen, um Spannungen frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Lernen Sie eine Auswahl bewährter Entspannungsverfahren kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen – darunter Atemtechniken, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan, Affirmationen und Fantasiereisen. Der Vortrag gibt Ihnen Impulse, wie Sie mit einfachen Mitteln zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Lebensqualität finden können – für einen bewussteren und entspannteren Umgang mit den Herausforderungen des Alltags.



**9276** Dienstag, 11.11.2025, 18.30–20.30 Uhr (3 UStd.)

ZukunftsWerkStadt,  
15,90 Euro (keine Ermäßigung)

## **Entspannung im stressigen Alltag – ein Erste Hilfe-Koffer zum Mitnehmen**

Raphaela Gehle

Schenken Sie sich einen entspannten Tag! Sie machen in diesem Kompaktkurs praktische Erfahrungen mit unterschiedlichen Techniken der Entspannung. Jede Einheit bietet sowohl Hintergrundwissen als auch praktische Anteile und Mini-Übungen für zu Hause, um den Transfer in den Alltag zu unterstützen. Die aufgeführten Techniken helfen, Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern und die innere Balance zu finden.

## Seminarinhalte:

- Stress
- Stressreaktion
- Entspannungsverfahren
- Atemtechniken zur Stressreduktion
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Bodyscan
- Affirmationen
- Fantasiereisen/Imaginationen

**9277** Samstag, 07.02.2026, 10.00–16.15 Uhr (7 UStd.)  
Haus Hartmann,  
26,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Gesund leben – bewusst bewegen

### Ganzheitliches Yoga für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Sarah Böttger

Diese Yoga-Einheit kombiniert gezielt kräftigende und entspannende Elemente, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch abwechslungsreiche Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken) und kurze Meditationseinheiten wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch die innere Ruhe gefördert. Die Praxis basiert auf Hatha Yoga, ergänzt durch fließende Sequenzen aus dem Vinyasa Flow sowie gelegentliche, regenerierende Einheiten aus dem Yin Yoga. Im Vordergrund steht eine achtsame, gelenkschonende Ausführung – ideal zur Förderung von Beweglichkeit, Stressabbau und mentaler Balance. Den Abschluss bildet eine etwa 15-minütige Tiefenentspannung mit Elementen aus der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) und dem Autogenen Training – wirksam zur Regeneration und nachhaltigen Erholung. Geeignet für alle – unabhängig von Vorkenntnissen – die Körperbewusstsein stärken, neue Energie tanken und langfristig etwas für ihre Gesundheit tun möchten.



**9278** BEGINN: 30.10.2025, 7 x donnerstags,  
18.00–19.15 Uhr (12 UStd.)  
Concordiasporthalle alt,  
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Yoga – mit Kraft und Energie ins neue Jahr

Sarah Böttger

**9279** BEGINN: 22.01.2026, 10 x donnerstags,  
18.00–19.15 Uhr (17 UStd.)  
Concordiasporthalle alt,  
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Yoga für alle**

Sarah Böttger

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

**9280** BEGINN: 16.04.2026, 10 x donnerstags,  
18.00–19.15 Uhr (13 UStd.)  
Concordiasporthalle alt,  
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Eine Auszeit mit Yoga**

Diana Zehm

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit und tauchen Sie ein in die vielfältigen Facetten von Yoga, Meditation und Achtsamkeit. Sie lernen unterschiedliche Übungen und Techniken kennen, die Ihnen helfen, mehr Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit in Ihren Alltag zu bringen. Im Fokus stehen



achtsam ausgeführte Asanas – atembetont und anatomisch fundiert –, die Flexibilität und Kraft in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Nutzen Sie die Gelegenheit, herauszufinden, welche Übungen und Methoden Ihnen besonders guttun und wie Sie diese nachhaltig in Ihr Leben integrieren können.

**9281** Samstag, 14.02.2026, 11.00–14.00 Uhr (4 UStd.)  
Raum für dich, 21,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Qi Gong – Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin**

Yi Qiao

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

- 9282** BEGINN: 28.10.2025, 7 x dienstags,  
16.45–18.15 Uhr (14 UStd.)  
Turnhalle Kindergarten Kirsperbaumweg,  
52,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Tai Chi – Schattenboxen Peking-Form für Anfänger\*innen

Yi Qiao

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

- 9283** BEGINN: 17.02.2026, 8 x dienstags,  
16.45–18.15 Uhr (24 UStd.)  
Turnhalle Kindergarten Kirsperbaumweg,  
59,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 9284** BEGINN: 28.04.2026, 8 x dienstags,  
16.45–18.15 Uhr (12 UStd.)  
Turnhalle Kindergarten Kirsperbaumweg,  
59,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Tanzspecial

### Contemporary Dance – Zeitgenössischer Tanz

Stefanie Mühlbächer

Sie wissen nicht, ob Contemporary Dance das Richtige für Sie ist? Probieren Sie es aus! Contemporary heißt „zeitgenössisch“ – also alles, was aktuell und im Wandel ist. Der Workshop basiert auf der Weissmann Technik, bei der die ganzheitliche Wahrnehmung der Tänzer\*innen – Körper, Geist und Seele – im Mittelpunkt steht. Ergänzt wird der Stil durch „Urban“-Einflüsse wie rhythmische, bodennahe Bewegungen und dynamische Elemente aus dem Streetdance-Bereich, die dem Tanz zusätzliche Energie und Ausdruck verleihen. Freuen Sie sich auf das Entdecken neuer Bewegungen, spannender Bewegungsqualitäten und eine kleine, kreative Choreografie. Alle Tanzinteressierten – mit und ohne Vorkenntnisse – sind herzlich willkommen!

### Workshop

- 9285** Samstag, 18.10.2025, 14.00–15.30 Uhr (2 UStd.)  
Concordiasporthalle alt,  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Kurs

- 9285A** BEGINN: 21.10.2025, 12 x dienstags,  
17.00–18.00 Uhr (16 UStd.)  
Concordiasporthalle alt,  
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Commercial Dance – Tanzen wie in Musikvideos**

Stefanie Mühlbächer

Neugierig auf Commercial Dance? Energiegeladen, ausdrucksstark und voller Power – Commercial Dance verbindet Elemente aus Jazz, Hip Hop und weiteren Stilen zu einem modernen Mix, wie man ihn aus Musikvideos, Werbespots, Film und Fernsehen kennt.

Es wird jeweils mit einem aktiven Warm-up gestartet, bevor Schritt für Schritt eine Choreografie erarbeitet wird. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern vor allem um Ausstrahlung, Rhythmusgefühl und den Spaß an der Bewegung. Ob tanzerfahren oder völliger Neuling – alle sind willkommen, die Lust auf Bewegung und Musik haben!



### **Workshop**

**9286** Samstag, 18.10.2025, 15.45–16.45 Uhr (1 UStd.)  
Concordiasporthalle alt,  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Kurs**

**9286A** BEGINN: 21.10.2025, 12 x dienstags,  
18.00–19.00 Uhr (16 UStd.)  
Concordiasporthalle alt,  
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Crash-und Refresh: Standard- und Lateintänze**

Marie-Lena Kleinmanns

Wer schon früher einmal etwas Tanzluft geschnuppert hat und nun gerne daran anknüpfen möchte, ist hier genau richtig: In diesem Auffrischungs- und Crashkurs für Standard- und Lateintänze stehen nicht nur die Schritte im Mittelpunkt – es wird auch besonderen Wert auf Technik, Haltung, Musikalität sowie das Führen und Folgen gelegt. Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse in Tänzen wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Rumba oder Cha-Cha-Cha – pra-



xisnah und mit didaktischem Aufbau. Der Kurs fördert nicht nur die körperliche Fitness der Tanzenden, sondern auch Koordination, Gedächtnis und Ausdrucksvermögen werden trainiert – Tanzen als ganzheitliches Training für Körper und Geist. Ideal für alle, die sich tänzerisch weiterbilden und mit Freude sich sicher auf dem Parkett bewegen möchten.

- 9289** BEGINN: 09.11.2025, 3 x sonntags,  
11.00–12.30 Uhr (6 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a,  
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Crash-und Refresh: Discofox**

Marie-Lena Kleinmanns

Ob Neueinstieg oder Refresh: Im Mittelpunkt steht der Discofox – ein echter Klassiker unter den Paartänzen, der durch seine Vielseitigkeit, Leichtigkeit und Anpassungsfähigkeit an nahezu jede Musikrichtung begeistert. Es werden Technik, Rhythmusgefühl und das harmonische Zusammenspiel von Führen und Folgen gezielt geschult. Drehungen, Variationen und kleine Figuren sorgen für Abwechslung und Tanzfreude – praxisnah, verständlich und mit einem klaren didaktischen Aufbau. Neben der Steigerung der Ausdauer fördert Discofox auch die körperliche Koordination und das Reaktionsvermögen. Ideal für alle, die sich tänzerisch sicher auf jedem Fest, jeder Feier und jedem Parkett bewegen möchten.

- 9290** Sonntag, 09.11.2025,  
12.45–14.15 Uhr (6 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a,  
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Fit fürs Fest – Discofox-Crashkurs für Hochzeit & Schützenfest**

Marie-Lena Kleinmanns

Ob Neueinstieg oder Auffrischung: In diesem kompakten Crashkurs dreht sich alles um den Discofox – den idealen Paartanz für jede Feier! Seine Vielseitigkeit, einfache Schrittstruktur und Anpassungsfähigkeit an unterschiedlichste Musikrichtungen machen ihn zum perfekten Begleiter für Hochzeiten, Schützenfeste und andere festliche Anlässe. Sie lernen praxisnah die wichtigsten Grundlagen und Figuren, um sich souverän auf dem Parkett zu bewegen. Technik, Rhythmusgefühl sowie das Zusammenspiel von Führen und Folgen stehen im Mittelpunkt – ergänzt durch kleine Drehungen und elegante Variationen. Zusätzlich werden auch Koordination, Ausdauer und Reaktionsvermögen geschult. Ideal für alle, die sich tänzerisch weiterbilden und etwas für ihre Fitness tun möchten.

- 9291** BEGINN: 08.03.2026, 3 x sonntags,  
11.00–12.30 Uhr (6 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a,  
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Tanzfit für Abiball, Party & Co!

Marie-Lena Kleinmanns

Speziell auf Jugendliche abgestimmt, bietet der Tanzkurs die ideale Vorbereitung für festliche Anlässe wie den Abiball, Schulfesten oder Familienfeste. Leicht verständlich und zeitgemäß vermittelt werden die wichtigsten Tänze – vom Langsam Walzer über Discofox bis hin zum Cha-Cha-Cha. Sie erlernen nicht nur die Grundschritte, sondern auch, wie man sich sicher und mit Stil auf der Tanzfläche bewegt. Souveränes Führen und Folgen, gute Haltung und Taktgefühl werden ganz nebenbei mittrainiert – für einen selbstbewussten Auftritt auf jedem Parkett. Ideal für alle Jugendlichen, die mit Freude tanzen lernen möchten – ob mit oder ohne feste\*n Tanzpartner\*in.

**9292** BEGINN: 08.03.2026, 3 x sonntags,

12.45–14.15 Uhr (6 UStd.)

Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a,  
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Fitness

### Wassergymnastik – Schonende Übungsprogramme für mehr Wohlbefinden in jedem Alter!

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

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



**9293** BEGINN: 07.11.2025, 7 x freitags,

13.15–14.00 Uhr (7 UStd.)

Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle,  
An der Martinusquelle 10,  
47,40 Euro (keine Ermäßigung)

**9294** BEGINN: 07.11.2025, 7 x freitags,

14.15–15.00 Uhr (7 UStd.)

Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle,  
An der Martinusquelle 10,  
47,40 Euro (keine Ermäßigung)

## **Feierabend Radtour**

Franziska Dobias

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



Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!

- 9295** Donnerstag, 04.09.2025,  
19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)  
Treffpunkt Rathaus Bad Lippspringe, entgeltfrei
- 9296** Donnerstag, 23.04.2026,  
19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)  
Treffpunkt Rathaus Bad Lippspringe, entgeltfrei
- 9297** Donnerstag, 21.05.2026,  
19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)  
Treffpunkt Rathaus Bad Lippspringe, entgeltfrei
- 9298** Donnerstag, 18.06.2026,  
19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)  
Treffpunkt Rathaus Bad Lippspringe, entgeltfrei
- 9299** Donnerstag, 16.07.2026,  
19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)  
Treffpunkt Rathaus Bad Lippspringe, entgeltfrei

## Webinare und Online-Veranstaltungen

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



digitale Angebote, Webinare



junge vhs – Angebote für Kinder und Jugendliche



### Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

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

**pexels:** 9230 Olia\_Danilevic; getty\_Images: 9286 SeventyFour; unsplash: 9216 element5\_digital; stock.adobe: 9209 vegefox

**pixabay:** 9202 Hans\_Benn; 9203 Ralph; 9219 presse\_977866; 9228 Shutterbug75; 9242 Karolina\_Grabowska; 9247 Cornelia\_Kalkhoff; 9255 teamgardnerracing; 9257 AnthonyLangdon; 9264 Michael\_Haderer; 9268\_Josch13; 9274 Heike\_Frohnhoff; 9276 Nico\_H.; 9278 Suzzanne\_Mielke; 9280 Irina\_L; 9295 Thomas\_B.

**sonstige:** 9205 Franziska Dobias; 9222 Werner Mader, 9224 Jürgen Zinke, 9225, 9262, 9289, 9293, 9260 Iris Pape, 9246 Barbara Leißé; 9251 Marion Reinstädler, 9212 Susanne\_Tingelhoff

## Stichwortverzeichnis

nachhaltige/r Konsum und Produktion .....	9206
Gesundheit und Wohlergehen.....	9265–9267
Acrylmalerei.....	9245–9248
Alexandertechnik.....	9270
Augentraining .....	9268
Darm mit Mikrobiom .....	9214
Entspannung .....	9265, 9271–9273, 9276–9284
Excel .....	9229–9230
Fahrrad .....	9205
Fotografie .....	9228
Geschichte .....	9203
Gesundheit .....	9214
Gitarre .....	9244
Grundlagen EDV .....	9229–9230
Heimatverein .....	9200–9201, 9203
Herzstiftung.....	9213
Jin Shin Jyutsu .....	9275
Kunst .....	9245–9247
Lateintänze .....	9289–9292
Lebensenergie.....	9275
Kosmetik mit Make-up .....	9242–9243
Malen.....	9245–9248
Darm mit Mikrobiom .....	9214
Mittelalter.....	9200–9201
Motorsägenlehrgang .....	9225–9226
Musik.....	9244
Ökologie .....	9206
Patientenverfügung.....	9209, 9211
Qi Gong .....	9282
Reiki .....	9271–9273
Reisevortrag .....	9205
Segeln .....	9224
Slowenien .....	9205
Sportbootführerschein .....	9224
Stressbewältigung.....	9276–9277
Stricken .....	9250–9252
Sucht.....	9215
Tai-Chi .....	9283–9284
Tanzen.....	9285–9292
Tauchen.....	9221–9223
vhs für Frauen .....	9242–9243

vhs.Business . . . . .	9229–9230
Vorsorgevollmacht. . . . .	9209, 9211
Waldseminar . . . . .	9220, 9264
Wandern . . . . .	9219
Wassergymnastik . . . . .	9293– 9294
Westfalen. . . . .	9200– 9201, 9203
Wildkräuter . . . . .	9219
Wissensbörse . . . . .	9207
Word . . . . .	9229
Yoga. . . . .	9278–9281

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

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

## **Widerrufsbelehrung**

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

## **Satzung**

Rechtliche Grundlage ist die vom Rat der Stadt Paderborn beschlossene vhs-Satzung mit Honorar- und Entgeltordnung. Die Satzung kann auf [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) eingesehen werden.

# Allgemeine Hinweise

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

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

## **Ermäßigung**

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

## **Anmeldung**

Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

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

**Schriftlich:** Füllen Sie bitte das Anmeldeformular und ggf. das SEPA-Lastschriftmandat aus und schicken es per Post, per Scan an [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de) oder per Fax an 05251 88-14301. Falls Sie sich per E-Mail oder über [www.vhs-paderborn.de](http://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 Volks hochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post ver sandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, Ihren Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigegefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Pro grammheft oder im Internet unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Wider rufs.

### **Folgen des Widerrufs**

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlun gen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Liefer kosten (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), unver züglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurück zuzahlen, 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 Transak tion 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 ha ben 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 er brachten 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 Volks hochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn, (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post ver sandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefüg te Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Pro grammheft oder im Internet unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

### **Folgen des Widerrufs**

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass 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 zurück erhalten 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.

# Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: \_\_\_\_\_ Kursentgelt: \_\_\_\_\_

Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kursnummer: \_\_\_\_\_ Kursentgelt: \_\_\_\_\_

Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kursnummer: \_\_\_\_\_ Kursentgelt: \_\_\_\_\_

Kurstitel: \_\_\_\_\_

Name, Vorname\*: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.\*: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort\*: \_\_\_\_\_

Tel.\*: \_\_\_\_\_ mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail\*: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr\*: \_\_\_\_\_ Geschlecht\*: \_\_\_\_\_

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

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

Ort, Datum Unterschrift \_\_\_\_\_

\*Pflichtfelder

Bitte füllen Sie gegebenenfalls das SEPA-Mandat aus! ➔

# SEPA-Lastschriftmandat

An die  
Volkshochschule Paderborn  
Am Stadelhof 8  
33098 Paderborn

## SEPA-Lastschriftmandat

Vorname und Name (Kursteilnehmer\*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefonnummer und E-Mail

SEPA-Mandant\*in ist Kursteilnehmer\*in

ja     nein

Vorname und Name (Kontoinhaber\*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

IBAN

BIC

Kreditinstitut (Name)

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

X

Ort, Datum und Unterschrift (Kontoinhaber\*in)

# Muster-Widerrufsformular

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

Volkshochschule Paderborn  
Am Stadelhof 8  
33098 Paderborn

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

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

---

---

bestellt am \_\_\_\_\_ (\*)/  
erhalten am \_\_\_\_\_ (\*).

Name (Verbraucher\*in)

---

Anschrift (Verbraucher\*in)

---

---

---

Datum und Unterschrift (Verbraucher\*in)

(\*) Unzutreffendes streichen



**Zweigstellenleiter: Matthias Schmitt**

**Geschäftsstelle:**

Stadtverwaltung Bad Lippspringe  
Fachbereich Soziales  
Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1, 33175 Bad Lippspringe  
Fon: 05252 26-144 (Durchwahl), 05252 26-0 (Zentrale)  
Fax: 05252 26 166

**Öffnungszeiten:**

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder auf [www.bad-lippspringe.de](http://www.bad-lippspringe.de) nach den aktuellen Öffnungszeiten. Nutzen Sie gerne auch die Möglichkeit, vhs-Veranstaltungen online auf [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) rund um die Uhr zu buchen.

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

**Anmeldebeginn: Montag, 01.09.2025**

Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich oder per Internet über [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) erfolgen. Es empfiehlt sich, vor der schriftlichen Anmeldung telefonisch bei der Geschäftsstelle anzufragen, ob es im favorisierten Kurs noch freie Plätze gibt.

---

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

Leiterin: Petra Hensel-Stolz

Zuständige Fachbereichsleiterin:

Iris Pape

Fon: 05251 88-14309

i.pape@paderborn.de

Geschäftsstelle der vhs Paderborn:

Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn

Fon: 05251 88-14300

Fax: 05251 88-14301

vhs@paderborn.de

Das Programm der Volkshochschule Paderborn ist in der Stadtverwaltung Bad Lippspringe erhältlich. Sie können es auch im Internet unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) abrufen.

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn

Umschlagfoto: Herbert Gruber