



Volkshochschule  
Paderborn  
Zweigstelle Bad Lippspringe



# Kursprogramm September 2020 – Juni 2021

## Veranstaltungsorte/Inhaltsverzeichnis

Naturnahe Fortbildung – Umwelt .....	4
Essen und Trinken mit Genuss .....	16
Sprache .....	17
Kreativität .....	18
Allgemeine Fortbildung – Recht .....	19
Persönlichkeitsentwicklung .....	22
Gesundheit .....	24
Allgemeine Hinweise .....	39

### Veranstaltungsorte

- Burgkeller
- Fischerhütte, Cecilienallee, 33175 Bad Lippspringe (Treffpunkt)
- Forsthaus Steinbeke, Sandweg 49, 33175 Bad Lippspringe (Treffpunkt)
- Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5, 33175 Bad Lippspringe  
Technikraum F 106/ F 109 (Motorsägen-Lehrgang)  
Kunstraum F 103 (Acrylmalerei)  
Handarbeitsgeschäft Creative MR, Arminiusstraße 10, 33175 Bad Lippspringe
- Haus Hartmann, Kirchplatz. 1, 33175 Bad Lippspringe
- Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29A, 33175 Bad Lippspringe
- Klinik Martinusquelle, An der Martinusquelle 10, 33175 Bad Lippspringe
- Klinik Cecilien-Klinik, Lindenstraße 26, 33175 Bad Lippspringe
- Rathaus Bad Lippspringe, Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1, 33175 Bad Lippspringe (Treffpunkt)
- Raum für dich, Dr. Pieper-Str. 15, Bad Lippspringe
- WestfalenTherme, Schwimmbadstraße 14, 33175 Bad Lippspringe

Die Bäder der Martinusquelle und der Cecilienklinik waren zum Zeitpunkt der Drucklegung des Programms noch nicht geöffnet, daher können die Wassergymnastik- und die Aqua-Fitness-Kurse nur unter Vorbehalt angeboten werden.

Kochkurse können derzeit leider nicht durchgeführt werden, da die Schulküche nicht zur Verfügung steht. Bei Interesse schauen Sie doch auch einmal in das Programm der vhs Paderborn.

Die Volkshochschule freut sich über Ihre Vorschläge und Hinweise, um das Veranstaltungsprogramm noch vielseitiger und attraktiver gestalten zu können.

### **Anmeldebeginn: Montag, 31.08.2020**

#### **Geschäftsstelle der Volkshochschule Bad Lippspringe**

Stadtverwaltung

Fachbereich 4, Soziales und Gesellschaft

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

Telefon: 05252/ 26 118 (Durchwahl),

sonst Vermittlung Stadtverwaltung 26-0

Fax: 05252/ 26 166

# Vorwort

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

bei der Erstellung des Programms für das vergangene Studienjahr konnte niemand ahnen, dass eine weltweite Pandemie viele Planungen zunichtemachen würde. So konnte aufgrund der allgemeinen Schutzbestimmungen nur ein Teil der ab März dieses Jahres geplanten Veranstaltungen durchgeführt werden. Auch die Planungen für das nun vorliegende Programm stehen unter dem Vorbehalt der weiteren Entwicklung, zumal auch unsere schöne Bäderstadt nicht von dem Corona-Virus verschont geblieben ist.

Es nutzt allerdings auch nichts, nun einfach den Kopf in den Sand zu stecken, und so haben wir gemeinsam mit der vhs Paderborn ein Programm erstellt, das einerseits vom Prinzip Hoffnung geprägt ist, andererseits aber auch viele Veranstaltungen enthält, die sich auch unter den neuen Bedingungen durchführen lassen werden.

Neben Vorträgen, u. a. zur Lokalgeschichte mit Walter Grabe, der Natur in und um Bad Lippspringe mit Herbert Franz Gruber sowie zur Vorsorgevollmacht mit Barbara Heusipp, zur Pflegeversicherung mit Joachim Koch und zum Immobilienverkauf mit Michael Thater sowie Kursen in den Bereichen Sport, Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung finden nun erstmals auch Live Webinare und ein Erlebnis-Workshop unter Leitung von Walter Hönig statt. Ich bin schon sehr gespannt, wie dieses Veranstaltungsformat angenommen werden wird.

Ausgehend von den veränderten Bedingungen aufgrund der aktuellen Situation haben wir das Angebot an Veranstaltungen im Freien nochmals ausgebaut. Neben den Feierabend-Radtouren mit Franziska Dobias und den sehr beliebten Wanderungen zum Thema Glühwürmchen und Literatur mit Norika Creuzmann und Frederik Lüke sind erstmals auch die Walking-Angebote von Vera Hermeler im Programm.

So lade ich Sie herzlich ein, im vorliegenden neuen Programm 2020 – 2021 zu stöbern und unsere Veranstaltungen zu besuchen. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Machen Sie mit!

Herzlichst

Matthias Schmitt

Leiter der vhs-Zweigstelle Bad Lippspringe

## Naturnahe Fortbildung

### Mit dem Fahrrad in Deutschland unterwegs

Franziska Dobias

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



- 9201** Montag, 01.03.2021, 19.30-21.00 Uhr, (2 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe, Abendkasse 6,00 Euro  
(keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### In Kooperation mit der Deutschen Dendrologischen Gesellschaft e.V.

#### Der Kurwald als Therapeut

Herbert Franz Gruber

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

- 9202** Sonntag, 08.11.2020, 13.30-15.00 Uhr, (2 UStd.)  
Treffpunkt: Schäferbrunnen entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Die heilende Kraft der Bäume

Herbert Franz Gruber

Der Vortrag beleuchtet die Inhaltsstoffe verschiedener Baumarten aus humanmedizinischer und pharmazeutischer Sicht. Spätestens seit 1897 ist die „heilende Kraft der Bäume“ durch die vielseitig verwendbare Acetylsalicylsäure, besser bekannt unter dem Markennamen „Aspirin“, in aller Munde. Der Wirkstoff aus der Weiden-

rinde wurde zur Jahrhundertarznei. In fast allen Baumarten stecken medizinisch interessante Substanzen. Bekannt sind die Flavonoide des Ginkgobaumes, die erfolgreich zur Förderung der Gehirndurchblutung eingesetzt werden. Auch Aescin, den Wirkstoff aus der Rosskastanie, kann man heute in jeder Apotheke in Tablettenform oder als Salbe kaufen und gegen Venenleiden einsetzen. Paclitaxel, eine hochgiftige Substanz aus der Eibe, ist dagegen in der Chemotherapie gegen Krebs einsetzbar und somit Fachärzten vorbehalten.



In dem reich bebilderten Vortrag kommen aber auch volksmedizinische Aspekte nicht zu kurz. Der Referent gibt wertvolle Tipps, welche Substanzen als klassische Hausmittel anwendbar sind und von welchen Inhaltsstoffen man besser die Finger lassen, beziehungsweise Ärzte und Ärztinnen oder Apotheker und Apothekerinnen fragen sollte.

- 9203** Freitag, 27.11.2020, 17.30-19.00 Uhr, (2 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe 6,00 Euro  
(keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Baumarten-Vielfalt im Kurwald

in Kooperation mit dem Heimatverein Bad Lippspringe

Herbert Franz Gruber

Die Artenvielfalt an Baumarten im Kurwald ist in der Region einzigartig und umfasst rund 70 Arten und Sorten heimischer und eingebürgerter Baumarten. Während eines ausgedehnten Spazierganges lernen Interessierte diese Vielfalt kennen und erfahren Wissenswertes über die Herkunft, die Ökologie sowie die Verwendung dieser Bäume als Nutzholz oder Ziergehölz. Forstwirtschaftliche Belange werden während des Rundganges ebenso diskutiert wie Aspekte des Natur- und Artenschutzes.

Treffpunkt: Schutzhütte am Kreisverkehr



- 9204** Sonntag, 25.10.2020, 13.30-15.00 Uhr, (2 UStd.)  
Lindenstraße/Haustenbecker Weg  
(Schutzhütte am Kreisverkehr) entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Gartenreisen durch Westfalen

Schlösser, Kuranlagen, Gutsparks und Botanische Gärten

Herbert Franz Gruber

Westfalen ist als Land der Gartenkultur eher ein Geheimtipp. Doch was zwischen Schloss Anholt und den Kuranlagen von Bad Driburg geboten wird, ist eine Gartenreise wert! Dieser Vortrag ist ein bebildeter Reiseführer durch die schönsten Parks und Gärten der Regionen zwischen Rhein und Weser. Bekannte Anlagen wie Schloss Nordkirchen, der Maxipark in Hamm oder das Rosarium im Westfalenpark/Dortmund werden ebenso gezeigt wie Geheimtipps: das Arboretum Loismann bei Dörenthe/Ibbenbüren oder der Botanische Garten der Ruhr-Universität in Bochum, den man dort hinter den modernen Betonbauten wohl kaum vermutet. Impressionen und seltene Pflanzen in Nahaufnahmen lassen bei jedem Gartenliebhaber und -liebhaberin Freude aufkommen.



zischen Rhein und Weser. Bekannte Anlagen wie Schloss Nordkirchen, der Maxipark in Hamm oder das Rosarium im Westfalenpark/Dortmund werden ebenso gezeigt wie Geheimtipps: das Arboretum Loismann bei Dörenthe/Ibbenbüren oder der Botanische Garten der Ruhr-Universität in Bochum, den man dort hinter den modernen Betonbauten wohl kaum vermutet. Impressionen und seltene Pflanzen in Nahaufnahmen lassen bei jedem Gartenliebhaber und -liebhaberin Freude aufkommen.

- 9205** Donnerstag, 17.06.2021, 19.30-21.00 Uhr, (2 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe 6,00 Euro  
(keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Glühwürmchenwanderung

Norika Creuzmann

Große und kleine Forscher und Forscherinnen haben die Gelegenheit, mehr über das Geheimnis des kalten Lichts zu erfahren. Erläuterungen, Entdeckungen und Erlebnisse umrahmen die Tour, in deren Mittelpunkt natürlich die Suche nach den Glühwürmchen steht. Weitere Informationen gibt es unter [www.ubi-owl.de](http://www.ubi-owl.de)



- 9206** Freitag, 25.06.2021, 20.30-22.45 Uhr, (3 UStd.)  
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Literarische Wanderung im Hochwald

Frederick Lüke

„Über allen Gipfeln...“ lautet das Motto eines zweistündigen literarischen Waldspaziergangs, zu dem die Umwelt-Bildungs-Initiative OWL alle Freunde und Freundinnen von Natur und Literatur willkommen heißt. Unter Baumwipfeln werden Gedichte und Gedan-

ken geboten: Geniales von großen Geistern steht im Mittelpunkt. Dazu gehören nicht nur die Klassiker, auch wenig bekannte Texte werden an ausgewählten Stationen vorgetragen. Auf die Teilnehmenden wartet zur abschließenden Erfrischung eine gedeckte Tafel, ein guter Tropfen und Canapés. Wer mag, kann hier quasi als geistige Nahrung Lieblingsverse und eigene Gedanken zum Besten geben.

**9207** Samstag, 03.07.2021, 15.00-17.15 Uhr, (3 UStd.)  
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Feierabend Radtouren

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 von 20 bis 40 Kilometern.



Gestartet wird am Rathaus in Bad Lippspringe.

Wegen der aktuellen Situation steht nur eine begrenzte Anzahl Plätze zur Verfügung. Melden Sie sich deshalb bitte im Vorfeld an.

**9208** Donnerstag, 27.08.2020, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)

**9209** Donnerstag, 03.09.2020, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)

**9210** Donnerstag, 24.09.2020, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)

**9211** Donnerstag, 01.10.2020, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)

**9212** Donnerstag, 08.10.2020, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)

**9213** Donnerstag, 15.10.2020, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)

**9214** Donnerstag, 22.10.2020, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)

**9215** Donnerstag, 29.10.2020, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)



- 9208A** Donnerstag, 01.04.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9209A** Donnerstag, 08.04.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9210A** Donnerstag, 15.04.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9211A** Donnerstag, 22.04.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9212A** Donnerstag, 29.04.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9213A** Donnerstag, 06.05.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9214A** Donnerstag, 20.05.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9215A** Donnerstag, 27.05.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9216** Donnerstag, 24.06.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe, entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9216A** Donnerstag, 01.07.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9217** Donnerstag, 08.07.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9217A** Donnerstag, 15.07.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9218** Donnerstag, 22.07.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)
- 9218A** Donnerstag, 29.07.2021, 19.00-21.15 Uhr, (3 UStd.)  
Rathaus, Bad Lippspringe entgeltfrei  
(Anmeldung erforderlich)

## Tauchen lernen in der Therme – Schnupper- tauchen mit Pressluft- tauchgerät

Werner Mader

Sie schnorcheln gerne und denken darüber nach, ins Tauchen einzusteigen? Sie möchten es





gerne einfach einmal testen? Hier haben Sie die Gelegenheit. Sie können das Tauchen mit Presslufttauchgerät im Rahmen eines Schnuppertermins in der Westfalentherme unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Eine eigene ABC-Ausrüstung (Maske, Flossen, Schnorchel) ist mitzubringen!

Die 5 Euro Eintritt für das Hallenbad sind vor Ort zu zahlen. Treffen um 18:00 Uhr am 25m Sportbecken.

**9219** Bitte geben Sie bei der Anmeldung den gewünschten Termin an.

Sonntag, 22.11.2020, 18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)

Sonntag, 29.11.2020, 18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)

Sonntag, 06.12.2020, 18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)

Sonntag, 13.12.2020, 18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)

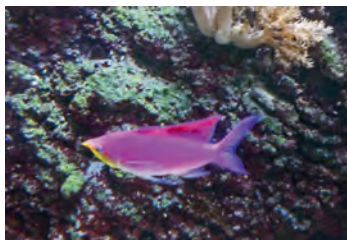
Hallenbad in der Westfalentherme Bad Lippspringe

25,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Grundtauchschein/ Pooldiver

Werner Mader

Gestern noch geschnorchelt und heute schon auf dem Weg zum Sporttaucher bzw. zur Sporttaucherin? 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 Tauchlehrern bzw. Tauchlehrerinnen oder TL-Assistenten bzw. -Assistentinnen die Unterwasserwelt zu erkunden.

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

Voraussetzungen:

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

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

Treffen um 18:00 Uhr am 25m Sportbecken.

**9220** BEGINN: 10.01.2021, 5x sonntags,  
18.00-21.00 Uhr (27 UStd.)

Die zusätzlich erforderlichen Theorieeinheiten werden online angeboten und individuell mit den Teilnehmenden vereinbart.

Hallenbad in der Westfalenterme Bad Lippspringe  
199,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Portrait „on location“ – Portrait-Fotografie – Modelle treffen Fotografen und Fotografinnen**

Herbert Franz Gruber

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

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

**9221** BEGINN: 07.06.2021, 4 x montags,  
18.30-20.00 Uhr, (8 UStd.)

Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe 38,00 Euro  
(keine Ermäßigung)

## **Fotografieren statt knipsen – Fotokurs für Anfänger und Anfängerinnen**

Herbert Franz Gruber

Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeit seiner Kamera und deren Grenzen kennt. Dabei ist es erstaunlich, was bei guter Bedienung heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Dieser Kurs vermittelt Einblicke in die aktuelle Kamertechnik und hilft deren Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und

Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portrait, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tier-



dokumentation, Reportage und Effekte werden mit ihren unterschiedlichen Erfordernissen an Fotograf und Kamera dargestellt.

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

**9222** Beginn: 28.10.2020, 6 x mittwochs  
jeweils von 19:30-21:00 Uhr, (12 UStd.)  
Zwei Exkursionen  
Ort und Zeit nach Vereinbarung (6 UStd.)  
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,  
48,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9223** Beginn: 10.02.2021, 6 x mittwochs  
jeweils von 19:30-21:00 Uhr, (12 UStd.)  
Zwei Exkursionen:  
Ort und Zeit nach Vereinbarung (jeweils 6 UStd.)  
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,  
48,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Infoveranstaltung zum Sportbootführerschein (SBF) Binnen**

Jürgen Zinke

Am 10. Mai 2017 trat die neue Sportbootführerscheinverordnung in Kraft, die die bisherigen Sportbootführerscheinverordnungen Binnen und See ersetzt. Darüber hinaus gibt es anstelle der beiden Führerscheine SBF-Binnen und -See künftig nur noch einen Sportbootführerschein. Auf diesem werden die jeweiligen Geltungsbereiche „Binnenschiffahrtsstraßen und/oder Seeschiffahrtsstraßen“ vermerkt.

Der SBF ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten auf den Binnenschiffahrtsstraßen und den Seeschiffahrtsstraßen. Der Sportbootführerschein hat die Differenzierungen unter Segel, mit Antriebsmaschine oder mit Antriebsmaschine und unter Segel. Der kostenfreie Infotermin findet in Paderborn statt und informiert über die neuen Regelungen, die Kursinhalte und die Voraussetzungen. Außerdem gibt es Raum zur Beantwortung von Fragen.

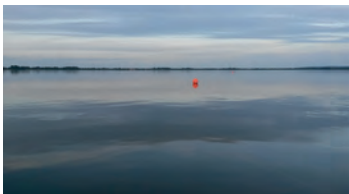


**9224** Donnerstag, 05.11.2020, 19.00-20.30 Uhr, (2 UStd.)  
vhs in der Georgschule, Foyer, entgeltfrei

## Sportbootführerschein (SBF) Binnen – Kurs zur Vorbereitung auf die Theorieprüfung

Jürgen Zinke

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



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

Notwendige Voraussetzungen:

• ärztliches Zeugnis für Sportbootführerschein-Bewerber und -Bewerberinnen

- Kfz-Führerschein (oder Führungszeugnis)
- Mindestalter 16 Jahre

Der Kurs findet 14tägig statt.

**9225** BEGINN: 12.11.2020, 7 x donnerstags, 19.00-21.00 Uhr, (19 UStd.)  
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe  
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Motorsägen-Lehrgang

Wolfgang Drolshagen, Dieter Konert

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

Voraussetzungen:

- Mindestalter der Teilnehmenden: 18 Jahre,
- für die praktische Arbeit am 2. Tag komplette persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose, Schnittschutzschuhe.

Der Lehrgang entspricht den Anforderungen des Landesbetriebes Wald und Holz NRW (Grundkurs



und Aufbaukurs B). Den Berechtigungsschein erhalten Sie nach Abschluss des Kurses.

**9229** Freitag, 20.11.2020, 16.00-22.00 Uhr  
Samstag, 21.11.2020, 9.00-16.00 Uhr  
Gesamtschule Bad Lippspringe, Technikraum F 106/108,  
100,00 Euro, (keine Ermäßigung)

**9230** Freitag, 05.03.2021, 16.00-22.00 Uhr  
Samstag, 06.03.2021, 9.00-16.00 Uhr  
Gesamtschule Bad Lippspringe, Technikraum F 106/108,  
100,00 Euro, (keine Ermäßigung)

### **Workshop: „Imkern für Einsteiger und Einsteigerinnen sowie Interessierte“**

Andreas Meyer

Dieses Seminar richtet sich an alle am Imkern neu Interessierten. Hier können sie sich einen ersten Überblick verschaffen sowie Anregungen für die Planung der eigenen Bienenhaltung bekommen. Welche Bienenarten sind geeignet? Was benötige ich für die eigene



Imkerei? Welcher Standort ist der Richtige? Wie viel Zeit benötige ich zum Imkern? Ideen zur Umsetzung, Rechtliches. Notwendige Tätigkeiten im Bienenjahr. Ferienbetreuung für Bienenvölker? Wie hole ich mir Unterstützung? Honig- und Vermarktung, Werbung. Der Workshop wird einen Überblick zu den Aspekten des Imkerns vermitteln. Fragen und Anregungen werden gerne mit behandelt.

**9232** Freitag, 12.03.2021, 17.00-20.00 Uhr, (4 UStd.)  
Gesamtschule Bad Lippspringe, 15,00 Euro  
(keine Ermäßigung)

### **Politik, Unternehmen und Verbraucher als Klimaschutzgemeinschaft der Zukunft (Webinar)**

Prof. Dr. Rainer Griebhammer

Seit langem wird gestritten, ob für Umwelt- und Klimaschutz das Verhalten oder die Verhältnisse geändert werden müssen – der Konsum oder die gesetzlichen Rahmenbedingungen, und was zuerst? Fahren viele erst mit dem Fahrrad, wenn die Radwege gut und sicher sind, oder wird die Radinfrastruktur erst ausgebaut, wenn viele radeln? Produzieren Unternehmen energieeffiziente Haushaltsgeräte, weil es dafür eine große Nachfrage der Konsu-

Sie sind auf der Suche nach einem Geschenk und haben das Passende noch nicht gefunden? Wie wäre es mit einer Bildungsveranstaltung der Volkshochschule? Sie können direkt einen Kurs für jemanden buchen oder bei der vhs Paderborn einen Geschenkgutschein über einen von Ihnen gewählten Betrag ausstellen lassen. Das Team der vhs berät Sie gerne!

menten gibt, oder reagieren die Konsumenten erst auf ein entsprechendes Angebot? Am Beispiel von Innovationen wird gezeigt, dass sie durch gesellschaftliche und technische Änderungen in mehreren Bereichen zustande kommen: bei den gesellschaftlichen Werten, Informationen und Bildung, dem Bewusstsein und Verhalten der Konsumenten, der Entwicklung von Technologien und Produkten, den Infrastrukturen und natürlich auch durch Gesetze, Steuern und Fördermaßnahmen. Innovationen zu Umwelt- und Klimaschutz sind besonders dann erfolgreich, wenn Initiativen und Aktivitäten gleichzeitig in mehreren dieser Bereiche erfolgen und sich gegenseitig verstärken.

Der Dozent ist Senior Adviser des Öko-Instituts e.V. Freiburg und Bestsellerautor.

**1203** Mittwoch, 7.10.2020, 19:00-20:30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung 5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Energie verbrauchen ohne schlechtes Gewissen (Webinar)**

Prof. Dr. Manuel Frondel

Wer viel Energie verbraucht, tut dies in der Regel mit schlechtem Gewissen: Energie zu verbrauchen ist heutzutage vor allem wegen den ökologischen Folgen negativ konnotiert. Zudem kostet es Geld. Besonders gebrandmarkt wird der Verbrauch von Strom, etwa wegen der zunehmenden Zahl an elektrischen Geräten in Haushalten, beispielsweise Saugrobotern oder elektrischen Zahnbürsten. Hierbei wird häufig vergessen, dass der einfache Zugang zu Strom eine wesentliche Voraussetzung für unseren heutigen Wohlstand und viele Annehmlichkeiten unseres Lebens sind. Milliarden von Haushalten in den Entwicklungsländern ist dieser Zugang als Voraussetzung zur Verbesserung ihres Lebens noch immer verwehrt. Ein schlechtes ökologisches Gewissen beim Stromverbrauch zu haben, ist dank des europäischen Emissionshandels jedoch unnötig. Diese und andere Tatsachen zum Energieverbrauch sind Thema des Vortrags.

Der Dozent ist Professor am RWI-Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Energieökonomik und angewandte Ökonometrie und der Ruhr-Universität Bochum.

**1204** Mittwoch, 14. 10. 2020, 19:00-20:30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung 5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Nachhaltiger Modekonsum: wie schaffen wir es, so zu konsumieren, wie wir es uns vornehmen? (Webinar)**

Prof. Dr. Jacob Hörisch

Wer möchte das nicht? Nachhaltige Kleidung, die nicht nur modisch ist, sondern auch ökologisch und fair produziert wurde. Doch die Realität sieht anders aus: Kleidung verursacht zahlreiche soziale und ökologische Probleme, wie z.B. Kinderarbeit oder den Eintrag von giftigen Chemikalien in die Natur und den menschlichen Körper. Trotz dieser großen Bedeutung von Kleidung für nachhaltige Entwicklung und eines wachsenden Bewusstseins für das Thema, macht der Anteil ökologisch oder sozial zertifizierter Mode nur ca. 1-4% des gesamten Marktes aus. Im Vortrag wird

der Referent darlegen, wie wir es schaffen können, so fair und ökologisch Kleidung zu konsumieren, wie wir es uns selbst vornehmen. Hierbei wird er insbesondere auf die „GreenFashion-Challenge“ eingehen, eine App, die die Konsumierenden dabei unterstützt, sich selbst Ziele für nachhaltigen Modekonsum zu setzen und diese Ziele auch zu erreichen.

Der Dozent ist Professor am Centre for Sustainability Management der Leuphana Universität Lüneburg

**1205** Mittwoch, 21.10.2020, 19:00-20:30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung 5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Milch versus Grünkohl? Nachhaltige Ernährung fängt bereits im Supermarkt an (Webinar)**

Dr. Melanie Speck

Im Rahmen der nachhaltigen Entwicklung wird das Handlungsfeld Ernährung schon lange als besonders relevant eingestuft. Besonders zu berücksichtigen ist, dass das Handlungsfeld nicht nur die abstrakte, häufig wenig greifbare ökologische Dimension mit der individuellen gesundheitlichen Dimension vereint. Produkte, die also aus ernährungswissenschaftlicher Sicht als weniger empfehlenswert einzustufen sind, z.B. Fleisch- und Fleischerzeugnisse oder Milcherzeugnisse werden auch von der Umweltwissenschaft als relevante Lebensmittel eingestuft. Mein individuelles Ernährungsverhalten und die Dinge, die ich selbst zu mir nehme, beeinflussen damit ganze Ökosysteme. Doch wie genau kann „nachhaltigere Ernährung“ im Alltag umgesetzt werden und wie kann man damit anfangen, Schritt für Schritt? Dieser Frage wird der Vortrag nachgehen und herausarbeiten, welche richtigen und auch falschen Einstellungen zu nachhaltiger Ernährung uns heute prägen und was die wichtigsten Handlungsempfehlungen sind, um zukunftsfähig und genussvoll zu speisen.

Die Dozentin ist Co-Leiterin des Forschungsbereichs Produkt- und Konsumsysteme des Wuppertaler Institut für Klima, Umwelt, Energie.

**1206** Mittwoch, 4.11.2020, 19:00-20:30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung 5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Essen und Trinken mit Genuss**

### **Wildkräuterwanderung mit genussvollem Ausklang**

Herbert Franz Gruber

Im Rahmen eines Rundgangs im Bad Lippspringer Wald (Bereich Steinbeke) werden Sie unter der fachkundigen Anleitung des Forstwirts Herbert Gruber eine große Anzahl von Kräutern finden, die eine vielseitige Verwendung ermöglichen. Die Kräuter werden bestimmt, gesammelt und im Anschluss gemeinsam verarbeitet zu verschiedenen leicht





herzustellenden Speisen, die gemeinsam verzehrt werden. Sollte der zweite Teil der Veranstaltung wegen der Coronaschutzbestimmungen nicht realisierbar sein, findet nur der erste Teil statt und die Kursgebühr wird entsprechend reduziert. Die Verarbeitung kann dann mithilfe bewährter Rezepte Zuhause erfolgen.

Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 49.

Bitte richten Sie sich auf 2 Std. Wanderung ein.

**9234** Samstag, 10.04.2021, 10.30-15.00 Uhr, (6 UStd.)  
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke 23,00 Euro  
(keine Ermäßigung)

## Das flüssige Gold der grünen Insel: Irischer Whisky

Matthias Hannmann

Ein „Irish Whiskey Tasting“ für alle Liebhaber und Liebhaberinnen der weichen und milden Malt Whiskys. Durch viele Neugründungen in Irland ist hier der Whiskymarkt sehr stark in Bewegung. Es gibt eine Vielzahl neuer Abfüllungen zu entdecken.

Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

**9238** Freitag, 06.11.2020,  
20.00-22.15 Uhr, (3 UStd.)  
Burgkeller in der Burgruine,  
Bad Lippspringe 23,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Rundreise durch die schottischen Whisky-Regionen

Matthias Hannmann

Eine Rundreise durch die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands. Informationen zu den einzelnen Whisky-Sorten, Geschichte und Herstellungsverfahren. Für alle Whisky-Liebhaber und -Liebhaberinnen oder die es werden möchten.

Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

**9239** Freitag, 22.01.2021, 20.00-22.15 Uhr, (3 UStd.)  
Burgkeller in der Burgruine, Bad Lippspringe 23,00 Euro  
(keine Ermäßigung)

## Edle Tropfen aus dem Garten – Tipps und Tricks rund um Fruchtweine

Frederick Lüke

Wohin mit den Apfelbergen? Was lässt sich außer Kuchen und Marmelade noch aus Pflaumen & Co machen? Das Seminar zum Thema Fruchtweine gibt Anregungen und Hintergrundinformationen, wie sich aus Obst und sogar einigen Gemüsesorten leckere Weine machen lassen. Vorbereitung, Rezepte, Hygiene und Erfahrungen sind Inhalt eines interessanten Abends, bei dem auch manch leckerer Tropfen verköstigt wird. Die Umwelt-Bildungs-Ini-

tiative OWL lädt alle Interessierten ein. „Kommen Sie mit dem Rad“, rät Seminarleiter und Chemiker Frederick Lüke.

Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

**9240** Mittwoch, 07.10.2020, 19.00-21.00 Uhr, (3 UStd.)  
Burgkeller in der Burgruine, Bad Lippspringe 10,00 Euro

## Sprache

### Spanisch lernen für Einsteiger und Einsteigerinnen

Carolina Rendon-Ceja Langner

Dieser Kurs unter muttersprachlicher Kursleitung bietet Ihnen einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache. Gemeinsam lernen Sie einfache Redewendungen und grundlegende sprachliche Strukturen kennen, die sie zur Bewältigung wichtiger Situationen im Alltag und auf Reisen benötigen. Viele landeskundliche Informationen zur spanischsprachigen Welt runden das Kursangebot ab. Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde abgestimmt.

**9247** BEGINN: 27.10.2020, 8 x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr, (16 UStd.)  
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe  
43,00 Euro (ermäßigt: 29,40 Euro)

### Spanisch lernen für Einsteiger und Einsteigerinnen mit Vorkenntnissen

Carolina Rendon-Ceja Langner

Dieser Kurs knüpft an den Kurs aus dem Herbst an. Er ist trotzdem offen für alle Interessierten, die geringe Vorkenntnisse mitbringen.

**9248** BEGINN: 26.01.2021, 9 x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr, (18 UStd.)  
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe  
48,60 Euro (ermäßigt: 33,30 Euro)

## Kreativität

### Gitarrenkurs für Anfänger und Anfängerinnen ohne Noten!

Jörg Wernekenschnieder

Vermittlung von Grundfertigkeiten der Songbegleitung, Akkordspiel, Schlagtechniken.

Durch diesen einfachen, systematischen Anfängerkurs können Teilnehmende jeden Alters bereits nach kurzer Zeit wunderschöne, bekannte Songs begleiten. Spaß inbegriffen! Vorkenntnisse nicht erforderlich. Leihgitarre auf Anfrage möglich, inklusive Material. (Kosten der Leihgitarre 15,00 € für die gesamte Kursdauer)

**9249** BEGINN: 27.10.2020, 10 x dienstags,  
20.00-21.00 Uhr, (13 UStd.)  
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe  
99,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9250** BEGINN: 09.03.2021, 10 x dienstags,  
20.00-21.00 Uhr, (13 UStd.)  
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe  
99,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Stricken für Anfänger und Anfängerinnen

Marion Reinstädler

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundtechniken des Strickens z.B. Maschenanschlag, kleine Muster, rechte-linke Masche, sowie Materialkunde.

Am Ende des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage einen Schal, oder ein Kissen und vieles mehr zu stricken.

**9254** BEGINN: 07.01.2021, 11 x donnerstags,  
18.30-20.00 Uhr, (22 UStd.)  
Handarbeitsgeschäft Creative MR, Arminiusstraße 10,  
Bad Lippspringe, 57,00 Euro

### Stricken für Fortgeschrittene

Marion Reinstädler

Inhalt des Kurses ist die Vertiefung der Basisstricktechniken z. B. Raglanschrägung, Knopflöcher bis hin zum Stricken eines Pullovers. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage einen Pullover nach Strickmusteranleitung zu stricken.

**9255** BEGINN: 29.10.2020,  
8 x donnerstags,  
18.30-20.00 Uhr, (16 UStd.)  
Handarbeitsgeschäft Creative MR,  
Arminiusstraße 10,  
Bad Lippspringe, 42,30 Euro

**9256** BEGINN: 15.04.2021,  
10 x donnerstags,  
18.30-20.00 Uhr, (20 UStd.)  
Handarbeitsgeschäft Creative MR, Arminiusstraße 10,  
Bad Lippspringe, 53,10 Euro



### Acrylmalerei – der Weg zum Bild

Hyazinth Pakulla

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



- 9257** BEGINN: 06.01.2021, 4 x mittwochs,  
18.15-20.30 Uhr, (12 UStd.)  
Gesamtschule Bad Lippspringe, Raum F 103 36,50 Euro

### **Basiskurs für die Nähmaschine – Wochenend-Blockkurs**

Karin Wünsche

Neue Nähmaschine gekauft, geschenkt bekommen oder geerbt? Dann sind Sie bei uns richtig! Sie lernen die wichtigsten Funktionen der Maschine kennen und erstellen einfache Accessoires (z.B. Beutel, Kissen o.ä.)

Eine Nähmaschine und alle benötigten Materialien müssen mitgebracht werden!

- 9258** Freitag, 13.11.2020, 16.00-19.00 Uhr  
Samstag, 14.11.2020, 10.00-13.00 Uhr (8 UStd.)  
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 9259** Freitag, 26.02.2021, 16.00-19.00 Uhr  
Samstag, 27.02.2021, 10.00-13.00 Uhr (8 UStd.)  
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Allgemeine Fortbildung & Recht**

### **Der erfolgreiche Immobilienverkauf: Gut vorbereitet verkaufen Sie einfach besser**

Matthias Thater

Wer eine Immobilie verkaufen möchte, stellt sich viele Fragen: Wie ermittle ich einen marktgerechten Verkaufspreis? Wie finde ich den richtigen Käufer bzw. die richtige Käuferin? Wie und wo bewerbe ich meine Immobilie? In welchen Zeiträumen muss ich planen? Wie stelle ich sicher,



dass ich den Kaufpreis auch tatsächlich bekomme? Auf dieser Veranstaltung erhalten Sie von einem Immobilienkaufmann Tipps für Ihren Privatverkauf.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

- 9260** Mittwoch, 13.01.2021, 18.00-19.30 Uhr, (2 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe 6,00 Euro  
(keine Ermäßigung)

### **„Wir haben die Verpflichtung, Zeugnis abzulegen“ – Das Schicksal der christlich-jüdischen Familie Naumann aus Bad Lippspringe**

Wilhelm Grabe

Die Absurdität der NS-Rassenideologie wird in der „Mischlingsfrage“ besonders deutlich. Durch die antisemitische Rassegesetzge-

bung entstand praktisch eine Sondergruppe. Das Schicksal dieser ebenfalls vom NS-Terror bedrohten Personengruppe wurde von der historischen Forschung lange Zeit nur am Rande wahrgenommen. Am Beispiel der christlich-jüdischen Familie Naumann werden Ausgrenzung, Diskriminierung und Verfolgung veranschaulicht. Die Leidensgeschichte der in „Mischehen“ Verheirateten und der „Mischlinge“ war im Übrigen 1945 keineswegs beendet.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**9261** Dienstag, 29.09.2020, 19.30-21.00 Uhr, (2 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe, entgeltfrei

**In Kooperation mit dem Brüderkrankenhaus St. Josef und dem Förderverein des Brüderkrankenhauses**

### **Pflegeversicherung – Pflegebedürftigkeit und Pflegegrade**

Joachim Koch

Nach einer Einführung in die notwendigen neuen Grundbegriffe der Pflegeleistungen werden die „Pflegebedürftigkeit“ und das „Begutachtungsverfahren zu den fünf Pflegegraden der Pflegeversicherung“ vorgestellt. Die beispielhafte Ermittlung der Pflegebedürftigkeit und der Pflegegrade werden anhand der standardisierten Gesetzesvorgaben und anhand von Berechnungsbeispielen auf nachvollziehbare Art erläutert.

**9262** Mittwoch, 25.11.2020, 19.00-20.30 Uhr, (2 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe, Abendkasse 6,00 Euro  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### **Pflegeversicherung – Leistungen abrufen und sinnvoll kombinieren**

Joachim Koch

Nach einer Einführung in die notwendigen neuen Grundbegriffe der Pflegeleistungen „Pflegebedürftigkeit“ und das „Begutachtungsverfahren zu den fünf Pflegegraden“ werden die Leistungen der Pflegeversicherung im ambulanten Bereich vorgestellt: Dienst-, Sach- und Geldleistungen sowie die möglichen zusätzlichen Leistungen zur Unterstützung im Alltag. Die Kombinationsmöglichkeiten dieser Leistungen werden anhand von Berechnungsbeispielen erläutert, damit diese möglichst weitgehend den Bedarfen der Pflegebetroffenen entsprechen.

Angehörige und nahestehende Pflegepersonen erhalten außerdem Informationen über Maßnahmen gezielter Entlastung und beratender Unterstützung.



**9263** Mittwoch, 20.01.2021, 19.00-20.30 Uhr, (2 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe, 6,00 Euro  
(keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### **Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung**

Barbara Heusipp

Rechtliche Betreuung! Entmündigung? Vorsorgen – Aber wie? Jedem gesunden Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der ihm selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen verwehrt 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. Bei dieser Veranstaltung werden Ihnen die Vorsorgemöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss erhalten Sie Informationsmaterial.

**9264** Mittwoch, 07.10.2020, 19.00-20.30 Uhr, (2 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe, Eintritt frei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### **Infoveranstaltung: Kurs zur Vorbereitung auf die Heilpraktiker Psychotherapie-Prüfung**

Karin Jordan

Der kostenfreie Infotermin informiert alle Interessierten über den im neuen Jahr beginnenden Kurs zur Vorbereitung auf die HP Psych-Prüfung. Sie haben die Gelegenheit Fragen zu stellen und die Dozentin kennen zu lernen.

**9265** Dienstag, 27.10.2020, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe, Eintritt frei

### **Vorbereitungskurs: Heilpraktiker und Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Karin Jordan

In diesem kompakten Grundlagenkurs wird das prüfungsrelevante Wissen auf lebendige und praxisnahe Weise vermittelt. Behandeln Sie ganzheitlich in Ihrer eigenen Praxis Menschen mit psychischen Störungen. So können Sie sich für die amtsärztliche Prüfung vorbereiten und später als erfolgreicher Heilpraktiker für Psychotherapie arbeiten! Der Kurs richtet sich an Menschen, die aus persönlichem Interesse ihr Wissen über die Psychologie vertiefen und ihr eigenes Potential erweitern möchten. Der Kurs ist interessant für Heilpraktiker, Pädagogen, Sozialarbeiter, Physiotherapeuten, Krankenschwestern und Pfleger, Psychologische Berater, Coaches, Altenpfleger und alle an den Themen Interessierten. Da der

Kurs berufsbegleitend ist, findet er ausschließlich an Wochenenden statt. Er ersetzt keine Therapieausbildung! Kursziel: In dem Grundlagenkurs Heilpraktiker für Psychotherapie erwerben Sie das für die Prüfung relevante Wissen und werden optimal auf die staatliche Prüfung vorbereitet.

**9266** Der Kurs beginnt am 09.01.2021 und endet voraussichtlich am 12. 12.2021. Der Unterricht findet jeweils von 10.00-14.15 Uhr statt. (107 Ustd.) Die Termine entnehmen Sie bitte dem Internet, sie standen zum Zeitpunkt der Drucklegung des Programms noch nicht fest.

## Persönlichkeitsentwicklung

### Wie kann ich in meine volle Kraft kommen?

Vortrag mit Diskussion

Mariele Sudendey

Jeder Mensch kommt als kleiner Juwel zur Welt: strahlend und vollkommen. Doch was passiert mit uns, dass wir als Erwachsene oft kein Leuchten mehr in den Augen haben, dass Alltagsorgen, körperliche Beschwerden oder Krankheiten uns drücken? Was zapft uns die Kraft ab? Warum sind viele Menschen so rastlos und nicht wirklich glücklich mit ihrem Leben? Diesen Fragen geht die Dozentin aus der ganzheitlichen Sicht der essentiellen Psychologie nach. Kleine praktische Übungen und konkrete Handlungstipps untermalen diesen Vortrag.

Mariele Sudendey: ausgebildet in Essentieller Psychologie, psychologische Beraterin.

**9267** Donnerstag, 28.01.2021, 19.30-21.30 Uhr, (3 UStd.)

Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe, 9,00 Euro (keine Ermäßigung)



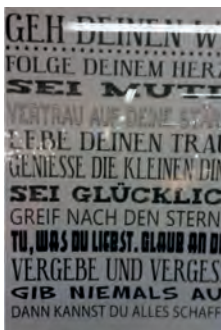
### Das Geheimnis innerer Stärke

Walter Hönig

Zwei Live-Webinare über digitale Konferenztool Zoom und ein Erlebnis-Workshop in der vhs Paderborn:

1. Resilienz – Stark wie ein Fels in der Brandung

Grundhaltungen und Fähigkeiten: Akzeptanz, Eigenverantwortung, Lösungsorientierung, eine optimistische Grundhaltung und wie gute Beziehungen entstehen. Lernen Sie das Gordon-Modell kennen und werden Sie sich bewusst, dass Aufrichtigkeit (Authentizität), Empathie (die Fähigkeit zu fühlen, was andere fühlen und ihre Beweggründe zu verstehen), eine positive Einstellung gegenüber anderen Menschen, partnerschaftlicher





Umgang und Gleichwertigkeit die Voraussetzung für ein gelingendes Miteinander sind.

## 2. Auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining

Werden Sie sich Ihrer ganz persönlichen Bedürfnisse und Stärken bewusst und entdecken Sie Ihr Entwicklungspotential. Lernen Sie in diesem zweiten Zoom-Meeting Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen Sie bei regelmäßiger Anwendung, Schritt für Schritt Ihre Blockaden auflösen und so Ihr Selbstwertgefühl trainieren können.

## 3. Träume nicht Dein Leben, sondern (er)lebe Deine Träume

Die spielerische Seite an sich selbst entdecken und somit mehr Freude und Leichtigkeit in sein Leben bringen. Finden Sie heraus, was Selbstverwirklichung für Sie bedeutet, machen Sie Urlaub vom „Alltags selbst“ und schlüpfen Sie mal in die Rolle, die Ihnen so richtig Spaß macht! In den gespielten Szenen können Sie sich fallen lassen, sich ausprobieren, sich (neu) entdecken und sich zum Lachen bringen. Aber Vorsicht! Improvisationstheater macht süchtig, denn es wirkt wie eine Droge, die Mut macht!

**1642** BEGINN: 03.09.2020, 3 x donnerstags,  
19.30-21.00 Uhr, (8 UStd.)

Zwei Live-Webinare über Zoom und ein Erlebnis-Workshop in der vhs:

vhs in der Georgschule, Paderborn 28,00 Euro  
(keine Ermäßigung)

# Schönheit und Körperpflege

## Tages-Make-Up (Workshop)

Rina Gittel, Laurin Thiele

Nicht nur Models und Schauspielerinnen bedienen sich heute aus der Trickkiste der Make-up-Artists, denn mit dem richtigen Make-up lassen sich viele kleine „Schönheitsfehler“ einfach wegschminken. Sie möchten lernen, wie man Unebenheiten der Haut wegzaubert, Augenränder geschickt verschwinden lässt und dem Gesicht einen tollen Glow gibt? Bei diesem Kurs dreht sich alles um Tipps und Tricks rund um ein wirkungsvolles Tages-Make-up. Entdecken Sie, wie Sie Ihre „Schokoladenseiten“ betonen und Ihren optischen Auftritt beruflich wie privat gekonnt in Szene setzen können. Der professionelle Einsatz von Make-up und Farbe wird Sie zum Strahlen bringen, Sie sicher und selbstbewusst auftreten lassen und Ihnen zu mehr Aufmerksamkeit verhelfen. Sie erhalten eine Schritt für Schritt Demonstration und werden angeleitet, den Look an sich selbst nachzuschminken. Hierzu verwenden Sie Ihre mitgebrachten Produkte, um diese auch später sicher einsetzen zu können.

(max. 8 Teilnehmende)

**9251** Sonntag, 20.09.2020, 13.30-16.30 Uhr (UStd.)  
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Das perfekte Abend-Make-Up (Workshop)

Rina Gittel, Laurin Thiele

Ein frischer, dezenter Make-up-Look ist toll, aber für besondere Abendeinladungen darf es gerne mal ein wenig mehr sein! Keine Sorge, für einen verführerischen Look müssen Sie nicht gleich eine

Stunde länger im Bad einplanen. Das Abend-Make-up bietet die perfekte Gelegenheit, ein bisschen Glamour ins Gesicht zu zaubern. Das Kosmetik-Duo verrät Ihnen, wie Sie auch ohne großen Aufwand schnell einen glamourösen Look schminken können und unterstützt Sie dabei, diesen mit Ihren eigenen Kosmetikprodukten nachzuschminken. Mit diesen Tipps wird Ihr Make-up ruckzuck zum eleganten Hingucker und Sie zum Star des Abends. Also – Drama, Baby!

(max. 8 Teilnehmende)

**9252** Sonntag, 21.03.2021, 13.30-16.30 Uhr (4 UStd.)  
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Farb- und Typberatung**

Siegrid Mönch

Nichts verändert so wie Farben! Farbe regt die Sinne an und bildet die Kulisse für unsere Welt. Sind Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp? Mit der Macht Ihrer Farben vermitteln Sie einen harmonischen Gesamteindruck und steigern Ihr Wohlbefinden. Eine intensive Beratung verdeutlicht Ihnen, wie Sie nicht nur gut, sondern großartig aussehen können.

(maximal 6 Teilnehmende)

**9253** Samstag, 17.04.2021, 11.00-14.00 Uhr, (4 UStd.)  
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe  
22,90 Euro (keine Ermäßigung)

## **Gesundheit und Entspannung**

### **Stand des Wissens: Was steckt hinter der Alzheimer-Krankheit? (Webinar)**

Prof. Dr. Roland Brandt

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzerkrankung und mehr als jeder Dritte der über 80-jährigen ist von ihr betroffen. Der größte Risikofaktor ist das Alter. Die Krankheit ist dadurch charakterisiert, dass es bereits in einem frühen Stadium zum Ausfall einer besonderen Form des Gedächtnisses, des sogenannten deklarativen Gedächtnisses, kommt. In diesem Vortrag sollen die Hintergründe der Krankheit und der Bezug zur Neurobiologie der Gedächtnisvorgänge hergestellt werden. Weiter sollen gegenwärtige Behandlungsoptionen vorgestellt, sowie ein Einblick in die aktuelle Forschung und mögliche zukünftige therapeutische Ansätze gegeben werden.

Der Dozent ist Professor für Neurobiologie an der Universität Os-nabrück.

**3030** Donnerstag, 22.10.2020, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung 5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Depression/Burnout – Eine tatsächliche Erkrankung oder ein New Age Trend? (Webinar)**

Prof. Dr. Rainer Rupprecht,

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO)

bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zu immer mehr Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft? Auf diese Fragen wird Prof. Dr. Rainer Rupprecht in seinem Vortrag mit Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstands eingehen.

Der Dozent ist Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg am Bezirksklinikum Regensburg.

**3031** Donnerstag, 05.11.2020, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung 5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Chronische Atemwegserkrankungen (Webinar)**

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Robert Bals,

Chronische Atemwegserkrankungen gehören zu den Volkskrankheiten. Die Betroffenen sind oft in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Beim Asthma bronchiale besteht häufig eine Allergie, hier wurden in den letzten Jahren neue Therapien entwickelt, so dass bei den meisten Betroffenen ein guter Therapieerfolg erreicht werden kann. Die Chronisch obstruktive Lungenkrankheit (COPD) ist die Folge des Rauchens, auch Umwelteinflüsse spielen hier eine Rolle. Grundpfeiler der Therapie bilden die Einatmung von Medikamenten, die Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und natürlich das Beenden des Rauchens.

Der Dozent ist Direktor der Klinik für Innere Medizin V, Pneumologie, Allergologie, Beatmungsmedizin, Universitätsklinikum des Saarlandes.

**3032** Montag, 25.01.2021, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung 5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Hypertonie (Webinar)**

Bettina Dr. med. Heidecker,

Bluthochdruck zählt zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen überhaupt. Vor allem in der westlichen Welt gilt: Je älter ein Mensch, desto größer ist sein Risiko, unter hohem Blutdruck zu leiden. Gefährlich ist das vor allem, weil Bluthochdruck nicht nur unangenehme Beschwerden mit sich bringt, sondern auch Schäden an Organen wie Nieren, Augen oder dem Herzen nach sich ziehen kann. Doch worum handelt es sich bei Bluthochdruck eigentlich genau? Und was für ein Zusammenhang besteht zwischen Hypertonie und Herzinsuffizienz?

Die Dozentin ist Leiterin der Sprechstunde für Herzinsuffizienz und Kardiomyopathien Charité, Universitätsmedizin Berlin, Campus Benjamin Franklin.

**3033** Donnerstag, 04.02.2021, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung 5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Verfahren im Kinderschutz - Infoveranstaltung für Vereine (in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn)**

In der Jugendarbeit ist der Schutz von Kindern und Jugendlichen ein wichtiges Thema. Im Rahmen dieser Veranstaltungen informiert das Jugendamt des Kreises Paderborn Vereine und Institutionen in Bezug auf den Kinderschutz und den damit zusammenhängenden erweiterten Führungszeugnissen (vgl. § 72a SGB VIII i. V. m. § 30 BZRG) bzw. Unbedenklichkeitsbescheinigungen. Dabei geht es auch um Sensibilisierung für die Erkennung von Anzeichen einer möglichen Kindeswohlgefährdung sowie um das Recht auf Beratung gem. § 8b SGB VIII für Vereine und Institutionen, aber auch für Ehrenamtliche.

**9200** Montag, 28.09.2020, 17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe, Eintritt frei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich

## **Walking ohne Stöcke im Kurwald**

Vera Hermeler

Walking ist ein Ausdauersport, bei dem kontrolliertes Gehen mit einer bestimmten Technik von Körperhaltung, Arm- und Fußbewegung, Rhythmus und Tempo verbunden wird. Die Bewegungstechnik ist leicht erlernbar und die Belastungsintensität richtet sich nach dem jeweiligen Fitnessgrad. Daher ist diese Sportart für alle geeignet, die Spaß an der Bewegung im Freien haben. Im schönen Kurwald profitieren Sie außerdem vom wohltuenden Naturerlebnis.

**9268** Dienstag, 22.09.2020, 16.30-17.30 Uhr, (8 UStd.)  
Treffpunkt: Fischerhütte, Cecilienallee 12,  
Bad Lippspringe 23,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9269** Dienstag, 19.01.2021, 16.30-17.30 Uhr (8 UStd.)  
Treffpunkt: Fischerhütte, Cecilienallee 12, Bad Lippspringe  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9270** Dienstag, 16.03.2021, 16.30-17.30 Uhr, (8 UStd.)  
Treffpunkt: Fischerhütte, Cecilienallee 12, Bad Lippspringe  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Achtsamkeitsspaziergang im herbstlichen Wald**

Vera Hermeler

Mit Achtsamkeitsübungen und meditativen Elementen, sanften Körper- und Atemübungen, erleben Sie den Wald einmal auf eine andere Weise. Schenken Sie sich eine Auszeit vom Alltag in gesundheitsförderndem Naturambiente. Zwischendurch machen Sie eine kurze Pause. Bringen Sie sich gerne etwas zum Trinken und eine Kleinigkeit zur Stärkung mit.

**9271** Samstag, 26.09.2020, 10.00-12.15 Uhr, (3 UStd.)  
Treffpunkt: Fischerhütte, Cecilienallee 12, Bad Lippspringe  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Achtsamkeitsspaziergang im frühlingshaften Wald**

**9272** Samstag, 06.03.2021, 10.00-12.15 Uhr, (3 UStd.)  
Treffpunkt: Fischerhütte, Cecilienallee 12, Bad Lippspringe  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Eine Auszeit mit Yoga

Diana Zehm

Machen Sie sich im Rahmen einer kurzen Einführung mit den verschiedenen Facetten des Yoga, der Meditation und der Achtsamkeit vertraut. Sie lernen eine Auswahl von wohltuenden Übungen und verschiedene Techniken kennen, die zu mehr Achtsamkeit, Ruhe und Konzentration führen. Gönnen Sie sich eine Auszeit! Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit festzustellen, welche der Übungen und Techniken Ihnen besonders guttun.

**9275** Samstag, 23.01.2021, 14.00-18.00 Uhr, (5 UStd.)  
Raum für dich, Dr. Pieper-Str. 15, Bad Lippspringe  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kundalini Yoga – in russischer Sprache

Tamara Rupp

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



**9276** BEGINN: 28.09.2020, 10 x montags,  
10.00-11.30 Uhr, (20 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe, 67,00 Euro  
(keine Ermäßigung)

**9277** BEGINN: 11.01.2021, 10 x montags,  
10.00-11.30 Uhr, (20 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe, 67,00 Euro  
(keine Ermäßigung)

**9278** BEGINN: 30.09.2020, 9 x mittwochs,  
18.30-20.00 Uhr, (18 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe, 60,00 Euro  
(keine Ermäßigung)

**9279** BEGINN: 13.01.2021, 10 x mittwochs,  
18.30-20.00 Uhr, (20 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe, 67,00 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 kennen: das buddhistische Duft-Qi Gong, das taoistische Kranich-Qi Gong und das traditionelle Qi Gong mit 8 Schätzen. Die Qi Gong-Übungen unterstützen ein langes, gesundes Leben.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**9283** BEGINN: 29.09.2020, 9 x dienstags,  
16.45-18.15 Uhr, (18 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe,  
51,50 Euro (ermäßigt: 36,20 Euro)

## Tai Chi – Schattenboxen Peking-Form für Anfänger und Anfängerinnen

Yi Qiao

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

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**9284** BEGINN: 02.03.2021, 6 x dienstags,  
16.45-18.15 Uhr, (12 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe,  
38,00 Euro (ermäßigt: 27,80 Euro)

## Qi Gong – Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin

Yi Qiao

Qi Gong stellt einen bedeutenden Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. In diesem Kurs lernen Sie mit 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. Die Qi Gong-Übungen unterstützen ein langes, gesundes Leben.

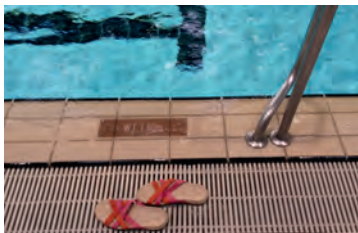
Bitte eine Isomatte mitbringen.

**9285** BEGINN: 04.05.2021, 8 x dienstags,  
16.45-18.15 Uhr, (16 UStd.)  
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,  
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe,  
46,00 Euro (ermäßigt: 32,40 Euro)

## Aqua-Fitness

Ludger Schütte

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



Vorteile des „Aqua-Fitness“-Trainings:

- es fördert das Wohlbefinden in jedem Alter
- es ist ein guter Bewegungseinstieg nach Verletzungen und Operationen
- es verbessert die (aerobe) Ausdauer
- es erhöht den Kalorienverbrauch

Inklusive Benutzungsgebühr für das Hallenbad.

**9286** BEGINN: 01.10.2020, 10 x donnerstags,  
19.00-19.45 Uhr, (10 UStd.)  
Cecilienklinik, Lindenstr.26, Bad Lippspringe,  
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**9287** BEGINN: 01.10.2020, 10 x donnerstags,  
20.00-20.45 Uhr, (10 UStd.)  
Cecilienklinik, Lindenstr.26, Bad Lippspringe,  
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**9288** BEGINN: 14.01.2021, 10 x donnerstags,  
19.00-19.45 Uhr (10 UStd.)  
Cecilienklinik, Lindenstr.26, Bad Lippspringe,  
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9289** BEGINN: 14.01.2021, 10 x donnerstags,  
20.00-20.45 Uhr, (10 UStd.)  
Cecilienklinik, Lindenstr.26, Bad Lippspringe,  
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9291** BEGINN: 15.04.2021, 9 x donnerstags,  
19.00-19.45 Uhr, (9 UStd.)  
Cecilienklinik, Lindenstr.26, Bad Lippspringe,  
57,50 Euro (keine Ermäßigung)

**9292** BEGINN: 15.04.2021, 9 x donnerstags,  
20.00-20.45 Uhr, (9 UStd.)  
Cecilienklinik, Lindenstr.26, Bad Lippspringe,  
57,50 Euro (keine Ermäßigung)



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

Ludger Schütte

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

Die Teilnehmenden sollten schwimmen können. Begrenzung der Anzahl an Teilnehmenden.

Inklusive Benutzungsgebühr für das Hallenbad

- 9293** BEGINN: 06.10.2020, 10 x dienstags, 18.00-18.45 Uhr, (10 UStd.)  
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle, 64,00 Euro (ermäßigt: 55,50 Euro)  
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
- 9294** BEGINN: 06.10.2020, 10 x dienstags, 19.00-19.45 Uhr, (10 UStd.)  
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle, 64,00 Euro (ermäßigt: 55,50 Euro)  
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
- 9295** BEGINN: 12.01.2021, 11 x dienstags, 18.00-18.45 Uhr, (11 UStd.)  
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle, 70,50 Euro (ermäßigt: 61,15 Euro)
- 9296** BEGINN: 12.01.2021, 11 x dienstags, 19.00-19.45 Uhr, (11 UStd.)  
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle, 70,50 Euro (ermäßigt: 61,15 Euro)
- 9297** BEGINN: 13.04.2021, 10 x dienstags, 18.00-18.45 Uhr, (10 UStd.)  
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle, 64,00 Euro (ermäßigt: 55,50 Euro)
- 9298** BEGINN: 13.04.2021, 10 x dienstags, 19.00-19.45 Uhr, (10 UStd.)  
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle, 64,00 Euro (ermäßigt: 55,50 Euro)

Verfügen auch Sie über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten, die Sie gerne weitergeben würden? Neben fachlicher Kompetenz haben Sie zudem pädagogisches Talent und das Unterrichten würde Ihnen Spaß machen? Dann sollten wir uns unbedingt kennen lernen! Die vhs ist immer auf der Suche nach interessanten Themen und neuen Dozentinnen und Dozenten. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und sind gespannt auf Ihre persönliche Kursidee.

Ihre Ansprechpartnerin ist die für die pädagogische Planung zuständige Fachbereichsleiterin Iris Pape, die Sie unter Tel. 05251 88-14309 oder per E-Mail an [i.pape@paderborn.de](mailto:i.pape@paderborn.de) erreichen können. Sie beantwortet Ihnen auch gerne Ihre inhaltlichen Fragen zum Programm.

## Verzeichnis der Dozenten und Dozentinnen

Bals, Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Robert .....	3032
Brandt, Prof. Dr. Roland .....	3030
Büring, Simone .....	9234
Creuzmann, Norika .....	9206
Dobias, Franziska .....	9200, 9208ff.
Drolshagen, Wolfgang .....	9229f.
FronDEL, Prof. Dr. Manuel .....	1204
Gittel, Rina .....	9251f.
Grabe, Wilhelm .....	9261
Grießhammer, Prof. Dr. Rainer .....	1203
Gruber, Herbert Franz .....	9201ff., 9222ff.
Hannmann, Matthias .....	9238f.
Heidecker, Dr. med. Bettina .....	3033
Heusipp, Barbara .....	9263
Hörisch, Prof. Dr. Jacob .....	1205
Jordan, Karin .....	9265f
Koch, Joachim .....	9262
Lüke, Frederik .....	9207, 9240f.
Mader, Werner .....	9219f.
Meyer, Andreas .....	9232
Mönch, Siegrid .....	9253
Pakulla, Hyazinth .....	9256
Qiao, Yi .....	9283ff.
Reinstädler, Marion .....	9253f.
Rendon-Ceja Langner; Carolina .....	9246f.
Rupp, Tamara .....	9276ff.
Ruppert, Prof. Dr. Rainer .....	3031
Schütte, Ludger .....	9286ff.
Speck, Dr. Melanie .....	1206
Sudendey, Mariele .....	9267
Thater, Matthias .....	9241
Thiel, Laurin .....	9251f.
WerneKenschnieder, Jörg .....	9250
Wünsche, Karin .....	9258f.
Zehm, Diana .....	9274f.
Zinke, Jürgen .....	9223f.

### **Bildnachweis** (vorab die jeweilige Kursnummer):

Die in diesem Programm verwendeten Bilder wurden vorrangig von der zuständigen Fachbereichsleiterin erstellt.

9203, 9204, 9205, 9206, 9208, 9220, 9222, 9224, 9225, 9229, 9234, 9238, 9261, 9267, 1642, 9271, 9276, 9286 Iris Pape

Zum Teil wurden sie von Dozenten und Dozentinnen zur Verfügung gestellt.

9201 Franziska Dobias

9219 Werner Mader

9232 Andreas Meyer

9255 und Cover-Bild Herbert Franz Gruber,

Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die Stadt Paderborn beschränkt.

Quellenangabe weiterer Bilder:

9257 stock.adobe.com Cornelia\_Kalkhoff

9260 stock.adobe.com vegefox.com

## Stichwortverzeichnis

Achtsamkeit.....	9271f.
Acrylmalerei.....	9256
Alzheimer.....	3030
Aqua-Fitness.....	9286ff.
Atemwegserkrankung.....	3032
Bäume.....	9202, 9204
Berechtigungsschein Holzschnitt.....	9229f.
Depression.....	3031
Entspannung.....	9271ff.
Fahrradtouren.....	9208ff
Fotografie.....	9222f.
Führerschein/Sportboot.....	9224f.
Gitarre.....	9250
Heilpraktiker Psychotherapie.....	9265f.
Hypertonie.....	3033
Imkern.....	9232
Immobilienverkauf.....	9241
Jüdische Familie.....	9261
Klimaschutz.....	1203ff
Kommunikation.....	1608
Kräuter.....	9234
Landeskunde.....	9200
Literatur.....	9207
Make-up.....	9251
Malen.....	9256
Motorsägen-Lehrgang.....	9229f.
Musik.....	9249f.
Nähen.....	9258f.
Obstwein.....	9240
Pflegeversicherung.....	9262f.
Qi Gong.....	9285f.
Radtouren.....	9208ff.
Rhetorik.....	1608
Schminken.....	9251f.
Segeln.....	9224f.
Spanisch.....	9247f.
Sportbootführerschein.....	9224f
Stricken.....	9254f.
Tai Chi.....	9284
Tauchen.....	9219f.
Walking.....	9268ff.
Wanderung.....	9201, 9204,9206f.
Wassergymnastik.....	9293ff.
Webinare.....	3030ff, 1203ff, 1642
Whiskey-Seminar.....	9238f.
Yoga.....	9275ff

Bei inhaltlichen Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte an die für die pädagogische Planung zuständige Fachbereichsleiterin Iris Pape die Sie unter Tel. 05251 88-14309 oder per E-Mail [i.pape@paderborn.de](mailto:i.pape@paderborn.de) erreichen können.

## Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

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

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, Ihren Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter [www.vhs-paderborn.de](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, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich Ihres Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

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

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn, (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter [www.vhs-paderborn.de](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, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgeschickt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Für einen etwaigen Wertverlust der Waren müssen Sie nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

### Besondere Hinweise

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

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

## Muster-Widerrufsformular

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

Volkshochschule Paderborn  
Am Stadelhof 8  
33098 Paderborn

Fax: 05251 88-14301  
E-Mail: [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de)

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

---

---

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

Name des/der Verbraucher(s)

---

Anschrift des/der Verbraucher(s)

---

---

---

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

(\*) Unzutreffendes streichen

## Schriftliche Anmeldung

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

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

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

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

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

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

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

Straße, Nr.\*: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Ich habe die **Widerrufsbelehrung** der vhs Paderborn zur Kenntnis genommen.\*

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

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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\*Pflichtfelder

Bitte füllen Sie gegebenenfalls das SEPA-Mandat aus! ➡



# SEPA-Lastschrift

An die  
Volkshochschule Paderborn  
Am Stadelhof 8  
33098 Paderborn

## SEPA-Lastschriftmandat

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

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

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (Kursteilnehmer/-in)

Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Paderborn: DE11SPB00000128975

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (Kontoinhaber/-in)

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl und Ort

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name)

\_\_\_\_\_  
Bankleitzahl

\_\_\_\_\_  
BIC

\_\_\_\_\_  
Kontonummer

DE

\_\_\_\_\_  
IBAN

- 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)

## Terminübersicht 2020/2021

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	kein Unterricht
14.09.	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.	19.09.	20.09.	
21.09.	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.	27.09.	
28.09.	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	03.10.	04.10.	Tag der Dt. Einheit
05.10.	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	
12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	Herbstferien
19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	12.10.-24.10.2020
26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	01.11.	Allerheiligen
02.11.	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.	
09.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	
16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	
23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	
30.11.	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	
07.12.	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	
14.12.	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	
21.12.	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	Weihnachtsferien
28.12.	29.12.	30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	03.01.	23.12.2020 – 06.01.2021
04.01.	05.01.	06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.	
11.01.	12.01.	13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	17.01.	
18.01.	19.01.	20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	24.01.	
25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	
01.02.	02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	
08.02.	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	Weiberfastnacht
15.02.	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	Rosenmontag
22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	
01.03.	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	
08.03.	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	
15.03.	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	
22.03.	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	
29.03.	30.03.	31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	Osterferien
05.04.	06.04.	07.04.	08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	29.03.-10.04.2021
12.04.	13.04.	14.04.	15.04.	16.04.	17.04.	18.04.	
19.04.	20.04.	21.04.	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	
26.04.	27.04.	28.04.	29.04.	30.04.	01.05.	02.05.	Maifeiertag
03.05.	04.05.	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	
10.05.	11.05.	12.05.	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	Christi Himmelfahrt
17.05.	18.05.	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	
24.05.	25.05.	26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.	Pfingstferien
31.05.	01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	Fronleichnam
07.06.	08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	
14.06.	15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.	
21.06.	22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	
28.06.	29.06.	30.06.	01.07.	02.07.	03.07.	04.07.	
05.07.	06.07.	07.07.	08.07.	09.07.	10.07.	11.07.	Sommerferien
12.07.	13.07.	14.07.	15.07.	16.07.	17.07.	18.07.	05.07.-17.08.2021

Die Termine in den blau hinterlegten Feldern sind unterrichtsfrei.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Paderborn mit der 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 erkennt der Teilnehmer/ die Teilnehmerin diese an.

### Widerrufsbelehrung

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

### Satzung

Rechtliche Grundlage ist die vom Rat der Stadt Paderborn beschlossene vhs-Satzung mit Honorar- und Entgeltordnung. Die Satzung kann auf [www.vhs-paderborn.de](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 oder Fax an Ihre Volkshochschule.

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.



Volkshochschule  
Paderborn  
Zweigstelle Bad Lippspringe

**Zweigstellenleiter: Matthias Schmitt**



**Geschäftsstelle:**

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

**Öffnungszeiten:**

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

Einmalige Sonderöffnung am 31.August: 8.00 – 12.30 Uhr und  
14.00 bis 16.00 Uhr

-  **Anmeldung** Stadtverwaltung, Zimmer C53A  
Ab **Montag, 31. August 2020**, ab 8.00 Uhr
-  Anmeldung per Internet über [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)

Schriftliche Anmeldungen werden ab dem 2. Anmeldetag bearbeitet.  
Nähere Informationen zum schriftlichen Anmeldeverfahren siehe  
Seite •

Die Anmeldebestätigung wird Ihnen dann zugesandt.

**Allgemeiner Kursbeginn:**

Montag, 14. September 2020

---

**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](mailto:i.pape@paderborn.de)

Geschäftsstelle der vhs Paderborn:

Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn

Fon: 05251 88-14300

Fax: 05251 88-14301

Mail: [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de)

Das Programm der vhs Paderborn ist in der Zweigstelle erhältlich.  
Ebenso können Sie es im Internet unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)  
abrufen.

Umschlagentwurf: Trust

Umschlagfoto: Burg Bad Lippspringe (Foto: Herbert Gruber)