



Kursprogramm
September 2023 – Juni 2024

Inhaltsverzeichnis

Bad Lippspringe im Fokus.....	4
Naturnahe Fortbildung.....	7
Allgemeine Fortbildung.....	12
IT- und Technikkompetenz.....	14
Essen und Trinken mit Genuss.....	18
Kreativität.....	23
Gesundheitsbildung.....	27
Bewegung und Entspannung.....	32
Verzeichnis der Kursleitenden.....	39
Stichwortverzeichnis.....	40
Allgemeine Hinweise.....	41
Schriftliche Anmeldung.....	45
Terminübersicht.....	47

Veranstaltungsorte

- Burgkeller in der Burgruine, An der Burg 1
- Fischerhütte, Cecilienallee 12
- Forsthaus Steinbeke, Sandweg 29
- Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5
- Handarbeitsgeschäft Creative MR, Arminiusstraße 10
- Haus Hartmann, Kirchplatz 1
- Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a
- Kunst Klamroth, Arminiusstraße 5
- Klinik Martinusquelle, An der Martinusquelle 10
- Odins Filmtheater, Arminiuspark 7
- Raum für dich, Dr. Pieper-Str. 15
- Rathaus Bad Lippspringe, Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1,
- Westfalenterme, Schwimmbadstraße 14
- ZukunftsWerkStadt, Lange Straße 6

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

Anmeldebeginn: Montag, 21.08.2023

Geschäftsstelle der Volkshochschule Bad Lippspringe

Stadtverwaltung

Fachbereich 4, Soziales und Gesellschaft

Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1,

33175 Bad Lippspringe

Fon: 05252 26-118 (Durchwahl), 05252 26-0 (Zentrale)

Fax: 05252 26 166

Vorwort

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

nach hoffentlich erholsamer Urlaubs- und Ferienzeit legt Ihnen die Zweigstelle Bad Lippspringe der vhs Paderborn wieder ein abwechslungsreiches und vielseitiges Programm vor, in dem Sie sicher fündig werden.

Im neuen Studienjahr sind einige neue Dozent*innen zu unserem Team gestoßen, die ich an dieser Stelle herzlich willkommen heiße. Hier eine kleine Auswahl: Dr. Petra Heider bietet Kurse in Französisch und Spanisch an und sichert so unser Angebot an Fremdsprachen. Bemerkenswert ist hier, dass die Kurse im Arminiuspark stattfinden, also nicht den klassischen Lehrgangcharakter haben. Franz Donner referiert zum Thema „Fernseher und Smart TV: Der Weg zum richtigen Aufstellort und zur richtigen Bildgröße für gutes Sehen“ und gibt dabei sein langjähriges berufliches Wissen zum Thema Projektionstechnik weiter. Mit Christoph Kluger konnten wir einen jungen Dozenten gewinnen, der mit dem Thema „Drohnen-Fotografie“ etwas völlig Neues in unser Programm einbringt. Last but not least bietet Heidrun Greine erstmals zwei Kurse zur Gesundheitsprävention an, nämlich zum verantwortungsbewussten Tabak- und Alkoholkonsum. Etliche weitere neue Angebote runden das diesjährige Programm ab.

Natürlich sind auch die beliebten und bewährten Kurse in den Bereichen „Natur“, „Gesundheit“ und „Genuss“ wieder im Programm enthalten. Sie alle zu erwähnen, würde den Rahmen des Vorworts aber sprengen, und daher schließe ich mit der Empfehlung, das vorliegende Programm eingehend zu lesen und Ihre individuelle Auswahl zu treffen.

Sie sind herzlich eingeladen!

Ihr vhs-Zweigstellenleiter Matthias Schmitt



Bürgermeister Ulrich Lange, vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz und vhs-Zweigstellenleiter Matthias Schmitt mit Bad Lippspringer Dozent*innen

Bad Lippspringe im Fokus

40 JAHRE

Heimatverein Bad Lippspringe e.V.



Am Martinstag des Jahres 1983 kam es zur Gründungsversammlung des Bad Lippspringer Heimatvereins. Motivation für die Gründung war der damals seitens der Stadt Bad Lippspringe beabsichtigte Abriss der Kaiser-Karls-Trinkhalle. Der neue Heimatverein stemmte sich erfolgreich gegen dieses Vorhaben. Für das Jubiläumsjahr bieten Mitglieder des Vereins, unterstützt von der Stadt Bad Lippspringe und in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule, die nachfolgenden Sonderveranstaltungen an. Die Teilnahme an diesen Seminaren und Führungen ist entgeltfrei, um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Das Mittelalter in Alt-Lippspringe

Herbert Franz Gruber

Der „Tag des offenen Denkmals“ ist Anlass für diese mittelalterliche Stadtführung. Beginnend mit einer Besichtigung des Burgkellers wendet sich die Tour dem rekonstruierten Stadtturm und den erhaltenen Abschnitten der Stadtmauer zu. Die befestigte Siedlung Lippspringe erhielt 1445 das Stadtrecht. Die Tour folgt der Geschichte der Burgherren und ihrer Adelshöfe, deren ehemalige Standorte bekannt sind. Die Lage der Stadttore ist ebenfalls überliefert. Die Führung endet im Heimatmuseum, wo das mittelalterliche Lippspringe in einem Modell wieder aufersteht. Alte Ausrüstungsgegenstände sowie eine Rekonstruktion des Steintores, das die Funktion eines sogenannten Zwingers hatte, können besichtigt werden.



9200 Sonntag, 10.09.2023, 14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Lippequelle in Bad Lippspringe
entgeltfrei

Der heilklimatische Kurort

Asli Noyan, Herbert Franz Gruber

Als heilklimatischer Kurort mit dem Prädikat „Premium-Class“ profitiert Bad Lippspringe von regionalklimatischen Verhältnissen, unter denen ein besonderes Schonklima entsteht. In diesem Seminar wird erklärt, welche geographischen und meteorologischen Bedingungen zu diesem Effekt führen. Auch was seitens der Stadt Bad Lippspringe gewährleistet werden muss, um den Fortbestand und den Schutz des Heilklima-Zertifikats zu sichern, wird dargestellt. Asli Noyan, Geschäftsführerin des Verbandes der Heilklimatischen Kurorte in Deutschland und Herbert Gruber, 1. Vorsitzender des Heimatvereins Bad Lippspringe, zeigen auf, welche Anforderungen bei der Zertifizierung gestellt und wie diese erfüllt werden. Abschließend werden Maßnahmen diskutiert, die auch im privaten Bereich zum Schutz des Heilklimas umgesetzt werden können. Die hohe Bedeutung des Heilklimas für die Reputation der Kurstadt Bad Lippspringe soll in diesem Vortrag ebenfalls verdeutlicht werden.

9201 Dienstag, 05.12.2023, 18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe
entgeltfrei

Stadtarchäologie in Bad Lippspringe

Klaus Tintelott

Auch in Bad Lippspringe gibt es Stellen im Stadtgebiet oder in der Feldflur, wo bei Erdarbeiten mit archäologischen Funden gerechnet werden muss. Insbesondere der Bereich innerhalb der mittelalterlichen Stadtmauer, aber auch die Gebiete der ehemaligen Siedlungen Wiethem, Dedinghausen, Redinghausen und Weringhausen bergen vermutlich noch interessante Dinge. Im Lippspringer Wald sind besonders die historischen Hofstellen am Römerbrunnen und an Noaks Pumpe eine Untersuchung wert. Der durch die Stadt Bad Lippspringe bestellte ehrenamtliche Bodendenkmalpfleger Klaus Tintelott gibt an diesem Abend Einblicke in seine Arbeit und zeigt Funde, die in und um Bad Lippspringe gemacht wurden. Auch die Zusammenarbeit mit dem Denkmalschutz und den dafür zuständigen Behörden wird erläutert.

9202 Freitag, 08.01.2023, 18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe
entgeltfrei

Preußische Lungenheilstätten: das Auguste-Viktoria-Stift

Herbert Franz Gruber

Unter der preußischen Regentschaft entstanden zum Ende des 19. Jahrhunderts mehrere große Lungenheilstätten, in denen insbesondere die damalige Volksseuche Tuberkulose behandelt wurde. Viele dieser Lungenheilstätten sind heute verfallene Ruinen. Zu den bekanntesten zählen die Beelitzer Heilstätten bei Ber-

lin, durch die heute ein Baumwipfelpfad führt, und die als sogenannter „Lost Place“ weithin bekannt sind. Dem Bad Lippspringer Auguste-Viktoria-Stift ist dieses Schicksal erspart geblieben. Der Vortrag zeigt die besondere Historie der preußischen Lungenheilstätten auf und erklärt die Rolle der „Auguste“ in diesem Kontext. Abschließend wird auch erläutert, welche Bedeutung die einstige Volksseuche Tuberkulose heute noch hat und welche Gefahren von ihr ausgehen.

9203 Freitag, 19.01.2024, 18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe
entgeltfrei

Unsere Heil- und Flussquellen

Prof. Dr. Wilhelm Hagemann

Bad Lippspringe ist das einzige Heilbad in Deutschland, das neben dem Titel „Bad“ auch eine Flussquelle im Namen ausweist. Der Vortrag zeigt maßgeblich anhand von Bildern auf, welche geologischen Besonderheiten hier zu dem Nebeneinander von Heil- und Flussquellen führen. Im Gegensatz zu den Heilquellen (Arminiusquelle, Liboriusquelle, Martinusquelle), deren Wasser aus einem Tiefenreservoir stammt, sprudeln die Flussquellen von Lippe, Jordan und Thune aus deutlich geringeren Tiefen und sind zudem geologisch deutlich jünger.



9204 Freitag, 26.01.2024, 18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe
entgeltfrei

Auf den Spuren jüdischen Lebens in Bad Lippspringe

Christian Starre, Joachim Hanewinkel

Im Stadtgebiet von Bad Lippspringe gibt es nach wie vor Spuren jüdischen Lebens, die im Rahmen eines Rundganges erkundet werden. Seit dem frühen 19. Jahrhundert lebte eine kleine Gemeinschaft jüdischer Familien in der Badestadt. An ausgewählten Örtlichkeiten innerhalb des Stadtgebietes werden die Lebensläufe sowie die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Verhältnisse von Jüdinnen und Juden vorgestellt. Die damaligen Standorte der Synagoge sowie des jüdischen Friedhofs werden aufgesucht. Ziel dieses Rundganges soll es auch sein, deutlich zu machen: „Sie waren unsere Nachbarn.“ Mit Blick auf ausgewählte „Stolpersteine“ wird an das Schicksal von Jüdinnen und Juden unter der NS-Diktatur 1933-1945 erinnert.

9205 Samstag, 04.05.2024, 15.00-16.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Lippequelle in Bad Lippspringe
entgeltfrei

Naturnahe Fortbildung

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

Norika Creuzmann

Ein spannender Einblick in eine besondere Lebenswelt! Große und kleine Forscher*innen 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. Unter www.ubi-owl.de gibt es weitere Informationen.

9207 Freitag, 21.06.2024, 20.30-22.45 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 30,
Bad Lippspringe
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. Diese wird aufgezeigt, die Kräuter werden bestimmt, gesammelt und verarbeitet zu verschiedenen leicht herzustellenden Speisen, die im Anschluss gemeinsam verzehrt werden.



Bitte richten Sie sich auf eine ca. zweistündige Wanderung ein.

9208 Samstag, 13.04.2024, 10.30-16.00 Uhr (7 UStd.)
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 30,
Bad Lippspringe
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Matthias Schmitt, Heidrun Greine

„Über allen Gipfeln...“ lautet das Motto eines zweistündigen literarischen Waldspaziergangs, zu dem die Umwelt-Bildungs-Initiative OWL alle Freund*innen von Natur und Literatur willkommen heißt. Unter Baumwipfeln werden Gedichte und Gedanken geboten: Geniales von großen Geistern steht im Mittelpunkt. Dazu gehören nicht nur die Klassiker, auch wenig bekannte Texte werden an aus-

gewählten Stationen vorgetragen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

- 9209** Sonntag, 30.06.2024, 14.00-16.30 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 30,
Bad Lippspringe, entgeltfrei

Spanisch in und um den Arminius-Park von Bad Lippspringe

Dr. Petra Heider

Spanischkurs für Interessenten ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen (Grundstufe A1.1).

Möchten Sie gern auf eine etwas andere Art und Weise erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache für den Alltag, den Beruf oder für die Reise erwerben? Bei gutem Wetter wird der Unterricht draußen stattfinden, bei Regen im Haus Hartmann.



- 9210** BEGINN: 06.09.2023, 4 x mittwochs,
17.00-18.30 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
28,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 9211** BEGINN: 28.02.2024, 4 x mittwochs,
17.00-18.30 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Französisch in und um den Arminius-Park von Bad Lippspringe

Dr. Petra Heider

Französischkurs für Interessenten ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen (Grundstufe A1.1).

Möchten Sie gern auf eine etwas andere Art und Weise erste Grundkenntnisse der französischen Sprache für den Alltag, den Beruf oder für die Reise erwerben? Bei gutem Wetter wird der Unterricht draußen stattfinden, bei Regen im Haus Hartmann.

- 9212** BEGINN: 18.10.2023, 4 x mittwochs,
17.00-18.30 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
28,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 9213** BEGINN: 10.04.2024, 4 x mittwochs,
17.00-18.30 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schnupperworkshop: Boule zum Kennenlernen

Werner Lange

An diesem Nachmittag lernen Sie das französische Kulturgut Boule kennen. Ruhe, Fokussierung und Konzentration machen das Spiel aus. Das Wort „Hektik“ kennen die Boule-Spieler*innen nicht. Auf einer eigenen Boulebahn im Arminiuspark können Sie Ihr zielsicheres Auge und Ihr Wurfgeschick unter Beweis stellen. Die Spielregeln werden vorgestellt und gleich praktisch umgesetzt. Spielkugeln können mitgebracht oder jederzeit gegen ein Pfand von 20,00 Euro im Eiscafé „La Luna“ (auch Treffpunkt) ausgeliehen werden.

Interessierte haben die Möglichkeit an jedem Freitag ab 14.00 Uhr aktiv zu werden, ihre Fähigkeiten zu erproben und weiter zu entwickeln.

- 9214** Freitag, 15.09.2023, 14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)
Bouleplatz am Arminiuspark, Bad Lippspringe
entgeltfrei
- 9215** Freitag, 19.04.2024, 14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)
Bouleplatz am Arminiuspark, Bad Lippspringe
entgeltfrei



Tauchen lernen in der Therme - Schnuppertauchen mit Presslufttauchgerät

Werner Mader

Sie interessieren sich für die Unterwasserwelt mit ihren spezialisierten Lebewesen und für das filigrane Ökosystem? Beim Tauchen haben Sie Gelegenheit in diese besondere Welt einzusteigen, Sie werden sensibilisiert für den Artenschutz und die Situation der Meere. Sie können das Tauchen mit Presslufttauchgerät im Rahmen eines Schnuppertermins in der Westfalenterme unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Eine eigene ABC-Ausrüstung (Maske, Flossen, Schnorchel) ist mitzubringen!

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

9216 Sonntag, 03.12.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Sportbecken der Westfalen-Therme,
Schwimmbadstraße 14, Bad Lippspringe
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

9217 Sonntag, 10.12.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Sportbecken der Westfalen-Therme,
Schwimmbadstraße 14, Bad Lippspringe
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Grundtauchschein/ Pooldiver

Werner Mader

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

9218 BEGINN: 11.02.2024, 5 x sonntags,
18.00-21.00 Uhr (20 UStd.)
Sportbecken der Westfalen-Therme,
Schwimmbadstraße 14, Bad Lippspringe
250,00 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 „Binnenschiffahrtsstraßen“ und/oder „Seeschiffahrtsstraßen“ dokumentiert werden. Der Sportbootführerschein (SBF) ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten auf den Binnenschiffahrtsstraßen und den Seeschiffahrtsstraßen. Er hat drei Differenzierungen: unter Segel, mit Antriebsmaschine oder mit Antriebsmaschine und unter Segel. 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 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 in der Kursgebühr 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 des Bundesministeriums für Justiz)
- Kfz-Führerschein (oder Führungszeugnis)
- Mindestalter 16 Jahre

Der Kurs findet 14-tägig statt.

9219 BEGINN: 26.10.2023, 7 x donnerstags,
19.00-21.00 Uhr (19 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

Motorsägenlehrgang

Wolfgang Drolshagen, Dieter Konert

Waldpflege ist wichtig für den Wald, um zu stabilisieren und wertvolles 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 in diesem 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 2.Tag komplette persönliche Schutzausrüstung, d.h. Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnitthosen, Schnitthandschuhe.

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

9220 Freitag, 03.11.2023, 16.00-22.00 Uhr
Samstag, 04.11.2023, 09.00-16.00 Uhr (16 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5
100,00 Euro (keine Ermäßigung)

9221 Freitag, 15.03.2024, 16.00-22.00 Uhr
Samstag, 16.03.2024, 09.00-16.00 Uhr (16 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5
100,00 Euro (keine Ermäßigung)

Allgemeine Fortbildung

Mit dem Fahrrad in Andalusien unterwegs

Franziska Dobias

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



9222 Montag, 30.10.2023, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum Kaiser-Karls-Trinkhalle,
Lange Str. 29a, Bad Lippspringe
Abendkasse 7,40 Euro (keine Ermäßigung)

vhs in Odins Filmtheater: „Alcarras“

Matthias Schmitt

„Alcarras“ ist ein packendes Filmdrama von Matthias-Film, das die bewegende Geschichte eines jungen Mannes erzählt, der nach Alcarras reist, einem abgelegenen Dorf in den spanischen Pyrenäen. Auf der Suche nach Antworten und Erfüllung begibt er sich auf eine spirituelle Reise, die sein Leben für immer verändern wird. Inmitten der atemberaubenden Erzählung, sondern auch mit seiner visuellen Ästhetik, die die Schönheit der Natur und die emotionalen Höhen und Tiefen der Charaktere einfängt. Mit starken schauspielerischen Leistungen und einer packenden Handlung ist dieser Film ein intensives und inspirierendes Filmerlebnis. Tauchen Sie ein in die Welt von „Alcarras“ und lassen Sie sich von dieser fesselnden Geschichte mitreißen, die Sie zum Nachdenken anregt und Sie mit einer tieferen Bedeutung des Lebens berührt.

9223 Montag, 08.04.2024, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Odins Filmtheater, Arminiuspark 7, Bad Lippspringe
Abendkasse 6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der erfolgreiche Immobilienverkauf: Gut vorbereitet verkauft es sich einfach besser

Christoph Wietfeld

Wer eine Immobilie verkaufen möchte, stellt sich viele Fragen: Wie ermittle ich einen marktgerechten Verkaufspreis? Wie finde ich die richtigen Käufer*innen? Wie und wo bewerbe ich meine Immobilie? In welchen Zeiträumen muss ich planen? Wie stelle ich sicher, dass ich den Kaufpreis auch tatsächlich bekomme? Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie von einem Immobilienkaufmann Tipps für Ihren Privatverkauf.



9225 Mittwoch, 15.11.2023, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
ZukunftsWerkStadt, Langestr. 6, 33175 Bad Lippspringe
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

9226 Mittwoch, 13.03.2024, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
ZukunftsWerkStadt, Langestr. 6, Bad Lippspringe
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

IT und Technikkompetenz

Fotografieren statt knipsen - Fotokurs für Anfänger*innen

Herbert Franz Gruber

Fotografieren ist eine Kulturtechnik, 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 aktuelleameratechnik und Hilfe, um deren Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portraits, 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.

9227 BEGINN: 10.01.2024, 10 x mittwochs,
19.30-21.00 Uhr (22 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
70,00 Euro (keine Ermäßigung)



Fotografieren und Filmen mit Drohnen

Christoph Kluger

Dieser Foto- und Videokurs mit Hilfe von Drohnen richtet sich an alle Interessierten, die ihre Kenntnisse in Bezug auf Fotografie und Videografie erweitern möchten. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, aber auch für fortgeschrittene Fotografen bietet der Kurs Möglichkeiten der Kenntniserweiterung. In diesem Kurs werden wir Ihnen alle Grundlagen vermitteln, um atemberaubende Aufnahmen aus der Vogelperspektive zu erstellen. Hierbei werden anfangs technische Aspekte vermittelt, wie der Aufbau einer Drohne bis hin zum Bedienen der Kamera im Flug. Sobald Sie mit den Grundlagen vertraut sind, werden wir uns intensiv mit den fotografischen und videografischen Techniken beschäftigen. Sie werden lernen, wie Sie die richtige Komposition wählen, um

beeindruckende Luftbilder zu erstellen, und wie Sie Bewegungen und Kameraperspektiven verwenden, um cinematische Drohnenvideos zu erstellen. Wer bereits eine eigene Drohne besitzt, ist herzlich eingeladen, diese mitzubringen. Drohnen können aber auch gestellt werden.

9228 Beginn: 09.03.2024, 2 x samstags 15.00-18.00 Uhr (8 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fernseher und SmartTV: Der Weg zum richtigen Aufstellort und zur richtigen Bildgröße für gutes Sehen

Franz Donner

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die gute Fernsehbilder im heimischen Wohnzimmer ohne Überanstrengung der Augen betrachten wollen. Nach der Einführung in die Grundbegriffe der Wahrnehmung mit den Augen (Gesichtsfeld) wird die Abstimmung der Betrachterfläche mit der Form und Lage zum Fernseher an praktischen Beispielen erläutert. Dabei lernen die Teilnehmer*innen die richtige Größe des Fernsehbilds auf ihr Wohnumfeld abzustimmen. Oder umgekehrt, die richtige Sitzposition - nach den Grundlagen des Sehens - zum Fernseher zu ermitteln. Der moderne Fernseher wird häufig auch als SmartTV genutzt. Dann ist nicht nur die Betrachtung von Bildern eine entscheidende Einflussgröße, sondern auch das Erkennen von Schrift und Grafiken ohne Ermüdung der Augen erforderlich. Anhand konkreter Beispiele können die Teilnehmer*innen ihre persönliche Raumsituation überprüfen und an die Anforderungen des guten Sehens anpassen.

Der Referent hat in seinem beruflichen Umfeld jahrzehntelang im Bereich der Veranstaltungs- und Kinotechnik Konferenz- und Seminarräume geplant.

9229 Dienstag, 17.10.2023, 18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
ZukunftsWerkStadt, Langestr. 6, Bad Lippspringe
7,00 Euro (keine Ermäßigung)

9230 Dienstag, 27.02.2024, 18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
ZukunftsWerkStadt, Langestr. 6, Bad Lippspringe
7,00 Euro (keine Ermäßigung)

Computer-Basiswissen - Grundlagen intensiv

Karl-Heinz Bollen

Gemeinsam schaffen Sie eine Grundlage für das selbstständige Arbeiten am Computer. Sie lernen, Ihre Dateien mit dem Windows-Explorersystematisch zu verwalten, Ordnerstrukturen anzulegen und Ihre Daten auf unterschiedlichen Datenträgern zu sichern. Sie erhalten einen Einblick in die Textverarbeitung mit Word, die Tabellenkalkulation mit Excel und in



das Arbeiten mit dem Internet. Anhand zahlreicher Beispiele wird der Umgang mit diesen Programmen geübt und vertieft.

Inhalte: - Windows Datei-Explorer, - Word: Erfassen eigener Texte inklusive Fehlerkorrektur und Formatierung, Gestaltung von Tabellen und Einfügen von Grafiken, - Excel: Grundlagen der Tabellenkalkulation, Arbeiten mit Formeln und Diagrammen, - Internet: Tipps und Tricks, Versenden von E-Mails, Kalenderfunktionen etc.

Voraussetzung: geringe PC-Grundkenntnisse

9231 BEGINN: 16.10.2023, 4 x montags, 18.00-21.00 Uhr (16 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

Excel - Grundlagen

Karl-Heinz Bollen

Dieser Kurs vermittelt die Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. 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

9232 BEGINN: 13.11.2023, 4 x montags,
18.00-21.00 Uhr (16 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

Word und Excel - Grundlagen

Karl-Heinz Bollen

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows

9233 BEGINN: 19.02.2024, 5 x montags,
18.00-21.00 Uhr (20 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch (in Kooperation mit der acatech)

Prof. Dr. Michael Decker

Roboter können dem Menschen schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen: in Laboren und Fabrikhallen ebenso wie in der Alten- oder Krankenpflege. Industrie-Roboter gehören längst zum Alltag und werden für die Industrie 4.0 stetig weiterentwickelt. Mit Blick auf die zunehmenden Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz rückt das Zusammenspiel von Mensch und Roboter weiter in den Fokus. Hier wird nicht mehr allein der Mensch Entscheidungen treffen. Der Vortrag thematisiert die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, die der Einsatz solcher Technologien aufwirft.

Der Referent ist Professor für Technikfolgenabschätzung und Leiter des Bereichs „Informatik, Wirtschaft und Gesellschaft“ des KIT und Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

1046 Dienstag, 07.11.2023, 19.30-21.00 Uhr
(2 UStd.)



Online-Veranstaltung
entgeltfrei

Wie Künstliche Intelligenz unsere Arbeitswelt verändert

Dr. Michael Stops

Derzeit sind wir schwer beeindruckt von den Anwendungen der Künstlichen Intelligenz. Die Zahl der potentiellen Funktionalitäten scheint riesig und regelmäßig berichten die Medien über neue Innovationen. Das löst Spekulationen und auch Ängste davor aus, dass bestimmte Jobs mit ähnlichen Aufgaben- oder Interaktionsmustern künftig vollständig automatisch übernommen werden. Und auch eine zunehmende Zahl an Studien befasst sich mit dem Spektrum der Tätigkeiten, die von KI-Anwendungen übernommen werden könnten. Erleben wir „nur“ einen Hype? Oder sind die Befürchtungen berechtigt?

Dieser Web-Vortrag befasst sich mit aktuellen Erkenntnissen über die Auswirkungen der KI auf die Arbeitswelt. Dabei geht Dr. Michael Stops auch darauf ein, an welchen Stellen selbst die KI-Branche Grenzen für die Einsetzbarkeit ihrer Innovationen sehen.

Der Referent ist Senior Researcher in der Forschungsgruppe „Berufe in der Transformation“ des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) in Nürnberg und beim Forschungsprojekt „ai:conomics“.

1034 Montag, 05.02.2024, 19.00-20.00 Uhr
(1 UStd.)



Online-Veranstaltung
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich?

Dr. phil. Cornelia Mooslechner-Brüll

Bei diesem Webvortrag werden die vielschichtigen Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz (KI) auf die Welt unter die Lupe genommen, von der neuen Art der Kommunikation bis zu den ethischen Implikationen. KI-Technologien werden in verschiedensten Bereichen unseres Lebens immer präsenter. Viele Arbeitsbereiche inklusive des Bildungswesens werden sich dadurch fundamental verändern. Auch die menschliche Kreativität und Kommunikation ist von diesen Entwicklungen betroffen: in einer Ära, in der ChatGPT die Grenzen zwischen Mensch und Maschine verschwimmen lässt, wird die Frage „Wer spricht?“ brisanter denn je. Künstliche Intelligenz verändert nicht nur unsere Kommunikation und den Prozess der Kreativität, sondern fordert auch unsere

grundlegenden Vorstellungen von „Was ist der Mensch?“ und „Was ist Realität?“ neu heraus.

Die Referentin ist philosophische Praktikerin und Politikwissenschaftlerin.

1021 Mittwoch, 17.01.2024, 19.00-20.00 Uhr
(1 UStd.)



Online-Veranstaltung
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Essen und Trinken mit Genuss

Salate, Dips & Fingerfood

Nermin Selim-Oglou

Lernen Sie köstliche Salate, Dips und Fingerfood zu zaubern. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks und kreieren gemeinsam kreative Gerichte, mit denen Sie später auch Ihre Gäste begeistern können. Entdecken Sie Ihre kulinarische Kreativität! Dieser Kochkurs bietet Ihnen nicht nur die Möglichkeit, Ihr kulinarisches Repertoire zu erweitern, sondern auch andere Kochbegeisterte kennenzulernen und einen unterhaltsamen Abend in entspannter Atmosphäre zu verbringen.



9235 Mittwoch, 26.06.2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), Im Bruch 5
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. In diesem Kurs 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 praktisch umgesetzt und anschließend die Ergebnisse genossen und besprochen.

9236 Mittwoch, 27.09.2023, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), Im Bruch 5
30,80 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 Stellenwert 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.

9237 Mittwoch, 22.11.2023, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), Im Bruch 5
29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Wintergerichte

Nermin Selim-Oglou

Auch in der kalten Jahreszeit kann vielfältig, saisonal und gesund gekocht werden. Besonders Kohl, Wurzel- und Knollengemüse, Rüben und Porree beinhalten viele Vitamine und Mineralstoffe, die dazu beitragen, dass Sie gesund durch den Winter kommen. Dabei sind eine Vielzahl von Zubereitungsarten möglich. Ob Suppentopf, Pfanne oder Ofen, der Kurs ermöglicht Ihnen, Ihre Lieblingsvariante für das leckere Wintergemüse zu finden. Neben einer Vielzahl von Rezepten erhalten Sie Tipps für den Einkauf und den Umgang mit den Lebensmitteln. Beim gemeinsamen Genießen der entstandenen Gerichte besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.



9238 Mittwoch, 06.12.2023, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), Im Bruch 5
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 Türk*innen 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 Backofengericht, 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. In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung verschiedener Hefeteigvarianten: türkischem Yufka, schnellem Blätterteig oder aufwendigem Brandteig. Herzhaft 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 Koch-Erfahrungen aus.

9239 Mittwoch, 21.02.2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), Im Bruch 5
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

Süßspeisen aus der Türkei - Baklava & mehr

Nermin Selim-Oglou

Entdecken Sie die süße Seite der türkischen Küche in diesem Kochkurs. Lernen Sie die kunstvoll zubereiteten und aromatischen Köstlichkeiten der türkischen Süßküche kennen. Sie zeichnet sich durch die Verwendung von hochwertigen Zutaten wie frischen Nüssen, duftendem Rosenwasser, feinen Gewürzen und süßen Sirups aus. Jedes Dessert ist ein kunstvoll zubereitetes Meisterwerk, das mit Liebe und Hingabe kreiert wird. Die Süßspeisen sind bekannt für ihre harmonische Balance zwischen Süße und Aromenvielfalt, die ein besonderes Geschmackserlebnis bietet. Von knusprigen Baklava-Variationen bis zu zartem Milchreis und cremigem Mandel-Pudding - lassen Sie sich von unserer erfahrenen Dozentin in die Geheimnisse dieser verführerischen Desserts einführen.

9240 Mittwoch, 20.03.2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), Im Bruch 5
29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Leckere Beilagen und Ergänzungen für die Grillparty

Nermin Selim-Oglou

Sie möchten nicht nur Gegrilltes auf Ihrer Gartenparty anbieten? Nur Brot und ein einfacher Salat sind Ihnen zu langweilig? In diesem Kurs bereiten Sie verschiedene Arten von Beilagen zu, die schnell gemacht sind und hervorragend schmecken. Lernen Sie

Salate, Dips und auch Marinaden aus aller Welt kennen, die dem Grillgut einen Hauch von Exotik verleihen. Auf der Speisekarte dieses Kurses stehen unter anderem ein Bulgur-Salat aus der Türkei, Tsatsiki aus Griechenland und ein persischer Dattel-Dip. Eine brasilianische Zitronen-Limetten-Marinade für Hähnchen sorgt für einen besonderen Fleischgenuss. Lassen Sie sich überraschen welche weiteren kulinarischen Genüsse gezaubert werden.

9241 Mittwoch, 22.05.2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 1
(neben der Mensa), Im Bruch 5
29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Das flüssige Gold der grünen Insel: Irischer Whiskey

Matthias Hannmann

Ein „Irish Whiskey Tasting“ für alle Liebhaber*innen der weichen und milden Malt Whiskeys! Irland gilt ebenso wie Schottland als Land des Whiskeys mit seinen zahlreichen Destillierereien und den verschiedenen Whiskeyarten. Durch viele Neugründungen ist der Whiskeymarkt in Irland sehr stark in Bewegung, es gibt eine Vielzahl neuer Abfüllungen zu entdecken. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren, das teilweise von dem der schottischen Whiskys abweicht. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat.

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

9242 Freitag, 13.10.2023, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Burgkeller in der Burgruine, An der Burg 1, Bad Lippspringe
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Whisky made in Germany - Whisky-Tasting Deutschland

Matthias Hannmann

Auch an Deutschland ist der seit Jahren anhaltende Whisky-Boom nicht vorbeigegangen. Mittlerweile gibt es hierzulande mehr Whisky-Destillierereien als in Schottland. Von „Klein und Fein“ bis zum Massenprodukt ist alles vorhanden. Lernen Sie etwas über die Whiskyherstellung und lassen Sie sich begeistern von den leckeren Tropfen, die deutsche Destillierereien hervorbringen.

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

9243 Freitag, 23.02.2024, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Burgkeller in der Burgruine, An der Burg 1, Bad Lippspringe
32,00 Euro (keine Ermäßigung)



Gin - eine Spirituose zwischen Tradition und Moderne

Fabian Hofmann

Gin ist in - aber was ist Gin eigentlich und woher kommt er? Erleben Sie bei diesem Tasting eine Einführung in die Aromen- und Geschmackswelt dieses vielseitigen Getränks. Denn Gin ist nicht gleich Gin. Einst als „Fusel“ verschrien, ist er heute beliebter denn je und erfreut sich einer unglaublichen Sortenvielfalt. Nach einem kurzen Ausflug in die faszinierende Geschichte dieses Getränks gewinnen Sie Einblicke in seine Herstellung und lernen die verschiedenen Zutaten wie Kräuter und Gewürze kennen.

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

9244 Freitag, 10.11.2023, 18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 2
(über der Dreifachsporthalle), Im Bruch 5
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Vielfalt des Rums entdecken: Ein aromatisches Tasting-Erlebnis

Fabian Hofmann

Erleben Sie bei diesem Rum-Tasting eine Einführung in die Aromen- und Geschmackswelt dieses vielseitigen Getränks. Von den Ursprüngen des Rums bis zur Vielfalt der Sorten und Geschmacksrichtungen werden Sie in die faszinierende Geschichte eingeführt. Erfahren Sie mehr über die Herstellung, die verschiedenen Zutaten wie Gewürze und Kräuter sowie die Bedeutung von Fässern für die Reifung des Rums. Während des Tastings haben Sie die Möglichkeit, eine Vielzahl von Rum-Sorten zu probieren und die reichhaltigen Aromen zu erkunden. Von leicht und fruchtig über würzig und kräftig bis hin zu elegant und komplex - es gibt für jeden Geschmack den passenden Rum. Tauchen Sie ein in die Welt der Gewürze und exotischen Zutaten, die dem Rum seine unverwechselbare Note verleihen.

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

9245 Freitag, 15.03.2024, 18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 2
(über der Dreifachsporthalle), Im Bruch 5
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Veranstaltungsspecial: Buch und Wein

Kerstin Gebert

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bücher und Weine mit der unabhängigen Buchhandlung Nicolibri! Genießen Sie bei einem Glas Prosecco und vier ausgesuchten Weinen einen besonderen Abend. Ihnen werden einige Highlights der Buch-Szene: aktuelle Bestseller, renommierte Autor*innen und vor allem die persönlichen Empfehlungen unserer erfahrenen Expertin präsentiert. Unterstützt wird der Abend von der Weinhandlung Elcampo

aus Bad Wünnenberg. Gemeinsam wird eine perfekte Symbiose aus literarischen und kulinarischen Genüssen geschaffen. Freuen Sie sich auf einen Abend voller Literatur und Genuss! Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten.

9246 Donnerstag, 26.10.2023, 18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 2
(über der Dreifachsporthalle), Im Bruch 5
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

9247 Donnerstag, 16.05.2024, 18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Lehrküche 2
(über der Dreifachsporthalle), Im Bruch 5
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kreativität

Gitarrenkurs 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 Ihnen 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.



9248 BEGINN: 25.09.2023, 10 x montags, 20.00-21.00Uhr (13UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
110,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aufbaukurs Gitarre ohne Noten

Jörg Wernekenschnieder

9249 BEGINN: 08.01.2024, 10 x montags, 20.00-21.00 Uhr (13 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
110,00 Euro (keine Ermäßigung)

Basiskurs für die Nähmaschine - Wochenendkurs

Karin Wünsche

Sie haben eine neue Nähmaschine gekauft, geschenkt bekommen oder geerbt und benötigen Anleitung zwecks Nutzung? 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!

9250 Freitag, 27.10.2023, 16.00-19.00 Uhr
Samstag, 28.10.2023, 10.00-13.00 Uhr (8 UStd.),
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

9251 Freitag, 26.01.2024, 16.00-19.00 Uhr
Samstag, 27.01.2024, 10.00-13.00 Uhr (8 UStd.),
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Mexiko in tausend Farben“ - Drei Techniken der mexikanischen Kunst

Marianne Delgado Klamroth

Mexiko ist ein Land der kunst- und kulturgeschichtlichen Vielfalt, die aus der Mischung verschiedenen Kulturen resultiert. In diesem Kurs lernen Sie drei traditionelle mexikanische Kunst- (handwerkliche) Techniken kennen. Sie erstellen drei verschiedene Arbeiten und erfahren dabei viel über die mexikanische Kultur und künstlerische Traditionen. Es sind keine Vorkenntnisse in der Malerei erforderlich. Alle Materialien sind enthalten.



1. Termin: „Bunte Schatulle.“

Entdecken Sie die traditionelle Kunst des Perlenmotivs auf Holz und dekorieren Sie eine kleine Holzkiste mit bunten Farben.

2. Termin: „Malerei auf Amate-Papier.“

Sie lernen, wie man traditionelle Kultur motive auf farbenfrohem mexikanischem handgeschöpftem-Pflanzenbasis Papier herstellt.

3. Termin: „Alebrije Skulptur.“

Gestalten Sie Ihre eigene Alebrije-Skulptur. Alebrije gehört zum mexikanischen Kunsthandwerk, es handelt sich um kleine Tier- skulpturen aus Pappe oder Papier, die mit fantastischen Elementen in bunten und fröhlichen Farben bemalt sind. In diesem Kurs erhalten Sie eine Pappmaché-Figur, auf die Sie die mexikanische Maltechnik anwenden werden. Inklusive Materialien und Motive!

9252 BEGINN: 21.10.2023, 3 x samstags, 13.30-15.30 Uhr
(8 UStd.)
Kunst Klamroth, Arminiusstraße 5, Bad Lippspringe
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Expressiv kreativ mit Mixed Media Kunst

Marianne Delgado Klamroth

Mixed Media ist eine künstlerische Ausdrucksform, bei der verschiedene traditionelle Materialien und Techniken zu einem künstlerischen Ergebnis zusammengeführt werden. Besonders zur abstrakten Kunst als Kunstform wird so ein neuer Zugang eröffnet. Durch den Einsatz verschiedener Materialien und Techniken wie Acrylfarbe, Strukturpasten und Aquarelle, werden verschiedene Strukturen und Effekte erzielt. Der Kurs unterstützt Sie dabei, selbst eine experimentellere und abstraktere Kunst zu entwickeln. Formen und Farben ausprobieren, verwerfen, neu beginnen, weiterentwickeln - Sie steigern Ihre Kreativität im freien Gestalten und experimentieren mit den Möglichkeiten verschiedener Techniken.

9253 BEGINN: 02.03.2024, 3 x samstags, 13.30-15.30 Uhr (8 UStd.)
Kunst Klamroth, Arminiusstraße 5, Bad Lippspringe
40,00 Euro (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.



9254 BEGINN: 25.01.2024, 3 x donnerstags, 18.00-20.00 Uhr
(8 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tauchen Sie ein in die Welt der Aquarellfarben - Aquarellmalerei leichtgemacht

Antonia Winkelmann

In diesem Seminar erlernen Sie verschiedene Techniken der Aquarellmalerei. Nach spielerischen Übungen wagen Sie sich an das Malen von Landschaften, Tieren, Stillleben und mehr. Der bekannte Illustrator Chris Raschka sagt zum Malen mit Aquarellfarben folgende treffenden Worte, die gut beschreiben, warum es auch im Seminar geht: „Die Tatsache, dass man bei der Aquarellmalerei nachher kaum etwas ändern kann, ist mitunter der Hauptgrund meiner Faszination für sie. Es muss unbefangenes aussehen. Wenn

das gelingt, dann sieht es frei und harmonisch aus, doch um an diesen Punkt zu kommen, muss man vorher viel experimentieren.“ Dazu sind Sie herzlich eingeladen!

9255 BEGINN: 19.10.2023, 5 x donnerstags, 18.00-19.30 Uhr (10 UStd.)

Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

9256 BEGINN: 09.01.2024, 5 x dienstags, 18.00-19.30 Uhr (10 UStd.)

Gesamtschule Bad Lippspringe, Im Bruch 5,
34,00 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.

Der von einer Strickexpertin geleitete Kurs vermittelt Ihnen: Wie Sie die Nadeln richtig halten, rechte und linke Maschen stricken, als auch glatt rechts sowie glatt links zu stricken. Ein Rippen- sowie Perlmuster werden zum Ende des Kurses auch noch erlernt. Darüber hinaus werden das Abketteln und Vernähen in dem Grundkurs vermittelt.

9257 BEGINN: 16.10.2023, 4 x montags, 18.30-20.00 Uhr (8 UStd.)

Wollgeschäft Creative-MR, Arminiusstraße 10,
Bad Lippspringe
28,60 Euro (keine Ermäßigung)

9258 BEGINN: 08.01.2024, 4 x montags, 18.30-20.00 Uhr (8 UStd.)

Wollgeschäft Creative-MR, Arminiusstraße 10,
Bad Lippspringe
28,60 Euro (keine Ermäßigung)

Stricken für Fortgeschrittene

Marion Reinstädler

In diesem Kurs erlernen Sie alles über Zu- und Abnahmen, Randmaschen, Maschenproben und Knopflöcher. Zum Ende des Kurses können Sie einen Pullover oder eine Jacke stricken.

9259 BEGINN: 13.11.2023, 4 x montags, 18.30-20.00 Uhr (8 UStd.)

Wollgeschäft Creative-MR, Arminiusstraße 10,
Bad Lippspringe
28,60 Euro (keine Ermäßigung)

9260 BEGINN: 19.02.2024, 4 x montags, 18.30-20.00 Uhr (8 UStd.)

Wollgeschäft Creative-MR, Arminiusstraße 10,
Bad Lippspringe
28,60 Euro (keine Ermäßigung)

Farb- und Typberatung

Siegrid Mönch

„Kleider machen Leute“ heißt es schon bei Gottfried Keller, dem bekannten Schweizer Dichter. Nach wie vor ist ein angemessenes Erscheinungsbild wichtig um beruflich und privat zu punkten und einen positiven Gesamteindruck zu hinterlassen. Dieser Kurs ermöglicht Ihnen Ihr individuelles Erscheinungsbild zu optimieren, sich von wenig vorteilhaften Kleidungsstücken zu verabschieden und mit der hinzu gewonnenen Sicherheit selbstbewusster aufzutreten, besonders, wenn es drauf ankommt. Außerdem werden Sie in die Lage versetzt zielgerichteter einzukaufen, um Fehlkäufe und damit verbundene unnötige Kosten zu vermeiden. Die für Sie optimalen Farben werden mittels einer intensiven individuellen Farbanalyse ermittelt. Welcher Schnitt verschiedener Kleidungsstücke für Sie vorteilhaft ist, wird ebenso thematisiert, wie auch mögliche Accessoires. (maximal 6 Teilnehmende)



9262 Samstag, 16.03.2024, 11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)

Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesundheitsbildung

Demenz

Prof. Dr. Christoph Laske

Die Sektion für Demenzforschung und Gedächtnisambulanz in Tübingen, dient der (Früh-) Erkennung, differential-diagnostischen Abklärung und Behandlung von Gedächtnisstörungen, sowie der Beratung von betroffenen Patienten und Angehörigen. Bei Gedächtnisstörungen ist es wichtig, so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen und eine Diagnose stellen zu lassen. Möglicherweise liegt eine Erkrankung zugrunde, die durch eine Behandlung geheilt oder in ihrem Fortschreiten aufgehalten bzw. verlangsamt werden kann. Der Vortrag gibt einen Überblick zu Epidemiologie, Formen, Risikofaktoren, Diagnostik, Therapie und Prävention von Demenzerkrankungen mit Schwerpunkt Alzheimer-Demenz. Der Referent ist Leiter der Sektion für Demenzforschung und Gedächtnisambulanz in Tübingen.

1027 Donnerstag, 05.10.2023, 19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)

Online-Veranstaltung
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Depressionen

Univ. Prof. Dr. med. Martin Walter

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. 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 zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft?



1030 Donnerstag, 08.02.2024, 19.00-20.00 Uhr
(1 UStd.)



Online-Veranstaltung
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schlafstörungen

Dr. med. Daniel Sippel

Unter Schlafstörungen leiden sechs Prozent der Weltbevölkerung. Leider werden Schlafstörungen oft bagatellisiert und nicht entsprechend behandelt, obwohl sie zu enormen gesundheitlichen Belastungen und teils schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen. Im Vortrag wird ein Überblick über das Spektrum der Schlafstörungen gegeben. Es wird auf die verständliche und ausführliche Darstellung Wert gelegt. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Der Referent ist Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie, Ärztlicher Leiter Schlafambulanz & Schlaflabor, Klinik für Psychiatrie & Psychotherapie in Tübingen.

1028 Donnerstag, 19.10.2023, 19.00-20.00 Uhr
(1 UStd.)



Online-Veranstaltung
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Förderung des Nichtrauchens - „Es geht auch ohne Qualm!“

Heidrun Greine

Sie wollten immer schon mal mit dem Rauchen aufhören? In diesem Kurs wird das eigene Verhalten reflektiert und es werden Hilfen angeboten, um eine Verhaltensänderung zu bewirken. Rauchfrei zu sein ist gar nicht so schwer, wenn man die richti-

ge Motivation und den Rückhalt einer Gruppe hat. An diesen vier Abenden machen wir gemeinsam die ersten Schritte in eine gesündere Zukunft.

Dieser Kurs ist über die Krankenkassen abrechenbar. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

9264 BEGINN: 11.04.2024, 4 x donnerstags, 18.30-20.00 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums

Heidrun Greine

Manchmal ist es eine Gewohnheit, das Glas Wein oder Bier am Abend. Manchmal aber auch eine Art gruppendynamischer Zwang bei Feiern oder gesellschaftlichen Veranstaltungen. Alkohol hat unter den Drogen die größte gesellschaftliche Akzeptanz. Der Kurs soll dazu anregen das eigene Verhalten zu reflektieren, den Konsum zu beobachten und zu begrenzen, um die gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums weitgehend zu minimieren. Dieser Kurs ist keine medizinische Therapie bei einer Abhängigkeit.

Dieser Kurs ist über die Krankenkassen abrechenbar. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

9265 BEGINN: 24.10.2023, 4 x dienstags, 18.30-20.00 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pflegeversicherung - Pflegebedürftigkeit und Pflegegrade

Joachim Koch

Nach einer Einführung in die 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.



9266 Mittwoch, 08.11.2023, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

9267 Mittwoch, 22.11.2023, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Barbara Heusipp

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 das selbstverantwortliche 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. Bei dieser Veranstaltung werden Ihnen die Vorsorgemöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss erhalten Sie Informationsmaterial.

9268 Dienstag, 24.10.2023, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
ZukunftsWerkStadt, Langestr. 6, Bad Lippspringe
entgeltfrei

9269 Montag, 15.01.2024, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
ZukunftsWerkStadt, Langestr. 6, Bad Lippspringe
entgeltfrei

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 kommt 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 für Ihre Füße. Für ein gutes und stabiles Fundament!



9270 Samstag, 20.01.2024, 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Jin Shin Jyutsu – „Die kleine Hausapotheke“ - Eine Methode zur Steigerung der Lebensenergie

Simone Büring

Jin Shin Jyutsu ist eine kraftvolle Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Bestimmte Kombinationen der sogenannten Energieschlösser für einen kurzen oder längeren Zeitraum zu berühren, kann uns körperlich und seelisch wieder ausbalancieren. Jin Shin Jyutsu, meistens als „strömen“ bezeichnet, ist sehr leicht anzuwenden und für alle geeignet.

In diesem Seminar lernen wir einfache Handpositionen zur Selbsthilfe bei verschiedenen Gesundheitsstörungen (wie zum Beispiel Erkältungen, Verspannungen, Allergien, Erschöpfung u.v.m.). Jin Shin Jyutsu ist angeborenes Wissen und kann von jedem Menschen aktiviert werden. Es wird im Alltag unbewusst bereits oft genutzt, indem wir uns an den Kopf fassen, wenn wir nachdenken oder unsere Hände auf schmerzende Stellen legen.

Jin Shin Jyutsu wird im Sitzen, Stehen oder Liegen am bekleideten Körper angewandt.

Die Kursteilnehmer*innen erhalten eine Übersicht der wichtigsten Griffpositionen für die Selbsthilfe sowie Buchvorschläge, um sich auch Zuhause weiter dieser umfassenden Wohlfühlmethode widmen zu können.

„Die Kunst zu heilen kann viele Leiden lindern - doch schöner ist die Kunst, die es versteht, die Leiden am Entstehen schon zu hindern.“ (Max von Pettenkofer, Mediziner und Apotheker, 1818-1901)

9271 Samstag, 11.11.2023, 10.30-16.30 Uhr (7 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannung durch bilaterales Malen und Achtsamkeit

Josefin Niggemeyer

Beim bilateralen Malen wird mit beiden Händen gleichzeitig gemalt bzw. gekritzelt, dabei darf Spiel und Fluss in den Bewegungen entstehen. Es kann eine beruhigende und ausgleichende Wirkung haben, da durch das bilaterale Malen beide Hirn- und Körperhälften angesprochen werden und Du so aus dem Denken ins Fühlen kommen kannst. Es soll vordergründig nicht darum gehen 'wunderschöne' Bilder zu gestalten, vielmehr dürfen durchs Loslassen über kreative Prozesse entstehen. Das Malen wird mit kurzen Achtsamkeitsübungen und sanften Bewegungen verbunden. Dadurch werden Selbstwahrnehmung und Lebensfreude gestärkt. Auch kann es helfen, körperliche und seelische Blockaden zu lösen. Eingeladen sind alle, mit und ohne Vorerfahrung. Jeans oder Jogginghose ist egal - Hauptsache Du fühlst Dich wohl!

9272 BEGINN: 17.10.2023, 3 x dienstags, 18.45-20.15 Uhr (6 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Container, Im Bruch 5
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Reiki in Theorie und Praxis

Corina Clobes

Reiki ist ein japanisches Wort, das so viel bedeutet wie „universelle Lebensenergie“. Reiki verhilft zur inneren Ruhe, Balance und Sicherheit, indem Disharmonien und Beschwerden aufgelöst werden können. Reiki bzw. energetisches



Heilen ist eine der ältesten Heiltraditionen der Menschheit, die durch Handauflegen die Heilenergien an den Menschen weitergibt. Alltägliche Probleme und Stress werden positiv angegangen und bewältigt. Reiki steigert die Wirkung aller bewusstseinsweiternden Techniken wie Meditation, Chakren-Arbeit, Yoga etc. Reiki fördert die natürliche Selbstheilung und vitalisiert den Körper und den Geist. Es kann von allen erlernt werden und ist an keine Religion gebunden. So kann Reiki zur Entspannung, Stressbewältigung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte genutzt werden. Es findet auch immer mehr Anwendung in Kliniken, z. B. der Charité in Berlin. Jeder Mensch besitzt von Natur aus körpereigene Energien, die durch eine Selbstbehandlung aktiviert und in Resonanz gebracht werden können. An diesem Kursabend werden Sie die Möglichkeiten des Reiki und den Chakren-Ausgleich kennenlernen. Wer möchte, kann an einer kurzen Probebehandlung teilnehmen.

9273 Donnerstag, 30.11.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bewegung und Entspannung

Eine Auszeit mit Yoga

Diana Zehm

Dieser Workshop bietet eine kurze Einführung in verschiedene Facetten des Yoga, der Meditation und der Achtsamkeit. Sie lernen eine Auswahl von wohltuenden Übungen und verschiedenen 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.



9277 Freitag, 20.10.2023, 17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
Raum für dich, Dr. Pieper-Str. 15, Bad Lippspringe
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

9278 Samstag, 17.02.2024, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Raum für dich, Dr. Pieper-Str. 15, Bad Lippspringe
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für Jung & Alt

Ina Heck

Yoga ist ein Zusammenspiel von körperlichen und mentalen Übungen: Zu lernen, den Körper und den Geist gleichermaßen zu stärken. 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 Ausgleich 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. Dieser Kurs ist absolut anfänger*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform, Herkunft oder Fitnessgrad.

9279 BEGINN: 19.10.2023, 8 x donnerstags,
18.00-19.15 Uhr (13 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Container, Im Bruch 5
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga – mit Kraft und Energie ins neue Jahr

Ina Heck

Das alte Jahr hinter uns gelassen starten wir voller Energie und Elan ins Jahr 2024. Damit Sie auch in Sachen körperlicher und mentaler Fitness nicht zu kurz kommen, lernen Sie in diesem Yogakurs eine frische Portion Selbstfürsorge im Bereich Dehnung, Mobilisierung und Pranayama (Atemübungen). Für einen wohltuenden Ausgleich vom Alltag und einen entspannten Start ins neue Jahr. Schenken Sie sich wundersame Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele. Mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend - Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Dieser Kurs ist absolut anfänger*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform, Herkunft oder Fitnessgrad.



9280 BEGINN: 11.01.2024, 8 x donnerstags,
18.00-19.15 Uhr (13 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Container, Im Bruch 5
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga – Fit in den Sommer

Ina Heck

Der Sommer ist die Zeit der Aktivität, der Lebenslust und des Aus-Sich-Herauskommens. Diese Jahreszeit steht für Lebensfreude, Energie und Erkenntnis. Hier werden sanft fließende Sequenzen zusammengestellt, die durch die warmen Sommertage begleiten. Damit Sie auch in Sachen körperlicher und mentaler Fitness nicht zu kurz kommen, lernen Sie in diesem Yogakurs eine frische Portion Selbstfürsorge im Bereich Dehnung, Mobilisierung und Pranayama (Atemübungen). Schenken Sie sich wundersame Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele. Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Dieser Kurs ist absolut anfänger*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform, Herkunft oder Fitnessgrad.

9281 BEGINN: 11.04.2024, 10 x donnerstags,
18.00-19.15 Uhr (17 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Container, Im Bruch 5
56,40 Euro (ermäßigt: 10,50 Euro)

Achtsamkeitsspaziergänge im herbstlichen Wald

Vera Hermeler

Bei diesem Spaziergang im gesundheitsförderndem Naturambiente des Bad Lippspringer Stadtwaldes lassen Sie Stress und Anspannung hinter sich. Sie werden angeleitet, wieder die Verbindung zu sich selber zu spüren, um in Kontakt mit innerem Frieden und Gelassenheit zu kommen. Sanfte Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen mit meditativen Elementen verhelfen zur Fokussierung auf das Hier und Jetzt und ermöglichen einen Ausstieg aus dem Gedankenkarussell.



9282 Freitag, 20.10.2023, 14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Schäferbrunnen, Lindenstraße, Bad Lippspringe
12,50 Euro (keine Ermäßigung)

Achtsamkeitsspaziergänge im frühlingshaften Wald

Vera Hermeler

Bei diesem Spaziergang im gesundheitsförderndem Naturambiente des Bad Lippspringer Stadtwaldes lassen Sie Stress und Anspannung hinter sich. Sie werden angeleitet, wieder die Verbindung zu sich selber zu spüren, um in Kontakt mit innerem Frieden und Gelassenheit zu kommen. Sanfte Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen mit meditativen Elementen verhelfen zur Fokus-

sierung auf das Hier und Jetzt und ermöglichen einen Ausstieg aus dem Gedankenkarussell.

9284 Freitag, 08.03.2024, 14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Schäferbrunnen, Lindenstraße, Bad Lippspringe
12,50 Euro (keine Ermäßigung)

Klangmeditation - weihnachtliche Klänge

Ina Heck

Gönnen Sie sich eine Auszeit von der vorweihnachtlichen Hektik! Die wohltuenden Klänge von Klangschalen und die Kraft ätherischer Öle laden Sie ein, die Seele baumeln zu lassen. Erleben Sie eine Klangreise, die mit meditativen und entspannenden Übungen ergänzt wird.

9274 Freitag, 08.12.2023, 19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Container
22,10 Euro (keine Ermäßigung)

Qi Gong – Heilgymnastik

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.



9285 BEGINN: 19.09.2023, 11 x dienstags,
16.45-18.15 Uhr (22 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Container,
Im Bruch 5, Bad Lippspringe
65,00 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.

9287 BEGINN: 06.02.2024, 7 x dienstags,
16.45-18.15 Uhr (14 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Container, Im Bruch 5
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 9288** BEGINN: 16.04.2024, 10 x dienstags,
16.45-18.15 Uhr (20 UStd.)
Gesamtschule Bad Lippspringe, Container, Im Bruch 5
60,00 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!

- 9292** Donnerstag, 07.09.2023, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt Rathaus, Friedr.-Wilh.-Weber-Platz 1,
Bad Lippspringe
entgeltfrei
- 9293** Donnerstag, 28.09.2023, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt Rathaus, Friedr.-Wilh.-Weber-Platz 1,
Bad Lippspringe
entgeltfrei
- 9294** Donnerstag, 05.10.2023, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt Rathaus, Friedr.-Wilh.-Weber-Platz 1,
Bad Lippspringe
entgeltfrei
- 9295** Donnerstag, 12.10.2023, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt Rathaus, Friedr.-Wilh.-Weber-Platz 1,
Bad Lippspringe
entgeltfrei
- 9296** Donnerstag, 19.10.2023, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt Rathaus, Friedr.-Wilh.-Weber-Platz 1,
Bad Lippspringe
entgeltfrei
- 9297** Donnerstag, 26.10.2023, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt Rathaus, Friedr.-Wilh.-Weber-Platz 1,
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. Diese Online-Veranstaltungen und weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-paderborn.de. Schnuppern Sie doch mal hinein und entdecken Sie die Vielfalt an Themen und Formaten.

Wie wäre es für den Einstieg mit einem der folgenden entgeltfreien Angebote in Kooperation mit vhs.wissen live?

Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann

Prof. Dr. Vera Mayer (in Kooperation mit der acatech)

Wir Menschen leben seit unserer Geburt mit Pilzen zusammen. Manche leben in und auf unseren Körpern, sind unsere ständigen Begleiter*innen und gehören damit zu unserer normalen Mikrobiota. Sie helfen uns, Nährstoffe besser zu verwerten und stärken unser Immunsystem. Andere Pilze leben in Symbiose mit Pflanzen und versorgen diese mit Nährstoffen und Wasser aus der Erde. Pilze sorgen also für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit, obwohl sie mikroskopisch klein sind. Die Pilzbiotechnologie von heute erforscht, wie Stoffwechselformen von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können. Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser?

Wie das gelingen könnte und warum hier eine intensive Zusammenarbeit aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft so wichtig ist, erläutert Vera Mayer. Ihre transdisziplinären Forschungsvorhaben verbinden Natur- und Ingenieurwissenschaften mit Kunst, Design und Architektur und entwerfen so biobasierte Szenarien für mögliche Lebens- und Wohnwelten der Zukunft.

Die Referentin leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der Technischen Universität Berlin und ist darüber hinaus auch als freischaffende Künstlerin unter dem Pseudonym V. meer aktiv. Sie ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

- 1042** Dienstag, 17.10.2023, 19.30-21.00 Uhr
(2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei




Die Intelligenz der Bienen

Prof. Dr. Lars Chittka

Bienen verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht. Verschiedene Arbeiterinnen spezialisieren sich auf den Wabenbau, die Klimakontrolle, die Verteidigung und die Suche nach Nektar und Pollen. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen aber nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen. In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition (Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Es gibt nun sogar Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, mit autobiografischen Erinnerungen, emotionalen Zuständen, der Möglichkeit, zumindest für die unmittelbare Zukunft zu planen und Probleme durch Nachdenken statt durch Versuch und Irrtum zu lösen. Dies könnte tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben.

Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London. Er ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina und der Royal Entomological Society of London.

1051 Sonntag, 26.11.2023, 19.30-21.00 Uhr
(2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei


Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche

Dr. Peter Peter

Italy goes global. Pizza und Pasta, Espresso und Gelato und nicht zu vergessen Salat sind zu Lieblingsspeisen der Menschheit arri- viert. Worauf beruht dieser Erfolg?

Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, dass ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird. Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana mit dem Gastrosophen Dr. Peter Peter.

DerReferent (www.pietropietro.de) lehrt am Zentrum für Gastrosophie der Universität Salzburg. Er entwirft kulinarische Reisen und verfasst die Kolumne Peters Lebensart für das Rotary Magazin. Seine prämierten Kulturgeschichten der Italienischen, Deutschen, Öster reichischen und Französischen Küche gelten als Standardwerke.

1050 Donnerstag, 23.11.2023, 19.30-21.00 Uhr
(2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Verzeichnis der Kursleitenden

Bollen, Karl-Heinz.....	9231- 9233
Büring, Simone.....	9271
Clobes, Corina.....	9273
Creuzmann, Norika.....	9207
Dobias, Franziska.....	9222, 9291- 9297
Drolshagen, Wolfgang.....	9220
Gebert, Kerstin.....	9246, 9247
Greine, Heidrun.....	9209, 9264, 9265
Gruber, Herbert Franz.....	9200, 9202, 9203, 9208, 9227
Hagemann, Prof. Dr. Wilhelm.....	9204
Hanewinkel, Joachim.....	9205
Hannmann, Matthias.....	9242, 9243
Heck, Ina.....	9274, 9279- 9281
Heider, Dr. Petra.....	9211- 9213
Hermeler, Vera.....	9282, 9284
Heusipp, Barbara.....	9268, 9269
Hofmann, Fabian.....	9244, 9245
Klamroth, Marianne Delgado.....	9252, 9253
Koch, Joachim.....	9266, 9267
Lange, Werner.....	9214, 9215
Mader, Werner.....	9216- 9218
Mönch, Siegrid.....	9261
Noyan, Asli.....	9202
Pakulla, Hyazinth.....	9254
Qiao, Yi.....	9285- 9288
Reinstädler, Marion.....	9257- 9260
Schmitt, Matthias.....	9209, 9223
Selim-Oglou, Nermin.....	9235- 9241
Starre, Christian.....	9205
Tintelott, Klaus.....	9201
Wernekenschnieder, Jörg.....	9248, 9249
Winkelmann, Antonia.....	9255, 9256
Wietfeld Christoph.....	9225f
Wollmeyer, Nina.....	9270
Wünsche, Karin.....	9250
Zehm, Diana.....	9277
Zinke, Jürgen.....	9219

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.

9210 Efraimstochter, 9225 Nattanan Kanchanaprat, 9227 Pixel Anarchy, 9231 jan- neb13,9335 Christine Sponchia, 9238 anestiev_p, 9248 Pexels, 9254 Cornelia Kalk- hof, 9262 kesie91, 1030 KleitonSantos, 9267 vegefox.com, 9269 Pexels, 9272 Eli- as_Schaeferle, 9277 Marjon Besteman, 9380 Montatip Lilitsanong, 9282 hota2kaz, 9285 Alexas, 9292 Thomas B. auf Pixabay

Sonstige:

9222 Franziska Dobias; 9252 Marianne Delgado Klamroth; 9200, 9204 Herbert Franz Gruber; 9216 Werner Mader; 9207, 9219, 9220, 9242 Iris Pape

Stichwortverzeichnis

Achtsamkeit.....	9282, 9284
Acrylmalerei.....	9254- 9256
Alkohol	9265
Altenpflege	9266, 9277
Andalusien	9222, 9223
Aquarellmalerei	9255, 9256
Boule	9214, 9315
Computer	9231
Entspannung	9273, 9277- 9281, 9285- 9288
Excel.....	9231- 9233
Fahrrad	9222- 9223, 9290- 9297
Französisch	9212
Gin-Tasting	9244, 9246
Gitarre	9248
Grundlagen EDV.....	9232
Heilklima.....	9201
Immobilien.....	9225
Internationale Küche	9236- 9240
Jin Shin Jyutsu.....	9271
Kochen	9236- 9240
Kunst	9252
Landeskunde.....	9242, 9244, 9246
Lebensenergie	9271
Malen.....	9252, 9255, 9272
Mittelalter.....	9200
Motorsägenlehrgang.....	9220
Nähen	9250
Nichtrauchen	9264
Patientenverfügung	9268
Pflegeversicherung	9266f
Qi Gong.....	9266-9267
Radtouren	9290- 9297
Reiki.....	9273
Reisevortrag	9222, 9223
Rundgang.....	9200
Segeln	9219
Spanisch	9210
Sportbootführerschein	9219
Stricken	9257, 9259
Tai Chi.....	9287
Tauchen	9216- 9218
Vorsorgevollmacht.....	9268
Whiskey-Seminar	9242
Word	9231
Yoga.....	9277- 9282

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Paderborn mit der Anlage „Datenschutz“ (einzusehen auf www.vhs-paderborn.de unter „Rechtliches“ und in der Printversion des Paderborner vhs-Programms) gelten auch in den Zweigstellen. Mit der Anmeldung 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 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, Schwerbehinderte, Bundesfreiwilligendienstleistende, 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 oder per Fax an 05251 88-14301. Falls Sie sich per E-Mail oder über www.vhs-paderborn.de anmelden, denken Sie bitte ebenfalls an das Lastschriftmandat.

Hausordnung

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

Haftung

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

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

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

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn (Tel.: 05251 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 finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

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

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn, (Tel.: 05251 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 finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware 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 möchten, 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 Unterschrift (Verbraucher*in)

(*) Unzutreffendes streichen

Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Name, Vorname*: _____

Straße, Nr.*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Tel.*: _____

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

Vorname und Nachname (Kursteilnehmer*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefonnummer und E-Mail

SEPA-Mandant*in ist Kursteilnehmer*in

ja nein

Vorname und Nachname (Kontoinhaber*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

IBAN

BIC

Kreditinstitut (Name)

Ich ermächtige die Stadt Paderborn widerruflich Zahlungen 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 2023/2024

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	kein Unterricht
04.09.	05.09.	06.09.	07.09.	08.09.	09.09.	10.09.	
11.09.	12.09.	13.09.	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.	05.10.	06.10.	07.10.	08.10.	Herbstferien 02.10.–14.10.2023
09.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	
16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	
23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	
30.10.	31.10.	01.11.	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.	Allerheiligen
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.	Weihnachtsferien 21.12.2023 – 05.01.2024
25.12.	26.12.	27.12.	28.12.	29.12.	30.12.	31.12.	
01.01.	02.01.	03.01.	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.	Weiberfastnacht
12.02.	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.	17.02.	18.02.	Rosenmontag
19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	
26.02.	27.02.	28.02.	29.02.	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.	Osterferien 25.03.–06.04.2024
01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.	06.04.	07.04.	
08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.	14.04.	
15.04.	16.04.	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.	21.04.	
22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.	28.04.	
29.04.	30.04.	01.05.	02.05.	03.05.	04.05.	05.05.	Maifeiertag
06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.	12.05.	Christi Himmelfahrt
13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	18.05.	19.05.	
20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.	26.05.	Pfingstferien
27.05.	28.05.	29.05.	30.05.	31.05.	01.06.	02.06.	Fronleichnam
03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	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.	12.07.	13.07.	14.07.	Sommerferien 08.07.–20.08.2024
15.07.	16.07.	17.07.	18.07.	19.07.	20.07.	21.07.	
Die Termine in den blau hinterlegten Feldern sind unterrichtsfrei.							

Zweigstellenleiter: Matthias Schmidt

Geschäftsstelle:

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

Öffnungszeiten:

nach telefonischer Vereinbarung

Sonderöffnungszeiten am 21. August 2023:
8.00-12.30 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

Anmeldung: Stadtverwaltung, Raum 150

Anmeldebeginn: Montag, 21.08.2023

Die Anmeldung kann persönlich, per Internet über www.vhs-paderborn.de oder schriftlich erfolgen (bitte Anmeldeformular benutzen). Es empfiehlt sich, vor der schriftlichen Anmeldung telefonisch bei der Geschäftsstelle anzufragen, ob der Kurs noch nicht ausgebucht ist.

Die Volkshochschule der Gemeinde Bad Lippspringe ist eine Zweigstelle der vhs Paderborn.

Leiterin: Petra Hensel-Stolz

Zuständige Fachbereichsleiterin:

Iris Pape

05251 88-14309

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

Das Programm der Volkshochschule Paderborn ist in der Stadtverwaltung Bad Lippspringe erhältlich. Sie können es auch im Internet unter www.vhs-paderborn.de abrufen.

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn

Umschlagfoto: Bad Lippspringer Stadtturm, Herbert Franz Gruber