



vhs

Anröchte  
Erwitte  
**LIPPSTADT**  
Rüthen  
Warstein

# VHS Programm

## 1. Halbjahr 2023



**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)

Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.



# Zertifizierte Qualität

Die Qualität des Weiterbildungsangebots steht bei der VHS Lippstadt-Anröchte-Erwitte-Rüthen-Warstein an vorderster Stelle. Regelmäßige interne und externe Audits gewährleisten einen permanent hohen Qualitätsstandard. Das Zertifikat Gütesiegel

Weiterbildung steht für eine bedarfsorientierte, systematische Planung, individuelle Beratung, fachliche und pädagogische Kompetenz der Lehrenden, moderne Lernmethoden und nicht zuletzt einen hohen Zufriedenheitsgrad bei Teilnehmenden.

## Terminübersicht: 1. Semester 2023 (23.01.2023 bis 14.06.2023)

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
4	23. Jan	24. Jan	25. Jan	26. Jan	27. Jan	28. Jan	29. Jan
5	30. Jan	31. Jan	01. Feb	02. Feb	03. Feb	04. Feb	05. Feb
6	06. Feb	07. Feb	08. Feb	09. Feb	10. Feb	11. Feb	12. Feb
7	13. Feb	14. Feb	15. Feb	16. Feb	17. Feb	18. Feb	19. Feb
8	20. Feb	21. Feb	22. Feb	23. Feb	24. Feb	25. Feb	26. Feb
9	27. Feb	28. Feb	01. Mär	02. Mär	03. Mär	04. Mär	05. Mär
10	06. Mär	07. Mär	08. Mär	09. Mär	10. Mär	11. Mär	12. Mär
11	13. Mär	14. Mär	15. Mär	16. Mär	17. Mär	18. Mär	19. Mär
12	20. Mär	21. Mär	22. Mär	23. Mär	24. Mär	25. Mär	26. Mär
13	27. Mär	28. Mär	29. Mär	30. Mär	31. Mär	01. Apr	02. Apr
14	03. Apr	04. Apr	05. Apr	06. Apr	07. Apr	08. Apr	09. Apr
15	10. Apr	11. Apr	12. Apr	13. Apr	14. Apr	15. Apr	16. Apr
16	17. Apr	18. Apr	19. Apr	20. Apr	21. Apr	22. Apr	23. Apr
17	24. Apr	25. Apr	26. Apr	27. Apr	28. Apr	29. Apr	30. Apr
18	01. Mai	02. Mai	03. Mai	04. Mai	05. Mai	06. Mai	07. Mai
19	08. Mai	09. Mai	10. Mai	11. Mai	12. Mai	13. Mai	14. Mai
20	15. Mai	16. Mai	17. Mai	18. Mai	19. Mai	20. Mai	21. Mai
21	22. Mai	23. Mai	24. Mai	25. Mai	26. Mai	27. Mai	28. Mai
22	29. Mai	30. Mai	31. Mai	01. Jun	02. Jun	03. Jun	04. Jun
23	05. Jun	06. Jun	07. Jun	08. Jun	09. Jun	10. Jun	11. Jun
24	12. Jun	13. Jun	14. Jun				

Semesterbeginn bzw. -ende

Unterrichtsfrei

Bitte beachten Sie den genauen Veranstaltungsort!



**Telefon:** 02941 2895-0  
**Fax:** 02941 2895-28  
**E-Mail:** vhs@lippstadt.de  
**Internet:** www.vhs-lippstadt.de

Volkshochschule **LIPPSTADT**  
Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rüthen – Warstein  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt

**Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:**

Montag bis Freitag 08:30 – 12:30 Uhr  
Montag bis Donnerstag 15:00 – 18:00 Uhr

(In den Schulferien eingeschränkte Öffnungszeiten – siehe Internet)

## Inhaltsverzeichnis

Pädagogische Mitarbeiterinnen, Verwaltung . . . . .	2
Ansprechpartner vor Ort . . . . .	3
Grußwort . . . . .	4
Allgemeine Hinweise . . . . .	6
1 Gesellschaft . . . . .	9
2 Kultur/Kreativität . . . . .	43
3 Gesundheit . . . . .	66
4 Fitness . . . . .	85
5 Ernährung . . . . .	105
6 Sprachen . . . . .	119
7 Beruf/EDV . . . . .	151
8 Junge VHS . . . . .	178
vhs online . . . . .	188
Einzelveranstaltungen . . . . .	190
Programmübersicht nach Außenstellen . . . . .	192
Lippstadt . . . . .	193
Anröchte . . . . .	200
Erwitte . . . . .	202
Rüthen . . . . .	204
Warstein . . . . .	206
Bildnachweis . . . . .	210
Anmeldeformulare . . . . .	211



## Pädagogische Mitarbeiterinnen:



### Nadine Zittlau

VHS-Leitung  
Bereiche: Gesellschaft, Gesundheit, Fitness, Englisch  
Tel.: 02941 2895-25  
nadine.zittlau@lippstadt.de



### Annika Fischer

Bereiche: Kultur/Kreativität, Frühpädagogik, Junge VHS  
Tel.: 02941 2895-27  
annika.fischer@lippstadt.de



### Nataliya Reichert

Bereiche: Fremdsprachen, Grundbildung (u.a. Alphabetisierung), DaZ, BAMF-Integration  
Tel.: 02941 2895-13  
nataliya.reichert@lippstadt.de



### Claudia Schulte

Bereiche: Gesellschaft, Ernährung, Beruf/EDV, Drittmittelprojekte  
Tel.: 02941 2895-15  
claudia.schulte@lippstadt.de

## Servicebereich Anmeldung/Verwaltung:



### Yvonne Holzfuß

Allgemeine Auskunft  
Tel.: 02941 2895-16  
yvonne.holzfuuss@lippstadt.de



### Jürgen Schubert

Allgemeine Auskunft  
Tel.: 02941 2895-11  
juergen.schubert@lippstadt.de



### Melanie Bathan

Integrationskurse,  
Allgemeine Auskunft  
Tel.: 02941 2895-17  
melanie.bathan@lippstadt.de



### Sandra Lenz

Integrationskurse,  
Allgemeine Auskunft Tel.:  
02941 2895-23  
sandra.lenz@lippstadt.de



### Christine Müller-Hilgert

Integrationskurse,  
Allgemeine Auskunft  
Tel.: 02941 2895-17  
christine.mueller-hilgert@lippstadt.de



### Terry Rotherham-Dreyer

Allgemeine Sachbearbeitung  
Tel.: 02941 2895-22  
terry.rotherham@lippstadt.de



### Maria Bruns

Allgemeine Sachbearbeitung,  
Qualitätsbeauftragte  
Tel.: 02941 2895-24  
maria.bruns@lippstadt.de



### Heike Knoche

Allgemeine Sachbearbeitung,  
Qualitätsbeauftragte  
Tel.: 02941 2895-26  
heike.knoche@lippstadt.de

## Hauservice:



### Kemal Kaya

Tel.: 02941 2895-18  
Mobil: 0151 40453837



### Alexander Schlehning

Tel.: 02941 2895-18  
Mobil: 0151 40453837  
alexander.schlehning@lippstadt.de



## Ansprechpartner vor Ort:

### Anröchte:

#### Reinhard Lohoff

Gemeinde Anröchte

Hauptstr. 74, 59609 Anröchte

Telefon: 02947 888-500

Fax: 02947 888-8500

E-Mail: [r.lohoff@anroechte.de](mailto:r.lohoff@anroechte.de)

### Erwitte:

#### Yvonne Holzfuß

Telefon: 02943 9759081

E-Mail: [vhs-erwitte@t-online.de](mailto:vhs-erwitte@t-online.de)

### Rüthen:

#### Rita Schütte

Rathaus Rüthen

Hochstr. 14, 59602 Rüthen

Telefon: 02952 818-176

Fax: 02952 818-170

E-Mail: [r.schuette@ruethen.de](mailto:r.schuette@ruethen.de)

### Warstein:

#### Johannes Heppelmann

Telefon: 0160 6076101

### Verwaltung:

#### Heribert Kaja

Stadt Warstein

Liobaweg 16, 59581 Warstein

Telefon: 02902 81-283

Fax: 02902 81-6283

E-Mail: [h.kaja@warstein.de](mailto:h.kaja@warstein.de)



VHS-Geschäftsstelle Lippstadt



## Grüßwort

Liebe Bildungsinteressierte, liebe VHS-Fans, liebe Leserinnen und Leser,

es ist wieder soweit, ein neues Jahr beginnt und damit auch ein neues VHS-Semester voller abwechslungsreicher Veranstaltungen. **Los geht's am Montag, 23. Januar 2023** und es gibt viel zu entdecken.



Neben vielen Klassikern warten neue interessante Angebote darauf gebucht zu werden: Bereits im Februar steht mit „Sardinien - zu Fuß, mit Kajak, Flossen und Gleitschirm“ ein neues Ziel der Reihe „Fernweh 360°“ auf dem Programm, bevor es im April nach „Sizilien - Insel im Licht“ geht. Und auch der Autor Stephan Orth nimmt uns bei seiner Lesung mit auf Reisen: „Absolutely Ausgesperrt - Wie ich 700 Kilometer durch England reiste und immer draußen blieb“.

Zwei unserer tollen Kooperationsveranstaltungen behandeln hingegen ernstere Themen mit ganz unterschiedlichem Fokus: „Die Erben der Arisierung“ und „Lichtverschmutzung eindämmern - Damit die Nacht nicht zum Tag wird“. Letzterer eröffnet zudem die Wanderausstellung „Verlust der Nacht“, die im März in der VHS zu sehen sein wird. Und schließlich wird vielleicht auch die Frage beantwortet „Sind wir wirklich allein im Universum?“.

Neue Angebote finden sich natürlich auch in den weiteren Sachbereichen. Sie können z.B. wählen zwischen „Scratch Art“, „Schiffchenspitze (Occhi)“ oder „Kunst aus Alltagsdingen“. Der Ernährungsbereich bietet u.a. neue „Brotbackkurse“, „Bento Cakes“ oder „Indische Küche“. Sprachbegeisterte finden „Japanisch oder Türkisch zum Kennenlernen“. Und alles zu den Themen „Bitcoin“, „CAD und 3D-Druck“ sowie „Frauen und Karriere“ liefert der Bereich Beruf/EDV.

Wir sind jedenfalls gespannt auf viele abwechslungsreiche Veranstaltungen vor Ort, haben aber auch ein breites Spektrum an Onlineangeboten im Programm, z.B. „Loriot. Eine Würdigung“ und „Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege“.

Nehmen Sie sich also etwas Zeit und finden Sie im neuen Semester Ihren Vortrag oder Kurs!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Blättern und freue mich mit dem gesamten VHS-Team darauf, Sie im Frühjahr bei der ein oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Ihre VHS-Leitung

*Nadine Zittlau*



Unsere Angebote werden u.a. unterstützt von





## Allgemeine Hinweise

### ? Wie melde ich mich an?

Besuchen Sie uns im Internet. Unter **www.vhs-lippstadt.de** finden Sie das aktuelle Veranstaltungsangebot und können sich hier auch direkt anmelden! Oder benutzen Sie für eine Anmeldung die **Anmeldeformulare**, die diesem Programmheft angefügt sind. Sie müssen für jede Person ein eigenes Anmeldeformular ausfüllen, können dafür aber mehrere Veranstaltungen buchen. Das ausgefüllte Anmeldeformular senden Sie uns bitte per Post oder per Fax zu. Es können nur vollständig ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeunterlagen berücksichtigt werden.

### ? Wie erfahre ich, ob alles richtig gelaufen ist?

Sie erhalten von uns **nur bei Online-Anmeldungen eine Anmeldebestätigung!** Sollte Ihre Wunschveranstaltung schon ausgebucht sein oder ausfallen, melden wir uns bei Ihnen, um Ihnen das mitzuteilen oder wenn möglich, eine Alternative anzubieten.

### ? Wann findet ein Kurs statt oder nicht statt?

Die Mindestteilnehmendenzahl für Veranstaltungen beträgt 10 Personen, sofern nicht im Einzelnen eine andere Teilnehmerzahl angegeben ist. Bei Kleingruppenkursen beträgt die Mindestteilnehmendenzahl 6 Personen.

### ? Was passiert, wenn ein Kurs ausfällt?

Sollte ein Kurs ausfallen, werden Sie per SMS, per E-Mail oder telefonisch benachrichtigt. Bitte lassen Sie uns daher immer Ihre aktuellen Kontaktdaten zukommen und überprüfen Sie auch noch einmal Ihre SMS oder E-Mails, bevor Sie zum Kurs kommen.

### ? Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Grundsätzlich kann immer ein Ersatzteilnehmender benannt werden. Wird kein Ersatzteilnehmender benannt, ist bei Standard- und Kleingruppenkursen eine **schriftliche Abmeldung mit folgenden Stornogebühren** möglich:

- bis 2 Wochen (10 Werktage) vor Kursbeginn kostenfrei
- bis 1 Woche (5 Werktage) vor Kursbeginn 20 % der Standard-/Kleingruppengebühr, mind. 5,00 €
- bis 2 Werktage vor Kursbeginn 50 % der Standard-/Kleingruppengebühr, mind. 15,00 € und danach ist die volle Gebühr zu zahlen

Bei anderen Veranstaltungen greifen besondere Stornierungsregelungen, siehe Gebührenordnung unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de). **Eine Abmeldung bei der Kursleitung reicht nicht aus!**

### ? Wie hoch ist die Kursgebühr?

Die Kursgebühr entnehmen Sie bitte den einzelnen Kursbeschreibungen. Die Standardgebühr beträgt bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden in der Regel 2,40 € pro Unterrichtsstunde. Bei Kleingruppenkursen ab 6 Teilnehmenden beträgt die Gebühr in der Regel 3,80 € je Unterrichtsstunde. Eine nachträgliche Umwandlung dieser Veranstaltung in einen Standardkurs ist nicht möglich. Es bleibt bei der Kleingruppengebühr (siehe aktuelle Gebührenordnung unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)). Zusätzlich wird eine Fahrtkostenpauschale pro Kurs und Teilnehmenden erhoben, gestaffelt nach Anzahl der Kurstermine beträgt sie in der Regel:

- bei 1 Termin 1,80 €
- bei 2 bis 4 Terminen 2,50 €
- ab 5 Terminen 5,00 €

Darüber hinaus werden ggf. auch Umsatzsteuer, Material-, Sach- oder Bewirtschaftungskosten auf die Kursgebühr umgelegt.

## Allgemeine Hinweise

### ? Erhalte ich eventuell eine Ermäßigung?

● Die Richtlinien der Familienpässe Anröchte, Erwitte, Lippstadt, Rüthen und Warstein, sowie die Richtlinie der Stadt Lippstadt für die Ausstellung und Nutzung der Ehrenamtskarte NRW finden in ihrer jeweils gültigen Fassung Anwendung. Liegt kein Pass/keine Karte vor, so erhalten folgende Personengruppen 25 % Ermäßigung, soweit die Standardgebühr 20,00 € überschreitet:

- Empfänger von Leistungen nach SGB II oder SGB XII
- Empfänger von BAföG
- Empfänger von Wohngeld
- GEZ-Befreiungen

Entsprechende Nachweise sind bis spätestens 1 Werktag vor Kursbeginn in der Geschäftsstelle einzureichen.

### ? Wie bezahle ich?

● Bei Ihrer Anmeldung erteilen Sie uns durch Angabe Ihrer Bankverbindung und Ihrer Unterschrift ein **Sepa-Lastschriftmandat**, um die Gebühren für Ihre VHS-Veranstaltungen von Ihrem Konto abbuchen zu lassen. Die Abbuchung erfolgt frühestens nach dem ersten Kurstag. Sechs Werktage vor der Abbuchung von Ihrem Konto werden Sie von uns über die Fälligkeit und Höhe des abzubuchenden Betrages per E-Mail oder schriftlich informiert (Pre-Notification).

### ? Wie gehen wir mit Ihren Daten um?

● Ihre persönlichen Daten dienen der VHS zur Kursorganisation und anonymisiert zu statistischen Zwecken. Sie werden auf Grundlage Ihrer Einwilligung zweckgebunden unter Beachtung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen erhoben, gespeichert und verarbeitet. Ein Widerruf ist jederzeit schriftlich möglich. Weitere Informationen auf unserer Homepage unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)

### ? Wie und bis wann kann ich eine Kursanmeldung widerrufen?

● Binnen vierzehn Tagen haben Sie das Recht, ohne Angabe von Gründen Ihre Anmeldung formlos zu widerrufen. Ein entsprechendes Formular können Sie in der Geschäftsstelle Lippstadt erhalten oder direkt online unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de) „A-Z: Widerruf“.

### ? Gibt es ein Mindestalter?

● Grundsätzlich ist die Teilnahme an den VHS-Veranstaltungen ab 16 Jahren möglich. Nur an den Kursen der Jungen VHS können Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren teilnehmen. Achten Sie bitte auf die Altersangaben der Kursbeschreibungen und geben Sie das Geburtsjahr an.

### ? Wo finde ich...? Direkte VHS-Ansprechpartner

● Im Programmheft oder auf unserer Homepage unter „Kontakte“.

### Feedback/Anregungen

In der VHS-Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage unter „A-Z: Feedback“

### VHS-Leitbild

Auf unserer Homepage unter „A-Z: Leitbild“.



# Gesellschaft

Fernweh 360°/Ferne Länder. . . . .	9
Heimat/Geschichte. . . . .	12
Zukünftige Herausforderungen . . . . .	15
Politik. . . . .	18
Gleichberechtigung. . . . .	19
Persönlichkeiten. . . . .	19
Wissenschaft. . . . .	20
Kunstvorträge/-ausstellungen . . . . .	24
Literatur . . . . .	27
Gesprächskreise . . . . .	29
Aspekte des Lebens. . . . .	30
Mehrgenerationen. . . . .	32
Bauen/Wohnen. . . . .	35
Natur/Wald/Garten. . . . .	36
Verbraucher-/Rechtsfragen. . . . .	38
Mobilität. . . . .	41

## Fernweh 360°

Unsere VHS-Veranstaltungsreihe präsentiert Multivisionsshows in Kooperation mit dem Zeitungsverlag "Der Patriot". Wir reisen gemeinsam mit Ihnen an die unterschiedlichsten Orte der Welt. Dabei stehen die Fotografie in technischer Perfektion, aber auch Hintergründe und Geschichten über das Land im Mittelpunkt. "Fernweh 360°" wird Erinnerungen und Reiselust wecken sowie die kulturelle Vielfalt unserer bunten Welt aufzeigen. Lassen Sie sich einen Abend lang auf das Abenteuer ein!

12016

Anmelden ▶

### Sardinien - zu Fuß, mit Kajak, Flossen und Gleitschirm

#### 16. Fernweh 360° in Kooperation mit dem Patriot

Holger Fritzsche

Ein paar Stunden mit dem Auto bis nach Livorno, eine Sternennacht auf dem Deck der "Moby Wonder" und schon taucht der Reisende ein, in eine komplett andere Welt, die auf kleinem Raum alles bietet: bretonische Felslandschaften, skandinavische Fjorde, Korkeichen, Pinien, stille Buchten, kristallklares Wasser an unzähligen Stränden, bizarre Kletterfelsen in einsamen Bergwelten und vor allem auch sehr

sympathische Menschen. Die Sehnsucht nach der Sonne Italiens ließ den Referenten gemeinsam mit seiner Freundin 2011 das erste Mal nach Süden aufbrechen. Er eroberte Sardinien auf seine eigene, unverwechselbare Art: zu Fuß, mit Kajak, Flossen und Gleitschirm. Die beiden besuchten sardische Feste, übernachteten bei den Wildpferden auf der Hochebene Giara, fuhren in der Morgendämmerung mit Fischern auf das Meer hinaus und unterhielten sich mit Künstlern, Bauern und außergewöhnlichen Winzern, um mehr über dieses Land, seine Bewohner und seine Geschichte zu erfahren. Holger Fritzsche kennt inzwischen die meisten der schönen Plätze entlang der 1800 Kilometer langen Küste und zeigt sie dank seines motorisierten Gleitschirms aus ungewöhnlichen Perspektiven.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

14.02.2023, Dienstag, 19:00-21:30 Uhr  
3 UStd. / Einlass ab 18:15 Uhr

**Aula des Städt. Gymnasiums Erwitte,  
Glasmerweg 12, 59597 Erwitte**

12,00 € VVK / 11,00 € Patriot Coupon

14,00 € AK / Keine Kartenrückgabe möglich



**Der Patriot**  
LIPPSTÄDTER ZEITUNG





12017

Anmelden ▶

## Sizilien - Insel im Licht

### 17. Fernweh 360° in Kooperation mit dem Patriot

Martin Engelmann

Siziliens jahrtausendealte Geschichte hat ihre Spuren bis heute hinterlassen. Von der griechischen Antike, bis ins Mittelalter der Araber, Byzantiner und Normannen. So vielfältig wie die Kultur, ist auch die Landschaft der Mittelmeerinsel. Vom pulsierenden Palermo hinauf in die Bergwelt der Madonie, weiter zum aktiven Vulkan Ätna und den schönsten Stränden von Cefalu und Taormina. Vom Charme der pittoresken Dörfer, in denen Francis Ford Coppola Filmgeschichte schrieb. Die Mafia ist für den Tourismus heute unsichtbar geworden - auch Palermo erfreut sich dadurch stark steigender Besucherzahlen. Kulinarik von Weltrang, gepaart mit den Schönheiten der Natur und Kultur genießen - das ist eine der schönsten Seiten Siziliens. Traditionelles Brauchtum ist weit verbreitet - die Geschichte



der Insel lebt. Als legendär gelten die Feierlichkeiten und Prozessionen zu Ostern in Enna und Trapani. Doch auch die Schönheit der Äolischen Inseln, von Lipari über Panarea bis Stromboli verzaubert mit unberührten Buchten und ungewöhnlichen Landschaften, die an die Vulkangeschichte der Region erinnern. Besonders abenteuerlich ist dabei die Besteigung des aktiven Vulkans Stromboli. Gewaltige Eruptionen aus insgesamt drei Kratern zeigen spektakuläre Bilder aus nächster Nähe. Von den wildromantischen Küsten bis in das farbenfrohe Hochland entsteht eine traumhafte Bilderreise mit berührenden Geschichten von Begegnungen mit Menschen, die mit ihrer Kultur & Tradition fest verwurzelt sind.

Martin Engelmann verbrachte fast 10 Monate auf der Mittelmeerinsel und vermittelt einen sensiblen Einblick in das traditionelle Leben der Menschen und ihrer jahrtausendealten Kultur.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.04.2023, Freitag, 19:00-21:30 Uhr  
3 UStd. / Einlass ab 18:15 Uhr

**Stadtheater Lippstadt, Cappeltor 3 - 5,  
59555 Lippstadt**

12,00 € VVK / 11,00 € Patriot Coupon  
14,00 € AK / Keine Kartenrückgabe möglich





## REISELITERATUR



13104

Anmelden ▶

### Absolutely Ausgesperrt

Wie ich 700 Kilometer durch England reiste und immer draußen blieb

Stephan Orth

Von London bis Newcastle, ohne einen Innenraum oder ein geschlossenes Fahrzeug zu betreten – so trotzts Bestsellerautor Stephan Orth in England der Pandemie. Er wandert, radelt und paddelt, zeltet in Vorgärten, Wäldern und Stadtparks. In Manchester jubelt er bei einem Fußballmatch, in Oxford staunt er über die Eigenarten englischer Trinkkultur, am Rochdale-Kanal entdeckt er das schönste Klo der Welt. Er schildert, wie er sich mit Brexit-Fans auseinandersetzt, mit Obdachlosen, Lebenskünstlern und Umweltaktivisten ins Gespräch kommt. Dabei greift sein mitreißender Bericht neben der Frage, wie wir in Corona-Zeiten gefahrlos unterwegs sein können, hochaktuelle Themen auf – und wird zum Plädoyer für eine neue Art des Reisens.



Stephan Orth, Jahrgang 1979, arbeitete als Redakteur bei Spiegel Online, bis er sich 2016 als freier Journalist selbstständig machte. Bei Malik erschienen Bücher über seine Couchsurfing-Reisen nach Saudi-Arabien, China, Russland und in den Iran, die monatelang auf der Bestsellerliste standen und in

acht Sprachen übersetzt wurden. Stephan Orth lebt in Hamburg.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

28.03.2023, Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
12,00 €

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?  
**Dann melden Sie sich bitte direkt an und sichern Sie sich Ihren Platz!**



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS

**HEIMAT****12305****Anmelden ▶****Historischer Ortskern von Anröchte****Kulturhistorische Ortsführung in Kooperation mit***Ulrike Möring*

Anröchter Stein und Fachwerk, Kirche, Knabenschule und Kurkölnischer Amtshof: So vielfältig wie die Bauwerke im Ortskern der Haarstranggemeinde ist auch ihre Vergangenheit. Neben den Daten, Zahlen und Fakten gibt es eine Vielzahl von spannenden, interessanten, hintergründigen, aber auch ernsten und mahnenden Geschichten zu erzählen. Der Rundgang führt vom Rathausplatz aus um die Kirche, vorbei am ehemaligen Hexenbrennplatz der Gemeinde sowie am ältesten und an einem der bedeutendsten Häuser im Ort, weiter zum Standort der ehemaligen Synagoge und zurück zum Rathausvorplatz. Jede einzelne Station zeigt ihr individuelles Bild und erzählt ihre eigene Geschichte.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten23.04.2023, Sonntag, 14:00-16:00 Uhr  
2,67 UStd.**Anröchter Steinmuseum, Hauptstraße 76, 59609 Anröchte**

Anstelle einer Gebühr wird eine Spendenbox aufgestellt - Motto: "Pay what you want"

- ter Haus Kupferhammer
- Bergenthalpark
- Alter Kupferhammersportplatz/Wästersituation
- Anglerheim/Mühle Lattrich
- LWL-Klinikpark mit Treisekapelle
- Bahnhofsgelände
- Holzbrücke Wästerwehr/Franz-Hegemann-Straße/Museum

An jedem Stopp werden die geschichtlichen, gesellschaftlichen und ökologischen Hintergründe des Ortes näher erläutert und einige Geschichten seiner Menschen nacherzählt.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten20.05.2023, Samstag, 14:00-15:30 Uhr  
2 UStd.**Haus Kupferhammer, Museum, Belecker Landstr. 9, 59581 Warstein**

Anstelle einer Gebühr wird eine Spendenbox aufgestellt. Motto: "Pay what you want"

**12308****Anmelden ▶****Kunst und Baukultur****geführte Radtour in Kooperation mit dem Heimatverein und der Gemeinde Anröchte***Ulrike Möring*

Anröchter Stein prägt bereits seit Jahrhunderten die Gemeinde und ihre umliegenden Ortschaften. Als ortsnah abgebautes Baumaterial, aber auch in der Bildhauerei ist der blaue und grüne Sandstein von großer Bedeutung. Die Fahrradführung zeigt Bau- und Kunstwerke, die uns aus dem Alltag vertraut sind, deren Bedeutung und Herkunft jedoch über die Jahre in den Hintergrund gerückt sind. Die Radtour startet am Rathausplatz und unter anderem liegen der Kurkölnische Amtshof, der Judenfriedhof, die Kliever Mühle und der Kliever Obelisk auf dem Rundweg. Dann geht es zurück zum Steinmuseum.

Hinweise: Routenlänge: ca. 12 km, geringe, leichte Steigungen

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten04.06.2023, Sonntag, 11:00-14:00 Uhr  
4 UStd.**Vorplatz des Bürgerhauses Anröchte, Im Hagen 2, 59609 Anröchte**

Anstelle einer Gebühr wird eine Spendenbox aufgestellt - Motto: "Pay what you want"

**12307****Anmelden ▶****Kupferhammerpfad Warstein****Kulturhistorische Ortsführung in Kooperation mit***Paul Köhler*

Der "Kupferhammerpfad" bindet das Museum und Kulturzentrum Haus Kupferhammer Warstein in seine nähere Umgebung ein und schafft interessante Verbindungen zu weiteren Sehens- und Merkwürdigkeiten im Umfeld der barocken Anlage.

Der ca. 2 km lange Rundweg führt entlang der Stationen:

- Eingang Hof Haus Kupferhammer
- Grünanlage, Wäster und Teichanlagen hin-



## GESCHICHTE

12309

Anmelden ▶

**Die Erben der Arisierung  
Wir wissen, was wir haben.  
Wissen wir auch, woher es stammt?**  
in Kooperation mit



Armin H. Flesch

Erinnern und Wahrhaftigkeit sind von zentraler Bedeutung in einer Zeit in der antisemitische Ressentiments zunehmen und bei Meinungsumfragen mehr als 50 % der Befragten mit dem Begriff Ausschwitz nichts anzufangen wissen. Zum Erinnern an die Zeit des Nationalsozialismus gehört auch ein wenig beachtetes, aber bis heute wirksames Ereignis: Die "Arisierung" genannte Enteignung der deutschen und europäischen Juden. Was bedeutet eigentlich "Arisierung"? Den Anfang machte eine E-Mail vom 20. Juni 2014, Adressat war der Frankfurter Journalist Armin H. Flesch. Geschrieben hatte ihm der Enkel eines ehemaligen jüdischen Unternehmers, dessen Firma Mitte der Dreißigerjahre arisiert worden war. 80 Jahre später behaupteten die Nachkommen des einstigen Ariseurs wahrheitswidrig, ihr Unternehmen blicke auf "100 Jahre Familientradition" zurück. Diese Geschichte hätte einen nicht zu langen Zeitungsartikel ergeben sollen - keine große Sache, drei, vier Tage Arbeit vielleicht. Doch die Suche nach alten Unterlagen führte den Referenten zu weiteren, teils spektakulären Arisierungsfällen wie jenem der Lahnsteiner Fabrik und heutigen Firmenzentrale des großen mittelständischen Chemie-Unternehmens Zschimmer & Schwartz. Wie verhalten sich die heutigen Eigentümer? Archivrecherchen in 16 in- und 5 ausländischen Archiven sowie zahlreiche Interviews lösten eine Beschäftigung des Journalisten aus, die bis heute fortwährt:

- Wer profitiert vom legalisierten Raub und Mord an den Juden?
- Wie verhalten sich die heutigen Eigentümer arisierter mittelständischer Familienunternehmen zur NS-Vergangenheit Ihrer Firma und Familie?
- Welche Bedeutung hat die Arisierung für das Verständnis des Holocaust und der deutschen Gesellschaft vor und nach 1945?
- Welche konkreten Auswirkungen hat die Arisierung bis heute?

Auf diese Fragen sucht Armin H. Flesch mit seiner Arbeit Antworten.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.02.2023, Freitag, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
5,00 €

19055

Anmelden ▶

**Der sterbliche Gott.  
Staat und Revolution in Russland.**

in Kooperation mit  
**vhs.wissen live**

**vhs online**

Prof. Dr. Jörg Baberowski

Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten kunstvoll errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht einmal mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er doch noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhalte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge überhaupt zugrunde? Niemand hätte 1914 für möglich gehalten, was 1917 geschah: Dass die Selbstherrschaft und ihre scheinbar allmächtige Bürokratie in nur wenigen Tagen zu Staub zerfielen, das Vielvölkerreich zerbrach. Und wer hätte sich im Februar 1917 überhaupt vorstellen können, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden? Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können. Jörg Baberowski ist seit 2002 Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch "Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt" erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse

16.04.2023, Sonntag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei



19070

Anmelden ▶

## Eine andere Jüdische Weltgeschichte

in Kooperation mit  
vhs.wissen live



Prof. Dr. Michael Wolffsohn

Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

Michael Wolffsohn ist Historiker und Publizist, und einer der führenden Experten für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Universität der Bundeswehr in München.

26.04.2023, Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.

### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an [vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)
- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter 02941 28950.

19217

Anmelden ▶

## Das antike Persien - Weltmacht und Hochkultur

in Kooperation mit  
der vhs.Böblingen-  
Sindelfingen



Prof. Dr. Holger Sonnabend

Unter der Königsdynastie der Achämeniden entwickelte sich Persien im 6. und 5. Jahrhundert v. Chr. zu einer glanzvollen Weltmacht. Auf dem Höhepunkt seiner Bedeutung erstreckte sich das persische Reich vom Mittelmeer bis zum Indus. Dieses Imperium hatte 200 Jahre lang Bestand, bevor es von Alexander dem Großen erobert wurde. In diesem Vortrag wird gezeigt, wie die Perser zur Großmacht wurden und mit welchen Mitteln sie es verstanden, die Herrschaft über so viele Völker dauerhaft zu sichern. Dazu gehörten so unterschiedliche Instrumentarien wie die Herstellung einer reichsweiten Infrastruktur und Toleranz gegenüber fremden Lebensformen. Auch in kultureller Hinsicht gehören die Perser in die erste Riege der antiken Völker. Davon zeugen die Prachtbauten von Persepolis ebenso wie die Errungenschaften in Kunst und Wissenschaften sowie die Religion. Abschließend wird der Frage nachgegangen, wie altpersische Kultur und Geschichte im heutigen Iran gesehen werden.

17.05.2023, Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

19190

Anmelden ▶

## Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen

in Kooperation mit  
vhs.wissen live



Prof. Dr. Rainer Schlösser

Wir wissen: Sprache ist stetem, wenn auch kaum merklichem Wandel unterworfen. Im Falle der romanischen Sprachen sind wir in der glücklichen Situation, ihren Ursprung, das Lateinische, bestens zu kennen. Der Sprachwandel lässt sich also seit über 2000 Jahren "am lebenden Objekt" beobachten, und wir können herausfinden, welche Mechanismen



dabei am Werk sind. Dadurch hat die Erforschung der romanischen Sprachgeschichte Modellcharakter für die Art und Weise, wie Sprache sich verändert. Denn solche Mechanismen gestalten nicht nur das Lateinische zu romanischen Sprachen um, sondern sie entfalten ihre Wirkung auch woanders, nicht zuletzt im Deutschen.

Rainer Schlösser war Professor für Romanische Sprachwissenschaft an der Universität Jena. Seine Hauptarbeitsgebiete sind Sprachgeschichte, Etymologie und Wortgeschichte und Dialektologie.

25.01.2023, Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

**19195**

**Anmelden ▶**

### Ist Geschichte gestaltbar?

in Kooperation mit  
**vhs.wissen live**



Prof. Kurt Bayertz,  
Patrick Banners

Die Idee, dass Menschen ihre Geschichte machen oder gestalten können, ist aus dem politischen Leben nicht verschwunden. Im Gegenteil scheint sie angesichts der akut gewordenen globalen Probleme wie dem Klimaschutz eine Art Wiedergeburt zu erleben. »We are here to make history« - mit diesen Worten stimmte 2014 der damalige Generalsekretär der Vereinten Nationen, Ban Ki-moon, die Regierungsvertreter auf den Klimagipfel in New York ein. Nicht nur Regierungsvertreter und Politiker, auch Bürger und Aktivisten erheben den Anspruch, Geschichte gestalten zu können. Aber die Vorstellung, dass menschliches Handeln sich nicht innerhalb einer vorgegebenen kosmischen Ordnung oder am Leitfaden einer göttlichen Vorsehung abspielt, ist verhältnismäßig jung: Sie ist ein Produkt der Aufklärung. Und unumstritten war sie zu keinem Zeitpunkt. Im Gegenteil: Von Beginn an war sie mit grundsätzlichen, teils religiös, teils philosophisch, teils empirisch motivierten Bedenken konfrontiert.

Kurt Bayertz lehrte bis 2017 praktische Philosophie an der Universität Münster. Für sein Buch "Der aufrechte Gang - Eine Geschichte des anthropologischen Denkens" wurde er mit dem "Tractatus-Preis" für philosophische Es-

sayistik ausgezeichnet.

Patrick Banners ist Journalist im Feuilleton der FAZ. Er hatte Lehraufträge am Historischen Seminar der Universität Bonn und am Institut für Literaturwissenschaft der Universität Frankfurt am Main inne. 2003/2004 war er Fellow am Wissenschaftskolleg zu Berlin. 2012 besaß er die Dahrendorf-Gastprofessur an der Universität Konstanz.

30.01.2023, Montag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

## ZUKÜNFTIGE HERAUSFORDERUNGEN

**11401**

### Zivil-militärische Zusammenarbeit - Hunger in Afrika

Vortrag  
in Kooperation mit



Maximilian Kallabis

Die Zivilbevölkerung werde in der Wahrnehmung von Konflikten oft übersehen, obwohl sie sich meistens in der Mitte zwischen Konfliktparteien befinde. Zivil-militärische Zusammenarbeit hat die Aufgabe, Zivilisten und Kulturgüter zu schützen, Resilienz aufzubauen sowie eine Kommunikation mit militärischen Akteuren zu ermöglichen. Hunger und Ernährungsunsicherheit in Afrika stellen hierbei einen zunehmend wichtigen Faktor dar. In den letzten Jahren ist der Anteil der von Hunger betroffenen Bevölkerung in Afrika auf etwa 20,5% gestiegen und wird laut Prognosen bis 2030 sogar auf 29,4% steigen. Dazu trage vor allem das starke Bevölkerungswachstum in einigen Ländern bei, sowie das sinkende Angebot an Nahrungsmitteln, das durch äußere und innere Faktoren weiter reduziert wird. Dies ist auch für Europa von großer Bedeutung, da die Ernährungsunsicherheit und damit einhergehende Konflikte zu den Hauptgründen für Migration zählen. In einer globalisierten Welt sei es daher unverzichtbar, Probleme wie die Ernährungsunsicherheit in Afrika mit all den zusammenhängenden Faktoren zu analysieren und in einer globalen Perspektive zu betrachten. Nur durch engen Informationsaustausch, Zusammenarbeit und Perspektivwechsel könne



eine gemeinsame Lösung gefunden werden. Hinweis: Der Referent wird seinen Vortrag entsprechend der aktuellen Situation anpassen und evtl. ergänzen.

Maximilian Kallabis ist Experte für zivil-militärische Zusammenarbeit, die sogenannte CIMIC (Civil Military Cooperation), beim Multinationalen Kommando Operative Führung in Ulm. Telefonische Anmeldung bitte unter 02941 80883 oder per Mail an [m.bousabarah@gsp-sipo.de](mailto:m.bousabarah@gsp-sipo.de).

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

17.01.2023, Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**Restaurant Hubertushof, Holzstr. 8,  
59556 Lippstadt-Bad Waldliesborn**  
gebührenfrei

**11402**

### Aktuelle Projekte Bertelsmann Stiftung

**Vorträge  
in Kooperation mit**



*Bertelsmann Stiftung*

Die genauen Titel lagen bei Druckabgabe noch nicht vor, aber die Referenten der Bertelsmann Stiftung werden aus ihren aktuellen Projekt berichten u.a. zu den Themen Zukunft der Arbeit/Beschäftigung im Wandel und Souveränes Europa. Anschließend ist es möglich Fragen zu stellen und in eine Diskussion zu gehen.

Hinweis: Telefonische Anmeldung bitte unter 02941 80883 oder per Mail an [m.bousabarah@gsp-sipo.de](mailto:m.bousabarah@gsp-sipo.de).

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.03.2023, Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**Restaurant Hubertushof, Holzstr. 8,  
59556 Lippstadt-Bad Waldliesborn**  
gebührenfrei

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?

**Dann melden Sie sich bitte direkt an  
und sichern Sie sich Ihren Platz!**

**19003**

**Anmelden ▶**

### Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme

**in Kooperation mit  
vhs.wissen live**

**vhs online**

*Prof. Dr. Matin Qaim*

Rund 25% der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Darüber hinaus wachsen die Probleme von Übergewicht und Adipositas, nicht nur in reichen, sondern zunehmend auch in ärmeren Ländern. Im Vortrag werden historische Trends und zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planetarer Grenzen diskutiert. Dabei werden auch aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welternährung angesprochen.

Matin Qaim ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität Bonn.

06.02.2023, Montag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

**19005**

**Anmelden ▶**

### Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990

**in Kooperation mit  
vhs.wissen live**

**vhs online**

*Dr. Veronika Settele*

Im Stall von 1990 erinnerte wenig an das dortige Geschehen vierzig Jahre zuvor. Neue Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel der Konsumgesellschaft, Fleisch, Milch und Eier, so günstig wie noch nie. Gleichzeitig verschwanden sie hinter den Kulissen des gesellschaftlichen Lebens. In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik, Tierzucht, Tiermedizin, Agrarwissenschaft und die Bauern und Bäuerinnen vor Ort in einer Rationalisierung der Tierhaltung die vielversprechendste Möglichkeit, Anschluss an die Entwicklungen der Wohlstandsgesellschaft zu halten. Veronika Settele untersucht die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und zeigt dabei zugleich, warum sie trotz ihrer enormen ökonomischen Erfolge seit den 1970er Jahren Gegenstand einer kritischen Diskussion wurde. Veronika Settele ist Historikerin an der Univer-



sität Bremen. Sie wurde 2020 von der Volkswagen Stiftung für die beste wissenschaftliche Nachwuchspublikation ausgezeichnet.

08.02.2023, Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

**19010**

**Anmelden ▶**

## Inflation und Globalisierung von 1850 bis heute

in Kooperation mit  
**vhs.wissen live**



Prof. Dr. Harold James

Was ist der Motor für die Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Mit den Hungernöten ab 1840 über die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 1970er Jahre, die Finanzkrise 2008/09 bis zur Coronakrise werden große wirtschaftliche Schockmomente identifiziert. Und mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste Schockmoment an. In dem Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert.

Harold James ist Professor für Geschichte und internationale Politik an der Universität Princeton. Er zählt weltweit zu den renommiertesten Wirtschaftshistorikern der Gegenwart.

12.02.2023, Sonntag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

**19040**

**Anmelden ▶**

## Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?

in Kooperation mit  
**vhs.wissen live**



Prof. Dr. Dieter Gerten

Wasserkrisen gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismä-

Big hohen) Nachfrage durch den Menschen. Von Anbeginn an hat die Menschheit einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer ferneren Gegenden heranzuziehen. Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand. Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise.

Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Er zählt zu den wichtigsten Klimaforschern in Deutschland.

16.03.2023, Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

**19060**

**Anmelden ▶**

## Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?

in Kooperation mit  
**vhs.wissen live**



Prof. Dr. Mojib Latif

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden. Ein "Weiter so wie bisher" ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.

18.04.2023, Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei



Gesellschaft

19065

Anmelden ▶

### Exit - Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert

in Kooperation mit vhs.wissen live



Prof. Thomas Faist

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat - und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel - und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf.

Thomas Faist ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen internationale Migration, Diversität, Staatsbürgerschaft, Sozialpolitik und Entwicklungspolitik. Faist ist Mitglied im Rat für Migration und wurde 2020 in die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften und der Künste gewählt.

23.04.2023, Sonntag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

vhs online  
gebührenfrei

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS

19075

Anmelden ▶

### Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

in Kooperation mit vhs.wissen live



Kateryna Mishchenko,  
Martin Schulze-Wessel

Vierzehn Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine wollen die ukrainische Publizistin Kateryna Mishchenko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze-Wessel im Gespräch eine Einschätzung der Situation geben und möglicherweise einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben? Und was bedeutet dies für mög-

liche Zukunftsprognosen?

Kateryna Mishchenko (Fellow des Wissenschaftskollegs 2022/2023) ist eine ukrainische Autorin, Verlegerin und Kuratorin zeitgenössischer Kunst. Sie war Herausgeberin des Online-Magazins Prostory und Mitbegründerin des Kiewer Verlags Medusa. In ihren Publikationen setzt sie sich unter anderem mit der politischen Protestkultur der Ukraine auseinander. Auf Deutsch ist erschienen: "Euromaidan. Was in der Ukraine auf dem Spiel steht" (Suhrkamp 2014), "Ukrainische Nacht" (Spector Books 2015).

Martin-Schulze Wessel lehrt Geschichte Ost- und Südosteuropas in München. Er ist u.a. Co-Vorsitzender der Deutsch-Ukrainischen Historikerkommission und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Weitere Kooperationspartner: Wissenschaftskolleg

08.05.2023, Montag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

vhs online  
gebührenfrei



POLITIK

19020

Anmelden ▶

### Kann man Demokratie messen?

in Kooperation mit vhs.wissen live



Prof. Dr. Philip Manow

Wir sorgen uns um die Demokratie und würden daher gerne weltweit und möglichst 'objektiv' erfassen, wie es um sie steht. Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein 'essentially contested concept' nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht? In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der



verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie und über unser Verständnis von der Demokratie mitteilen. Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen. Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften.

27.02.2023, Montag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.  
**vhs online**  
gebührenfrei

## GLEICHBERECHTIGUNG

11407

Anmelden ▶

**Wer Fachkräfte sucht,  
kann auf Frauen nicht verzichten**

**Vortrag  
in Kooperation**

Caroline Heß



Seit über hundert Jahren steht der internationale Frauentag für die Gleichberechtigung von Frauen. Auch der Deutsche Gewerkschaftsbund und seine Gewerkschaften rufen jedes Jahr am 8. März zu Aktionen auf, mit denen auf die ungleiche Behandlung von Männern und Frauen aufmerksam gemacht wird. Die Frauen im DGB blicken an diesem Tag auf den Wandel in der Arbeitswelt. Unter dem diesjährigen Motto "Wer Fachkräfte sucht,

kann auf Frauen nicht verzichten" lädt der DGB-Kreisfrauenausschuss Soest zum Vortrag mit anschließender Diskussion ein.

Caroline Heß ist Abteilungsleiterin für Frauen-, Gleichstellungs- und Familienpolitik des Deutschen Gewerkschaftsbund DGB NRW.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

28.02.2023, Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

**Hinweis:** Veranstaltung "Frauen und Karriere" siehe Bereich Beruf/EDV, Rubrik Frauen Beruf

## DIE WELTVERBESSERER

Ökonomen wollen mit ihren Erkenntnissen auch immer die Welt praktisch "verbessern". Mit der VHS-Serie "Die Weltverbesserer - große Wirtschaftsdenker für heute wiederentdeckt" sollen Person, Werk und Forschungsergebnisse bedeutender Ökonomen wieder ins öffentliche Bewusstsein gerückt werden.

12505

Anmelden ▶

**Die Weltverbesserer: Thomas Malthus**

Paul Köhler

An diesem Abend geht es um Thomas Malthus (1766 - 1834), den "traurigen Pastor". Thomas Malthus, klassischer Ökonom und anglikanischer Pfarrer, war einer der Ersten, der die "Überbevölkerung" der Erde thematisierte. Nach seiner pessimistischen Einschätzung kann die Welt nur eine begrenzte Zahl Menschen ernähren. Die Formel, die Malthus für das Bevölkerungswachstum aufstellte, bewegt seit 200 Jahren die Gemüter in Politik und Wissenschaft. Er postulierte, dass sich die Menschheit in exponentiellen Schritten vermehrt, während die Nahrungsproduktion nur arithmetisch ansteigt. Die Menschheit stecke in einer "Bevölkerungsfalle", Krisen und Hungers-





nöte inbegriffen. Sein Bevölkerungsgesetz hat Karriere gemacht. Es war Anknüpfungspunkt sowohl für die biologische Evolutionslehre von Darwin, die moderne Bevölkerungswissenschaft als auch die ökonomische Wachstums- und Verteilungstheorie. Der Streit über Malthus Theorie ist bis heute nicht beendet und liegt auch den aktuellen Diskussionen um "Postwachstumsökonomie" und "imperiale Lebensweise" zugrunde. Geradezu tagesaktuell ist der lange Zeit tabuisierte Zusammenhang von Bevölkerungsexplosion und Klimawandel. Um bis zu 40% könnten - nach Schätzungen von Klimaforschern - die weltweiten Emissionen von Treibhausgasen verringert werden, wenn das Bevölkerungswachstum stärker begrenzt würde.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

18.04.2023, Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
5,00 €

## PERSÖNLICHKEITEN

19215

Anmelden ▶

### Loriot. Eine Würdigung

in Kooperation mit  
der vhs.Böblingen-  
Sindelfingen



Dr. Stefan Neumann

Vor 100 Jahren wurde Vicco von Bülow geboren, der später unter dem Künstlernamen 'Loriot' zu einem der vielseitigsten und bekanntesten deutschen Humoristen wurde. Loriot etablierte mit seinem wohl einzigartigen Sprachverständnis und seinem subtilen und beobachtenden Humor über lange Zeit seinen eigenen Stil, manche Wortschöpfungen wie die Steinlaus und das Jodeldiplom sind nahezu Allgemeingut in der deutschen Sprache geworden.

09.05.2023, Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

## WISSENSCHAFT

12601

Anmelden ▶

### Sind wir wirklich allein im Universum?

#### Vortrag und Diskussion

Dr. Peter-Christian Zinn

Ja, wo sind sie denn, die Aliens? Gibt es keine, finden sie uns nur nicht oder sind wir keinen Abstecher wert? Die Frage ist so alt wie die Menschheit selbst.



Astronomen, Planetenforscher, Exobiologen und sogar Philosophen und Soziologen haben sich so ihre Gedanken darüber gemacht. Wo sollte man nach außerirdischem Leben suchen? Wie würde es wohl aussehen? Und haben die USA tatsächlich einen Notfallplan in der Tasche für den Fall, dass mal ein UFO landet und Aliens sich nach dem Anführer der Welt erkundigen? Anhand von gesicherten wissenschaftlichen Beobachtungen und Theorie-Gebäuden klärt dieser Vortrag Mythen über E.T. und Co., erlaubt sich aber auch die ein oder andere Spekulation über unser Zusammentreffen mit einer anderen intelligenten Spezies von "da draußen".

Dr. Peter Zinn studierte Physik und Astronomie an der Ruhr-Universität Bochum. Er promovierte mit nur 24 Jahren in Kooperation mit CSIRO Astronomy & Space Science in Sydney zur Co-Evolution von Schwarzen Löchern und ihren Wirtsgalaxien im frühen Universum. Heute ist Dr. Zinn als Data Science Fellow am Bochumer Institut für Technologie tätig und gründete darüber hinaus als Serial Entrepreneur zahlreiche, eigene Unternehmen rund um die Themen Big Data und Künstliche Intelligenz.

Hinweis: Eine Teilnahme ist vor Ort oder online möglich.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

15.03.2023, Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
10,00 €

**12602****Anmelden ▶**

## Auf den Spuren von Stephen Hawking durch das Universum

**Vortrag und Diskussion***Dr. Peter-Christian Zinn*

In den vergangenen 100 Jahren hat sich das physikalische Weltbild der Menschen grundlegend gewandelt. Die Allgemeine Relativitätstheorie und die Quantentheorie gelten als die beiden erfolgreichsten Gedankengebäude, die Menschen je errichtet haben und erklären die Welt mit nie gekannter Präzision. Doch leider sind sie miteinander völlig unvereinbar. Das hat die paradoxe Folge, dass wir mit der Relativitätstheorie zwar hochgenaue Aussagen über das Leben und Sterben Schwarzer Löcher in Milliarden von Lichtjahren Entfernung treffen können. Doch diese Aussagen gelingen nur mit der allgegenwärtigen Mikroelektronik, die wiederum auf der Quantenphysik beruht. Was wissen die Menschen wirklich über das Universum, und was wissen sie nicht?

Dr. Peter Zinn studierte Physik und Astronomie an der Ruhr-Universität Bochum. Er promovierte mit nur 24 Jahren in Kooperation mit CSIRO Astronomy & Space Science in Sydney zur Co-Evolution von Schwarzen Löchern und ihren Wirtsgalaxien im frühen Universum. Heute ist Dr. Zinn als Data Science Fellow am Bochumer Institut für Technologie tätig und gründete darüber hinaus als Serial Entrepreneur zahlreiche, eigene Unternehmen rund um die Themen Big Data und Künstliche Intelligenz.

Hinweis: Eine Teilnahme ist vor Ort oder online möglich.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

26.04.2023, Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
10,00 €

**19025****Anmelden ▶**

## Was ist Technik? - Vom kreativen Ausufern eines Begriffs

**in Kooperation mit  
vhs.wissen live****vhs online***Prof. Dr. Ulrich Wengenroth*

"Technik" ist banalerweise das, was wir meinen, wenn wir von Technik sprechen. Und das kann sehr viel Verschiedenes sein, das reicht von Verformungstechnik über Finanzierungstechnik bis Liebestechnik. Es hat nicht an Versuchen gefehlt, diesem Ausufern der Verwendung des Begriffs Technik Einhalt zu gebieten. Sie sind allesamt an dem Assoziationsreichtum, der sich mit Technik verbindet, gescheitert. Es erscheint also aussichtsreicher, sich zu fragen, was man mit Technik alles gewinnbringend fassen kann, als nach der "richtigen" Definition zu fragen, die dann ohnehin nur von einer der vielen verschiedenen Gruppen der Technikverwender formuliert werden kann. Technik ist zu attraktiv, als dass sie sich ihre Offenheit nehmen ließe.

Ulrich Wengenroth studierte Geschichte, Volkswirtschaft und Recht in Frankfurt/Main, Darmstadt und London. Nach akademischen Wanderjahren von 1989 bis 2014 wurde er Ordinarius für Geschichte der Technik an der TU München, befindet sich jetzt im Ruhestand. Er ist acatech-Mitglied.

Weitere Kooperationspartner: acatech

28.02.2023, Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

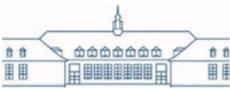
**vhs online**  
gebührenfrei

**19085****Anmelden ▶**

## Ethik der Digitalisierung

**in Kooperation mit  
vhs.wissen live****vhs online***Prof. Dr. Wolfgang Huber*

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen



Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die «sozialen Medien» wirklich sozial? Führt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto «autonom» oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb «intelligent»?

Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland und Mitglied des Deutschen Ethikrats. Er engagiert sich im Wittenberg-Zentrum für Globale Ethik sowie im Beirat des Deutschen Krebsforschungszentrums und wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Max-Friedländer-Preis, dem Karl-Barth-Preis und dem Reuchlin-Preis.

22.05.2023, Montag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

19211

Anmelden ►

### Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck unseres digitalen Lebensstils

in Kooperation mit  
der vhs.Böblingen-  
Sindelfingen



Dipl.-Ing. Jens Gröger



Immer mehr Stunden nutzen wir täglich Smartphones, Computer oder andere digitale Geräte und konsumieren Online-Dienste. Dabei sind wir uns nicht darüber bewusst, dass auch unser Digitalkonsum negative Umweltwirkungen hat. Während allgemein bekannt ist, dass Autofahren, Strom verbrauchen und Heizen klimaschädlich sind, bleiben uns die CO<sub>2</sub>-Emissionen des digitalen Lebensstils weitgehend verborgen. In diesem Webvortrag mit zahlreichen anschaulichen Praxisbeispielen gibt Dipl.-Ing. Jens Gröger von Öko-Institut

e.V. einen Überblick darüber, wie der individuelle CO<sub>2</sub>-Fußabdruck berechnet wird, welche Beiträge digitale Geräte und Infrastrukturen dabei leisten und welche Ansatzpunkte es zum digitalen Klimaschutz gibt.

22.03.2023, Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

75011

Anmelden ►

### Die Funktionsweise von Bitcoin. Blockchain, Proof of Work und Mining

Lars Eichhorst

Inhalt siehe Bereich Beruf/EDV, Rubrik Digitalisierung

**Bitte mitbringen:** für die Online-Teilnahme: PC/Laptop mit Mikrofon, Internetanschluss, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

02.02.2023, Donnerstag, 19:00-21:00 Uhr  
2,67 UStd.

**Fr.-Spee-Gymnasium, Raum N36,  
Lippstädter Str. 8, 59602 Rüthen**  
12,50 €

75012

Anmelden ►

### Die Funktionsweise von Bitcoin. Blockchain, Proof of Work und Mining

Lars Eichhorst

Inhalt siehe Bereich Beruf/EDV, Rubrik Digitalisierung

**Bitte mitbringen:** für die Online-Teilnahme: PC/Laptop mit Mikrofon, Internetanschluss, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.05.2023, Dienstag, 19:00-21:00 Uhr  
2,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
12,50 €

#### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an

[vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)

- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter  
02941 28950.

**75015****Anmelden ▶****Bitcoin verwahren.  
Wallet, Node und Miner***Lars Eichhorst*

Inhalt siehe Bereich Beruf/EDV, Rubrik Digitalisierung

**Bitte mitbringen:** für die Online-Teilnahme: PC/Laptop mit Mikrofon, Internetanschluss, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten09.02.2023, Donnerstag, 19:00-21:00 Uhr  
2,67 UStd.**Fr.-Spee-Gymnasium, Raum N36,  
Lippstädter Str. 8, 59602 Rütthen**  
12,50 €**75016****Anmelden ▶****Bitcoin verwahren.  
Wallet, Node und Miner***Lars Eichhorst*

Inhalt siehe Bereich Beruf/EDV, Rubrik Digitalisierung

**Bitte mitbringen:** für die Online-Teilnahme: PC/Laptop mit Mikrofon, Internetanschluss, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten16.05.2023, Dienstag, 19:00-21:00 Uhr  
2,67 UStd.**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
12,50 €**79501****Anmelden ▶****Humanoide Roboter  
in Raumfahrt, Industrie und Pflege****in Kooperation mit  
vhs.wissen live***Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer*

Inhalt siehe Bereich Beruf/EDV, Rubrik Vorträge

07.03.2023, Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.**vhs online**  
gebührenfrei**79502****Anmelden ▶****Laufroboter in der Bauindustrie****in Kooperation mit  
der vhs.Böblingen-  
Sindelfingen***Prof. Dr. Ing. Kay Smarsly*

Inhalt siehe Bereich Beruf/EDV, Rubrik Vorträge

27.02.2023, Montag, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.**vhs online**  
gebührenfrei**79503****Anmelden ▶****Einführung in Quantensensorik und  
Quantencomputer****in Kooperation mit  
der vhs.Böblingen-  
Sindelfingen***Dr. Markus Krutzik*

Inhalt siehe Bereich Beruf/EDV, Rubrik Vorträge

07.03.2023, Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.**vhs online**  
gebührenfrei**Interesse am Unterrichten?**Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0  
oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de).  
Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de),  
unter A-Z

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



## KUNSTVORTRÄGE



13001

Anmelden ▶

### Rom II

Kunstvortrag  
in Kooperation mit



Dr. Martin Dziarsk

Im Jahr 31 v. Chr. besiegt Octavian, der Adoptivsohn und zivilrechtliche wie politische Erbe Cäsars, in der Schlacht bei Actium die Streitmacht Cleopatras VII. und ihres römischen Gatten Marcus Antonius. Vier Jahre später erhält der Sieger den Beinamen/Titel Augustus (der Erhabene) und Rom hat seinen ersten Kaiser! Je nach Zählweise werden ihm bis zur Herrschaft Konstantins im 4. Jahrhundert über 60 folgen. Durch das besondere Repräsentationsbedürfnis einer römischen Oberschicht entstehen große Kopierwerkstätten für griechische Kunstwerke, deren Reste sich nur auf diesem Umweg bis in unsere Tage erhalten haben. Die kaiserlichen Bildprogramme dienen zudem von der Münzprägung bis zum Triumphbogen der gezielten (Des-)Information



der breiten Masse - das Fernsehen war halt noch nicht erfunden! Durch Konstantin den Großen erhält das Christentum das Recht zur freien Ausübung seines Kultes (übrigens ein knallhart kalkulierter politischer Schachzug des im Grunde illegitimen Kaisers), aber prompt sprießt am Kultur-Baum einer seiner stärksten Aste, die christliche Kunst. Dass diese natürlich auch wieder auf bereits entwickelte "heidnische" Grundmuster zurückgreift, dürfte nun kaum noch jemanden wundern. Und dennoch könnte es sein, dass die vielen Verästelungen, die bis in unseren heutigen Alltag reichen, schier unglaublich erscheinen.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.2023, Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr  
2,67 UStd.

**Marx Wirtschaft, Am Markt 11,  
59597 Erwitte**  
10,00 €

13002

Anmelden ▶

### Christliche Ikonographie

Kunstvortrag  
in Kooperation mit



Dr. Martin Dziarsk

"Du sollst Dir kein Bildnis noch irgendein Gleichnis machen, weder von dem, was oben im Himmel, noch von dem, was unten auf Erden, noch von dem, was im Wasser unter der Erde ist!" So hat es angeblich der liebe(?) Gott befohlen, Mose hat es artig in seinem(?) zweiten Buch im 20. Kapitel als Vers 4 notiert und mehrfach (sogar unter Androhung schlimmster Strafen) wiederholt. Und was hat es genützt? Nichts! Im Gegenteil: Man stelle sich nur einmal den Petersdom oder die Sixtinische Kapelle ohne Bildwerke vor! Jede Wette: Kaum einer ginge hin! Die christlich geprägte Kultur des Abendlandes quillt geradezu über vor biblisch motivierten Darstellungen in allen Sparten der Bildenden Kunst. Ja, sie spielten zu fast allen Zeiten sogar die tragenden Rollen in den verschiedenen Inszenierungen des religiösen Theaters. Die "Drehbücher" wurden vielfach ergänzt und/oder umgeschrieben, wechselnden Bedürfnissen und Absichten angepasst; der Erfindungsreichtum der Künstler wurde stets aufs Neue gefordert, gefördert und bewundert - ihre Werke und sie selbst aber auch mehr als einmal wieder verworfen, ja sogar verdammt



oder zerstört. Warum? Der Referent möchte mit seinem Publikum einen Streifzug durch die christliche Bildsprache unternehmen, Hintergründe und Verbindungen aufzeigen, die vielleicht die tiefe Sinnhaftigkeit der einen oder anderen bisher als wenig fragwürdig empfundenen Darstellung erhellen - vielleicht aber auch manch lieb gewonnene Ansicht in einem völlig neuen Licht erscheinen lassen! Aber machen Sie sich doch einfach selbst ein Bild!

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

01.03.2023, Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr  
2,67 UStd.

**Marx Wirtschaft, Am Markt 11,  
59597 Erwitte**  
10,00 €

**13003**

**Anmelden ▶**

## Romanik

**Kunstvortrag  
in Kooperation mit**



*Dr. Martin Dziarsk*

Wir Menschen neigen nun einmal dazu, um so manches gern einen Bogen zu machen - aber falls das über Türen und Fenstern geschieht, so wird daraus nicht zwangsläufig schon romanische Architektur, geschweige denn "die Romanik", auch wenn so manche verkürzte Stilkunde dies nahelegen scheint! Die Romanik ist weit mehr als eine einfache Stilbewegung, deren rein technische Auffälligkeiten und Eingrenzung durch nackte Jahreszahlen schon hinreichen, ihren tiefen Sinn auch nur im Ansatz zu erfassen. Sie wird heute in der Geschichtsschreibung als eine Phase des Mittelalters gefasst, die aus dem Niedergang der Spätantike herauswächst und insbesondere auf dem Boden Deutschlands und Frankreichs ihre besonderen Ausprägungen erfährt, und das natürlich nicht ohne Grund. Doch keinem Menschen des 10., 11. oder 12. Jahrhunderts in diesen Regionen war bewusst, dass er in der Romanik lebte - diesen Begriff prägten und popularisierten französische Forscher erst um 1820! Was aber ist das Besondere an dieser Phase der europäischen Geschichte und Kultur, und wie hat das seinen Niederschlag in der für uns noch heute sicht- und lesbaren Kunst gefunden? Unter dieser Fragestellung wird der Referent so manchen (nicht nur romanischen) Bogen schlagen und versuchen, vielleicht die eine

oder andere Facette des bisher schon Gewussten abzurunden.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

22.03.2023, Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr  
2,67 UStd.

**Marx Wirtschaft, Am Markt 11,  
59597 Erwitte**  
10,00 €

**13004**

**Anmelden ▶**

## Die Kathedrale von Chartres - Oder: Der liebe Gott wohnt bunt

**Kunstvortrag  
in Kooperation mit**

*Dr. Martin Dziarsk*



Wer schon einmal ehrfürchtig staunend in einer großen gotischen Kathedrale gestanden hat, dem mag es befremdlich erscheinen, dass der Begriff gotisch ursprünglich ganz und gar abwertend gemeint war: Er begegnet uns als arte gotico bei Giorgio Vasari im 16. Jahrhundert zum ersten Mal und ist dessen Versuch, die gotische Kunst als veraltet, ja gar als barbarisch abzuqualifizieren, verband man doch den Untergang Roms und seiner Kultur insbesondere mit den verschiedenen Stämmen der Goten und deren Eingriffen in den Lauf der Geschichte. Verschiedenen Eingriffen unterworfen wurden leider auch viele der heute noch existierenden gotischen Kathedralen selbst, sei es durch kriegerische Ereignisse, Unfälle oder mutwillige Zerstörungen, nicht zuletzt auch durch "modernisierende" Umbauten. Um eine Ahnung von der Komplexität und geradezu atemberaubenden gedanklichen wie



bildlichen Dichte eines derartigen Bauwerkes zu bekommen, wollen wir uns an diesem Abend insbesondere um die Kathedrale von Chartres kümmern, in diesem Gesamtkunstwerk "blättern" und lesen wie in einem kostbaren alten Buch. Schade nur, dass Vasari wohl nicht dabei sein wird!

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

19.04.2023, Mittwoch, 19:00-21:15 Uhr  
2,67 UStd.

**Marx Wirtschaft, Am Markt 11,  
59597 Erwitte**

10,00 €

13012

Anmelden ►

**Terra Incognita**

**Kunstaussstellung  
in Kooperation mit**



*Künstlergruppe Septimus*

Weitere aktuelle Informationen unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de) oder [www.kunstimturm.de](http://www.kunstimturm.de)

Die Ausstellung wird am Samstag, 22.04.2023 eröffnet und kann dann bis Mittwoch, 24.05.2023 während der Öffnungszeiten von "Kunst im Turm" besucht werden.

**Kunst im Turm, Von-Treskow-Str. 31,  
59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

**KUNSTAUSSTELLUNGEN**

19203

Anmelden ►

**Christo und Jeanne-Claude -  
Paris. New York - Grenzenlos**

**in Kooperation mit  
der vhs.Böblingen-  
Sindelfingen**



*Dr. Sophie-Marie Sümmermann*

Die Ausstellung zeichnet die kunsthistorische Entwicklung von Christo und Jeanne-Claude seit Mitte der 1950er Jahre bis heute nach und stellt das in Frankreich entstandene künstlerische frühe Schaffen im Kontext mit Arbeiten von Weggefährter\*innen vor. Zusammen mit Werken von Christo werden Gemälde und Objekte von Arman, Niki de Saint Phalle, Jean Dubuffet, Lucio Fontana, Yves Klein und anderen präsentiert. Aus dem vielfältigen Bezugsfeld der Avantgarde im Paris der 1950er Jahre wird deutlich, wie die spezifische Werkentwicklung von Christo und Jeanne-Claude verlief und was ihre künstlerische Position ausmacht. Das Projekt ist die letzte Ausstellung, der Christo kurz vor seinem Tod im Mai 2020 noch zugestimmt hat. Ausgangspunkt für das Projekt bildet die bedeutende Sammlung von Ingrid und Thomas Jochheim, die einen der weltweit umfangreichsten Bestände der Kunst von Christo und Jeanne-Claude darstellt. Hierzu zählen zahlreiche Objekte sowie großformatige Zeichnungen, grafische Arbeiten und Fotografien. In der Ausstellung werden sämtliche von Christo und Jeanne-Claude realisierten

13010

Anmelden ►

**Malerei**

**Kunstaussstellung in  
Kooperation mit**



*Rosario Buccellato*

Weitere aktuelle Informationen unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de) oder [www.kunstimturm.de](http://www.kunstimturm.de)

Die Ausstellung wird am Samstag, 11.03.2023 eröffnet und kann dann bis Mittwoch, 05.04.2023 während der Öffnungszeiten von "Kunst im Turm" besucht werden.

**Kunst im Turm, Von-Treskow-Str. 31,  
59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.



Projekte seit *Wrapped Coast* von 1968/69 vorgestellt. Ebenfalls präsentiert werden Studien und Entwürfe für das noch nicht verwirklichte Mastaba-Projekt für Abu Dhabi, das im Falle seiner Realisierung die Dimensionen der Pyramide von Gizeh überbieten und zum Denkmal für die Kreativität von Christo und Jeanne-Claude würde.



Hinweis: Die Ausstellung ist/war bis zum 22. Januar im Museum Kunstpalast in Düsseldorf zu sehen. Das Museum für Kunst und Kulturgeschichte Schloss Gottorf Schleswig präsentiert die Ausstellung in modifizierter Form vom 10. März bis 3. September 2023.

Die Kuratorin der Ausstellung, Dr. Sophie-Marie Sümmermann, gibt einen Einblick in die Ausstellung sowie in Leben und Werk von Christo und Jeanne-Claude.

28.02.2023, Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

## KÜNSTLERPORTRAIT

19219

Anmelden ▶

**Pablo Picasso (1881-1973)**  
**Einblicke in Leben und Werk**  
**zum 50. Todestag**

in Kooperation mit  
der **vhs.Böblingen-**  
**Sindelfingen**



*Dr. Alexandra Carmen Axtmann*

Er gehörte schon zu Lebzeiten zu den bedeutendsten Künstlern des 20. Jahrhunderts und Wegbereitern der Modernen Kunst, dessen neuartige Werke oft kontrovers diskutiert wurden und heute vielfach zu den bekanntesten und wichtigen Werken der Kunstgeschichte zählen wie "Les Demoiselles d'Avig-non", "Gu-

ernica" oder seine Friedenstaube. Sein umfangreiches Werk ist von Anfang an geprägt von Stilwechseln, die von figurativen Anfängen über Kubismus, Surrealismus bis zum expressiven Spätwerk reichen und dabei verschiedenste profane, mythologische wie politische Inhalte präsentiert. Zudem nutzte er nahezu alle Techniken und Gattungen von der Malerei, über Zeichnung, Druckgrafik, Collage, Skulptur bis hin zur Keramik.

Ein Bild des abwechslungsreichen spanischen Künstlers zu zeichnen und ihn einzuordnen, ist also eine Herausforderung. Anlässlich seines 50. Todestages am 8. April 2023 wird der Vortrag anhand wichtiger Themenfelder und Stilphasen einen Einblick in Picassos Leben und Werk geben.

20.06.2023, Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

## LITERATUR



13111

Anmelden ▶

**Lippstädter Lesesalon**

**Lesen und besprechen**

*Maria Anna Tappe*

Zielgruppe: Alle, die gerne mit anderen über Literatur in Kontakt treten wollen und sich auf neue Sichtweisen im Gespräch einlassen.

Der Lesesalon bietet ein spannendes Forum, verschiedene Gedanken und Meinungen über das Gelesene zusammenzutragen. Lesen berührt, macht glücklich, macht süchtig. Aber wie schaffen Autoren dies? Was erzählen sie mit ihren Büchern oder ihren Kurzgeschichten? Gegenseitig werden Lieblingsbücher vorgestellt, diskutiert und viele Anregungen und



Tipps zum Lesen gegeben. Im Vordergrund stehen Begegnung und Anregung zu Buchentdeckungen. Der Austausch beginnt mit dem Werk "Der große Sommer" von Ewald Arenz. Die weiteren Lektüren werden gemeinsam im Kurs abgestimmt.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.2023, Montag, 18:15-19:45 Uhr  
06.03.2023, Montag, 18:15-19:45 Uhr  
08.05.2023, Montag, 18:15-19:45 Uhr  
05.06.2023, Montag, 18:15-19:45 Uhr  
4 Termine, 8 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
21,70 €

13112

Anmelden ▶

### Literatur am Vormittag

*Françoise Fuest*

Das Hauptaugenmerk liegt auf zeitgenössischer Literatur. Am ersten Termin wird gemeinsam abgesprochen, was gelesen wird. In offenen Diskussionen werden dann zentrale Passagen der ausgewählten Lektüren besprochen.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-15.03.2023  
Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr  
6 Termine, 12 UStd.

**Haus Buuck, Hachtorstr. 20, 59602  
Rüthen**  
33,80 €

13115

Anmelden ▶

### Lesegenuss - Selbstgelesenes und Vorgelesenes genießen

*Katja Sauerborn*

Raum für Literatur: Die Teilnehmenden bringen selbst ausgewählte literarische Texte bzw. Textauszüge mit - entweder selbst verfasst oder von anderen (Lieblings-)Autoren. Es darf von Prosa bis Lyrik alles vorgetragen und im Anschluss gerne noch durch ein paar Worte zu Autor und Hintergrund des Vorgelesenen ergänzt werden. Nach den Beiträgen wird das Gehörte besprochen, es bietet sich Raum für die eigenen Gedanken zu den Texten. Einfach zuhören und das Vorgelesene genießen ist natürlich auch erlaubt.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.2023, Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.

**Bioladen Stirper Mühle, Am Mühlenwall  
11 a, 59597 Erwitte-Stirpe**  
11,25 €



**Hinweis:** Lesung "Absolutely Ausgesperrt" siehe Rubrik Fernweh 360°/Ferne Länder

13116

Anmelden ▶

### Lesegenuss - Selbstgelesenes und Vorgelesenes genießen

*Katja Sauerborn*

Inhalt wie Kurs 13115

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

14.03.2023, Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.

**Bioladen Stirper Mühle, Am Mühlenwall  
11 a, 59597 Erwitte-Stirpe**  
11,25 €

13117

Anmelden ▶

### Lesegenuss - Selbstgelesenes und Vorgelesenes genießen

*Katja Sauerborn*

Inhalt wie Kurs 13115

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.04.2023, Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.

**Bioladen Stirper Mühle, Am Mühlenwall  
11 a, 59597 Erwitte-Stirpe**  
11,25 €

**19080****Anmelden ▶**

## Romantik - der zweite Impuls der europäischen Moderne

in Kooperation mit  
vhs.wissen live



Prof. Dr. Stefan Matuschek

Romantik ist keine spezifisch deutsche Affäre, sondern ein europäisches Ereignis, das die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft entdeckt und kultiviert hat. Sie setzte Literatur und Kunst in die Rolle, die traditionell die Religionen innehatten, und schuf so eine individualisierte, liberale Form von Transzendenz. Mit der neuen Qualität des Fantastischen erschloss sie die menschliche Psyche in ganz neuer Eindringlichkeit. Im Blick auf Deutschland, Großbritannien, Frankreich und Italien wird der Vortrag die Romantik als den zweiten entscheidenden Impuls darstellen, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt. Auch das, was man Weimarer Klassik nennt, ist ein Teil dieser europäischen Romantik.

Stefan Matuschek ist Professor für Neuere deutsche Literaturwissenschaft an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

11.05.2023, Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

## GESPRÄCHSKREISE

**13201****Anmelden ▶**

## Plattdeutsche Schule Belecke

Hans-Jürgen Raulf

Offene Gruppe, in der alle Plattdeutsch-Interessierten willkommen sind.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.01.2023, Montag, 19:30-21:00 Uhr  
13.02.2023, Montag, 19:30-21:00 Uhr  
13.03.2023, Montag, 19:30-21:00 Uhr  
17.04.2023, Montag, 19:30-21:00 Uhr  
15.05.2023, Montag, 19:30-21:00 Uhr  
12.06.2023, Montag, 19:30-21:00 Uhr  
6 Termine, 12 UStd.

**Altes Rathaus Belecke, Wilkestr. 35,  
59581 Warstein**  
gebührenfrei

**13202****Anmelden ▶**

## Frauengesprächskreis

### Eine Bestandsaufnahme zum heutigen Feminismus

Stefanie Marbach-Bauer

Der Feminismus hat sich in den letzten 20 Jahren ziemlich verändert. Zum einen scheint die Gleichberechtigung bezüglich gesellschaftlicher Normen innerhalb der patriarchalen Kultur fortgeschritten zu sein, zum anderen ist der Feminismus nicht mehr nur politisch, sondern mehr denn je ein popkulturelles Lifestyle - Phänomen geworden. Er ist präsent in den Zeitungen, sozialen Medien, der Musik, der Mode und auf dem Buchmarkt.

Den einen Feminismus gibt es nicht, sondern viele Feministinnen und Feministen, zahlreiche Theorien, Strömungen, die einander teilweise auch widersprechen. Wir versuchen uns einen Überblick zu verschaffen als auch unsere persönliche Haltung zu hinterfragen.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.-01.06.2023  
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr  
14 Termine, 28 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
72,20 €

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

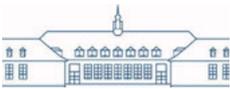
Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS

**31106****Anmelden ▶****Selbst-Bewusst durch die Wechseljahre**

Ingrid Nordemann



Zielgruppe: Frauen zwischen 40 und 65 Jahren in den Wechseljahren, Im Mittelpunkt dieses Gesprächskreises steht vor allem der (Erfahrungs-)Austausch. Nebenbei erhalten Sie viele Information und Tipps

- zum Wohlfühlen in den Wechseljahren
- zu den Symptomen im Klimakterium, deren Ursachen sowie Möglichkeiten zur Linderung
- zu Partnerschaft und Sexualität
- zum Älterwerden allgemein

Als Ergänzung zu den offenen Gesprächen werden gemeinsam Methoden der Entspannung ausprobiert.

21.04.-26.05.2023

Freitag, 17:30-19:00 Uhr

3 Termine, 6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

25,30 €

richtigen Entscheidungen trifft man nur, wenn man gut beraten ist, denn keiner weiß alles.

- Informationen über finanzielle Unterstützung; die Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen zustehen - Leistungen der Pflegekasse
  - Verschiedene Angebote rund um die häusliche Pflege wie:
    - Ambulante Pflege
    - Tagespflege
    - Kurzzeitpflege
    - Verhinderungspflege
    - Hilfsmittel und Wohnungsanpassung
    - Einkaufshilfe
    - Hausnotruf
  - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Hinweis: Dieser Kurs ist von der AOK Nord-West finanziert, kann aber unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit in Anspruch genommen werden.

29.03.2023, Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr  
2 UStd.**Böllhoffhaus, Raum 3, Schlossallee 12,  
59597 Erwitte**  
gebührenfrei**ASPEKTE DES LEBENS****13511****Anmelden ▶****Was tun bei Pflegebedürftigkeit?**

Marion Moselage

Pflegekurs für pflegende Angehörige und Ehrenamtliche  
Pflegebedürftigkeit ist ein tiefer Einschnitt im Leben. Manchmal schleicht sie sich unbemerkt in unseren gewohnten Alltag, manchmal trifft sie uns völlig unerwartet. Wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird, werden Familien vor ganz neuen Herausforderungen gestellt. Die

**13512****Anmelden ▶****Was tun bei Pflegebedürftigkeit**

Marion Moselage

Inhalt wie Kurs 13511

Hinweis: Dieser Kurs ist von der AOK Nord-West finanziert, kann aber unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit in Anspruch genommen werden.

16.05.2023, Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei



13515

## Initialpflegekurs

**in Kooperation mit dem Maria Hilf Krankenhaus Warstein**

Anke Klare

Gemeinsam mit anderen pflegenden Angehörigen lernen Sie unter Anleitung der Pflegetrainerin u.a. Pflegetechniken und deren praktische Anwendung. Gleichzeitig können Sie sich mit weiteren Betroffenen über die aktuelle Situation austauschen. Sie bekommen Informationen über Pflegegrade und finanzielle Möglichkeiten. Das Ziel ist, pflegende Angehörige durch Schulung und Anleitung für die Pflegetätigkeit zu qualifizieren und in ihrer Lebenssituation zu unterstützen und zu stärken.

Hinweis: Die Initialpflegekurse finden regelmäßig an drei Tagen (pro Tag 3 Stunden) und in Kleingruppen statt. Sie werden von der AOK gefördert, können aber unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit in Anspruch genommen werden.

Ansprechpartnerin für weitere Informationen und aktuelle Termine: Anke Klare unter 02902 891-555 oder per Mail an [anke.klare@krankenhaus-warstein.de](mailto:anke.klare@krankenhaus-warstein.de) 3 Termine, 12 UStd.

**Krankenhaus Maria Hilf, Hospitalstr. 3, 59581 Warstein**  
gebührenfrei

**Hinweis:** Bewegungsangebot "Morgenübung" siehe Bereich Gesundheit, Rubrik Bewegung/ Gymnastik

## THEMENABENDE

15110

**Anmelden ▶**

### Für mehr Zivilcourage

**in Kooperation mit**

Andreas Göbel,  
Michael Remmert



Sie wissen in einer brenzligen Situation nicht, was Sie zuerst tun sollten? Oder Ihnen kommt eine Situation merkwürdig vor und Sie sind sich unsicher, wie Sie sich verhalten sollten? Viele schauen zwar hin, doch wenden sich dann meistens ab. Dabei könnte Schlimmeres verhindert werden - indem nämlich alle han-

deln. Jeder kann helfen! Zivilcourage fängt schon im Kleinen an. Wenn Sie z. B. deutlich Ihre Meinung sagen, wenn jemand diskriminiert wird. Oder Sie fordern Umstehende zur Mithilfe auf. Sie werden 6 Regeln für mehr Zivilcourage besprechen, die Ihnen helfen im Alltag couragiert zu handeln. Sie könnten achtgeben, Hilfe holen, sich Details merken, den Mund aufmachen - ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Denn jeder kann im Rahmen seiner Möglichkeiten helfen, dass eine Straftat verhindert oder aufgeklärt wird und ist sogar von Gesetzes wegen dazu verpflichtet.



6 Tipps für Zeugen und Helfer:

- Hilf, aber bring Dich nicht in Gefahr.
- Ruf die 110 an.
- Bitte andere um Mithilfe
- Präge dir Tätermerkmale ein
- Kümmere Dich um Opfer
- Sag als Zeuge aus

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.03.2023, Montag, 18:30-20:00 Uhr  
2,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?

**Dann melden Sie sich bitte direkt an und sichern Sie sich Ihren Platz!**



Gesellschaft

**39181****Anmelden ▶**

### Genesen ist noch nicht gesund - Effizienz der Rehabilitation bei Post- und Long-Covid

in Kooperation mit  
der vhs.Böblingen-  
Sindelfingen



Dr. med. Jördis Frommhold

Inhalt siehe Bereich Gesundheit, Rubrik  
Gesundheitsbildung

02.03.2023, Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

Kultur

Gesundheit

**83105****Anmelden ▶**

### Hochbegabung - Herausforderungen und Chancen

Vortrag und Diskussion

Dr. Vera Romberg-Forkert

Inhalt siehe Bereich Junge VHS, Rubrik The-  
menabende

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vor-  
gaben beachten

08.02.2023, Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
5,00 €

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS

**39183****Anmelden ▶**

### Gesund Arbeiten im Homeoffice

in Kooperation mit  
der vhs.Böblingen-  
Sindelfingen



Prof. Dr. Sabine Rehmer



Inhalt siehe Bereich Gesundheit, Rubrik Bera-  
tung/Betreuung/Pflege

13.03.2023, Montag, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

#### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas  
kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an  
[vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)

- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter  
02941 28950.

**83106****Anmelden ▶**

### Hochbegabung. Online-Stammtisch

Dr. Vera Romberg-Forkert

Inhalt siehe Bereich Junge VHS, Rubrik The-  
menabende

22.02., 23.03., 26.04.2023  
Online jeweils 19:30 - 21:00 Uhr  
3 Termine, 6 UStd.

**vhs online**  
10,00 €

## MEHRGENERATIONEN

**13601**

### Erzählcafé

in Kooperation mit  
dem Mehrgenerationenhaus Mikado

Sabine Mense

"Der Reichtum des Lebens besteht aus verges-  
senen, aber gemeinsamen Erinnerungen" (Ce-  
sare Pavese). Die Idee eines Erzählcafés ist das  
Erzählen über die eigene Lebensgeschichte  
und seine persönlichen Erfahrungen und Erin-  
nerungen. Der gemeinsame Erfahrungsaus-  
tausch steht im Mittelpunkt: Es wird miteinan-  
der geredet und nachgedacht und somit ein  
wohltuendes Gemeinschaftserlebnis gefördert.  
So werden sicherlich bei den Zuhörern eigene  
Erinnerungen geweckt und vielleicht zum Wei-  
tererzählen eingeladen. Passend zum entspre-  
chenden Themenschwerpunkt werden durch

die Kursleitung Zeitdokumente, Bilder oder Gegenstände aus einem "Erinnerungskoffer" präsentiert, die zum Erzählen einladen.

Hinweis: Getränke können erworben werden. Um telefonische Voranmeldung unter 02941 271003 wird gebeten.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.01.2023, Montag, 16:00-17:30 Uhr

20.02.2023, Montag, 16:00-17:30 Uhr

20.03.2023, Montag, 16:00-17:30 Uhr

17.04.2023, Montag, 16:00-17:30 Uhr

15.05.2023, Montag, 16:00-17:30 Uhr

**Mehrgenerationenhaus Mikado,  
Goerdelerstr. 70, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

## 13602

### Offener Spieletreff - Alte und neue Gesellschaftsspiele

in Kooperation mit  
dem Mehrgenerationenhaus Mikado

Nanni Schütte



Ein offenes Spielangebot speziell für Erwachsene wird im Mehrgenerationenhaus Mikado angeboten. Leicht zu erlernende Kartenspiele wie Lobo 77, Qwixx oder Skyjo werden ebenso gespielt wie Rummikub oder Triominos. Wer seine Begeisterung mit anderen teilen und klassische, aber auch neue Gesellschaftsspiele in fröhlicher Runde ausprobieren möchte, findet hier Spielpartner und neue Anregungen.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.01.-20.06.2023

Dienstag, 14:30-17:00 Uhr

**Mehrgenerationenhaus Mikado,  
Goerdelerstr. 70, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

## 13603

### Kreativität ist kein Privileg für Künstler/ Künstlerinnen

in Kooperation mit  
dem Mehrgenerationenhaus Mikado

Claudia Bachmann

Zielgruppe: Kinder, Eltern, Seniorinnen und Senioren

Ganz gleich, ob mit oder ohne Erfahrung, wer in geselliger Runde gestalterisch tätig werden möchte, Entspannung sucht und Ideen austauschen möchte, ist in dieser generationenübergreifenden Gruppe herzlich willkommen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, wenn es darum geht, mit Pinsel und Farbe, mit Stiften, Naturmaterialien oder Wegwerfmaterial individuelle Schätze anzufertigen. So kann zum Beispiel eine schöne, selbstgemachte Karte oder ein anderes individuelles Kunstwerk entstehen. Hinweis: Um telefonische Voranmeldung unter 02941 271003 wird gebeten.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

12.01.-25.05.2023

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

Die Kreativgruppe trifft sich jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat.

**Mehrgenerationenhaus Mikado,  
Goerdelerstr. 70, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?

**Dann melden Sie sich bitte direkt an  
und sichern Sie sich Ihren Platz!**

## 13605

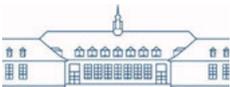
### Latschen und Tratschen - Lippstadt Süd

in Kooperation mit  
dem Seniorenbüro der Stadt Lippstadt

Ute Scherberich-Rodriguez, Cäcilia Fandrich

Zielgruppe: Alle 60+-jährigen, die gerne spazieren gehen und sich mit anderen unterhalten möchten.

Je nach Wetterlage wird ein Spaziergang mit Dauer von ca. 45 Minuten im Wohnpark Süd angeboten. Anschließend findet im Mehrgenerationenhaus ein Gesprächskreis u.a. mit kleinen Denkaufgaben für ca. 1 Stunde statt. Auch für Rollatornutzer geeignet.



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



Treffpunkt: Mikado; Rückfragen und Anmeldung unter: 02941 271003 im Mikado  
Hinweis: Getränke können erworben werden.  
**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

12.01.-15.06.2023

Donnerstag, 15:00-17:00 Uhr

**Mehrgenerationenhaus Mikado,  
Goerdelerstr. 70, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).

**13606**

**Latschen und Tratschen -  
LP Süd Mehrgenerationenwohnhaus**  
in Kooperation mit dem Büro für bürgerschaftliches Engagement der Stadt Lippstadt

*Nina Weiner, Christina Ritter,  
Hans Werner Koch*

Ansprechpartner: Hans-Werner Koch unter

02941 22514

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.-22.06.2023

Donnerstag, 15:00-17:00 Uhr

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

**Treffpunkt: Mehrgenerationenwohnhaus,  
Otto-Hahn-Str. 1, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

**13607**

**Latschen und Tratschen - Lippstadt Mitte**  
in Kooperation mit dem Büro für bürgerschaftliches Engagement der Stadt Lippstadt

*Rita Lemke*

Beim gemeinsamen Spaziergang werden eindrucksvolle, sehenswerte und interessante Ziele in der Innenstadt mit entsprechenden Informationen besucht. Beim anschließenden gemütlichen Beisammensein findet ein anregender Gedankenaustausch in geselliger Runde statt.  
Ansprachpartnerin: Rita Lemke unter 02941 78742

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

02.02.-06.07.2023

Donnerstag, 15:00-17:00 Uhr

1. Donnerstag im Monat

**Treffpunkt: Nicolaikirche, Klosterstr. 5,  
59555 Lippstadt**  
gebührenfrei

**13609**

**Ehrenamtliche  
Senioren-Busbegleiter\*innen**

in Kooperation mit dem Büro für bürgerschaftliches Engagement der Stadt Lippstadt

*Sylvia Helmig*

Die Lippstädter ehrenamtlichen Senioren-Busbegleiter\*innen tauschen sich regelmäßig einmal im Monat über die Einteilung ihrer Dienstpläne und über ihr interessantes Ehrenamt aus. Die Ehrenamtlichen, selbst Seniorinnen und Senioren, setzen sich aktiv für ihre Altersgenossen ein. Dabei verfolgen sie ein konkretes Ziel: ältere Mitbürger und Mitbürgerinnen dabei zu unterstützen, möglichst lange mobil und selbstständig zu sein. Um das zu erreichen, helfen sie beim Ein- oder Ausstieg, he-



ben Einkäufe herein und packen mit an, wenn Kinderwagen oder Rollatoren mitmüssen. Der Service kommt bei den Fahrgästen ausgesprochen gut an. Die Aktiven freuen sich über jede weitere Unterstützung.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

30.01.-24.04.2023

Montag, 10:00-12:00 Uhr

Das Treffen findet an jedem letzten Montag im Monat statt.

**Mehrgenerationenhaus Mikado,  
Goedelerstr. 70, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

## BAUEN/WOHNEN

15101

**Vorträge der Energieberatung  
in Kooperation**



Die Veranstaltungsdaten lagen bei Druckabgabe noch nicht vor. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)



15107

**Anmelden ▶**

**Energiesparen im Alltag  
in Kooperation mit**

**verbraucherzentrale**  
*Nordrhein-Westfalen*

Holger Okken

Die Energiepreise sind stark gestiegen. Deshalb lohnt es sich noch mehr, selbst Energie zu sparen und damit die Kosten zu senken. Die gute Nachricht: Um Energie zu sparen, muss man keinesfalls hohen Aufwand betreiben

oder größere Investitionen tätigen. Schon kleine Änderungen im Alltag können eine große Wirkung zeigen. Energierechtsberater Holger Okken von der Verbraucherzentrale NRW gibt viele wertvolle Tipps.

Hinweis: Im Anschluss an den Kurzvortrag können Fragen gestellt werden, individuelle Beratungen können aber an diesem Termin nicht vorgenommen werden. Gegebenenfalls ist eine Teilnahme online möglich.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

29.03.2023, Mittwoch, 17:00-18:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

19213

**Anmelden ▶**

**Nachhaltige Fassaden-  
und Dachbegrünung**

**in Kooperation mit  
der vhs.Böblingen-  
Sindelfingen**



Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser

Laut Prognosen der Vereinten Nationen werden im Jahr 2050 zwei Drittel der Weltbevölkerung in Städten leben. Die unaufhaltsame Urbanisierung hat Folgen: In den Städten werden rund 80 Prozent der weltweiten Energieressourcen verbraucht. Damit fallen hier auch die meisten CO2-Emissionen an. Gleichzeitig sind die dort lebenden Menschen von steigenden Temperaturen durch dichte Bebauung sowie zunehmenden Verkehr betroffen. Zusätzlich verschärft durch die Klimakrise stellt sich die Frage nach einer zukunftsorientierten, nachhaltigen Entwicklung städtischer Flächen mit ihrer durchgehend hohen Inanspruchnahme. Naturräume und Kulturlandschaften werden beeinträchtigt und damit die Vielfalt der Arten von Fauna und Flora sowie deren Lebensräume. Auch die stadtklimatischen Bedingungen verschlechtern sich. Die Stadt der Zukunft muss deshalb ihre Flächen nachhaltiger nutzen. Die Begrünung wird so zum wichtigen Zukunftsthema. Städte bleiben nur durch umfangreiche Begrünung bewohnbar. Gesunde und langlebige Pflanzen erfüllen Funktionen wie Klimaregulierung und Staubfilterung. Sie dämpfen als grüne Wände Verkehrslärm und sind gleichzeitig Sichtschutz. Den Fassaden



und Dachflächen kommt durch die Möglichkeit der Begrünung eine besondere Bedeutung zu, wenn es darum geht, den städtischen Wohn- und Arbeitsraum mit einfachen Mitteln ökologisch aufzuwerten. Pflanzen mindern vor allem die Folgen von Starkregen, sie reduzieren Lärm, binden CO<sub>2</sub>, leisten natürliche Verschattung sowie Verdunstungskühle und steigern die Lebensqualität vor Ort. Der Web-Vortrag gibt einen Überblick zu diversen Begrünungsmöglichkeiten. Vielfältige Lösungen und Leistungsfaktoren zur Gebäudeoptimierung und Umfeldverbesserung werden vorgestellt. Anhand verschiedener Vorzeigeprojekte werden die Vorteile der Begrünungsvariationen deutlich.



Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser - Architektin, Innenarchitektin, Master der Landschaftsarchitektur Studiendekanin Studiengang Landschaftsarchitektur Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen

26.04.2023, Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.  
**vhs online**  
gebührenfrei

## NATUR/-SCHUTZ

15201

Anmelden ▶

**Lichtverschmutzung eindämmern -  
Damit die Nacht nicht zum Tag wird**

**Eröffnungsvortrag zur  
Ausstellung  
in Kooperation mit**



*Manuel Philipp*

In diesem Vortrag werden die Ursachen von Lichtverschmutzung und die daraus resultierenden vielschichtigen Folgen für Menschen, Tiere

und Umwelt beschrieben. Doch vor allem werden Lösungswege aufgezeigt, wie jeder einzelne mit einfachen Mitteln mithelfen kann, den nächtlichen Beleuchtungswahnsinn einzudämmen und somit die Lichtverschmutzung zu reduzieren oder zu vermeiden. Der Vortrag spricht alle Bürger, Unternehmer und Vertreter von Kommunen und Interessierten an.

Manuel Philipp ist Physiker und Umweltpreisträger und mit den "Patern der Nacht" Gründer der größten Organisation im deutschsprachigen Raum zum Thema Lichtverschmutzung. Es werden klare Fakten vermittelt, viel Hintergrundwissen und jede Menge eigene Praxiserfahrung.

Hinweis: Der Vortrag findet als Live-Übertragung in die VHS statt.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

02.03.2023, Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

Anstelle einer Gebühr wird eine Spendenbox aufgestellt, Motto: "Pay what you want"

15202

**Verlust der Nacht**

**Wanderausstellung  
zum Thema  
Lichtverschmutzung  
in Kooperation**



Der Forschungsverbund "Verlust der Nacht" beschäftigt sich mit der Geschichte und gesellschaftlichen Bedeutung von Licht. Er erforscht die Konsequenzen künstlicher Beleuchtung für Ökologie, Gesundheit und Gesellschaft und erarbeitet Lösungsansätze für einen ganzheitlichen Umgang mit Licht, der den Nutzen von Licht erhält, die negativen Konsequenzen jedoch minimiert.

Die Wanderausstellung gibt Informationen über die verschiedenen Aspekte des künstlichen Lichts und die Forschungsinhalte des Verbundes:

- Was ist Lichtverschmutzung und wie wird diese gemessen?
- Rot glüht die Nacht - Lichtglocke über Städten
- Messung der Lichtverschmutzung
- Geschichte der künstlichen Beleuchtung und Licht als Zeitgeber

- Wie künstliche Beleuchtung die Ökologie beeinflusst
- Der (Licht)schein trägt! Auswirkungen von künstlicher Beleuchtung auf Vogelarten
- Die Spektren des Lichtes
- Nutzen und Kosten der künstlichen Beleuchtung
- Navigation - Sterne weisen den Weg
- Astronomische Rhythmen prägen Zeitbegriffe
- Woher kommt das Licht?
- Lichtverschmutzung durch öffentliche Beleuchtung
- Licht kann heilen - aber auch krank machen

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Die Ausstellung wird am Donnerstag, 02.03.2023, um 17:30 Uhr eröffnet und kann dann bis Freitag, 31.03.2023 während der VHS-Öffnungszeiten besucht werden.  
**VHS-Gebäude Lippestadt, Barthstr. 2, 59557 Lippestadt**  
gebührenfrei

## WALD/GARTEN

15211

Anmelden ▶

### Motorsägenkurs für liegendes Holz

Volker Guse

Inhalt:

- Welche Gefahren bringt die Motorsäge mit sich?
- Wie beuge ich Motorsägenunfällen vor?
- Sägeübungen am Holz
- Zertifikat um als Privatperson in PEFC oder FSC zertifizierten Wäldern mit der Motorsäge arbeiten zu dürfen

Voraussetzungen: mind. 18 Jahre sowie körperlich und geistig in der Lage, eine Motorsäge zu führen.

Das Seminar beinhaltet zwei Schwerpunkte:

1. Theoretische Grundlagen: persönliche Schutzausrüstung für Motorsägearbeit, sicherheitstechnische Einrichtung der Motorsäge, grundlegende Schnitttechniken, Werkzeuge, Geräte, Gefährdungen und Belastungen bei der Motorsägearbeit, wesentliche Anforderungen der Versicherungsträger bzgl. der Unfallverhütungsvorschrift, Kenntnisüberprüfung
2. Das Aufarbeiten von gefällttem Holz: sichere Inbetriebnahme der Motorsäge, Trennschnitte und Entasten, einfache Wartungsarbeiten, Kettenschärfung, Überprüfung der Fertigkeiten während der Übungen

schnitte und Entasten, einfache Wartungsarbeiten, Kettenschärfung, Überprüfung der Fertigkeiten während der Übungen

Hinweis: Der genaue Treffpunkt für den 2. Teil wird kurzfristig bekannt gegeben.

**Bitte mitbringen:** PSA (Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage, normale Handschuhe, Warnweste; vollfunktionsfähige, den Anforderungen angepasste Motorsäge (Betankung nur mit Alkylatbezin und biologisch schnell abbaubarem Kettenöl. Die Ausrüstung (5 € pro Teil) und die Motorsäge (5 €) kann ausgeliehen werden, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.03.2023, Donnerstag, 09:00-17:00 Uhr  
9 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.16,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**

91,00 €

15301

Anmelden ▶

### Tipps zur Gartengestaltung

#### Gärten kreativ und klimafreundlich planen

Michael Pawlas



Sie möchten aus Ihrem Garten eine Wohlfühlzone machen und ihn gleichzeitig klimafreundlich umgestalten?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Gartenplanung. Sie lernen den Einsatz von raumbildenden Gestaltungstricks und Planungsmethodik

Inhalte:

- Wie entwickle ich Ideen und ein stimmiges Gesamtkonzept?
- Mit welchen Tricks kann ich für ein besseres Kleinklima sorgen?



- Welche Vorgaben und Vorschriften muss ich beachten?
- Wie bekomme ich meine Ideen aufs Papier?

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 5,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Mund-Nasen-Maske

07.03.-14.03.2023

Dienstag, 19:00-21:15 Uhr

2 Termine, 6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

29,35 €

## VERBRAUCHERFRAGEN

15106

Anmelden ▶

**Ist meine Strom- und Gasabrechnung richtig?**

**Vortrag  
in Kooperation mit**

**verbraucherzentrale**  
*Nordrhein-Westfalen*

Holger Okken

Es ist wieder so weit: Viele Menschen erhalten Ihre Jahresabrechnungen für Strom und Gas. Aufgrund der Energiepreiskrise ist dies Mal aber vieles anders als die Jahre zuvor. Schnell stellt sich die Frage, ob der Verbrauch, die Abschläge und die Nachzahlungsbeträge überhaupt stimmen. Eine Überprüfung ist dabei aber häufig gar nicht so einfach, da die Abrechnungen oft kompliziert sind. Holger Okken von der Verbraucherzentrale NRW erklärt wie man seine Abrechnungen selbst überprüfen kann und wo es zu häufigen Fehlern kommt.

Hinweis: Im Anschluss an den Kurzvortrag können Fragen gestellt werden, individuelle Beratungen können aber an diesem Termin nicht vorgenommen werden. Gegebenenfalls ist eine Teilnahme online möglich.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

15.02.2023, Mittwoch, 17:00-18:30 Uhr

2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

gebührenfrei

15109

Anmelden ▶

**Onlineshopping - aber sicher!**

**Vortrag  
in Kooperation mit**

**verbraucherzentrale**  
*Nordrhein-Westfalen*

Ann-Kathrin Quandt

Der nächste Kauf ist häufig nur ein Klick auf dem Smartphone entfernt. Häufig locken Internetanbieter dabei mit unschlagbar günstigen Preisen und kurzer Lieferzeit. Wenn alles klappt ist die Freude groß, aber: Was mache ich, wenn es zu Problemen kommt? Sie erhalten Informationen über die aktuellen Maschen im Internet und darüber, wie man sich am Besten schützen kann.



Hinweis: Im Anschluss an den Kurzvortrag können Fragen gestellt werden, individuelle Beratungen können aber an diesem Termin nicht vorgenommen werden. Gegebenenfalls ist eine Teilnahme online möglich.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

27.04.2023, Donnerstag, 17:00-18:30 Uhr

2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

gebührenfrei

**Ihre Meinung ist uns wichtig!**

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas

kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an

[vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)

- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter

02941 28950.



## RECHTSFRAGEN

17111

Anmelden ▶

### Altersrenten - Wer? Wann? Wie (viel)? in Kooperation mit



Dirk Brauns

"Wie funktioniert das eigentlich mit meiner Rente, wenn ich in den Ruhestand gehe?" Antworten auf diese Frage geben Fachleute der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Westfalen. Der Vortrag gibt einen detaillierten Überblick über die verschiedenen Altersrenten, ihre jeweiligen Altersgrenzen und die notwendigen versicherungsrechtlichen Voraussetzungen. Stichworte sind hier beispielsweise die Regelaltersgrenze, die "Rente mit 67" oder die sog. "Rente mit 63". Die Renten-Fachleute zeigen zudem die Möglichkeiten von flexiblen Übergängen vom Erwerbsleben in den Ruhestand auf. Außerdem gibt es Infos zum Thema "Rentenabschläge" und zur Ermittlung von Brutto- und Nettorente.

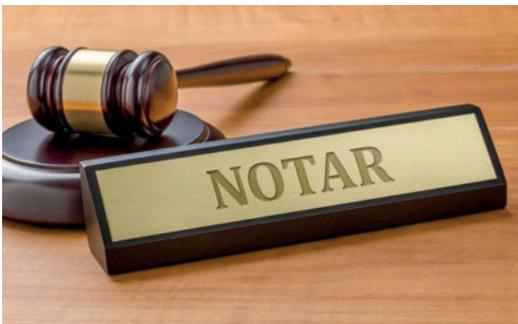
Zielgruppe: Alle, die die Phase des Rentenbezuges und ihre persönliche Lebensplanung gut vorbereiten wollen.

Hinweis: Anmeldung ist erforderlich. Individuelle Beratungen können an diesem Termin nicht vorgenommen werden.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.03.2023, Dienstag, 18:00-20:15 Uhr  
3 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei



17113

Anmelden ▶

### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Vortrag

Rüdiger Brüggemann

Jeder kann plötzlich und unabhängig vom Alter in eine Situation kommen, in der andere für einen entscheiden müssen. Damit sichergestellt ist, dass die persönlichen Angelegenheiten im Ernstfall so geregelt werden, wie es sein soll, sollten Vorsorgemaßnahmen getroffen werden. In einer Patientenverfügung wird geregelt, welche ärztlichen Maßnahmen zur medizinischen Versorgung angedacht sind und welche abgelehnt werden. Mit der Vorsorgevollmacht werden Personen des Vertrauens als Stellvertreter benannt, um für einen zu handeln, zu entscheiden oder Verträge abzuschließen. Hinweis: Individuelle Beratungen können an diesem Termin nicht vorgenommen werden.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

28.02.2023, Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
2 UStd.

**Fr.-Spee-Gymnasium, Raum N36,  
Lippstädter Str. 8, 59602 Rüthen**  
8,00 €

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?

**Dann melden Sie sich bitte direkt an  
und sichern Sie sich Ihren Platz!**

17115

Anmelden ▶

### Wer klug ist, sorgt vor. Vollmachten und Verfügungen

in Kooperation mit dem Fachdienst Soziales  
und Integration der Stadt Lippstadt

Bettina Kalthoff

Für den Fall, dass wegen Unfall, Krankheit oder Behinderung die eigenen Angelegenheiten nicht mehr selbst geregelt werden können, hat der Gesetzgeber Möglichkeiten der Vorsorge geschaffen. Im Rahmen der Veranstaltung werden grundsätzliche Informationen über die Besonderheiten und Unterschiede der Vorsorgevollmacht sowie der Betreuungs- und Patientenverfügung gegeben. Diese Informationen sollen dabei unterstützen, die immer wieder



verwendeten Begriffe einzuordnen und für sich selbst zu entscheiden, welche Form der Verfügung für einen persönlich in Frage kommt. Hinweis: Individuelle Beratungen können an diesem Termin nicht vorgenommen werden. **Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.03.2023, Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.  
**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

17117

Anmelden ▶

### Erbrecht für Hauseigentümer

#### Vortrag

Rüdiger Brüggemann

Befindet sich ein Haus im Besitz der Familie und soll dies auch so bleiben, so müssen frühzeitig rechtsichere Schritte eingeleitet werden. Kenntnisse zur gesetzlichen und testamentarischen Erbfolge sowie über die Vor- und Nachteile von Übertragungsverträgen, mit denen das Eigentum am Familienheim lebzeitig übertragen wird, sind hier unabdingbar. Thematisiert werden u.a. häufige Fragen und Streitfälle im Erbschafts- und Schenkungssteuerrecht sowie im Sozialrecht.

Hinweis: Individuelle Beratungen können an diesem Termin nicht vorgenommen werden.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

20.03.2023, Montag, 18:00-19:30 Uhr  
2 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.14,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**  
8,00 €



17120

Anmelden ▶

### Mein Wille geschehe. Gestaltungsmöglichkeiten zur Nachlassregelung

#### Vortrag

Dr. Olav Freund



Es gibt eine Vielzahl von Dingen im Leben, die weit schöner und angenehmer sind, als sich mit dem eigenen Ableben zu befassen. Gleichwohl gibt es viele gute Gründe dafür. Dies betrifft insbesondere die Frage des materiellen Nachlasses. Wenn die gesetzliche Erbfolge nicht Ihren Vorstellungen entspricht, müssen Sie noch zu Lebzeiten aktiv werden und den Nachlass individuell regeln. Eine aktive Nachlassgestaltung bereits zu Lebzeiten dient nämlich nicht nur dazu, Streitigkeiten unter den potenziellen Erben oder eine unnötige Steuerbelastung zu vermeiden. Sie ist vor allem Gestaltungsmittel zur Bestimmung des zukünftigen Umgangs mit dem, für das Sie Ihr ganzes Leben gearbeitet haben; eine Frage, die nicht nur bei Geschiedenen mit gemeinsamen Kindern und Patchworkfamilien eine zentrale Rolle spielt. Zudem ermöglicht eine aktive Nachlassgestaltung eine der individuellen Lebens- und Alterssituation angepasste Absicherung für sich und andere. So kann bei älteren Personen eine der aktuellen Lebens- und Pflegesituation angepasste Regelung vorgenommen werden. Bei jüngeren Personen kann eine gezielte Regelung zur Existenzsicherung der Hinterbliebenen bei einem frühzeitigen Ableben erreicht werden. Dies ist insbesondere für den Fall wichtig, dass minderjährige Kinder hinterlassen werden sollten. Neben der Frage der finanziellen Absicherung geht es dann nämlich auch um die Frage der Vormundschaft für die minderjährigen Kinder. In dem Vortrag wird der Referent,

der sich als Rechtsanwalt und Notar in der täglichen Praxis mit der Erstellung individueller Nachlassgestaltungen befasst, verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten vorstellen und erläutern. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig diese sind und wie hoch Ihr eigener Regelungsbedarf ist - unabhängig von Ihren wirtschaftlichen Verhältnissen.

Hinweis: Individuelle Beratungen können an diesem Termin nicht vorgenommen werden.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Mittwoch, 10.05.2023, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
8,00 €

## MOBILITÄT

18001

### Fit mit dem E-Bike/Pedelec

**in Kooperation mit der Kreispolizeibehörde  
Soest und der Verkehrswacht**

*Daniela Rumpf*

Zielgruppe: alle E-Bike- bzw. Pedelec-Fahrer ab 60 Jahren

Ziel ist es, einen sicheren Umgang vor allem mit Elektrofahrrädern zu vermitteln, die bis 25 km/h durch einen E-Antrieb unterstützt werden. Dazu gehören die zu beachtenden Regeln des Straßenverkehrs, die Vermittlung technischer Kenntnisse sowie die Schulung grundsätzlicher Fähigkeiten bei der Nutzung des Pedelec. Nach einer theoretischen Einheit werden in einem praktischen Teil durch verschiedene Fahr- und Geschicklichkeitsübungen das sichere Fahren mit dem Pedelec gefördert und gestärkt.

**Bitte mitbringen:** Pedelec, Fahrradhelm, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Die Termine lagen bei Druckabgabe noch nicht vor. Aktuelle Informationen unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)  
3,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

19045

Anmelden ▶

### Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassis- tenzsysteme entwickelt?

**in Kooperation mit  
vhs.wissen live**



*Christoph von Hugo*

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung - von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen - geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz, wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben.

Nach einem Wirtschaftsingenieur- und MBA-Studium trat Christoph v. Hugo 2005 als International Management Associate in die Daimler AG ein. 2013 übernahm er die Leitung der Aktiven Sicherheit bei Mercedes-Benz Cars.

21.03.2023, Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei



### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

# Kultur/Kreativität

Fotografie . . . . .	.43
Zeichnen . . . . .	.44
Handlettering . . . . .	.46
Malen . . . . .	.48
Werken/Gestalten . . . . .	.50
Upcycling: Möbel/Stoffe . . . . .	.52
Floristik . . . . .	.54
Seifenherstellung . . . . .	.54
Modedesign/Nähen . . . . .	.55
Makramee . . . . .	.57
Stricken . . . . .	.58
Häkeln . . . . .	.58
Musikinstrumente . . . . .	.60
Kursleitung werden . . . . .	.64



**Hinweis:** Kunstvorträge siehe Bereich Gesellschaft, Rubrik Kunstvorträge

## FOTOGRAFIE

### 22001 Anmelden ▶

#### Fit in digitaler Fotografie

Martin Hövel

Zielgruppe: Fotobegeisterte, die sich mit den Grundlagen ihrer (neuen) Digitalkamera vertraut machen möchten.

Schritt für Schritt werden die Funktionen einer modernen Kamera erklärt und Fragen beantwortet.

Schwerpunkte sind:

- Kameraaufbau
- Objektauswahl
- Belichtungsprogramme
- Zusammenspiel von Blende, Belichtungszeit und ISO
- Bildkomposition und Gestaltungsregeln
- Bildformate

Praktische Übungen verdeutlichen den Umgang mit Brennweite, Belichtungszeit und Schärfentiefe.

Hinweis: Kleingruppe. Bitte teilen Sie Marke und Modell Ihrer Kamera vor Kursstart unter 02941 2895-0 oder per Mail an vhs@lippstadt.de mit.

**Bitte mitbringen:** Digitale System- oder Spiegelreflexkamera mit manuellem Modus inkl. Bedienungsanleitung, Speicherkarte, geladene Akkus, Ladekabel, Papier, Stift, Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.03.2023, Samstag, 13:00-18:00 Uhr  
6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.11,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
24,60 €

### 22003 Anmelden ▶

#### Schöner fotografieren leicht gemacht

Elmar Schweer



Ausgehend von der bequemen und oftmals guten Vollautomatik Ihrer Kamera erhalten Sie einen Einblick in die einzelnen nützlichen Halbautomatiken und manuellen Einstellungen. Behandelt werden die Belichtungsautomatiken Programmautomatik (P), Zeitautomatik (A/Av), Blendenautomatik (T/Tv/S) und Manuell (M). Die Wirkung unterschiedlicher Blenden und Belichtungszeiten auf den eigenen Fotos wird gemeinsam praktisch ausprobiert wie die Einstellung von Weißabgleich und ISO-Empfindlichkeit. Nach diesen praktischen Grundlagen an der eigenen Kamera geht es weiter mit wirkungsvollen Regeln zur Gestaltung schöner Fotos. Standpunkt, Brennweite, Bildausschnitt sowie Bildaufteilung machen im richtigen Zusammenspiel aus den eigenen Aufnahmen gelungene Fotos. Ergänzend wird besprochen, wie die eigenen Bilder sinnvoll auf der Festplatte geordnet, abgelegt und zusätzlich bewertet werden können. Es wird eine Auswahl an verfügbaren Programmen vorgestellt, um die eigene Wahl zu erleichtern.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Kompakt-, Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladene Akkus, Ladekabel, Papier, Stift, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

14.02.-28.02.2023

Dienstag, 10:00-13:15 Uhr

3 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.3,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
52,60 €

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).

**22004 Anmelden ▶****Schöner fotografieren leicht gemacht***Elmar Schweer*

Inhalt wie Kurs 22003

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Kompakt-, Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladene Akkus, Ladekabel, Papier, Stift, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

14.02.-28.02.2023

Dienstag, 17:00-20:15 Uhr

3 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.7,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

52,60 €

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.**22005 Anmelden ▶****Schöner fotografieren leicht gemacht***Elmar Schweer*

Inhalt wie Kurs 22003

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Kompakt-, Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladene Akkus, Ladekabel, Papier, Stift, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.03.2023, Freitag, 10:00-13:15 Uhr

28.04.2023, Freitag, 10:00-13:15 Uhr

26.05.2023, Freitag, 10:00-13:15 Uhr

3 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.25,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

52,60 €

**22006 Anmelden ▶****Schöner fotografieren leicht gemacht***Elmar Schweer*

Inhalt wie Kurs 22003

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Kompakt-, Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladene Akkus, Ladekabel, Papier, Stift, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.03.2023, Freitag, 17:00-20:15 Uhr

28.04.2023, Freitag, 17:00-20:15 Uhr

26.05.2023, Freitag, 17:00-20:15 Uhr

3 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.25,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

52,60 €

**Ihre Meinung ist uns wichtig!**

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an

[vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)

- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter

02941 28950.

**ZEICHNEN****23004 Anmelden ▶****Urban Sketching***Heike Brömmelhaus*

Gezeigt werden die Grundlagen des Urban Sketching, des schnellen, subjektiv dokumentarischen Zeichnens oder des skizzenhaften Festhaltens des Moments. Statt der Möglichkeit eines Fotos steht das Skizzieren im Mittelpunkt. Aber auch das spätere "Fertigstellen" dieser einzigartigen Skizzen wird gezeigt. Sie werden mit Feinliner für einen guten schwarz/weiß-Effekt nachgezogen oder auch mit Aquarellen, Kreiden oder Stiften teilweise oder ganz coloriert. So entstehen einzigartige Bilder mit vielen Erinnerungen oder individuell illustrierte Tagebücher.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 1,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Hocker (wenn vorhanden), Zeichenpapier oder Skizzenblock (mind. 80g), Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Anspitzer, Radiergummi, falls Colorierung gewünscht: Farbstifte, Wasser- oder Aquarellfarbe, Fineliner 0,5 oder 0,7mm, Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

13.06.2023, Dienstag, 17:00-21:00 Uhr  
5 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 2,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**  
22,05 €

**23005**

**Anmelden ▶**

### Tuschezeichnungen

*Heike Brömmelhaus*

Tusche gab es schon in der alten Geschichte. Sie bietet neben dem Schreiben viele ansprechende zeichnerische Ausdrucksmöglichkeiten. Mit Pinsel oder Feder können ein- oder mehrfarbige Zeichnungen entstehen. Verschiedene Techniken bedeuten diverse Stilrichtungen. Lassen Sie sich in diesem Kurs inspirieren! Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, um mit Tusche ausdrucksstarke Zeichnungen zu erhalten. Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 1,00 €) wird von der Kursleitung direkt erhoben. Gegen eine weitere Materialumlage besteht die Möglichkeit zusätzliche Materialien zu nutzen.

**Bitte mitbringen:** Aquarellpapier, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, Wasserschälchen, Bleistift, Radiergummi, Papiertücher, wasserfester Tuschestift in 2-3 verschiedenen Linienstärken, Vorlagen oder Zeichenideen, falls vorhanden: Zeichenfedern in verschiedenen Breiten, Pipette, Tusche/Ink im Fässchen, kleiner Fön, Kreppband, Maskierflüssigkeit (Rubbelkrepp), ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

28.04.-12.05.2023

Freitag, 17:30-20:30 Uhr  
3 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.11,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
55,75 €

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.

**23008**

**Anmelden ▶**

### Zeichnen nach der Natur

*Jörg Friesenhausen*



Im Fokus steht das Zeichnen vorgegebener oder natürlicher Gegenstände. Porträts können bei Interesse ebenfalls in die Kursinhalte aufgenommen werden. Es sollen insbesondere die Vorteile der Staffelei und des großen Bildformats genutzt werden, denn die Gesetzmäßigkeiten von Proportionen und Perspektive können so leichter erlernt werden als bei einem kleinen Maßstab. Die Vermittlung der technischen Grundlagen steht im Fokus, ästhetische und kunstgeschichtliche Aspekte können ebenfalls behandelt werden.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Zeichenstifte, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.02.-28.03.2023

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr  
6 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.11,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
50,60 €

**23009**

**Anmelden ▶**

### Scratch Art

*Jördis Brier*

Aus der Dunkelheit des Papiers werden mystische Wesen und verborgene Szenarien gekratzt. Eine Chance die Zeichenoberfläche neu zu erleben und Linien zu erschaffen, die weit über die Möglichkeiten eines einfachen Bleistiftes hinausgehen.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 12,00 - 25,00 €) je nach Größe und Verbrauch wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.



**Bitte mitbringen:** Kratzer, Papier, Bleistift, Radiergummi, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

05.05.-12.05.2023

Freitag, 17:00-19:15 Uhr

2 Termine, 6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
25,30 €

## HANDLETTERING

Handlettering gehört zu den neuen Kreativtrends. Beim Handlettering geht es darum, wunderschöne Buchstaben auf das Papier zu bringen und diese anschließend aufwendig kunstvoll zu gestalten. Tauchen Sie ein in diese beruhigende Kreativtechnik, schalten Sie ab und lassen Sie gleichzeitig ein tolles Kunstwerk entstehen. Suchen Sie sich das passende Kursangebot!

**23051**

**Anmelden ▶**

### Handlettering (Schnupperworkshop)

*Heike Brömmelhaus*

Sie bekommen einen ersten Überblick mit vielen praktischen Tipps und Übungen, benötigten Materialien, verschiedene Schriften, Schmuckelemente und Zeichentechniken. Schritt für Schritt geht es von der Ideenfindung bis zum fertigen Entwurf. Die späteren Einsatzmöglichkeiten Ihrer Werke sind sehr vielfältig, ob als Grußkarte oder als persönliche Lebensweisheit auf einer Kreidetafel. Die Kreativität kennt hier keine Grenzen.

Hinweis: Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Radiergummi, Anspitzer, Fineliner, Lineal, Geodreieck, Kurvenlineal (falls vorhanden) Bleistift (HB oder 2 B), Buntstifte, Zeichenblock oder Skizzenblock, Zitate, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.02.2023, Freitag, 17:30-21:15 Uhr

5 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 3,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**  
22,65 €

**23052**

**Anmelden ▶**

### Handlettering (Schnupperworkshop)

*Heike Brömmelhaus*

Inhalt wie Kurs 23051

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Radiergummi, Anspitzer, Fineliner, Lineal, Geodreieck, Kurvenlineal (falls vorhanden) Bleistift (HB oder 2 B), Buntstifte Zeichenblock oder Skizzenblock, Zitate, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

13.05.2023, Samstag, 11:00-14:45 Uhr

5 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 3.1.04,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein**  
(Eingang Haspeler Ring)

22,65 €



**23053**

**Anmelden ▶**

### Lettertime

*Heike Brömmelhaus*

Zielgruppe: Alle Handlettering-Begeisterten, mit wenig Erfahrungen im Lettern. Im Vordergrund steht die Praxis. Es darf somit viel gelehrt werden. Thematisch behandelt werden Materialien wie unter anderem Brushpens oder auch Tusche- und Aquarellfarben, mit denen sich tolle Blendlings, Farbverläufe oder auch schöne, dezent kolorierte Hintergründe erstellen lassen. Dazu gibt es Tipps und Tricks zum richtigen Einsatz der Materialien, der Bildgestaltung und der Umsetzung.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Zeichenblock oder auch Handlettering-block, Lineal, gerne auch Geodreieck, falls vorhanden: Tusche oder Tinte mit Schreibfedern, Aquarellfarben oder Aquarellstifte, Aquarellpapier mit wenig Struktur, Aquarellpinsel in verschiedenen Stärken, Marker, Brushpens, Fineliner, Markierflüssigkeit, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.02.2023, Freitag, 17:30-21:15 Uhr  
5 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 3,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**  
22,65 €

#### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

**23054**

**Anmelden ▶**

#### Lettermime

Heike Brömmelhaus

Inhalt wie Kurs 23053

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Zeichenblock oder auch Handlettering-block, Lineal, gerne auch Geodreieck, falls vorhanden: Tusche oder Tinte mit Schreibfedern, Aquarellfarben oder Aquarellstifte, Aquarellpapier mit wenig Struktur, Aquarellpinsel in verschiedenen Stärken, Marker, Brushpens, Fineliner, Markierflüssigkeit, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

03.06.2023, Samstag, 11:00-14:45 Uhr  
5 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 3.1.04,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**  
22,65 €

**23055**

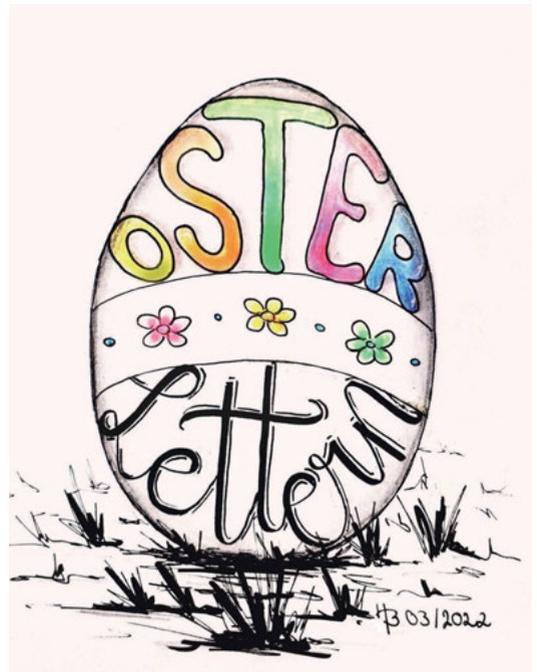
**Anmelden ▶**

#### Handlettering: Ostern

Heike Brömmelhaus

Schöne Buchstaben und Worte passend zu Ostern. Lettering ist kunstvolles und kreatives Schreiben - es geht darum mit den Buchstaben

etwas zu gestalten und zu kreieren. Ob Geschenkanhänger, Osterkarten oder auch Spruchbilder, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Den richtigen Einsatz von verschiedenen Zeichenmaterialien, Stiften und Farben lernen Sie ganz nebenbei, ebenso wie wichtige Basics und kleine Tricks. Es gibt praktische kleine Übungen und Einblicke in verschiedene Schriftarten, Schmuckelemente und Verzierungen.



Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Lineal, Handlettering-Zeichenblock, Fineliner oder Tuschestifte, Buntstifte, Brushpens, falls vorhanden: Aquarellstifte oder -farben, Aquarellpapier (min. 150g), ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

30.03.2023, Donnerstag, 17:30-21:15 Uhr  
5 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 3, Schlossallee 12,  
59597 Erwitte**  
22,65 €

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?

**Dann melden Sie sich bitte direkt an  
und sichern Sie sich Ihren Platz!**



## MALEN

**23002****Anmelden ▶**

### Kreatives Arbeiten am iPad

*Laureen Quill*

Digitale Kunst gewinnt immer mehr an Bedeutung. Doch wie fange ich an? Was ist der erste Schritt, um meine Kunst in die große digitale Welt zu bringen? Es gibt verschiedene Design-Apps (Good Notes, Procreate etc.) und es gibt nichts, was damit nicht umgesetzt werden kann. Um bei den vielen Möglichkeiten den Überblick zu behalten werden die Apps systematisch erläutert, damit das Gelernte zuhause direkt umgesetzt werden kann.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** iPad mit Apple Pencil, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.03.2023, Samstag, 09:00-12:30 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
17,00 €

#### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an [vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)
- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter 02941 28950.

**23103****Anmelden ▶**

### Malen in verschiedenen Techniken

*Tatiana Eickhoff*

Gemalt werden individuelle Bilder nach eigenen Vorlagen (Fotos, Postkarten etc.) mit selbstgewählten Materialien in verschiedenen Techniken. Es kann mit Acryl-, Öl- oder Aquarellfarben, mit (Pastell-)Kreiden gearbeitet oder mit Bleistift sowie Kohle gezeichnet werden. Dabei können mithilfe vieler Tipps und Tricks Kenntnisse vertieft oder neue erlangt, offene Fragen geklärt und unter Anleitung neue Materialien ausprobiert werden.

Hinweis: Kleingruppe. Gegen eine zusätzliche Materialumlage (nach Verbrauch) können Materialien im Kurs direkt bei der Kursleitung erworben werden.

**Bitte mitbringen:** Pinsel, Farben je nach Technik, Kreiden, Stifte, Leinwände (50 x 60 bis 60 x 80 cm), Malkarton, Zeichenpapier, Lappen, Kittel/alte Kleidung, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-27.03.2023

Montag, 18:30-21:00 Uhr

7 Termine, 21 UStd.

**Bauteil B der Sekundarschule,**

**1. OG, Raum B087,**

**Im Hagen 3, 59609 Anröchte**

84,80 €

**23105****Anmelden ▶**

### Ölmalerei

*Hyazinth Pakulla*

Es gilt, den richtigen Umgang mit Ölfarbe zu erlernen oder zu verbessern. Es ist möglich, dass Sie Skizzen erstellen, gerne kann aber auch an bereits begonnenen Bildern weitergearbeitet werden. Ausgangspunkt ist das Stillleben, denn in dieser Kunstform können sehr anschaulich verschiedene Techniken wie Spachtel-, Nass-in-Nass- oder Lasurtechnik ausprobiert werden. Im Anschluss kann ein beliebiges Thema behandelt und in bildnerische Form umgesetzt werden.

**Bitte mitbringen:** 12er Ölfarbenset, Bleistift, Zeichenkohle, grundierte Holzplatte oder Leinwand (mind. 50 x 60 cm), Ölmalblock, Pinsel, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

01.03.-22.03.2023

Mittwoch, 18:00-21:15 Uhr

4 Termine, 16 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.11,**

**Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

59,30 €

**23107****Anmelden ▶**

### Das neue Portrait

Marion Schmidt



Ein selbstkreiertes Portrait ist etwas ganz Besonderes und nicht zu vergleichen mit einem schnell gemachten Selfie. Richten Sie Ihren Blick nach vorne und erweitern Sie mit mutigen Linien und Farben die eigene Porträtmalerei. Experimentieren Sie und lassen Sie sich von den Ergebnissen überraschen!

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** je Kurstag eine Leinwand (Größe nach Wunsch), großer Zeichenblock, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben, Motivvorlagen, Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

22.04.-06.05.2023

Samstag, 09:15-15:00 Uhr

3 Termine, 19 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.11,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

74,70 €

#### Raumverlegungen VHS Lippstadt

Es kann kurzfristig zu Raumverlegungen kommen. Beachten Sie bitte entsprechende Hinweise im Eingangsbereich des VHS-Gebäudes.

**23109****Anmelden ▶**

### Alkohol Ink

Heike Brömmelhaus

Mit Alkohol Ink lassen sich mit wenig Zeitaufwand vielfältige abstrakte Bilder erstellen. Sie überzeugen durch eine tolle Farb-Brillanz und sehr hohe Leuchtkraft. Sie lernen den Umgang mit Alkohol Ink und alles, was Sie dafür benötigen. Ausprobiert werden die verschiedenen Techniken, um unterschiedliche Effekte zu erzielen. Die schnellen Erfolge und das Experimentieren machen Lust auf mehr.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (14,00 - 18,00 €) werden im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schutzbrille oder Visier, Einweghandschuhe, Schürze, alte und warme Kleidung (da bei offenem Fenster gearbeitet wird), ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.04.2023, Freitag, 18:00-21:00 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.11,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

18,60 €

**23112****Anmelden ▶**

### Kreativer Malworkshop

Susanne Oppel

Malen auf großen oder kleinen Formaten, abstrakt oder gegenständlich, spontan oder geplant! Ziel ist es, ausdrucksstarke Bilder auf Leinwand oder andere Bildträger zu bringen - das kreative Gestalten steht im Mittelpunkt. Sie können eigene Ideen umsetzen, mit dem Zufall spielen und Ihrer eigenen Experimentierfreude freien Lauf lassen. Sie erhalten Anregungen, Tipps und Beratung zur Bildgestaltung.

Hinweis: Kleingruppe. Eigene Materialien (Acrylfarben, Leinwand, Papier, Pinsel, usw.) können mitgebracht werden. Weitere Farben und Leinwände stehen im Atelier für Sie bereit. Gegen eine zusätzliche Materialumlage (ca. 5,00 €) können verschiedene Farben getestet und kleinere Leinwände (ca. 6,00-12,00 €) im Kurs direkt bei der Kursleitung erworben werden.



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS

**Bitte mitbringen:** Kittel/alte Kleidung, Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.03.2023, Freitag, 17:30-20:30 Uhr  
11.03.2023, Samstag, 10:00-17:00 Uhr  
2 Termine, 12 UStd.

**Kunstraum21, Fleischhauerstr. 24 (Hinterhof, 1. OG), 59555 Lippstadt**  
48,10 €

## WERKEN/GESTALTEN: HOLZ

24101

Anmelden ▶

**Tiere aus Holz - Acryl haptisch erleben**

Jördis Brier



Mit Säge, Pinsel und dem Einsatz richtiger Farben wird ein Tier auf hölzernem Malgrund zum Leben erweckt und zum Leuchten gebracht. Als Geschenk, für die eigene Wand oder einfach um Acryl neu zu erleben.

Hinweis: Kleingruppe.

**Bitte mitbringen:** Alte Kleidung, Sperrholzplatte DIN A3 ca. 4 mm dick, Acrylfarben, Pinselset (Rundpinsel, Flachpinsel fein bis mittlere Stärke), Laubsäge mit Blättern, Bleistift, Radiergummi, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.03.-28.03.2023  
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr  
4 Termine, 12 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 1, Schlossallee 12, 59597 Erwitte**  
48,10 €

## WERKEN/GESTALTEN: SCHMUCK

24201

Anmelden ▶

**Goldschmiedewerkstatt**

*Katja Osterhoff-Genz, Bernd Herbert Genz*

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck: Gezeigt werden die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln und Polieren. Anschließend wird ein eigenes Schmuckstück geschmiedet, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder Ohringe. Eine Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der individuellen Gestaltung.

Hinweis: Schmuckreparaturen/-änderungen sind aus zeitlichen Gründen nicht möglich. Eine zusätzliche Werkzeugumlage (ca. 10,00 €) sowie eine Materialumlage (zwischen 30,00 - 80,00 €/Schmuckteil in Silber) werden im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.05.2023, Mittwoch, 17:00-21:00 Uhr  
5 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
58,50 €

## WERKEN/GESTALTEN: SKULPTUREN

24301

Anmelden ▶

**Skulpturen aus weichem Naturstein**

*Dieter Wassermann-Rieber*

Speckstein ist ein Naturstein, der sich aufgrund seiner weichen Beschaffenheit leicht bearbeiten lässt. In poliertem Zustand erinnert er an Marmor. Bereits mit der Auswahl des Steins beginnt der spannende Prozess, eine Form zu entdecken und herauszuarbeiten. Sie erhalten Unterstützung und Beratung - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (5,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erworben. Die Kosten für den Stein werden zusätzlich (je nach Materialverbrauch



und Gewicht des Steins) mit der Kursleitung abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** unempfindliche Kleidung, Schürze, Schutzbrille, Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

03.03.2023, Freitag, 17:30-20:45 Uhr  
04.03.2023, Samstag, 10:00-17:00 Uhr  
2 Termine, 12 UStd.

**Kunstraum21, Fleischhauerstr. 24  
(Hinterhof, 1. OG), 59555 Lippstadt**  
48,10 €

## WERKEN/GESTALTEN: TON



### 24304 Anmelden ►

#### Kreatives Arbeiten mit Ton

Lilo Geiger

Sie mögen Keramik und wollten schon immer den Umgang mit Ton erlernen? Dann probieren Sie es aus und formen Sie nach Ihren eigenen Wünschen und Vorstellungen Gefäße, Figuren oder andere Gegenstände.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (6,00 € pro kg Ton) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.03.2023, Freitag, 19:00-21:15 Uhr  
3 UStd.

**Tonstube Lilo Geiger, Lippstädter Str.  
167, 33397 Rietberg**  
14,70 €

### 24305 Anmelden ►

#### Kreatives Arbeiten mit Ton

Lilo Geiger

Inhalt wie Kurs 24304

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.05.2023, Samstag, 11:00-13:15 Uhr  
3 UStd.

**Tonstube Lilo Geiger, Lippstädter Str.  
167, 33397 Rietberg**  
14,70 €

#### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an

[vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)

- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter  
02941 28950.

## WERKEN/GESTALTEN: PAPIER

### 24401 Anmelden ►

#### Origami: Frühling

Stefan Großkreuz

Die jahrhundertealte Kunst aus Papier Figuren zu falten, fasziniert Alt und Jung auch heute. Mit wenigen Handgriffen entsteht aus einem quadratischen Blatt z.B. ein Tier, eine Blume, eine Schachtel oder ein Spielzeug. Alle Formen werden ausführlich erläutert, Schritt für Schritt gezeigt und gemeinsam erarbeitet. Origami ist leicht zu erlernen und fördert gleichzeitig die Konzentrations- und Ausdauerfähigkeit.

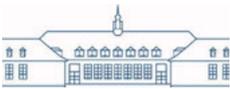
Hinweis: Kleingruppe. Das Material wird gestellt.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.03.2023, Freitag, 17:00-18:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.11,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
9,40 €

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).



## UPCYCLING

Upcycling ist in aller Munde und bedeutet z.B. Möbel, Keramik, oder Kleidung wiederzuverwerten. Machen Sie mit und verwandeln Sie scheinbar wertlose, ausrangierte Dinge in neuwertige Produkte. Wo aber ist eigentlich der Unterschied zum Recycling? Upcycling schafft eine stoffliche Aufwertung des Gegenstandes und hilft also nicht nur beim Geldsparen, sondern auch dabei, weniger Ressourcen zu verschwenden - es ist umweltfreundlich und nachhaltig! Das ist wichtig, denn viele Ressourcen neigen sich dem Ende zu oder sind nur mit sehr viel Energieaufwand und zu Lasten der Natur erhältlich. Ein toller Nebeneffekt des Upcycling: Kein Produkt gleicht dem anderen. Schaffen Sie sich ein Unikat - ein einzigartiges Möbelstück bzw. Dekoelement oder ein Kleidungsstück ganz nach Ihrem Geschmack - und tun Sie dabei noch etwas Gutes für die Umwelt.

**24104****Anmelden ▶**

### Upcycling von Möbeln

*Oksana Mihalchuk*

Geben Sie Ihrem ausrangierten Möbelstück ein neues Leben und gestalten Sie ein stilvolles Einzelstück. Sie lernen die relevanten Upcycling-Techniken für die Möbelumgestaltung kennen, bevor das mitgebrachte Möbelstück

für die individuelle Verwandlung vorbereitet wird. Mit viel Kreativität und Liebe zum Detail entstehen einzigartige, wunderschöne Möbelstücke, welche Ihren persönlichen Stil widerspiegeln und Ihre Einrichtung verschönern. Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 15,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Altes Möbelstück (sollte selbst getragen werden können, z.B. Stuhl, Beistelltisch, kleines Regal), Einweghandschuhe, alte Kleidung oder Schürze, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.03.-30.03.2023

Donnerstag, 18:30-20:45 Uhr

3 Termine, 9 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.11,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
40,20 €

**24106****Anmelden ▶**

### Upcycling von Möbeln

*Oksana Mihalchuk*

Inhalt wie Kurs 24104

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Altes Möbelstück (sollte selbst getragen werden können, z.B. Stuhl, Beistelltisch, kleines Regal), Einweghandschuhe, alte Kleidung oder Schürze, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

11.05.-01.06.2023

Donnerstag, 18:30-20:45 Uhr

3 Termine, 9 UStd.

**Fr.-Spee-Gymnasium, Raum N09,  
Lippstädter Str. 8, 59602 Rützen**  
40,20 €

**24108****Anmelden ▶**

### Upcycling: Kunst aus Alltagsdingen

*Rosario Buccellato*

Gestalten Sie aus Farbe oder Acryl - aus Ihren selbstkonsumierten Restverpackungen - eine Skulptur oder Collage. Lassen Sie die Materialien eine Geschichte erzählen.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 10,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.



**Bitte mitbringen:** Tetrapacks, Joghurtbecher, alte Stoffreste, Pappe, Uhu-Kleber oder Acrylat-Kleber, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

05.05.-12.05.2023  
Freitag, 17:30-19:45 Uhr  
2 Termine, 6 UStd.

**Atelier - Erwitter Malschule,  
Marktgasse 1, 59597 Erwitte**  
28,30 €

Hinweis: Im Anschluss an diese Infoveranstaltung werden die ersten Taschen genäht. Bitte melden Sie sich für die Veranstaltung an.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

04.03.2023, Samstag, 10:00-11:30 Uhr  
2 UStd.

**Franz-Drepper-Haus (neben der Kirche),  
Mittelstr. 27, 59609 Anröchte-Mellrich**  
gebührenfrei

## BOOMERANG BAGS



**25001**

**Anmelden ▶**

### Boomerang Bags: Infoveranstaltung

Nähen der Umwelt zuliebe

*Annika Fischer, Ursula Graskemper*

Zielgruppe: Umweltbewusste Kreative und Nähbegeisterte, die sich einem globalen Netzwerk von Freiwilligen anschließen möchten. "Boomerang Bags" ist eine gemeinnützige Organisation, bestehend aus "Communities", die sich mit der Verschmutzung durch Plastiktüten befasst. Die Idee: Eine Alternative zu Einweg-Plastiktüten bereitstellen, sprich gemeinschaftlich gefertigte, wiederverwendbare Taschen aus recycelten Stoffen und Materialien - die "Boomerang Bags". Die Zahlen: 1.145 Communities weltweit; 522.361 hergestellte Textiltaschen; 182.826 kg Abfall, der nicht auf dem Müll gelandet ist (Stand 2021). Der Infoabend stellt die Idee der "Boomerang Bags" genauer vor. In den Nähtreffen ("Community-Treffen"), die in Anröchte 1x monatlich an jedem ersten Samstag und in Lippstadt 1x monatlich an jedem ersten Dienstag erfolgen, steht neben der Fertigung einzigartiger "Boomerang Bags" vor allem der gemeinsame Austausch im Mittelpunkt. Menschen sollen in den Dialog über die Wiederverwendung von Materialien und nachhaltiges Handeln kommen.

**25002**

**Anmelden ▶**

### Boomerang Bags: Infoveranstaltung

Nähen der Umwelt zuliebe

*Beate Ahle, Annika Fischer*

Inhalt wie Kurs 25001

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.2023, Dienstag, 17:30-19:00 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.32,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

**25003**

**Anmelden ▶**

### Boomerang Bags

*Ursula Graskemper*

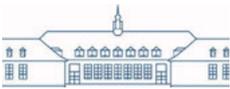
Zielgruppe: Umweltbewusste Kreative und Nähbegeisterte, die sich einem globalen Netzwerk von Freiwilligen anschließen möchten.

Die Infoveranstaltungen (Kurse 25001 und 25002) stellen die Idee der "Boomerang Bags" genauer vor. Bitte melden Sie sich für die Veranstaltung an.

**Bitte mitbringen:** falls vorhanden: Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Nahtrenner, Schneiderkreide, Nähmaschinenadeln, Nähgarn, Rollrädchen, Pauschpapier/ ausrangierte, nicht neue, saubere Stoffe (alte Kleidung, Tischwäsche, Gardinen etc.), Stift, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

01.04.-06.05.2023  
Samstag, 10:00-11:30 Uhr  
2 Termine, 4 UStd.

**Franz-Drepper-Haus (neben der Kirche),  
Mittelstr. 27, 59609 Anröchte-Mellrich**  
gebührenfrei

**25004****Anmelden ▶****Boomerang Bags***Beate Ahle, Annika Fischer*

Inhalt wie Kurs 25003

**Bitte mitbringen:** falls vorhanden: Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Nahtrenner, Schneiderkreide, Nähmaschinenadeln, Nähgarn, Rollrädchen, Pauschpapier/ausrangierte, nicht neue, saubere Stoffe (alte Kleidung, Tischwäsche, Gardinen etc.), Stift, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.03.-06.06.2023

Dienstag, 17:30-19:00 Uhr

3 Termine, 6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.2,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?

**Dann melden Sie sich bitte direkt an und sichern Sie sich Ihren Platz!**

**FLORISTIK****24501****Anmelden ▶****Osterdekoration***Antonia Ebentreich*

Gefertigt werden Kränze oder Girlanden mit österlicher Dekoration. Gebunden auf Drahtreifen oder Strohröhmern, entstehen individuelle Hingucker, die als Türschmuck, Wand- oder Tischdekoration verwendet werden können.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 22,00 - 28,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.03.2023, Donnerstag, 09:00-10:30 Uhr  
2 UStd.

**Blumenwerkstatt in der Tönhütte, 1. OG,  
Tonhüttenweg 5-6, 59557 Lippstadt**  
11,70 €

**24503****Anmelden ▶****Tischdekoration: Schnittblumen***Antonia Ebentreich*

Im Mittelpunkt steht das Thema Tischdekoration mit Schnittblumen. Gezeigt werden unterschiedliche handwerkliche Techniken, mit deren Hilfe Sie zukünftig die Dekoration für Feiern und Feste selbst gestalten können. Zudem wird ein Einblick in die Gestaltungslehre gegeben.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 22,00 - 28,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.03.2023, Donnerstag, 09:00-11:15 Uhr  
3 UStd.

**Blumenwerkstatt in der Tönhütte, 1. OG,  
Tonhüttenweg 5-6, 59557 Lippstadt**  
16,70 €

**SEIFENHERSTELLUNG****24601****Anmelden ▶****Seifen selber machen***Ute Schröder*

Selbstgemachte Feinseifen/Naturseifen werden aus Kernseifenflocken hergestellt. Nachhaltig, biologisch abbaubar und umweltfreundlich reinigen sie normale Haut und Haare schonend und pflegend. Auch für problematische Hauttypen (z.B. Akne) können antiseptische Feinseifen mit unterstützender Heilwirkung leicht selbst gemacht werden. Rezepte mit wirksamen Zutaten werden Ihnen erklärt, besprochen und zur Verfügung gestellt. Außerdem werden die Besonderheiten und Anwendungen verschiedener Seifentypen für Haut und Haare vorgestellt.



Von der Wellness- bis zur Handwerkseife sind selbstgemachte Seifen immer ein besonderes, persönliches Geschenk und eignen sich hervorragend für viele Gelegenheiten.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 7,50 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** 2 hitzebeständige runde Schraubdeckelgläser (500 ml, rund und glattwandig), 2 (Margarine-)Schalen mit Deckel als Gussform (500ml), 1 Spültuch, 1 Trockentuch, etwas Spülmittel, falls vorhanden: 1 Backblech mit hohem Rand (für den Transport), Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

20.04.2023, Donnerstag, 17:30-21:00 Uhr  
4,67 UStd.

**Bauteil B der Sekundarschule,  
EG, Raum B102 (Lehrküche),  
Im Hagen 3, 59609 Anröchte  
19,60 €**

## MODEDESIGN



**25051**

**Anmelden ▶**

### Modedesign: Das Etuikleid nach Maß

*Gudrun Beerbohm*

Ein Etuikleid ist ein figurnah geschnittenes Kleid mit Abnähern, das zeitlos chic ist. Sie zeichnen nach Anleitung einen Etuikleider-schnitt mit Ärmel nach Ihren persönlichen Maßen.

Kursinhalte:

- Körpermaße, Maßtabellen, das persönliche Maßnehmen, der Maßzettel
- Schnittaufstellung Schritt für Schritt nach Anleitung
- Abnähverlegung, Nahtlagen
- Kopieren des Schnittes
- Anprobe, Vornahme eventueller Korrekturen

Es wird mit einem festen, leicht transparenten Schnittpapier gearbeitet, das von der Kursleiterin mitgebracht wird.

Hinweis: Kleingruppe. Im Kurs wird nicht genäht. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi, Papierschere, Tesafilm, Stecknadeln, langes Lineal (60 cm), Geodreieck, Zentimetermaß, Kopierrädchen, anliegendes T-Shirt, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

18.02.2023, Samstag, 10:00-16:00 Uhr

19.02.2023, Sonntag, 10:00-16:00 Uhr

2 Termine, 14 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 3,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte  
60,45 €**

## NÄHEN

**25103**

**Anmelden ▶**

### Endlich nähen lernen

*Beate Ahle*

Sie haben sich schon lange vorgenommen nähen zu lernen und noch keine oder sehr wenig Näherfahrung? Dann lernen Sie das Nähen mit der Nähmaschine von Anfang an. Dabei geht es um die unterschiedlichen Funktionen der Nähmaschine, die verschiedenen Nähte, Stoffe und Schnitte. Zuschnitte werden detailliert erklärt und in praktischen Mustern umgesetzt. Am Anfang werden leichte Modelle gefertigt.

Hinweis: Kleingruppe. Der 1. Termin (18:00-19:30 Uhr) dient der Beratung zu Schnitt- und Stoffauswahl. Bringen Sie gerne eigene Ideen mit.

**Bitte mitbringen:** ab dem 2. Termin (sofern vorhanden) Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Nahttrenner, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln, Nähgarn, Rollrädchen, Pauspapier, Schnittmuster, Stoff(e), Stift, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

22.02.-22.03.2023

Mittwoch, 18:00-21:15 Uhr

5 Termine, 18 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt  
73,40 €**



**25108**

**Anmelden ▶**

**Nähen am Abend**

*Birgit Schöpwinkel*

Für den täglichen Bedarf oder besondere Anlässe ein Kleidungsstück selber zu nähen, ist so manches Mal eine Herausforderung. Mit etwas Unterstützung bei der Schnitt- und Stoffauswahl und vielen Tipps und Tricks bei der Umsetzung, steht Ihnen erstens der neuen Nähprojekten z.B. Kissen, Kulturbeutel oder Accessoires (oder neuen Nähprojekten) nichts mehr im Wege.

Hinweis: Kleingruppe. Der 1. Termin (18:00-19:30 Uhr) dient der Beratung zu Schnitt- und Stoffauswahl. Bringen Sie gerne eigene Ideen mit!

**Bitte mitbringen:** ab dem 2. Termin (sofern vorhanden) Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Nahttrenner, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln, Nähgarn, Rollrädchen, Pauschpapier, Schnittmuster, Stoff(e), Stift, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.02.-21.03.2023  
 Dienstag, 18:00-20:30 Uhr  
 5 Termine, 14 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.1,  
 Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
 58,20 €

**25109**

**Anmelden ▶**

**Nähen am Abend**

*Birgit Schöpwinkel*

Inhalt wie Kurs 25108

**Bitte mitbringen:** ab dem 2. Termin (sofern vorhanden) Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Nahttrenner, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln, Nähgarn, Rollrädchen, Pauschpapier, Schnittmuster, Stoff(e), Stift, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.02.-23.03.2023  
 Donnerstag, 18:00-20:30 Uhr  
 5 Termine, 14 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.1,  
 Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
 58,20 €



**25110**

**Anmelden ▶**

**Nähen am Abend**

*Birgit Schöpwinkel*

Inhalt wie Kurs 25108

**Bitte mitbringen:** ab dem 2. Termin (sofern vorhanden) Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Nahttrenner, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln, Nähgarn, Rollrädchen, Pauschpapier, Schnittmuster, Stoff(e), Stift, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

18.04.-16.05.2023  
 Dienstag, 18:00-20:30 Uhr  
 5 Termine, 14 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.1,  
 Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
 58,20 €

**25111**

**Anmelden ▶**

**Nähen am Abend**

*Birgit Schöpwinkel*

Inhalt wie Kurs 25108

**Bitte mitbringen:** ab dem 2. Termin (sofern vorhanden) Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Nahttrenner, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln, Nähgarn, Rollrädchen, Pauschpapier, Schnittmuster, Stoff(e), Stift, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

20.04.-25.05.2023  
 Donnerstag, 18:00-20:30 Uhr  
 5 Termine, 14 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.1,  
 Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
 58,20 €

## MAKRAMEE



25504

Anmelden ▶

### Makramee: Einfarbige Blumenampel (Einsteiger)

Nicole Droletz

Makramee ist im Trend! Mit der leicht zu erlernenden Knotentechnik lassen sich schöne Dekorationen und einzigartige Geschenke erstellen - modern und individuell. Knüpfen beschäftigt die Hände, regt die Kreativität an und die rhythmischen Wiederholungen entspannen den Geist. Ziel: Das Erstellen einer einfarbigen Blumenampel. Zielgruppe: Anfänger.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 5,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schere, Übertopf, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

18.04.2023, Dienstag, 18:30-20:45 Uhr  
3 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 2,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**  
13,20 €

25506

Anmelden ▶

### Makramee: Wandbehang Baum (Fortgeschrittene)

Nicole Droletz

Ziel: Unter Verwendung von fünf gängigen Makramee-Knoten wird Schritt für Schritt ein Ring-Wandbehang in Baum-Form mit mehreren Federn erstellt. Zielgruppe: Anfänger mit Vorkenntnissen (Basis-Knoten) und Fortgeschrittene.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 9,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** scharfe, mittlere Schere, einen nicht zu groben Kamm (z.B. Stilkamm), Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.03.2023, Montag, 18:00-21:00 Uhr  
4 UStd.

**Stadtbücherei Warstein-Belecke,  
Wilkestr. 1 d, 59581 Warstein**  
17,00 €

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.

25508

Anmelden ▶

### Makramee: Traumfänger (Einsteiger)

Nicole Droletz

Ziel: Das Erstellen eines schönen Deko-Objekts "Makramee im Ring" - ähnlich einem Traumfänger - für Wand oder Fenster. Zielgruppe: Anfänger mit Vorkenntnissen (Basis-Knoten) und Fortgeschrittene.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzlich Materialumlage (ca. 9,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** scharfe, mittlere Schere, einen nicht zu groben Kamm (z.B. Stilkamm), Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.03.2023, Dienstag, 18:00-20:15 Uhr  
3 UStd.

**Fr.-Spee-Gymnasium, Raum A01,  
Lippstädter Str. 8, 59602 Rүthen**  
13,20 €



## STRICKEN

**25501****Anmelden ▶**

### Socken stricken für Anfänger

*Ines Böhner*

Sockenstricken ist wieder ganz aktuell und fördert zudem die Entspannung, das Konzentrationsvermögen und die Kreativität. Sie lernen das Stricken von Socken mit Käppchenferse und einer Auswahl an einfachen Mustern. Stil- und Farbgebung können Sie individuell festlegen.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Sockenwolle, Metall Nadelspiel (Stärke 2,5), Maßband, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

28.02.-28.03.2023

Dienstag, 19:00-20:30 Uhr

5 Termine, 10 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.27,****Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

43,00 €

**25502****Anmelden ▶**

### Socken stricken für Anfänger

*Ines Böhner*

Inhalt wie Kurs 25501

**Bitte mitbringen:** Sockenwolle, Metall Nadelspiel (Stärke 2,5), Maßband, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

18.04.-16.05.2023

Dienstag, 19:00-20:30 Uhr

5 Termine, 10 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 3,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**

43,00 €



## HÄKELN

**25511****Anmelden ▶**

### Schiffchenspitze (Occhi): Ostern

*Christine Göbel*

Die Grundlagen der alten Handarbeitstechnik "Schiffchenspitze" (Occhi) wird vermittelt. Mit 1-2 Schiffchen und Häkelgarn kann feine Spitze gezaubert werden. Zum Einstieg werden die Schiffchen und das verwendete Material vorgestellt und die Knotentechnik geübt. Auch das Lesen der Anleitung wird vermittelt. Nach ein paar kleineren Übungen wird ein Osterei mit Schiffchenspitze verziert.

Hinweis: Kleingruppe. Gegen eine zusätzliche Materialumlage (ca. 14,00 Euro) kann das Material im Kurs direkt von der Kursleitung erworben werden.

**Bitte mitbringen:** Schiffchen, Garn (falls vorhanden), Materialien können auch bei der Kursleitung käuflich erworben werden

06.03.-27.03.2023

Montag, 18:30-20:00 Uhr

4 Termine, 8 UStd.

**Kreativwerkstatt****Beckumer Str. 41, 59555 Lippstadt**

36,90 €

**25513****Anmelden ▶**

### Körbe aus Textilgarn

Elena Kalmbach

Gehäkelt wird aus recycelter Baumwolle. Die Körbe sind stabil und pflegeleicht, da in der Waschmaschine bei 30 Grad waschbar. Sie sind eine tolle Geschenkidee und praktisch zugleich. In den Körben lassen sich viele Kleinigkeiten verstauen, dann sieht es nicht nur ordentlich, sondern auch ansprechend aus. Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 15,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Häkelnadel Nummer 8 (kann auch für ca. 7,00 € direkt von der Kursleitung erworben werden), Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

13.03.-27.03.2023

Montag, 17:30-20:45 Uhr

2 Termine, 8 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 3,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**  
32,90 €

**25515****Anmelden ▶**

### Gehäkelter Baumwollteppich

Elena Kalmbach

Modern und schlicht - so wird dieser Teppich zu einem Hingucker in jedem Raum, sei es im Wohnzimmer, in der Leseecke, im Kinderzimmer, in der Diele oder im Bad. Der Teppich wird aus recycelter Baumwolle gehäkelt und ist in der Waschmaschine waschbar.

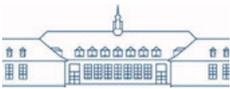
Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 20,00 €, je nach Teppichgröße) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Häkelnadel Nummer 8 (kann auch für ca. 7,00 € direkt von der Kursleitung erworben werden), Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.05.2023, Samstag, 10:00-15:00 Uhr  
6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
24,60 €



**25517****Anmelden ▶****Tasche aus Kordel***Elena Kalmbach*

Aus 100% recycelter Öko-Tex Baumwollkordel in Jumbo Optik gehäkelt, wird diese Tasche zu einem treuen Begleiter und definitiv einem Eye-catcher. Der Gurt lässt sich in der Länge verstellen und mittels Karabiner komplett abnehmen (z.B. wenn man die Tasche waschen möchte). Zur Auswahl stehen Ledergurt und Textilgurt und waschbar ist die Tasche bei 30 Grad in der Waschmaschine. Die Größe der Tasche ohne Gurt beträgt ca. 30x30cm.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 25,00 - 40,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Häkelnadel Nummer 15, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

22.05.-05.06.2023

Montag, 17:30-20:45 Uhr

2 Termine, 8 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 3,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**

32,90 €

**MUSIKINSTRUMENTE****26100****Akustikgitarre (Einsteiger)**

in Kooperation mit

*Guido Pyka*

Dieser Gitarrenkurs behandelt Themen wie einfache Akkorde, Liedbegleitung und Melodiespiel für bekannte Songs aus dem Pop- und



Rockbereich.

Hinweis: Kenntnisse im Notenlesen sind nicht erforderlich. Leihinstrumente können in der ersten Unterrichtsstunde von der Kursleitung ausgegeben werden. Bitte bei Anmeldung mit angeben.

Anmeldung: Conrad-Hansen-Musikschule unter 02941 980-9720 oder per Mail an musikschule@lippstadt.de.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.01.-06.02.2023

Montag, 19:45-20:30 Uhr

4 Termine, 4 UStd.

**Conrad-Hansen-Musikschule, Lippstadt,  
Von-Galen-Platz 1, 59557 Lippstadt**

25,00 €

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).

**26103****E-Gitarre (Einsteiger)**

in Kooperation mit

*Guido Pyka*

Dieser E-Gitarrenkurs behandelt Themen wie einfache Akkorde, Liedbegleitung, Blues und Rocksong, sowie Solospiel mit typischen Techniken der E-Gitarre (Saitenziehen, Slides etc.).

Hinweis: Kenntnisse im Notenlesen sind nicht erforderlich. Leihinstrumente können in der ersten Unterrichtsstunde von der Kursleitung ausgegeben werden. Bitte bei Anmeldung mit angeben.

Anmeldung: Conrad-Hansen-Musikschule unter 02941 980-9720 oder per Mail an musikschule@lippstadt.de.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

17.01.-07.02.2023

Dienstag, 19:30-20:15 Uhr

4 Termine, 4 UStd.

**Conrad-Hansen-Musikschule, Lippstadt,  
Von-Galen-Platz 1, 59557 Lippstadt**

25,00 €

**26105****Anmelden ▶****Blues Harp (Einsteiger)**

Martin Fetzer



Die Blues Harp Mundharmonika ist ein kleines, faszinierendes, praktisches und vielfältig einsetzbares Instrument. Egal, ob am Lagerfeuer, beim Musizieren mit Freunden oder im Stau, diese Mundharmonika ist der perfekte Wegbegleiter. Zudem ist sie auch ohne musikalische Vor- oder Notenkenntnisse einfach zu erlernen. Ihnen werden die wichtigsten Grundkenntnisse rund um das Instrument sowie ein Basiswissen über das Musizieren anhand praktischer Übungen vermittelt. Kursziel ist das Spielen eines einfachen Blues und erster bekannter Lieder.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 5,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** 10-Kanal diatonische Mundharmonika nach dem Richter-System in C-Dur (kann ab 29,00 € direkt bei der Kursleitung erworben werden), Getränk, Pausensack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

22.04.2023, Samstag, 10:00-16:30 Uhr  
8 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
34,85 €

**Interesse am Unterrichten?**

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

**26107****Fagott (Schnupperkurs)**

in Kooperation mit



Tilman Cardinal von Widdern

Wollten Sie nicht schon immer mal ein Fagott in der Hand halten und die dunklen, sonoren Töne des Instrumentes unmittelbar spüren und erleben? In sechs Einheiten werden Sie das Instrument näher kennenlernen und bei anhaltendem Interesse, Fleiß und etwas Begabung am Ende des Kurses die ersten Volkslieder spielen.

Hinweis: Kenntnisse im Notenlesen sind nicht erforderlich. Leihinstrumente können in der ersten Unterrichtsstunde von der Kursleitung ausgegeben werden. Bitte bei Anmeldung mit angeben.

Anmeldung: Conrad-Hansen-Musikschule unter 02941 980-9720 oder per Mail an [musikschule@lippstadt.de](mailto:musikschule@lippstadt.de).

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Unterricht mittwochs in den geraden Kalenderwochen von 14:00 - 14:45 Uhr in den ungeraden Kalenderwochen 14:45 - 15:30 Uhr.

6 Termine, 6 UStd.

**Ostendorf-Gymnasium, Cappelltor 5,  
59555 Lippstadt**  
30,00 €

**26109****Kinderlieder auf der Ukulele  
(für Erzieher/Erzieherinnen)**

in Kooperation mit



Rebecca Krejci

Im Vordergrund stehen die Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren sowie die Grundlagen der Liedbegleitung auf der Ukulele. Erlern werden einfache Akkorde und ein Gefühl für das Greifen/Umgreifen sowie einfachste Anschlagetechniken. Ein buntes Repertoire aus leichten Kinderliedern wird erlernt, Liedwünsche können gerne mitgebracht werden.

Hinweis: Notenkenntnisse oder Vorkenntnisse im Ukulele spielen sind nicht erforderlich.



Anmeldung: Conrad-Hansen-Musikschule unter 02941 980-9720 oder per Mail an musikschule@lippstadt.de.

**Bitte mitbringen:** Ukulele in hawaiianischer Stimmung (g c e a), ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

19.01.-09.02.2023

Donnerstag, 17:30-19:00 Uhr

4 Termine, 8 UStd.

**Conrad-Hansen-Musikschule, Lippstadt,  
Von-Galen-Platz 1, 59557 Lippstadt**

25,00 €

## 26110

### Pop-Songs auf der Ukulele (Anfänger)

in Kooperation mit

Rebecca Krejci



Im Vordergrund stehen die Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren sowie die Grundlagen der Liedbegleitung auf der Ukulele. Erlernt werden einfache Akkorde und ein Gefühl für das Greifen/Umgreifen sowie einfachste Anschlagstechniken. Ein buntes Repertoire aus leichten internationalen Songs, Volks-

und Kinderliedern und natürlichen Klassikern der Rock- und Popmusik werden erlernt. Liedwünsche können gerne mitgebracht werden.

Hinweis: Notenkenntnisse oder Vorkenntnisse im Ukulele spielen sind nicht erforderlich.

Anmeldung: Conrad-Hansen-Musikschule unter 02941 980-9720 oder per Mail an musikschule@lippstadt.de.

**Bitte mitbringen:** Ukulele in hawaiianischer Stimmung (g c e a), ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.02.-09.03.2023

Donnerstag, 17:30-19:00 Uhr

4 Termine, 8 UStd.

**Conrad-Hansen-Musikschule, Lippstadt,  
Von-Galen-Platz 1, 59557 Lippstadt**

25,00 €

## 26112

**Anmelden ▶**

### Ukulele (Fortgeschrittene)

Vera Kremer

Sie erlernen Akkorde für Fortgeschrittene (u.a. Barré/ E-Dur) sowie neue Schlagmuster und die damit verbundene Erweiterung des Repertoires.

Hinweis: Kleingruppe. Vorkenntnisse im Notenlesen sind nicht erforderlich.



**Bitte mitbringen:** Ukulele, Kapodaster, digitales Stimmgerät, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

01.03.-10.05.2023  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
8 Termine, 16 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 3,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**  
70,60 €

**26113**

**Anmelden ▶**

### Musiktreff: Ukulele

Vera Kremer

Im Anschluss an den Ukulele Kurs wird das gemeinsame Musizieren forciert. Es wird eine Auswahl an geeigneten Liedern vorgenommen, welche die erlernten Inhalte und Techniken des Kurses vertiefen und festigen.  
Hinweis: Kleingruppe.

**Bitte mitbringen:** Ukulele, Kapodaster, digitales Stimmgerät, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.05.-07.06.2023  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
2 Termine, 4 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 3,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**  
6,50 €

**26114**

### Kontrabass und E-Bass (Schnupperkurs)

in Kooperation mit



Eberhard Schröder

Der Kontrabass ist im Orchester oder der Jazzcombo ein klanglich und optisch beeindruckendes Instrument. Der Einstieg auf dem Kontrabass ist relativ einfach. Der E-Bass ist aus der modernen Pop- und Jazzmusik nicht mehr wegzudenken. Nahezu alle Stilistiken von Metall bis Reggae, von Folk bis Funk, von Hip Hop bis Punk brauchen E-Bassisten in der Band.

Hinweis: Es wird mit beiden Instrumenten zusammen sofort "richtig" Musik gemacht. Kenntnisse im Notenlesen sind nicht erforderlich. Leihinstrumente können in der ersten Unterrichtsstunde von der Kursleitung ausgegeben werden. Bitte bei Anmeldung mit angeben.

Anmeldung: Conrad-Hansen-Musikschule unter 02941 980-9720 oder per Mail an musikschule@lippstadt.de.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.01.-06.02.2023  
Montag, 19:30-20:00 Uhr  
4 Termine, 2,67 UStd.

**Conrad-Hansen-Musikschule, Lippstadt,  
Von-Galen-Platz 1, 59557 Lippstadt**  
25,00 €



**26116**

### Violoncello (Schnupperkurs)

in Kooperation mit

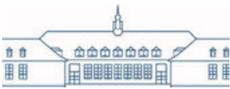


Lydia Schlegel

Dieser Kurs richtet sich an die Personen, denen es der Klang des Violoncellos angetan hat und die Lust haben, das Streichinstrument praktisch kennen zu lernen. Das Cello ist bekannt für seinen warmen, an vielfältigsten Farben reichen Klang. Sein großer Tonumfang umfasst alle Lagen der menschlichen Stimme. Das Cello spielt in Ensembles, Orchestern und auch als Soloinstrument eine bedeutende Rolle. Ob für ein erstes Kennenlernen oder einen Wiedereinstieg - alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Hinweis: Vorkenntnisse und Kenntnisse im Notenlesen sind nicht erforderlich. Sofern Sie bereits erste Spielkenntnisse am Violoncello erworben haben, teilen Sie uns gerne ein paar Infos bei der Anmeldung mit. Leihinstrumente können in der ersten Unterrichtsstunde von der Kursleitung ausgegeben werden. Bitte bei Anmeldung mit angeben.

Anmeldung: Conrad-Hansen-Musikschule unter 02941 980-9720 oder per Mail an musikschule@lippstadt.de.



**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.01.-30.01.2023

Montag, 17:00-18:00 Uhr

3 Termine, 4 UStd.

**Conrad-Hansen-Musikschule, Lippstadt,  
Von-Galen-Platz 1, 59557 Lippstadt**

25,00 €

## KURSLEITUNG WERDEN

**27001**

### Kursleitung werden

VHS Team

Sie möchten Ihren kreativen Beruf oder Hobby mit anderen teilen? Studieren Sie Ernährungs-/ Sportwissenschaften oder besitzen Sie Trainer- bzw. Übungsleiterscheine? Studieren Sie DaZ/ DaF, Germanistik oder Fremdsprachen? Verfügen Sie über aktuelle Zulassungen im BAMF-Bereich? Möchten Sie Ihre Muttersprache an interessierte Personen vermitteln? Haben Sie Spaß an Technik oder IT-Kenntnisse? Dann werden Sie jetzt VHS-Kursleitung! Unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen erklären Ihnen

vor Ort kostenlos und unverbindlich, welche Voraussetzungen zu erfüllen sind und wie die Kursorganisation aussieht. Sehr gerne kommen sie mit Ihnen anschließend ins Gespräch und beantworten ausführlich Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Sie!

Hinweis: Anmeldungen mit dem Betreff "Kursleitung werden" sowie mit dem zugehörigen Wunschort und -termin bitte per E-Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de).

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Anröchte, Sekundarschule Bauteil B

Mittwoch, 01.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Rüthen, Fr.-Spee-Gymnasium

Donnerstag, 09.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Lippstadt, VHS-Gebäude

Freitag, 17.03.2023, 16:30-18:00 Uhr

Erwitte, Böllhoff-Haus

Dienstag, 21.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

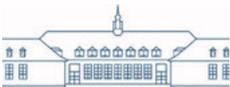
Warstein, Liobaschule

Montag, 27.03.2023, 18:30-20:00 Uhr



# Gesundheit

Gesundheitsbildung. . . . .	.66
Beratung/Betreuung/Pflege . . . . .	.67
Wirbelsäulengymnastik. . . . .	.69
Faszientraining. . . . .	.71
Bewegung/Gymnastik . . . . .	.71
Aquagymnastik. . . . .	.74
Waldbaden. . . . .	.74
Jonglieren . . . . .	.75
Autogenes Training . . . . .	.75
Progressive Muskelentspannung . . . . .	.75
Pilates. . . . .	.76
Yoga . . . . .	.76
Qi Gong. . . . .	.78
Tai Chi. . . . .	.79
Meditation. . . . .	.80
Entspannungsmix . . . . .	.81
Kursleitung werden. . . . .	.83



## GESUNDHEITSBILDUNG



Die Veranstaltungen der Gesundheitsbildung informieren über ein breites Spektrum an aktuellen medizinischen Themen. Die VHS Lippstadt wird dabei von den lokalen Krankenhäusern unterstützt.

31021

### Vorträge Dreifaltigkeits-Hospital

*diverse Referenten*

Die Veranstaltungsdaten lagen bei Druckabgabe noch nicht vor. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de) oder [www.dreifaltigkeits-hospital.de](http://www.dreifaltigkeits-hospital.de)



31061

### Vorträge EVK Lippstadt

*diverse Referenten*

Die Veranstaltungsdaten lagen bei Druckabgabe noch nicht vor. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de) oder [www.ev-krankenhaus.de](http://www.ev-krankenhaus.de)





39181

Anmelden ▶

## Genesen ist noch nicht gesund - Effizienz der Rehabilitation bei Post- und Long-Covid

in Kooperation mit der vhs.Böblingen-Sindelfingen



Dr. med. Jördis Frommhold



Seit über zwei Jahren hat uns die Pandemie bedingt durch Sars Cov 2 fest im Griff. Dank der auf Hochtouren laufenden Forschung war es möglich, sehr schnell potente Impfstoffe zu entwickeln, so dass die berechnete Hoffnung besteht, in der Zukunft die Covid 19 - Pandemie in die Schranken weisen zu können. Wir erkennen aber zunehmend, dass nicht nur das akute Erkrankungsgeschehen eine Belastungsprobe für das Gesundheitssystem darstellt, sondern dass wir uns einer massiv wachsenden Zahl von Menschen mit Spätfolgen gegenübersehen. Studien gehen von 10 bis 40 Prozent der ungeimpften Infizierten und 3 bis 5 Prozent der Geimpften mit Durchbruchsinfektio-

nen aus, die auch nach leichten oder asymptomatischen Akutverläufen langwierige Spätfolgen - Long-Covid - entwickeln. Bei den Betroffenen handelt es sich auch um junge Menschen ohne Vorerkrankungen und um Leistungsträger unserer Gesellschaft. Welche Unterschiede bestehen zwischen Long- und Post-Covid, welche Ursachen kommen dafür in Frage und welche Therapiemöglichkeiten stehen aktuell zur Verfügung? Welche neuen Versorgungsstrukturen brauchen wir, um diesen hunderttausenden Erkrankten gerecht zu werden und dauerhafte Erwerbsunfähigkeiten zu vermeiden? Diese Fragen sowie eine gesamtgesellschaftliche Einordnung wird der Vortrag differenziert beleuchten.

02.03.2023, Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.

## BERATUNG

31106

Anmelden ▶

## Selbst-Bewusst durch die Wechseljahre

Ingrid Nordemann

Zielgruppe: Frauen zwischen 40 und 65 Jahren in den Wechseljahren,

Im Mittelpunkt dieses Gesprächskreises steht vor allem der (Erfahrungs-)Austausch. Nebenbei erhalten Sie viele Informationen und Tipps

- zum Wohlfühlen in den Wechseljahren
- zu den Symptomen im Klimakterium, deren Ursachen sowie Möglichkeiten zur Linderung
- zu Partnerschaft und Sexualität
- zum Älterwerden allgemein

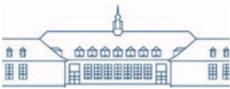
Als Ergänzung zu den offenen Gesprächen werden gemeinsam Methoden der Entspannung ausprobiert.

21.04.-26.05.2023

Freitag, 17:30-19:00 Uhr

3 Termine, 6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
25,30 €

**39183****Anmelden ▶**

## Gesund Arbeiten im Homeoffice

in Kooperation mit  
der vhs.Böblingen-  
Sindelfingen

Prof. Dr. Sabine Rehmer

Mit der Corona-Pandemie ist der Arbeitsplatz für viele Beschäftigte in den häuslichen Bereich verlagert worden, in das sogenannte Homeoffice. Im besten Fall war der Arbeitsplatz zu Hause ein privates Arbeitszimmer - bei sehr vielen Beschäftigten war es zunächst der Küchentisch, die Couch oder ein Klapp Tisch im Schlafzimmer. Neben den ergonomischen Bedingungen sind aber auch die Arbeitsorganisation im heimischen Kontext und der Austausch mit Kollegen, Kolleginnen und Vorgesetzten vielfach herausfordernd und gewöhnungsbedürftig gewesen. Mit der Zeit haben sich viele Beschäftigte zu Hause gut eingerichtet und neben den Herausforderungen sind auch die Vorteile des Homeoffice in den Fokus gerückt, so dass mit der Rückkehr der Beschäftigten in die Betriebe oft der Wunsch geäußert wurde, hybrid (teilweise im Betrieb und teilweise zu Hause) oder sogar remote (komplett aus dem Homeoffice) zu arbeiten. Was man dabei beachten sollte und wie es gelingen kann, auch im Homeoffice gesund zu arbeiten, wird in diesem Web-Vortrag vorgestellt.

13.03.2023, Montag, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.  
**vhs online**  
gebührenfrei



## BETREUUNG/PFLEGE

**13511****Anmelden ▶**

### Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Marion Moselage

Inhalt siehe Bereich Gesellschaft, Rubrik Aspekte des Lebens

29.03.2023, Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr  
2 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 3, Schlossallee 12,  
59597 Erwitte**  
gebührenfrei

**13512****Anmelden ▶**

### Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Marion Moselage

Inhalt siehe Bereich Gesellschaft, Rubrik Aspekte des Lebens

16.05.2023, Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

**13515**

### Initialpflegekurs

in Kooperation mit  
dem Maria Hilf Krankenhaus Warstein

Anke Klare

Inhalt siehe Bereich Gesellschaft, Rubrik Aspekte des Lebens

Ansprechpartnerin für weitere Informationen  
und aktuelle Termine: Anke Klare unter  
02902 891-555 oder per Mail an  
anke.klare@krankenhaus-warstein.de  
3 Termine, 12 UStd.

**Krankenhaus Maria Hilf,  
Hospitalstr. 3, 59581 Warstein**  
gebührenfrei

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit werden wohlthuende und kräftigende Bewegungsübungen sowie vielfältige Methoden der Körperwahrnehmung und Entspannung gezeigt. Geübt werden gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird ein Ausgleich zum Bewegungsmangel und zur einseitigen Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Hinweis: Keine Akutpatienten!



32101

Anmelden ▶

### Wirbelsäulengymnastik (ab 60 Jahren)

Claudia Wiegand

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-22.05.2023

Montag, 10:00-11:00 Uhr

15 Termine, 20 UStd.

**Pfarrheim St. Joseph, Görresstr. 2, 59557 Lippstadt**

63,50 €

32105

Anmelden ▶

### Wirbelsäulengymnastik (Frauen)

Rita Düchting

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-05.06.2023

Montag, 17:45-18:30 Uhr

15 Termine, 15 UStd.

**Turnhalle der Grundschule Anröchte, Kapellenweg 10, 59609 Anröchte**

52,25 €

32103

Anmelden ▶

### Wirbelsäulengymnastik (ab 60 Jahren)

Claudia Wiegand

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-22.05.2023

Montag, 11:00-12:00 Uhr

15 Termine, 20 UStd.

**Pfarrheim St. Joseph, Görresstr. 2, 59557 Lippstadt**

63,50 €

32106

Anmelden ▶

### Wirbelsäulengymnastik

Juliane Holt

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-05.06.2023

Montag, 18:00-19:00 Uhr

15 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.2, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

81,00 €

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS

**32108****Anmelden ▶****Wirbelsäulengymnastik***Rita Düchting*

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-05.06.2023

Montag, 18:30-19:15 Uhr

15 Termine, 15 UStd.

**Turnhalle der Grundschule Anröchte, Kapellenweg 10, 59609 Anröchte**  
52,25 €

**32110****Anmelden ▶****Wirbelsäulengymnastik***Rita Gerwe*

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-15.05.2023

Montag, 19:00-20:00 Uhr

13 Termine, 17,33 UStd.

**Gymnastikhalle des Städt. Gymnasiums Erwitte, Glasmerweg 12, 59597 Erwitte**  
48,55 €

**32112****Anmelden ▶****Wirbelsäulengymnastik***Juliane Holt*

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.01.-06.06.2023

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr

16 Termine, 32 UStd.

**Turnhalle Ostendorf-Gymnasium, Cappeltor 5, 59555 Lippstadt**  
81,80 €

**32114****Anmelden ▶****Wirbelsäulengymnastik***Rita Düchting*

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.01.-06.06.2023

Dienstag, 19:00-19:45 Uhr

16 Termine, 16 UStd.

**Turnhalle der Grundschule Anröchte, Kapellenweg 10, 59609 Anröchte**  
55,40 €

**32115****Anmelden ▶****Wirbelsäulengymnastik***Inge Droste*

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.01.-24.05.2023

Mittwoch, 09:00-10:00 Uhr

16 Termine, 21,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
56,20 €



## FASZIEN TRAINING

Das Faszien-gewebe, auch Bindegewebe genannt, ist gesund, wenn es fest und elastisch ist. Es kann gezielt trainiert werden und so können durch psychischen Stress, Schonhaltungen oder Bewegungsmangel verhärtete, verkürzte oder verklebte Faszien regenerieren. Die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern kann wiederhergestellt bzw. erhalten und Muskeln vor Verletzungen geschützt werden. Ziel ist es, Übungen zu erlernen, welche die Vitalität der Faszien fördern und pflegen. Je vitaler die Faszien sind, desto effizienter können Gelenke und Muskulatur funktionieren und mit etwas Übung entwickelt sich eine gewisse (neue) Elastizität und Leichtigkeit. Dies kann dem Alterungsprozess entgegenwirken und das Wohlfühl steigern.



32201

Anmelden ▶

### FASZIO®Training

Christine Plößer

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.01.-14.06.2023

Mittwoch, 18:15-19:15 Uhr

19 Termine, 25,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.2,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

101,30 €

## BEWEGUNG

32302

Anmelden ▶

### Freude an Bewegung (Frauen)

Marion Haßlöwer

Geboten wird ein ganzheitliches Bewegungsprogramm kombiniert mit Elementen aus der Progressiven Muskelentspannung und Übungen aus der Atemschule.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-15.05.2023

Montag, 10:00-11:00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.2,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

65,80 €

32303

Anmelden ▶

### Freude an Bewegung (Frauen)

Marion Haßlöwer

Inhalt wie Kurs 32302

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.-09.05.2023

Dienstag, 10:00-11:00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

**Böllhoffhaus, Gymnastikraum,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**

65,80 €

### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an

[vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)

- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter

02941 28950.



## GYMNASTIK MIT MUßE

Aktiv, gesund und fit im Alltag - altersgerechte Gymnastik aktiviert Körper und Geist. Zum Übungsprogramm gehören u.a. präventive Gymnastik, bestehend aus abwechslungsreichen, aber wohl dosierten Übungen (mit und ohne Kleingeräte) zur Stärkung des Muskel-Skelett-Systems, Partnerübungen sowie verschiedene Entspannungsmethoden. Es wird zu mehr Bewegungsaktivität motiviert und die Belastbarkeit im Alltag verbessert. Hinweis: Keine Akutpatienten!



32311

Anmelden ▶

### Gymnastik mit Muße (ab 60 Jahren)

Simone Bergmann

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-12.06.2023

Montag, 08:30-09:30 Uhr

16 Termine, 21,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

56,20 €

32314

Anmelden ▶

### Gymnastik mit Muße

Tanja Heyn

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.01.-06.06.2023

Dienstag, 09:00-10:00 Uhr

17 Termine, 22,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

59,40 €

32312

Anmelden ▶

### Gymnastik mit Muße

Claudia Wiegand

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-22.05.2023

Montag, 09:00-10:00 Uhr

15 Termine, 20 UStd.

**Pfarrheim St. Joseph, Görresstr. 2, 59557 Lippstadt**

63,50 €

### Schnuppern

Ein kostenloses Schnuppern in den Kursen ist leider nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit den pädagogischen Mitarbeiterinnen möglich.

## BEWEGUNG UND TANZ

32315

Anmelden ▶

### Bewegung und Tanz im Alter (ab 65 Jahren)

Ingeborg Motog

Bewegung und Tanz fördern die Koordinationsfähigkeit, stärken Kraft und Ausdauer und tragen zur Gesunderhaltung bei. Die Tänze sind leicht zu lernen und regen den Geist an. Der Kontakt zu anderen Menschen fördert das Gemeinschaftsgefühl.

Hinweis: Die Kursleitung setzt Elemente aus dem Bewegungskonzept NeuroKinetik® ein, einem ganzheitlichen Gedächtnistraining. Dieses Bewegungstraining eignet sich zur Prävention und unterstützt die motorischen und kognitiven Fähigkeiten.



**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

28.02.-06.06.2023  
Dienstag, 10:00-11:00 Uhr  
12 Termine, 16 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.2,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
43,40 €

**Bitte mitbringen:** bequeme (Sport-)Kleidung, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-15.05.2023  
Montag, 11:15-12:00 Uhr  
12 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.2,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
50,60 €

## MORGENÜBUNG

32317

Anmelden ▶

### Morgenübung

Marion Haßlöwer

Zielgruppe: Teilnehmende, die zuhause betreut werden und (zusätzlich) mehr Bewegung suchen.

In der "Morgenübung" erwartet Sie ein ganzheitliches Bewegungsprogramm im Sitzen, abgestimmt auf die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Hinweis: Kleingruppe

32318

Anmelden ▶

### Morgenübung

Marion Haßlöwer

Zielgruppe: Teilnehmende, die zuhause betreut werden und (zusätzlich) mehr Bewegung suchen.

Inhalt wie Kurs 32317

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme (Sport-)Kleidung, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.-09.05.2023  
Dienstag, 11:15-12:00 Uhr  
12 Termine, 12 UStd.

**Böllhoffhaus, Gymnastikraum,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**  
50,60 €





## AQUAGYMNASTIK

Gesund und fit im Wasser: Gymnastik im Wasser ist eine gelenkschonende Alternative zum Kraft- und Ausdauertraining in der Sporthalle oder im Gymnastikraum. Die optimale Nutzung der physikalischen Eigenschaften des Wassers und der gezielte Einsatz von Kleingeräten dienen dem Erreichen von positiven und gesundheitsorientierten Trainingseffekten. Inhalte und Ziele: ein präventives Funktionstraining für das gesamte Muskel- und Skelettsystem, Stärkung der Rumpfmuskulatur, Ausgleich von muskulären Dysbalancen, Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten, Motivation zu mehr Bewegungsaktivitäten, Verbesserung der Belastbarkeit im Alltag und Beruf, Spaß an der Bewegung.

32501

### Aquagymnastik

diverse Kursleitungen

**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Bade-schlappen, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

**Hinweis:** Aktuelle Informationen zu den Kursen der Aquagymnastik unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)



### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

## WALDBADEN



33101

Anmelden ▶

### Waldbaden

#### Intensives Naturerleben im Kraftort Wald

Claudia Seidel

Eine Verbindung zur Natur liegt in den menschlichen Wurzeln und der Wald oftmals direkt vor der Tür. Waldbaden verbindet die Bewegung in der Natur mit einer intensiven Naturbetrachtung und mit stressabbauenden Atemtechniken, Kreativ- und Entspannungsmethoden, die Wald, Wasser, Wind und Wetter auf besondere Weise und mit allen Sinnen erleben lassen. Es bietet die Möglichkeit, die eigene Kreativität zu wecken, die innere Balance zu finden und vom Alltagsstress abzuschalten. Positive Effekte können sich meistens sofort einstellen, denn weit weg von stressigen Alltagsgedanken hilft der Wald wahrzunehmen, was in der Natur passiert.

**Hinweis:** Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

02.06.2023, Freitag, 16:00-20:00 Uhr  
5,33 UStd.

**Treffpunkt (in wetterangepasster, bequemer Kleidung): Wald Warstein/Möhnesee, wird zum Kursstart bekannt gegeben**  
46,60 €

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.



## JONGLIEREN

34102

Anmelden ▶

### Jonglieren

Sabrina Fieck-Jenke

Jonglieren bietet das perfekte Zusammenspiel von Stressabbau und Bewegung, denn durch das Fokussieren auf unterschiedliche Wurf- und Fangübungen wird der Kopf frei vom Alltagsstress. Jonglieren aktiviert somit nicht nur Bewegungsreflexe, die Rückenmuskulatur und die Auge-Hand-Koordination, es fördert auch das Rhythmusgefühl, die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit und schließlich die Entspannung.

Methode: Rehoruli-Prinzip der 34 Wurf-/Fangübungen zum Erlernen der 3-Ball-Jonglage  
Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. Jonglier-Bälle, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.01.-28.02.2023

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr  
6 Termine, 8 UStd.

**Böllhoffhaus, Gymnastikraum,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**  
50,60 €

## AUTOGENES TRAINING

33201

Anmelden ▶

### Autogenes Training und Tiefenentspannung

Claudia Albanese

Autogenes Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, bei dem mit Hilfe autosuggestiver Formeln und innerer Bilder das alltägliche Gedankenkarussell abgeschaltet wird. Die Aufmerksamkeit wird auf sich selbst, die eigenen Emotionen und körperlichen Funktionen gelenkt. Atemübungen, Körper- und Fantasiereisen werden ergänzend eingesetzt, um die Körperwahrnehmung intensiv zu schulen und den Effekt der Entspannung zu verstärken. Beim Autogenen Training kann Stress wirkungsvoll abgebaut und schnell Energie und Kraft getankt werden. Es kann sich positiv auf das Herz-Kreislauf- sowie das Verdauungssystem auswirken und Linderung bei Schmerzen, Schlaf- und psychosomatischen Störungen ver-

schaffen. Des Weiteren kann es der Verbesserung von Konzentrations- und Gedächtnisleistungen, der Stärkung der eigenen Fähigkeiten und des allgemeinen Wohlbefindens sowie der Förderung der Kreativität dienen.

Hinweis: Kleingruppe / Um diese Entspannungsmethode zu erlernen, bedarf es etwas Übung. Absoluten Anfängern in Entspannungsverfahren wird daher empfohlen, mit Progressiver Muskelentspannung (33301) zu beginnen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.-11.05.2023

Donnerstag, 19:30-20:45 Uhr  
11 Termine, 18,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
74,70 €



## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

33301

Anmelden ▶

### Progressive Muskelentspannung

Claudia Albanese

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine leicht erlernbare Methode, die seit Jahrzehnten zur Entspannung und Reduktion von Stressreaktionen eingesetzt wird. Sie kann durch aufmerksameres Wahrnehmen und gezieltes Anspannen bestimmter Muskelgruppen sowie durch bewusstes Loslassen und Nachspüren letztlich die Lockerung der verspannten, gestressten Muskulatur fördern. Regelmäßiges Üben kann sich u.a. bei schmerzhaften Ver-



spannungen (z.B. im Kopf- und Nackenbereich), Konzentrations- und Schlafstörungen, innerer Unruhe sowie nervösen Magen- und Darmbeschwerden positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Körper- sowie Fantasiereisen, Atem- und Dehnübungen ergänzen das Verfahren. Sie ermöglichen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und können die entspannende Wirkung verstärken.

Hinweis: Kleingruppe. Personen mit bekannten gesundheitlichen Problemen wird empfohlen, eine Teilnahme zuvor ärztlich abzuklären.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.-11.05.2023

Donnerstag, 18:00-19:15 Uhr

11 Termine, 18,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

74,70 €

## PILATES

33404

Anmelden ▶

### Pilates

*Katharina Kleiner*

Zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens werden wohltuende und kräftigende Bewegungsübungen sowie vielfältige Methoden der Körperwahrnehmung und der Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates gezeigt. Geübt werden gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.01.-31.05.2023

Mittwoch, 09:00-10:00 Uhr

17 Termine, 22,67 UStd.

**Böllhoffhaus, Gymnastikraum,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**

91,20 €

## HATHA YOGA

Durch wohltuende Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen werden verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennengelernt. Die Grundprinzipien sowie Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga werden vermittelt und durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen besteht die Möglichkeit, mehr Gelassenheit zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Hatha Yoga kann es ermöglichen, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit der Atmung eröffnen ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit können die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert werden, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs- und/oder Familien-)Alltags nutzbar sind.

33501

Anmelden ▶

### Hatha Yoga am Morgen

*Anne Decker*

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Decke, kleines Kissen, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-24.04.2023

Montag, 09:45-11:15 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

62,60 €



**33511****Anmelden ▶**

### Hatha Yoga

Ute von Scherenberg

Hinweis: Eine zusätzliche Kopier-/Materialumlage (ca. 5,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Decke, kleines Kissen, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

31.01.-28.03.2023

Dienstag, 17:45-19:15 Uhr

9 Termine, 18 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
48,20 €

#### Mindestalter:

Das Mindestalter in den VHS-Kursen beträgt 16 Jahre. Spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren finden Sie im Sachbereich Junge VHS.

**33513****Anmelden ▶**

### Hatha Yoga

Gabriele Gauseweg

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Decke, kleines Kissen, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.01.-17.05.2023

Mittwoch, 17:00-18:30 Uhr

15 Termine, 30 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.11  
(Gymnastik), Schwarzer Weg 25,  
59581 Warstein, (Eingang Haspeler Ring)**  
119,00 €

**33515****Anmelden ▶**

### Hatha Yoga

Gabriele Gauseweg

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Decke, kleines Kissen, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.01.-17.05.2023

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr

15 Termine, 30 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.11  
(Gymnastik), Schwarzer Weg 25,  
59581 Warstein, (Eingang Haspeler Ring)**  
119,00 €

**33518****Anmelden ▶**

### Hatha Yoga

N. N.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Decke, kleines Kissen, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

27.01.-17.03.2023

Freitag, 16:30-18:00 Uhr

8 Termine, 16 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
43,40 €



## VINYASA YOGA

Im Mittelpunkt dieser Yogaform stehen die Körperhaltungen (Asanas) und die Atmung als verbindendes Element. Vinyasa Asanas sind kreativer, dynamischer und konditionell fordernd. Jeder Übergang zwischen den Haltungen dagegen ist mild und fließend, um den Einklang und die Harmonie für Körper, Geist und Seele zu erreichen.

**33523****Anmelden ▶**

### Vinyasa Yoga

Liping Sun

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Decke, kleines Kissen, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.01.-22.03.2023

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

9 Termine, 18 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

48,20 €

**33524****Anmelden ▶**

### Vinyasa Yoga

Liping Sun

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Decke, kleines Kissen, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

19.04.-14.06.2023

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

9 Termine, 18 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

48,20 €

#### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an

[vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)

- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter

02941 28950.

## QI GONG

**33601****Anmelden ▶**

### Qi Gong (Einsteiger)

Vera Kremer

Qi Gong ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die langsamen, fließenden Bewegungen des Qi Gong können sowohl im Stehen als auch im Sitzen praktiziert werden.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

02.03.-11.05.2023

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr

8 Termine, 10,67 UStd.

**Böllhoffhaus, Gymnastikraum,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**

48,80 €





## TAI CHI

Die Prinzipien des Tai Chi, auch bekannt als "Schattenboxen", entstammen dem jahrtausendealten Erbe der chinesischen Kultur. Sie bestehen aus fließenden, aneinander geketteten, harmonischen Bewegungen (Formen). Tai Chi ist sowohl Gymnastik als auch Meditation und sogar Selbstverteidigung. Zum Erlernen sind keine besonderen Kenntnisse erforderlich, lediglich Geduld und Ausdauer. Ziel der Übungen ist es, Körper und Geist in ein Gleichgewicht zu bringen und die Entspannungsfähigkeit zu fördern.



33701

Anmelden ▶

### Tai Chi

Hartwig Fischer

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.01.-28.03.2023

Dienstag, 17:30-19:00 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

81,00 €

33702

Anmelden ▶

### Tai Chi

Hartwig Fischer

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.04.-13.06.2023

Dienstag, 17:30-19:00 Uhr

8 Termine, 16 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

65,80 €

33703

Anmelden ▶

### Tai Chi

Hartwig Fischer

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.01.-29.03.2023

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

81,00 €

33704

Anmelden ▶

### Tai Chi

Hartwig Fischer

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

26.04.-14.06.2023

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

8 Termine, 16 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

65,80 €

33706

Anmelden ▶

### Taiji Quan (Tai Chi Fortgeschrittene)

Günter Oelgemöller

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tai Chi  
Ziel ist es die Prinzipien des Taiji Quan zu erfahren und zu vertiefen. Der erste Schritt ist, die einzelnen Potentiale/ Bewegungsabfolgen der Form zu erlernen, um diese dann in weiteren Schritten zu vertiefen. Hierzu werden wir



die Stundmeditation (Zhan Zhuang), das Abhaspeln des Seidenfadens (Can Si Gong), die Form selbst samt deren Korrektur üben.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

26.01.-30.03.2023

Donnerstag, 18:15-19:45 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
81,00 €

33707

Anmelden ▶

### Taiji Quan (Tai Chi Fortgeschrittene)

Günter Oelgemöller

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tai Chi

Inhalt wie Kurs 33706

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

27.04.-01.06.2023

Donnerstag, 18:15-19:45 Uhr

5 Termine, 10 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
43,00 €

## SI ZHENG

33710

Anmelden ▶

### Si Zheng (Einsteiger)

Günter Oelgemöller

Es handelt sich hierbei um eine Kurzform mit 20 Figuren mit dem Namen "Si Zheng - Das Tai Chi der vier Leitbahnen". Die Bewegungen sind größer als bei den traditionellen Formen und deshalb für Leute geeignet, die sich im Arbeitsalltag wenig bewegen.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.-28.03.2023

Dienstag, 19:15-20:45 Uhr

8 Termine, 16 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
65,80 €

## MEDITATION



33801

Anmelden ▶

### Zen-Meditation

Hans-Jürgen Platzek

In einer schnelllebigen, lauten und stressigen Zeit kann die Übung der Zen-Meditation der direkte Weg zum Innehalten sein. Sie bietet die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, denn Zen bedeutet, einen geschützten Ort zu suchen und in die Stille zu gehen. Praktiziert in aufrechter (Sitz-)Haltung und mit Zentrierung in der Körpermitte gilt es, das dualistische Denken aufzugeben. Es geht um die Präsenz - das Dasein - den Augenblick. Zen zielt auf die konkrete Erfahrung der Gegenwärtigkeit des Seins: sich auf das einzulassen, was sich in der Stille zeigt. Zur Zen-Meditation gehören Ausdauer, Mut, Entschlossenheit und Übung.

Hinweis: Kleingruppe



**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Decke, Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

11.03.2023, Samstag, 10:00-13:15 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
17,00 €

## ENTSPANNUNGSMIX



33903

Anmelden ▶

### Entspannungsmix

#### Tai Chi - Yoga - Pilates

*Simone Bergmann*

Elemente aus dem Tai Chi, Yoga und Pilates werden miteinander verbunden. 60 Minuten der Hektik des Alltags entfliehen, Muskeln kräftigen und entspannen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-12.06.2023

Montag, 19:15-20:15 Uhr  
16 Termine, 21,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
56,20 €

33904

Anmelden ▶

### Entspannungsmix Relax

*Ingrid Zimmerers*

"Relax" ist ein Entspannungsmix bei dem Sie verschiedene Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Qigong, Yoga, Autogenes Training, Fantasiereisen, Achtsamkeitstraining) kennenlernen, um für sich selbst herauszufinden mit welcher Methode Sie am besten vom Alltagsstress abschalten können.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.-28.03.2023

Dienstag, 19:30-20:30 Uhr  
8 Termine, 10,67 UStd.

**Böllhoffhaus, Gymnastikraum,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**  
45,60 €

33905

Anmelden ▶

### Entspannungsmix Relax

*Ingrid Zimmerers*

Inhalt wie Kurs 33904

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe/Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.-30.03.2023

Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr  
8 Termine, 10,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.2,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
45,60 €

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?

**Dann melden Sie sich bitte direkt an und sichern Sie sich Ihren Platz!**



## WOCHENENDWORKSHOPS

33912

Anmelden ▶

### Entspannungsmix

#### PMR - AT - Lachtraining

Claudia Albanese

Elemente verschiedener Entspannungsverfahren, u.a. Progressive Muskelentspannung (PMR), Autogenes Training (AT) und Lachtraining werden kombiniert und durch Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Körper- und Fantasiereisen ergänzt. Gewährt wird ein Einblick in die verschiedenen, auch mal etwas anderen Stressbewältigungsmethoden. Alle Methoden können positive Auswirkungen auf das Immun- und Verdauungssystem haben. Sie können bei chronischen Krankheiten, nervösen Unruhezuständen sowie Schlafstörungen helfen und die Konzentrationsfähigkeit sowie die Kreativität fördern.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, 2 Kissen, Decke, Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

22.04.2023, Samstag, 13:30-17:30 Uhr  
5 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
20,80 €

33914

Anmelden ▶

### Entspannungsmix

#### Bewegung - Tanz - Meditation

Claudia Wiegand

Verschiedene Elemente u.a. Tanz und Bewegung zu Musik, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, Meditation und Atemübungen werden miteinander verbunden, damit Hektik und Stress nachlassen. Ziel ist es, durch intuitive Bewegungen und gemeinsames Ausprobieren von Neuem, Entspannung zu finden.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Decke, Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.03.2023, Samstag, 14:00-17:15 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
17,00 €



32325

Anmelden ▶

### Tanz und Bewegung

Claudia Wiegand

Beim freien Tanz stehen das Loslassen und das Erleben von sich selbst im Mittelpunkt. Die Freiheit und die Bewegung im Tanz sollen helfen, die Verbundenheit von Körper, Geist und Seele zu spüren. Das Ziel dabei ist mehr Beweglichkeit, aber vor allem Entspannung, mehr Kraft, Energie und Lebensfreude zu gewinnen.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, Gymnastikmatte, Handtuch, Decke, Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

04.03.2023, Samstag, 14:00-17:15 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
17,00 €



## KURSLEITUNG WERDEN

37002

### Kursleitung werden

VHS Team

Studieren Sie Ernährungs-/Sportwissenschaften oder besitzen Sie Trainer- bzw. Übungsleiter-scheine? Studieren Sie DaZ/DaF, Germanistik oder Fremdsprachen? Verfügen Sie über aktuelle Zulassungen im BAMF-Bereich? Möchten Sie Ihre Muttersprache, Ihren kreativen Beruf oder Hobby mit anderen teilen? Haben Sie Spaß an Technik oder IT-Kenntnisse? Dann werden Sie jetzt VHS-Kursleitung! Unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen erklären Ihnen vor Ort kostenlos und unverbindlich, welche Voraussetzungen zu erfüllen sind und wie die Kursorganisation aussieht. Sehr gerne kommen sie mit Ihnen anschließend ins Gespräch und beantworten ausführlich Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Sie!

Hinweis: Anmeldungen mit dem Betreff "Kursleitung werden" sowie mit dem zugehörigen Wunschort und -termin bitte per E-Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de).

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Anröchte, Sekundarschule Bauteil B  
Mittwoch, 01.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Rüthen, Fr.-Spee-Gymnasium  
Donnerstag, 09.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Lippstadt, VHS-Gebäude  
Freitag, 17.03.2023, 16:30-18:00 Uhr

Erwitte, Böllhoff-Haus  
Dienstag, 21.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Warstein, Liobaschule  
Montag, 27.03.2023, 18:30-20:00 Uhr  
2 UStd.  
gebührenfrei

#### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z



Nicht vergessen: rechtzeitig schriftlich an- bzw. abmelden ([www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de))

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS

# Fitness

Fitnessstraining . . . . .	.85
deepWORK® . . . . .	.86
Steppaerobic. . . . .	.86
Calanetics. . . . .	.87
Fitnessstanz . . . . .	.87
Tanz. . . . .	.88
Selbstverteidigung . . . . .	.90
Wassersport . . . . .	.91
Höhlenerkundung . . . . .	.96
Felsklettern. . . . .	.98
Golf . . . . .	.98
Laufen/Crosslauf. . . . .	.99
E-Bike/Mountainbike . . . . .	.100
Discgolf . . . . .	102
Poolbillard. . . . .	.102



## FITNESSTRAINING

Ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper fördert die Koordination und Beweglichkeit, regt die Fettverbrennung an und stärkt die Bauch-, Rücken-, Brust- und Schulter- sowie Arm- und Beinmuskulatur. Gestartet wird mit einer Aufwärmphase (mit und ohne Musik), gefolgt von einem gezieltem Kraftausdauertraining (mit und ohne Kleingeräte). Stretching und verschiedene Methoden zur Entspannung runden die Trainingseinheiten ab.



41002

Anmelden ▶

### Fitnessstraining (Frauen)

Tanja Heyn

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-12.06.2023

Montag, 08:45-09:45 Uhr

16 Termine, 21,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

56,20 €

#### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

41007

Anmelden ▶

### Fitnessstraining (Frauen)

Simone Bergmann

Hinweis: Dieser Kurs richtet sich nicht nur an "Blauland-Mütter", findet aber im Kindergarten des Familienzentrums statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

27.01.-02.06.2023

Freitag, 08:30-09:30 Uhr

16 Termine, 21,33 UStd.

**Familienzentrum Blauland, Görresstr. 53,  
59557 Lippstadt**

56,20 €

41008

Anmelden ▶

### Fitnessstraining (Frauen)

Sigrid Stiens

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

27.01.-05.05.2023

Freitag, 08:30-09:30 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

**Böllhoffhaus, Gymnastikraum,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**

65,80 €

41021

Anmelden ▶

### Fitnessstraining

Simone Bergmann

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.01.-14.06.2023

Mittwoch, 19:45-20:45 Uhr

19 Termine, 25,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

65,80 €

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS

**41022****Anmelden ▶**

## Fitnessstraining

*Sigrid Stiens*

Ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper fördert die Koordination und Beweglichkeit, regt die Fettverbrennung an und stärkt die gesamte Muskulatur: Bauch-, Rücken-, Brust- und Schulter- sowie Arm- und Beinmuskulatur. Gestartet wird mit einer Aufwärmphase (mit und ohne Musik), gefolgt von einem gezieltem Kraftausdauertraining (mit und ohne Kleingeräte). Stretching und verschiedene Methoden zur Entspannung runden die Trainingseinheiten ab.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

26.01.-20.04.2023

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

**Turnhalle der Erich-Kästner-Grundschule,  
Graf-Landsberg-Str. 36, 59597 Erwitte**  
40,00 €



## deepWORK®

Das Power-Programm für mehr Fitness ist athletisch, anstrengend, einzigartig - ein Workout aus fünf Elementen voller Energie. Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass Anspannung und Entspannung verbunden werden. Zudem werden sie mit Atemübungen kombiniert.

**41201****Anmelden ▶**

## deepWORK®-Basic

*Christine Plößer*

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Stoppersocken/Sportschlappchen, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-12.06.2023

Montag, 18:00-19:00 Uhr

16 Termine, 21,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
86,10 €

## STEPPAEROBIC

**41301****Anmelden ▶**

## Steppaerobic und Bodyforming

*Viola Huchtmann*

Flotte Rhythmen und Bewegungskombinationen üben eine hohe Motivation aus. Fettverbrennung, Koordination und Beweglichkeit werden gefördert. Gestartet wird mit einem kurzen Aerobic-Programm zum Aufwärmen. Danach werden einzelne Schrittkombinationen mit dem Stepp erarbeitet, wobei auch Tanzelemente zum Einsatz kommen. Im Anschluss folgt ein gezieltes Kraftausdauertraining, mit dem Ziel, Muskulatur aufzubauen und das Gewebe zu straffen. Mit einem sanften Stretching endet jede Einheit.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-05.06.2023

Montag, 19:15-20:30 Uhr

16 Termine, 26,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
69,00 €

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).

**41304****Anmelden ▶****Steppaerobic und BOP***Nicole Droletz*

Mit (Stepp-)Aerobic und ohne komplizierte Choreografien werden Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung gesteigert. Anschließend folgt eine aufbauende und stärkende Gymnastik für BOP (Bauch, Oberschenkel, Po), Rücken und Arme und zum Abschluss findet ein sanftes Stretching statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.01.-07.06.2023

Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr

18 Termine, 36 UStd.

**Neue Turnhalle d. Fr.-Spee-Gymnasiums, Eingang Ecke Schlangenpfad/Sauerstr., 59602 Rütten**

91,40 €

**CALANETICS**

Calanetics wirkt auf die gesamte Figur: Brust, Arme, Bauch, Po, Taille und Beine. Diese Gymnastik verbesserte die Haltung und Muskulatur. Aus einer Grundposition heraus werden kurze Bewegungen ohne Schwung, aber mit vielen Wiederholungen ausgeführt. Die Wiederholungszahl wird allmählich bis 100 gesteigert. Wichtig dabei ist die richtige Haltung, um Schäden zu vermeiden.

**41402****Anmelden ▶****Calanetics und BOP***Renate Hüning*

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.01.-28.03.2023

Dienstag, 18:30-20:00 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.11 (Gymnastik), Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein, (Eingang Haspeler Ring)**

53,00 €

**41403****Anmelden ▶****Calanetics und BOP***Renate Hüning*

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

26.01.-30.03.2023

Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.11 (Gymnastik), Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein, (Eingang Haspeler Ring)**

53,00 €

**Mindestalter:**

Das Mindestalter in den VHS-Kursen beträgt 16 Jahre. Spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren finden Sie im Sachbereich Junge VHS.

**FITNESSTANZ****42001****Anmelden ▶****Fitness trifft Tanz (Frauen)***Oretta Pejic*

"Fitness trifft Tanz" ist ein Tanzworkout zu aktueller u.a. lateinamerikanischer Musik, mit dem die Muskulatur gekräftigt, die Koordination und Kondition verbessert, die Mobilität gefördert und natürlich die Freude am Tanzen geweckt wird. Neue Tanzchoreografien werden dabei schrittweise aus leicht zu erlernenden Tanzschritten aufgebaut und sind auch für Ältere, Ungeübte und Personen mit leichten Einschränkungen im Bewegungsapparat einfach nachzutanzten.



**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, (Hallen-)Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

26.01.-01.06.2023

Donnerstag, 16:00-17:00 Uhr

16 Termine, 21,33 UStd.

**Turnhalle der Friedrichschule,  
Friedrichstr. 14 - 16, 59555 Lippstadt**  
56,20 €

## TANZ

43101

Anmelden ▶

### Internationale Tänze

Marion Deister



Andere Kulturen, deren Musik und Tänze: Seit es Menschen gibt, wird getanzt. Dort, wo die Tanzkultur lebt, gehört das Tanzen für alle Altersgruppen zum Lebensalltag. Es trägt zum Wohlfühl und zum Miteinander bei. Die Kraft, die in vielen Tänzen steckt, weckt neue Lebensenergie. Zusammen werden traditionelle und moderne Tänze aus verschiedenen Ländern wie z.B. Griechenland, den Balkanstaaten, Russland, Amerika und Israel getanzt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter (sauberer) Sohle, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.01.-21.03.2023

Dienstag, 20:00-21:30 Uhr

9 Termine, 18 UStd.

**Turnhalle der Josefschule Lippstadt,  
Bökenförder Str. 12-14, 59557 Lippstadt**  
48,20 €

43102

Anmelden ▶

### Internationale Tänze

Marion Deister

Inhalt wie Kurs 43101

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter (sauberer) Sohle, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

18.04.-13.06.2023

Dienstag, 20:00-21:30 Uhr

9 Termine, 18 UStd.

**Turnhalle der Josefschule Lippstadt,  
Bökenförder Str. 12-14, 59557 Lippstadt**  
48,20 €

## SQUARE DANCE

Die heutige Form des Square Dance stammt aus Amerika. Die Figuren entwickelten sich aus den vielen Tänzen der Einwanderinnen und Einwanderer. Es wird zu verschiedenen Musikstilen getanzt: Country-Musik, Disco, Pop, Rap, Folk, Swing und Rock'n'Roll. Beim Square Dance bilden immer vier Paare einen Square (Quadrat). Während des Tanzens wechseln die Tänzerinnen und Tänzer nach der Ansage des Zurufers (Callers) ihre Position und ihren Tanzpartner bzw. ihre Tanzpartnerin. Kein Tanz ist gleich, die Figurenfolgen variieren jedes Mal.

43105

Anmelden ▶

### Square Dance (Einsteiger)

Karl-Heinz Joest

Hinweis: Einzelanmeldungen möglich. Ein Square Dance Handbuch (ca. 6,50 € ) kann bei der Kursleitung erworben werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter (sauberer) Sohle, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

01.03.-22.03.2023

Mittwoch, 20:00-22:00 Uhr

4 Termine, 10,67 UStd.

**Böllhoffhaus, Gymnastikraum,  
Schlossallee 12, 59597 Erwitte**  
43,10 €

**43106****Anmelden ▶****Square Dance (Einsteiger)***Karl-Heinz Joest*

Hinweis: Einzelanmeldungen möglich. Ein Square Dance Handbuch (ca. 6,50 € ) kann bei der Kursleitung erworben werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter (sauberer) Sohle, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

04.03.-25.03.2023

Samstag, 14:00-16:00 Uhr

4 Termine, 10,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.3,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

43,10 €

**STANDARDTANZ****43204****Anmelden ▶****Tanzen (Einsteiger)***Petra Walkenfort*

Auf dem Programm stehen Standardtänze (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango), lateinamerikanische Tänze (Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive) und natürlich der Disco-Fox. Partytänze wie Stomp oder Roxy können auf Wunsch ergänzt werden.

Hinweis: Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter (sauberer) Sohle, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.04.-02.06.2023

Freitag, 17:30-18:30 Uhr

6 Termine, 8 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

24,20 €

**43206****Anmelden ▶****Tanzen (Fortgeschrittene I)***Petra Walkenfort*

Voraussetzung: Grundkenntnisse bzw. Teilnahme am Einsteigerkurs

Gezeigt werden weiterführende Schritte in den Standardtänzen (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango) und lateinamerikani-

schen Tänzen (Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive) sowie dem Disco-Fox.

Hinweis: Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter (sauberer) Sohle, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

27.01.-24.03.2023

Freitag, 17:30-18:30 Uhr

9 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

33,80 €

**43207****Anmelden ▶****Tanzen (Fortgeschrittene II)***Petra Walkenfort*

Voraussetzung: Erweiterte Grundkenntnisse bzw. Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs I

Neue Figuren und interessante Kombinationen stehen im Mittelpunkt. Neu hinzu kommt der/die Samba.

Hinweis: Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter (sauberer) Sohle, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

27.01.-24.03.2023

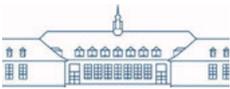
Freitag, 20:00-21:00 Uhr

9 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

33,80 €

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.

**43208****Anmelden ▶**

## Tanzen (Fortgeschrittene II)

Petra Walkenfort

Voraussetzung: Erweiterte Grundkenntnisse bzw. Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs I

Inhalt wie Kurs 43207

Hinweis: Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter (sauberer) Sohle, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.04.-02.06.2023

Freitag, 20:00-21:00 Uhr

6 Termine, 8 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
24,20 €

**43209****Anmelden ▶**

## Tanzkreis

Petra Walkenfort

Voraussetzung: Erweiterte Grundkenntnisse bzw. Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs II

Erarbeitet werden weitere neue Figuren und Kombinationen im Disco-Fox, in den Standard- und lateinamerikanischen Tänzen sowie ggf. dem Slow-Fox, Quickstepp und dem Paso Doble.

Hinweis: Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter (sauberer) Sohle, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

27.01.-24.03.2023

Freitag, 18:45-19:45 Uhr

9 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
33,80 €

### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an  
[vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)

- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter  
02941 28950.

**43210****Anmelden ▶**

## Tanzkreis

Petra Walkenfort



Voraussetzung: Erweiterte Grundkenntnisse bzw. Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs II

Inhalt wie Kurs 43209

Hinweis: Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter (sauberer) Sohle, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.04.-02.06.2023

Freitag, 18:45-19:45 Uhr

6 Termine, 8 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
24,20 €

## SELBSTVERTEIDIGUNG

**44002****Anmelden ▶**

## Selbstverteidigung und -behauptung

Antonio Guida

Methode: Selbstverteidigung und -behauptung in Gefahrensituationen basierend auf einer Kombination aus Karate und Ju-Jutsu sowie modernen Mitteln der Konfliktlösung.

Es werden verschiedene Situationen trainiert und angemessene Reaktionen erarbeitet - vom Opfer bis hin zum ernstzunehmenden Gegenspieler. Nur ein regelmäßiges Training von Gefahrensituationen ermöglicht eine sichere Reaktion darauf.

Inhalte:

- Gefahrensituationen erkennen
- Gewalt (non-verbal, verbal, körperlich) bewusst einordnen und angemessen reagieren



- selbstbewusstes und sicheres Auftreten
- Befreiung aus körperlichen Übergriffen
- sichere Abwehr von Schlägen
- Gegenangriff und Neutralisieren des Gegners

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, ggf. Stoppersocken, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

28.02.-28.03.2023

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr

4 Termine, 8 UStd.

**Turnhalle der Josefschule Lippstadt,  
Bökenförder Str. 12-14, 59557 Lippstadt**  
32,90 €

44004

Anmelden ▶

## Selbstverteidigung und -behauptung

Antonio Guida



Inhalt wie Kurs 44002

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, ggf. Stoppersocken, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

18.04.-09.05.2023

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr

4 Termine, 8 UStd.

**Turnhalle der Josefschule Lippstadt,  
Bökenförder Str. 12-14, 59557 Lippstadt**  
32,90 €

### Mindestalter:

Das Mindestalter in den VHS-Kursen beträgt 16 Jahre. Spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren finden Sie im Sachbereich Junge VHS.

## WASSERSPORT

45101

Anmelden ▶

## Sportbootführerschein

### Info-Veranstaltung

Udo Emde



Ausführliche Informationen über folgende Führerscheine:

- Amtlicher Sportbootführerschein Binnen - Theorie für Motorboote

Der Sportbootführerschein Binnen für Motorboote (SBF-Binnen-Motor) ist der amtlich vorgeschriebene Führerschein für alle Binnengewässer. Auch auf ausländischen Binnenrevieren wird er anerkannt. Jeder Schiffsführer muss auf Binnenrevieren im Besitz des SBF-Binnen-Motor sein, wenn das Schiff einen Motor mit mehr als 11 KW (15 PS) Leistung an Bord hat (besondere Bestimmungen für den Rhein). Der SBF-Binnen-Motor kann ab einem Mindestalter von 16 Jahren erworben werden. In der Vorbereitung auf diesen amtlichen Sportbootführerschein wird der gesamte, für die Prüfung relevante, Theoriestoff vermittelt.

Abschluss: Theoretische Teilprüfung des amtlichen SBF-Binnen-Motors

Geplanter Kurs: dienstags, 19:00-21:15 Uhr, Kurslaufzeit: 8 Termine, 24 UStd. ab Mitte März 2023 (die einzelnen Termine werden an diesem Info-Abend abgestimmt), 75,55 € (Standardkurs)

- Amtlicher Sportbootführerschein See - Theorie und praktische Anwendung Navigation

Der Sportbootführerschein See (SBF-See) ist der amtliche und international vorgeschriebene Befähigungsnachweis zum Führen von Wassersportfahrzeugen mit mehr als 11 KW (15 PS) Antriebsleistung ohne Leistungs- oder Größenbegrenzung auf den Seeschiffahrts-



straßen.

**Abschluss:** Theoretische Teilprüfung des amtlichen SBF-See

**Praxis:** Kontakte zur praktischen Ausbildung für beide Führerscheine sowie der praktischen Prüfungen können über die Kursleitung vermittelt werden. Die Kosten der praktischen Ausbildungen und praktischen Prüfungen sind gesondert mit der Ausbildungsschule abzurechnen.

Geplanter Kurs: freitags, 18:30-21:30 Uhr, Kurslaufzeit: 10 Termine, 40 UStd. ab Mitte März 2023 (die einzelnen Termine werden an diesem Info-Abend abgestimmt), 121,95 € (Standardkurs)

**Hinweis:** Neben den VHS-Gebühren fallen beim Besuch dieser Kurse (SBF-Binnen-Motor, SBF-See) weitere Kosten an, u.a. für Lehrmaterial und Prüfungen, über deren Art und Umfang ebenfalls informiert wird. Gegebenenfalls werden die Kurse bzw. einzelne Kurstage auch zu einem Kompaktkurs zusammengelegt, auch dies wird abgesprochen.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.03.2023, Freitag, 18:30-21:30 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei



### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

## STAND UP PADDLING (SUP)

Aufrechtstehend auf einem Surfboard über das Wasser paddeln und dabei auf gesunde Weise jeden Muskel im Körper trainieren, egal ob Rücken-, Bauch-, Rumpf-, Arm- oder Beinmuskulatur. Durch das Ausbalancieren auf dem Wasser wird die Tiefenmuskulatur angesprochen und gefördert. Die Intensität kann dabei individuell bestimmt werden - von kraftvoll bis gemütlich. Auf einer Tour über den See lässt sich der stressige Alltag schnell vergessen.

45115

Anmelden ▶

### Stand Up Paddling (SUP)

in Kooperation mit



*Björn Rusche*

**Voraussetzung:** sichere Schwimmfähigkeit  
**Hinweis:** Boards, Paddel und Neopren-Anzüge werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

Anmeldeschluss: Sonntag, 07.05.2023

**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Badeschuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.05.2023, Mittwoch, 18:00-20:00 Uhr  
2,67 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Mönnesee, Südufer 19,  
59519 Mönnesee-Körbecke**  
60,00 €

45116

Anmelden ▶

### Stand Up Paddling (SUP)

in Kooperation mit



*Björn Rusche*

**Voraussetzung:** sichere Schwimmfähigkeit  
**Hinweis:** Boards, Paddel und Neopren-Anzüge werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

Anmeldeschluss: Sonntag, 14.05.2023



**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Bade-  
schuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorga-  
ben beachten

17.05.2023, Mittwoch, 18:00-20:00 Uhr  
2,67 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Möhnesee, Südufer 19,  
59519 Möhnesee-Körbecke**  
60,00 €

45117

Anmelden ▶

### Stand Up Paddling (SUP)

in Kooperation mit



*Björn Rusche*

Voraussetzung: sichere Schwimmfähigkeit  
Hinweis: Boards, Paddel und Neopren-Anzüge  
werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage  
wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig ab-  
gesagt.

Anmeldeschluss: Sonntag, 28.05.2023

**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Bade-  
schuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorga-  
ben beachten

31.05.2023, Mittwoch, 18:00-20:00 Uhr  
2,67 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Möhnesee, Südufer 19,  
59519 Möhnesee-Körbecke**  
60,00 €

45118

Anmelden ▶

### Stand Up Paddling (SUP)

in Kooperation mit



*Björn Rusche*

Voraussetzung: sichere Schwimmfähigkeit  
Hinweis: Boards, Paddel und Neopren-Anzüge  
werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage  
wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig ab-  
gesagt.

Anmeldeschluss: Sonntag, 04.06.2023

**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Bade-  
schuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorga-  
ben beachten

07.06.2023, Mittwoch, 18:00-20:00 Uhr  
2,67 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Möhnesee, Südufer 19,  
59519 Möhnesee-Körbecke**  
60,00 €



Nicht vergessen: rechtzeitig schriftlich an- bzw. abmelden ([www.vhs-lippe.de](http://www.vhs-lippe.de))

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

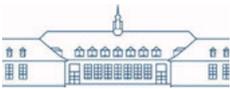
Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



## WINDSURFEN

Windsurfen, eine Kombination aus Wellenreiten und Segeln, bedeutet mithilfe des Windes über die Wellen zu gleiten, geradezu über das Wasser zu fliegen. Es braucht viel Übung und Ausdauer, aber mit vielen Tipps und Tricks fällt der Einstieg in diese faszinierende Sportart leichter.

**45121****Anmelden ▶**

### Windsurfen (Teil I/Schnupperkurs)

in Kooperation mit



*Björn Rusche*

Voraussetzung: sichere Schwimmfähigkeit  
Ziel: erste Meter eigenständig fahren

Inhalt: die Grundtechniken des Windsurfens - auf dem Board stehen, Geschwindigkeit aufnehmen, mit dem Segel lenken

Hinweis: Board, Rigg und Neopren-Anzüge werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 10.05.2023

**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Bade-  
schuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorga-  
ben beachten

13.05.2023, Samstag, 10:00-13:00 Uhr  
4 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Möhnesee, Südufer 19,  
59519 Möhnesee-Körbecke**  
85,00 €

**45122****Anmelden ▶**

### Windsurfen (Teil I/Schnupperkurs)

in Kooperation mit



*Björn Rusche*

Voraussetzung: sichere Schwimmfähigkeit  
Ziel: erste Meter eigenständig fahren

Inhalt wie Kurs 45121

Hinweis: Board, Rigg und Neopren-Anzüge werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 17.05.2023

**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Bade-  
schuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorga-  
ben beachten

20.05.2023, Samstag, 10:00-13:00 Uhr  
4 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Möhnesee, Südufer 19,  
59519 Möhnesee-Körbecke**  
85,00 €

**45123****Anmelden ▶**

### Windsurfen (Teil I/Schnupperkurs)

in Kooperation mit



*Björn Rusche*

Voraussetzung: sichere Schwimmfähigkeit  
Ziel: erste Meter eigenständig fahren

Inhalt wie Kurs 45121

Hinweis: Board, Rigg und Neopren-Anzüge werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 31.05.2023

**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Bade-  
schuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorga-  
ben beachten

03.06.2023, Samstag, 10:00-13:00 Uhr  
4 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Möhnesee, Südufer 19,  
59519 Möhnesee-Körbecke**  
85,00 €

**45124****Anmelden ▶**

### Windsurfen (Teil I/Schnupperkurs)

in Kooperation mit



*Björn Rusche*

Voraussetzung: sichere Schwimmfähigkeit  
Ziel: erste Meter eigenständig fahren

Inhalt wie Kurs 45121

Hinweis: Board, Rigg und Neopren-Anzüge werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 07.06.2023



**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Bade-  
schuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorga-  
ben beachten

10.06.2023, Samstag, 10:00-13:00 Uhr  
4 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Mönnesee, Südufer 19,  
59519 Mönnesee-Körbecke**  
85,00 €



## WINDSURFEN - ERGÄNZUNGEN GRUNDKURSE

Die folgenden Kurse bilden die Ergänzungen  
zu den Kursen Windsurfen (Teil I/Schnupper-  
kurs), um den Surfschein (VDSW) zu erhalten.  
Sie sind nur in Kombination mit dem jeweili-  
gen Kurs Windsurfen Teil I buchbar.

45125

Anmelden ▶

**Windsurfen**  
**(Teil II/Ergänzung Grundkurs)**  
in Kooperation mit



*Björn Rusche*

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs 41521  
Ziel: Surfschein (VDWS)

Inhalt:

- Grundlagen des Windsurfens - Starten, Fah-  
ren, Wenden
- Theorie zum Erwerb des Surfscheins

Hinweis: Board, Rigg und Neopren-Anzüge  
werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage  
wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig ab-  
gesagt. Vor Ort werden für den Surfschein (in-  
kl. Prüfung und Lehrheft) 40,00 € direkt von  
der Kursleitung erhoben.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 10.05.2023

**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Bade-  
schuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorga-  
ben beachten

13.05.2023, Samstag, 13:30-16:30 Uhr  
14.05.2023, Sonntag, 10:00-16:30 Uhr  
2 Termine, 12 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Mönnesee, Südufer 19,  
59519 Mönnesee-Körbecke**  
135,00 €

45126

Anmelden ▶

**Windsurfen**  
**(Teil II/Ergänzung Grundkurs)**  
in Kooperation mit



*Björn Rusche*

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs 41522

Ziel: Surfschein (VDWS)

Inhalt siehe Kurs 45125

Hinweis: Board, Rigg und Neopren-Anzüge  
werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage  
wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig ab-  
gesagt. Vor Ort werden für den Surfschein (in-  
kl. Prüfung und Lehrheft) 40,00 € direkt von  
der Kursleitung erhoben.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 17.05.2023

**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Bade-  
schuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorga-  
ben beachten

20.05.2023, Samstag, 13:30-16:30 Uhr  
21.05.2023, Sonntag, 10:00-16:30 Uhr  
2 Termine, 12 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Mönnesee, Südufer 19,  
59519 Mönnesee-Körbecke**  
135,00 €

45127

Anmelden ▶

**Windsurfen**  
**(Teil II/Ergänzung Grundkurs)**  
in Kooperation mit



*Björn Rusche*

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs 41523

Ziel: Surfschein (VDWS)

Inhalt siehe Kurs 45125

Hinweis: Board, Rigg und Neopren-Anzüge  
werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage



Gesellschaft

wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt. Vor Ort werden für den Surfschein (inkl. Prüfung und Lehrheft) 40,00 € direkt von der Kursleitung erhoben.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 31.05.2023

**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Bade-schuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

03.06.2023, Samstag, 13:30-16:30 Uhr

04.06.2023, Sonntag, 10:00-16:30 Uhr

2 Termine, 12 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Möhneseesee, Südufer 19,  
59519 Möhneseesee-Körbecke**  
135,00 €

Kultur

Gesundheit

45128

Anmelden ▶

**Windsurfen**  
**(Teil II/Ergänzung Grundkurs)**  
**in Kooperation mit**



*Björn Rusche*

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs 41524

Ziel: Surfschein (VDWS)

Inhalt siehe Kurs 45125

Hinweis: Board, Rigg und Neopren-Anzüge werden gestellt. Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt. Vor Ort werden für den Surfschein (inkl. Prüfung und Lehrheft) 40,00 € direkt von der Kursleitung erhoben.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 07.06.2023

**Bitte mitbringen:** Schwimmsachen, Bade-schuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.06.2023, Samstag, 13:30-16:30 Uhr

11.06.2023, Sonntag, 10:00-16:30 Uhr

2 Termine, 12 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Möhneseesee, Südufer 19,  
59519 Möhneseesee-Körbecke**  
135,00 €

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?  
**Dann melden Sie sich bitte direkt an und sichern Sie sich Ihren Platz!**

## HÖHLENERKUNDUNG

Eine Höhlenerkundung, eigentlich eine Höhlenbefahrung, ist ein Erlebnis! Auch wenn die "Die Höhle im Kattenstein" nass, lehmig und kalt (ca. 7°) ist. Seit 2008 befindet sich die Höhle im Besitz der BUND NRW Naturschutzstiftung Ortsgruppe Kallenhardt. Sie gehört mit 200 Metern zu den bedeutendsten und schönsten Naturhöhlen des nördlichen Saue-rlands. Ausgerüstet mit Helm und Taschen-lampe geht es, nach einer kurzen Einföhrung in ihre Geschichte und Informationen zu Ge-steinformationen, auf und ab durch die en-geren Gassen im Untergrund. Meter um Meter wird rutschend und kletternd zurückgelegt, bis der "schweißtreibende" Weg am Ende wieder ins Tageslicht föhrt.



45301

Anmelden ▶

**Höhlenbefahrung Kattensteinhöhle**  
**in Kooperation mit**



*Thorsten Blotenberg*

Voraussetzung: Körperliche/geistige Fitness

Hinweis: Kleingruppe. Die Teilnahme an der Veranstaltung geschieht auf eigene Gefahr, die VHS und Kursleitung haften nicht bei Un-fällen.

Anmeldeschluss: Dienstag, 28.03.2023

**Bitte mitbringen:** (Fahrrad-)Helm, Stirn-/Ta-schenlampe (falls vorhanden), alte Kleidung bzw. Regenkleidung, Wechselkleidung, festes Schuhwerk, Handschuhe, Getränk, ggf. aktuel-le Corona-Vorgaben beachten

01.04.2023, Samstag, 10:00-12:00 Uhr  
2,67 UStd.

**Höhle am Kattenstein, Am Kattenstein,  
59602 Rütten**  
17,90 €



45302

Anmelden ▶

## Höhlenbefahrung Kattensteinhöhle in Kooperation mit



Thorsten Blotenberg

Voraussetzung: Körperliche/geistige Fitness  
Hinweis: Kleingruppe. Die Teilnahme an der Veranstaltung geschieht auf eigene Gefahr, die VHS und Kursleitung haften nicht bei Unfällen.

Anmeldeschluss: Dienstag, 28.03.2023

**Bitte mitbringen:** (Fahrrad-)Helm, Stirn-/Taschenlampe (falls vorhanden), alte Kleidung bzw. Regenkleidung, Wechselkleidung, festes Schuhwerk, Handschuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

01.04.2023, Samstag, 12:30-14:30 Uhr  
2,67 UStd.

**Höhle am Kattenstein, Am Kattenstein,  
59602 Rüthen**  
17,90 €

45304

Anmelden ▶

## Höhlenbefahrung Kattensteinhöhle in Kooperation mit



Thorsten Blotenberg

Voraussetzung: Körperliche/geistige Fitness  
Hinweis: Kleingruppe. Die Teilnahme an der Veranstaltung geschieht auf eigene Gefahr, die VHS und Kursleitung haften nicht bei Unfällen.

Anmeldeschluss: Dienstag, 25.04.2023

**Bitte mitbringen:** (Fahrrad-)Helm, Stirn-/Taschenlampe (falls vorhanden), alte Kleidung bzw. Regenkleidung, Wechselkleidung, festes Schuhwerk, Handschuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

29.04.2023, Samstag, 12:30-14:30 Uhr  
2,67 UStd.

**Höhle am Kattenstein, Am Kattenstein,  
59602 Rüthen**  
17,90 €

45303

Anmelden ▶

## Höhlenbefahrung Kattensteinhöhle in Kooperation mit



Thorsten Blotenberg

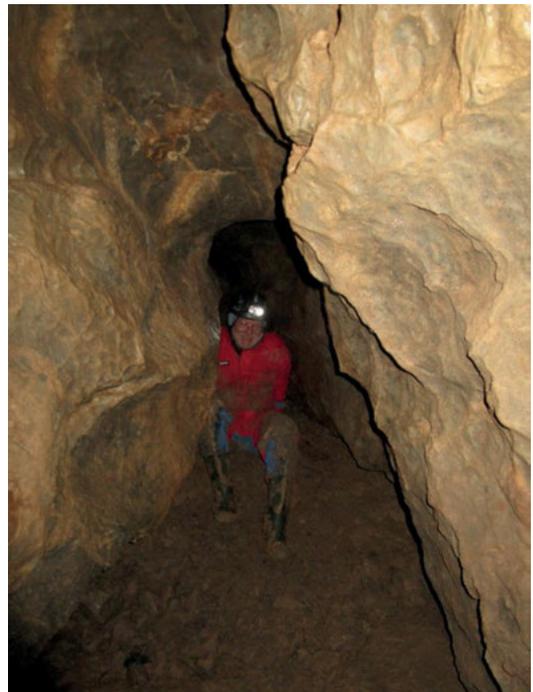
Voraussetzung: Körperliche/geistige Fitness  
Hinweis: Kleingruppe. Die Teilnahme an der Veranstaltung geschieht auf eigene Gefahr, die VHS und Kursleitung haften nicht bei Unfällen.

Anmeldeschluss: Dienstag, 25.04.2023

**Bitte mitbringen:** (Fahrrad-)Helm, Stirn-/Taschenlampe (falls vorhanden), alte Kleidung bzw. Regenkleidung, Wechselkleidung, festes Schuhwerk, Handschuhe, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

29.04.2023, Samstag, 10:00-12:00 Uhr  
2,67 UStd.

**Höhle am Kattenstein, Am Kattenstein,  
59602 Rüthen**  
17,90 €



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



## FELSKLETTERN

45305

Anmelden ▶



### Felsklettern (Grundkurs)

in Kooperation mit



Heinz-Willi Hakenberg

Klettern ist eine Sportart der Bewegung, der Beweglichkeit, der Kraft, der Technik und der Herausforderung. Neben Grundlagen wie Knotenkunde, Sicherungsmethoden und einer kleinen Materialkunde stehen vor allem das praktische Klettern und seine Techniken im Mittelpunkt.

Methode: Das sogenannte "Toprope-Klettern", das Seil hängt bereits in der Wand und nach dem Klettern folgt das Abseilen in die Tiefe  
Treffpunkt (in sportlich dehnbarer Kleidung): nahe dem Eingang zum Wasserwerk Warstein  
Hinweis: Klettergurte, Helme, Karabiner und Seile werden gestellt. Reibungskletterschuhe können, abhängig von der Schuhgröße (bis Größe 46 vorhanden), ausgeliehen werden. Vor Ort sind 50,00 € direkt an den Alpenverein zu zahlen. Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

Anmeldeschluss: Dienstag, 01.05.2023

**Bitte mitbringen:** Reibungskletterschuhe (falls vorhanden) oder reibungsintensive Sportschuhe, Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.05.2023, Samstag, 10:00-16:00 Uhr  
7 UStd.

**Klettergebiet Hillenberg, Am Hillenberg,  
59581 Warstein,  
10,00 €**

## GOLF

Einen Ball mit möglichst wenigen Schlägen vom Abschlag ins Loch zu bringen, ist das Ziel beim Golfen. Vom Putt bis hin zum Drive (Putten, Chippen, Pitchen, voller Schlag mit Eisen und Hölzer) wird alles gezeigt und ausprobiert. Golf - ein Sport der Herausforderung, der den Stressabbau fördert und Ruhe und Entspannung vom Alltag bietet.

45401

Anmelden ▶

### Golf (Schnupperkurs)

in Kooperation mit



Golfclub Lippstadt e.V.

Hinweis: Leihschläger und Übungsbälle werden gestellt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 22.03.2023

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

26.03.2023, Sonntag, 13:30-15:00 Uhr  
2 UStd.

**Golfclub Lippstadt, Wiesenhausweg 14,  
59555 Lippstadt  
23,00 €**



45402

Anmelden ▶

### Golf (Schnupperkurs)

in Kooperation mit



Golfclub Lippstadt e.V.

Hinweis: Leihschläger und Übungsbälle werden gestellt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 03.05.2023

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.05.2023, Sonntag, 13:30-15:00 Uhr  
2 UStd.

**Golfclub Lippstadt, Wiesenhausweg 14,  
59555 Lippstadt**  
23,00 €

45403

Anmelden ▶

## Golf (Schnupperkurs)

in Kooperation mit



Golfclub Lippstadt e.V.

Hinweis: Leihschläger und Übungsbälle werden gestellt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 31.05.2023

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

04.06.2023, Sonntag, 14:30-16:00 Uhr  
2 UStd.

**Golfclub Lippstadt, Wiesenhausweg 14,  
59555 Lippstadt**  
23,00 €

45404

Anmelden ▶

## Golf (Schnupperkurs)

in Kooperation mit



Golfclub Lippstadt e.V.

Hinweis: Leihschläger und Übungsbälle werden gestellt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 05.07.2023



**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.07.2023, Sonntag, 13:30-15:00 Uhr  
2 UStd.

**Golfclub Lippstadt, Wiesenhausweg 14,  
59555 Lippstadt**  
23,00 €

## LAUFEN



45611

Anmelden ▶

## Laufen (Wieder-/Einsteiger)

Sonja Kuhlmann

Der Frühling naht, also schnüren Sie die Laufschuhe! Laufen ist gesund und macht bei jedem Wetter Spaß. Der Fokus der Kursleitung, selbst begeisterte Läuferin, liegt auf einem aktiven Laufstil. Sie gibt Tipps und zeigt Tricks zur richtigen Lauftechnik, um Fehlbelastungen zu vermeiden und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Schrittweise werden Ausdauer und Reichweite gemeinsam erarbeitet.

Treffpunkt (in Laufkleidung): Unterführung Parkplatz Jahnplatz, Lippstadt

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Laufkleidung, Laufschuhe, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.03.-15.05.2023  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
8 Termine, 10,67 UStd.

**Jahnplatz, 59555 Lippstadt**  
30,60 €



## CROSSLAUF

Abseits der Asphaltwege heißt es läuferisch den Arnsberger Wald zu entdecken. Die Strecke führt über Schotter- und Waldwege sowie Single-Trails. Während des Laufs bauen Sie Lauftechnikelemente ein und nutzen verschiedenste Untergründe und kleine Hindernisse. Sie starten und finishen als Team. Und am Ende wartet eine kleine Erfrischung.

**45621****Anmelden ▶**

### Crosslauf im Arnsberger Wald

*Björn Rusche*

Zielgruppe: Läufer mit Lauferfahrung, die gerne das Crosslaufen ausprobieren oder neue Strecken im Gelände kennenlernen möchten  
Startpunkt (in Laufkleidung): Wassersportschule Wild-Boards am Möhnensee.

Streckenlänge: ca. 8 - 10 Kilometer  
Nettolaufzeit: ca. 60 - 70 Minuten

Hinweis: Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.  
Anmeldeschluss: Sonntag, 23.04.2023

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Laufkleidung, Laufschuhe (wenn vorhanden Trailsschuhe), ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

26.04.2023, Mittwoch, 17:30-19:30 Uhr  
2,67 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Möhnensee, Südufer 19,  
59519 Möhnensee-Körbecke**  
30,00 €

**45622****Anmelden ▶**

### Crosslauf im Arnsberger Wald

*Björn Rusche*

Zielgruppe: Läufer mit Lauferfahrung, die gerne das Crosslaufen ausprobieren oder neue Strecken im Gelände kennenlernen möchten  
Startpunkt (in Laufkleidung): Wassersportschule Wild-Boards am Möhnensee.

Streckenlänge: ca. 8 - 10 Kilometer  
Nettolaufzeit: ca. 60 - 70 Minuten

Hinweis: Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.  
Anmeldeschluss: Sonntag, 30.04.2023

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Laufkleidung, Laufschuhe (wenn vorhanden Trailsschuhe), ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

03.05.2023, Mittwoch, 17:30-19:30 Uhr  
2,67 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Möhnensee, Südufer 19,  
59519 Möhnensee-Körbecke**  
30,00 €

## MOUNTAINBIKE

Abseits befestigter Straßen einmal kräftig in die Pedalen treten und dabei in der Natur den Stress des Alltags vergessen. Mountainbiking kombiniert Schnelligkeit mit Radbeherrschung. Bestimmte Grundtechniken wie z.B. Brems- und Abfahrttechnik, Singletrails und kleine Sprünge sind unverzichtbar. Nach dem Ausprobieren dieser Techniken geht es anschließend auf die erste geführte Tour ins Gelände.



45711

Anmelden ▶

**Mountainbike (Technikkurs)***Björn Rusche*

Hinweis: Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

Treffpunkt: Wassersportstation Wild-Boards an der Jugendherberge Möhnesee

Anmeldeschluss: Montag, 08.05.2023

**Bitte mitbringen:** funktionsfähiges Mountainbike, Helm, bequeme Sportkleidung, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

11.05.2023, Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr  
4 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Möhnesee, Südufer 19,  
59519 Möhnesee-Körbecke**  
85,00 €

45713

Anmelden ▶

**Mountainbike (Technikkurs)***Björn Rusche*

Hinweis: Bei ungünstiger Wetterlage wird die Veranstaltung ggf. sehr kurzfristig abgesagt.

Treffpunkt: Wassersportstation Wild-Boards an der Jugendherberge Möhnesee

Anmeldeschluss: Montag, 29.05.2023

**Bitte mitbringen:** funktionsfähiges Mountainbike, Helm, bequeme Sportkleidung, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

01.06.2023, Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr  
4 UStd.

**Wassersportstation Wild-Boards,  
Jugendherberge Möhnesee, Südufer 19,  
59519 Möhnesee-Körbecke**  
85,00 €

**MOBILITÄT: E-BIKE**

18001

**Fit mit dem E-Bike/Pedelec****in Kooperation mit der Kreispolizeibehörde Soest und der Verkehrswacht***Daniela Rumpf*

Zielgruppe: alle E-Bike- bzw. Pedelec-Fahrer ab 60 Jahren

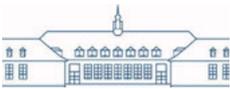
Ziel ist es, einen sicheren Umgang vor allem mit Elektrofahrrädern zu vermitteln, die bis 25 km/h durch einen E-Antrieb unterstützt werden. Dazu gehören die zu beachtenden Regeln des Straßenverkehrs, die Vermittlung technischer Kenntnisse sowie die Schulung grundsätzlicher Fähigkeiten bei der Nutzung des Pedelec. Nach einer theoretischen Einheit werden in einem praktischen Teil durch verschiedene Fahr- und Geschicklichkeitsübungen das sichere Fahren mit dem Pedelec gefördert und gestärkt.

**Bitte mitbringen:** Pedelec, Fahrradhelm, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Die Termine und Veranstaltungsorte lagen bei Druckabgabe noch nicht vor. Aktuelle Informationen unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de) gebührenfrei

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?

**Dann melden Sie sich bitte direkt an und sichern Sie sich Ihren Platz!**



## DISC GOLF

Discgolf ist ähnlich dem Ballgolf, aber an Stelle des Balls und des Golfschlägers werden Wurfscheiben verwendet. Diese sind aus Kunststoff und etwas kleiner als die üblichen Frisbee-Scheiben. Statt ins Loch wie beim Ballgolf muss der letzte Wurf (Putt) in einen speziellen Fangkorb. Es gibt unterschiedliche Scheiben für die verschiedenen Wurfarten, wobei am Anfang eine Scheibe genügt, um einen Parcours zu spielen. Das Ziel des Spiels ist es, einen Parcours mit so wenigen Würfen wie möglich zu beenden.

**45901****Anmelden ▶**

### Discgolf

**in Kooperation mit Discgolf Lippstadt***Sebastian Kienel, Kai Roxlau*

Inhalt:

- Regelgrundlagen
- Scheibenkunde
- Technikgrundlagen
- Techniktipps
- Gemeinsames Spielen des Parcours mit Situationstipps

Hinweis: Teilnahme ab 10 Jahren in Begleitung

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten18.02.2023, Samstag, 13:00-17:00 Uhr  
5,33 UStd.**Discgolfanlage Benninghausen,  
Im Hofholz 1 (Parkplatz),  
59556 Lippstadt**

7,50 €

**45902****Anmelden ▶**

### Discgolf

**in Kooperation mit Discgolf Lippstadt***Sebastian Kienel, Kai Roxlau*

Inhalt wie Kurs 45901

Hinweis: Teilnahme ab 10 Jahren in Begleitung

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten22.04.2023, Samstag, 13:00-17:00 Uhr  
5,33 UStd.**Discgolfanlage Benninghausen,  
Im Hofholz 1 (Parkplatz),  
59556 Lippstadt**

7,50 €

## POOLBILLARD

**46101****Anmelden ▶**

### Poolbillard (Einsteiger)

*PBC Anröchte, Björn Oberschelp*

Poolbillard ist ein vielfältiger Denk- und Strategiesport mit verschiedenen Spielvarianten und unerschöpflichen Spielsituationen. Neben einigen theoretischen Informationen über die Disziplinen und Regeln des Poolbillardsports steht vor allem die Billardpraxis im Fokus. Spielerisch werden der richtige Stand und die korrekte Körperhaltung erarbeitet, um Stoß- und Effettechniken wirkungsvoll einzusetzen. Auch das Geheimnis um den Geisterball wird gelüftet und die Frage geklärt, was ein Pinguin mit Billard zu tun hat. Zum Abschluss findet ein Pokalturnier statt.

Hinweis: Kleingruppe. Material wird gestellt.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten18.04.-23.05.2023  
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
6 Termine, 12 UStd.**PBC Anröchte, Handwerkerstraße 21,  
59609 Anröchte**

50,60 €

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.



46103

Anmelden ▶

## Poolbillard

LBV Lippstadt

Billard spielen: Kann ich das? Habe ich ein Talent dazu? Finden Sie es heraus! Wenn Sie am Billardtisch mit dem Queue in der Hand stehen und nach einigen Übungen die ersten Kugeln in die Taschen fallen, ist der Spaß nicht mehr wegzudenken. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in den Poolbillardsport. Es werden alle Spielarten des Poolbillards erklärt und gespielt. Dazu gehört auch der Bewegungsablauf des Spielers bei den verschiedenen Arten der Stoßtechnik, die das jeweilige Spiel erfordert.

Hinweis: Kleingruppe. Material wird gestellt.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

15.02.-22.03.2023

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

6 Termine, 12 UStd.

**Vereinsheim Lippstädter Billard Verein**

**1984 e.V., Poststr. 5, 59555 Lippstadt**

50,60 €

### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an [vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)

- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter 02941 28950.

Anröchte  
Ennichte  
LIPPSTADT  
Rürhen  
Warstein



# Ernährung

Kräuterkunde . . . . .	.105
Gesund und schlank . . . . .	.106
Internationale Küche . . . . .	.108
Saisonale Küche . . . . .	.110
Kochschule . . . . .	.112
Kochtreffs . . . . .	.112
Backen . . . . .	.113
Trinkkultur. . . . .	.115
Kursleitung werden . . . . .	.117

## KRÄUTERKUNDE



Während der Kräuterführungen tauchen Sie ein in die Welt der geheimnisvollen (Wild-)Kräuter. Angepasst an die saisonalen und regionalen Gegebenheiten wird zunächst die jeweilige Umgebung erkundet. Sie erfahren dabei viel Wissenswertes über Fundorte, Inhaltsstoffe und Anwendungsgebiete der Pflanzen. Anschließend lernen Sie verschiedene Rezepte kennen, mit denen Sie spannende Gerichte kreieren.

50401

Anmelden ▶

### Kräuterführung

#### in Kooperation mit Kräuterführung Sauerland

*Katrin Honisch*

Mit ganz viel Zeit zum Auffinden und Analysieren der Kräuter erkunden Sie die Umgebung, Sie können Fragen stellen, ihre eigenen Erfahrungen diskutieren und viel Neues entdecken. Außerdem lernen Sie weitere Kräuter kennen, die womöglich nicht genau an diesem Ort, dafür aber vielleicht bereits in Ihrem Garten wachsen.

Hinweis: An diesem Termin wird nicht gekocht. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 5,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, angemessenes Schuhwerk, Beutel zum Sammeln von Kräutern, scharfes Messer, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.04.2023, Montag, 16:00-18:15 Uhr  
3 UStd.

**Parkplatz Bibertal, 59602 Rүthen**  
9,00 €

50402

Anmelden ▶

### Essbare Wildkräuter: Erkennen und anwenden

*Annemarie Schröder*

Gerade im Frühjahr können Sie durch Wildkräuter Ihre Ernährung gekonnt ergänzen. Sie sind eine hochwertige Bereicherung, um den täglichen Speiseplan zu erweitern, z.B. als Gemüse, Salat oder Gewürz für einen leckeren Kräuterquark. Sie lernen, wie Sie essbare Wildkräuter sicher erkennen, verarbeiten und raffiniert mit Gartenkräutern kombinieren.

Hinweis: Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, angemessenes Schuhwerk, Schürze, Geschirrtuch, Beutel zum Sammeln von Kräutern, scharfes Messer, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

26.04.2023, Mittwoch, 15:30-17:45 Uhr  
3 UStd.

**Zur Landwehr 5**

**59597 Erwitte - Bad Westernkotten**  
15,10 €

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?

**Dann melden Sie sich bitte direkt an und sichern Sie sich Ihren Platz!**

50403

Anmelden ▶

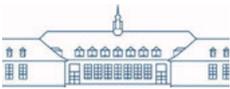
### Kräuterführung: Kochen mit Kräutern

#### in Kooperation mit Kräuterführung Sauerland

*Katrin Honisch*

Nach der Kräuterführung probieren Sie verschiedene Zubereitungsarten aus. Aus Kräutern lassen sich z.B. Suppen, Chutneys, Wraps mit Joghurt-Kräutermischung, Butterbrote mit Kräuterpesto oder frische Limonaden und Tees herstellen. Die genauen Rezepte werden je nach Verlauf der Saison kurzfristig bekannt gegeben.

Hinweis: Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 8,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.



**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, angemessenes Schuhwerk, Schürze, Geschirrtuch, Beutel zum Sammeln von Kräutern, scharfes Messer, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

15.05.2023, Montag, 16:00-19:00 Uhr  
4 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 1.1.12 (Küche), Schwarzer Weg 25 59581 Warstein (Eingang Haspeler Ring)**  
17,40 €

**50404**

**Anmelden ▶**

**Kräuterführung: Kochen mit Kräutern**

**in Kooperation mit  
Kräuterführung Sauerland**

*Katrin Honisch*

Inhalt wie Kurs 50403

Hinweis: Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 8,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, angemessenes Schuhwerk, Schürze, Geschirrtuch, Beutel zum Sammeln von Kräutern, scharfes Messer, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

05.06.2023, Montag, 16:00-19:00 Uhr  
4 UStd.

**Sekundarschule Anröchte, Bauteil B, Raum B 078 (Lehrküche), Im Hagen 3, 59609 Anröchte**  
17,40 €

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, angemessenes Schuhwerk, Schürze, Geschirrtuch, Beutel zum Sammeln von Kräutern, scharfes Messer, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

22.05.2023, Montag, 16:00-19:00 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
17,40 €

## GESUND UND SCHLANK

**51120**

**Anmelden ▶**

**Gesund und schlank**

*Ralf Schulz*



Erfahren Sie die Basics, wie Sie Ihren Körper auf natürliche Art und Weise dauerhaft auf "gesund und schlank" umprogrammieren können. Bereits wenige, mitunter sehr kleine achtsame Änderungen im Ernährungsalltag genügen, um Übergewicht und zahlreichen lebensverkürzenden Erkrankungen vorzubeugen oder bestehende Leiden zu heilen. Probieren Sie mit Gleichgesinnten aus, wie eine Ernährungsumstellung ohne Diät und ohne zu hungern gelingen kann. Eine grundsätzliche Offenheit gegenüber verschiedenen Ansätzen zur Ernährungsumstellung sowie die Bereitschaft das eigene Handeln zu hinterfragen und Neues zu wagen, sind dabei unerlässlich. Auch "Intervallfasten" ist ein Bestandteil des Kurses. Methode: Vermittlung der theoretischen Grundlagen, anschließend gemeinsame Zubereitung dazu passender Frühstücke sowie Mittag- und Abendessen.



1.Termin: Der Heißhunger auf Zucker: Warum ist das so und wie können wir ihn besiegen? Sie verfolgen den Weg der Kohlenhydrate in den Blutkreislauf, besprechen den Blutzuckerspiegel, das Hormon Insulin und die Aufnahme der Kohlenhydrate in die Zellen, wo sie schließlich abgebaut werden. Nach dem Theorieteil werden Frühstücksspeisen zubereitet, wie z.B. eine Blaubeer-Joghurt-Bowl mit schwarzem Kakao und Nüssen oder ein Knuspermüli ohne Zucker.



2.Termin: (Ungesunde) Fette und Prägungen unseres Essverhaltens: Macht Fett wirklich immer fett oder können Fette sogar dabei helfen, schlank zu werden?

Dieses Paradox wird genauso besprochen, wie die Fragen, ob Kalorienzählen sinnvoll ist und wie viel Eiweiß wir pro Tag eigentlich brauchen. Anschließend werden verschiedene Mittagessen zubereitet, u.a. eine Frittata mit Blattspinat, Zucchini-Puffer mit Nuss-Dipp und ein mediterranes Brokkoli-Fischragout.

3.Termin: Darmgesundheit und Darmpflege

Der Darm ist unser wichtigstes Verdauungsorgan und gleichzeitig für die Immunabwehr zuständig. Eine gesunde Darmflora ist unerlässlich. Wie die Darmgesundheit (wieder) hergestellt werden und was eine richtige Darmpflege alles bewirken kann, lernen Sie hier kennen. Außerdem wird besprochen, wie wertvoll Ballaststoffe sind und in welchen Lebensmitteln sich besonders viele finden. Abgerundet wird der Ausflug in die Ernährungsumstellung mit wertvollen Tipps und einer goldenen Regel, mit der man automatisch alles richtig macht. Zubereitet werden diesmal verschiedene Abendessen, z.B. Feta-Ei-Auflauf mit Kürbis und Zucchini oder eine grüne Gemüsepfanne mit Hähnchen.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage wird am ersten Kurstag für alle Termine (ca. 10,00 € pro Kursabend) direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.02.-24.02.2023

Freitag, 18:00-21:00 Uhr

3 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

41,50 €

51121

Anmelden ►

**Gesund und schlank**

Ralf Schulz

Inhalt wie Kurs 51120

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage wird am ersten Kurstag für alle Termine (ca. 10,00 € pro Kursabend) direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.03.-24.03.2023

Freitag, 18:00-21:00 Uhr

3 Termine, 12 UStd.

**Sekundarschule Anröchte, Bauteil B, Raum B 078 (Lehrküche), Im Hagen 3, 59609 Anröchte**

41,50 €

51123

Anmelden ►

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).

51123

Anmelden ►

**Gesund und schlank (Vertiefungskurs)**

Ralf Schulz

Der Vertiefungskurs begleitet und motiviert Sie weiter auf Ihrer spannenden Reise der Ernährungsumstellung. Im Vordergrund stehen das Kennenlernen und Ausprobieren von gesunden Gerichten. Gleichzeitig erhalten Sie wertvolle Tipps, z.B. für die Formulierung realistischer Ziele zum Durchhalten einer Ernährungsumstellung. Sie lernen Motivations- und Verhaltensstrategien kennen, um mit Rückschlägen



umzugehen und erfahren, wie Sie sich bei Feierlichkeiten oder beim alltäglichen Einkauf verhalten können. Als Gerichte werden u.a. Ofenlachs auf Curry-Gemüse mit Hirse oder eine Quinoa-Bowl mit gebratenen Tempeh in Buttermilch-Joghurt-Limetten-Marinade zubereitet. Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage wird am ersten Kurstag für alle Termine (ca. 10,00 € pro Kursabend) direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.04.2023, Freitag, 18:00-21:00 Uhr

28.04.2023, Freitag, 18:00-21:00 Uhr

05.05.2023, Freitag, 18:00-21:00 Uhr

3 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

41,50 €

## INTERNATIONALE KÜCHE

51315

Anmelden ▶

**Von deftig bis süß: Griechische Pita**

in Kooperation mit  
**der Griechischen Gemeinde Lippstadt e.V.**

Vorstand der Griechischen Gemeinde



Diese kulinarische Reise führt in den Norden Griechenlands. Auf der Speisekarte steht Pita - ein knuspriges Teiggericht mit einer griechischen Pastete als Füllung. Im Kurs wird geknetet, gefüllt und gebacken. Begonnen wird mit einer deftigen Variante, der Tiropita (Schafskäse-Strudel). Weiter geht es mit einer Prasopita (Lauch-Gehacktes) und zum Schluss wird eine süße Variante aus Thessaloniki zubereitet: eine

Mpougatsa (Blätterteig-Pastete mit Cremefüllung). Als kleine Beilage gibt es eine griechische Joghurtspeise. Gezeigt wird auch die Kunst der Zubereitung eines griechischen Mokkas.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 7,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Einmalhandschuhe, Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

02.06.2023, Freitag, 17:30-21:15 Uhr

5 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

13,80 €

**Hinweis:** "Griechisch für die Reise" siehe Sachbereich Sprachen, Rubrik Griechisch

51340

Anmelden ▶

**Indische vegetarische Küche:  
Kichererbsen als Allrounder**

Regina Gurrām

Hülsenfrüchte besitzen wertvolles pflanzliches Eiweiß und reichhaltige B-Vitamine. Deshalb sind sie besonders wichtig für Menschen, die sich vegetarisch ernähren - aber nicht nur für sie. Die Kichererbse (Channa) wird in der indischen Küche vielseitig eingesetzt. Aus ihr werden schmackhafte Soßen (Dal) und würzige Gemüsegerichte (Chole) zubereitet. Das gemahlene Kichererbsenmehl (Besan) eignet sich hervorragend zum Ausbacken. Gekocht wird eine ausgewogene vegetarische indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Linsensoße, Gemüse der Saison und Joghurtsoße besteht. Außerdem gibt es indisch gewürzten Tee und Mango Lassi.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 8,50 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

11.02.2023, Samstag, 10:00-14:30 Uhr  
6 UStd.

**Sekundarschule Anröchte, Bauteil B, Raum B 078 (Lehrküche), Im Hagen 3, 59609 Anröchte**

16,20 €

**51341****Anmelden ▶****Indische Küche: Curry einfach (&) lecker***Regina Gurram*

Curry ist in Indien eine Soße, welche durch das Kochen von Fleisch mit bindenden Zutaten wie Zwiebeln oder Sesam und Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander oder Kurkuma entsteht. Gekocht wird eine ausgewogene indische Mahlzeit, die aus gebratenem Reis, Fladenbrot, einem Gemüsegericht, Joghurtsoße sowie einem Chicken Curry (Hähnchen) besteht. Zudem bereiten Sie indisch gewürzten Tee und ein Dessert zu.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 9,50 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.03.2023, Samstag, 10:00-14:30 Uhr  
6 UStd.

**Sekundarschule Anröchte, Bauteil B,  
Raum B 078 (Lehrküche), Im Hagen 3,  
59609 Anröchte**

16,20 €

**51391****Anmelden ▶****Thailändische Küche (Rezeptvariation 1)***Chanattha Poldet*

Die thailändische Küche ist bekannt für ihre Frische, Schärfe und Vielfalt an Geschmacksrichtungen. Eine Mischung aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln, Fisch, Fleisch und Gemüse sowie typische Zutaten wie Kokosmilch oder thailändisches Curry zeichnen sie aus. Einen Ausflug in die thailändische Küche bieten Gerichte wie Khao Man Gai (Hainan-Hähnchen-Reis), Thai-Suppe (klare Suppe mit Ingwer, Rettich und Huhn), Tot Man Pla Kra Pong (frittierte Sardinen) und Lab Gai (pikanter Salat mit Hähnchen-Hackfleisch) - natürlich immer serviert mit Reis. Außerdem wird ein original thailändischer Nachtisch zubereitet.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 17,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.02.2023, Donnerstag, 18:00-21:30 Uhr  
4,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
13,00 €

**51392****Anmelden ▶****Thailändische Küche (Rezeptvariation 2)***Chanattha Poldet*

"Sanuk" und "Sabei" (Spaß und Wohlgefühl) sind die Leitmotive der Thailänder, was sich auch in der Küche Thailands zeigt. Auf dem Menüplan stehen: Pad Si-lu Gai (gebratene Reisnudeln mit Sojasauce), Yam Wun Sen (Glasnudelsalat) und Pak Tot Grob (Gemüse Tempura). Anschließend gibt es einen original thailändischen Nachtisch. Einblicke in die Kultur und Traditionen Thailands runden den Abend ab.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 17,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.03.2023, Donnerstag, 18:00-21:30 Uhr  
4,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
13,00 €

**51393****Anmelden ▶****Thailändische Küche (Rezeptvariation 3)***Chanattha Poldet*

Auf dem Menüplan stehen diesmal Pad kaphro gai (gebratene Hähnchen mit Basilikum), Tom kha gai (Hühnersuppe mit Kokoscreme) und Goong Aob Woon Sen (gedämpfte Garnelen mit Glasnudeln). Abschließend gibt es einen thailändischen Nachtisch.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 17,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.05.2023, Mittwoch, 18:00-21:30 Uhr  
4,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
13,00 €

**51395****Anmelden ▶****Türkische Küche (Rezeptvariation 1)***Figen Altunbükten*

In der türkischen Küche spiegelt sich eine Vielzahl von historischen und kulturellen Einflüssen wieder: Persien, Vorderasien, Griechenland und das osmanische Reich haben tiefe Spuren in den landestypischen Gerichten und Zubereitungsarten hinterlassen. Eine Auswahl davon wird gemeinsam zubereitet. Lahmacun (türkische Pizza), Kisir (Salat mit Bulgur) und Seftalili lokum (Nachtisch mit Pistazien) stehen diesmal auf dem Plan.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 15,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

18.04.2023, Dienstag, 18:00-21:30 Uhr  
4,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
13,20 €

**Hinweis:** "Türkisch zum Kennenlernen" siehe Sachbereich Sprachen, Rubrik Türkisch

**51396****Anmelden ▶****Türkische Küche (Rezeptvariation 2)***Figen Altunbükten*

Die Vielseitigkeit der türkischen Küche zeigt sich auch in diesen typisch türkischen Gerichten: Dazu zählen Pastirmali köfte (Fleischbällchen mit Tomatensoße), Pirasali börek (Teigtasche) und Muhallebili Kadayif (Nachtisch mit Engelshaar).

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 15,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

03.05.2023, Mittwoch, 18:00-21:30 Uhr  
4,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
13,20 €

**SAISONALE KÜCHE****51201****Anmelden ▶****Hüttengaudi***Ulrike Grundmann*

Nach einem Winterspaziergang oder Rodelspaß lassen Sie den Tag am besten mit den Klassikern der Alpenküche ausklingen, z.B. mit Käsespätzle oder Apfelstrudel-Muffins.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 12,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.



**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

13.02.2023, Montag, 18:30-21:30 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
11,40 €

**51205**

**Anmelden ▶**

### Winterliche Nudelgerichte

*Ulrike Grundmann*

Nudeln passen zu jeder Jahreszeit. Zusammen mit winterlichem Gemüse wie Wirsing, Spitzkohl oder Porree lassen sich schmackhafte Gerichte zaubern, z.B. ein Porree-Rahm-Auflauf. Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 12,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

27.02.2023, Montag, 18:30-21:30 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
11,40 €

**51210**

**Anmelden ▶**

### Osterbrunch

*Ulrike Grundmann*

Köstliche Rezeptideen verschönern die Ostertage. Sie lassen sich einfach zubereiten und mit Hähnchen-Bruschetta oder Möhren-Erdnuss-Suppe ist selbst spontaner Besuch immer bestens versorgt.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 12,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

20.03.2023, Montag, 18:30-21:30 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
11,40 €

**51220**

**Anmelden ▶**

### Gartenbuffet

*Ulrike Grundmann*

Bunte Sommersalate und Beilagen wie Zwiebelbröt oder Tomatenbruschetta sowie Dips und Co. lassen jedes Gartenbuffet gut ankommen. Die Saison ist eröffnet.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 10,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.04.2023, Montag, 18:30-21:30 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
11,40 €

**51225**

**Anmelden ▶**

### Spargelzeit

*Ulrike Grundmann*

Regional vom Markt ist Spargel frisch und einfach köstlich. Dabei lässt er sich klassisch oder raffiniert als lauwarmer Spargelsalat mit Erdbeeren zubereiten.



Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 14,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

02.05.2023, Dienstag, 18:30-21:30 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
11,40 €

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

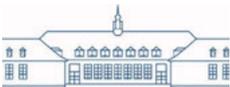
Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



## KOCHSCHULE

**51151****Anmelden ▶**

### Grillkurs Burger

Fabian Hofmann

Die genauen Inhalte standen bei Druckabgabe noch nicht fest. Weitere Informationen unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

12.05.2023, Freitag, 18:00-20:30 Uhr  
3,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
45,50 €

**51161****Anmelden ▶**

### One Pot

Ulrike Grundmann

One Pot meint nichts Anderes als dass alles in einem Topf gegart wird. Zutaten wie Fleisch, Gemüse, Nudeln oder Kartoffeln schmoren gemeinsam, z.B. für eine herzhafte Lasagne-suppe.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 12,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

13.03.2023, Montag, 18:30-21:30 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
11,40 €

## KOCHTREFFS

**51401****Anmelden ▶**

### Kochtreff für Singles

Olga Kinos

Gemeinsames Kochen ist eine wunderbare Möglichkeit andere Menschen kennen zu lernen, ins Gespräch zu kommen oder einfach eine schöne Zeit zusammen zu haben. Am ersten Kochabend werden ein gemischter Salat, ein Hähnchen-Reis-Topf mit Mais und Kidneybohnen und zum Abschluss Mousse au Chocolat zubereitet. Weitere Termine und Gerichte werden gemeinsam abgestimmt.

Hinweis: Angesprochen sind Singles von 25 - 45 Jahren. Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 8,00 € pro Kursabend) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.03.2023, Freitag, 18:30-21:30 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
13,75 €

**51405**

### Männergruß aus der Küche zum Frauentag

in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle  
der Stadt Lippstadt

Julia Vorwerk

Passend zum Internationalen Frauentag gibt es ein ganz besonderes Kochevent: Liebe kann durch den Magen gehen, wenn man(n) lernt, wie ein leckeres kulinarisches Highlight vorbereitet und gekocht wird. Zubereitet werden einfache und zugleich raffinierte Rezepte als besonderes Überraschungsbuffet, zu dem die jeweiligen Partnerinnen ab 16.30 Uhr eingeladen sind.

Hinweis: Eine zusätzliche Getränke- und Lebensmittelumlage (ca. 10,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.



**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

11.03.2023, Samstag, 14:00-18:00 Uhr  
5,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

**51457**

**Anmelden ▶**

## Herren am Herd

*Ulrike Grundmann*

Willkommen sind Herren, die das Kochen erlernen oder ihre Kochtechniken verfeinern möchten. Einfache und raffinierte Rezepte für Vorspeisen, Hauptgerichte, Salate, Suppen oder Desserts werden gemeinsam ausprobiert, garniert mit vielen Tipps und Tricks für die Speisenherstellung.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 11,00 € pro Kursabend) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-10.05.2023

Mittwoch, 18:30-21:30 Uhr

4 Termine, 16 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
40,90 €

## BACKEN: BROT UND BRÖTCHEN

**51501**

**Anmelden ▶**

### Brot backen (Einsteiger)

*Michaela Pelz*

Selbst gebackenes Brot ist etwas ganz Besonderes. Mit den richtigen Tipps können Sie es leichter zubereiten als gedacht. Ein gutes und bekömmliches Brot braucht nur wenige Zutaten und Zeit. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundbegriffe und Handgriffe des Brotbackens anhand von zwei verschiedenen Brotrezepten kennen. Es gibt zudem viele Tipps für die Grundausstattung und das richtige Zubehör sowie zu den verschiedenen Mehlsorten.

Hinweis: Die Brotzubereitung mit Sauerteig ist

kein Bestandteil des Einsteiger-Kurses. Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 10,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Schraubglas mit Deckel, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

11.03.2023, Samstag, 10:00-14:30 Uhr  
6 UStd.

**Private Sekundarschule Hugo Stern,  
Lehrküche, Schlangenpfad 15,  
59602 Rützen**  
28,50 €

**51502**

**Anmelden ▶**

### Brot backen (Einsteiger)

*Michaela Pelz*

Inhalt wie Kurs 51501

Hinweis: Die Brotzubereitung mit Sauerteig ist kein Bestandteil des Einsteiger-Kurses. Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 10,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.



**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Schraubglas mit Deckel, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.05.2023, Samstag, 10:00-14:30 Uhr  
6 UStd.

**Sekundarschule Anröchte, Bauteil B,  
Raum B 078 (Lehrküche), Im Hagen 3,  
59609 Anröchte**  
28,50 €

**51504****Anmelden ▶****Brötchen backen (Einsteiger)***Michaela Pelz*

Gute Frühstücksbrötchen brauchen nur wenige Zutaten und eine richtige Aufarbeitung. Die Grundbegriffe werden ausführlich erklärt und die Handgriffe des Brötchenbackens werden praktisch ausprobiert. Es gibt zudem viele Tipps für die Grundausstattung und das richtige Zubehör sowie zu den verschiedenen Mehlsorten.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 10,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für eventuelle Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.02.2023, Samstag, 10:00-14:30 Uhr  
6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
28,50 €

**HERZHAFTE KUCHEN****51531****Anmelden ▶****Herzhaftes Backen***Hiltrud Stöver*

Für einen gemütlichen Abend mit Freunden eignen sich besonders gut pikante Kuchen mit Gemüse oder Lachs. Sie können mit wenig Aufwand schnell zubereitet und immer wieder anders arrangiert werden.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 10,00 €) wird am Kursabend direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäß zum Transport der Backerzeugnisse, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

27.01.2023, Freitag, 18:00-21:00 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
11,40 €

**TORTEN****51551****Anmelden ▶****Bento-Cakes: Bezaubernde Mini-Torten***Marianne Berch*

Bento Cakes kommen aus Korea und erfreuen sich auch hierzulande immer größerer Beliebtheit. Diese Mini-Törtchen haben einen Durchmesser von 10 bis 15 cm und eignen sich daher perfekt als kleines Geschenk für verschiedene Anlässe. Sie bereiten das Grundrezept sowie ein Topping zur individuellen Verzierung der Törtchen zu.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 12,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Karton zum Transport, Getränk, falls vorhanden: Tortenunterlage, Rollholz, Spritztüllen und -beutel, Tortenschaber zum Einstreichen der Torte, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

18.03.2023, Samstag, 10:00-15:00 Uhr  
6 UStd.

**Sekundarschule Anröchte, Bauteil B,  
Raum B 078 (Lehrküche), Im Hagen 3,  
59609 Anröchte**  
16,20 €

**Interesse am Unterrichten?**

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

**51555****Anmelden ▶**

### Torten backen

*Marianne Berch*

Gebacken wird eine Torte in Herz- oder Rund-Form. Zubereitet wird zunächst ein einfacher Mürbeteig, eine Frischkäse-Creme sowie eine Beerensoße. Nach dem Aufbringen der Cremes werden die Torten mit verschiedenen Dekoren verziert. Zum Schluß nehmen Sie ihre eigene Torte mit nach Hause, zum Beispiel als Geschenk zum Muttertag.

Hinweis: Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 15,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Karton zum Transport, Getränk, falls vorhanden: Tortenunterlage, Rollholz, Spritztüllen und -beutel, Tortenschaber zum Einstreichen der Torte, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

13.05.2023, Samstag, 10:00-15:00 Uhr  
6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

16,20 €

## TRINKKULTUR

**52503****Anmelden ▶**

### Cocktails selber mixen

*Fabian Hofmann*

Gut gemachte Cocktails zaubern ein Lächeln in das Gesicht der Menschen. Wenn Sie in Theorie und Praxis die Herstellung von Cocktails erlernen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Hinweis: Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt. Mindestalter 18 Jahre. Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 7,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

03.03.2023, Freitag, 19:00-21:00 Uhr  
2,67 UStd.

**Sekundarschule Anröchte, Bauteil B,  
Raum B 078 (Lehrküche), Im Hagen 3,  
59609 Anröchte**

46,50 €

**52505****Anmelden ▶**

### Gin-Tasting: Die Geschichte des Gins

*Fabian Hofmann*

Gin ist eine ganz besondere Spirituose. Die aromatische Vielfalt des Trendgetränks ist überraschend. Es erfolgt ein Einblick in die Geschichte des Gins sowie in die verschiedenen Ginarten. Anhand von sechs Premium-Gins wird die breite Geschmackswelt offenbart und der Unterschied zwischen Destillationen und Botanicals veranschaulicht.

Hinweis: Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt. Mindestalter 18 Jahre.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

03.02.2023, Freitag, 19:00-21:00 Uhr  
2,67 UStd.

**Böllhoffhaus, Raum 3, Schlossallee 12,  
59597 Erwitte**

54,20 €

**52510****Anmelden ▶**

### Grundlagen des Weinwissens

**in Kooperation mit dem  
Weinhaus Beisler Lippstadt**

*Walter Beisler*

Sie lernen die Grundbegriffe der Weinherstellung kennen und erhalten Informationen zum Anbau von Reben, zu den unterschiedlichen Anbauformen und zur Besonderheit von späteren Weinen. Zudem werden die Möglichkeiten der Beeinflussung der Qualität von Weinen erläutert. Ein weiterer Fokus liegt auf den Klassifizierungen und den verschiedenen Anbaugeschichten. Weininteressierte können im Anschluss gezielter eine Kaufentscheidung aus der



Vielfalt der Flaschenetiketten treffen. Es kommen acht Weine zur Verkostung.

Hinweis: Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt. Mindestalter 18 Jahre. Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 12,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.03.2023, Freitag, 19:30-23:00 Uhr  
4,67 UStd.

**Weinhaus Beisler, Windmüllerstr. 4,  
59557 Lippstadt**  
15,65 €

52515

Anmelden ▶

### Welcher Wein zu welchem Anlass?

*Harald Burg*

Wein ist so vielfältig wie seine zahlreichen Anbauregionen und die verwendeten Rebsorten. Weiß- oder Rotwein, verschiedene Herkunftsgebiete, Ausbaustufen, Geschmacksnuancen und Qualitätsstufen - das alles macht eine gezielte Auswahl schwierig. Die Bandbreite reicht von leichten Weinen, typischen Weiß- und Rotweinen, Kombinationen von Käse und Wein, passenden Begleitern zu einem guten Essen bis hin zum edelsüßen Dessertwein. So erhalten sowohl Laien als auch Kenner der einen oder anderen Weinsorte die Möglichkeit, neue Geschmackswelten zu entdecken. Zu den etwa zwanzig Weinen werden kleine Snacks gereicht.

Hinweis: Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt. Mindestalter 18 Jahre. Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 35,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

31.03.2023, Freitag, 18:00-21:30 Uhr  
4,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
21,80 €

52520

Anmelden ▶

### Weiß- und Rotweinabend

*Harald Burg*

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z.B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken und Baden können probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Schwarzriesling, Spätburgunder etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt. Überwiegend trockene Weiß- und Rotweine werden probiert, aber auch halbtrockene und restsüße Weißweine in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter vorgestellt. Zu den etwa zwanzig Weinen werden kleine Snacks gereicht.

Hinweis: Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt. Mindestalter 18 Jahre. Eine zusätzliche Lebensmittelumlage (ca. 35,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.06.2023, Freitag, 18:00-21:30 Uhr  
4,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
19,80 €





## KURSLEITUNG WERDEN

57001

Anmelden ▶

### Kursleitung werden

VHS Team

Studieren Sie Ernährungs-/Sportwissenschaften oder besitzen Sie Trainer- bzw. Übungsleiter-scheine? Studieren Sie DaZ/DaF, Germanistik oder Fremdsprachen? Verfügen Sie über aktuelle Zulassungen im BAMF-Bereich? Möchten Sie Ihre Muttersprache, Ihren kreativen Beruf oder Hobby mit anderen teilen? Haben Sie Spaß an Technik oder IT-Kenntnisse? Dann werden Sie jetzt VHS-Kursleitung! Unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen erklären Ihnen vor Ort kostenlos und unverbindlich, welche Voraussetzungen zu erfüllen sind und wie die Kursorganisation aussieht. Sehr gerne kommen sie mit Ihnen anschließend ins Gespräch und beantworten ausführlich Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Sie!

Hinweis: Anmeldungen mit dem Betreff "Kursleitung werden" sowie mit dem von Ihnen gewünschten Wunschort und -termin bitte per E-Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de).

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Anröchte, Sekundarschule Bauteil B  
Mittwoch, 01.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Rüthen, Fr.-Spee-Gymnasium  
Donnerstag, 09.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Lippstadt, VHS-Gebäude  
Freitag, 17.03.2023, 16:30-18:00 Uhr

Erwitte, Böllhoff-Haus  
Dienstag, 21.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Warstein, Liobaschule  
Montag, 27.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS

# Sprachen

Sprachberatung . . . . .	120
Englisch . . . . .	120
Französisch . . . . .	126
Italienisch . . . . .	127
Spanisch . . . . .	129
Arabisch . . . . .	132
Chinesisch . . . . .	133
Griechisch . . . . .	133
Japanisch . . . . .	134
Niederländisch . . . . .	134
Norwegisch . . . . .	135
Polnisch . . . . .	135
Portugiesisch . . . . .	136
Russisch . . . . .	137
Schwedisch . . . . .	137
Türkisch . . . . .	138
Ukrainisch . . . . .	138
Gebärdensprache . . . . .	139
Alphabetisierung . . . . .	140
Deutsch als Zweitsprache . . . . .	141
Einbürgerungstest/Deutsch-Prüfungen . . . . .	144
BAMF - Integrationskurse . . . . .	146
BAMF - Berufssprachkurse (DeuFöV) . . . . .	148
Kursleitung werden . . . . .	149



## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: Mit System Fortschritte machen!

Die VHS-Sprachkurse sind gemäß des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens in 6 Niveaustufen untergliedert. Jede beschreibt detailliert, was Sie am Ende können – klar unterteilt nach den erlernten Fähigkeiten für Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben.

In dieser Übersicht finden Sie die Lernziele sämtlicher Niveaus:

### Niveaustufe A – Elementare Sprachverwendung

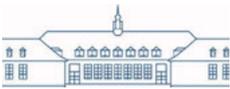
A1	Am Ende der Stufe A1 können Sie:	
	<b>Hören:</b> einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen <b>Sprechen:</b> sich auf sehr einfache Art über vertraute Themen verständigen	<b>Lesen:</b> einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten <b>Schreiben:</b> Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen
A2	Am Ende der Stufe A2 können Sie:	
	<b>Hören:</b> einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen <b>Sprechen:</b> kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	<b>Lesen:</b> kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen <b>Schreiben:</b> kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

### Niveaustufe B – Selbstständige Sprachverwendung

B1	Am Ende der Stufe B1 können Sie:	
	<b>Hören:</b> das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird <b>Sprechen:</b> in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben	<b>Lesen:</b> Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen <b>Schreiben:</b> persönliche Briefe schreiben
B2	Am Ende der Stufe B2 können Sie:	
	<b>Hören:</b> im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird <b>Sprechen:</b> sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	<b>Lesen:</b> Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen <b>Schreiben:</b> detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte, schreiben

### Niveaustufe C – Kompetente Sprachverwendung

C1	Am Ende der Stufe C1 können Sie:	
	<b>Hören:</b> Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen <b>Sprechen:</b> sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	<b>Lesen:</b> komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen <b>Schreiben:</b> sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
C2	Am Ende der Stufe C2 können Sie:	
	<b>Hören:</b> ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen <b>Sprechen:</b> sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	<b>Lesen:</b> jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen <b>Schreiben:</b> anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



## SPRACHBERATUNG

619000

Anmelden ▶

### Sprachberatung

Nataliya Reichert

Die Sprachberatung bietet die Möglichkeit, sich kostenfrei und unverbindlich über alle angebotenen Sprachen, deren Lernniveaus, Kursinhalte und Lehrbücher zu informieren.

Hilfreich vorab sind kostenfreie Online-Einstufungstests unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

Bitte bringen Sie Ihre Ergebnisse zur Sprachberatung mit.

Hinweis: Anmeldung erforderlich

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.01.2023, Montag, 16:00-18:00 Uhr  
**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei



619001

Anmelden ▶

### Sprachberatung

Nataliya Reichert

Inhalt wie Kurs 619000

Bitte bringen Sie Ihre Ergebnisse zur Sprachberatung mit.

Hinweis: Anmeldung erforderlich

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

18.01.2023, Mittwoch, 16:00-18:00 Uhr  
**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

## ENGLISCH

Englisch (English) gehört zu den germanischen Sprachen in der indogermanischen Sprachfamilie. Sie entwickelte sich ab dem frühen Mittelalter durch die Einwanderung u.a. der Sachsen und Angeln. Man zählt bis zu 330 Millionen englische Muttersprachler und bis zu 1 Milliarde Zweitsprachler. Englisch wird in Schulen vieler Länder als erste Fremdsprache unterrichtet. Außerdem ist es die offizielle Sprache vieler internationaler Organisationen, wie z.B. der UNO. Das Englische besitzt einen außergewöhnlich großen Wortschatz und ist durch die globale Verbreitung in vielen Sprachen in Form von Anglizismen vertreten.

62001

Anmelden ▶

### Englisch - A1

**Lehrbuch: Great! A1! 2nd edition, ab Unit 1**

Mechthild Lier

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.-15.06.2023  
Donnerstag, 18:15-19:45 Uhr  
15 Termine, 30 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.28,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
119,00 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

62002

Anmelden ▶

### Englisch - A1

**Lehrbuch: Great! A1! 2nd edition, ab Unit 1**

Heike Seiferlin

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.02.-01.06.2023

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.16,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**

96,20 €

**62003**

**Anmelden ▶**

**Englisch - A1**

**Lehrbuch: Great! A1! 2nd edition, ab Unit 4**

*Mechthild Lier*



Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-14.06.2023

Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr

17 Termine, 34 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.8,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

134,20 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

**62011**

**Anmelden ▶**

**Englisch - A1**

**Lehrbuch: Great! A1! 2nd edition,  
ab Unit 5/6**

*Kathrin Ermert*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-24.04.2023

Montag, 18:45-20:15 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.33,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

81,00 €

**Hinweis:** Kostenfreier Einstufungstest für den richtigen Sprachkurs unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

**62025**

**Anmelden ▶**

**Englisch für die Reise - A1**

**(Intensiv 3 UStd./Woche)**

*Kathrin Ermert*

Voraussetzung: geringe/mittlere Vorkenntnisse  
Inhalte: Erlernen und Wiederholen situationsgerechter Redewendungen zur Verständigung in ausgewählten Sprechsituationen, u.a. im Hotel. Wiederholung und weiterer Erwerb des notwendigen Vokabulars und entsprechender Sprach- und Grammatikregeln. Die Wahl der konkreten Sprechsituationen richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmenden.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 5,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.05.-12.06.2023

Montag, 18:45-21:00 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.33,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

62,00 €

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).

**62030**

**Anmelden ▶**

**Englisch - A1**

**Lehrbuch: Great! A1 2nd Edition, ab Unit 8**

*Maria Bücken*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe



**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-15.05.2023

Montag, 17:00-18:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.27,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

**Hinweis:** Kostenfreier Einstufungstest für den richtigen Sprachkurs unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

## ENGLISCH - A2

62032

Anmelden ▶

**Englisch - A2**

**Lehrbuch: Great! A2 2nd edition, ab Unit 1**

*Birgit Schönle*



Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-31.05.2023

Mittwoch, 09:00-10:30 Uhr

15 Termine, 30 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.7,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

119,00 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

62035

Anmelden ▶

**Englisch mit Muße - A2**

**Lehrbuch: A New Start Refresher A2,  
ab Unit 2**

*Kathrin Ermert*

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-05.06.2023

Montag, 09:15-10:45 Uhr

14 Termine, 28 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.7,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

111,40 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

## ENGLISCH - A2/B1

62082

Anmelden ▶

**Englisch - A2/B1**

**Language and grammar practice with  
different materials**

*Iris Reckmann*

Requirement: intermediate knowledge

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.-09.05.2023

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.35,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

62105

Anmelden ▶

**Englisch - B1**

**Lehrbuch: Great! B1 2nd edition, ab Unit 1**

*Mechthild Lier*

Requirement: elementary knowledge

Hinweis: Kleingruppe



**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-12.06.2023

Montag, 18:15-19:45 Uhr

15 Termine, 30 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.26,**

**Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

119,00 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

**62145**

**Anmelden ▶**

## Englisch - B1

**Lehrbuch: At your leisure B1, ab Unit 4**

Maria Bücken



Requirement: intermediate knowledge

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-10.05.2023

Mittwoch, 09:00-10:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.8,**

**Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

## ENGLISCH - B2

**62152**

**Anmelden ▶**

## Englisch - B2

**Lehrbuch: Go for it! B2, ab Unit 4**

Maria Bücken

Requirement: good knowledge

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-15.05.2023

Montag, 10:00-11:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.3,**

**Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

**62154**

**Anmelden ▶**

## Englisch - B2

**Textbook: Life Upper Intermediate Second Edition B2, Unit 1**

Mechthild Lier

Requirement: good/very good knowledge

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-12.06.2023

Montag, 20:00-21:30 Uhr

15 Termine, 30 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.26,**

**Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

119,00 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

## GRAMMATIK/GRAMMAR

**62202**

**Anmelden ▶**

## Englisch: Grammatik/Grammar

Kathrin Ermert

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse

Mit Hilfe abwechslungsreicher Übungen und Aktivitäten wird der Einsatz korrekter grammatischer Formen und Konstruktionen geübt. Es geht auf eine grammatikalische "Zeitenreise", dabei werden deutsche und englische Redewendungen sowie Sprichwörter verglichen. Und mitunter trifft sich der eine oder andere "falsche Freund".

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.



Gesellschaft

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

15.03.-29.03.2023

Mittwoch, 17:45-19:15 Uhr

3 Termine, 6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.32, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
25,30 €

Kultur

## ENGLISCH - CONVERSATION

Es werden interessante Themen aus dem täglichen und beruflichen Leben diskutiert. Ziel ist, die eigene Ausdrucksfähigkeit zu verbessern und den Wortschatz zu erweitern. Themenvorschläge sind herzlich willkommen.

Gesundheit

62204

Anmelden ▶

### Englisch - Conversation - A2: Focus Grammar

Kathrin Ermert

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse

Neben der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit und des Wortschatzes liegt ein weiterer Fokus auf der Vertiefung und Festigung der eigenen Grammatikkenntnisse.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

19.04.-03.05.2023

Mittwoch, 17:45-19:15 Uhr

3 Termine, 6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.32, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
25,30 €

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



62313

Anmelden ▶

### Englisch Conversation - A2

**Textbook: Let's Talk Now A2, ab Unit 7**

Heidi Franz

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.-23.05.2023

Dienstag, 10:45-12:15 Uhr

14 Termine, 28 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.28, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
111,40 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

62315

Anmelden ▶

### Conversation - A2/B1

**Lehrbuch: Bekanntgabe bei Kursbeginn**

Sylva Zobel

Requirement: intermediate knowledge

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

17.02.-05.05.2023

Freitag, 10:00-11:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.27, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
65,80 €

**Hinweis:** Sprachberatung siehe Kurs 619000 und 619001

62319

Anmelden ▶

### Englisch Conversation - B1

**Textbook: Let's enjoy English B1.1, ab Unit 1**

Antje Schroeter

Requirement: intermediate knowledge

Hinweis: Kleingruppe



**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-10.05.2023

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 3.1.04 A,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**

96,20 €

**62320**

**Anmelden ▶**

### Englisch Conversation- B1

**Textbook: Network Refresh Now B1,  
ab Unit 4**

*Birgit Schöne*

Requirement: intermediate knowledge

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.-01.06.2023

Donnerstag, 18:15-19:45 Uhr

14 Termine, 28 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.7,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

111,40 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

**62323**

**Anmelden ▶**

### Englisch Conversation - B2

**Textbook: will be announced in class**

*Heidi Franz*

Requirement: good knowledge

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.-01.06.2023

Donnerstag, 09:00-10:30 Uhr

14 Termine, 28 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.8,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

111,40 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

**62331**

**Anmelden ▶**

### Englisch Conversation - B2

**Textbook: will be announced in class**

*Heidi Franz*



Requirement: good knowledge

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.02.-02.06.2023

Freitag, 09:30-11:00 Uhr

14 Termine, 28 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.26,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

111,40 €

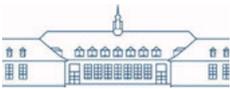
**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

#### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

#### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann  
- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an [vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)  
- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter 02941 28950.



## FRANZÖSISCH



Französisch ((le) français) gehört zu den romanischen Sprachen in der indogermanischen Sprachfamilie und ist u.a. mit dem Spanischen und Italienischen verwandt. Französisch ist Amtssprache in zahlreichen Ländern, sowohl in Europa, als auch z.B. in Afrika und gilt als Weltsprache, da sie von über 300 Millionen Menschen auf allen Kontinenten gesprochen wird. Außerdem ist Französisch eine der sechs Sprachen der UNO. Eine der Besonderheiten der französischen Sprache ist, dass sich das Schriftbild und die Aussprache sehr voneinander unterscheiden. Das liegt daran, dass die Schrift historische Merkmale enthält, die in der Aussprache fehlen.

63003

Anmelden ▶

## Französisch - A1

Lehrbuch: Voyages Neu A1, ab Unité 5

Erika Ahler

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 1,50 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

Bitte mitbringen: ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-31.05.2023

Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr

15 Termine, 30 UStd.

VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.28,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt

119,00 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

## FRANZÖSISCH - A2

63005

Anmelden ▶

## Französisch - A2

Lehrbuch: Voyages Neu A2, ab Unité 1

Carole Schüle

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

Bitte mitbringen: ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.02.-01.06.2023

Donnerstag, 17:30-19:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.27,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt  
96,20 €

**Hinweis:** Kostenfreier Einstufungstest für den richtigen Sprachkurs unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

## FRANZÖSISCH - B1



63250

Anmelden ▶

## Französisch Auffrischung mit Muße - B1

Lehrbuch: Chapeau! B1, ab Unité 6

Doris Berghoff

Condition: connaissances solides

Hinweis: Kleingruppe



**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.-09.05.2023

Dienstag, 09:00-10:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 3.1.04,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**

96,20 €

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-15.05.2023

Montag, 18:30-20:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.16,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**

96,20 €

## ITALIENISCH

Italienisch (lingua italiana) ist eine Sprache aus dem romanischen Zweig der indogermanischen Sprachen. Sie wird von ca. 65 Millionen Menschen weltweit als Muttersprache gesprochen. Italienisch gilt als Amtssprache in Italien, der Schweiz, San Marino und Vatikan. Außerdem ist Italienisch Amtssprache des Malteserordens. Auch in den USA sprechen mehr als 1 Million Menschen Italienisch. Diese Sprache gehört zu den am meisten gelernten Sprachen der Welt. Das italienische Alphabet hat nur 21 Buchstaben. Dafür kommen im Italienischen oft Doppelkonsonanten vor.

**64000**

**Anmelden ▶**

### Italienisch - A1

**Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Unità 1**

*Mariella Papa*

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

13.02.-08.05.2023

Montag, 18:15-19:45 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.8,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

81,00 €

**64004**

**Anmelden ▶**

### Italienisch - A1

**Lehrbuch: Buongiorno! A1-A2, ab Unità 10**



*Sonia Graziano*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.-25.04.2023

Dienstag, 19:00-20:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.16,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**

81,00 €

## ITALIENISCH - A2

**64001**

**Anmelden ▶**

### Italienisch - A1

**Lehrbuch: Buongiorno! A1-A2, ab Unità 1**

*Sonia Graziano*

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**64005**

**Anmelden ▶**

### Italienisch - A2

**Lehrbuch: Con piacere A2, ab Lektion 1**

*Maria Francalanza*

Voraussetzung: geringe/mittlere Vorkenntnisse



**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.-18.04.2023

Dienstag, 19:15-20:45 Uhr

9 Termine, 18 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.26,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

48,20 €

**Hinweis:** Kostenfreier Einstufungstest für den richtigen Sprachkurs unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

**69400**

**Anmelden ▶**

**Italienisch - Konversation A2**

vhs

online

*Sonja Tucci*

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse  
Hinweis: Kleingruppe. Der Kurs findet online statt. Nähere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursstart.

09.02.-25.05.2023

Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**vhs online**

91,20 €

**69642**

**Anmelden ▶**

**Italienisch - A2**

**Lehrbuch:**

**Con piacere A2,  
ab Unità 6**

vhs

online

*Sonja Tucci*

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse  
Hinweis: Kleingruppe. Der Kurs findet online statt. Nähere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursstart.

06.02.-22.05.2023

Montag, 19:30-21:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**vhs online**

91,20 €

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?  
**Dann melden Sie sich bitte direkt an und sichern Sie sich Ihren Platz!**

**ITALIENISCH - B1**

**64200**

**Anmelden ▶**

**Italienisch - B1**

**Diverso materiale didattico**

*Maria Francalanza*



Voraussetzung: gute Vorkenntnisse  
Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno una buona conoscenza della lingua italiana e della sua grammatica.

Affronteremo e ripeteremo argomenti grammaticali, dai più semplici ai più complessi, leggeremo insieme testi di diversa natura, parleremo di argomenti di attualità e di interesse comune. Chiunque abbia voglia di mettersi in gioco, rinfrescare le proprie conoscenze di italiano o semplicemente di conversare un po', è il benvenuto a questo corso. Il materiale didattico verrà fornito dall'insegnante.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.02.-28.04.2023

Freitag, 17:30-19:00 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.4,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

81,00 €

**Hinweis:** Sprachberatung siehe Kurs 619000 und 619001

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).



## SPANISCH

Spanisch (español) gehört zu den romanischen Sprachen in der indogermanischen Sprachfamilie. Für die spanische Sprache wird noch der Begriff "castellano" verwendet, der sich auf den geographischen Ursprung der Sprache bezieht. Spanisch wird von über 400 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen und gilt als Amtssprache in mehr als 20 Ländern. Zusätzlich zu den lateinischen Buchstaben werden im Spanischen der Akut-Akzent für Vokale sowie die Zeichen "ñ" und "ü" verwendet. Ein interessanter Fakt: Neben Latein hat die arabische Sprache den meisten Einfluss auf das Spanische gehabt.

65001

Anmelden ▶

### Spanisch - A1

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, A1 ab Unidad 1**

Jenny Patricia Brinkrolf



Voraussetzung: keine Vorkenntnisse  
Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 3,50 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-05.06.2023

Montag, 20:00-21:30 Uhr

14 Termine, 28 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.28, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

144,00 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

65003

Anmelden ▶

### Spanisch - A1

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, A1, ab Unidad 1**

Gonzalo Rivero Asensio

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-14.06.2023

Mittwoch, 16:45-18:15 Uhr

17 Termine, 34 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.26, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

134,20 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

65012

Anmelden ▶

### Spanisch - A1

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, A1, ab Unidad 6**

Gonzalo Rivero Asensio

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.-13.06.2023

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr

16 Termine, 32 UStd.

**Bauteil B der Sekundarschule, 1. OG, Raum B087, Im Hagen 3, 59609 Anröchte**

126,60 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

65013

Anmelden ▶

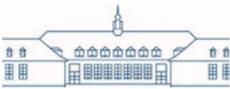
### Spanisch - A1

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, A1, ab Unidad 6**

Gonzalo Rivero Asensio

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe



**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-14.06.2023  
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr  
17 Termine, 34 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.26,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
134,20 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.

**65016** **Anmelden ▶**

### Spanisch - A1

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, A1, ab Unidad 8**

*Heike Seiferlin*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse  
Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.02.-01.06.2023  
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
12 Termine, 24 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.16,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**  
96,20 €

**Hinweis:** Kostenfreier Einstufungstest für den richtigen Sprachkurs unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

## SPANISCH - A2

**65101** **Anmelden ▶**

### Spanisch - A2

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, A2, ab Unidad 1**

*Jenny Patricia Brinkroff*

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse  
Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 3,50 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-05.06.2023  
Montag, 18:15-19:45 Uhr  
14 Termine, 28 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.28,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
144,00 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

**65103** **Anmelden ▶**

### Spanisch - A2

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, A2, ab Unidad 1**

*Juan Carlos Nevado Cortés*



Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse  
Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.-11.05.2023  
Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr  
12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.25,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
96,20 €

**Hinweis:** Bitte kaufen Sie das Lehrwerk nicht vor Kursbeginn! Ärgerlich wäre, wenn Sie bereits das Buch haben, der Kurs nicht stattfindet oder Sie gerne einen anderen Kurs besuchen möchten.



## SPANISCH - B1

65151

Anmelden ▶

### Spanisch - B1

**Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, B1, ab Unidad 1**

*Juan Carlos Nevado Cortés*

Voraussetzung: nivel intermedio

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.-11.05.2023

Donnerstag, 18:15-19:45 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.25,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

## SPANISCH - B2

65203

Anmelden ▶

### Spanisch - B2

**Libro de texto: Perspectivas ¡Ya! B2,  
Unidad 1**

*Juan Carlos Nevado Cortés*

Prerequisite: nivel intermedio alto

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-10.05.2023

Mittwoch, 17:30-19:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.33,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €





## CONVERSACIÓN

65522

Anmelden ▶

### Conversación - B2

#### Diverso material didáctico

Juan Carlos Nevado Cortés

Prerrequisito: nivel avanzado

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 3,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-10.05.2023

Mittwoch, 19:15-20:45 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.33, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?

**Dann melden Sie sich bitte direkt an und sichern Sie sich Ihren Platz!**

## ARABISCH



Arabisch (al-lugatu l-arabiyya) gehört zu den fünf verbreitetsten Sprachen der Welt. Über 300 Millionen Menschen weltweit haben diese Sprache als Muttersprache. Sie ist Amtssprache in 27 Ländern. Geschrieben wird das Arabische von rechts nach links mit dem arabischen Alphabet. Das Interessante ist, dass die Buchstaben in einem Wort verbunden werden und es damit bis zu vier verschiedene Formen eines Buchstabens gibt: allein stehend, nach rechts verbunden, nach links verbunden oder beidseitig verbunden.

66001

Anmelden ▶

### Arabisch - A1

**Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, ab Lektion 1**

Samar Alashoush

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 1,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

14.02.-02.05.2023

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.3, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

81,00 €

**Hinweis:** Sprachberatung siehe 619000 und 619001

## ARABISCH - A2

66003

Anmelden ▶

### Arabisch - A2

#### Konversationskurs

Samar Alashoush

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Es werden interessante Themen aus dem Alltags- und Berufsleben diskutiert. Ziel ist es, die eigene Ausdrucksfähigkeit zu verbessern und den Wortschatz zu erweitern. Themenvorschläge sind herzlich willkommen.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 1,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

15.02.-17.05.2023

Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.3, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

**Hinweis:** Sprachberatung siehe Kurs 619000 und 619001

## CHINESISCH

Die chinesischen oder sinitischen Sprachen (Pinyin Hànyǔ) bilden einen der beiden Primärzweige der sinotibetischen Sprachfamilie und werden heute von ca. 1,3 Milliarden Menschen gesprochen. Der Begriff "chinesische Sprachen" bezieht sich oft auf die Standardsprache - Hochchinesisch (Beifanghua), die etwa 900 Millionen Chinesen sprechen. Das ist die nordchinesische Sprachvariante, auf der auch das Hochchinesische (Putonghua oder Mandarin) basiert. Die Schriftsprache ist verallgemeinert und wird überall in China verstanden. Die Aussprachen, einzelne Wörter und Idiome variieren zwischen Norden und Süden stark. Im Chinesischen gibt es ca. 50.000 Zeichen und dazu noch Aussprachregeln und Mehrfachbedeutungen.

69050

### Chinesisch - A1

in Kooperation mit  
der VHS Soest

vhs online

Yuchen Zhang

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Ziel ist es, einfache Grundlagen der Sprache und der Grammatik zu vermitteln. Gesprächsthemen aus dem Alltag sollen helfen, einen praktisch nutzbaren, elementaren Wortschatz aufzubauen, um sich in einfachen Situationen, sowohl beruflich als auch privat zu rechtzufinden.

Hinweis: Kleingruppe. Eine Anmeldung ist ab dem 12. Januar 2023 unter [www.vhssoest.de](http://www.vhssoest.de) mit der Kursnummer 40202 möglich. Für Rückfragen steht Ihnen die VHS Soest unter 02921 103 1333 oder unter [vhs@soest.de](mailto:vhs@soest.de) zur Verfügung.

26.04.-31.05.2023

Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr

6 Termine, 12 UStd.

vhs online

60,00 €

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).

## GRIECHISCH



Griechisch (ellinikí glóssa) ist eine indogermanische Sprache mit einer über 3000 Jahre alten Schrifttradition. Man unterscheidet zwischen Altgriechisch, der Sprache der Antike, und Neugriechisch, der heutigen Sprache der Griechen. Über 13 Millionen Menschen sind griechische Muttersprachler. Griechisch ist Amtssprache in Griechenland, auf Zypern und in der EU. Europäische Literatur, Philosophie sowie Wissenschaft haben ihren Ursprung in der griechischen Sprache. Das lateinische und kyrillische Alphabet wurden auf Grundlage des griechischen Alphabets entwickelt.

66201

Anmelden ▶

### Griechisch für die Reise - A1

Soi Golia

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Ziel ist es, den notwendigen Wortschatz sowie Phrasen und Redewendungen für verschiedene Alltags- und Berufssituationen, wie im Hotel, beim Arzt, Orientierung in der Stadt, zu erlernen, um den ersten Einblick in die griechische Sprache zu bekommen und die einfache situationsabhängige Kommunikation zu meistern.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 2,50 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

20.04.-01.06.2023

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

6 Termine, 12 UStd.

VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.35,

Barthstr. 2, 59557 Lippstadt

50,60 €



## JAPANISCH



Japanisch (Nihongo) ist eine asiatische Sprache und wird von über 120 Millionen Menschen gesprochen. Sie ist Amtssprache in Japan. Weitere große Sprechergruppen sind in den USA und Brasilien zu finden. Das Japanische besteht aus einer Vielzahl von Dialekten: Im Allgemeinen wird zwischen den östlichen Dialekten des Tokio-Typs und den westlichen des Kyoto-Osaka-Typs unterschieden. Eine Besonderheit der Sprache ist ihr komplexes Schriftsystem, das eine Mischung aus chinesischen Schriftzeichen (Kanji) und den Silbenschriften (Hiragana und Katakana) ist. Japanisch ist außerdem voller Homophone - Wörter, die dieselbe Aussprache, aber unterschiedliche Bedeutung haben.

**66301****Anmelden ▶**

### Japanisch zum Kennenlernen - A1

*Masami Pütter-Onoda*

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Ziel ist es, erste Worte und einfache Sätze für Alltagssituationen wie Begrüßung, Vorstellung, Verabschiedung zu erlernen und sie einzuüben, um den ersten Eindruck von der japanischen Sprache zu gewinnen. Kulturelle Einblicke ergänzen den Unterricht.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 2,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-15.03.2023

Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr

6 Termine, 12 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.11, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

50,60 €

## NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch (Nederlandse taal) ist eine westgermanische Sprache, die von mehr als 24 Millionen Menschen weltweit gesprochen wird und dem Englischen am meisten ähnelt. In Europa ist sie Amtssprache in den Niederlanden und Belgien. Das längste Wort im Niederländischen umfasst 60 Buchstaben. Die Substantive im Niederländischen haben im Unterschied zum Deutschen keine Fälle. Niederländische Wörter haben viele Konsonanten, die sich oft aneinander reihen, was für manch einen Lerner zur Herausforderung wird.

**66400****Anmelden ▶**

### Niederländisch - A1

**Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 3***Piet Klaassens*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-10.05.2023

Mittwoch, 17:30-19:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.27, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

**66401****Anmelden ▶**

### Niederländisch - A1

**Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 3***Piet Klaassens*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-10.05.2023

Mittwoch, 19:15-20:45 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.27, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

**Hinweis:** Sprachberatung siehe Kurs 619000 und 619001

**66407****Anmelden ▶**

### Niederländisch - Gesprächskreis

*Piet Klaassens*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse bzw. abgeschlossener Niederländisch - A1 - Kurs  
 Ziel ist es, im kommunikativen Austausch miteinander, die gesprochene Sprache zu trainieren und den Wortschatz zu erweitern, um das freie Sprechen in Alltagssituationen zu fördern.  
 Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-27.03.2023

Montag, 18:45-20:15 Uhr

8 Termine, 16 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.27,  
 Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

65,80 €

09.02.-27.04.2023

Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**vhs online**

76,00 €

### POLNISCH



Polnisch (polska mowa) gehört zu den west-slawischen Sprachen und ist Amtssprache in Polen. Es gibt weltweit über 50 Millionen polnischsprachige Sprecher. Polnisch wird mit dem lateinischen Alphabet geschrieben. Es besteht aus 32 Buchstaben. Davon findet man 9 Buchstaben in keinem anderen Alphabet. Eine Besonderheit der polnischen Sprache sind Zischlaute - eine Kombination aus zwei oder drei Buchstaben, die wie ein einziger Laut ausgesprochen werden.

### NORWEGISCH

Norwegisch (norsk) wird von ca. 5 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen. Die meisten Muttersprachler leben in Norwegen. Norwegisch ist Amtssprache in Norwegen und im Nordischen Rat, dem Forum der nordischen Länder. Im Norwegischen gibt es vier Varietäten - Bokmål, Riksmål, Nynorsk und Høgnorsk. Amtlich anerkannt sind Bokmål und Nynorsk. Das norwegische Alphabet besteht aus 29 Buchstaben, interessant ist, dass die Buchstaben "C, Q, W, X" und "Z" nur in Fremdwörtern oder Eigennamen vorkommen.

**66550****Anmelden ▶**

### Polnisch - A1

**Lehrbuch: Razem neu A1-A2, ab Lektion 1***Malgorzata Pluszczew*

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-10.05.2023

Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.7,  
 Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

**69500****Anmelden ▶**

### Norwegisch - A1

**Lehrbuch:**

**Norsk for deg NEU  
 A1-A2, ab Lektion 3**

**vhs****online***Kristin Sens*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse  
 Hinweis: Kleingruppe. Der Kurs findet online statt. Nähere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursstart.

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

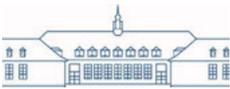
Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



## POLNISCH - A2

66551

Anmelden ▶

### Polnisch - A2

**Lehrbuch: Witam! aktuell A2, ab Lektion 1**

*Malgorzata Pluszczew*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Aufgaben beachten

09.02.-11.05.2023

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.11,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
96,20 €

**Hinweis:** Sprachberatung siehe Kurs 619000 und 619001

## PORTUGIESISCH

Portugiesisch (portugiesisch português) gehört zum romanischen Zweig der indogermanischen Sprachfamilie und dort zur engeren Einheit des Iberoromanischen. Die portugiesische Sprache verbreitete sich weltweit im 15. und 16. Jahrhundert. Zu dieser Zeit behauptete sich Portugal als Kolonialreich. Heutzutage wird Portugiesisch von über 240 Millionen Muttersprachlern gesprochen. Es ist die Amtssprache in Angola, Brasilien, Mosambik, Portugal und São Tomé und Príncipe. Portugiesisch hat Parallelen zu Spanisch, Katalanisch, Italienisch, Französisch, Rumänisch und den anderen romanischen Sprachen, vor allem was die Grammatik und Syntax angeht.

66601

### Portugiesisch - A1

**in Kooperation mit der VHS Soest**

*Ana Helena Botelho*

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Wollten Sie schon immer einfache und nützliche Redewendungen in Portugiesisch erlernen? Dann warten Sie nicht länger und melden sich an! Dieser Kurs wird bedarfsorientiert digital begleitet. Nähere Informationen erhalten Sie

am ersten Kursabend von der Kursleitung. Hinweis: Kleingruppe. Eine Anmeldung ist ab dem 12. Januar 2023 unter [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de) mit der Kursnummer 41801 möglich. Für Rückfragen steht Ihnen die VHS Soest unter 02921 103 1333 oder unter [vhs@soest.de](mailto:vhs@soest.de) zur Verfügung.

14.02.-14.03.2023

Dienstag, 19:30-21:00 Uhr

5 Termine, 10 UStd.

**Soest, Conrad von Soest Gymnasium,  
2 OG, Raum 245**  
50,00 €



69580

Anmelden ▶

### Portugiesisch - A1

**Lehrbuch: Vivam as férias! ab Lektion 4**

vhs online

*Teresa Sofia Antunes de Oliveira Kriese*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe. Der Kurs findet online statt. Nähere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursstart.

06.02.-08.05.2023

Montag, 19:30-21:00 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**vhs online**  
76,00 €

### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z



## RUSSISCH

Russisch (russkij jazyk) ist eine slawische Sprache mit mehr als 210 Millionen Sprechern. Und damit ist sie eine der meistverbreiteten Sprachen und gilt als eine der Welt-sprachen. Sie ist Amtssprache in Russland und Weißrussland sowie offizielle Sprache in Kasachstan, Kirgistan und weiteren Ländern. Das Russische wird mit dem kyrillischen Alphabet geschrieben. Das russische Alphabet hat 33 Buchstaben, von denen zwei gar keinen eigenen Klang besitzen, aber grammatikalische Bedeutung haben und daher trotzdem als Buchstaben gesehen werden.

**66650**

**Anmelden ▶**

### Russisch - A1

**Lehrbuch: Jasno! A1-A2, ab Lektion 1**

*Elena Tikhomirova*

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-26.04.2023

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.8, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

81,00 €

**66655**

**Anmelden ▶**

### Russisch - A1

**Lehrbuch: Jasno! A1-A2, ab Lektion 5**

*Elena Tikhomirova*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-26.04.2023

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.8, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

81,00 €

**Hinweis:** Sprachberatung siehe Kurs 619000 und 619001

## SCHWEDISCH



Schwedisch (svenska) gehört zu den germanischen Sprachen und dort zur Gruppe der skandinavischen Sprachen. Und somit ist sie eng mit der dänischen und norwegischen Sprachen verwandt. Schwedisch ist Amtssprache in Schweden und Finnland, und zählt über 8 Millionen Muttersprachler. Das schwedische Alphabet besteht aus 29 Buchstaben, wobei der Buchstabe "W" bis 2006 nicht als eigener Buchstabe, sondern als Schreibvariante des "V" galt. Ein interessanter Fakt: Im Schwedischen gibt es weder Konjugationen noch Deklinationen.

**66700**

**Anmelden ▶**

### Schwedisch - A1

**Lehrbuch: Tala Svenska A1 Plus, ab Avsnitt 1**

*Nadja Driftmeier*

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

14.02.-02.05.2023

Dienstag, 19:00-20:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 3.1.04, Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein (Eingang Haspeler Ring)**

81,00 €

**66701**

**Anmelden ▶**

### Schwedisch - A1

**Lehrbuch: Tala Svenska A1 Plus, ab Avsnitt 4**

*Nadja Driftmeier*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



Gesellschaft

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.-11.05.2023

Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.33,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

Kultur

**Hinweis:** Sprachberatung siehe Kurs 619000 und 619001

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS

## TÜRKISCH

Türkisch gehört zu den Turksprachen, die zusammen mit dem Mongolischen, Koreanischen, Tungusisch-Mandschurischen zur Familie der ural-altaischen Sprachen zählen. Sie ist Amtssprache in der Türkei und wird von etwa 75 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen. Es gibt außerdem große Sprechergruppen in Griechenland und in den Balkanländern. Am nächsten steht dem Türkischen das Aserbaidschanische. Die Hochsprache basiert auf dem Istanbuler Dialekt.

**66800**

**Anmelden ▶**

### Türkisch zum Kennenlernen - A1

*Aynur Aykan Boz*

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse  
Ziel ist es, erste Worte und einfache Sätze, kurze Fragen und Antworten für Alltagssituationen wie Begrüßung, Verabschiedung, Vorstellung zu erlernen und sie einzuüben, um den ersten Eindruck von der türkischen Sprache und Kultur zu gewinnen.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 2,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.02.-23.03.2023

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

5 Termine, 10 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.8,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

43,00 €

**Hinweis:** Sprachberatung siehe Kurs 619000 und 619001

## UKRAINISCH



Ukrainisch (ukrajins'ka mova) ist die drittgrößte slawische Sprache und gehört neben dem Russischen und Weißrussischen zur Gruppe der ostslawischen Sprachen. Ukrainisch ist die Amtssprache in der Ukraine und wird von ca. 32 Millionen Menschen als Muttersprache in der Ukraine gesprochen. Regional wird Ukrainisch in vielen europäischen Ländern sowie in Nord- und Südamerika sowohl als Muttersprache als auch als Zweitsprache verwendet. Das ukrainische Alphabet basiert auf dem kyrillischen und besteht aus 33 Buchstaben. Einige davon werden so ähnlich wie im Deutschen ausgesprochen, zahlreiche Buchstaben gibt es nur im Ukrainischen, wie das Trennungszeichen und der Buchstabe "Weichheitszeichen".

**66900**

**Anmelden ▶**

### Ukrainisch - A1

**Lehrbuch: Bekanntgabe bei Kursbeginn**

*Inna Byschovets*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.03.-23.05.2023

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.8,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

81,00 €

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).



## GEBÄRDENSPRACHE

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige Sprache, die Gehörlosen und auch Schwerhörigen in Deutschland zur Kommunikation dient. Sie erleichtert die Verständigung, selbst wenn gut von den Lippen abgelesen werden kann. Das sprachliche System spricht insbesondere die visuelle Wahrnehmung an. Wörter, syntaktische Strukturen etc. werden durch Mimik, Gebärden und das Fingeralphabet ausgedrückt.

**619090**

**Anmelden ▶**

### Deutsche Gebärdensprache (DGS II)

Norbert Köster

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse (DGS I)  
Neben einer Auffrischung vorhandener Grundkenntnisse liegt der Schwerpunkt auf der Erweiterung und Vertiefung der Gebärdensprache. Dazu zählen u.a. einfache Dialoge, Weg- und Bildbeschreibungen sowie Richtungsverben. Der praktische Umgang mit der Gebärdensprache steht im Fokus.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 10,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-10.05.2023

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

**619091**

**Anmelden ▶**

### Deutsche Gebärdensprache (DGS IV)

Norbert Köster

Voraussetzung: geringe/mittlere Vorkenntnisse, DGS III - Kurs

Der Fokus liegt auf der Festigung des Erlernten in den voran gegangenen Kursen und praktischer Anwendung der Deutschen Gebärdensprache. Durch den Einsatz von Dialogen und Mimikübungen wird eine weiterführende Kommunikation ermöglicht. Das Themenspektrum wird erweitert und das schnellere Gebärden wird trainiert.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 10,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.





Gesellschaft

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-10.05.2023

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

96,20 €

Kultur

## ALPHABETISIERUNG



Gesundheit

Etwa 6,2 Mio. Menschen in Deutschland, davon 2,9 Mio. mit einer anderen Muttersprache als Deutsch, sind (funktionale) Analphabeten. Ihre Lese- und Schreibfähigkeiten entsprechen denen von Erst- und Zweitklässlern. Sie können einzelne Buchstaben, Wörter oder Sätze lesen, haben aber Schwierigkeiten längere Texte zu lesen oder fehlerfrei zu schreiben. Fast 57% von ihnen sind berufstätig und oft treten Schwierigkeiten auf, wenn z.B. Arbeitsanweisungen gelesen werden müssen. Aus Angst bloßgestellt zu werden, verstecken viele Betroffene ihr Defizit, was zu einer erheblichen psychischen Belastung führt. Falls Sie jemanden in Ihrem beruflichen oder privaten Umfeld kennen, der seine Lese- und Schreibkenntnisse verbessern möchte, bitten wir Sie, unser Angebot an die betroffene Person weiterzuleiten. Beratungen oder Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS

**619100**

### Lesen und Schreiben verbessern

*Erika Wünschmann de Gil*

Zielgruppe: deutsche Muttersprachler mit geringen Lese- und Schreibkenntnissen  
Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre das Lesen und Schreiben zu verbessern.

Um Voranmeldung wird gebeten. Bitte informieren Sie sich bei Frau Reichert unter 02941 2895-13.

Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen!

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

22.02.-10.05.2023

Mittwoch, 17:00-18:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.2,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

25,00 €

## LESE- UND SCHREIBCAFÉ

**619101**

### Lese- und Schreibcafé

**in Kooperation mit dem Fachdienst Soziales und Integration der Stadt Lippstadt**

*Erika Wünschmann de Gil*

Voraussetzung: geringe Lese- und Schreibkenntnisse

Zielgruppe: zugewanderte Menschen

Im Lese- und Schreibcafé bekommen Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse des lateinischen Alphabets zu erweitern und das Schreiben der Buchstaben, Wörter und einfacher Sätze zu trainieren. Mit Spaß und ohne Zeitdruck verbessern Sie beim Lesen von Dialogen und kurzen Geschichten Ihre Lesekenntnisse.

Hinweis: Um telefonische Voranmeldung in der VHS oder im Mikado wird zur besseren Planungssicherheit gebeten.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-03.05.2023

Mittwoch, 09:30-11:00 Uhr

11 Termine, 22 UStd.

**Mehrgenerationenhaus Mikado,  
Goerdelerstr. 70, 59557 Lippstadt**

gebührenfrei

### Mindestalter:

Das Mindestalter in den VHS-Kursen beträgt 16 Jahre. Spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren finden Sie im Sachbereich Junge VHS.



## DaZ - A1

DaZ = Deutsch als Zweitsprache  
Voraussetzung: keine/geringe Vorkenntnisse  
Auf der Stufe A1 können einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstanden und angewandt werden.

619200

Anmelden ▶

### DaZ - A1.1

**Lehrbuch: Netzwerk neu A1, ab Lektion 1**

Beate Mainka



Voraussetzung: keine Vorkenntnisse  
Hinweis: Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 1,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

01.02.-15.03.2023

Mittwoch, 17:30-19:45 Uhr

7 Termine, 21 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.7,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
55,40 €

619202

Anmelden ▶

### DaZ - A1.1

**Lehrbuch: Netzwerk neu A1, ab Lektion 3**

Beate Mainka

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse  
Hinweis: Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 1,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

19.04.-14.06.2023

Mittwoch, 17:30-19:45 Uhr

9 Termine, 27 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.7,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
69,80 €

**Hinweis:** Kostenfreier Einstufungstest für den richtigen Sprachkurs unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

619203

Anmelden ▶

### DaZ - A1.2

**Lehrbuch: Netzwerk neu A1, ab Lektion 6**

Beate Mainka

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse  
Hinweis: Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 1,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.-14.03.2023

Dienstag u. Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

11 Termine, 22 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.4,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
57,80 €

#### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de).  
Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

619205

Anmelden ▶

### DaZ - A1.3

**Wiederholung und Prüfungsvorbereitung  
Lehrbuch: Netzwerk neu A1, ab Lektion 9**

Beate Mainka

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse  
Wiederholung des Gelernten und Vertiefung der Kenntnisse auf dem Niveau A1 nach GER und Vorbereitung auf die Prüfung "telc Deutsch A1".

Hinweis: Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 1,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.



**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

18.04.-01.06.2023

Dienstag u. Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
12 Termine, 24 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.4,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
62,60 €

**Hinweis:** Sprachberatung siehe Kurs 619000 und 619001

**619206**

**Anmelden ▶**

**DaZ - A1.3**

**Lehrbuch: Linie 1, Band A1, ab Lektion 10**

Julia Herter



Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse  
Hinweis: Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 1,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.-31.05.2023

Mittwoch u. Freitag, 18:15-19:45 Uhr  
28 Termine, 56 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.25,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
139,40 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).

**DaZ - A2**

DaZ = Deutsch als Zweitsprache  
Voraussetzung: geringe/mittl. Vorkenntnisse  
Auf der Stufe A2 können einfache Gespräche in Alltagssituationen geführt, einfache Texte verstanden und verfasst werden.

**619210**

**Anmelden ▶**

**Von Frau zu Frau:**

**DaZ - Gesundheit ab A2**

Beate Mainka, Sandra Patruno

Zielgruppe: Frauen mit geringen/mittleren Vorkenntnissen

Frauen haben im Alltag zum Teil andere gesundheitliche Fragen als Männer und möchten sie vertraulich klären. Zum Beispiel: Wie vereinbare ich einen Termin beim Arzt? Wie erkläre ich, was mir weh tut? Wie geht es weiter, wenn ich ins Krankenhaus muss? Was mache ich, wenn ich schwanger bin oder mein Kind krank ist? Diese und andere Fragen beantworten wir von Frau zu Frau. Sie lernen die Wörter und Sätze, die Sie brauchen, um in Deutschland selbständig zum Arzt gehen zu können.

Hinweis: Kleingruppe

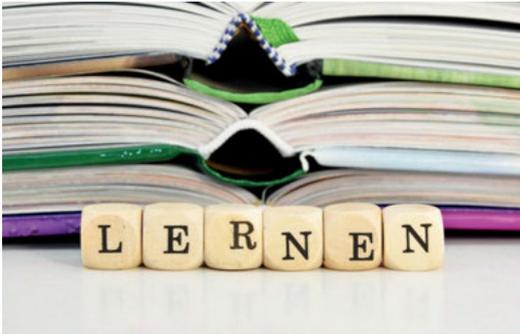
**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

04.03.2023, Samstag, 09:30-12:45 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
17,00 €

**Hinweis:** Sprachberatung siehe Kurs 619000 und 619001



**619212****Anmelden ▶****DaZ - A2.2****Lehrbuch: Linie 1, Band A2, ab Lektion 7***Sylvie Stock*

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse  
 Wiederholung des Gelernten und Vertiefung der Kenntnisse auf dem Niveau A2 nach GER und Vorbereitung auf die Prüfung "telc Deutsch A2".

Hinweis: Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 2,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-07.06.2023

Montag u. Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr  
30 Termine, 60 UStd.**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.9,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
149,00 €**DaZ - B1**

DaZ = Deutsch als Zweitsprache  
 Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse  
 Auf der Stufe B1 können Kernaussagen von Unterhaltungen verstanden, in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Ereignisse beschrieben sowie Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstanden und verfasst werden.

**619220****Anmelden ▶****DaZ - B1.1****Lehrbuch: Linie 1, Band B1, ab Lektion 1***Sylvie Stock*

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse  
 Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopier-

umlage (ca. 2,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.-01.06.2023

Dienstag u. Donnerstag, 18:15-19:45 Uhr  
29 Termine, 58 UStd.**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.8,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
144,20 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).

**619222****Anmelden ▶****DaZ - B1.2****Lehrbuch: Linie 1, Band B1, ab Lektion 5/6***Larisa Bösel*

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse  
 Hinweis: Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 1,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.-07.06.2023

Montag u. Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
30 Termine, 60 UStd.**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum D.4,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
149,00 €

**Hinweis:** Die Zahlung der Gebühr kann in zwei Raten erfolgen. Dies muss aber bei der Anmeldung mit angegeben werden.

**Ihre Meinung ist uns wichtig!**

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an [vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)

- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter 02941 28950.

**DaZ - B2**

DaZ = Deutsch als Zweitsprache  
 Voraussetzung: gute Vorkenntnisse  
 Neben einer spontanen und fließenden mündlichen Verständigung können auf der Stufe B2 Kerninhalte komplexer Texte verstanden sowie ausführliche Texte geschrieben werden.

10.02.-02.06.2023  
 Freitag, 18:15-19:45 Uhr  
 14 Termine, 28 UStd.  
**vhs.cloud**  
 106,40 €

**691910****Anmelden ▶****DaZ - B2**

**Lehrbuch:  
 Bekanntgabe  
 bei Kursbeginn**

**vhs online**

*Gudrun Mayer-Holzbach*

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse  
 Hinweis: Kleingruppe. Der Kurs findet online statt. Nähere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursstart.

**EINBÜRGERUNGSTEST**

Für den Einbürgerungstest ist eine persönliche Anmeldung bei der VHS sowie ein gültiger Pass erforderlich.  
 Zur Prüfungsvorbereitung siehe unter [www.bamf.de/DE/Willkommen/Einbuergierung](http://www.bamf.de/DE/Willkommen/Einbuergierung)

09.02.-01.06.2023

Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr

14 Termine, 28 UStd.

**vhs.cloud**

106,40 €

**DaZ - C1**

DaZ = Deutsch als Zweitsprache  
 Voraussetzung: sehr gute Vorkenntnisse  
 Auf der Stufe C1 kann längeren Unterhaltungen relativ mühelos gefolgt werden. Komplexe Texte werden verstanden. Die Kommunikation kann in den meisten Alltags- und Berufssituationen spontan und fließend stattfinden.

**619010****Einbürgerungstest***Horst Michels*

Für Ihre persönliche Anmeldung benötigen wir Ihren gültigen Pass.

Anmeldeschluss: Freitag, 10.02.23

Testtermin: Mittwoch, 15.03.23

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

**691920****Anmelden ▶****DaZ - C1**

**Lehrbuch:  
 Bekanntgabe  
 bei Kursbeginn**

**vhs online**

*Sylvie Stock*

Voraussetzung: sehr gute Vorkenntnisse  
 Hinweis: Kleingruppe. Der Kurs findet online statt. Nähere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursstart.

15.03.2023, Mittwoch, 16:30-18:00 Uhr

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
 Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

25,00 €

**619012****Einbürgerungstest***Horst Michels*

Für Ihre persönliche Anmeldung benötigen wir Ihren gültigen Pass.

Anmeldeschluss: Freitag, 21.04.23

Testtermin: Mittwoch, 24.05.23



**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.05.2023, Mittwoch, 16:30-18:00 Uhr  
**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
25,00 €

## PRÜFUNG TELC DEUTSCH A1



Die Prüfung konzentriert sich auf Handlungsfelder aus dem täglichen Leben in Deutschland. Sie besteht aus einem schriftlichen Teil à 85 Minuten und einem mündlichen Teil à 15 Minuten.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen](http://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen)

**619020**

### Prüfung telc Deutsch A1

*Horst Michels, Karin Achtermann*

Für Ihre persönliche Anmeldung benötigen wir Ihren gültigen Pass.

Anmeldeschluss: Freitag, 05.05.23

Prüfungstermin: Montag, 05.06.23

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

05.06.2023, Montag, 10:30-15:30 Uhr  
**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
90,00 €

## PRÜFUNG TELC DEUTSCH A2

Die Prüfung telc Deutsch A2 konzentriert sich auf typische alltägliche Situationen und korrekte Verwendung einfacher grammatischer Strukturen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen Teil à 80 Minuten und einem

mündlichen Teil à 15 Minuten.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/telc-deutsch-a2.html>

**619025**

### Prüfung telc Deutsch A2

*Horst Michels, Karin Achtermann*

Für Ihre persönliche Anmeldung benötigen wir Ihren gültigen Pass.

Anmeldeschluss: Dienstag 18.04.23

Prüfungstermin: Montag, 12.06.23

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

12.06.2023, Montag, 10:30-15:30 Uhr  
**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
100,00 €

**Hinweis:** DaZ - A2.2 siehe Kurs 619212

## PRÜFUNG TELC DEUTSCH B1 ZD

Die Prüfung telc Deutsch B1 ZD (Zertifikat Deutsch) ist in Deutschland ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse im Rahmen der Einbürgerung. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen Teil à 150 Minuten und einem mündlichen Teil à 15 Minuten. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen](http://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen)

**619030**

### Prüfung telc Deutsch B1 ZD

*Horst Michels, Karin Achtermann*

Für Ihre persönliche Anmeldung benötigen wir Ihren gültigen Pass.

Anmeldeschluss: Freitag, 21.04.23

Prüfungstermin: Mittwoch, 14.06.23

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

14.06.2023, Mittwoch, 09:00-17:00 Uhr  
**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
150,00 €

**Hinweis:** DaZ - B1.2 siehe Kurs 619222



## BAMF-INTEGRATIONSKURSE

610000

### Integrationskurse

Die VHS Lippstadt-Anröchte-Erwitte-Rüthen-Warstein ist ein lizenziertes Sprachkursträger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Organisation und Durchführung von Integrationskursen. Das Ziel dieser Kurse ist die Förderung der Integration von Migrantinnen und Migranten. Im Rahmen eines Integrationskurses wird die sprachliche Kommunikation in Alltag und Beruf in den Bereichen Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainiert. Ein Integrationskurs ist modular aufgebaut und dauert je nach Vorkenntnissen bis zu 1.000 Stunden. Er besteht aus einem Sprachkurs (600/900 Unterrichtseinheiten) und einem sogenannten "Orientierungskurs" (100 Unterrichtseinheiten). Das Ziel des Sprachkurses ist unter anderem das Erreichen des geforderten Sprachniveaus mit abschließender Sprachprüfung (DTZ - Deutschtest für Zuwanderer A2/B1). Der Orientierungskurs endet mit der Prüfung "LiD - Das Leben in Deutschland".

Der Orientierungskurs ist der letzte Abschnitt eines Integrationskurses und vermittelt Kenntnisse über die deutsche Rechtsordnung, Geschichte, Kultur, über Rechte und Pflichten in Deutschland, Werte, die in Deutschland wichtig sind, z.B. Religionsfreiheit, Toleranz, Gleichberechtigung und vieles mehr.

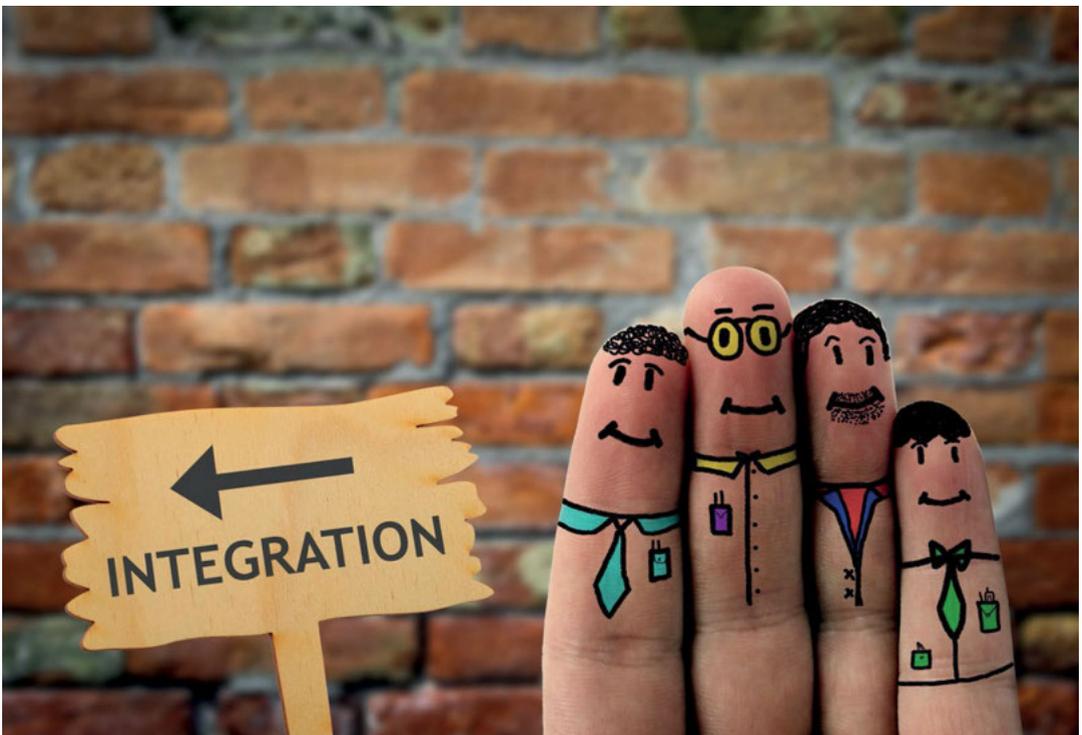
Für die Anmeldung zu einem Integrationskurs ist das persönliche Erscheinen in der VHS erforderlich. Wir beraten Sie gern in Bezug auf alle notwendigen Unterlagen auch telefonisch unter 02941 2895-17. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie einen Termin für den Einstufungstest. Die Auswertung des Einstufungstests bildet die Grundlage für die Feststellung der sprachlichen Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Regelmäßig beginnen neue Module.

Bitte lassen Sie sich persönlich in der VHS beraten.

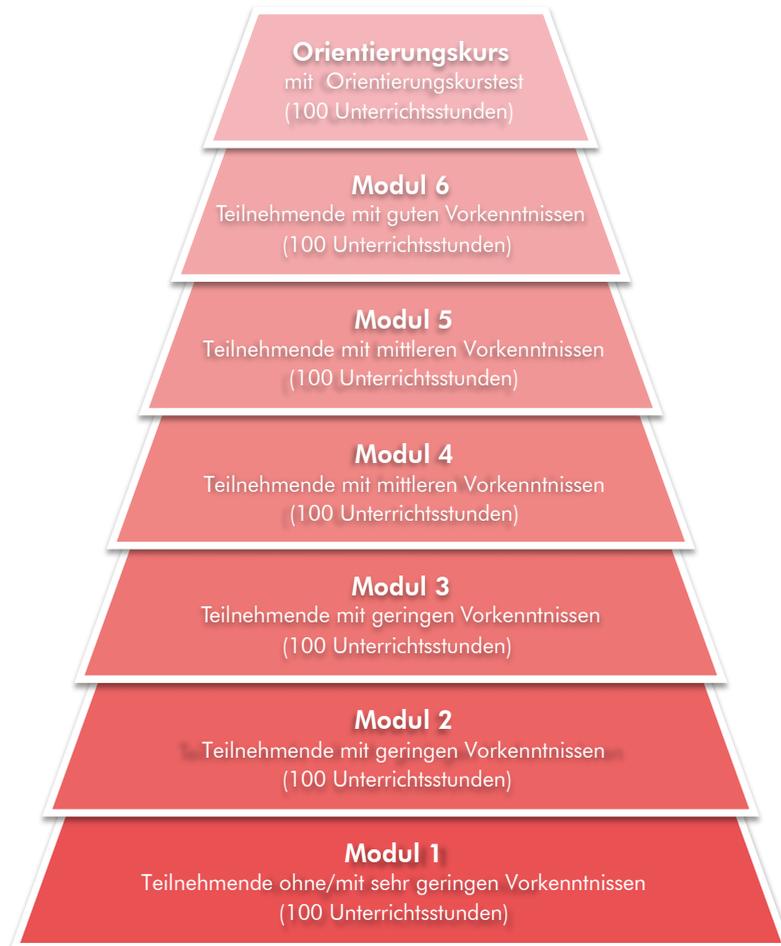
**VHS-Gebäude Lippstadt,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
458,00 € pro Modul





## Der allgemeine BAMF-Integrationskurs im Überblick

DTZ-Prüfung (A2/B1) + LiD - Leben in Deutschland - Test



### Folgende Unterlagen sollten Sie zur Anmeldung mitbringen:

- Berechtigungsschein für den Besuch eines BAMF-Integrationskurses
- Ihren aktuellen Aufenthaltstitel, Pass oder Ausweis
- ggf. Nachweis über soziale Leistungen

Für mehr Informationen kontaktieren Sie uns unter: 02941 2895-17



### Berufssprachkurse (DeuFöV)

Wenn Sie Ihre Deutschkenntnisse auf ein höheres Niveau bringen möchten, um auf dem Arbeitsmarkt eine bessere Stelle zu finden oder mit einer Ausbildung anzufangen, dann ist die Verordnung über die berufsbezogene Deutschsprachförderung "DeuFöV" - das Richtige für Sie.

**Zielgruppe:** Die Maßnahme richtet sich an EU-Bürger oder Personen mit Migrationshintergrund, die:

- als arbeitssuchend gemeldet oder berufstätig sind
- Leistungen nach SGB II oder SGB III beziehen
- eine Ausbildungsstelle suchen oder
- im Anerkennungsverfahren für ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss sind.

**Voraussetzungen:** Ein für den entsprechenden Berufssprachkurs benötigtes Sprachniveau nach GER (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen), empfehlenswert nach Abschluss eines BAMF-Kurses

**Ziel:** Verbesserung der Chancen auf dem Arbeitsmarkt durch Teilnahme an unterschiedlichen berufsbezogenen Sprachmodulen

- Spezialmodule auf Lernniveau A2 oder B1 mit jeweils 400 Unterrichtsstunden
- Basismodule auf Lernniveau B2 oder C1 mit jeweils 500 bzw. 400 Unterrichtsstunden

Die Module werden mit einem Deutsch-Test für den Beruf abgeschlossen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wenden Sie sich an die VHS, die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge



## BAMF-BERUFSSPRACHKURSE (DeuFöV)

61500

### Berufssprachkurse

Die VHS Lippstadt-Anröchte-Erwitte-Rüthen-Warstein ist ein lizenziertes Sprachkursträger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Organisation und Durchführung von Berufssprachkursen. Das Ziel der Kurse ist die Verbesserung der Chancen auf dem Arbeitsmarkt durch die Erweiterung der vorhandenen Deutschkenntnisse. Die VHS Lippstadt bietet Berufssprachkurse mit dem Zielsprachniveau B2 und C1 an, die abhängig vom Niveau 400 oder 500 Unterrichtseinheiten dauern und mit einer berufsorientierten (Sprach-)Prüfung abschließen. Diese Kurse werden durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) sowie das BAMF gefördert. Weitere Informationen siehe Sonderseite "Berufssprachkurse (DeuFöV)".

Für die Anmeldung zu einem Berufssprachkurs ist das persönliche Erscheinen in der VHS erforderlich. Wir beraten Sie gern in Bezug auf alle notwendigen Unterlagen auch telefonisch unter 02941 2895-17.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Regelmäßig beginnen neue Kurse.  
Bitte lassen Sie sich persönlich in der VHS beraten.

**VHS-Gebäude Lippstadt,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

Sprechen Sie uns bzgl. Berechtigung und Kostenübernahme an.



67001

### Kursleitung werden

VHS Team



Studieren Sie DaZ/DaF, Germanistik oder Fremdsprachen? Verfügen Sie über aktuelle Zulassungen im BAMF-Bereich? Studieren Sie Ernährungs-/Sportwissenschaften oder besitzen Sie Trainer- bzw. Übungsleiterscheine? Möchten Sie Ihre Muttersprache, Ihren kreativen Beruf oder Hobby mit anderen teilen? Dann werden Sie jetzt VHS-Kursleitung! Unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen erklären Ihnen vor Ort kostenlos und unverbindlich, welche Voraussetzungen zu erfüllen sind und wie die Kursorganisation aussieht. Sehr gerne kommen sie mit Ihnen anschließend ins Gespräch und beantworten ausführlich Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Sie!

Hinweis: Anmeldungen mit dem Betreff "Kursleitung werden" sowie mit dem zugehörigen Wunschort und -termin bitte per E-Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de).

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Anröchte, Sekundarschule Bauteil B  
Mittwoch, 01.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Rüthen, Fr.-Spee-Gymnasium  
Donnerstag, 09.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Lippstadt, VHS-Gebäude  
Freitag, 17.03.2023, 16:30-18:00 Uhr

Erwitte, Böllhoff-Haus  
Dienstag, 21.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Warstein, Liobaschule  
Montag, 27.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

# Beruf/EDV

Vorträge . . . . .	151
Digitalisierung . . . . .	152
Bewerbung . . . . .	156
Soft Skills . . . . .	156
Frauen im Beruf . . . . .	159
New Work/Agiles Arbeiten . . . . .	160
Social Media . . . . .	161
Smartphone/Tablet . . . . .	162
iPhone/iPad . . . . .	163
IT-Grundlagen . . . . .	164
Tastschreiben . . . . .	164
Office-Programme . . . . .	165
Programmierung . . . . .	167
Frühpädagogik . . . . .	168
Betriebswirtschaftliche Weiterbildungen . . . . .	169
Kursleitung werden . . . . .	176

## ROBOTIK

79501

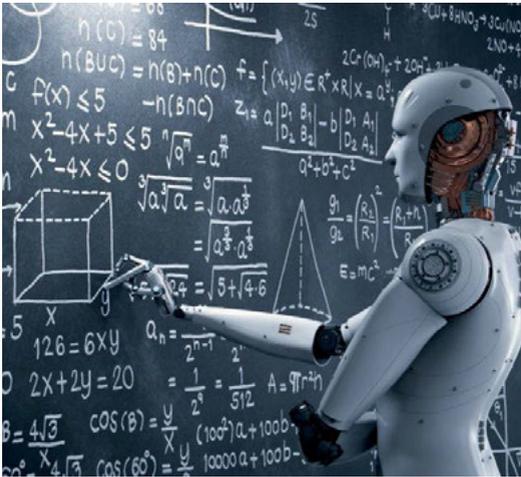
Anmelden ▶

### Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

in Kooperation mit  
vhs.wissen live

vhs online

Prof. Dr.  
Alin Albu-Schäffer



Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle, und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Robotentwicklung stellen? Da Assistenzroboter eng mit Menschen interagieren werden, müssen sie mit ihnen bezüglich Größe und Gewicht, aber auch bezüglich Kraft und Geschwindigkeit kompatibel sein. Um die Sicherheit während der Interaktion mit Menschen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass humanoide Roboter in Sekundenbruchteilen auf Kontakt oder Hindernisse reagieren. Sie müssen zudem menschliche Bewegungen und sich schnell verändernde Umgebungen in Echtzeit erfassen. Dies stellt die heutige Robotik vor gewaltige Herausforderungen sowohl bezüglich der Hardware und der Algorithmen-Entwicklung als auch bezüglich der Systemintegration. Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept

menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Perzeption, Kognition, Künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen. Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR. Zudem ist er Professor an der TU München.

07.03.2023, Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
2 UStd.

vhs online  
gebührenfrei

79502

Anmelden ▶

### Laufroboter in der Bauindustrie

in Kooperation mit  
der vhs.Böblingen-  
Sindelfingen

vhs online

Prof. Dr. Ing. Kay Smarsly

Der Oberbegriff "Bauen 4.0" beschreibt die vierte Revolution im Bauwesen, die ein nachhaltiges digitales Planen, Bauen und Betreiben von Bauwerken ermöglicht. Das Bauen 4.0 führt zu einem vermehrten Einsatz von Robotersystemen. Moderne Robotersysteme erlauben es, bislang überwiegend von Menschen ausgeführte Aufgaben zu übernehmen und den Menschen zu entlasten. Zu diesen Aufgaben zählen insbesondere die Inspektion und das Monitoring von Ingenieurbauwerken. Die Inspektion und das Monitoring von Ingenieurbauwerken werden immer wichtiger, weil Ingenieurbauwerke aufgrund von Alterung, stärkeren Umwelteinflüssen und erhöhtem Verkehrsaufkommen zunehmend geschädigt werden und - Beispiel Brücken - ggf. für aufwendige Sanierungsmaßnahmen gesperrt werden müssen. Zielgerichtete Inspektions- und Monitoringmaßnahmen können dazu beitragen, dass Ingenieurbauwerke frühzeitig und somit kostengünstig saniert werden können. Hierfür können Laufroboter eingesetzt werden, die den Vorteil haben, dass sie manövrierfähiger sind als andere Robotersysteme und auch schwierig zugängliche Stellen in den Bauwerken erreichen können. Der Vortrag gibt einen Überblick über Robotersysteme für Inspektions- und Monitoringaufgaben im Bauwesen, zeigt aktuelle Trends und Praxisbeispiele und gibt einen Ausblick auf zukünftige Entwicklungen.



Prof. Dr. Ing. Kay Smarsly ist Universitätsprofessor und Leiter des Instituts für Digitales und Autonomes Bauen an der Technischen Universität Hamburg.

27.02.2023, Montag, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

Hochfrequenzelektronik, Photonik und Quantenphysik.

07.03.2023, Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
1,33 UStd.

**vhs online**  
gebührenfrei

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



## QUANTENCOMPUTER

79503

Anmelden ▶

### Einführung in die Quantensensorik und Quantencomputer

in Kooperation mit  
der vhs.Böblingen-  
Sindelfingen



Dr. Markus Krutzik

Herkömmliche Computer verarbeiten Daten mittels elektronischer Schaltungen. Zahlenwerte speichern sie in Form von Bits. Im Unterschied hierzu nutzen Quantenprozessoren keine elektronischen Schaltungen, sondern Zustände aus der Quantenmechanik als Datenspeicher. Durch diese neuen Methoden eröffnen sich in der Wissenschaft und auch in der Industrie ganz neue Möglichkeiten. In der Medizintechnik können Quantensensoren zum Beispiel eine schnellere Krebsdiagnostik unterstützen. In der Produktion können wiederum durch Quantensensorik kleinste Materialrisse und Verformungen erkannt werden.

Dr. Markus Krutzik ist Leiter des Joint Lab Integrated Quantum Sensors (IQS) der Humboldt-Universität zu Berlin und Leiter des Ferdinand-Braun-Instituts - eine anwendungsorientierte Forschungseinrichtung auf den Gebieten der

## BITCOIN

75011

Anmelden ▶

### Die Funktionsweise von Bitcoin. Blockchain, Proof of Work und Mining

Lars Eichhorst



Klimakiller Bitcoin! Bitcoin hat keinen Nutzen! Bitcoin wird nur von Kriminellen genutzt! Diese oder ähnliche Sätze haben Sie bestimmt schon öfters gehört. Doch was ist eigentlich dieses Bitcoin? Wer hat es erfunden und warum? Und ist Bitcoin vielleicht kein Hemmnis, sondern sogar ein Treiber im Ausbau der erneuerbaren Energien? Nach einem kurzen Ausflug in die Geschichte des Geldes und die Entstehung von Bitcoin wird v.a. die Funktionsweise von Bitcoin in den Blick genommen. Sie erfahren, wie Bitcoin aus technischer Sicht funktioniert, was sich hinter wichtigen Grundbegriffen wie Blockchain, Proof of Work, Mining oder Hashrate verbirgt und was sich innerhalb des (Bitcoin-)Netzwerks eigentlich abspielt.

Hinweis: Der Kurs behandelt ausschließlich das Thema Bitcoin, andere Krypto-Projekte oder sogenannte Altcoins werden nicht besprochen. Kleingruppe. Eine Teilnahme ist vor Ort oder online möglich.

**Bitte mitbringen:** für die Online-Teilnahme: PC/Laptop mit Mikrofon, Internetanschluss, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

02.02.2023, Donnerstag, 19:00-21:00 Uhr  
2,67 UStd.

**Fr.-Spee-Gymnasium, Raum N36,  
Lippstädter Str. 8, 59602 Rüthen**  
12,50 €

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).



**75012**

**Anmelden ▶**

### Die Funktionsweise von Bitcoin. Blockchain, Proof of Work und Mining

Lars Eichhorst



Inhalt wie Kurs 75011

Hinweis: Kleingruppe. Eine Teilnahme ist vor Ort oder online z.B. von zu Hause aus möglich.

**Bitte mitbringen:** für die Online-Teilnahme: PC/Laptop mit Mikrofon, Internetanschluss, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.05.2023, Dienstag, 19:00-21:00 Uhr  
2,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
12,50 €

Hinweis: Der Kurs behandelt ausschließlich das Thema Bitcoin, andere Kryptoprojekte oder sogenannte Altcoins werden nicht besprochen. Kleingruppe. Eine Teilnahme ist vor Ort oder online z.B. von zu Hause aus möglich.

**Bitte mitbringen:** für die Online-Teilnahme: PC/Laptop mit Mikrofon, Internetanschluss, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.2023, Donnerstag, 19:00-21:00 Uhr  
2,67 UStd.

**Fr.-Spee-Gymnasium, Raum N36,  
Lippstädter Str. 8, 59602 Rüthen**  
12,50 €

**75015**

**Anmelden ▶**

### Bitcoin verwahren. Wallet, Node und Miner

Lars Eichhorst



Sie wissen, was Bitcoin ist und wollen sich nun mit der Frage beschäftigen, wie Bitcoins sicher verwahrt werden? Sie wollen wissen, wie eine Bitcoin-Transaktion funktioniert oder was eine "Wallet" ist? Kennengelernt werden wichtige Grundbegriffe wie PrivateKey, PublicKey und Seed. Außerdem erfahren Sie, was ein Node ist oder wie ein Miner funktioniert. Anschauungsgeräte stehen zum Anfassen und Mitmachen bereit.

**75016**

**Anmelden ▶**

### Bitcoin verwahren. Wallet, Node und Miner

Lars Eichhorst



Inhalt wie Kurs 75015

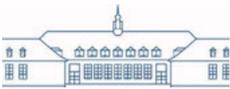
Hinweis: Kleingruppe. Eine Teilnahme ist vor Ort oder online z.B. von zu Hause aus möglich.

**Bitte mitbringen:** für die Online-Teilnahme: PC/Laptop mit Mikrofon, Internetanschluss, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.05.2023, Dienstag, 19:00-21:00 Uhr  
2,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
12,50 €





## KONSTRUKTION/3D-DRUCK

75305

Anmelden ▶

### CAD und 3D-Druck

Christine Göbel

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC, spezielle Design- oder 3D-Druck-Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Mithilfe des kostenlosen Konstruktionsprogramms FreeCAD erstellen Sie Ihr eigenes Modell für den 3D-Druck. Sie sind anschließend in der Lage, einfache Bestandteile selber zu konstruieren oder Vorlagen aus dem Internet herunterzuladen und für den 3D-Druck aufzubereiten. Die fertigen Modelle können auf Wunsch ausgedruckt werden.

Inhalte:

- Funktion eines 3D-Druckers
- Einführung in FreeCAD
- Konstruktion eines einfachen Bauteils
- Export von Daten für den Druck
- Vorstellung von Online-Datenbanken für 3D-Teile
- Überblick über 3D-Drucker am Markt
- ggfs. Drucken der erstellten Teile

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage für die Ausdrucke (ca. 5,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

11.03.2023, Samstag, 09:30-16:00 Uhr  
8 UStd.

**Private Sekundarschule Hugo Stern,  
EDV-Raum, Schlangenpfad 15,  
59602 Rütten**  
51,80 €

75306

Anmelden ▶

### CAD und 3D-Druck

Christine Göbel

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC, spezielle Design- oder 3D-Druck-Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Inhalt wie Kurs 75305

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage für die Ausdrucke (ca. 5,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.05.2023, Samstag, 09:30-16:30 Uhr  
8 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.31,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
47,00 €

## DIGITALE STEUERUNG

75401

Anmelden ▶

### Smart Home. Die Digitalisierung Deines zu Hauses

Thomas Semler



Mit Smart Home ist eine Technik verfügbar, die für Sie mitdenkt. Smart Home bezeichnet eine intelligente, digitale Vernetzung von Geräten und Sensoren im Haushalt. Diese ermöglichen die Steuerung der Haustechnik von beliebigen Orten im Haus oder von unterwegs. Machen Sie Ihr Haus energieeffizienter, intelligenter und komfortabler. Sie bedienen per Tablet, PC oder Smartphone Ihre elektronischen Geräte. Leuchten, Rollläden, Multimedia-Anlagen, Heizung oder Sicherheitstechnik lassen sich komfortabel mithilfe der digitalen Unterstützung bedienen. Praxisnah wird allgemein verständlich und mit Beispielen anschaulich vermittelt, welche Möglichkeiten es heute bereits gibt und wie Sie diese einrichten.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.02.2023, Dienstag, 17:00-20:00 Uhr  
23.02.2023, Donnerstag, 17:00-20:00 Uhr  
2 Termine, 7,33 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.14,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**  
42,15 €

**75601****Anmelden ▶****Rocrail. Freie Software zur Steuerung von Modelleisenbahnen***Hans-Werner Holzfuß*

Rocrail ist eine freie Software zur Steuerung von Modelleisenbahnen für Linux-, Apple MacOS, Windows- und iOS-Betriebssysteme. Rocrail übernimmt sämtliche Aufgaben zur Steuerung einer Modellbahn und deren Zubehör. Züge können manuell kontrolliert oder im Automatikbetrieb vollständig durch Software gesteuert werden. Auch ein Mischbetrieb ist möglich.

Inhalt:

- Aufbau des Programms
- Erstellen eines Gleisplanes
- Einstellung des Rocrailservers (Digitalzentrale, Rückmelder, Zubehörsysteme usw.)
- Automatikbetrieb

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten04.03.2023, Samstag, 10:00-13:00 Uhr  
4 UStd.**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.14,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein**  
17,80 €**75602****Anmelden ▶****Rocrail. Freie Software zur Steuerung von Modelleisenbahnen***Hans-Werner Holzfuß*

Inhalt wie 75601

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten25.03.2023, Samstag, 10:00-13:00 Uhr  
4 UStd.**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
17,80 €

# HanseKolleg

Das Weiterbildungskolleg der Stadt Lippstadt  
Abendgymnasium, Abendrealschule, Kolleg, Abitur-Online

**Am 1. Februar und 7. August 2023  
starten neue Kurse.**

Am HanseKolleg können Erwachsene und Jugendliche einen höheren Schulabschluss erreichen, um bessere Chancen im Berufsleben zu haben.

• Hauptschulabschluss	• Fachabitur
• Mittlerer Schulabschluss	• Abitur
• Vorkurse für Migranten	• Abitur-online

**Wir informieren Sie gern:**

**HanseKolleg Lippstadt**  
Ostendorfallée 1 • 59555 Lippstadt  
Tel.: 02941 4065 • E-mail: [info@hanse-kolleg.de](mailto:info@hanse-kolleg.de)

[www.hanse-kolleg.de](http://www.hanse-kolleg.de) [abituronline.hanse-kolleg.de](http://abituronline.hanse-kolleg.de) [www.hanse-kolleg.de](http://www.hanse-kolleg.de)

abituronline.hanse-kolleg.de

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



## SOFT SKILLS

**71103****Anmelden ▶**

### Das Bewerbungsgespräch. Vorbereiten - Proben - Überzeugen

*Michael Althoff, Edmund Goldstein*

Mit einer Einladung zu einem Vorstellungsgespräch haben Sie eine der wichtigsten Hürden zum neuen Job bereits genommen. Jetzt geht es darum, sich gekonnt zu präsentieren. Wenn Sie wissen, worauf Sie achten müssen und wie Sie knifflige Fragen selbstsicher beantworten können, beeindrucken Sie nachhaltig.

Inhalte:

- Selbstbewusstes und authentisches Auftreten
- Körpersprache
- Atmung und Stimme kontrollieren und aufeinander abstimmen
- typische Stresssituationen erkennen und meistern

Hinweis: Kleingruppe. Um das Gelernte zu proben, können Sie an simulierten, mit Video begleiteten Rollenspielen teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.03.2023, Samstag, 09:00-16:00 Uhr  
8 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.25,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
46,60 €

### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de). Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

**71101****Anmelden ▶**

### Bewerbung mal anders

*Heike Jakobsmeier*

Mithilfe einer tiefgründigen Reflexion über die fachlichen und persönlichen Fähigkeiten können Sie eine ganz individuelle Bewerbungsmappe erstellen. Gleichzeitig dient die Reflexion als Vorbereitung auf Ihr Vorstellungsgespräch, um hierfür Sicherheit und Gelassenheit zu gewinnen. Gut vorbereitet und mit einem selbstbewusstem Auftritt hinterlassen Sie einen nachhaltigen Eindruck und verbessern somit Ihre Chancen bei Ihrem zukünftigen Arbeitgeber. Neben vielen Tipps zur Jobsuche und für die Bewerbung werden alle Elemente praktisch erprobt.

Inhalte:

- Analyse von Stellenanzeigen
- Herausarbeiten der eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten
- Grundlagen einer guten und persönlichen Bewerbungsmappe
- Online-Bewerbungen
- sicherer Auftritt im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf.

aktuelle Corona-Vorgaben beachten

04.02.2023, Samstag, 09:30-16:30 Uhr  
8 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
33,80 €

**71106****Anmelden ▶**

## Rhetorik Coaching

Edmund Goldstein, Michael Althoff

"Wer gehört werden will, muss reden, wer reden will, braucht eine Stimme." (Helmut Schmidt). Manchmal ärgern Sie sich vielleicht über den Verlauf eines Vortrags oder eines Gesprächs und denken, dass Sie diese Situation besser hätten meistern können. Kennen Sie die Theorie der Kommunikation und die Grundlagen zum Aufbau einer Rede, können Sie in zukünftigen Situationen gleich viel besser punkten.

Inhalte:

- Entwicklung von Strategien gegen Lampenfieber
  - Analyse der Körpersprache (Gestik, Mimik)
  - Training von Atmung und Stimme
  - Vorbereitung, Aufbau, Durchführung und Analyse einer Kurzrede
  - Präsentations- und Persönlichkeitscoaching
- Hinweis: Kleingruppe. Um das Gelernte zu proben, können Sie an simulierten, mit Video begleiteten Rollenspielen teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

02.06.2023, Freitag, 18:00-21:00 Uhr  
03.06.2023, Samstag, 10:00-16:00 Uhr  
2 Termine, 10,33 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.35,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
60,40 €

**71110****Anmelden ▶**

## Rhetorik mit Durchsetzungskraft

Sören Döhlinger

Unfairen oder aggressiven Methoden der Rhetorik ist nur schwer zu begegnen. Oft werden gesellschaftlich gebotene Regeln der Kommunikation und des Umgangs miteinander bewusst außer Kraft gesetzt. Unterstellungen, Beschuldigungen oder Unwahrheiten werden gezielt eingesetzt, um andere in die Defensive zu drängen. Vermittelt werden vielfältige und praxisnahe Methoden zur Abwehr von aggressiven Wortführern sowie ein detaillierter Maßnahmenkatalog für eine überzeugende Gesprächsführung.

Inhalte:

- Psychologische Grundlagen der zwischenmenschlichen Kommunikation

- Formen und Wirkungen der Kampf-Rhetorik
  - Stärkung der Handlungskompetenz in Konfliktsituationen
  - Tipps und Tricks für den beruflichen Alltag
- Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

11.03.2023, Samstag, 10:00-15:00 Uhr  
6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.35,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
26,70 €

**71335****Anmelden ▶**

## Die professionelle Moderation

Sören Döhlinger

Kompetenzen in der Moderation sind in vielen Firmen und Verwaltungen gefragt, gerade in Zeiten des schnellen organisatorischen Wandels. Teilnehmende von Arbeitsgruppen oder Team-Meetings erwarten von einem Moderator neben einer hohen Fach- und Methodenkompetenz auch eine positive Ausstrahlung. Sie wollen sich wohlfühlen und in einer angenehmen Atmosphäre zusammenarbeiten. Auch die heutige Mediengesellschaft rückt Kommunikations-Profis aus TV und Internet immer stärker in den Fokus. Bei jedem Auftritt wird ein hohes Maß an Professionalität und vor allem Entertainment vorausgesetzt. Wie Sie dieser gestiegenen Erwartungshaltung optimal gerecht werden, können Sie hier erproben.

Inhalte:

- Techniken der Kommunikation, Moderation und Gesprächsführung
- das persönliche Auftreten als Moderator
- Gruppendynamische Prozesse

Hinweis: Kleingruppe

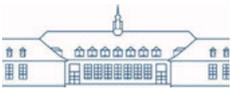
**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

11.02.2023, Samstag, 10:00-15:00 Uhr  
6 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.35,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
26,70 €

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?

**Dann melden Sie sich bitte direkt an  
und sichern Sie sich Ihren Platz!**

**71341****Anmelden ▶****Sketchnotes.****Visualisierungen professionell gestalten***Rebecca Ebel*

Langweilige Präsentationen ohne einen Mehrwert für den Zuhörer gehören mit Sketchnotes der Vergangenheit an. Sketchnotes sind kleine, einfache Zeichnungen aus Wörtern und Bildern. Durch diese visuellen Notizen wecken Sie beim Zuhörer Neugier, Interaktion und die Bereitschaft zur aktiven Auseinandersetzung. Vom Notizzettel, über einfache Ideen bis hin zur Darstellung eines komplexen Modells - die Bandbreite zur Nutzung ist enorm. Mit Sketchnotes bleiben Ihre Inhalte im Kopf.

**Inhalte:**

- Einführung in die visuelle Kommunikation
- Grundlagen der Visualisierungstechniken, u.a. Schriften, Formen, Figuren, Symbole, Schatten, Farben, Strukturen
- Experimentieren auf Moderationskarten, Flipchart oder eigenen Papieren
- erste Schritte zu einem visuellen Alphabet für den Alltag oder das berufliche Arbeitsfeld

**Bitte mitbringen:** schwarze Konturenstifte, grauer Schattenstift, farbige Stifte, Bleistift, Radiergummi, Skizzenheft (falls vorhanden), Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Bitte schreiben Sie eine Mail an [claudia.schulte@lippstadt.de](mailto:claudia.schulte@lippstadt.de) und lassen sich auf die Interessentenliste setzen, so erhalten Sie aktuelle Informationen zum Kursstart. 2 Termine, 10,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.26, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
99,60 €

**KONFLIKTLÖSUNG****71351****Anmelden ▶****Konflikte lösen.****Lösungsorientiert handeln***Annette von dem Bottlenberg*

Die meisten Menschen mögen Auseinandersetzungen und Konflikte nicht. Also Augen zu und durch? Konflikte gehören bei der Zusammenarbeit von Menschen aber dazu. Eine aktive Gesprächsführung und Konfliktbearbeitung können durchaus eine positive Wirkung erzielen. Sie sind eine Chance für ein besseres Miteinander auf Augenhöhe. Besprochen wird das bisherige Konfliktverhalten und welche Motivation und Bedürfnisse hinter Konflikten stehen. Ziel ist, dass Sie lernen, wie Sie Ihren Standpunkt behaupten, ohne anderen auf die Füße zu treten. Ebenfalls wird besprochen, wie Sie entstehende Konflikte bereits im Vorfeld konstruktiv angehen und entschärfen.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

05.05.2023, Freitag, 15:30-20:30 Uhr  
6 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.14,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**  
47,50 €

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).



## FRAUEN IM BERUF

79441

Anmelden ▶

71361

Anmelden ▶

### Frauen und Karriere

Teresa Nagel

Vielen Frauen fällt es weiterhin schwer Karriere zu machen. Was aber sind typische Karriere-Fallen, die dem beruflichen Aufstieg entgegenstehen? Sie erfahren, an welchen Hindernissen sogar ambitionierte Frauen oft scheitern, wie Sie den Weg zur Führungsposition am besten meistern und welche Voraussetzungen Sie bereits heute erfüllen können, um Ihre Karriere aktiv anzugehen. Darüber hinaus starten Sie die eigene Karriereplanung, indem Sie mit verschiedenen Techniken und Methoden das Karriereziel, ein Stärken-/Schwächen-Profil sowie die anstehenden Karriereaufgaben definieren. Alles wird fernab von vorwurfsvollem Feministinnen-Gerede behandelt und der ein oder andere Lacher ist dabei garantiert.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.02.2023, Samstag, 09:30-16:30 Uhr  
8 UStd.

**VHS-Gebäude Lippestadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippestadt**  
76,20 €

### Überzeugend kommunizieren. Empowerment für Frauen

Norvisi Stanic



Zielgruppe: Frauen, die ihre rhetorische Präsenz und Wirkung stärken, ihre Meinung und ihr Anliegen klar kommunizieren sowie herausfordernden Kommunikationssituationen selbstbewusst, souverän und überzeugend begegnen wollen.

Jeder kennt bestimmte Situationen im beruflichen Alltag, in denen Sie sich unwohl oder ungehört fühlten. Eine wichtige Präsentation, bei der die Stimme zu versagen drohte; ein Gespräch, in dem Sie nicht zu Wort kamen, ein dummes Spruch, auf den Sie nicht zu reagieren wussten. Gerade Frauen fällt es oft schwer, sich selbstbewusst zu behaupten. In praktischen Übungen werden Sie sich ausprobieren, um z.B. Ihre Stimme und Ihren Körperausdruck für eine klare Kommunikation zu nutzen, sich positiv darzustellen und Ihre Selbstwahrnehmung zu schulen.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** PC/Laptop mit Mikrofon und Kamera, Internetanschluss

14.03.-21.03.2023  
Dienstag, 17:30-20:45 Uhr  
2 Termine, 8 UStd.

**vhs online**  
56,00 €



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



## NEW WORK/AGILES ARBEITEN

Durch die Digitalisierung werden neue Formen der Arbeitsorganisation benötigt. New Work ist der Schlüsselbegriff. Er bezeichnet innovative Organisations- und Unternehmensmodelle der Arbeitswelt 4.0. Agile Methoden, flexibles Mindset oder Design Thinking sind nur einige dieser Ansätze, die es sich lohnt kennenzulernen.

**71420****Anmelden ▶**

### Agile Methoden, New Work und ein neues Mind-Set

Ute Korinth

Schlagworte wie agiles Denken, die sogenannte VUCA-Welt oder Liberating Structures sind heutzutage in aller Munde. Aber wissen Sie eigentlich, was das alles genau bedeutet? Warum muss heutzutage eigentlich jeder immer und überall flexibel sein? Sind Flexibilität und Agilität nicht das Gleiche? Welche Vorteile bringen die Methoden des Agilen Arbeitens für die Organisation von Arbeitsprozessen und für den Berufsalltag der Zukunft?

Inhalte:

- Einblicke in Design Thinking, Scrum, Working Out Loud, Liberating Structures
- VUCA Welt - Was ist das und welche Herausforderungen bringt sie mit sich?
- Agiles Mindset - eine neue Werte- und Fehlerkultur
- Agilität als innere Einstellung

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Bitte schreiben Sie eine Mail an [claudia.schulte@lippstadt.de](mailto:claudia.schulte@lippstadt.de) und lassen sich auf die Interessentenliste setzen, so erhalten Sie aktuelle Informationen zum Kursstart. 9 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 3.1.04, Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein (Eingang Haspeler Ring)**

99,50 €

#### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an [vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)

- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter 02941 28950.

**71425****Anmelden ▶**

### Design Thinking

Jana Peuster-Schmitz



Design Thinking wird in vielen Branchen und Unternehmen eingesetzt, um Innovationen zu entwickeln und Veränderungsprozesse zu gestalten: Ein neues Produkt soll entwickelt, eine Dienstleistung serviceorientierter gestaltet oder der Betrieb umorganisiert werden. Über allem steht die Frage des Wie. Hier sind kreative Ideen gefragt. Doch schnell landet man bei der Ideenfindung auf altbekannten Wegen und kommt nicht voran. Mit der Methode des Design Thinkings können Sie diesen Kreislauf und die Blockade in Ihrem Kopf durchbrechen. Design Thinking ist ein kreativer Denkansatz, der es ermöglicht, innovative Lösungen für selbst komplexe Probleme zu finden. Um diese neuen Lösungen auch nachhaltig im Arbeitsalltag zu implementieren, bietet Design Thinking außerdem eine strukturierte Vorgehensweise an, mit der Sie Veränderungsprozesse begleiten und modernieren können.

Inhalte:

- Design Thinking als Denkhaltung
- Design Thinking als Prozess
- Design Thinking als Werkzeugkoffer

Zu jedem Inhaltspunkt werden zwei bis drei Methoden für den Praxisalltag ausprobiert.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

11.02.2023, Samstag, 09:30-17:00 Uhr  
9 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

99,50 €

**71427****Anmelden ▶**

## Design Thinking

Jana Peuster-Schmitz

Inhalt wie Kurs 71425

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

03.06.2023, Samstag, 09:30-17:00 Uhr  
9 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 3.1.04 A,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**

99,50 €

## SOCIAL MEDIA

**72011****Anmelden ▶**

## Social Media (Einsteiger)

Rinora Kushaj

**vhs online**

Social Media gehört zum Alltag vieler und spielt heutzutage eine wichtige Rolle - im Beruf, im Vereinsleben oder im Privaten. Sie wollen daher auf Social Media aktiv sein und sich professionell vernetzen? Sie wollen wissen, wie Sie einen Account erstellen oder wie Sie die zahlreichen Funktionen richtig und vor allem effektiv nutzen? Hier lernen Sie die Basics und das nötige Handwerkszeug zur Anwendung der Social Media-Plattformen Facebook, Instagram, TikTok, Xing und LinkedIn.

Hinweis: Kleingruppe. Eine Teilnahme ist vor Ort oder online z.B. von zu Hause aus möglich.

**Bitte mitbringen:** Smartphone/iPhone, für die Online-Teilnahme: PC/Laptop mit Mikrofon und Kamera, Internetanschluss, falls vorhanden: Zugangsdaten für die einzelnen Social Media-Plattformen, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

28.02.-07.03.2023

Dienstag und Donnerstag, 18:00-20:00 Uhr  
3 Termine, 8 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.25,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

34,50 €

**72012****Anmelden ▶**

## Social Media (Fortgeschrittene)

Rinora Kushaj

**vhs online**

Social Media Plattformen nehmen an Bedeutung immer weiter zu. Doch was heißt das eigentlich für Sie und Ihr Unternehmen? Fakt ist: Dabei sein muss jeder! Sie suchen daher nach Tipps und Tricks, wie Sie ihr Unternehmen richtig platzieren, ihrer Konkurrenz einen Schritt voraus sind und Ihre Produkte richtig vermarkten können? Sie lernen, wie Sie durch gezielte Werbeanzeigen, Postings oder bezahlte Werbung ihre Reichweite erhöhen und mehr Follower generieren. Einen strategisch fundierten Redaktionsplan zu erstellen und die Social Media-Zahlen richtig zu deuten, fällt Ihnen am Ende des Kurses genauso leicht wie das professionelle Erstellen von Postings. Hinweis: Kleingruppe, Sie können an dem Kurs sowohl vor Ort in der VHS oder Online z.B. von zu Hause teilnehmen.

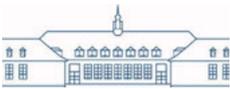
**Bitte mitbringen:** Smartphone/iPhone, für die Online-Teilnahme: PC/Laptop mit Mikrofon und Kamera, Internetanschluss, falls vorhanden: Zugangsdaten für die einzelnen Social Media-Plattformen, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

13.03.-20.03.2023

Montag und Mittwoch, 18:00-20:00 Uhr  
3 Termine, 8 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.31,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

34,50 €

**79702****Anmelden ▶****Instagram Marketing**

Sascha Bolte



Instagram ist zurzeit das soziale Netzwerk mit der größten Attraktivität und den aktivsten Nutzern. Vermittelt werden daher die Grundlagen von Instagram, sei es der persönliche Feed, die verschiedenen Arten von Beiträgen, Stories, Instagram-TV und vieles mehr. Gemeinsam wird herausgefunden, wie Ihre Mission auf Instagram lautet und wen Sie erreichen wollen, um aus diesen Informationen einen Content-Plan zu entwickeln. Als kleines Extra lernen Sie verschiedene Tools kennen, die Ihre Arbeit erleichtern.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** PC/Laptop mit Mikrofon und Kamera, Internetanschluss

Bitte schreiben Sie eine Mail an [claudia.schulte@lippstadt.de](mailto:claudia.schulte@lippstadt.de) und lassen sich auf die Interessentenliste setzen, so erhalten Sie aktuelle Informationen zum Kursstart. 2 Termine, 8 UStd.

**vhs online**  
47,60 €**Bitte mitbringen:** PC/Laptop mit Mikrofon und Kamera, Internetanschluss

Bitte schreiben Sie eine Mail an [claudia.schulte@lippstadt.de](mailto:claudia.schulte@lippstadt.de) und lassen sich auf die Interessentenliste setzen, so erhalten Sie aktuelle Informationen zum Kursstart. 2 Termine, 8 UStd.

**vhs online**  
47,60 €**SMARTPHONE/TABLET****72031****Anmelden ▶****Smartphone und Tablet (Einsteiger)**

Thomas Semler

Schritt für Schritt lernen Sie die Bedienung von Smartphones, Tablets oder Notebooks kennen, die mit dem Betriebssystem Android arbeiten. Nach der Einrichtung des Geräts und der Erstellung des persönlichen Google-Kontos lernen Sie weitere Funktionen und häufig genutzte Anwendungen (Apps) kennen.

Inhalte:

- Aufbau und Bedienung
- wichtige Grundeinstellungen
- Sicherheit erhöhen
- Kontakte anlegen
- Internet nutzen, Apps laden
- Fotografieren, Fotos versenden und sichern
- Navigieren
- Updates

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem, Sicherheits-PIN, Ladekabel, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.2023-14.02.2023

Dienstag und Donnerstag, 17:30-20:00 Uhr  
3 Termine, 10 UStd.**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.11,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

48,05 €

**79703****Anmelden ▶****Social Media Strategie**

Sascha Bolte



Die wohl häufigste Frage im Social Media-Marketing ist: Wie oft soll ich auf welcher Plattform posten? Darauf gibt es keine richtige Antwort, denn das ist abhängig von Ihren Zielen, die Sie mit den Social Media-Aktivitäten anstreben. Hier kommt die Social Media-Strategie ins Spiel. Es wird daher für Ihre Projekte und Unternehmungen ein zielgerichteter Redaktions- bzw. Contentplan erstellt. Somit wissen Sie auch, was, wann, wo gepostet werden muss. Mit einer solchen Strategie können Sie Aufgaben bündeln und effektiver arbeiten.

Hinweis: Kleingruppe



**72032**

**Anmelden ▶**

## Smartphone und Tablet (Einsteiger)

Thomas Semler



Inhalt wie Kurs 72013

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem, Ladekabel, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.05.2023-16.05.2023

Dienstag und Donnerstag, 17:30-20:00 Uhr  
3 Termine, 10 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 3.1.04 A,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**

48,05 €

## iPHONE/iPAD

**72051**

**Anmelden ▶**

## iPhone und iPad (Apple Einsteiger)

Vera Kremer

Schritt für Schritt lernen Sie anhand vieler praktischer Beispiele Ihr iPhone oder iPad (besser) kennen. Am Ende können Sie Ihr Apple-Gerät sicher bedienen und haben Spaß daran, neue Dinge auszuprobieren.

Inhalte:

- Aufbau und Bedienung
- Start- und Sperrbildschirm
- Kontaktdaten speichern und sortieren
- Termine speichern und Kalender verwalten
- Zugang zu Daten, Dokumenten, Fotos und Musik
- iTunes und App Store
- Surfen im Internet und WLAN-Nutzung
- einfache Bildbearbeitung

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** iPhone oder iPad, Apple-ID, Sicherheits-PIN, Ladekabel, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.02.-23.02.2023

Donnerstag, 17:00-19:30 Uhr

3 Termine, 10 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.03  
(Hörsaal), Schwarzer Weg 25,  
59581 Warstein (Eingang Haspeler Ring)**  
49,40 €

## INDIVIDUELLE SPRECHSTUNDEN

**72061**

## Smartphone, Tablet, Laptop, PC

Rolf Reen



Off treten bei der Nutzung des Smartphones, Tablets oder Laptops Fragen auf, die sich mit einer Beratung schnell lösen lassen: Egal ob Ersteinrichtung des Geräts, verstellte Interneteinstellungen oder Apps, die machen, was sie wollen - hier können individuelle Probleme gemeinsam geklärt werden.

Hinweis: Anmeldung erforderlich, 5 Werktage vor dem Termin. Teilen Sie uns bitte Ihre Frage sowie die Marke des von Ihnen genutzten Geräts mit. Für Android-, Windows- und Apple-Geräte geeignet. Jede Beratung dauert 45 Min. (1 Ustd.) und kostet 28,00 €.

Die Angaben zu den jeweiligen Terminen und Orten finden Sie auf unserer Homepage oder Sie können diese aber telefonisch erfragen unter Tel: 02941 2895-0



## IT-GRUNDLAGEN

**72201****Anmelden ▶**

### Betriebssystem Windows 11

#### Lernen am eigenen Laptop

Michael Nolte

Voraussetzung: Windows Vorkenntnisse einer älteren Version

Das Betriebssystem Windows 11 sieht auf den ersten Blick etwas anders aus als die Vorgänger-Versionen. Wenn Sie wissen wollen, wie oder wo Sie Ihre vertrauten Funktionen wiederfinden, was sich hinter dem neuen Aufbau verbirgt und welche Apps neu dazugekommen sind, dann lernen Sie hier diese Funktionen kennen.

Inhalte:

- Was finde ich wo?
- Individuelle Anpassungen
- Startmenü personalisieren
- Windows-Store
- Neue Programme für Fotos, Videos, Musik
- Zeit für individuelle Fragen

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** eigenes Gerät (Laptop/Notebook), Ladekabel, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

04.02.2023, Samstag, 10:00-13:00 Uhr  
3,67 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.14,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**  
17,65 €

## TASTSCHREIBEN

**72401****Anmelden ▶**

### 10-Finger-Tast schreiben

Helga Steinke

Voraussetzung: 15 cm Fingerspreizung  
Ob in Beruf, Studium, Schule oder Freizeit: Wer seine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kann, ist eindeutig im Vorteil. Dabei muss das Tastschreiben lernen weder zeitaufwändig noch stupide oder stressig sein. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie das 10-Finger-Tast schreiben mit einem speziell entwickelten Trainingsprogramm. So ist es möglich, alle

Buchstaben der PC-Tastatur inklusive Großschreibung und der wichtigsten Funktionstasten in nur wenigen Stunden "blind" zu bedienen. Wenn Sie dann täglich 10 Minuten üben, schreiben Sie bald flüssig und sicher. Für den optimalen Lernerfolg ist eine regelmäßige Teilnahme und das Training zu Hause erforder-



lich.

Hinweis: Die Kosten für das Lehrmaterial sowie ein EDV-Zuschlag sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Buntstifte, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

27.02.-27.03.2023

Montag, 17:00-19:15 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

**Sekundarschule Anröchte, Bauteil B,  
Raum 097 (EDV-Raum), Im Hagen 3,  
59609 Anröchte**  
75,50 €

**72403****Anmelden ▶**

### 10-Finger-Tast schreiben

Markus Rohner

Voraussetzung: 15 cm Fingerspreizung

Inhalt wie Kurs 72401

Hinweis: Die Kosten für das Lehrmaterial sowie ein EDV-Zuschlag sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Buntstifte, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

09.05.-06.06.2023

Dienstag, 17:00-19:15 Uhr

5 Termine, 14 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.31,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
78,00 €



## OFFICE-PROGRAMME

73101

Anmelden ▶

### Word (Grundlagen kompakt)

Michael Nolte

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem PC  
Sie lernen die wichtigsten Microsoft-Word-Anwendungen kennen. Anhand verschiedener Beispiele wird jeder Abschnitt geübt und die Theorie gefestigt.

Inhalte:

- Texte schreiben, bearbeiten, speichern und drucken
- Schriften, Ausrichtungen und Seitenformate
- Dokumente formatieren und gestalten
- einfache Briefe erstellen
- hilfreiche Tipps und Zusatzfunktionen

Hinweis: Kleingruppe. Ein EDV-Zuschlag ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

01.02.-15.02.2023

Mittwoch, 18:00-20:15 Uhr

3 Termine, 9 UStd.

**Sekundarschule Anröchte, Bauteil B, Raum 097 (EDV-Raum), Im Hagen 3, 59609 Anröchte**

47,50 €

73310

Anmelden ▶

### Excel (Grundkurs)

Thomas Bäsecke

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem PC  
Sie lernen das Excel-Programm und die wichtigsten Funktionen kennen. Sie können am Ende des Kurses einfache Berechnungen selbstständig durchführen und die Ergebnisse anschaulich aufbereiten. Eine Kontrolle einfacher Betriebsabrechnungen oder eine übersichtliche Darstellung von Ein- und Ausgaben ist damit schnell möglich.

Inhalte:

- Aufbau von Excel
- mit Formeln arbeiten
- Funktionen anwenden
- Daten sortieren und filtern
- Zellen formatieren
- Zellstruktur einer Tabelle verändern
- Erstellen von Diagrammen

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 2,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben. Ein EDV-Zuschlag ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

27.02.2023-08.03.2023

Montag und Mittwoch, 18:00-21:00 Uhr

4 Termine, 15 UStd.

**Städtisches Gymnasium Erwitte, EDV-Raum, Eingang über den Schulhof, Glasmerweg 12, 59597 Erwitte**

77,50 €

73312

Anmelden ▶

### Excel (Grundkurs)

Thomas Bäsecke

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem PC  
Inhalt wie Kurs 73310

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 2,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben. Ein EDV-Zuschlag ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

17.04.2023-03.05.2023

Montag und Mittwoch, 18:00-20:30 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.31, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

80,00 €

### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0 oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de).  
Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de), unter A-Z

73313

Anmelden ▶

### Excel (Aufbaukurs)

Thomas Bäsecke

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse (siehe u.a. Kurs 73310)

Daten professionell aufzubereiten, zu analysieren und zu visualisieren, erlernen Sie hier. Die dafür benötigten fortgeschrittenen Excel-Techniken werden leicht verständlich und anhand konkreter Praxisbeispiele vermittelt.

**Inhalte:**

- Grundlagen wiederholen und auffrischen
  - weiterführende Formeln und Funktionen kennenlernen
  - Daten auswerten, kombinieren und verknüpfen
  - Daten importieren und exportieren
  - Graphiken und Diagramme erstellen
  - Seitenlayout und Druckoptionen anwenden
  - benutzerdefinierte Formatierungen erstellen
- Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 2,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben. Ein EDV-Zuschlag ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

20.03.2023-29.03.2023

Montag und Mittwoch, 18:00-21:00 Uhr  
4 Termine, 15 UStd.

**Städtisches Gymnasium Erwitte,  
EDV-Raum, Eingang über den Schulhof,  
Glaserweg 12, 59597 Erwitte**  
77,50 €

**73314****Anmelden ▶****Excel (Aufbaukurs)**

Thomas Bäsecke



Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse (siehe u.a. Kurs 73310)

Inhalt wie Kurs 73313

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (ca. 2,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben. Ein EDV-Zuschlag ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

15.05.2023-31.05.2023

Montag und Mittwoch, 18:00-20:30 Uhr  
5 Termine, 15 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.31,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
80,00 €

**73335****Anmelden ▶****Excel (Pivot-Tabellen)**

Thomas Bäsecke

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse (siehe u.a. Kurs 73310)

Mit Pivot-Tabellen lassen sich auch große Datenmengen schnell auswerten. Monatliche, quartalsweise oder jährliche Auswertungen können professionell gestaltet und weitere Berechnungen durchgeführt werden.

Inhalte:

- Anwendungsbereiche definieren
- Pivot-Tabellen erstellen
- Daten filtern und auswerten
- Pivot-Tabellen als Diagramme darstellen
- Tipps und Tricks

Hinweis: Kleingruppe. Ein EDV-Zuschlag ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.03.2023, Samstag, 09:00-12:15 Uhr  
4 UStd.

**Städtisches Gymnasium Erwitte,  
EDV-Raum, Eingang über den Schulhof,  
Glaserweg 12, 59597 Erwitte**  
21,80 €

**73336****Anmelden ▶****Excel (Pivot-Tabellen)**

Thomas Bäsecke

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse (siehe u.a. Kurs 73310)

Inhalt wie Kurs 73335

Hinweis: Kleingruppe. Ein EDV-Zuschlag ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

03.06.2023, Samstag, 09:00-12:15 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.31,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
21,80 €

Sie interessieren sich für eine Veranstaltung und wollen daran teilnehmen?

**Dann melden Sie sich bitte direkt an und sichern Sie sich Ihren Platz!**



## PROGRAMMIERUNG

79513

Anmelden ▶

79511

Anmelden ▶

### Python (Modul I)

Siegmar Vogel



Voraussetzung: Kenntnisse in Windows, Vorkenntnisse in der Programmierung sind nicht erforderlich.

Mit der Programmiersprache Python ist der Einstieg in die Programmierung relativ einfach. Sie gehört mittlerweile zu den am häufigsten genutzten Sprachen und wird an Universitäten und in vielen Firmen eingesetzt. Python ist zügig zu erlernen, gleichzeitig bietet sie eine Vielzahl von Möglichkeiten, um auch komplexe Anwendungen zu entwickeln. Kennengelernt werden die Grundelemente von Python - und damit auch von jeder anderen Programmiersprache - sowie die Entwicklungsumgebung PyCharm. Zusätzlich werden Grundkenntnisse der objektorientierten Programmierung erworben.

Hinweis: Kleingruppe. Der Kurs ist Teil einer modular aufgebauten Kursreihe, die aus den Modulen I bis X besteht.

**Bitte mitbringen:** PC/Laptop mit Mikrofon und Kamera, Internetanschluss

11.04.-14.04.23

Dienstag-Freitag, 18:00-20:45 Uhr

4 Termine, 14,67 UStd.

**vhs online**

68,20 €

### Python. Listen, Tupel, Strings (Modul II)

Siegmar Vogel



Voraussetzung: Kenntnisse in Windows, Vorkenntnisse in der Programmierung (siehe u.a. Kurs 79511)

Bei vielen Softwareanwendungen werden Daten in Form von sequenziellen Listen verarbeitet. Hierzu gehören z.B. Personallisten, Produktlisten oder wissenschaftliche Ergebnisse aus Versuchsreihen. Python bietet eine Vielzahl von Programmier Techniken, um solche Datensätze zu bearbeiten. Kennengelernt wird, wie derartige Datentypen verarbeitet werden, u.a. durch Listen, Tupel oder binäre Datensätze. Anschauliche Beispiele geben den Einstieg in die Thematik. Ziel ist, eine Anwendung zu entwickeln, die Listen verwaltet oder zusammenführt und die Elemente ergänzt, modifiziert oder löscht. Zusätzlich werden die Kenntnisse in der objektorientierten Programmierung vertieft.

Hinweis: Kleingruppe. Der Kurs ist Teil einer modular aufgebauten Kursreihe, die aus den Modulen I bis X besteht.

**Bitte mitbringen:** PC/Laptop mit Mikrofon und Kamera, Internetanschluss

Bitte schreiben Sie eine Mail an [claudia.schulte@lippstadt.de](mailto:claudia.schulte@lippstadt.de) und lassen sich auf die Interessentenliste setzen, so erhalten Sie aktuelle Informationen zum Kursstart. 4 Termine, 14,67 UStd.

**vhs online**

68,20 €





## FRÜHPÄDAGOGIK

Sie als qualifizierte Kindertagespflegeperson haben die wichtige Aufgabe Entwicklungsbegleiter für die vielfältigen Bildungsprozesse der Kinder zu sein. Fortbildungen sind eine gute Chance das Wissen zu erweitern und die eigene Arbeit noch professioneller für die Kinder, die Eltern und nicht zuletzt für sich selbst zu gestalten. Die VHS Lippstadt und VHS Soest sowie die Fachberaterinnen für Kindertagespflege des Kreises Soest haben eine vielfältige Fortbildungsreihe speziell für die Bedarfe von Kindertagespflegepersonen entwickelt. Suchen Sie sich Ihr passendes Angebot! Egal ob in Theorie oder als praxisnaher Workshop - die Fortbildungsthemen sind abwechslungsreich und ganz aktuell - begleitet durch erfahrene und qualifizierte Kursleitungen.

**71609****Anmelden ▶**

### Alles im Griff? Qualitätssicherung durch Coaching und wechselseitige kollegiale Beratung

Annette von dem Bottenberg

Um ihre Arbeit als selbstständige Kindertagespflegperson nachhaltig und kontinuierlich zu sichern, können ein zielgerichteter angeleiteter Austausch und eine Prozessbegleitung hilfreich sein. Gemeinsam nehmen wir die unterschiedlichen Aspekte der freiberuflichen Selbständigkeit, wie die pädagogische Qualität, wirtschaftliche Stabilität und die besondere Herausforderung als Unternehmerin im eigenen Haushalt in den Blick. Auf Wunsch besteht auch die Möglichkeit der Fallsupervision. Im Mittelpunkt stehen dabei Lösungsorientierung, gegenseitige Wertschätzung, Perspektivenwechsel, Neugier und Humor.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.02.2023, Freitag, 15:00-20:30 Uhr  
6,67 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.14,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**

52,10 €

**71611****Anmelden ▶**

### Wie werde ich Puppenspieler? Theorie und Praxis des Puppenspiels

Uwe Maria Natus

Uwe Natus, der international bekannte Puppenspieler und preisgekrönte Kinder- und Jugendbuchautor wird Ihnen die Theorie und Praxis des Puppenspiels vermitteln. Sowohl das Erlernen der Technik als auch die praktische Durchführung werden Sie zu einem kreativen Puppenspieler befähigen.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

04.03.2023, Samstag, 10:00-16:00 Uhr  
6,67 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.36,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
51,50 €

**71613****Anmelden ▶**

### Beobachtung und Dokumentation. Herausforderung und Chance in der Kindertagespflege

Prof. Eva Briedigkeit

Gezielte Beobachtungen sind die Grundlage für jedes pädagogische Handeln. So zählen auch in der Kindertagespflege das Beobachten und Dokumentieren zu den zentralen Aufgaben. Doch gerade hier zeigt sich die Herausforderung, die Durchführung in den turbulenten Praxis-Alltag zu integrieren. An ausgewählten Beispielen wird verdeutlicht, welche Chancen sich aus dem Einsatz ressourcenorientierter Instrumente für die Entwicklungsbegleitung der Kinder und die Zusammenarbeit mit den Eltern ergeben. Praxisbeispiele und Anwendungstipps runden den Tag ab. Ziel der Veranstaltung ist es, Beobachtung und Dokumentation als Qualitätsmerkmal der eigenen Arbeit herauszustellen.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** Getränk, Pausensnack, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

13.05.2023, Samstag, 10:00-17:00 Uhr  
8 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
61,40 €



# Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.



Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Gepflichte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●	●	●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●	●	●
Personalwirtschaft					●				●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kurseubersicht.html>)

## Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).



## Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildungen mit System: Xpert-Business

Die Xpert-Business-Zertifikatskurse führen Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen. Einen mit einer Prüfung abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Teilgenommen wird an den Kursen ganz bequem über das Internet. Wurde ein Termin verpasst, können die Unterrichtsinhalte als Video angeschaut werden. Eine finanzielle Förderung durch den Bildungsscheck NRW kann angerechnet werden. Alle Kurse haben eine Durchführungs-garantie. Um den passgenauen Kurs zu finden, wird vor der Anmeldung um eine persönliche Beratung gebeten. Ansprechpartnerin: Claudia Schulte, Tel: 02941 2895-15, E-Mail: [claudia.schulte@lippstadt.de](mailto:claudia.schulte@lippstadt.de) Weitere Informationen unter [www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de)

**78101****Anmelden ►**

### Xpert Business Info-Abend

Claudia Schulte

Die Xpert-Business-Module decken ein breites Themenspektrum ab:

- Finanzbuchführung
- Finanzbuchführung mit DATEV und Lexware
- Lohn und Gehalt
- Lohn und Gehalt mit DATEV und Lexware
- Einnahme-Überschussrechnung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Finanzwirtschaft
- Bilanzierung
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Personalwirtschaft

Am Info-Abend werden der Kursablauf, die organisatorischen Rahmendbedingungen und die eingesetzten Lehrmaterialien vorgestellt.

Hinweis: Anmeldung erforderlich

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

31.01.2023, Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
2 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.03 (Hörsaal), Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein (Eingang Haspeler Ring)**  
gebührenfrei

**78102****Anmelden ►**

### Xpert Business Info-Abend

Claudia Schulte

Inhalt wie Kurs 78101

Hinweis: Anmeldung erforderlich

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

06.02.2023, Montag, 18:00-19:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.7, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei

**78116****Anmelden ►**

### Xpert Business: Prüfung

Claudia Schulte



Um das zum Kursmodul passende Zertifikat zu erlangen, wird dieses mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen. Die Prüfung findet, schriftlich oder am PC, direkt vor Ort in der VHS statt.

Anmeldeschluss: Montag, 30.01.2023

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

25.02.2023, Samstag, 09:00-12:00 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23, Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
55,00 €

**78117****Anmelden ▶**

### Xpert Business: Prüfung

Claudia Schulte

Inhalt wie Kurs 78116

Anmeldeschluss: Montag, 22.05.23

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten17.06.2023, Samstag, 09:00-12:00 Uhr  
4 UStd.**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.23,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

55,00 €

**79805****Anmelden ▶**

### Finanzbuchführung 1

Xpert-Business-  
LernNetz**vhs online**

Inhalt wie Kurs 79801

Anmeldeschluss: Dienstag, 28.02.2023

07.03.-30.05.2023

Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd.**vhs online**

267,50 €

## ZERTIFIKATSKURSE

**79801****Anmelden ▶**

### Finanzbuchführung 1 (Intensivkurs)

Xpert-Business-  
LernNetz**vhs online**

Dieses Modul ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach Abschluss des Moduls verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Anmeldeschluss: Montag, 30.01.2023

06.02.-17.02.2023

werktags, 09:00-13:00 Uhr  
10 Termine, 53,33 UStd.**vhs online**

267,50 €

**79811****Anmelden ▶**

### Finanzbuchführung 2 (Intensivkurs)

Xpert-Business-  
LernNetz**vhs online**

Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt  
Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. Es werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Anmeldeschluss: Montag, 13.02.2023

20.02.-03.03.2023

werktags, 09:00-13:00 Uhr  
10 Termine, 53,33 UStd.**vhs online**

267,50 €

#### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an

[vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter  
02941 28950.

**79815****Anmelden ▶****Finanzbuchführung 2**Xpert-Business-  
LernNetz**vhs online**

Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt  
Inhalt wie Kurs 79811  
Anmeldeschluss: Dienstag, 28.02.2023

07.03.-30.05.2023

Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd.**vhs online**  
267,50 €**79817****Anmelden ▶****Finanzbuchführung mit DATEV**Xpert-Business-  
LernNetz**vhs online**

Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 2" vermittelt  
Anhand zahlreicher Praxisfälle erlangen Sie die notwendigen Kenntnisse, um eine EDV-gestützte Buchführung wie das DATEV-Programm sicher zu bedienen und selbstständig mit der DATEV-Software zu arbeiten. Sie beherrschen Struktur und Systemlogik der DATEV-Buchungsprogramme, können laufende Geschäftsvorfälle buchen, einen Jahresabschluss erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen und interpretieren. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.  
Anmeldeschluss: Dienstag, 14.03.2023

21.03.-30.05.2023

Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
16 Termine, 42,67 UStd.**vhs online**  
237,50 €**79818****Anmelden ▶****Finanzbuchführung mit Lexware**Xpert-Business-  
LernNetz**vhs online**

Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 2" vermittelt  
Systematisch und anwendungsbezogen erwerben Sie Kenntnisse zur gezielten Nutzung einer Buchführungssoftware. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt. Darunter fallen u.a. die Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen, das Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen, das Buchen von Bankauszügen, Kassenbelegen und Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang für "Lexware financial office".  
Anmeldeschluss: Dienstag, 14.03.2023

21.03.-30.05.2023

Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
16 Termine, 42,67 UStd.**vhs online**  
237,50 €**79820****Anmelden ▶****Lohn und Gehalt 1 (Intensivkurs)**Xpert-Business-  
LernNetz**vhs online**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.  
Anmeldeschluss: Montag, 30.01.2023

06.02.23-17.02.2023

werktags, 09:00-13:00 Uhr  
10 Termine, 53,33 UStd.**vhs online**  
267,50 €

**79821****Anmelden ▶**

## Lohn und Gehalt 1

Xpert-Business-  
LernNetz

vhs online

Inhalt wie Kurs 79820  
Anmeldeschluss: Dienstag, 28.02.2023

07.03.-30.05.2023  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd.  
**vhs online**  
267,50 €

**79824****Anmelden ▶**

## Lohn und Gehalt 2 (Intensivkurs)

Xpert-Business-  
LernNetz

vhs online

Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt  
Sie erwerben vertiefende Kenntnisse in der Lohnbuchhaltung. Dabei geht es v.a. um Sonderregelungen, die verschiedenen steuerfreien Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen.

Anmeldeschluss: Montag, 13.02.2023

20.02.-03.03.2023  
werktags, 09:00-13:00 Uhr  
10 Termine, 53,33 UStd.  
**vhs online**  
267,50 €

**79825****Anmelden ▶**

## Lohn und Gehalt 2

Xpert-Business-  
LernNetz

vhs online

Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt  
Inhalt wie Kurs 79824  
Anmeldeschluss: Dienstag, 28.02.2023

07.03.-30.05.2023  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd.  
**vhs online**  
267,50 €

**79827****Anmelden ▶**

## Lohn und Gehalt mit DATEV

Xpert-Business-  
LernNetz

vhs online

Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 2" vermittelt  
Ziel ist, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC anwendungsbezogen zu vermitteln. Anhand der DATEV Software werden verschiedene Gehaltsabrechnungen erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten und der Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen erklärt. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur "DATEV Software online".  
Anmeldeschluss: Dienstag, 14.03.2023

21.03.-30.05.2023  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
16 Termine, 42,67 UStd.  
**vhs online**  
237,50 €

**79828****Anmelden ▶**

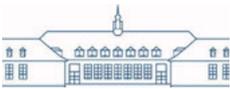
## Lohn und Gehalt mit Lexware

Xpert-Business-  
LernNetz

vhs online

Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 2" vermittelt  
Schritt für Schritt erwerben Sie weiterführende Kenntnisse in der Lohnbuchhaltungs-Software Lexware. Sie lernen Gehaltsabrechnungen zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang für "Lexware financial office".  
Anmeldeschluss: Dienstag, 14.03.2023

21.03.-30.05.2023  
Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
16 Termine, 42,67 UStd.  
**vhs online**  
237,50 €

**79830****Anmelden ▶****Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR)**Xpert-Business-  
LernNetz**vhs** **online**

Vermittelt werden die Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Anmeldeschluss: Dienstag, 28.02.2023

07.03.-25.04.2023

Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
11 Termine, 29,33 UStd.**vhs online**

177,50 €

**79833****Anmelden ▶****Finanzwirtschaft**Xpert-Business-  
LernNetz**vhs** **online**

Umfassende Kenntnisse zum Zahlungsverkehr, der Finanzierung und zu verschiedenen Anlagengestaltungen werden vermittelt. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Abschließend können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen.

Anmeldeschluss: Dienstag, 28.02.2023

07.03.-30.05.2023

Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd.**vhs online**

267,50 €

**79831****Anmelden ▶****Kosten- und Leistungsrechnung**Xpert-Business-  
LernNetz**vhs** **online**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Anmeldeschluss: Dienstag, 28.02.2023

07.03.-30.05.2023

Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd.**vhs online**

267,50 €

**79834****Anmelden ▶****Bilanzierung**Xpert-Business-  
LernNetz**vhs** **online**

Die Bilanzierung ist ein Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Anmeldeschluss: Dienstag, 28.02.2023

07.03.-30.05.2023

Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd.**vhs online**

267,50 €

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.

**79835****Anmelden ▶**

## Controlling

Xpert-Business-  
LernNetz



Das betriebliche Controlling ist ein Bestandteil des internen Rechnungswesens. Der Kurs stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Anmeldeschluss: Dienstag, 28.02.2023

07.03.-30.05.2023

Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd.

**vhs online**  
267,50 €

**79836****Anmelden ▶**

## Betriebliche Steuerpraxis

Xpert-Business-  
LernNetz



Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten wie die Umsatz-, Einkommens-, Körperschafts- und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Sie werden in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, bestehende Alternativen zu beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens zu finden.

Anmeldeschluss: Dienstag, 28.02.2023

07.03.-30.05.2023

Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd.

**vhs online**  
237,50 €

**79837****Anmelden ▶**

## Personalwirtschaft

Xpert-Business-  
LernNetz



Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeitenden zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeitenden auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Belegschaft berücksichtigt werden.

Anmeldeschluss: Dienstag, 28.02.2023

07.03.-30.05.2023

Dienstag und Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd.

**vhs online**  
267,50 €

### Weiterbildung nach Maß:

Neben den in diesem Programmheft ausgedescribten Weiterbildungsangeboten bietet die Volkshochschule Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rütten – Warstein interessierten Firmen, Vereinen, Interessengemeinschaften oder öffentlichen Verwaltungen die Möglichkeit, ihre Mitarbeiter und Mitglieder in Schulungen und Seminaren weiterzubilden.

### Angebote in den Bereichen:

- Fremdsprachen
- Digitale Kompetenzen/IT
- Soft Skills

werden auf Ihre Bedarfe zugeschnitten.

### Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Tel.: 02941 2890-0

E-Mail: [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de)



## KURSLEITUNG WERDEN

77001

### Kursleitung werden

VHS Team

Studieren Sie Ernährungs-/Sportwissenschaften oder besitzen Sie Trainer- bzw. Übungsleiter-scheine? Studieren Sie DaZ/DaF, Germanistik oder Fremdsprachen? Verfügen Sie über aktuelle Zulassungen im BAMF-Bereich? Möchten Sie Ihre Muttersprache, Ihren kreativen Beruf oder Hobby mit anderen teilen? Haben Sie Spaß an Technik oder IT-Kenntnisse? Dann werden Sie jetzt VHS-Kursleitung! Unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen erklären Ihnen vor Ort kostenlos und unverbindlich, welche Voraussetzungen zu erfüllen sind und wie die Kursorganisation aussieht. Sehr gerne kommen sie mit Ihnen anschließend ins Gespräch und beantworten ausführlich Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Sie!

Hinweis: Anmeldungen mit dem Betreff "Kursleitung werden" sowie mit dem zugehörigen Wunschort und -termin bitte per E-Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de).

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Anröchte, Sekundarschule Bauteil B  
Mittwoch, 01.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Rüthen, Fr.-Spee-Gymnasium  
Donnerstag, 09.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Lippstadt, VHS-Gebäude  
Freitag, 17.03.2023, 16:30-18:00 Uhr

Erwitte, Böllhoff-Haus  
Dienstag, 21.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Warstein, Liobaschule  
Montag, 27.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.



# Junge VHS

Kinderaktivitäten . . . . .	178
Eltern-Kind(er)-Aktivitäten. . . . .	183
Themenabende. . . . .	186



## KINDERAKTIVITÄTEN

81110

Anmelden ▶

**Der kleine Kinder-Knigge.  
Du bist wertvoll und königlich**  
(Kinder von 8 bis 12 Jahren)

Heike Jakobsmeier

Egal, ob in der Schule oder im Alltag, im Umgang miteinander gibt es vieles zu beachten. Kleine Benimmregeln können Dich dabei unterstützen, besser, freundlicher oder höflicher mit anderen zu reden, was gerade im Streit nicht immer leichtfällt. Durch die Regeln des Umgangs miteinander lernst Du, dass jedes Kind und jeder Mensch besonders und wertvoll ist - und von anderen geachtet werden sollte. Jeder kann lernen, seine positiven Eigenschaften zu zeigen. Der "Kleine Kinder-Knigge" vermittelt die Kursinhalte auf humorvolle Weise. Hinweis: Kleingruppe. Eine Materialumlage (5,00 €) ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

22.04.2023, Samstag, 10:00-13:15 Uhr  
4 UStd.

**Liobaschule Warstein, Raum 4.1.14,  
Schwarzer Weg 25, 59581 Warstein  
(Eingang Haspeler Ring)**

22,80 €

81111

Anmelden ▶

**Der kleine Kinder-Knigge.  
Du bist wertvoll und königlich**  
(Kinder von 8 bis 12 Jahren)

Heike Jakobsmeier

Inhalt wie Kurs 81110  
Hinweis: Kleingruppe. Eine Materialumlage (5,00 €) ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

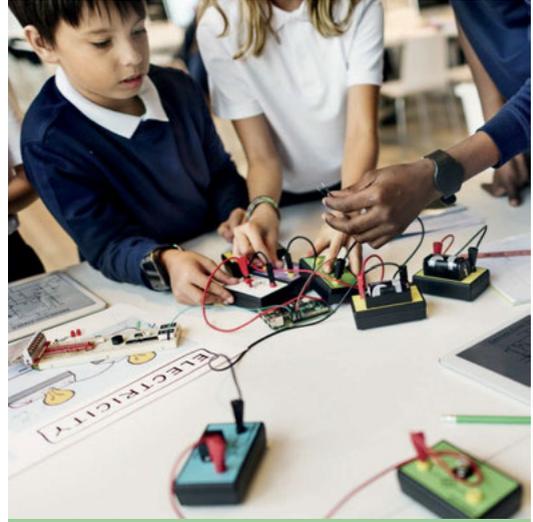
**Bitte mitbringen:** Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

16.05.2023, Dienstag, 15:30-18:45 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**

22,80 €

## Science-Lab-Forschernachmittage



Kinder sollten entsprechend ihrer Begabung gefördert und gefordert werden. Das gilt auch und besonders für sehr begabte oder sogar hochbegabte Kinder. Durch die leidenschaftliche Neugier dieser Kinder werden Eltern und Lehrer manchmal vor Herausforderungen gestellt. Im Kurs werden Fragen weniger mit Worten beantwortet als vielmehr mit einem Weg, auf dem Kinder ihre eigenen Antworten entdecken lernen. Kinder machen über ihre Neugier und ihr Interesse an Fragen aus Natur, Technik und Umwelt positive Lernerfahrungen, lernen das Lernen und bauen Selbstvertrauen auf.

81145

Anmelden ▶

**Magnetismus. Was machen Magnete?**  
(Vorschulkinder und Kinder der Klasse 1)

Dr. Vera Romberg-Forkert

Wozu braucht man Magnete? Wie funktioniert die Kupplung bei der Holzseisenbahn? Kann man Magnete selbst herstellen? Was ist ein Kompass? Habt ihr auch so viele Fragen? An diesem Forschernachmittag werdet Ihr mit tollen Experimenten die Antworten darauf gemeinsam herausfinden.

Hinweis: Kleingruppe. Eine Materialumlage (3,00 €) ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr Ihres Kindes an.



**Bitte mitbringen:** Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.02.2023, Dienstag, 16:30-18:45 Uhr  
3 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
16,20 €

**Hinweis:** Vortrag "Hochbegabung" sowie "Online-Stammtisch Hochbegabung" siehe Rubrik Themenabende

**81148**

**Anmelden ▶**

### Was ist eigentlich Strom?

(Kinder der Klassen 2 und 3)

*Dr. Vera Romberg-Forkert*

Was bedeutet "Stromkreis"? Wie funktionieren elektrische Geräte? Woher kommt der Strom? Bestimmt fallen euch noch viel mehr Fragen zu diesem Thema ein. Die Antworten werden mit vielen Experimenten gemeinsam erforscht.

Hinweis: Kleingruppe. Eine Materialumlage (3,00 €) ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr Ihres Kindes an.

**Bitte mitbringen:** Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

14.02.2023, Dienstag, 16:30-18:45 Uhr  
3 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
16,20 €

## MALEN/ZEICHNEN

**81231**

### Malschule Peter Pinsel

(Kinder/Jugendliche  
ab 6 Jahren)



in Kooperation mit

*Kunstverein Lippstadt e.V.*

Du hast Spaß am Malen und experimentierst gerne mit Farben? Dann bist du hier genau richtig, denn es besteht die Möglichkeit, verschiedene Maltechniken auszuprobieren und zu erlernen. So kannst Du dein Talent entdecken oder es weiterentwickeln.

**Bitte mitbringen:** Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

Kurszeiten außerhalb der Ferien:  
Mo - Fr von 15:00 Uhr - 16:30 Uhr  
und von 15:45 Uhr - 17:15 Uhr

**Kunstverein Lippstadt e.V.,  
Am Bernhardtbrunnen 1, 59555 Lippstadt**  
25,00 € pro Monat

Materialkosten sind enthalten, mit Familienpass 12,50 € pro Monat

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen, Kurszeiten sowie zu den Kosten und der Anmeldung unter [www.kunstverein-lippstadt.de](http://www.kunstverein-lippstadt.de). Bitte melden Sie sich direkt beim Kunstverein an.

**81232**

**Anmelden ▶**

### Malen und Zeichnen - kompakt

(Kinder von 6 bis 12 Jahren)

*Lena Schulz*



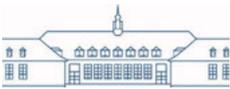
Du zeichnest und malst gerne? Hier kannst du verschiedene Techniken und Materialien ausprobieren, eigene Ideen umsetzen oder Tipps fürs Kreativwerden bekommen. Du kannst Fähigkeiten im Umgang mit dir bekannten Materialien und Techniken vertiefen und mit bisher unbekanntem Materialien und Techniken experimentieren.

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** eigenes Skizzenbuch, Sammelmappe, Zeichenmaterialien, Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

03.06.2023, Samstag, 10:00-13:15 Uhr  
4 UStd.

**Sekundarschule Anröchte,  
Bauteil B, 1. OG, Raum 087,  
Im Hagen 3, 59609 Anröchte**  
17,00 €

**81233****Anmelden ▶**

## Malen und Zeichnen

(Kinder von 6 bis 12 Jahren)

Lena Schulz

Inhalt wie Kurs 81232

Hinweis: Kleingruppe

**Bitte mitbringen:** eigenes Skizzenbuch, Sammelmappe, Zeichenmaterialien, Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

04.03.-18.03.2023

Samstag, 10:00-11:30 Uhr

3 Termine, 6 UStd.

**Fr.-Spee-Gymnasium, Raum A02,  
Lippstädter Str. 8, 59602 Rütten**  
25,30 €

### Interesse am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 02941 2895-0  
oder senden Sie eine Mail an [vhs@lippstadt.de](mailto:vhs@lippstadt.de).  
Weitere Informationen: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de),  
unter A-Z

## WERKEN/GESTALTEN

**81240****Anmelden ▶**

## Upcycling: Figuren aus Alltagsdingen

(Kinder ab 7 Jahren)

Rosario Buccellato

Jeden Tag fällt eine Menge Müll an. Sammle die Plastikverpackungen, die nicht zu recyceln sind, und gib diesen eine zweite Chance. Gestalte in Farbe oder Acryl aus deinen Verpackungen eine Skulptur oder Collage - lass die Materialien eine Geschichte erzählen.

Hinweis: Kleingruppe. Eine Materialumlage (10,00 €) ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Tetrapacks, Joghurtbecher, alte Stoffreste, Pappe, Uhu oder Acrylat-Kleber, Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.03.-31.03.2023

Freitag, 16:00-17:30 Uhr

2 Termine, 4 UStd.

**Atelier - Erwitter Malschule,  
Marktgasse 1, 59597 Erwitte**  
29,70 €

**81241****Anmelden ▶**

## Töpferwerkstatt

(Kinder ab 6 Jahren)

Lilo Geiger

Komm mit auf eine Entdeckungsreise und du wirst sehen, was du mit Ton machen kannst. Egal, ob du ein Tier, eine Figur oder einen Gegenstand anfertigen möchtest, du wirst unterstützt und dir werden die verschiedenen Techniken im Umgang mit Ton gezeigt.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Materialumlage (6,00 € pro kg Ton) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Alte Kleidung, Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

28.04.2023, Freitag, 15:30-17:00 Uhr  
2 UStd.

**Tonstube Lilo Geiger,  
Lippstädter Str. 167, 33397 Rietberg**  
10,40 €

**81242****Anmelden ▶**

## Holzwerkstatt

(Kinder ab 8 Jahren)

Christine Göbel



Wenn du gerne werkelst und verschiedene Sachen ausprobieren möchtest, bist du hier richtig! Es wird gezeigt, wie du Nagelbilder (String Art) oder hübsche Vögel aus Holz gestalten kannst. Außerdem kannst du mit der Dekupier- und Laubsäge arbeiten. Vorlagen für die Projekte liegen bereit, aber du wirst auch dabei unterstützt, eigene Ideen umzusetzen.

Hinweis: Kleingruppe. Die Materialkosten (12,00 €) sind bereits in der Kursgebühr enthalten. In dem Kurs wird unter Beaufsichtigung der Kursleitung mit einer Dekupiersäge gearbeitet.

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Fitness

Ernährung

Sprachen

Beruf/EDV

Junge VHS



**Bitte mitbringen:** alte Kleidung, Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.03.-24.03.2023  
Freitag, 15:30-17:00 Uhr  
3 Termine, 6 UStd.

**Kreativwerkstatt Beckumer Str. 41,  
59555 Lippstadt**  
40,30 €

81243

Anmelden ▶

## Knotenwerkstatt

(Kinder ab 8 Jahren)

*Christine Göbel*

Hast du Lust, verschiedene Knotentechniken und Materialien auszuprobieren? Dann komm in die Knotenwerkstatt! Mal mit feinem Garn, mal mit Fallschirmschnüren, hier wird geknotet, was das Zeug hält. Es können Schlüsselanhänger und Armbänder aus Paracord oder Makramee geknotet werden, und es wird dir gezeigt, wie du hübsche Freundschaftsarmbänder gestalten kannst.

Hinweis: Kleingruppe. Die Materialkosten (10,00 €) sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

28.04.-12.05.2023  
Freitag, 15:30-17:00 Uhr  
3 Termine, 6 UStd.

**Kreativwerkstatt Beckumer Str. 41,  
59555 Lippstadt**  
38,30 €

## KOCHEN

81501

Anmelden ▶

## Kochabenteuer

(Jugendliche von 10 bis 14 Jahren)

*Julia Vorwerk*

Mit einer Kochmütze ausgestattet, schälst, schnippelst und kochst du leckere Gerichte, die du auch leicht zu Hause zubereiten kannst. Es werden Sandwiches für die Schule, leckere Mahlzeiten für den Mittagstisch oder gesunde Süßigkeiten als Dessert zubereitet. Und natürlich verspeist du die zubereiteten Leckereien

am Ende gemeinsam mit allen anderen. Hinweis: Die Lebensmittelumlage (8,50 €) ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für evtl. Reste, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

01.03.2023, Mittwoch, 16:30-19:30 Uhr  
4 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.12,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
19,90 €

## BACKEN



81505

Anmelden ▶

## Cake-Pops

(Jugendliche von 10 bis 14 Jahren)

*Marianne Berch*

Wie diese kleinen beliebten Mini-Kuchen-Kugeln zubereitet werden - Das lernst Du hier. Nach dem gemeinsame Backen geht es an die Dekoration. Die fertig dekorierten Cake-Pops nimmst du anschließend mit nach Hause.



Hinweis: Die Lebensmittelumlage (9,00 €) ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Gefäß zum Transport, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

11.03.2023, Samstag, 10:00-13:00 Uhr  
4 UStd.

**Sekundarschule Anröchte, Bauteil B,  
Raum 078 (Lehrküche), Im Hagen 3,  
59609 Anröchte**  
20,40 €

## PROGRAMMIEREN

**81755****Anmelden ▶**

**Programmieren für Kids.  
Mit dem Calliope mini**

**(Kinder von 10 bis 12 Jahren)**

*Christine Göbel*

Du lernst die Grundbegriffe der Programmierung kennen und erstellst selbst kleine Programme. Dann lernst Du den Calliope mini kennen - einen kleinen, richtigen Computer. Mithilfe der Programme kannst Du über den Calliope mini Lampen leuchten lassen, die Temperatur messen oder Töne abspielen.

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (2,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben. Der Calliope mini wird von der Kursleitung gestellt.

**Bitte mitbringen:** Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.02.2023, Freitag, 16:30-18:45 Uhr  
3 UStd.

**Private Sekundarschule Hugo Stern,  
EDV-Raum, Schlangenfad 15  
59602 Rütten**  
23,40 €

**81757****Anmelden ▶**

**Programmieren für Kids.  
Mit dem Calliope mini**

**(Kinder von 10 bis 12 Jahren)**

*Christine Göbel*

Inhalt wie Kurs 81755

Hinweis: Kleingruppe. Eine zusätzliche Kopierumlage (2,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben. Der Calliope mini wird von der Kursleitung gestellt.

**Bitte mitbringen:** Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.04.2023, Freitag, 16:30-18:45 Uhr  
3 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
18,70 €

### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Wünsche, Anregungen oder etwas kritisch anzumerken? Dann

- schicken Sie uns bitte eine E-Mail an  
[vhs@stadt-lippstadt.de](mailto:vhs@stadt-lippstadt.de)

- oder rufen Sie uns bitte einfach an unter  
02941 28950.

## TASTSCHREIBEN

**81771****Anmelden ▶**

**Tastschreiben am Computer**

**(Ferienkurs für Jugendliche ab 10 Jahren)**

*Helga Steinke*

Voraussetzung: 15 cm Fingerspreizung

Ob in Schule, Studium, Beruf oder Freizeit: Wenn Du Deine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kannst, bist Du eindeutig im Vorteil. Dabei muss das Tastschreibenlernen weder zeitaufwändig noch stupide oder stressig sein. Mit einem speziell entwickelten Trainingsprogramm lernst Du alle Buchstaben der PC-Tastatur inklusive der Groß- und Kleinschreibung "blind" zu bedienen. Wenn Du dann täglich 10 Minuten übst, schreibst Du bald flüssig und sicher. Für den optimalen Lernerfolg ist eine regelmäßige Teilnahme und das Training zu Hause erforderlich.

Hinweis: Die Kosten für das Kursbegleitheft (13,50 €) sind in der Gebühr enthalten.



**Bitte mitbringen:** Bleistift, Buntstifte, Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

03.04.2023-06.04.2023, 09:00-12:15 Uhr  
Montag bis Donnerstag  
4 Termine, 15 UStd.

**Städtisches Gymnasium Erwitte,  
EDV-Raum, Eingang über den Schulhof  
Glasmersweg 12, 59597 Erwitte**  
73,00 €

**81772**

**Anmelden ▶**

### Tastschreiben am Computer

**(Ferienkurs für Jugendliche ab 10 Jahren)**

*Helga Steinke*

Voraussetzung: 15 cm Fingerspreizung  
Inhalt wie Kurs 81771

Hinweis: Die Kosten für das Kursbegleitheft (13,50 €) sind in der Gebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Buntstifte, Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

11.04.2023-14.04.2023, 09:00-12:15  
Dienstag bis Freitag  
4 Termine, 15 UStd.

**Sekundarschule Anröchte, Bauteil B  
EDV-Raum, Im Hagen 3, 59609 Anröchte**  
73,00 €

## ELTERN-KIND(ER)-AKTIVITÄTEN

**82200**

**Anmelden ▶**

### Töpferwerkstatt für Familien

*Lilo Geiger*

Sie möchten Zeit mit Ihrem Kind verbringen, gemeinsam kreativ sein und etwas Neues ausprobieren? In der Töpferwerkstatt können Sie mit Ton experimentieren und nach eigenen Wünschen und Ideen schöne Erinnerungen anfertigen.

Hinweis: Kleingruppe. Die Gebühr ist pro Kind und pro Elternteil/Bezugsperson separat zu zahlen. Eine zusätzliche Materialumlage (6,00 € pro kg Ton) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

13.05.2023, Samstag, 15:00-17:15 Uhr  
3 UStd.

**Tonstube Lilo Geiger,  
Lippstädter Str. 167, 33397 Rietberg**  
14,70 €

**82201**

**Anmelden ▶**

### Handlettering für Familien

**(Kinder ab 7 Jahren)**

*Laureen Quill*



Handlettering bedeutet Wörter und Texte besonders schön und kunstvoll zu schreiben. Der Fokus liegt auf dem Zeichnen der Buchstaben und dem Ausschmücken dieser mit kleinen Verzierungen. Zusammen mit einer Bezugsperson erlernst du die Grundlagen des Handletterings: Buchstabe für Buchstabe wird das Alphabet durchgearbeitet, um anschließend Wörter und dann Sätze zu lettern. Ein kleines eigenes Kunstwerk nehmt ihr mit nach Hause. Hinweis: Kleingruppe. Die Gebühr ist pro Kind und pro Elternteil/Bezugsperson separat zu zahlen. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 5,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi, Lineal, Zeichenblock, Stifte (Fineliner, Brushpens, o.ä.), Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

18.03.2023, Samstag, 09:00-12:30 Uhr  
4 UStd.

**Fr.-Spee-Gymnasium, Raum A01,  
Lippstädter Str. 8, 59602 Rützen**  
17,00 €

**82202****Anmelden ▶****Malwerkstatt für Familien****(Kinder ab 7 Jahren)**

Rosario Buccellato



Erleben Sie eine kreative Auszeit zusammen mit Ihrem Kind und erschaffen Sie etwas gemeinsam! Sie können zusammen Ihre Gefühle in einem unbefangenen, spielerischen Umgang mit Farben und Formen entdecken und mit verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten, Acrylfarben sowie unterschiedlichen Materialien experimentieren. Die Motivwahl ist frei, denn nur so entstehen einzigartige Kunstwerke. Hinweis: Kleingruppe. Die Gebühr ist pro Kind und pro Elternteil/Bezugsperson separat zu zahlen. Eine zusätzliche Materialumlage (ca. 15,00 €) wird im Kurs direkt von der Kursleitung erhoben.

**Bitte mitbringen:** Malunterlage wie Papier/Karton, Leinwand (bis max. 60 x 80cm), falls vorhanden: Pinsel, Pausensnack, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

21.04.-28.04.2023

Freitag, 16:00-17:30 Uhr

2 Termine, 4 UStd.

**Atelier - Erwitter Malschule,  
Marktgasse 1, 59597 Erwitte  
19,70 €**

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.

**82401****Eltern-Kind-Gruppe "Die Windelflitzer"****(Kinder bis 3 Jahre)****in Kooperation mit  
dem Mehrgenerationenhaus Mikado**

Nanni Schütte

Im Vordergrund stehen der Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander, die Kontaktaufnahme und das gemeinsame Spielen. Durch entsprechende Spiel-, Bastel-, und Bewegungsanregungen wird eine Atmosphäre geschaffen, in der sich die Kinder immer wieder neu ausprobieren können. Sie entdecken neue Spielmöglichkeiten und sammeln Erfahrungen im Kontakt mit anderen Kindern. Themenbezogene Veranstaltungen bezüglich gesunder Ernährung, Erziehungsmethoden etc. werden nach Bedarf zusätzlich angeboten.

Hinweis: Getränke können erworben werden.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

10.01.-13.06.2023

Dienstag, 09:30-11:30 Uhr

21 Termine, 56 UStd.

**Mehrgenerationenhaus Mikado,  
Goerdelerstr. 70, 59557 Lippstadt  
gebührenfrei****82402****Eltern-Kind-Gruppe****"Die Krümelmonster"****(Kinder bis 3 Jahre)****in Kooperation mit  
dem Mehrgenerationenhaus Mikado**

Nanni Schütte

Inhalt wie Kurs 82401

Hinweis: Getränke können erworben werden.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

12.01.-15.06.2023

Donnerstag, 09:30-11:30 Uhr

19 Termine, 50,67 UStd.

**Mehrgenerationenhaus Mikado,  
Goerdelerstr. 70, 59557 Lippstadt  
gebührenfrei**

**82404****Vater-Kind-Gruppe. Zwischen Windel, Laptop und Akkuschauber****(Kinder von 6 Monaten bis 3 Jahre)****in Kooperation mit  
Mehrgenerationenhaus Mikado**

Im Mehrgenerationenhaus Mikado gibt es einen regelmäßigen Treff für Väter mit ihren Kindern. Hier kann gemeinsam gespielt, getobt und gelacht werden. Außerdem ist viel Zeit für Familienthemen, aber eben aus Vatersicht. Dabei wird kein von der Kursleitung vorgegebenes Programm abgearbeitet, sondern jeder hat Gelegenheit, sich mit seinen Themen und Wünschen einzubringen.

Hinweis: Anmeldung unter 02941 271003.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

07.01.-17.06.2023

Samstag, 09:30-11:30 Uhr

11 Termine, 29,33 UStd.

**Mehrgenerationenhaus Mikado,  
Goerdelerstr. 70, 59557 Lippstadt**  
gebührenfrei**82412****Anmelden ▶****Spiel-Spaß-Sport für Kinder mit Mama oder Papa****(Kinder ab 2 Jahren)***Hiltrud Borgelt*

Erlebnisreiche Turnstunden mit spannenden Themen und tollen Gerätekombinationen schaffen viele unterschiedliche Bewegungsanreize und regen die motorischen Grundfertigkeiten wie Klettern, Schwingen oder Werfen an. Kinder können ohne Zwang den Mut zum Entdecken und Ausprobieren finden. Es kommen sowohl Alltagsmaterialien wie Schwämme oder Tücher als auch Kleingeräte wie Bälle, Reissäckchen und Reifen zum Einsatz. Die Kleinen machen erste Gruppenerfahrungen und die Eltern unterstützen sie beim Abbau von Ängsten und Hemmungen.

Hinweis: Nur den Elternteil anmelden. Bitte beachten Sie, aus pädagogischen Gründen, die Altersangabe.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Stoppersocken/Sportschlappchen, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-22.05.2023

Montag, 15:15-16:15 Uhr

14 Termine, 18,67 UStd.

**Turnhalle der Grundschule Anröchte,  
Kapellenweg 10, 59609 Anröchte**  
63,80 €**82414****Anmelden ▶****Spiel-Spaß-Sport für Kinder mit Mama oder Papa****(Kinder ab 2 Jahren)***Hiltrud Borgelt*

Inhalt wie Kurs 82412

Hinweis: Nur den Elternteil anmelden. Bitte beachten Sie, aus pädagogischen Gründen, die Altersangabe.

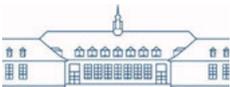
**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Stoppersocken/Sportschlappchen, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

23.01.-22.05.2023

Montag, 16:30-17:30 Uhr

14 Termine, 18,67 UStd.

**Turnhalle der Grundschule Anröchte,  
Kapellenweg 10, 59609 Anröchte**  
63,80 €

**82444****Anmelden ▶**

## Judo für Kinder mit Eltern

(Kinder ab 6 Jahren)

in Kooperation mit  
**dem Deutsch-Japanischen Verein  
Yawara Lippstadt e.V.**

Stefan Großkreuz

Es wird gemeinsam herausgefunden, was sich hinter dieser Sportart verbirgt. Dem Judo sind als Leitlinien zwei Prinzipien vorangestellt: Zum einen ist das die Idee des Siegens durch Nachgeben, sowohl als körperliche Eigenschaft als auch geistig-emotionale Einstellung. Zum anderen ist der Trainingspartner als Gegenüber zu verstehen, für den Verantwortung entwickelt werden muss. Kenntnisse in grundlegenden Fallschul-, Haltegriff- und Wurftechniken werden vermittelt. Nach einer jeweils spielerisch-methodischen Hinführung werden alle Übungen ausführlich erläutert und gezeigt. Judo lernen ist kinderleicht und macht Spaß.

Hinweis: Judo-Anzüge werden gestellt. Die Gebühr ist pro Kind und Elternteil zu zahlen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

24.02.2023, Freitag, 17:00-18:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.2,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
6,60 €

## VORTRÄGE EVK LIPPSTADT

Die Veranstaltungsdaten lagen bei Druckabgabe noch nicht vor. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de) oder [www.ev-krankenhaus.de](http://www.ev-krankenhaus.de)



 **evk LIPPSTADT**  
Evangelisches Krankenhaus

**Achtung:** Es kann bedingt durch Corona zu Änderungen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de).





## THEMENABENDE

83105

Anmelden ▶

### Hochbegabung. Herausforderungen und Chancen

#### Vortrag und Diskussion

*Dr. Vera Romberg-Forkert*

Hochbegabte Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind Menschen wie alle anderen auch, nur eben mit einem besonders großen Potential zur intellektuellen Entwicklung. Um dieses Potential entfalten zu können, benötigen sie jedoch ein passendes Umfeld in der Familie, in der Schule, im Beruf. Entspricht die Umwelt den Bedürfnissen und Möglichkeiten, kann die Entwicklung optimal verlaufen. Andernfalls drohen Probleme wie Unterforderung, ein geringer Selbstwert, emotionale Probleme oder ein Verbleiben unterhalb der eigenen Möglichkeiten. Was versteht man unter Hochbegabung und wie kann man sie erkennen? Mit welchen Herausforderungen sind hochbegabte Menschen konfrontiert? Welche Chancen gibt es

für Lösungen in der Familie, in der Schule oder im Beruf? Welche Chancen liegen in einer hohen Begabung begründet? Diese und weitere Fragen zur Hochbegabung werden im Vortrag diskutiert.

Dr. Vera Romberg-Forkert ist Ingenieurin und Psychologin. Sie engagiert sich beim Hochbegabtenverein Mensa in Deutschland e.V. und berät und coacht seit 2016 Familien mit hochbegabten Kindern sowie hochbegabte Erwachsene.

**Bitte mitbringen:** ggf. aktuelle Corona-Vorgaben beachten

08.02.2023, Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr  
2 UStd.

**VHS-Gebäude Lippstadt, Raum E.1,  
Barthstr. 2, 59557 Lippstadt**  
5,00 €

83106

Anmelden ▶

### Hochbegabung. Online-Stammtisch

*Dr. Vera  
Romberg-Forkert*

vhs online

Der Online-Stammtisch bietet Eltern hochbegabter Kinder Gelegenheit zur Vernetzung und zum Informations- und Erfahrungsaustausch rund um das Thema Hochbegabung. Die jeweiligen Themen werden von den Teilnehmenden gemeinsam festgelegt. Mögliche Themen sind beispielsweise:

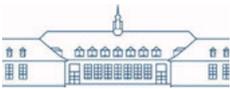
- Umgang mit der Diagnose Hochbegabung
- Bedürfnisse hochbegabter Kinder
- Angemessene Förderung
- Umgang mit Langeweile und Unterforderung in der Schule
- Herausforderungen durch Hochbegabung
- Außerschulische Lern- und Vernetzungsangebote
- Sozio-emotionale Entwicklung

22.02., 23.03., 26.04.2023

jeweils 19:30-21:00 Uhr  
3 Termine, 6 UStd.

**vhs online**  
10,00 €

**Hinweis:** Weitere Veranstaltungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage unter „Neues & Updates“.

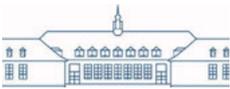


## Kursübersicht vhs online

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
<b>Gesellschaft</b>			
19190	Lateinische/romanische Sprachen	Mi. 25.01.2023	19:30 Uhr
19195	Ist Geschichte gestaltbar?	Mo. 30.01.2023	19:30 Uhr
19003	Welternährungsicherung	Mo. 06.02.2023	19:30 Uhr
19005	Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland	Mi. 08.02.2023	19:30 Uhr
19010	Inflation und Globalisierung von 1850 bis heute	So. 12.02.2023	19:30 Uhr
19020	Kann man Demokratie messen?	Mo. 27.02.2023	19:30 Uhr
19025	Was ist Technik?	Di. 28.02.2023	19:30 Uhr
19040	Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?	Do. 16.03.2023	19:30 Uhr
19045	Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft	Di. 21.03.2023	19:30 Uhr
19055	Staat und Revolution in Russland	So. 16.04.2023	19:30 Uhr
19060	Countdown Klimakrise	Di. 18.04.2023	19:30 Uhr
19065	Exit - Warum Menschen aufbrechen	So. 23.04.2023	19:30 Uhr
19070	Eine andere Jüdische Weltgeschichte	Mi. 26.04.2023	19:30 Uhr
19075	Krieg und Frieden in der Ukraine	Mo. 08.05.2023	19:30 Uhr
19080	Romantik	Do. 11.05.2023	19:30 Uhr
19085	Ethik der Digitalisierung	Mo. 22.05.2023	19:30 Uhr
19203	Christo und Jeanne-Claude - Grenzenlos	Di. 28.02.2023	19:00 Uhr
19211	Der CO2-Fußabdruck unseres digitalen Lebensstils	Mi. 22.03.2023	19:00 Uhr
19213	Nachhaltige Fassaden- und Dachbegrünung	Mi. 26.04.2023	19:00 Uhr
19215	Loriot. Eine Würdigung	Di. 09.05.2023	19:00 Uhr
19217	Das antike Persien - Weltmacht und Hochkultur	Mi. 17.05.2023	19:00 Uhr
19219	Pablo Picasso (1881-1973)	Di. 20.06.2023	19:00 Uhr
<b>Gesundheit</b>			
39181	Rehabilitation bei Post- und Long-Covid	Do. 02.03.2023	19:00 Uhr
39183	Gesund Arbeiten im Homeoffice	Mo. 13.03.2023	19:00 Uhr
<b>Sprachen</b>			
69050	Chinesisch - A1	Mi. 26.04.2023	19:00 Uhr
691910	DaZ - B2	Do. 09.02.2023	19:00 Uhr
691920	DaZ - C1	Fr. 10.02.2023	18:15 Uhr
69400	Italienisch - Konversation A2	Do. 09.02.2023	19:30 Uhr
69500	Norwegisch - A1	Do. 09.02.2023	19:30 Uhr
69580	Portugiesisch - A1	Mo. 06.02.2023	19:30 Uhr
69642	Italienisch - A2	Mo. 06.02.2023	19:30 Uhr
<b>Beruf/EDV</b>			
79441	Überzeugend kommunizieren	Di. 14.03.2023	17:30 Uhr
79501	Humanoide Roboter	Di. 07.03.2023	19:30 Uhr



Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
79502	Laufroboter in der Bauindustrie	Mo. 27.02.2023	19:00 Uhr
79503	Quantensensorik und Quantencomputer	Di. 07.03.2023	19:00 Uhr
79511	Python (Modul I)	Di. 11.04.2023	18:00 Uhr
79513	Python. Listen, Tupel, Strings (Modul II)	n.n.	09:00 Uhr
79702	Instagram Marketing	n.n.	18:00 Uhr
79703	Social Media Strategie	n.n.	18:00 Uhr
79801	Finanzbuchführung 1 (Intensivkurs)	Mo. 06.02.2023	09:00 Uhr
79805	Finanzbuchführung 1	Di. 07.03.2023	18:30 Uhr
79811	Finanzbuchführung 2 (Intensivkurs)	Mo. 20.02.2023	09:00 Uhr
79815	Finanzbuchführung 2	Di. 07.03.2023	18:30 Uhr
79817	Finanzbuchführung mit DATEV	Di. 21.03.2023	18:30 Uhr
79818	Finanzbuchführung mit Lexware	Di. 21.03.2023	18:30 Uhr
79820	Lohn und Gehalt 1 (Intensivkurs)	Mo. 06.02.2023	09:00 Uhr
79821	Lohn und Gehalt 1	Di. 07.03.2023	18:30 Uhr
79824	Lohn und Gehalt 2 (Intensivkurs)	Mo. 20.02.2023	09:00 Uhr
79825	Lohn und Gehalt 2	Di. 07.03.2023	18:30 Uhr
79827	Lohn und Gehalt mit DATEV	Di. 21.03.2023	18:30 Uhr
79828	Lohn und Gehalt mit Lexware	Di. 21.03.2023	18:30 Uhr
79830	Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR)	Di. 07.03.2023	18:30 Uhr
79831	Kosten- und Leistungsrechnung	Di. 07.03.2023	18:30 Uhr
79833	Finanzwirtschaft	Di. 07.03.2023	18:30 Uhr
79834	Bilanzierung	Di. 07.03.2023	18:30 Uhr
79835	Controlling	Di. 07.03.2023	18:30 Uhr
79836	Betriebliche Steuerpraxis	Di. 07.03.2023	18:30 Uhr
79837	Personalwirtschaft	Di. 07.03.2023	18:30 Uhr
<b>Junge VHS</b>			
83106	Hochbegabung. Online-Stammtisch	Mi. 22.02.2023	19:30 Uhr



## AUSGEWÄHLTE EINZELVERANSTALTUNGEN NACH MONATEN

Kurs-Nr.	Kurstitel	Ort	Kursbeginn	Uhrzeit
<b>Januar</b>				
619000	Sprachberatung	Lippstadt	Mo. 16.01.2023	16:00 Uhr
11401	Vortrag: Zivil-militärische Zusammenarbeit	Lippstadt	Di. 17.01.2023	19:30 Uhr
619001	Sprachberatung	Lippstadt	Mi. 18.01.2023	16:00 Uhr
78101	Xpert Business Info-Abend	Warstein	Di. 31.01.2023	18:00 Uhr
<b>Februar</b>				
78102	Xpert Business Info-Abend	Lippstadt	Mo. 06.02.2023	18:00 Uhr
25002	Boomerang Bags Infoveranstaltung	Lippstadt	Di. 07.02.2023	17:30 Uhr
13001	Kunstvortrag: Rom II	Erwitte	Mi. 08.02.2023	19:00 Uhr
83105	Onlinevortrag: Hochbegabung	Lippstadt	Mi. 08.02.2023	19:00 Uhr
45101	Sportbootführerschein Info-Abend	Lippstadt	Fr. 10.03.2023	18:30 Uhr
12016	Fernweh 360°: Sardinien	Erwitte	Di. 14.02.2023	19:00 Uhr
15106	Strom- und Gasabrechnung	Lippstadt	Mi. 15.02.2023	17:00 Uhr
12309	Vortrag: Die Erben der Arisierung	Lippstadt	Fr. 24.02.2023	19:00 Uhr
71361	Frauen und Karriere	Lippstadt	Sa. 25.02.2023	09:30 Uhr
17113	Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht	Rüthen	Di. 28.02.2023	18:00 Uhr
<b>März</b>				
13002	Kunstvortrag: Christliche Ikonographie	Erwitte	Mi. 01.03.2023	19:00 Uhr
25001	Boomerang Bags Infoveranstaltung	Anröchte	Sa. 04.03.2023	10:00 Uhr
17111	Altersrenten - Wer? Wann? Wie (viel)?	Lippstadt	Di. 07.03.2023	18:00 Uhr
17115	Vollmachten und Verfügungen	Lippstadt	Do. 09.03.2023	19:00 Uhr
75305	CAD und 3D-Druck	Rüthen	Sa. 11.03.2023	09:30 Uhr
12601	Vortrag: Sind wir allein im Universum?	Lippstadt	Mi. 15.03.2023	19:00 Uhr
17117	Erbrecht für Hauseigentümer	Warstein	Mo. 20.03.2023	18:00 Uhr
11402	Vorträge: Projekte Bertelsmann Stiftung	Lippstadt	Di. 21.03.2023	19:30 Uhr
13003	Kunstvortrag: Romanik	Erwitte	Mi. 22.03.2023	19:00 Uhr
13104	Lesung: Absolutely Ausgesperrt	Lippstadt	Di. 28.03.2023	19:00 Uhr
15107	Energiesparen im Alltag	Lippstadt	Mi. 29.03.2023	17:00 Uhr
<b>April</b>				
45301	Höhlenbefahrung Kattensteinhöhle	Rüthen	Sa. 01.04.2023	10:00 Uhr
45302	Höhlenbefahrung Kattensteinhöhle	Rüthen	Sa. 01.04.2023	12:30 Uhr
12505	Die Weltverbesserer: Thomas Malthus	Lippstadt	Di. 18.04.2023	19:00 Uhr
13004	Kunstvortrag: Die Kathedrale von Chartres	Erwitte	Mi. 19.04.2023	19:00 Uhr
12017	Fernweh 360°: Sizilien - Insel im Licht	Lippstadt	Fr. 21.04.2023	19:00 Uhr
13012	Ausstellungseröffnung: Terra Incognita	Lippstadt	Sa. 22.04.2023	19:00 Uhr
12305	Historischer Ortskern von Anröchte	Anröchte	So. 23.04.2023	14:00 Uhr
50401	Kräuterführung	Rüthen	Mo. 24.04.2023	16:00 Uhr



Kurs-Nr.	Kurstitel	Ort	Kursbeginn	Uhrzeit
12602	Vortrag: Stephen Hawking	Lippstadt	Mi. 26.04.2023	19:00 Uhr
15109	Onlineshopping - aber sicher!	Lippstadt	Do. 27.04.2023	17:00 Uhr
45303	Höhlenbefahrung Kattensteinhöhle	Rüthen	Sa. 29.04.2023	10:00 Uhr
45304	Höhlenbefahrung Kattensteinhöhle	Rüthen	Sa. 29.04.2023	12:30 Uhr
<b>Mai</b>				
17120	Mein Wille geschehe	Lippstadt	Mi. 10.05.2023	19:00 Uhr
75306	CAD und 3D-Druck	Lippstadt	Sa. 06.05.2023	09:30 Uhr
75012	Die Funktionsweise von Bitcoin	Lippstadt	Di. 09.05.2023	19:00 Uhr
75016	Bitcoin verwahren	Lippstadt	Di. 16.05.2023	19:00 Uhr
<b>Juni</b>				
12308	Kunst und Baukultur	Anröchte	So. 04.06.2023	11:00 Uhr





## Kursübersicht Lippstadt

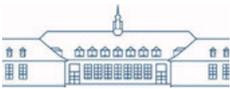
Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
<b>Gesellschaft</b>			
11401	Zivil-militärische Zusammenarbeit	Di. 17.01.2023	19:30 Uhr
11402	Aktuelle Projekte Bertelsmann Stiftung	Di. 21.03.2023	19:30 Uhr
11407	Fachkräfte Frauen	Di. 28.02.2023	18:00 Uhr
12017	Sizilien - Insel im Licht	Fr. 21.04.2023	19:00 Uhr
12309	Die Erben der Arisierung	Fr. 24.02.2023	19:00 Uhr
12505	Die Weltverbesserer: Thomas Malthus	Di. 18.04.2023	19:00 Uhr
12601	Sind wir wirklich allein im Universum?	Mi. 15.03.2023	19:00 Uhr
12602	Auf den Spuren von Stephen Hawking	Mi. 26.04.2023	19:00 Uhr
13010	Ausstellungseröffnung: Malerei	Sa. 11.03.2023	19:00 Uhr
13012	Ausstellungseröffnung: Terra Incognita	Sa. 22.04.2023	11:00 Uhr
13104	Lesung: Absolutely Ausgesperrt	Di. 28.03.2023	19:00 Uhr
13111	Lippstädter Lesesalon	Mo. 06.02.2023	18:15 Uhr
13202	Frauengesprächskreis	Do. 09.02.2023	19:00 Uhr
13512	Was tun bei Pflegebedürftigkeit	Di. 16.05.2023	19:00 Uhr
13601	Erzählcafé	Mo. 16.01.2023	16:00 Uhr
13602	Offener Spielertreff	Di. 10.01.2023	14:30 Uhr
13603	Kreativität ist kein Privileg für Künstler/Künstlerinnen	Do. 12.01.2023	18:00 Uhr
13605	Latschen und Tratschen - Lippstadt Süd	Do. 12.01.2023	15:00 Uhr
13606	Latschen und Tratschen	Do. 09.02.2023	15:00 Uhr
13607	Latschen und Tratschen - Lippstadt Mitte	Do. 02.02.2023	15:00 Uhr
13609	Ehrenamtliche Senioren-Busbegleiter	Mo. 30.01.2023	10:00 Uhr
15106	Ist meine Strom- und Gasabrechnung richtig?	Mi. 15.02.2023	17:00 Uhr
15107	Energiesparen im Alltag	Mi. 29.03.2023	17:00 Uhr
15109	Onlineshopping - aber sicher!	Do. 27.04.2023	17:00 Uhr
15110	Für mehr Zivilcourage	Mi. 06.03.2023	18:00 Uhr
15201	Lichtverschmutzung eindämmern	Do. 02.03.2023	18:00 Uhr
15202	Ausstellungseröffnung: Verlust der Nacht	Do. 02.03.2023	17:30 Uhr
15301	Tipps zur Gartengestaltung	Di. 07.03.2023	19:00 Uhr
17111	Altersrenten - Wer? Wann? Wie (viel)?	Di. 07.03.2023	18:00 Uhr
17115	Wer klug ist, sorgt vor	Do. 09.03.2023	19:00 Uhr
17120	Mein Wille geschehe	Mi. 10.05.2023	19:00 Uhr
<b>Kultur/Kreativität</b>			
22001	Fit in digitaler Fotografie	Sa. 25.03.2023	13:00 Uhr
22003	Schöner fotografieren leicht gemacht	Di. 14.02.2023	10:00 Uhr
22004	Schöner fotografieren leicht gemacht	Di. 14.02.2023	17:00 Uhr
22005	Schöner fotografieren leicht gemacht	Fr. 24.03.2023	10:00 Uhr



Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
22006	Schöner fotografieren leicht gemacht	Fr. 24.03.2023	17:00 Uhr
23002	Kreatives Arbeiten am iPad	Sa. 25.03.2023	09:00 Uhr
23005	Tuschezeichnungen	Fr. 28.04.2023	17:30 Uhr
23008	Zeichnen nach der Natur	Di. 21.02.2023	18:15 Uhr
23009	Scratch Art	Fr. 05.05.2023	17:00 Uhr
23105	Ölmalerei	Mi. 01.03.2023	18:00 Uhr
23107	Das neue Portrait	Sa. 22.04.2023	09:15 Uhr
23109	Alkohol Ink	Fr. 21.04.2023	18:00 Uhr
23112	Kreativer Malworkshop	Fr. 10.03.2023	17:30 Uhr
24104	Upcycling von Möbeln	Do. 16.03.2023	18:30 Uhr
24201	Goldschmiedewerkstatt	Mi. 10.05.2023	17:00 Uhr
24301	Skulpturen aus weichem Naturstein	Fr. 03.03.2023	10:00 Uhr
24304	Kreatives Arbeiten mit Ton	Fr. 10.03.2023	19:00 Uhr
24305	Kreatives Arbeiten mit Ton	Sa. 06.05.2023	11:00 Uhr
24401	Origami: Frühling	Fr. 24.03.2023	17:00 Uhr
24501	Osterdekoration	Do. 16.03.2023	09:00 Uhr
24503	Tischdekoration: Schnittblumen	Do. 23.03.2023	09:00 Uhr
25002	Boomerang Bags: Infoveranstaltung	Di. 07.02.2023	17:30 Uhr
25004	Boomerang Bags	Di. 07.03.2023	17:30 Uhr
25103	Endlich nähen lernen	Mi. 22.02.2023	18:00 Uhr
25108	Nähen am Abend	Di. 21.02.2023	18:00 Uhr
25109	Nähen am Abend	Do. 23.02.2023	18:00 Uhr
25110	Nähen am Abend	Di. 18.04.2023	18:00 Uhr
25111	Nähen am Abend	Do. 20.04.2023	18:00 Uhr
25501	Socken stricken für Anfänger	Di. 28.02.2023	19:00 Uhr
25511	Schiffchenspitze (Occhi): Ostern	Mo. 06.03.2023	18:30 Uhr
25515	Gehäkelter Baumwollteppich	Sa. 06.05.2023	10:00 Uhr
26100	Akustikgitarre (Einsteiger)	Mo. 16.01.2023	19:45 Uhr
26103	E-Gitarre (Einsteiger)	Di. 17.01.2023	19:30 Uhr
26105	Blues Harp (Einsteiger)	Sa. 22.04.2023	10:00 Uhr
26107	Fagott (Schnupperkurs)	Mi. 18.01.2023	14:45 Uhr
26109	Kinderlieder auf der Ukulele	Do. 19.01.2023	17:30 Uhr
26110	Pop-Songs auf der Ukulele (Anfänger)	Do. 16.02.2023	17:30 Uhr
26114	Kontrabass und E-Bass (Schnupperkurs)	Mo. 16.01.2023	19:30 Uhr
26116	Violoncello (Schnupperkurs)	Mo. 16.01.2023	17:00 Uhr
<b>Gesundheit</b>			
31106	Selbst-Bewusst durch die Wechseljahre	Fr. 21.04.2023	17:30 Uhr
32101	Wirbelsäulengymnastik (ab 60 Jahren)	Mo. 23.01.2023	10:00 Uhr
32103	Wirbelsäulengymnastik (ab 60 Jahren)	Mo. 23.01.2023	11:00 Uhr



Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
32106	Wirbelsäulengymnastik	Mo. 23.01.2023	18:00 Uhr
32112	Wirbelsäulengymnastik	Di. 24.01.2023	18:00 Uhr
32115	Wirbelsäulengymnastik	Mi. 25.01.2023	09:00 Uhr
32201	FASZIO®Training	Mi. 25.01.2023	18:15 Uhr
32302	Freude an Bewegung (Frauen)	Mo. 06.02.2023	10:00 Uhr
32311	Gymnastik mit Muße (ab 60 Jahren)	Mo. 23.01.2023	08:30 Uhr
32312	Gymnastik mit Muße	Mo. 23.01.2023	09:00 Uhr
32314	Gymnastik mit Muße	Di. 24.01.2023	09:00 Uhr
32315	Bewegung und Tanz im Alter (ab 65 Jahren)	Di. 28.02.2023	10:00 Uhr
32317	Morgenübung	Mo. 06.02.2023	11:15 Uhr
32325	Tanz und Bewegung	Sa. 04.03.2023	14:00 Uhr
33201	Autogenes Training und Tiefenentspannung	Do. 09.02.2023	19:30 Uhr
33301	Progressive Muskelentspannung	Do. 09.02.2023	18:00 Uhr
33501	Hatha Yoga am Morgen	Mo. 23.01.2023	09:45 Uhr
33511	Hatha Yoga	Di. 31.01.2023	17:45 Uhr
33518	Hatha Yoga	Fr. 27.01.2023	16:30 Uhr
33523	Vinyasa Yoga	Mi. 25.01.2023	18:00 Uhr
33524	Vinyasa Yoga	Mi. 19.04.2023	18:00 Uhr
33701	Tai Chi	Di. 24.01.2023	17:30 Uhr
33702	Tai Chi	Di. 25.04.2023	17:30 Uhr
33703	Tai Chi	Mi. 25.01.2023	18:00 Uhr
33704	Tai Chi	Mi. 26.04.2023	18:00 Uhr
33706	Taiji Quan (Tai Chi Fortgeschrittene)	Do. 26.01.2023	18:15 Uhr
33707	Taiji Quan (Tai Chi Fortgeschrittene)	Do. 27.04.2023	18:15 Uhr
33710	Si Zheng (Einsteiger)	Di. 07.02.2023	19:15 Uhr
33801	Zen-Meditation	Sa. 11.03.2023	10:00 Uhr
33903	Entspannungsmix	Mo. 23.01.2023	19:15 Uhr
33905	Entspannungsmix Relax	Do. 09.02.2023	17:00 Uhr
33912	Entspannungsmix	Sa. 22.04.2023	13:30 Uhr
33914	Entspannungsmix	Sa. 25.03.2023	14:00 Uhr
<b>Fitness</b>			
41002	Fitnessstraining (Frauen)	Mo. 23.01.2023	08:45 Uhr
41007	Fitnessstraining (Frauen)	Fr. 27.01.2023	08:30 Uhr
41021	Fitnessstraining	Mi. 25.01.2023	19:45 Uhr
41201	deepWORK®-Basic	Mo. 23.01.2023	18:00 Uhr
41301	Steppaerobic und Bodyforming	Mo. 23.01.2023	19:15 Uhr
42001	Fitness trifft Tanz (Frauen)	Do. 26.01.2023	16:00 Uhr
43101	Internationale Tänze	Di. 24.01.2023	20:00 Uhr
43102	Internationale Tänze	Di. 18.04.2023	20:00 Uhr



Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
43106	Square Dance (Einsteiger)	Sa. 04.03.2023	14:00 Uhr
43204	Tanzen (Einsteiger)	Fr. 21.04.2023	17:30 Uhr
43206	Tanzen (Fortgeschrittene I)	Fr. 27.01.2023	17:30 Uhr
43207	Tanzen (Fortgeschrittene II)	Fr. 27.01.2023	20:00 Uhr
43208	Tanzen (Fortgeschrittene II)	Fr. 21.04.2023	20:00 Uhr
43209	Tanzkreis	Fr. 27.01.2023	18:45 Uhr
43210	Tanzkreis	Fr. 21.04.2023	18:45 Uhr
44002	Selbstverteidigung und -behauptung	Di. 28.02.2023	18:15 Uhr
44004	Selbstverteidigung und -behauptung	Di. 18.04.2023	18:15 Uhr
45101	Sportbootführerschein	Fr. 10.02.2023	18:30 Uhr
45401	Golf (Schnupperkurs)	So. 26.03.2023	13:30 Uhr
45402	Golf (Schnupperkurs)	So. 07.05.2023	13:30 Uhr
45403	Golf (Schnupperkurs)	So. 04.06.2023	14:30 Uhr
45404	Golf (Schnupperkurs)	So. 09.07.2023	13:30 Uhr
45611	Laufen (Wieder-/Einsteiger)	Mo. 06.03.2023	18:30 Uhr
45901	Discgolf	Sa. 18.02.2023	13:00 Uhr
45902	Discgolf	Sa. 22.04.2023	13:00 Uhr
46103	Poolbillard	Mi. 15.02.2023	18:00 Uhr
<b>Ernährung</b>			
50408	Kräuterführung: Herstellung von Ölen	Mo. 22.05.2023	16:00 Uhr
51120	Gesund und schlank	Fr. 10.02.2023	18:00 Uhr
51123	Gesund und schlank (Vertiefungskurs)	Fr. 21.04.2023	18:00 Uhr
51151	Grillkurs Burger	Fr. 12.05.2023	18:00 Uhr
51161	One Pot	Mo. 13.03.2023	18:30 Uhr
51201	Hüttengaudi	Mo. 13.02.2023	18:30 Uhr
51205	Winterliche Nudelgerichte	Mo. 27.02.2023	18:30 Uhr
51210	Osterbrunch	Mo. 20.03.2023	18:30 Uhr
51220	Gartenbuffet	Mo. 24.04.2023	18:30 Uhr
51225	Spargelzeit	Di. 02.05.2023	18:30 Uhr
51315	Von deftig bis süß: Griechische Pita	Fr. 02.06.2023	17:30 Uhr
51391	Thailändische Küche (Rezeptvariation 1)	Do. 16.02.2023	18:00 Uhr
51392	Thailändische Küche (Rezeptvariation 2)	Do. 16.03.2023	18:00 Uhr
51393	Thailändische Küche (Rezeptvariation 3)	Mi. 24.05.2023	18:00 Uhr
51395	Türkische Küche (Rezeptvariation 1)	Di. 18.04.2023	18:00 Uhr
51396	Türkische Küche (Rezeptvariation 2)	Mi. 03.05.2023	18:00 Uhr
51401	Kochtreff für Singles	Fr. 10.03.2023	18:30 Uhr
51405	Männergruß aus der Küche zum Frauentag	Sa. 11.03.2023	14:00 Uhr
51457	Herren am Herd	Mi. 08.02.2023	18:30 Uhr
51504	Brötchen backen (Einsteiger)	Sa. 25.02.2023	10:00 Uhr



Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
51531	Herzhaftes Backen	Fr. 27.01.2023	18:00 Uhr
51555	Torten backen	Sa. 13.05.2023	10:00 Uhr
52510	Grundlagen des Weinwissens	Fr. 10.03.2023	19:30 Uhr
52515	Welcher Wein zu welchem Anlass?	Fr. 31.03.2023	18:00 Uhr
52520	Weiß- und Rotweinabend	Fr. 16.06.2023	18:00 Uhr
<b>Sprachen</b>			
619000	Sprachberatung	Mo. 16.01.2023	16:00 Uhr
619001	Sprachberatung	Mi. 18.01.2023	16:00 Uhr
619010	Einbürgerungstest	Mi. 15.03.2023	16:30 Uhr
619012	Einbürgerungstest	Mi. 24.05.2023	16:30 Uhr
619020	Prüfung telc Deutsch A1	Mo. 05.06.2023	10:30 Uhr
619025	Prüfung telc Deutsch A2	Mo. 12.06.2023	10:30 Uhr
619030	Prüfung telc Deutsch B1 ZD	Mi. 14.06.2023	09:00 Uhr
619090	Deutsche Gebärdensprache (DGS II)	Mi. 08.02.2023	19:45 Uhr
619091	Deutsche Gebärdensprache (DGS IV)	Mi. 08.02.2023	18:00 Uhr
619100	Lesen und Schreiben verbessern	Mi. 22.02.2023	17:00 Uhr
619101	Lese- und Schreibcafé	Mi. 08.02.2023	09:30 Uhr
619200	DaZ - A1.1	Mi. 01.02.2023	17:30 Uhr
619202	DaZ - A1.1	Mi. 19.04.2023	17:30 Uhr
619203	DaZ - A1.2	Di. 07.02.2023	18:00 Uhr
619205	DaZ - A1.3	Di. 18.04.2023	18:00 Uhr
619206	DaZ - A1.3	Mi. 08.02.2023	18:15 Uhr
619210	Von Frau zu Frau: DaZ - Gesundheit ab A2	Sa. 04.03.2023	09:30 Uhr
619212	DaZ - A2.2	Mo. 06.02.2023	18:15 Uhr
619220	DaZ - B1.1	Di. 07.02.2023	18:15 Uhr
619222	DaZ - B1.2	Mo. 06.02.2023	18:00 Uhr
62001	Englisch - A1	Do. 09.02.2023	18:15 Uhr
62003	Englisch - A1	Mi. 08.02.2023	18:15 Uhr
62011	Englisch - A1	Mo. 06.02.2023	18:45 Uhr
62025	Englisch für die Reise - A1	Mo. 08.05.2023	18:45 Uhr
62030	Englisch - A1	Mo. 06.02.2023	17:00 Uhr
62032	Englisch - A2	Mi. 08.02.2023	09:00 Uhr
62035	Englisch mit Muße - A2	Mo. 06.02.2023	09:15 Uhr
62082	Englisch - A2/B1	Di. 07.02.2023	18:00 Uhr
62105	Englisch - B1	Mo. 06.02.2023	18:15 Uhr
62145	Englisch - B1	Mi. 08.02.2023	09:00 Uhr
62152	Englisch - B2	Mo. 06.02.2023	10:00 Uhr
62154	Englisch - B2	Mo. 06.02.2023	20:00 Uhr
62202	Englisch: Grammatik/Grammar	Mi. 15.03.2023	17:45 Uhr



Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
62204	Englisch - Conversation - A2: Focus Grammar	Mi. 19.04.2023	17:45 Uhr
62313	Englisch Conversation - A2	Di. 07.02.2023	10:45 Uhr
62315	Conversation - A2/B1	Fr. 17.02.2023	10:00 Uhr
62320	Englisch Conversation- B1	Do. 09.02.2023	18:15 Uhr
62323	Englisch Conversation - B2	Do. 09.02.2023	09:00 Uhr
62331	Englisch Conversation - B2	Fr. 10.02.2023	09:30 Uhr
63003	Französisch - A1	Mi. 08.02.2023	18:15 Uhr
63005	Französisch - A2	Do. 23.02.2023	17:30 Uhr
64000	Italienisch - A1	Mo. 13.02.2023	18:15 Uhr
64005	Italienisch - A2	Di. 07.02.2023	19:15 Uhr
64200	Italienisch - B1	Fr. 10.02.2023	17:30 Uhr
65001	Spanisch - A1	Mo. 06.02.2023	20:00 Uhr
65003	Spanisch - A1	Mi. 08.02.2023	16:45 Uhr
65013	Spanisch - A1	Mi. 08.02.2023	18:30 Uhr
65101	Spanisch - A2	Mo. 06.02.2023	18:15 Uhr
65103	Spanisch - A2	Do. 09.02.2023	20:00 Uhr
65151	Spanisch - B1	Do. 09.02.2023	18:15 Uhr
65203	Spanisch - B2	Mi. 08.02.2023	17:30 Uhr
65522	Conversación - B2	Mi. 08.02.2023	19:15 Uhr
66001	Arabisch - A1	Di. 14.02.2023	18:15 Uhr
66003	Arabisch - A2	Mi. 15.02.2023	18:15 Uhr
66201	Griechisch für die Reise - A1	Do. 20.04.2023	18:00 Uhr
66301	Japanisch zum Kennenlernen - A1	Mi. 08.02.2023	18:15 Uhr
66400	Niederländisch - A1	Mi. 08.02.2023	17:30 Uhr
66401	Niederländisch - A1	Mi. 08.02.2023	19:15 Uhr
66407	Niederländisch - Gesprächskreis	Mo. 06.02.2023	18:45 Uhr
66550	Polnisch - A1	Mi. 08.02.2023	18:15 Uhr
66551	Polnisch - A2	Do. 09.02.2023	18:00 Uhr
66601	Portugiesisch - A1	Di. 14.02.2023	19:30 Uhr
66650	Russisch - A1	Mi. 08.02.2023	19:45 Uhr
66655	Russisch - A1	Mi. 08.02.2023	18:00 Uhr
66701	Schwedisch - A1	Do. 09.02.2023	19:00 Uhr
66800	Türkisch zum Kennenlernen - A1	Do. 23.02.2023	18:00 Uhr
66900	Ukrainisch - A1	Di. 07.03.2023	18:00 Uhr
67001	Kursleitung werden	Fr. 17.03.2023	18:30 Uhr
<b>Beruf/EDV</b>			
71611	Wie werde ich Puppenspieler?	Sa. 04.03.2023	10:00 Uhr
71613	Beobachtung und Dokumentation	Sa. 13.05.2023	10:00 Uhr
71101	Bewerbung mal anders	Sa. 04.02.2023	09:30 Uhr



Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
71103	Das Bewerbungsgespräch	Sa. 25.03.2023	09:00 Uhr
71106	Rhetorik Coaching	Fr. 02.06.2023	18:00 Uhr
71110	Rhetorik mit Durchsetzungskraft	Sa. 11.03.2023	10:00 Uhr
71335	Die professionelle Moderation	Sa. 11.02.2023	10:00 Uhr
71341	Sketchnotes. Visualisierungen professionell gestalten	Fr. 14.07.2023	17:00 Uhr
71361	Frauen und Karriere	Sa. 25.02.2023	09:30 Uhr
71425	Design Thinking	Sa. 11.02.2023	09:30 Uhr
72011	Social Media (Einsteiger)	Di. 28.02.2023	18:00 Uhr
72012	Social Media (Fortgeschrittene)	Mo. 13.03.2023	18:00 Uhr
72031	Smartphone und Tablet (Einsteiger)	Di. 07.02.2023	17:30 Uhr
72061	Smartphone, Tablet, Laptop, PC	Mi. 25.01.2023	18:00 Uhr
72403	10-Finger-Tastschreiben	Di. 09.05.2023	17:00 Uhr
73312	Excel (Grundkurs)	Mo. 17.04.2023	18:00 Uhr
73314	Excel (Aufbaukurs)	Mo. 15.05.2023	18:00 Uhr
73336	Excel (Pivot-Tabellen)	Sa. 03.06.2023	09:00 Uhr
75012	Die Funktionsweise von Bitcoin	Di. 09.05.2023	19:00 Uhr
75016	Bitcoin verwahren. Wallet, Node und Miner	Di. 16.05.2023	19:00 Uhr
75306	CAD und 3D-Druck	Sa. 06.05.2023	09:30 Uhr
75602	Rocrail	Sa. 25.03.2023	10:00 Uhr
78102	Xpert Business Info-Abend	Mo. 06.02.2023	18:00 Uhr
78116	Xpert Business: Prüfung	Sa. 25.02.2023	09:00 Uhr
78117	Xpert Business: Prüfung	Sa. 17.06.2023	09:00 Uhr
<b>Junge VHS</b>			
81111	Der kleine Kinder-Knigge	Di. 16.05.2023	15:30 Uhr
81145	Magnetismus. Was machen Magnete?	Di. 07.02.2023	16:30 Uhr
81148	Was ist eigentlich Strom?	Di. 14.02.2023	16:30 Uhr
81231	Malschule Peter Pinsel	Mo. 23.01.2023	15:00 Uhr
81241	Töpferwerkstatt	Fr. 28.04.2023	15:30 Uhr
81242	Holzwerkstatt	Fr. 10.03.2023	15:30 Uhr
81243	Knotenwerkstatt	Fr. 28.04.2023	15:30 Uhr
81501	Kochabenteuer	Mi. 01.03.2023	16:30 Uhr
81757	Programmieren für Kids. Mit dem Calliope mini	Fr. 21.04.2023	16:30 Uhr
82200	Töpferwerkstatt für Familien	Sa. 13.05.2023	15:00 Uhr
82311	Spiele und Bewegung mit Babys	Mo. 06.02.2023	09:30 Uhr
82401	Eltern-Kind-Gruppe "Die Windelflitzer"	Di. 10.01.2023	09:30 Uhr
82402	Eltern-Kind-Gruppe "Die Krümelmonster"	Do. 12.01.2023	09:30 Uhr
82404	Vater-Kind-Gruppe	Sa. 07.01.2023	09:30 Uhr
82444	Judo für Kinder mit Eltern	Fr. 24.02.2023	17:00 Uhr
83105	Hochbegabung - Herausforderungen und Chancen	Mi. 08.02.2023	19:00 Uhr



## STANDORT ANRÖCHTE

**Reinhard Lohoff**

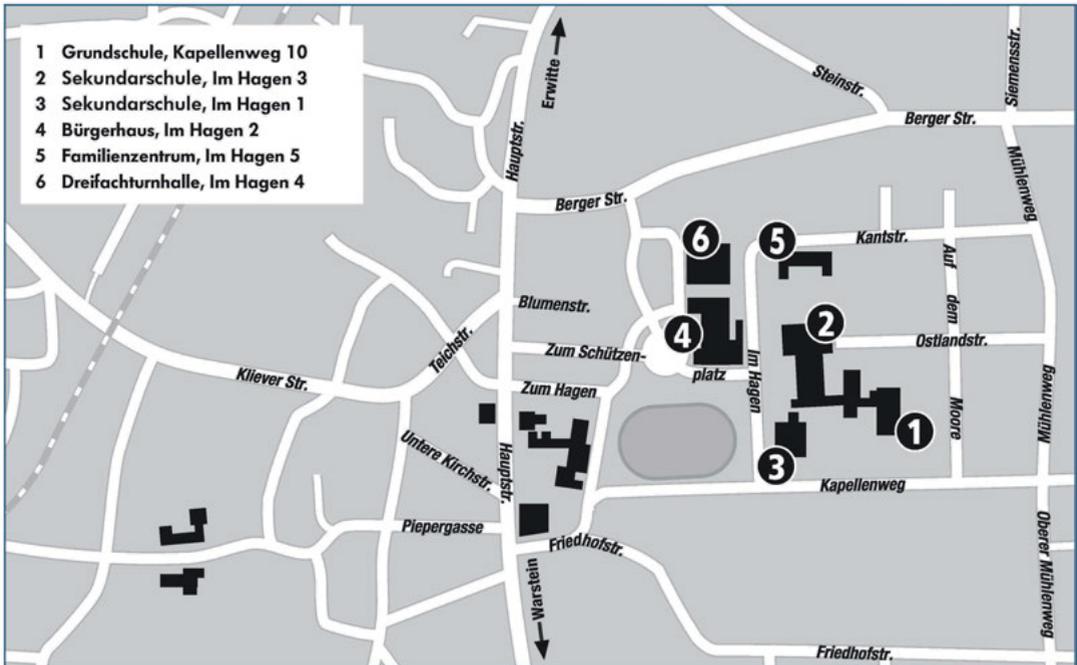
Gemeinde Anröchte

Hauptstr. 74 – 59609 Anröchte

Telefon: 02947 888 500

Fax: 02947 888 8500

E-Mail: r.lohoff@anroechte.de



## Kursübersicht Anröchte

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
<b>Gesellschaft</b>			
12305	Historischer Ortskern von Anröchte	So. 23.04.2023	14:00 Uhr
12308	Kunst und Baukultur	So. 04.06.2023	11:00 Uhr
<b>Kultur/Kreativität</b>			
23103	Malen in verschiedenen Techniken	Mo. 06.02.2023	18:30 Uhr
24601	Seifen selber machen	Do. 20.04.2023	17:30 Uhr
25001	Boomerang Bags: Infoveranstaltung	Sa. 04.03.2023	10:00 Uhr
25003	Boomerang Bags	Sa. 01.04.2023	10:00 Uhr
<b>Gesundheit</b>			
32105	Wirbelsäulengymnastik (Frauen)	Mo. 23.01.2023	17:45 Uhr
32108	Wirbelsäulengymnastik	Mo. 23.01.2023	18:30 Uhr
32114	Wirbelsäulengymnastik	Di. 24.01.2023	19:00 Uhr
<b>Fitness</b>			
46101	Poolbillard (Einsteiger)	Di. 18.04.2023	19:00 Uhr



<b>Ernährung</b>			
50404	Kräuterführung: Kochen mit Kräutern	Mo.	05.06.2023 16:00 Uhr
51121	Gesund und schlank	Fr.	10.03.2023 18:00 Uhr
51340	Indische vegetarische Küche	Sa.	11.02.2023 10:00 Uhr
51341	Indische Küche: Curry einfach (&) lecker	Sa.	25.03.2023 10:00 Uhr
51502	Brot backen (Einsteiger)	Sa.	06.05.2023 10:00 Uhr
51551	Bento Cakes: Bezaubernde Mini-Torten	Sa.	18.03.2023 10:00 Uhr
52503	Cocktails selber mixen	Fr.	03.03.2023 19:00 Uhr
57001	Kursleitung werden	Mi.	01.03.2023 18:30 Uhr
<b>Sprachen</b>			
65012	Spanisch - A1	Di.	07.02.2023 18:15 Uhr
<b>Beruf/EDV</b>			
72401	10-Finger-Tast schreiben	Mo.	27.02.2023 17:00 Uhr
73101	Word (Grundlagen kompakt)	Mi.	01.02.2023 18:00 Uhr
<b>Junge VHS</b>			
81232	Malen und Zeichnen - kompakt	Sa.	03.06.2023 10:00 Uhr
81505	Cake-Pops	Sa.	11.03.2023 10:00 Uhr
81772	Tast schreiben am Computer	Di.	11.04.2023 09:00 Uhr
82412	Spiel-Spaß-Sport für Kinder mit Mama oder Papa	Mo.	23.01.2023 15:15 Uhr
82414	Spiel-Spaß-Sport für Kinder mit Mama oder Papa	Mo.	23.01.2023 16:30 Uhr

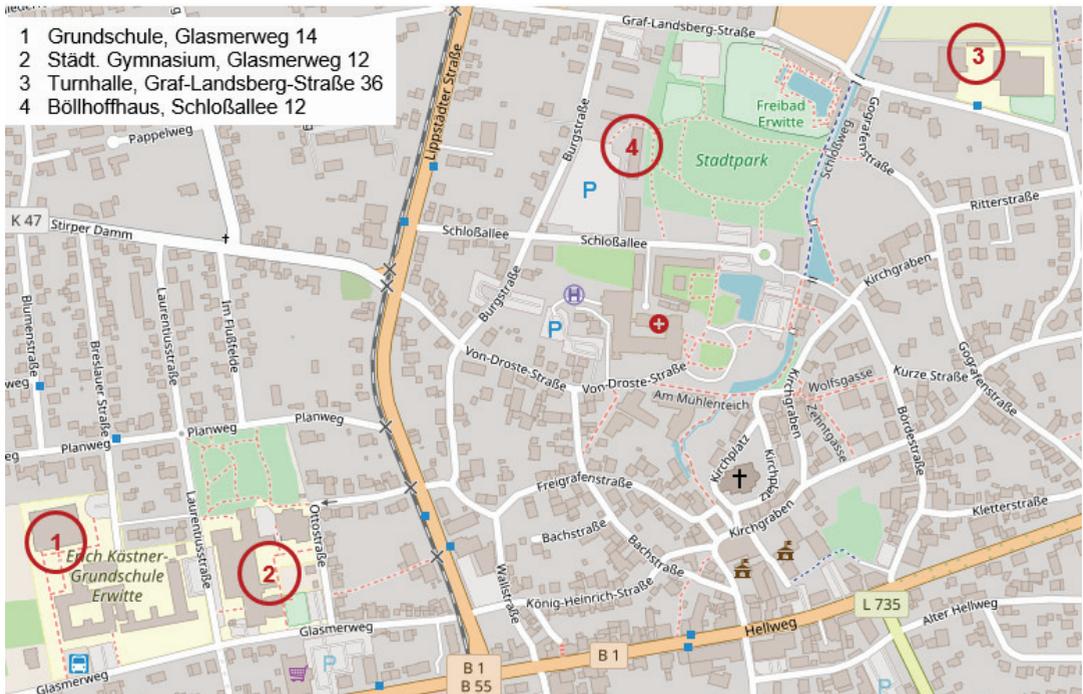


# STANDORT ERWITTE

Yvonne Holzfuß

Telefon: 02943 9759081

E-Mail: vhs-erwitte@f-online.de



## Kursübersicht Erwitte

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
<b>Gesellschaft</b>			
12016	Sardinien - Insel im Licht	Di. 14.02.2023	19:00 Uhr
13001	Rom II	Mi. 08.02.2023	19:00 Uhr
13002	Christliche Ikonographie	Mi. 01.03.2023	19:00 Uhr
13003	Romanik	Mi. 22.03.2023	19:00 Uhr
13004	Die Kathedrale von Chartres	Mi. 19.04.2023	19:00 Uhr
13115	Lesegenuss	Di. 07.02.2023	19:00 Uhr
13116	Lesegenuss	Di. 14.03.2023	19:00 Uhr
13117	Lesegenuss	Di. 25.04.2023	19:00 Uhr
13511	Was tun bei Pflegebedürftigkeit?	Mi. 29.03.2023	10:00 Uhr
<b>Kultur/Kreativität</b>			
23004	Urban Sketching	Di. 13.06.2023	17:00 Uhr
23051	Handlettering (Schnupperworkshop)	Fr. 10.02.2023	17:30 Uhr



Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
23053	Lettertime	Fr. 24.02.2023	17:30 Uhr
23055	Handlettering: Ostern	Do. 30.03.2023	17:30 Uhr
24101	Tiere aus Holz - Acryl haptisch erleben	Di. 07.03.2023	18:00 Uhr
24108	Upcycling: Kunst aus Alltagsdingen	Fr. 05.05.2023	17:30 Uhr
25051	Modedesign: Das Etuikleid nach Maß	Sa. 18.02.2023	10:00 Uhr
25502	Socken stricken für Anfänger	Di. 18.04.2023	19:00 Uhr
25504	Makramee: Einfarbige Blumenampel (Einsteiger)	Di. 18.04.2023	18:30 Uhr
25513	Körbe aus Textilgarn	Mo. 13.03.2023	17:30 Uhr
25517	Tasche aus Kordel	Mo. 22.05.2023	17:30 Uhr
26112	Ukulele (Fortgeschrittene)	Mi. 01.03.2023	18:00 Uhr
26113	Musiktreff: Ukulele	Mi. 24.05.2023	18:00 Uhr
27001	Kursleitung werden	Di. 21.03.2023	18:30 Uhr
<b>Gesundheit</b>			
32110	Wirbelsäulengymnastik	Mo. 23.01.2023	19:00 Uhr
32303	Freude an Bewegung (Frauen)	Di. 07.02.2023	10:00 Uhr
32318	Morgenübung	Di. 07.02.2023	11:15 Uhr
33404	Pilates	Mi. 25.01.2023	09:00 Uhr
33601	Qi Gong (Einsteiger)	Do. 02.03.2023	18:00 Uhr
33904	Entspannungsmix Relax	Di. 07.02.2023	19:30 Uhr
34102	Jonglieren	Di. 24.01.2023	18:00 Uhr
<b>Fitness</b>			
41008	Fitnessstraining (Frauen)	Fr. 27.01.2023	08:30 Uhr
41022	Fitnessstraining	Do. 26.01.2023	19:00 Uhr
43105	Square Dance (Einsteiger)	Mi. 01.03.2023	20:00 Uhr
<b>Ernährung</b>			
50402	Essbare Wildkräuter: Erkennen und anwenden	Mi. 26.04.2023	15:30 Uhr
52505	Gin-Tasting: Die Geschichte des Gins	Fr. 03.02.2023	19:00 Uhr
<b>Sprachen</b>			
<b>Beruf/EDV</b>			
73310	Excel (Grundkurs)	Mo. 27.02.2023	18:00 Uhr
73313	Excel (Aufbaukurs)	Mo. 20.03.2023	18:00 Uhr
73335	Excel (Pivot-Tabellen)	Sa. 25.03.2023	09:00 Uhr
<b>Junge VHS</b>			
81240	Upcycling: Figuren aus Alltagsdingen	Fr. 24.03.2023	16:00 Uhr
81771	Tast schreiben am Computer	Mo. 03.04.2023	09:00 Uhr
82202	Malwerkstatt für Familien	Fr. 21.04.2023	16:00 Uhr



# STANDORT RÜTHEN

## Rita Schütte

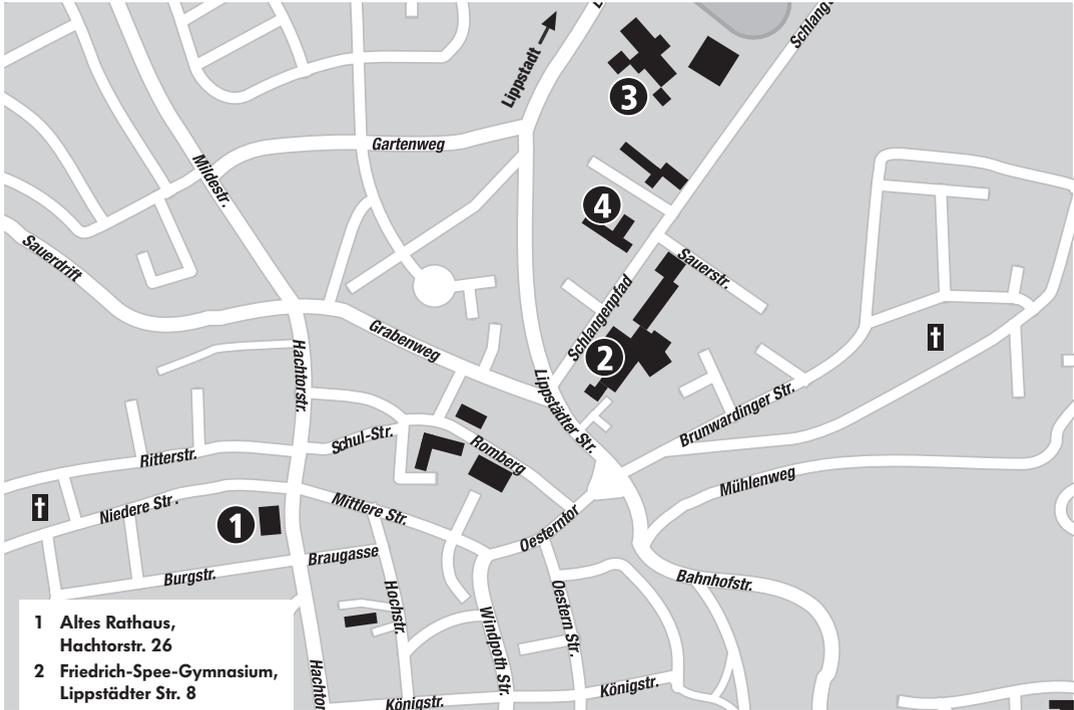
Rathaus Rüthen

Hochstraße 14 – 59602 Rüthen

Telefon: 02952 818 176

Fax: 02952 818 170

E-Mail: r.schuette@ruethen.de



3 Sekundarschule, Schlangenfad 15

## Kursübersicht Rüthen

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
<b>Gesellschaft</b>			
13112	Literatur am Vormittag	Mi. 08.02.2023	10:00 Uhr
17113	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Di. 28.02.2023	18:00 Uhr
<b>Kultur/Kreativität</b>			
24106	Upcycling von Möbeln	Do. 11.05.2023	18:30 Uhr
25508	Makramee: Traumfänger (Einsteiger)	Di. 21.03.2023	18:00 Uhr
<b>Fitness</b>			
41304	Steppaerobic und BOP	Mi. 25.01.2023	19:30 Uhr
45301	Höhlenbefahrung Kattensteinhöhle	Sa. 01.04.2023	10:00 Uhr
45302	Höhlenbefahrung Kattensteinhöhle	Sa. 01.04.2023	12:30 Uhr
45303	Höhlenbefahrung Kattensteinhöhle	Sa. 29.04.2023	10:00 Uhr



Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
45304	Höhlenbefahrung Kattensteinhöhle	Sa. 29.04.2023	12:30 Uhr
<b>Ernährung</b>			
50401	Kräuterführung	Mo. 24.04.2023	16:00 Uhr
51501	Brot backen (Einsteiger)	Sa. 11.03.2023	10:00 Uhr
<b>Beruf/EDV</b>			
75011	Die Funktionsweise von Bitcoin	Do. 02.02.2023	19:00 Uhr
75015	Bitcoin verwahren. Wallet, Node und Miner	Do. 09.02.2023	19:00 Uhr
75305	CAD und 3D-Druck	Sa. 11.03.2023	09:30 Uhr
77001	Kursleitung werden	Do. 09.03.2023	18:30 Uhr
<b>Junge VHS</b>			
81233	Malen und Zeichnen	Sa. 04.03.2023	10:00 Uhr
81755	Programmieren für Kids. Mit dem Calliope mini	Fr. 10.02.2023	16:30 Uhr
82201	Handlettering für Familien	Sa. 18.03.2023	09:00 Uhr

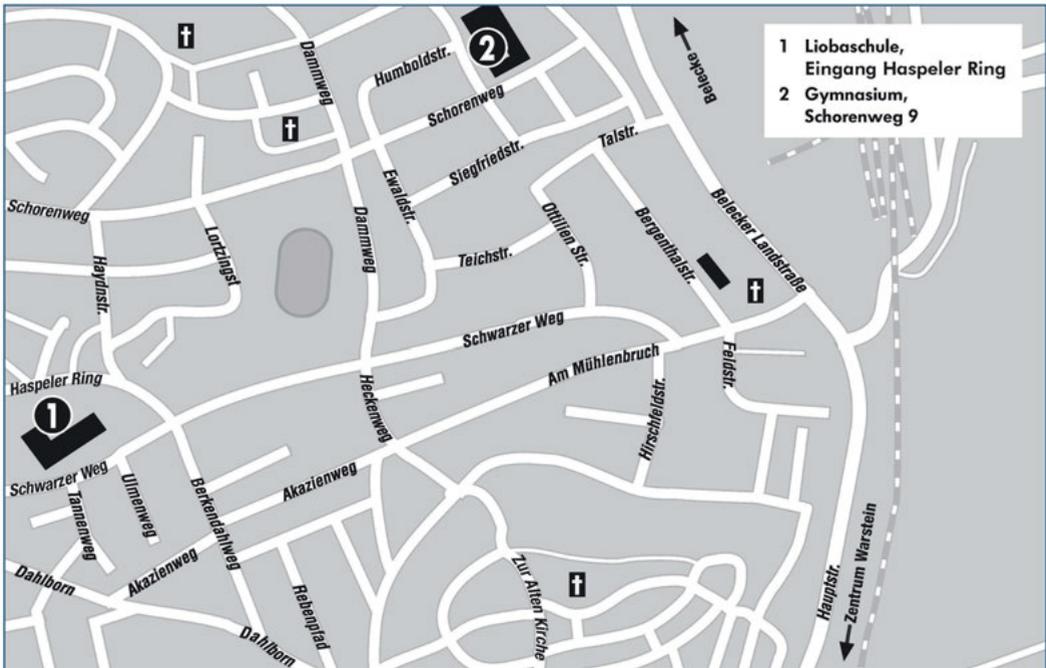


## STANDORT WARSTEIN

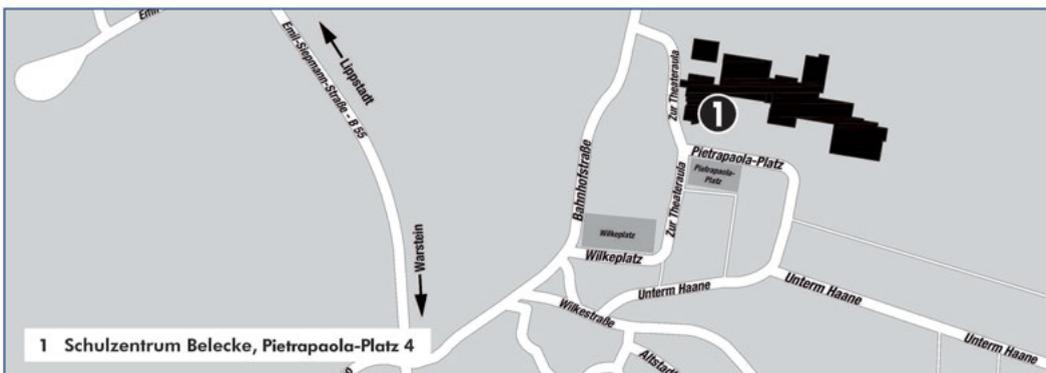
Johannes Heppelmann  
Telefon: 0160 6076101

Verwaltung:  
**Heribert Kaja**

Stadt Warstein, Liobaweg 16 - 59581 Warstein  
Telefon: 02902 81-283  
E-Mail: h.kaja@warstein.de



## BELECKE





## Kursübersicht Warstein

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
<b>Gesellschaft</b>			
12307	Kupferhammerpfad Warstein	Sa. 20.05.2023	14:00 Uhr
13201	Plattdeutsche Schule Belecke	Mo. 09.01.2023	19:30 Uhr
13515	Initialpflegekurs	Mo. 23.01.2023	09:30 Uhr
15211	Motorsägenkurs für liegendes Holz	Do. 09.03.2023	09:00 Uhr
17117	Erbrecht für Hauseigentümer	Mo. 20.03.2023	18:00 Uhr
<b>Kultur/Kreativität</b>			
23052	Handlettering (Schnupperworkshop)	Sa. 13.05.2023	11:00 Uhr
23054	Lettermine	Sa. 03.06.2023	11:00 Uhr
25506	Makramee: Wandbehang Baum (Fortgeschrittene)	Mo. 06.03.2023	18:00 Uhr
<b>Gesundheit</b>			
33101	Waldbaden	Fr. 02.06.2023	16:00 Uhr
33513	Hatha Yoga	Mi. 25.01.2023	17:00 Uhr
33515	Hatha Yoga	Mi. 25.01.2023	18:30 Uhr
37002	Kursleitung werden	Mo. 27.03.2023	18:30 Uhr
<b>Fitness</b>			
41402	Calanetics und BOP	Di. 24.01.2023	18:30 Uhr
41403	Calanetics und BOP	Do. 26.01.2023	18:30 Uhr
45115	Stand Up Paddling (SUP)	Mi. 10.05.2023	18:00 Uhr
45116	Stand Up Paddling (SUP)	Mi. 17.05.2023	18:00 Uhr
45117	Stand Up Paddling (SUP)	Mi. 31.05.2023	18:00 Uhr
45118	Stand Up Paddling (SUP)	Mi. 07.06.2023	18:00 Uhr
45121	Windsurfen (Teil I/Schnupperkurs)	Sa. 13.05.2023	10:00 Uhr
45122	Windsurfen (Teil I/Schnupperkurs)	Sa. 20.05.2023	10:00 Uhr
45123	Windsurfen (Teil I/Schnupperkurs)	Sa. 03.06.2023	10:00 Uhr
45124	Windsurfen (Teil I/Schnupperkurs)	Sa. 10.06.2023	10:00 Uhr
45125	Windsurfen (Teil II/Ergänzung Grundkurs)	Sa. 13.05.2023	13:30 Uhr
45126	Windsurfen (Teil II/Ergänzung Grundkurs)	Sa. 20.05.2023	13:30 Uhr
45127	Windsurfen (Teil II/Ergänzung Grundkurs)	Sa. 03.06.2023	13:30 Uhr
45128	Windsurfen (Teil II/Ergänzung Grundkurs)	Sa. 10.06.2023	13:30 Uhr
45305	Felsklettern (Grundkurs)	Sa. 06.05.2023	10:00 Uhr
45621	Crosslauf im Arnsberger Wald	Mi. 26.04.2023	17:30 Uhr
45622	Crosslauf im Arnsberger Wald	Mi. 03.05.2023	17:30 Uhr
45711	Mountainbike (Technikkurs)	Do. 11.05.2023	15:00 Uhr
45713	Mountainbike (Technikkurs)	Do. 01.06.2023	15:00 Uhr
<b>Ernährung</b>			
50403	Kräuterführung: Kochen mit Kräutern	Mo. 15.05.2023	16:00 Uhr
<b>Sprachen</b>			



Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursbeginn	Uhrzeit
62002	Englisch - A1	Do. 23.02.2023	19:45 Uhr
62319	Englisch Conversation - B1	Mi. 08.02.2023	18:00 Uhr
63250	Französisch Auffrischung mit Muße - B1	Di. 07.02.2023	09:00 Uhr
64001	Italienisch - A1	Mo. 06.02.2023	18:30 Uhr
64004	Italienisch - A1	Di. 07.02.2023	19:00 Uhr
65016	Spanisch - A1	Do. 23.02.2023	18:00 Uhr
66700	Schwedisch - A1	Di. 14.02.2023	19:00 Uhr
<b>Beruf/EDV</b>			
71609	Qualitätssicherung durch Coaching	Fr. 10.02.2023	15:00 Uhr
71351	Konflikte lösen. Lösungsorientiert handeln	Fr. 05.05.2023	15:30 Uhr
71420	Agile Methoden, New Work und ein neues Mind-Set	Sa. 24.06.2023	09:30 Uhr
71427	Design Thinking	Sa. 03.06.2023	09:30 Uhr
72032	Smartphone und Tablet (Einsteiger)	Di. 09.05.2023	17:30 Uhr
72051	iPhone und iPad (Apple Einsteiger)	Do. 09.02.2023	17:00 Uhr
72201	Betriebssystem Windows 11	Sa. 04.02.2023	10:00 Uhr
75401	Smart Home. Die Digitalisierung Deines zu Hauses	Di. 21.02.2023	17:00 Uhr
75601	Rocrail	Sa. 04.03.2023	10:00 Uhr
78101	Xpert Business Info-Abend	Di. 31.01.2023	18:00 Uhr
<b>Junge VHS</b>			
81110	Der kleine Kinder-Knigge	Sa. 22.04.2023	10:00 Uhr



---

## NOTIZEN



## Bildnachweis

Titelfoto: Brian Jackson/Fotolia.com; S. 2: Mitarbeiterfotos ©Ronja Sahm; S. 3: ©GWL; S. 4: ©Ronja Sahm; S. 7: ©kebox/Fotolia.com;  
**Gesellschaft:** S. 9: ©Holger Fritzsche; S. 10: ©Martin Engelmänn; S. 11: ©Zarya Maxim/stock.adobe.com; ©Mina Esfandiari;  
©Pieper/Malik Verlag; S. 14: ©Olexandr/Fotolia.com; S. 18: ©JFL Photography/stock.adobe.com; S. 19: ©Maridav/Fotolia.com;  
©Paul Köhler; S. 20: ©Dr. Peter-Christian Zinn; S. 21: ©janez volmajer/Fotolia.com; S. 22: ©pexels/Elviss Raiiljs-bitns; S. 23: ©Pexels; S. 24: ©Martin Dzierski; S. 25: ©Martin Dzierski; S. 26: ©Cara-Foto/stock.adobe.com; S. 27: ©pexels/Pierre Blache;  
©donatas1205/Fotolia.com; S. 28: ©ra2studio/Fotolia.com; S. 29: ©Robert Kneschke/Fotolia.com; S. 30: ©Fotolia.com; ©2006 Fotos von Fotostudio Pfluegl/Fotolia.com; S. 31:  
©www.komafoto.de/Fotolia.com; S. 32: ©pexels/Ken Tomita; S. 33: ©M. Schuppich/stock.adobe.com; S. 34: ©Bela Hoche/Fotolia.com; S. 35: ©Fotolia.com; S. 36: ©pexels/Tim Mosholder; S. 37: ©Michael Pawlas; S. 38: ©Monkey Business/Fotolia.com; S. 39: ©Zerbor/stock.adobe.com; S. 40: ©M. Schuppich/Fotolia.com; ©mapoli-photo/stock.adobe.com; S. 41: ©Fotolia.com  
**Kultur/Kreativität:** S. 43: ©REDPIXEL/stock.adobe.com; S. 44: ©Fotolia.com; S. 45: ©Tom/stock.adobe.com; S. 46: ©matfilda/Fotolia.com; S. 47: ©Heike Brömmelhaus; S. 48: ©chainat/stock.adobe.com; S. 49: ©Marion Schmidt; S. 50: ©Jödis Brier; S. 51: ©Stefan Körber/Fotolia.com; S. 52: ©Oksana Mihalchuk; S. 53: ©Boomerang Bags; S. 54: ©ChristArt/Fotolia.com; S. 55: ©pointstudio/stock.adobe.com; S. 56: ©almaje/stock.adobe.com; S. 57: ©Nicole Drolet; S. 58: ©flashpics/Fotolia.com; ©Christine Göbel; S. 59: ©Elena Kolmbach; S. 60: ©Smileus/Fotolia.com; S. 61: ©M. Schuppich/Fotolia.com; S. 62: ©arunsri99/stock.adobe.com; S. 63: ©stokkete/Fotolia.com; S. 64: ©Wayhome Studio/stock.adobe.com  
**Gesundheit:** S. 66: ©Markus Mainka/Fotolia.com; ©WavebreakmediaMicro/stock.adobe.com; S. 67: ©Pexels/Mikael Blomkvist; S. 68: ©goodluz/stock.adobe.com; S. 69: ©Fotowerk/Fotolia.com; S. 70: ©Robert Kneschke; S. 71: ©Fotolia.com; S. 72: ©Katarzyna Bialasiewicz Photographee.eu/Fotolia.com; S. 73: pressmaster - Fotolia;; S. 74: ©Robert Kneschke/Fotolia.com; ©Guenther Albers/Fotolia.com; S. 75: ©fizkes/stock.adobe.com; S. 76: ©fizkes/stock.adobe.com; S. 77: ©kesipun/stock.adobe.com; S. 78: ©Aleksandr Markin/Fotolia.com; S. 79: lily - Fotolia; S. 80: ©mrswilkins/stock.adobe.com; S. 81: ©sianstock/stock.adobe.com; S. 82: C. Schuessler; S. 83: ©Fotolia.com  
**Fitness:** S. 85: ©Prostock-studio/stock.adobe.com; S. 86: ©Parilov - stock.adobe.com; S. 87: ©Lucky Business/Fotolia.com; S. 88: ©W.Scott/Fotolia.com; S. 89: ©vectorfusionart/stock.adobe.com; S. 90: ©1L26/Fotolia.com; S. 91: ©Antonio Guida; S. 92: ©Karin Hansen/Fotolia.com; S. 93: ©LANARUS-FOTO@YA.RU/Fotolia.com; S. 95: ©Fotolia.com; S. 96: ©Thorsten Blotenberg; S. 97: ©Thorsten Blotenberg; S. 98: ©Andreas /Fotolia.com; ©overthehill/Fotolia.com; S. 99: ©Andres Rodriguez/Fotolia.com; ©Hetzia/Fotolia.com; S.100: ©sergo321 - stock.adobe.com; S.101: ©Colin/stock.adobe.com; ©VHS Lippstadt; S. 102: ©Sebastian Kienel; S. 103: ©FikMik/Fotolia.com

**Ernährung:** S. 105: ©lily/stock.adobe.com; S. 106: ©Spectral-Design/Fotolia; S. 107: ©Viefalt21/stock.adobe.com; S. 108: ©neirfy/stock.adobe.com; S. 109: ©Anton Ignatenco/Fotolia.com; S. 110: ©www.snyGGG.de/Fotolia.com; S. 111: ©karepa/stock.adobe.com; S. 112: ©Peter Atkins/Fotolia.com; S. 113: ©psdesign1/stock.adobe.com; S. 114: ©Julija Sapic/Fotolia.com; S. 115: ©Unclesam/Fotolia.com; S. 116: ©Fotolia.com; S. 117: ©Marina Lohrbach/Fotolia.com;  
**Sprachen:** S. 120: ©MK-Photo/Fotolia.com; S. 121: ©Mariusz Blach/Fotolia.com; S. 122: ©Beboy/Fotolia.com; S. 123: ©nito/Fotolia.com; S. 124: ©lev dolgachov/Fotolia.com; S. 125: ©Darren Green/Darren Green Photography/Fotolia.com; S. 126: ©Antonio GAUDENCIO/Fotolia.com; ©andreykr/Fotolia.com; S. 127: ©LianeM/ Fotolia.com; S. 128: ©ermess/Fotolia.com; S. 129: ©Comugnero Silvana/Fotolia.com; S. 130: ©Vladitto/Fotolia.com; S. 131: ©josepizarro/Fotolia.com; S. 132: ©Martin MOLCAN/Fotolia.com; S. 133: ©Nice\_Media/stock.adobe.com; S. 134: ©Delphine Poggianti/Fotolia.com; S. 135: ©nito/stock.adobe.com; S. 136: ©mlehmann78/Fotolia.com; S. 137: ©Alexi Tuzin/stock.adobe.com; S. 138: ©Masson/Fotolia.com; S. 139: ©2014 Monika Wisniewska Amaviael/Fotolia.com; S. 140: ©fotoduels/stock.adobe.com; S. 141: ©Truefelpix/stock.adobe.com; S. 142: ©jdjuanci/stock.adobe.com; ©Katarzyna Bialasiewicz photographee.eu/Fotolia.com; S. 143: ©Marco2811/Fotolia.com; S. 144: ©Stockfotos-MG/stock.adobe.com; S. 145: ©Daniel Ernst/stock.adobe.com; S. 146: ©stockpics/stock.adobe.com; S. 149: ©Katarzyna Bialasiewicz photographee.eu/Fotolia.com; ©eikotsuttij/stock.adobe.com  
**Beruf/EDV:** S. 151: ©phonlamaiphoto/stock.adobe.com; S. 152: ©cutimage/Fotolia.com; S. 153: ©Sergey Nivens/Fotolia.com; S. 154: ©ra2studio/Fotolia.com; S. 156: ©Yuri Arcurs/Fotolia.com; ©goodluz/Fotolia.com; S. 158: ©magele-picture/stock.adobe.com; ©whitewolf/Fotolia.com; S. 159: ©Fotolia.com; S. 160: ©PHOTOMORPHIC PTE. LTD./Fotolia.com; S. 161: ©Edgars Sermulis/Fotolia.com; S. 163: ©Oleksiy Mark/Fotolia.com; ©Maksym Yemelyanov/Fotolia.com; S. 164: ©Duncan Anderson/Fotolia.com; S. 166: ©NAN/Fotolia.com; S. 167: ©Torbz/Fotolia.com; S. 170: ©Photomorphic PTE LTD/Fotolia.com; S. 171: ©WSF/Fotolia.com; S. 172: ©cutimage/Fotolia.com; S. 174: ©pannawat/Fotolia.com; S. 175: ©Gorodenkoff Productions OU/Fotolia.com; S. 176: ©Kurhan/Fotolia.com  
**Junge VHS:** S. 178: ©Rawpixel.com/Fotolia.com; S. 179: ©pressmaster/Fotolia.com; S. 180: ©Christine Göbel; S. 181: ©2013 Ruth Black; S. 182: ©Andres Rodriguez/Fotolia.com; S. 183: ©GagaBoss/Fotolia.com; S. 184: ©Mireli/Fotolia.com; S. 185: ©Silke Wedler/Fotolia.com; S. 186: ©andreyfire/Fotolia.com; S. 187: ©ChristArt/Fotolia.com

# Anmeldeformular für VHS-Veranstaltungen

(Bitte pro Person ein Formular ausfüllen.)



Ihre persönlichen Daten dienen lediglich VHS-internen Zwecken und unterliegen den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Siehe dazu: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)

Bitte in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen!

**Nachname:\*** \_\_\_\_\_

**Vorname:\*** \_\_\_\_\_  weiblich  männlich

Firma: \_\_\_\_\_ (\* nur bei Anmeldung über Firmen)

**Straße, Hausnummer:\*** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort:\*** \_\_\_\_\_

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

**Telefon:\*** Festnetz: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_ (freiwillige Angabe für statistische VHS-Zwecke)

## Verbindliche Anmeldung

Veranst.-Nr.	Kurstitel

Bitte legen Sie für eine evtl. Ermäßigung eine Kopie des gültigen Nachweises bei.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt **nicht**.

### Einwilligungserklärungen

- \* Datenschutz:** Ich stimme der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für die Kursorganisation und statistischen VHS-Zwecken gemäß Datenschutzgrundverordnung zu.
- VHS-Newsletter:** Mit der Übermittlung von Newslettern, VHS-Informationen oder Veranstaltungstipps an meine E-Mail-Adresse bin ich einverstanden.

Die Einwilligungserklärungen kann ich jederzeit schriftlich widerrufen. Weitere Informationen unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)

**Die Pflichtfelder mit \* (Sternchen) sind für Kursbuchung(en) zwingend auszufüllen.**

Anmeldung nur mit Unterschrift(en) und ausgefüllten Pflichtfeldern gültig, bitte Rückseite beachten ➔



# Anmeldeformular für VHS-Veranstaltungen

(Bitte pro Person ein Formular ausfüllen.)



Ihre persönlichen Daten dienen lediglich VHS-internen Zwecken und unterliegen den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Siehe dazu: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)

Bitte in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen!

**Nachname:\*** \_\_\_\_\_

**Vorname:\*** \_\_\_\_\_  weiblich  männlich

Firma: \_\_\_\_\_ (\* nur bei Anmeldung über Firmen)

**Straße, Hausnummer:\*** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort:\*** \_\_\_\_\_

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

**Telefon:\*** Festnetz: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_ (freiwillige Angabe für statistische VHS-Zwecke)

## Verbindliche Anmeldung

Veranst.-Nr.	Kurstitel

Bitte legen Sie für eine evtl. Ermäßigung eine Kopie des gültigen Nachweises bei.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt **nicht**.

### Einwilligungserklärungen

- \* Datenschutz:** Ich stimme der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für die Kursorganisation und statistischen VHS-Zwecken gemäß Datenschutzgrundverordnung zu.
- VHS-Newsletter:** Mit der Übermittlung von Newslettern, VHS-Informationen oder Veranstaltungstipps an meine E-Mail-Adresse bin ich einverstanden.

Die Einwilligungserklärungen kann ich jederzeit schriftlich widerrufen. Weitere Informationen unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)

**Die Pflichtfelder mit \* (Sternchen) sind für Kursbuchung(en) zwingend auszufüllen.**

Anmeldung nur mit Unterschrift(en) und ausgefüllten Pflichtfeldern gültig, bitte Rückseite beachten ➔



# Anmeldeformular für VHS-Veranstaltungen

(Bitte pro Person ein Formular ausfüllen.)



Ihre persönlichen Daten dienen lediglich VHS-internen Zwecken und unterliegen den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Siehe dazu: [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)

Bitte in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen!

**Nachname:\*** \_\_\_\_\_

**Vorname:\*** \_\_\_\_\_  weiblich  männlich

Firma: \_\_\_\_\_ (\* nur bei Anmeldung über Firmen)

**Straße, Hausnummer:\*** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort:\*** \_\_\_\_\_

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

**Telefon:\*** Festnetz: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_ (freiwillige Angabe für statistische VHS-Zwecke)

## Verbindliche Anmeldung

Veranst.-Nr.	Kurstitel

Bitte legen Sie für eine evtl. Ermäßigung eine Kopie des gültigen Nachweises bei.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt **nicht**.

### Einwilligungserklärungen

- \* Datenschutz:** Ich stimme der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für die Kursorganisation und statistischen VHS-Zwecken gemäß Datenschutzgrundverordnung zu.
- VHS-Newsletter:** Mit der Übermittlung von Newslettern, VHS-Informationen oder Veranstaltungstipps an meine E-Mail-Adresse bin ich einverstanden.

Die Einwilligungserklärungen kann ich jederzeit schriftlich widerrufen. Weitere Informationen unter [www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)

**Die Pflichtfelder mit \* (Sternchen) sind für Kursbuchung(en) zwingend auszufüllen.**

Anmeldung nur mit Unterschrift(en) und ausgefüllten Pflichtfeldern gültig, bitte Rückseite beachten ➔





# Zeit, das Richtige zu tun.

Beim **Bundesfreiwilligendienst** haben alle die Chance, das Richtige zu tun: für Kinder und Jugendliche, für Flüchtlinge, Senioren, Menschen mit Behinderung, für Kultur, Sport, Integration und Umweltschutz. Seien Sie dabei!

Sprechen Sie uns an:

**VHS Lippstadt**

[www.vhs-lippstadt.de](http://www.vhs-lippstadt.de)



Bundesamt  
für Familie und  
zivilgesellschaftliche Aufgaben

**vhs**

Anröchte  
Erwitte  
**LIPPSTADT**  
Rüthen  
Warstein



Der Bundesfreiwilligendienst  
Zeit, das Richtige zu tun.

[www.bundesfreiwilligendienst.de](http://www.bundesfreiwilligendienst.de)

## Impressum

**Herausgeber:** Volkshochschule **LIPPSTADT**

**Redaktion:** Volkshochschule **LIPPSTADT**

**Realisation und Druck:**



**BITTER & LOOSE**  
DAS BESTE DRUCKEN

Mergenthaler Str. 18 · 48268 Greven

Telefon: (02571) 91820 · [www.bitterundloose.de](http://www.bitterundloose.de)

Bei der Erstellung der Broschüre wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Haftungsansprüche sind ausgeschlossen. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage richten Sie bitte an die Volkshochschule Lippstadt. Nachdruck oder Reproduktionen, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

Mehr als  
500.000 Kurse.  
Jetzt  
entdecken!

# Lass Dich mitreißen!

Suchen, finden, buchen.  
Mit dem vhs-Kursfinder auf  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

**vhs** 