



VOLKSHOCHSCHULE LÖHNE
PROGRAMM
1. HALBJAHR 2025





Bildung für alle!

VHS

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir leben in einer Zeit, die von Veränderungen, Herausforderungen und Umbrüchen im gesellschaftlichen, weltpolitischen und auch wirtschaftlichen Bereich geprägt ist. Viele von uns sind aufgrund der Komplexität verunsichert und fragen sich: Wie geht es weiter? Wo findet man Antworten? Bildung und gesellschaftlicher Austausch sind in diesen Zeiten essentiell, um sich eine eigene Meinung bilden zu können. Dafür stehen wir als vhs!

Wir verfolgen das Ziel, Sie mit unseren Angeboten in Ihrer Meinungsbildung zu unterstützen, Sie zu begleiten und Räume der Begegnung zu schaffen. Darüber hinaus möchten wir Ihnen jedoch auch Veranstaltungen anbieten, mit denen Sie unbeschwerte Momente erleben und sich körperlich und geistig gesund erhalten können. Ich hoffe sehr, dass Sie passende Vorträge und Kurse in unseren sechs Fachbereichen finden. Sollten Sie ein Angebot vermissen, melden Sie sich gerne bei uns.

Bevor ich Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unseren Fachbereichen wünsche, möchte ich Ihnen noch ein Zitat mit auf den Weg geben, das die Herausforderungen unserer Zeit für das eigene Wohlbefinden gut beschreibt:

„Die Kunst besteht darin, genau zu erkennen, wie viel von der Welt man in sein Leben lassen kann, ohne davon überwältigt zu werden.“

Rónán Hession, Leonard und Paul

Bleiben Sie neugierig, optimistisch und gesund!

Ihre Stefanie Voß
und das Team der vhs Löhne



Sylvia Löhmann, NRW-Antisemitismus-Beauftragte
s. Seite 13



Stephan Orth
Couchsurfing in der Ukraine
s. Seite 14



Uwe Wittstock, Marseille. Die große Flucht der Literatur.
s. Seite 15



Dagmar Maçedo
Märchenhaft wandern
s. Seite 22

vhs-Beratungstag	4
vhs-Team Mitwirkung	6
Anmeldung Allgemeine Hinweise	8
1 Politik Gesellschaft Umwelt	Seite 9
Politik Zeitgeschehen	10
Business Biografien	19
Internationale Begegnungen vor Ort	21
Geschichte Heimatkunde	22
Umwelt Natur Garten	25
Verbraucherfragen Recht Finanzen	30
Mittwochsgespräch 55plus	35
Länderkunde vhs-Weltreisen	38
Tagesfahrten	44
Kunstexkursionen Kunstvorträge Studienreise	46
2 Familienbildung Pädagogik	Seite 53
Erziehung heute	55
Gesprächsrunden	56
Eltern-Kind-Angebote	58
3 Kultur Kreativität Handwerk	Seite 63
Literatur	65
Film Musik	69
Malen Zeichnen Encaustic	70
Fotografie	75
Textiles Gestalten Dekoration Accessoires	78
Handwerk Handwerkskunst Ausstellungen in der WTH	80
4 Sprachen	Seite 83
Sprachenberatung Zertifikate Referenzrahmen	85
Englisch	88
Französisch Spanisch Italienisch	95
Japanisch	100
Deutsch als Zweitsprache Deutschprüfungen Einbürgerungstest	102

5 Digitales | Beruf | Soft Skills | Persönlichkeit Seite 107

EDV-Beratung EDV-Grundlagen	109
Word Excel	110
Internet Multimedia	112
Künstliche Intelligenz	115
Bildbearbeitung	116
EDV 55plus	117
Beruf Soft Skills Persönlichkeitsbildung	120
Schule	126

6 Gesundheit | Bewegung | Ernährung Seite 129

Gesundheit Medizin	131
Erste Hilfe	132
Entspannung Körpererfahrung	135
Fitness	140
Gesundheitssport	144
Freizeitsport Tanzen	146
Bootsführerscheine Aktivfreizeiten	149
Ernährung	153

Service | Allgemeine Informationen Seite 159

Vorträge Zielgruppenangebote	160
Kultureinrichtungen Veranstaltungsorte	168
Allgemeine Geschäftsbedingungen Widerrufsbelehrung	172
Impressum Anmeldeformular SEPA-Mandat	174

vhs-Beratungstag am Donnerstag, den 16.1.2025

An unserem Beratungsnachmittag steht Ihnen das Team der vhs zur persönlichen Beratung zur Verfügung. Sie können sich über das gesamte Bildungsangebot der vhs informieren. Wir beraten Sie individuell und persönlich. Bei Interesse führen wir bei den Sprachkursen ein persönliches Einstufungsgespräch durch. Außerdem bieten wir Ihnen eine individuelle EDV-Beratung an. Darüber hinaus können Sie in Kurse „hineinschnuppern“ und unsere Kursleitungen in Aktion erleben. **Alle Testangebote können Sie entgeltfrei und ohne Anmeldung besuchen!**

Sollten Sie am Beratungstag verhindert sein, können Sie sich selbstverständlich während des gesamten Semesters mit Ihren Fragen und Wünschen an das vhs-Team wenden.

Sprachenberatung Englisch

Martina Rokitta
Donnerstag, 16.1.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

Sprachenberatung

alle Fremdsprachen außer Englisch
Sarah Weitkamp
Donnerstag, 16.1.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro

EDV-Kursberatung

Maria Beine-Diekmeyer
Donnerstag, 16.1.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro

Englisch zum Testen (A-B1)

für Lernende mit sehr geringen bis mittleren Vorkenntnissen
Karl-Heinz Rodax
Donnerstag, 16.1.2025, 18:15 - 19:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

Spanisch zum Testen (A1/A2)

Toni Leon
Mittwoch, 15.1.2025, 18:30 - 19:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

Französisch zum Testen (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Rosetta Hölscher
Donnerstag, 16.1.2025, 17:15 - 18:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

Italienisch zum Testen (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Rosetta Hölscher
Donnerstag, 16.1.2025, 18:15 - 19:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

Sportangebot zum Testen:

„Soft und chillig“
für Neu- und Wiedereinsteigerinnen
Marina Kempe, Gymnastiklehrerin
Donnerstag, 16.1.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

Sportangebot zum Testen:

„ENERGY DANCE®“
„Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!“
Michaela Jankowski
Donnerstag, 16.1.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

Erst probieren – dann studieren!

Sie können unser Kursangebot auch testen! Bei Kursen mit 5 und mehr Unterrichtstagen können Sie sich innerhalb von 4 Tagen nach dem ersten Unterrichtstag wieder kostenfrei abmelden. So können Sie unser Kursangebot unverbindlich testen!

Weitere Informationen finden Sie in unseren AGB auf Seite 156.

Individualschulungen

Sie vermissen ein Kursangebot? Die Zeiten, zu denen unsere Kurse angeboten werden, passen Ihnen nicht? Sie haben speziellen Schulungsbedarf? Dann nutzen Sie die Möglichkeit einer Individualschulung! Wir unterbreiten Ihnen gern ein Angebot. Bei Interesse wenden Sie sich gern an die jeweilige Fachbereichsleitung.

Sprachenzertifikate

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse mit einem aussagekräftigen Zertifikat dokumentieren? Die vhs Löhne steht Ihnen als lizenziertes Prüfungszentrum der telc GmbH mit einem eigenen Prüfersteam für die Sprachen Deutsch, Englisch und Spanisch für die Niveaustufen A1-C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 83) als kompetenter Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung. Auch individuelle Einzelprüfungen können von uns durchgeführt werden. Gern unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.



Kontakt | Information

Volkshochschule | Werretalhalle
Alte Bündler Str. 14 | 32584 Löhne
Telefon 05732 100-588
Fax 05732 100-589
E-Mail: vhs@loehne.de
Internet: www.vhs-loehne.de

Öffnungszeiten

Mo bis Fr: 8:30 – 12:30 Uhr
Mo und Di: 13:30 – 16:00 Uhr
Do: 13:30 – 17:30 Uhr
Schulferien NRW:
Mo bis Fr: 8:30 – 12:30 Uhr

Anmeldung

Persönlich

vhs Büro | Werretalhalle
Alte Bündler Str. 14 | 32584 Löhne

Schriftlich

vhs Löhne
Alte Bündler Str. 14
32584 Löhne

Telefonisch

05732 100-588

Online

www.vhs-loehne.de

E-Mail

vhs@loehne.de



Stefanie Voß, M.A.
Leiterin der vhs
Politik | Gesellschaft | Umwelt
Kultur | Kreativität | Handwerk
Fortbildungen für päd. Fachkräfte
Tel.: 05732 100-584
E-Mail: s.voss@loehne.de



Bärbel Ducksch, M.A.
Mitarbeiterin und Kursleiterin im
Bereich Deutsch als
Zweitsprache
Tel.: 05732 100-588
E-Mail: b.ducksch@loehne.de



Maria Beine-Diekmeyer, Dipl.-Soz.
stellv. Leiterin der vhs
Elternbildung | Pädagogik
Digitales | Beruf | Soft Skills
Tel.: 05732 100-583
E-Mail: m.beine-diekmeyer@loehne.de



Meike Stühmeyer-Freese
Verwaltungsleiterin
Tel.: 05732 100-585
E-Mail: m.stuehmeyer-freese@
loehne.de



Sarah Weitkamp, M.A.,
Fachbereichsleiterin
Fremdsprachen | Deutsch als Zweit-
sprache
Tel.: 05732 100-594
E-Mail: s.weitkamp@loehne.de



Cornelia Theermann
Anmeldung | Information
Tel.: 05732 100-586
E-Mail: c.theermann@loehne.de



Martina Brinker,
M. Sc. Versorgungswissenschaften
Fachbereichsleiterin
Gesundheit | Bewegung | Ernährung
Tel.: 05732 100-542
E-Mail: m.brinker@loehne.de



Britta Busmann
Anmeldung | Information
Tel.: 05732 100-588
E-Mail: b.busmann@loehne.de

Kursleiterteam | Mitwirkung

Die vhs Löhne arbeitet erfolgreich mit einem bewährten Team von Kursleiterinnen und Kursleitern zusammen; ihre hohe fachliche Kompetenz und oft langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung garantieren ein qualitativ hochwertiges und attraktives Bildungsangebot der vhs Löhne. Durch die Wahl von Kursleitersprechern und Kursleitersprecherinnen wirken sie auch aktiv bei der Gestaltung der vhs Löhne mit und vertreten die Interessen in der vhs-Konferenz.

Auch interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kurse können sich über die Wahl von Teilnehmersprecherinnen und Teilnehmersprechern an der Gestaltung der vhs Löhne beteiligen. Weitere Informationen erhalten Sie beim vhs-Team.

Die Kontaktdaten unserer Kursleitersprecher/-innen und Teilnehmersprecher/-innen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.vhs-loehne.de

Kursleitersprecherin und Kursleitersprecher



Annette Bökamp
Kursleitersprecherin
page.boekamp@t-online.de
pers. Stellvertreter:
Karl-Heinz Rodax



Volker Wellmann
Kursleitersprecher
pers. Stellvertreter:
Oliver Müller



Zur Unterstützung unseres Kursleiterteams ...

... sind wir ständig an qualifizierten Lehrkräften für unser Programmangebot interessiert. Wenn Sie über eine entsprechende Ausbildung verfügen, bereits Erfahrungen im Bereich der Erwachsenenbildung haben oder auch eine Fremdsprache auf Muttersprachenniveau beherrschen, freuen wir uns über eine Nachricht an die jeweiligen Fachbereichsleitungen oder an vhs@loehne.de. Über die Voraussetzungen informieren wir Sie gern.

Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit.

Hinweise zur Anmeldung

Anmeldebestätigung

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie per E-Mail oder per Post eine Anmeldebestätigung. Wenn ein Kurs ausfällt, werden Sie selbstverständlich schriftlich, telefonisch, per E-Mail oder per SMS informiert.

Veranstaltungen ohne Anmeldung

Im Programmheft ist ausdrücklich vermerkt, wenn für eine Veranstaltung keine Anmeldung erforderlich ist. Bei entgeltpflichtigen Veranstaltungen ohne Anmeldung ist eine Abendkasse eingerichtet.

Bezahlung

Wir empfehlen, uns zur Abbuchung des Kursentgelts ein SEPA-Mandat zur Einzugsermächtigung zu erteilen. Einen entsprechenden Vordruck finden Sie auf Seite 176. Wenn Sie uns kein SEPA-Mandat erteilen, erhalten Sie nach Kursbeginn eine Rechnung.

Rücktritt

Sie können von einem Kurs zurücktreten, wenn Ihre Abmeldung rechtzeitig schriftlich im vhs-Büro vorliegt. Bei Kursen mit 5 und mehr Unterrichtstagen ist eine schriftliche Abmeldung bis spätestens 4 Tage nach dem ersten Veranstaltungstag möglich. Bei Veranstaltungen mit bis zu 4 Unterrichtstagen, bei Wochenendseminaren und bei anmeldepflichtigen Vortragsveranstaltungen muss die Abmeldung spätestens 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Für Tages- und Studienfahrten, Wochenkurse sowie bei entsprechendem Vermerk im Programm gelten gesonderte Rücktrittsfristen. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

Geschäftsbedingungen | Widerrufsbelehrung

Bitte beachten Sie auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf Seite 156 und die Widerrufsbelehrung auf Seite 158.



Ihre Meinung ist uns wichtig!

Sie haben unser Programmangebot gelesen und haben noch Fragen? Sie vermissen spezielle Themen und Inhalte? Sie haben Anregungen, Wünsche und Ideen für das kommende Programmheft? Oder aber Sie möchten etwas Kritisches anmerken oder Positives herausstellen?

Setzen Sie sich mit uns Verbindung: Wir nehmen Ihre Vorstellungen und Ansichten gern auf, denn Ihre Meinungen und Ihr Anspruch sind Ansporn für unsere Arbeit als Ihr Weiterbildungspartner vor Ort.

Ihr Team der vhs Löhne

1 POLITIK | GESELLSCHAFT | UMWELT

Politik | Zeitgeschehen | Business Biografien

Internationale Begegnungen vor Ort

Geschichte | Heimatkunde

Umwelt | Natur | Garten

Verbraucherfragen | Recht | Finanzen

Mittwochsgespräch 55plus

VHS-Weltreisen | Länderkunde

Tagesfahrten

Kunstexkursionen | Kunstvorträge | Studienreise



Stefanie Voß
Fachbereichsleitung
Tel.: 05732 100-584
E-Mail: s.voss@loehne.de



■ POLITIK | ZEITGESCHEHEN

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschule Löhne versteht sich als demokratischer Ort des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschule Löhne hält hier u.a. unter dem Motto „ZUKUNTSFRAGEN- ZUKUNFT WAGEN!“ ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt bei der vhs Löhne in der Förderung des interkulturellen und intergenerationalen Dialogs sowie dem Aufbau und Ausbau von Netzwerken.

„Wege zum Frieden – Kriegsfolgen und Friedensprozesse“ – des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge

Ausstellung

Vom 7. Januar bis 30. Juni 2025 wird in der vhs Löhne die Plakat-Ausstellung „Wege zum Frieden – Kriegsfolgen und Friedensprozesse“ des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. gezeigt.

Die Plakat-Ausstellung wirft mit 16 Bannern einen Blick auf verschiedene Kriege des 20. und 21. Jahrhunderts sowie auf die anschließenden Friedensprozesse. Auch wenn die aufgeführten Kriege und Konflikte sich in vielerlei Hinsicht unterscheiden, lassen sich daraus ganz wesentliche, allgemeine Aspekte bzw. Herausforderungen für Friedensschlüsse ableiten. Dazu gehören u.a. die Auseinandersetzung mit Kriegsfolgen, z.B. der Umgang mit Kriegstoten und die Entwicklung von Erinnerungs- sowie Versöhnungskulturen. Abschließend gibt die Ausstellung einen Ausblick, wie friedliche Konfliktlösungen im Hier und Jetzt (ausgehend von den Erfahrungen vergangener Kriege und Konflikte) geübt sowie gefestigt werden können.

Die Ausstellung „Wege zum Frieden“ setzt den Rahmen für einige weitere Veranstaltungen zu dem Thema, die im ersten Halbjahr von Seiten der vhs Löhne und des Volksbundes geplant sind und auf der Homepage der vhs veröffentlicht sind: www.vhs-loehne.de

Ausstellungsdauer: 07.01. - 30.6.2025
während der Öffnungszeiten der Werretalhalle.

Eintritt : frei

Die Ausstellung wird auf der vhs Ebene gezeigt.



80 Jahre nach Ende des 2. Weltkriegs – Kein Frieden in Sicht?

Lehren aus der Vergangenheit und Perspektiven für die Zukunft

80 Jahre nach Ende des Zweiten Weltkrieges geht Jonas Rees, Professor für Politische Psychologie an der Universität Bielefeld, der Frage nach, inwiefern Kriege der Gegenwart auch in Verbindung mit der deutschen Geschichte betrachtet werden können. Um solche Kontinuitäten zu erkennen, so argumentiert er, braucht es geteilte historische Bezugspunkte. Wie er anhand von repräsentativen Umfragedaten zeigen wird, gehen historisches Faktenwissen und persönliche Bezüge mit Blick auf die deutsche Vergangenheit jedoch zunehmend verloren.

Jonas Rees ist seit 2022 Professor für Politische Psychologie. Seine Forschungsschwerpunkte am Institut für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung (IKG) der Universität Bielefeld, wo er seit 2017 arbeitet, sind mit Emotionen und Konflikt assoziierte Gruppenprozesse, sowie die sozialpsychologischen Aspekte von Erinnerungskultur und gesellschaftlichem Wandel.

„Krieg und (k)ein Ende? Das globale Konfliktgeschehen, Russlands Angriffskrieg und Perspektiven für Frieden“

Angesichts der aktuellen Kriege in der Ukraine sowie im Nahen Osten zweifelt man daran, dass die Menschheit aus der Geschichte der Weltkriege gelernt hätte. Zur Einordnung der aktuellen Lage wird Prof. Dr. Ulrich Schneckener, Professor für Internationale Beziehungen & Friedens- und Konfliktforschung an der Universität Osnabrück, einen kurzen Überblick über das globale Kriegs- und Konfliktgeschehen geben. In diesem Zuge beschreibt er die unterschiedlichen Typen von Kriegen und macht dabei gleichzeitig deutlich, warum es sich beim russischen Angriffskrieg gegen die Ukraine um einen besonderen Fall handelt, der in Europa seit 1939 nicht mehr vorkam und der zugleich Auswirkungen auf andere Konfliktregionen hat. Abschließend beleuchtet er schlaglichtartig Friedensperspektiven unter den gegenwärtigen Bedingungen.

Ulrich Schneckener ist Professor für Internationale Beziehungen & Friedens- und Konfliktforschung an der Universität Osnabrück. Seit 2016 ist er zudem Vorsitzender der Deutschen Stiftung Friedensforschung (DSF).



Nach den Impulsvorträgen von Prof. Dr. Jonas Rees und Prof. Dr. Ulrich Schneckener schließt sich eine Podiumsdiskussion mit dem Publikum zum Thema an, wie trotz der (aktuellen) Herausforderungen Frieden gelingen kann. Die Veranstaltung bzw. Diskussion wird von der Historikerin Dr. Claudia Kemper vom LWL-Institut für westfälische Regionalgeschichte moderiert. Passend zum Thema der Veranstaltung hat die Moderatorin ein Buch mit dem Titel „Männlicher Krieg und weiblicher Frieden? Geschlechterordnung von Gewalterfahrungen“ veröffentlicht.

Die entgeltfreie Veranstaltung findet in Kooperation der Volkshochschule Löhne, dem Regionalbüro Westfalen der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. und dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. in Westfalen-Lippe statt. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Referenten: Prof. Dr. Ulrich Schneckener,
Prof. Dr. Jonas Rees
Moderation: Dr. Claudia Kemper
Donnerstag, 6.2.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, Saal 2
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 11101



Save the Date!

Sylvia Löhrmann

Beauftragte des Landes Nordrhein-Westfalen für die Bekämpfung des Antisemitismus, für jüdisches Leben und Erinnerungskultur
Vortrag mit Diskussion

Bei Redaktionsschluss standen die Einzelheiten der Veranstaltung noch nicht fest. Alle weiteren Informationen werden auf unserer Homepage: www.vhs-loehne.de und auch in der Lokalpresse bekannt gegeben. Die Veranstaltung findet in Kooperation der vhs Löhne mit Arbeit und Leben im Kreis Herford DGB/VHS e.V. sowie dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. in Westfalen-Lippe statt. Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 18.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, Saal 2
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 11102



Couchsurfing in der Ukraine – Meine Reise durch ein Land im Krieg

Lesung mit Diskussion

Bestsellerautor Stephan Orth („Couchsurfing im Iran“) hat den Krieg Russlands gegen die Ukraine von Anbeginn intensiv miterlebt. Durch seine ukrainische Freundin Yulia verbindet ihn ein besonderes Band mit dem Land. Wie geht es den Menschen, die geblieben sind? Wie sieht ihr Alltag aus, was gibt ihnen Hoffnung? Und was hat das alles mit uns zu tun? Mit diesen Fragen reist er für mehrere Monate durch das kriegsgeplagte Land. Er wohnt bei Einheimischen, hört ihre Geschichten, ist beeindruckt von ihrem Mut und Lebenswillen – und packt selbst beim Wiederaufbau mit an.

In der Multimedia-Lesung zu seinem neuen Buch „Couchsurfing in der Ukraine“ wird Stephan von den Menschen berichten, die er unterwegs traf. Da ist die Juristin Polina, die von Saporischschja aus täglich bei medizinischen Evakuierungsfahrten ihr Leben riskiert. Da ist Vladimir aus Dnipro, der einen Song geschrieben hat, von dem er glaubt, dass er sofortigen Frieden bringen könnte, wenn ihn nur genug Menschen hören. Da ist die 85-jährige Iryna aus Lyman, die seit 18 Monaten im eigenen Keller lebt, weil ihre Wohnung zerstört wurde, und die trotzdem nicht ihre positive Lebenseinstellung verloren hat. Ein bewegender Bericht, der uns eine Perspektive ermöglicht, die weit über den Krieg hinausreicht. Der Vortrag dauert ca. 1,5 - 2 Stunden und eine kurze Pause ist vorgesehen.

Stephan Orth, Jahrgang 1979, arbeitete als Redakteur im Reiseressort von SPIEGEL Online, bevor er sich als Autor selbstständig machte. Bei Malik erschienen von ihm »Opas Eisberg« und die SPIEGEL-Bestseller »Couchsurfing im Iran«, »Couchsurfing in Russland« (Gewinner des ITB BuchAwards), »Couchsurfing in China«, »Couchsurfing in Saudi-Arabien« und zuletzt »Absolutely ausgesperrt«.

Die Veranstaltung findet in Kooperation der vhs Löhne mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. und der Stadtbücherei statt.

Karten erhalten Sie online in unserem Ticketshop, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und allen zugelassenen VVK-Stellen.

Stephan Orth

Mittwoch, 26.2.2025, 19:30 - 21:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

12,00 € / 6,00 € erm. VVK

zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11103



© Mina Estandari

Marseille 1940. Die große Flucht der Literatur.

Lesung mit Diskussion

Juni 1940: Hitlers Wehrmacht hat Frankreich besiegt. Die Gestapo fahndet nach Heinrich Mann und Franz Werfel, nach Hannah Arendt, Lion Feuchtwanger und unzähligen anderen, die seit 1933 in Frankreich Asyl gefunden haben. Derweil kommt der Amerikaner Varian Fry nach Marseille, um so viele von ihnen wie möglich zu retten. Uwe Wittstock erzählt die aufwühlende Geschichte ihrer Flucht unter tödlichen Gefahren.

Es ist das dramatischste Jahr der deutschen Literaturgeschichte. In Nizza lauscht Heinrich Mann bei Bombenalarm den Nachrichten von Radio London. Anna Seghers flieht mit ihren Kindern zu Fuß aus Paris. Und Lion Feuchtwanger sitzt in einem französischen Internierungslager gefangen, während die SS-Einheiten näher rücken. Sie alle geraten schließlich nach Marseille, um von dort einen Weg in die Freiheit zu suchen. Hier übergibt Walter Benjamin seinen letzten Essay an Hannah Arendt, bevor er zur Flucht über die Pyrenäen aufbricht. Hier kreuzen sich die Wege zahlreicher deutscher und österreichischer Schriftsteller, Intellektueller, Künstler. Und hier riskieren Varian Fry und seine Mitstreiter Leib und Leben, um die Verfolgten außer Landes zu schmuggeln. Vielen gelingt die Flucht, andere schaffen es nicht mehr, manche geben auf und nehmen sich aus Angst vor der Festnahme das Leben. Szenisch dicht und feinfühlig erzählt Uwe Wittstock von unfassbarem Mut und größter Verzweiflung, von trotziger Hoffnung und Mitmenschlichkeit in düsterer Zeit.

Uwe Wittstock ist Literaturkritiker und Buchautor und war bis 2018 Redakteur des Focus. Zuvor hat er als Literaturredakteur für die FAZ (1980-1989), als Lektor bei S. Fischer (1989-1999) und als stellvertretender Feuilletonchef und Kulturkorrespondent für die Welt (2000-2010) gearbeitet. Er wurde mit dem Theodor-Wolff-Preis für Journalismus ausgezeichnet. Bei C.H.Beck ist sein Bestseller „Februar 33. Der Winter der Literatur“ (6. Auflage 2021) erschienen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation der vhs Löhne mit Arbeit und Leben im Kreis Herford DGB/VHS e.V., der Fachstelle NRWeltoffen im Kreis Herford, der Stadtbibliothek Löhne statt.

Karten erhalten Sie online in unserem Ticketshop, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und allen zugelassenen VVK-Stellen.

Uwe Wittstock
Donnerstag, 27.3.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
5,00 € / 2,50 € erm. | ohne Anmeldung
Kursnummer: 11105



© Christoph Mükherjee

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

vhs@loehne.de | www.vhs-loehne.de

Föhrenwald, das vergessene Shtetl – Die letzte jüdische Siedlung in Europa

Ein verdrängtes Kapitel deutsch-jüdischer Nachkriegsgeschichte

Lesung

Von 1945 bis 1957 lebten im bayerischen Wolfratshausen im Ortsteil Föhrenwald zeitweise mehr als 5000 Juden, Überlebende des Holocaust – mit Synagogen, Religionsschulen und einer eigenen Universität für Rabbiner. Föhrenwald hatte eine jüdische Selbstverwaltung, eine jiddische Zeitung und eine jüdische Polizei. 1957 wurde Föhrenwald aufgelöst, die Bewohner auf deutsche Großstädte verteilt. Föhrenwald wurde umbenannt und aus dem kollektiven Gedächtnis gelöscht. Der Ort steht exemplarisch für einen weitgehend unbekanntem Teil der deutschen Geschichte. Der Autor ist dort aufgewachsen, er hat das Schweigen erlebt. Er verwebt die Spurensuche in seiner Heimat mit den Geschichten der Überlebenden – denen, die nach Israel gingen, und denen, die aus dem Land der Täter nicht weg konnten.

„Ich habe meine gesamte Jugend in einer Art Theaterkulisse verbracht, einer sehr schönen, fast kitschigen Theaterkulisse mit verschneiten Bergen am Horizont, glasklaren Seen, mit malerischen Bauerndörfern und barocken Kirchen. Natürlich war das alles real, aber die Bilder im Kopf bekamen zerschlissene Ränder und fadenscheinige Stellen, als ich herausfand, dass mitten in dieser friedlichen Landschaft ein blinder Fleck war, eine sehr große undurchsichtige Leerstelle, über die nie geredet worden war.“

Alois Berger, Jahrgang 1957, studierte Philosophie und Politik. Er war viele Jahre EU-Korrespondent der taz in Brüssel sowie Radio- und Fernsehreporter für DLF, WDR und Dokumentarfilmer für ARTE. Er lebt als freier Journalist in Berlin.

Die Veranstaltung findet in Kooperation der vhs Löhne mit Arbeit und Leben im Kreis Herford DGB/VHS e.V. dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.

Karten erhalten Sie online in unserem Ticketshop, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und allen zugelassenen VVK-Stellen.

Alois Berger

Mittwoch, 14.5.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

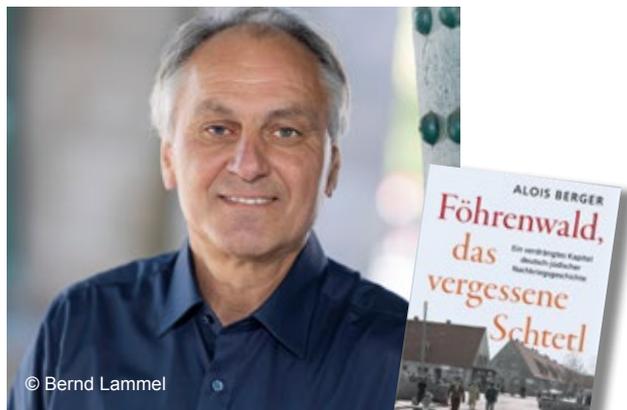
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

5,00 € / 2,50 € erm. | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11106



**Arbeit und
Leben**
HERFORD DGB/VHS e.V.



„Amaryllis“

Lesung

Kennen Sie das nicht auch? Sie haben bereits ein tüchtiges Stück Leben gelebt, vieles hat gut funktioniert, manches weniger und man ertappt sich immer wieder mal bei dem Gedanken: Was wäre gewesen wenn.....? Ja, wenn ich nicht Jutta heißen würde? Wenn ich nicht Schauspielerin geworden wäre?

Nicht den Mann geheiratet hätte, viele und ganz andere Lieben gelebt und vielleicht auch keine Kinder hätte? In einem ganz anderen Land lebte? Und trotzdem ICH wäre. So geht es mir. Ich bin Jutta und ich bin Valerie. Ihre Biografie ist auch die meinige. Zumindest, sie könnte es sein, jedoch.....!

Frech, heiter, tiefgründig und sehr intensiv erzählt Jutta Speidel das Leben der Clownin Valerie zwischen 1954 und 2024. Es ist ein Leben, das viele Umwege geht und von der großen Liebe, Hoffnung, Tragik, Verzicht, Betrug und Versöhnung handelt.

AMARILLYS ist eine Lesung ohne Resignation, dafür mit der Aussage, dass man sein Leben lang offen für neue Wege sein sollte. Sie versprüht unkonventionelle Denkweisen, Großzügigkeit, Vertrauen und Verzeihen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation der vhs Löhne mit dem Seniorenbüro der Stadt Löhne und der Stadtbücherei statt.

Karten erhalten Sie online in unserem Ticketshop, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und allen zugelassenen VVK-Stellen.

Jutta Speidel

Mittwoch, 5.3.2025, 19:00 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

18,00 € / 9,00 € erm. VVK

zzgl. 4,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11107



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

vhs@loehne.de | www.vhs-loehne.de

„Save your Heart“ – Starte deinen Weg in ein herzgesundes Leben

Gesunde Herzen schlagen länger

Unser Herz schlägt unermüdlich, 100.000-mal am Tag. Frauenherzen sind kleiner als Männerherzen und schaffen es trotzdem, in der Schwangerschaft für zwei zu schlagen. Doch psychischer Stress, falsche Ernährung und fehlende Bewegung setzen ihnen stark zu. Und das kann fatal enden: Todesursache Nummer 1 bei Frauen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber du könntest dein Risiko um die Hälfte reduzieren und deine Lebenserwartung entscheidend steigern! Wie das geht, zeigt Dr. Catharina Hamm in diesem Buch. Mit medizinischen Fakten, persönlichen Erfahrungen und praktischen Tipps erklärt sie, wie ein herzgesunder Lebensstil für ein langes und gesundes Leben – „Longevity Lifestyle“ aussehen kann und wann man am besten mit der Herzvorsorge anfängt. Spoiler: Zu früh gibt es nicht. Jetzt wäre gut.

Dr. med. Catharina Hamm, geboren 1981, ist Oberärztin an einem großen Herzzentrum und arbeitet seit mehr als 15 Jahren als Kardiologin und Notfallmedizinerin. Sie ist zudem Experte für Gendermedizin mit dem Schwerpunkt Menopause und Sportkardiologie.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Löhne und der Stadtbücherei Löhne anlässlich des Weltfrauentages statt.

Karten erhalten Sie in unserem Ticketshop unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Dr. Catharina Hamm

Samstag, 8.3.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

5,00 € / 2,50 € erm. | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11108



■ BUSINESS BIOGRAFIEN

Kim Bui: 45 Sekunden – „Meine Liebe fürs Turnen – und warum es nicht alles im Leben ist“

2022 endete eine der erfolgreichsten Turn-Karrieren in Deutschland. Eine Sportlaufbahn, die mit Hindernissen versehen war. Noch nie gab es eine deutsche Turnerin, die beinahe 20 Jahre ununterbrochen Mitglied der Nationalmannschaft war. In ihrem Buch schildert Kim Bui ihren Weg zum Turnen. Sie schreibt über Schmerzen, Medikamentenmissbrauch, Tränen und Verletzungen. Turnen als die schönste Sportart der Welt, andererseits voller Schattenseiten: Verlust von Kindheit seelischer Missbrauch, Abhängigkeit von Trainern, Essstörungen, Zukunftsängste. Turnen auf Weltniveau als Profi – abgegolten mit einem Taschengeld. Es ist Kim Bui ein Anliegen, Wege zu zeigen, dass Spitzensport auch möglich sein kann, ohne das Wohlergehen von Menschen zu riskieren. Kim Bui legt Wunden offen, ohne je verletzend zu sein. Ein zutiefst menschliches Buch. Die Lesung ist ein Ersatztermin für den Ausfall am 22. November 2024.

Karten erhalten Sie in unserem Ticketshop unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Kulturbüro Löhne.

Kim Bui

Dienstag, 25.3.2025, 20:00 - 22:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK

zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 53100

KulturbüroLöhne



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

vhs@loehne.de | www.vhs-loehne.de

1 INTERNATIONALE BEGEGNUNGEN VOR ORT

„ARMleuchter“

Martin Fromme mit neuem Soloprogramm

Martin Fromme ist der PARAdiesvogel der deutschen Humor-Szene. Mit seinem neuen Programm „ARMleuchter“ strahlt er in die dunkelsten Ecken einer unbekannteren Welt. Die Welt der Menschen mit Behinderung. Und da gibt es einiges zu sehen. Deutschlands einziger asymmetrischer Komiker beantwortet ungelöste Fragen auf seine eigene Art. Manchmal nach der Devise „Arm mit Charme“ aber auch mit dem brachialen Credo seiner wohl bekanntesten TV-Rolle des Gernot Graf in der Kult-Serie STROMBERG. Wer meint schon alles gesehen zu haben, dem wird hier die Festplatte neu formatiert. Denn hier gibt es keinen Second-Hand-Humor. Diese Show ist neu, anders, überraschend.

Aber am besten beschreibt es wohl das Resümee eines Zuschauers: „Das z.Zt. stärkste Antidepressiva am Markt.“

Karten erhalten Sie in unserem Ticketshop unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Kulturbüro Löhne.

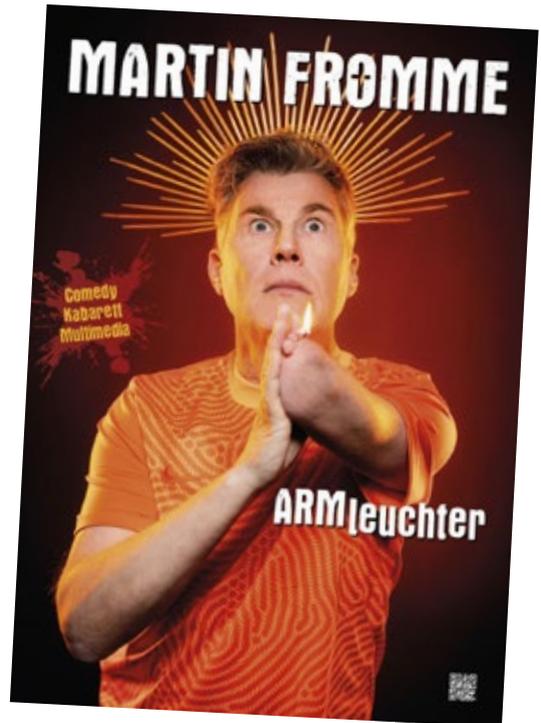
Martin Fromme

Dienstag, 2.12.2025

vhs, Werretalhalle, Saal 2

16,00 € / 10,00 € erm. VVK

zzgl. 3,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung



KulturbüroLöhne

■ INTERNATIONALE BEGEGNUNGEN VOR ORT

Sich begegnen – sich verstehen

Migranten und Geflüchteten nicht nur ein Dach über dem Kopf zu geben, sondern sie teilhaben zu lassen, ist die große Herausforderung unserer Zeit. Auch Sie können Menschen aus den Krisenregionen helfen, in Löhne anzukommen: Beim internationalen Sprachencafé Mosaik besteht jeden Dienstag und jeden Freitag Gelegenheit, mit Zugewanderten ins Gespräch zu kommen, die internationale Frauengruppe ist eine Chance, sich mit Frauen unterschiedlichen Alters auszutauschen. Ganz nebenbei lernen geflüchtete Menschen die deutsche Sprache, knüpfen Kontakte und erleben eine sinnvolle Abwechslung. Die Angebote werden überwiegend von ehrenamtlich Tätigen geleitet. Hier bietet außerdem der Ehrenamtstreff den ehrenamtlich Tätigen die Gelegenheit, sich auszutauschen und zu informieren. Die Stadt Löhne und die vhs Löhne sind interessiert, diese Angebote bei Bedarf zu erweitern. Auch können Sie die vhs Löhne bei der Spracharbeit durch begleitenden Stützunterricht oder Betreuung des Selbstlernzentrums unterstützen. Wer Interesse oder Ideen hat, kann sich bei der vhs Löhne unter Tel.: 05732 100-588 melden.

Gesprächskreis für Frauen mit Migrationshintergrund

In dieser Gruppe treffen sich Frauen, die eine Flucht erleben und jetzt bewältigen müssen: bei Kaffee/ Tee/Kuchen/Gebäck können sie mit anderen Frauen Kontakte knüpfen, ihre Bedürfnisse erläutern oder Briefe und Behördengänge erklärt bekommen. Es wird ihnen Hilfe zur Selbsthilfe geboten und Probleme besprochen, während die Kinder betreut werden. Der Gesprächskreis findet jeden Mittwoch auch in den Ferien statt und ist für Frauen, die über einen Wittekindpass verfügen, entgeltfrei. Anmeldung bitte direkt im Gesprächskreis. Der Gesprächskreis findet in der Regel auch in den Ferien statt.

Kavsar Samo, Mounira El Halabi
mittwochs, 8.1.2025 - 4.6.2025
15:00 - 17:00 Uhr, 20 Termine
Fröbelstraße 4
100,00 € / 50,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 11463

Café Mosaik

Einfach zusammenkommen, Menschen verschiedener Kulturen begegnen, Kontakte knüpfen, vielleicht die Deutschkenntnisse verbessern oder eine andere Sprache als Deutsch kennenlernen, gemeinsam Kaffee trinken, Spiele spielen: das möchten wir mit dem Café Mosaik anregen.

Das Café wird dienstags von 14:00 - 16:00 Uhr im vhs Forum der Werretalhalle und freitags von 15:00 bis 17:00 Uhr im Alten Wartesaal im Bahnhof Löhne von ehrenamtlichen Helfern betreut. Herzlich willkommen sind Löhner Bürgerinnen und Bürger, Asylsuchende, Migranten und auch Kinder. Unterstützt wird das Angebot von der vhs Löhne und dem Sozialamt/Migrationsbüro der Stadt Löhne. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Team Café Mosaik
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 11467

■ GESCHICHTE | HEIMATKUNDE

Märchenhaft Wandern

Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe

Eine sagenreiche Region erwartet Wanderbegeisterte im äußersten Nordosten Westfalens. Im Teutoburger Wald und zwischen Wiehen-, Weser- und Eggegebirge trifft man auf Zwerge, Kobolde, tapfere Burgfräulein, Ritter, Riesen und manchmal auch kuriose Waldbewohner. Das wussten auch die Brüder Grimm. Viele ihrer Märchen haben ihren Ursprung in dieser geschichtsträchtigen Region.

Kein Wunder, dass die Deutsche Märchenstraße durch einige Orte hier führt. Vielfältig und märchenhaft ist auch die Landschaft selbst, die Dagmar Macêdo vorstellt: Rauhe Felsen, rauschende Wasserfälle, dichte Wälder, blühende Heide und ein sanfthügeliges Panorama wechseln sich ab mit ehrwürdigen Klosteranlagen und kunstvollen Fachwerkhäusern. Wunderschöne Fotos, übersichtliche Karten mit dazugehörigen GPX-Daten und Tipps zur Einkehr sowie zu Sehenswerten am Wegesrand machen Lust, die Wanderschuhe zu schnüren und gleich loszulaufen.



Die Bielefelder Autorin Dagmar Macêdo war wieder unterwegs in ihrer Wahlheimat. Sie erzählt von ihren Wanderungen und nimmt die Zuhörerinnen und Zuhörer mit auf die Reise. Fotos lassen die Touren lebendig werden und die wunderschönen ostwestfälischen Sagen regen zum Schmunzeln und Nachdenken an.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne statt.

Karten erhalten Sie online in unserem Ticketshop, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und allen zugelassenen VVK-Stellen.

Dagmar Macêdo

Mittwoch, 21.5.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm.

VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse
ohne Anmeldung

Kursnummer: 11109

Geschichtswerkstatt Löhne: Der Geschichte auf der Spur

Die Geschichte vor Ort aufspüren, Löhner Geschichte erinnern, bewahren und weitergeben – das ist Ziel der Geschichtswerkstatt. Sie richtet sich an alle Interessenten, die sich mit der Löhner Geschichte beschäftigen und gemeinsam in spezifischen Arbeitsgruppen einzelne Aspekte der Löhner Geschichte vertiefen möchten. Es werden verschiedene methodische Herangehensweisen – wie Werkstattgespräche, Zeitzeugengespräche, Archivarbeit, wertschätzende Biographiearbeit – vorgestellt, die sich ergänzen und die nach individueller Vorliebe angewandt werden können. So werden durch Mitarbeit in der Geschichtswerkstatt kleinere oder größere Projekte umgesetzt mit dem Ziel, Löhner Geschichte zu erfassen und erfahrbar zu machen.

Aktuell arbeiten wir an digitalen Stadtrundgängen, die sich individuell über QR Codes erleben lassen. Ein erster Rundgang zu Geschichten rund um die Werre konnte bereits eröffnet werden, ein weiterer Themenrundgang ist in Vorbereitung. Hierzu sammeln wir gemeinsam Bilder, Geschichten und Zeitzeugeninterviews und erstellen Texte und Materialien.

Parallel dazu wird auch die Kartierung der Entwicklung von Geschäften und Gewerbebetrieben in den verschiedenen Stadtteilen von Löhne weiterhin Thema sein. Ziel des bereits seit längerem laufenden Projektes ist es, einen Beitrag zur Alltagsgeschichte des Arbeitens und Produzierens sowie des Einkaufens und Konsumierens im ehemaligen Amt Löhne (1943-1968) und der Stadt Löhne (ab 1969) zu leisten und hierzu eine Übersicht zu (ehemaligen sowie auch noch bestehenden) Geschäften und Gewerbebetrieben zu erstellen.

Ein Neueinstieg ist problemlos möglich. Die Arbeit in der Geschichtswerkstatt lebt vom Interesse und den Beiträgen aller Teilnehmenden – bringen Sie gerne Ihre Fragen, Ihr Wissen, Ihre Erfahrungen und Themen mit!

Die Geschichtswerkstatt ist eine Kooperation der Volkshochschule mit dem Museum der Stadt Löhne, dem Stadtarchiv Löhne und der Evangelischen Erwachsenenbildung.

Sonja Voss, Leiterin Museum der Stadt Löhne,
Mathis Nolte, Stadtarchivar

Montag, 3.2.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 3.3.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 7.4.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 5.5.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 2.6.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 7.7.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 12232



Stadtarchiv

MUSEUM der Stadt Löhne



Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e.V.

Erzählcafé Wie die Heinzelmännchen – altes Handwerk in Geschichten und Erzählungen

In Märchen und Geschichten dominieren auch nach der Ablösung vieler traditioneller Arbeitsweisen die Mühlen und Schmieden, Schneidereien und idyllischen Bauernhöfe. Wie prägen diese Bilder unsere Vorstellung vom Handwerk und was war – und ist – die oft harte Realität hinter diesen Geschichten? Gemeinsam wollen wir uns den Arbeitsalltag früher und heute anschauen und über tapferere Schneiderlein und listige Müller sprechen.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende für Kaffee und Kuchen wird erbeten. Das Erzählcafé ist eine Kooperation der vhs Löhne mit dem Heimatverein/ Stadtarchiv Löhne, der Evangelischen Erwachsenenbildung, dem Hospizkreis Löhne und der Stadtbücherei Löhne.

Sonja Voss, Leiterin Museum der Stadt Löhne

Sonntag, 25.5.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

Museum der Stadt Löhne, Alter Postweg 300

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 12236



Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e.V.



HOSPIZKREIS
Löhne e.V.



Stadtarchiv

MUSEUM der Stadt Löhne

Ahnenforschung für Einsteigerinnen und Einsteiger

Wer waren meine Vorfahren? Wo wohnten und wie lebten sie? Nicht erst durch die Fernsehserien „Vorfahren gesucht“ und „Die Spur der Ahnen“ hat sich die Ahnenforschung in Deutschland zu einem weit verbreiteten Hobby entwickelt. Das Wissen um die Herkunft der eigenen Familie fasziniert mittlerweile Jung und Alt gleichermaßen.

An diesem Samstag wird Ihnen der Einstieg in die Ahnenforschung mit vielen Hinweisen und konkreten Beispielen erleichtert. Zunächst werden die Grundlagen für die Erstellung einer Ahnentafel vermittelt und die systematische Vorgehensweise zur Ermittlung der Vorfahren aufgezeigt. Es sind nur wenige oder gar keine Familienunterlagen vorhanden? Die relevanten Bestände in den Archiven werden beschrieben sowie die Archivbenutzung erklärt. Nach einer Pause wird vorgestellt, welche Möglichkeiten bestehen, die Ahnenforschung „online“ zu betreiben. In den letzten zwanzig Jahren hat sich die Forschung sehr gewandelt hin zur Onlinerecherche und Computernutzung. Es werden sowohl unentgeltliche als auch kostenpflichtige Onlineangebote zur Ahnenforschung kurz vorgestellt, u.a. das 2015 gestartete Kirchenbuchportal „Archion“.

Der Referent Thomas Kriete führt Sie durch die Angebotsvielfalt und gibt hilfreiche Tipps zur Einordnung von Suchergebnissen und Online-Stammbäumen. Lassen auch Sie sich von der Ahnenforschung begeistern und starten Sie mit der Aufstellung Ihrer Vorfahren.

Thomas Kriete
Samstag, 8.11.2025, 10:00 - 15:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A
29,40 € / 14,70 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 12247



Ahnenforschung mit Wattestäbchen

Einstieg in die DNA-Genealogie

Die DNA-Forschung hat in den letzten Jahrzehnten riesige Fortschritte gemacht, nicht nur in den Bereichen Biologie und Medizin, und so unter anderem das Wissen über die Menschheitsgeschichte revolutioniert. Seit einigen Jahren boomen daher auch die DNA-Tests im Bereich der Ahnenforschung. Neben der Vermittlung von Grundlagen der Vererbung bildet die Erläuterung der Testergebnisse einen Schwerpunkt in diesem Vortrag. Ebenfalls wird auf die Chancen und Risiken eines DNA-Tests eingegangen.

Der Referent Thomas Kriete schickte 2011 seinen ersten DNA-Test ein und musste trotz hunderter „Matches“ bis Herbst 2019 auf die ersten nachvollziehbaren Treffer warten.

Thomas Kriete
Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A
10,00 € / 5,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 12248

Sonderausstellung im Museum der Stadt Löhne im ersten Halbjahr 2025

„Löhne in alten Ansichten“

Alte Fotos und Postkarten zeigen längst vergangene oder besonders prägende Gebäude und Blicke auf die Stadt. In der Galerie im Erdgeschoss werden ab dem 18. Januar bis Ende Mai einige der schönsten Ansichten zu sehen sein. Neben historischen Ansichten von Haus Beck, die es noch mit den historisierenden Türmchen zeigen, werden Bahnhofshotels und Gaststätten gezeigt, die eigene Postkarten herausbrachten. Besonders spannend sind Blicke auf die Ortskerne, die auf den Bildern zum Teil kaum wieder zu erkennen sind.

Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten des Museums vom 18. Januar bis zum 25. Mai zu besichtigen. Führungen und Besuche für Gruppen auch außerhalb der Öffnungszeiten nach Anmeldung. Ansprechpartnerin: Sonja Voss Tel.: 01520 9013636 Mail: so.voss@loehne.de, www.museum-loehne.de

Museum der Stadt Löhne, Alter Postweg 300

■ UMWELT | NATUR | GARTEN

Naturkundliche Waldwanderung über den Spatzenberg in Löhne-Ort

(keine Pilzwanderung)

Der Spatzenberg oder Löhner Berg ist ein kleines Waldgebiet im Löhner Südwesten. Er liegt in einer landschaftlich reizvollen Lage und wird eingerahmt von der Werre und dem Bramschbach, Feldern und Wiesen. Wissenswertes zur Kultur und Natur (Flora und Fauna) des Spatzenberges soll vermittelt werden. Ziel der naturkundlichen Wanderung ist ebenso das Kennenlernen von Pflanzen wie z.B. Frühblüheren sowie auch der verschiedenen Baum- und Straucharten, welche den Wald auf dem Spatzenberg prägen. Zu entdecken gibt es außerdem ein kleines Heidegebiet und das Naturschutzgebiet „Bramschebachtal“. Gerade in Zeiten des Klimawandels ist es besonders wichtig, die Vielfalt der heimischen Flora zu kennen. Denn nur das was man kennt, kann man schätzen und letztendlich auch schützen.

Die Kursteilnehmende sollten an das Wetter angepasste Kleidung tragen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende ist erwünscht.

Heike Nolte, Biologin, Burkhard Kriesten, Biologe, Naturfotograf

Freitag, 4.4.2025

16:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin

Spatzenberg Lö.-Ort, Treffpunkt: AWO-Wohnheim, Neuer Kamp

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13201



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

vhs@loehne.de | www.vhs-loehne.de

Fahrrad-Naturtour durch den Löhner Süd-Osten

Von Melbergen über Siekertal zur Gohfelder Schweiz

Die 15 km lange Rundtour startet in Melbergen. Entlang der Werre geht es nach Bad Oeynhausen - Sehenswürdigkeiten wie Sielwehr, Gradierwerk, Kurpark und Badehäuser säumen die Route. Vorbei am Freilichtmuseum bäuerlicher Kulturdenkmale geht es zur Rürupsmühle. An den Bächen der Gohfelder Schweiz führt der Weg zurück zum Startpunkt. Die Route führt z.T. über Schotter- und Waldwege, weist nur geringe Steigungen auf und ist für Radfahrer mit Grundkondition geeignet. Weitere Informationen unter [Protected link to fahr-im-kreis.de](#).

Anmeldung bis 26.06. bei der Biologischen Station unter: info@bshf.de oder Tel.: 05223/78250.

Die Fahrradtour wird von der Biologische Station Ravensberg im Kreis Herford e.V. in Kooperation mit der vhs Löhne durchgeführt, die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende ist erwünscht.

Thomas Wehrenberg

Donnerstag, 26.6.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

Parkplatz Goethestr. 81: östlich der Realschule in Löhne-Melbergen

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13204



Wanderung zum Sudbachtal

Die Wanderung führt von Löhne- Mahnen zum Naturschutzgebiet Sudbachtal und zurück. Unterwegs werden verschiedene Punkte wie Leinanbau, Rötékühlen, Industriensiedlungen, Trafostationen und andere örtliche Geschichten angesprochenen.

Die Tour dauert ca. 2,5 Stunden, festes Schuhwerk wird empfohlen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende ist erwünscht.

Hannelore Frick-Pohl

Sonntag, 29.6.2025, 10:00 - 12:30 Uhr

Friedhof von Löhne- Mahnen

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13206

Schritte zum Naturgarten – Leben wieder leben lassen

vhs-Naturgartenforum 2025

Heimische Stauden und Sträucher, Naturgartenbeispiele, informative Vorträge für Große und Erlebnisangebote für Kleine, das verspricht das Naturgartenforum auch in diesem Jahr. Am Sonntag, 13. April 2025 geht es beim 12. Naturgartenforum in der Werretalhalle Löhne wieder um den naturnahen Garten. Von 12 bis 17 Uhr wird die Regionalgruppe des Naturgarten e. V. in Kooperation mit der Volkshochschule Löhne zusammen mit vielen Ausstellern aufzeigen, wie jeder Bürger und jede Bürgerin unter dem Motto „Schritte zum Naturgarten – Leben wieder leben lassen“ in kleinen Schritten Lebensräume für die heimische Tierwelt im eigenen Garten schaffen kann.

Es geht darum, Anstöße für einen bewussten Umgang mit der Vielfalt des Lebens zu geben.

Das Forum bietet Kindern und Familien ein breites Angebot an aufregenden, naturnahen Mitmachaktionen. Zahlreiche Vorträge und viele Informationsmöglichkeiten runden das Angebot ab.

Auch in diesem Jahr wird das Naturgartenforum im Rahmen des Löhner Frühlingstages angeboten.

Der genaue Veranstaltungsablauf und die Themen lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor und werden zeitnah auf der vhs-Homepage und in der Presse bekannt gegeben.

Eine Veranstaltung der vhs Löhne und der Regionalgruppe Löhne des Naturgarten e. V.

Sonntag, 13.4.2025, 12:00 - 17:00 Uhr

Werretalhalle

entgeltfrei | ohne Anmeldung



Regionalgruppe Löhne des Naturgarten e.V.

Planungsteam Naturgartenforum

Mach mit!

vhs Naturgartenforum 2025

So, 13.4.2025 | 12:00-17:00 Uhr

Werretalhalle, Saal 2



Weitere Informationen unter:
regiogruppe-loehne@naturgarten.org
oder bei der vhs: www.vhs-loehne.de



Regionalgruppe Löhne des Naturgarten e.V.

Planungsteam Naturgartenforum

Die Regionalgruppe des Naturgarten e.V. trifft sich einmal monatlich am letzten Donnerstag des Monats in der vhs Löhne unter anderem zur Planung des Naturgartenforums.

Ziel des Naturgartenforums ist es, die biologische Vielfalt auf der privaten Ebene, im Wohnumfeld, in der Stadt, in der Landschaft und auf Betriebsgeländen zu entwickeln (www.kommunen-fuer-biologischevielfalt.de). Viele Anregungen zum Umdenken und „Umhandeln“ werden angeboten.

Diese Treffen dienen der Planung, aber auch der Information zu relevanten und praktischen Themen und Projekten des Naturgartens. Interessierte haben die Möglichkeit, einen Einblick in die laufenden Vorbereitungen für das jährliche Naturgartenforum zu bekommen, eigene Ideen einzubringen, aber auch aktiv in die Arbeit des Teams einzusteigen. Alle Interessenten sind herzlich eingeladen!

Bitte überprüfen Sie die angegebenen Termine im Internet, da es ggf. zu Verschiebungen kommen kann. Die Termine für Mai und Juni standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Angela Larusch

Donnerstag, 30.1.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 27.2.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 27.3.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 13211



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

vhs@loehne.de | www.vhs-loehne.de

Mehr Natur in der Stadt

Arbeitskreis naturnahes öffentliches Grün

Grünflächen im unmittelbaren Lebensumfeld haben positive Wirkung auf das menschliche Wohlbefinden. Struktureiche, naturnahe Flächen werden monotonen Lebensräumen vorgezogen. Die positiven Effekte werden durch hohen Artenreichtum noch verstärkt. Neben den privaten Bereichen, Flächen der Industrie und den landwirtschaftlich genutzten Bereichen können vor allem kommunale Flächen Orte der Artenvielfalt sein.

Der Schlüssel für die Rückkehr vieler heimischer Arten ist die nachhaltige Gestaltung dieser Räume. Vor allem Kommunen sind angesprochen, sich tatkräftig zu engagieren. Die naturnahe Grünflächengestaltung wie die Anlage von arten- und strukturreichen Wiesen, Ackerrandstreifen, Straßenbegleitgrün und Wechselflächen ist Voraussetzung für den Erhalt der Artenvielfalt und verbessert die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Bürger. Dazu müssen Entwicklungs-, Gestaltungs- und Pflegekonzepte den geänderten Rahmenbedingungen angepasst werden. Viele Kommunen haben bereits mit Erfolg Alternativen umgesetzt und entwickeln weiterhin Konzepte, naturnahes öffentliches Grün zu verwirklichen. Im Bündnis „Kommunen für biologische Vielfalt“ (www.kommunen-fuerbiologischevielfalt.de) setzen sie die von der Bundesregierung 2007 beschlossenen Nationalen Strategien zur biologischen Vielfalt um. Das Ziel: Mehr Natur in der Stadt. Der Arbeitskreis „Naturnahes öffentliches Grün“ richtet sich in besonderer Weise an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der kommunalen Behörden, der Umweltverbände, der lokalen Politik und interessierte Bürgerinnen und Bürger, die sich tatkräftig engagieren wollen.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der „vhs-Initiative Natur und Naturgartenforum“ statt.

Friedhelm Selke

Mittwoch, 12.3.2025, 15:00 - 17:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13237



Heimliche Waldbewohner

Europäische Wildkatzen in NRW

Den Tag verschläft sie gut versteckt, auf Mäusejagd geht sie meistens nachts. Kaum jemand bekommt sie je zu Gesicht: die Europäische Wildkatze. Zwar sieht sie graubraun-gefigerten Hauskatzen zum Verwechseln ähnlich, ist aber eine eigene Art. Wildkatzen waren ursprünglich in unseren Wäldern beheimatet. Sie brauchen naturnahe, strukturreiche Lebensräume. Diese sind jedoch in Deutschland rar geworden. Daher gestaltet der BUND in zehn Bundesländern Waldflächen so um, dass die Wildkatze sich erfolgreich vermehrt – damit sie sich von dort aus wieder ausbreiten kann. Um dieses Vorhaben umzusetzen, kooperiert der BUND mit Waldnutzenden sowie Entscheidungsträger*innen aus Forst, Landwirtschaft, Jagd, Grundbesitz, Verwaltung, Kommunen und Kirche. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Biologie der Wildkatze, die Gefahren für ihre Verbreitung und Sie lernen verschiedene Schutzvorhaben kennen. Vielleicht können ja auch Sie der Wildkatze helfen!?

Katharina Stenglein

Montag, 10.2.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13238

Der Wolf kehrt zurück – auch nach NRW

Warum tauchen „plötzlich“ Wölfe dort auf, wo es sie vorher längst nicht mehr gab? Ist die Angst vor dem „bösen Wolf“ gerechtfertigt oder basiert diese lediglich auf Märchen? Sicher ist, dass sich Wölfe zunehmend in Deutschland und NRW ausbreiten und ihre Anwesenheit des einen Freud und des anderen Leid zu sein scheint. Es gibt kaum eine Tierart, die so starke und gleichzeitig unterschiedliche Emotionen hervorruft. Abgesehen von der Frage nach einer möglichen Koexistenz u.a. zwischen Weidetierhaltung und Wolf, wird das Thema auch politisch immer öffentlicher diskutiert. Einigen lauten Stimmen nach Abschuss stehen Schutzforderungen entgegen. Wie sollen wir also mit Wölfen umgehen? Darüber diskutieren wir mit einer Mitarbeitenden vom BUND NRW, die zugleich einen Einblick in die Lebensweise und ökologische Rolle von Wölfen gibt.

Katharina Stenglein

Dienstag, 18.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 13239



Gartenflohmarkt

Am Samstag 10. Mai herrscht am Museum der Stadt Löhne wieder das beliebte grünbunte Treiben. Der Gartenflohmarkt ist ein Publikumsmagnet weit über die Löhner Stadtgrenzen hinaus. Wer für den eigenen Garten Stauden und Gartendeko sucht, wer noch Tomatenpflanzen und andere Stecklinge braucht, kann hier alles zu Flohmarktpreisen erwerben. Hinter den Ständen beraten erfahrene Gärtnerinnen und Gärtner, die buchstäblich für jede Pflanze die richtigen Tipps parat haben. Im Gartencafé gibt es selbst gebackenen Kuchen und dazu fair gehandelten Kaffee.

Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Museum der Stadt Löhne
www.museum-loehne.de
Ansprechpartner Sonja Voss,
Tel 01520 9013636 so.voss@loehne.de

Museum der Stadt Löhne

Samstag, 10.5.2025

10:00 - 15:00 Uhr

Museum der Stadt Löhne, Alter Postweg 300



© Stefan Eschweiler





■ VERBRAUCHERFRAGEN | RECHT FINANZEN

Wer bezahlt bei Pflegebedürftigkeit?

Grundzüge des Elternunterhalts

Früher wurde die Elterngeneration im Familienverband durch die Kinder gepflegt. Heute verbringen viele ältere Menschen ihren Lebensabend im Alten- oder Pflegeheim. Wer bezahlt das? Der Staat? Die Kinder? Die Schwiegerkinder? Auf die Kinder können dann erhebliche Belastungen zukommen. Wer für wen wie viel zahlen muss, ob der Verkauf der Immobilie und der Verlust des Eigenheims droht, welche Rolle das Angehörigen-Entlastungsgesetz und das Einkommen des mit dem Unterhaltsverpflichteten verheirateten Ehepartners spielt, sind Themen, die im Rahmen der Informationsveranstaltung angesprochen und erläutert werden.

Dennis Bönecke, Notar,
Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht
Dienstag, 11.2.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 14206

Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung

Rechtliche Vorsorge für den Betreuungsfall

Getreu dem Motto „Vorsorge ist besser als Nachsorge“ ist es wichtig, frühzeitig für den Fall der Fälle Vorsorge zu treffen. In Zeiten, in denen man noch körperlich und geistig fit ist, sollte geregelt werden, was gelten soll, wenn man durch Alter und/oder Krankheit nicht mehr in der Lage ist, sich selbst um seine persönlichen und rechtlichen Angelegenheiten zu kümmern. Nur so kann man diese schwierigen Situationen weitgehend selbstbestimmt und nach seinen Vorstellungen meistern und vermeidet z.B. die Anordnung einer gesetzlichen Betreuung mit einem etwaigen fremden Betreuer. Doch welche Aspekte sind bei einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zu bedenken? Was bedeutet dies für die Betroffenen? Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Interessenten, die sich über die Rechtslage und die Praxis informieren möchten. Sie bietet zudem wichtige Informationen und Tipps anhand von praxisnahen Beispielen.

Dennis Bönecke, Notar,
Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht
Dienstag, 25.2.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 14207

Mein letzter Wille

Grundlagen und Neuerungen des Erbrechts

Viele private Haushalte verfügen über Vermögenswerte, gleichwohl beschäftigen sich nur wenige Menschen zu Lebzeiten mit dem Erbrecht und der Abfassung eines Testaments. Diejenigen, die rechtzeitig ein „wasserdichtes“ Testament abfassen, ersparen ihren Erben oft viel Ärger und Streitereien. Bei der Errichtung von Testamenten müssen somit Fehler vermieden werden. In der Informationsveranstaltung werden daher anhand von Praxisbeispielen die Grundlagen des Erbrechts, wichtige Neuerungen, häufige Fehlerquellen, wie auch die verschiedenen Testamentsarten und die Grundregeln für ihre richtige Errichtung besprochen.

Dennis Bönecke, Notar,
Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht
Donnerstag, 13.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 14208

Organspende in Deutschland – Ablauf und aktuelle Regelungen am Beispiel Herz

Organspende ist nicht in allen Ländern gleich geregelt. So gilt in Deutschland beispielsweise die Zustimmungslösung, während in vielen anderen Ländern die Widerspruchslösung gilt. Doch was bedeuten die verschiedenen Gesetze für die Betroffenen? Was passiert, wenn man ein Herz benötigt? Wie läuft eine Organentnahme und die anschließende Transplantation ab und wer ist an einem solchen Prozess alles beteiligt? Mit diesen und vielen weiteren Fragen befasst sich der Transplantationskoordinator der Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie des Herz- und Diabeteszentrum NRW (HDZ NRW), Bad Oeynhausen Artur Rajtor.

Als Spezialklinik zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen zählt das Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW),

Bad Oeynhausen, mit 36.000 Patientinnen und Patienten pro Jahr, davon 14.500 in stationärer Behandlung, zu den größten und modernsten Zentren seiner Art in Europa. Unter einem Dach arbeiten fünf Universitätskliniken und drei Universitäts-Institute seit 40 Jahren interdisziplinär zusammen. Das HDZ NRW ist seit 1989 Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. Die Professorenschaft des HDZ NRW ist zusätzlich seit 2023 Mitglied der Medizinischen Fakultät OWL der Universität Bielefeld. Die Einrichtung ist bekannt als größtes Herztransplantationszentrum in Deutschland.

Artur Rajtor, Transplantationsbeauftragter am
HDZ NRW
Mittwoch, 19.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14224





Online-Vorträge der Verbraucherzentrale

Mit unabhängigem Rat unterstützen die Energie-Fachleute der Verbraucherzentrale private Haushalte in allen Fragen rund um das Energiesparen und die Energieeffizienz von Wohngebäuden und Haustechnik. Ziel ist die Energieeinsparung in den eigenen vier Wänden, um langfristig Kosten zu sparen, den Komfort zu steigern und Impulse für den Klimaschutz zu setzen. Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Die vhs Löhne bietet diese Online-Vortragsreihe in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW e.V. per Zoom an. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden.

Sonnenstrom vom Dach

Online-Vortrag

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz. Die vhs Löhne bietet diese Online-Vortragsreihe in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW e.V. per Zoom an. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden.

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Donnerstag, 20.3.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 14210
Anmeldeschluss bei der vhs: 17.03.2025

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Donnerstag, 15.5.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 14211
Anmeldeschluss bei der vhs: 12.05.2025

Sonnenstrom vom Balkon

Online-Vortrag

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter/-innen die Energiewende voranbringen.

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Die vhs Löhne bietet diese Online-Vortragsreihe in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW e.V. per Zoom an. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden.

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Dienstag, 11.3.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14212

Anmeldeschluss bei der vhs: 7.03.2025

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Dienstag, 10.6.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14213

Anmeldeschluss bei der vhs: 6.6.2025

Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Online-Vortrag

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer/-innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Die vhs Löhne bietet diese Online-Vortragsreihe in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW e.V. per Zoom an. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden.

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Dienstag, 18.3.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14214

Anmeldeschluss bei der vhs: 14.03.2025

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Dienstag, 17.6.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14215

Anmeldeschluss bei der vhs: 13.6.2025

Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

Online-Vortrag

Ein Heizungsaustausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen, aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Die vhs Löhne bietet diese Online-Vortragsreihe in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW e.V. per Zoom an. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden.

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Montag, 3.2.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14216

Anmeldeschluss bei der vhs: 30.1.2025

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Montag, 7.7.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14217

Anmeldeschluss bei der vhs: 3.7.2025

Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach

Online-Vortrag

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer/-innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, wie sich sinnvolle Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen.

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Die vhs Löhne bietet diese Online-Vortragsreihe in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW e.V. per Zoom an. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden.

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14218

Anmeldeschluss bei der vhs: 10.2.2025

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Mittwoch, 14.5.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14219

Anmeldeschluss bei der vhs: 12.5.2025

■ MITTWOCHSGESPRÄCH 55PLUS

In der Regel jeden ersten Mittwoch im Monat findet im vhs-Forum der Werretalhalle von 10:30 bis 12:00 Uhr das monatliche Mittwochsgespräch statt, das sich an interessierte Menschen der Generation 55plus wendet. Das Angebot stellt die vhs Löhne in Kooperation mit dem Löhner Seniorenbeirat zusammen. Wir hoffen, dass wir auch in diesem Semester ein für Sie interessantes und ausgewogenes Programm zusammengestellt haben. Sie haben einen Themenwunsch? Dann wenden Sie sich gerne an s.voss@loehne.de.

Ferien und Feiertage können dazu führen, dass sich die Termine verschieben. Die Ausweichtermine stehen beim Angebot. Eine Anmeldung für die Veranstaltungen ist nicht erforderlich, der Besuch ist entgeltfrei.

Der ADFC stellt sich vor

An diesem Vormittag stellen Ihnen aktive Mitglieder des ADFC die Arbeit, Angebote und Strukturen des Vereins vor.

Themen sind:

- Vorstellung des ADFC und seiner Gliederungen
Touristik, Verkehrspolitik, Service
- Tourenportal und Tourenprogramm des ADFC
Herford
- Bekanntmachungen in Zeitungen und E-Mail
- Tipps und Hinweise für den Radurlaub (Planung,
Vorbereitung, Durchführung)

Es wird ausreichend Zeit sein, um Fragen stellen zu können.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Löhne statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Georg Hofemann

Mittwoch, 5.2.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15122



Bestattungsvorsorge

Die Vorsorge für den Sterbefall zu treffen, das scheint in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabuthema zu sein. Aber wenn das Notwendige geregelt ist, nimmt man den Angehörigen die Last der Entscheidungen in der belastenden Situation des Sterbefalls ab. Und auch für einen selbst, kann es eine psychische Entlastung sein, wenn man alles „eingestellt“ hat. Dazu gehört evtl. auch eine finanzielle Vorsorge, denn die gesetzlichen Krankenkassen haben seit Anfang 2004 das gesetzliche Sterbegeld komplett gestrichen.

Tobias Möller vom Bestattungshaus Heinrich Möller informiert in seinem Vortrag über notwendige Entscheidungen, Abläufe und Kosten einer Beerdigung, welche Aufgaben das Bestattungsinstitut übernehmen kann und geht auf individuelle Fragen ein.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Löhne statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Tobias Möller

Mittwoch, 5.3.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15123

Präventionsstrategien zur Vermeidung eines postoperativen Delirs

Der Begriff Delir kommt aus dem lateinischen und bedeutet „aus der Spur geraten“, umgangssprachlich wird es auch als „Verwirrheitszustand“ bezeichnet. Nach großen Operationen, insbesondere auch Herzoperationen tritt bei einigen Patienten ein sogenanntes „postoperatives Delir“ auf, das mit Wahrnehmung und Aufmerksamkeitsstörungen verbunden sein kann. Dieses bestmöglich zu verhindern ist das Ziel der Anästhesiologie am Herz- und Diabeteszentrum NRW (HDZ NRW), Bad Oeynhausen. Daher wurde in Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen eines Qualitätsvertrages eine patienten-individualisierte Risikostratifizierung etabliert, die vor der Operation eine Überprüfung der kognitiven und physischen Funktion vorsieht (sog. Gebrechlichkeits-Assessment). Gleichzeitig werden die Patienten von „OP-Paten“ über den gesamten operativen Verlauf bis zum 3. Tag nach der Operation begleitet. Aber auch als Patientin oder Patient oder als Angehörige gibt es einige Möglichkeiten, dieses positiv zu beeinflussen. Darüber sprechen die Direktorin des Instituts für Anästhesiologie und Schmerztherapie am HDZ NRW Prof. Dr. med. Vera von Dossow und Claudia Bunge (Pflegerische Leitung im Delirmanagement).



Prof. Dr. med. Vera von Dossow (Foto links), Direktorin des Instituts für Anästhesiologie und Schmerztherapie am HDZ NRW, Claudia Bunge, Pflegerische Leitung im Delirmanagement
Mittwoch, 2.4.2025, 10:30 - 12:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 15124

„Alte Hasen, neue Regeln“ Neuigkeiten zum Thema Straßenverkehr

Im Rahmen dieses Vortrags werden Sie von Polizeihauptkommissar Marcus Winkler über Neuigkeiten zum Thema Straßenverkehr informiert. Es werden Informationen zu neuen Verkehrszeichen, Pedelecs/Ebikes, Radwegnutzung, Rettungsgassen, Reißverschlussverfahren, Beschleunigungstreifen, dem Sicherheitsgurt, dem Fahrradhelm, Verhalten beim Unfall/ Unfallflucht und dem Opferschutz nach Verkehrsunfällen gegeben.
Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit, Fragen zu stellen.

Marcus Winkler, Polizeihauptkommissar
Mittwoch, 7.5.2025, 10:30 - 12:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 15125



Tipps für den Einstieg in die Familienforschung

Die Arbeitsgruppe Familienforschung im Kreis Herford besteht seit 2009. Seitdem finden an jedem 1. Samstag im Monat Treffen an unterschiedlichen Orten statt. Im Mittelpunkt des Zusammenkommens steht der Austausch untereinander, oftmals ergänzt durch abwechslungsreiche Vorträge. Zudem werden ein- bis zweimal im Jahr historische Einrichtungen besucht oder ortsgeschichtliche Führungen angeboten.

Themenfelder der Arbeitsgruppe sind gemeinsame Projekte wie z.B. die Digitalisierung von Nachlässen, Chroniken und Briefen von nach Amerika ausgewanderten Personen sowie die Erschließung von familienkundlichen Quellen. All dies schafft einen Mehrwert für alle Familienforschenden und Geschichtsinteressierten im Kreis Herford. Über eine Mailingliste werden Nachrichten zu aktuellen Trends und regionalen Terminen rund um das Thema Familienforschung versendet.

In dem Vortrag wird auf hilfreiche Tipps für den Einstieg in die Familienforschung hingewiesen und laufende Projekte der Arbeitsgruppe werden vorgestellt.

Thomas Kriete
Mittwoch, 4.6.2025, 10:30 - 12:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 15126

Mediterrane Kost im Alter: Das Geheimnis für ein langes, gesundes Leben

Eine gesunde Ernährung unterstützt die Gesundheit und kann helfen, ein längeres Leben zu führen. Die Vorteile der mediterranen Ernährung lassen sich dabei mittlerweile deutlich feststellen. Welchen Mehrwert sie genau bietet und wie sie sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, erklärt die Leitung der Ernährungsberatung der Klinik für Diabetologie und Endokrinologie am Herz- und Diabeteszentrum NRW (HDZ NRW), Bad Oeynhausen Lisa Belén Iberbuden.

Lisa Belén Iberbuden, Leitung Ernährungsberatung am HDZ NRW
Mittwoch, 2.7.2025, 10:30 - 12:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 15127





■ LÄNDERKUNDE | VHS-WELTREISEN

Das BALTIKUM entdecken Eine Reise durch Litauen, Lettland, Estland und Königsberg

Multivisionsreportage von Aneta und Dirk Bleyer

Seit vielen Jahren bereisen die National Geographic Fotografen und Buchautoren Aneta und Dirk Bleyer diese geschichtsträchtigen Regionen Europas. In einer anspruchsvollen Multivision präsentieren sie zusammen nicht nur die Landschaft in stimmungsvollen Bildern und Filmaufnahmen, sondern sie begegnen auch vielen Menschen und erzählen von deren bewegenden Schicksalen.

Nach der Entfesselung aus der Sowjetherrschaft haben sich die baltischen Staaten Estland, Lettland und Litauen sogleich nach Westen gewandt. Heute faszinieren die drei Länder vor allem mit einsamen und unberührten Landschaften, sowie zahlreichen Seen, Flüsse und Moore, die zum Träumen und Genießen einladen.

Die Hauptstädte Tallinn, Riga und Vilnius sind geprägt von einer reichen und vielfältigen Architektur. Ein Abstecher nach Königsberg, dem heutigen Kaliningrad, beantwortet alte und wirft gleichzeitig neue Fragen auf.

Aneta und Dirk Bleyer laden an diesem Nachmittag dazu ein, die baltischen Staaten Estland, Lettland und Litauen landschaftlich und kulturell (neu) zu entdecken und von den Veränderungen Königsberg, dem heutigen Kaliningrad, zu erfahren.

Weitere Informationen unter: www.dirk-bleyer.de

Karten erhalten Sie online unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Dirk und Aneta Bleyer
Dienstag, 28.1.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, Saal 2
14,00 € / 7,00 € erm. VVK
zzgl. 2,00 € an der Abendkasse
ohne Anmeldung

SÜDAFRIKA – von Kapstadt zum Krugerpark

Multivisionsreportage von Aneta und Dirk Bleyer

Wer in Südafrika reist, erlebt eines der atemberaubendsten Länder unseres Globus. Das beweisen National Geographic Fotografen Aneta und Dirk Bleyer schon jetzt binnen kurzweiliger eineinhalb Stunden. Die grandiosen Landschaften entlang der Gartenroute, die europäisch anmutenden Winelands in herbstlicher Farbenpracht und den wildreichen Krugerpark porträtieren sie in vornehmer, fast unbeschreiblicher Schönheit.

Dabei sollten sich Fans der ehemaligen Kapkolonie auf ein Leinwandereignis der etwas anderen, mitunter „tierischen“ Art einstellen: Als passionierte Bildjournalisten begeben sich die Bleyers über acht Monate lang auf die alten Pfade jener grauen Riesen, die Südafrika einst komplett bevölkerten: der Elefanten. Mit Hilfe erfahrener, teils noch ursprünglich lebender Einwohner entdecken die Reisenden die immense kulturelle Bedeutung der intelligenten Kolosse. Ihre mystischen Spuren führen sie über verborgene Felsgravuren in einsamen Wüsten, subtropische Strände,

zahlreiche Wildparks und gläserne Metropolen sogar bis ins quirlige Herz des Townships Soweto.

Auf dem Weg kommen sie so spannenden Fragen auf die Spur, wieso sich über die Jahrhunderte hinweg genetisch manifestiert hat, dass große Stoßzähne für sie Gefahr bedeutet. So entsteht aus der vielseitigen Querung unterschiedlicher Zeiten, Landstriche und Kulturen ein scharfsinnig-humoriger, beeindruckender Vortrag, der ganz im Zeichen perfekter Unterhaltungskunst steht.

Mehr Informationen und einen Video-Trailer finden unter: www.dirk-bleyer.de

Karten erhalten Sie online unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Dirk Bleyer und Aneta Bleyer
Dienstag, 28.1.2025, 20:00 - 22:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, Saal 2
14,00 € / 7,00 € erm. VVK
zzgl. 2,00 € an der Abendkasse
ohne Anmeldung



© Bleyer



© Bleyer

Äthiopien

Multivisionsreportage von Fälder

Ursprungsland des Kaffees, Wiege der Menschheit, Dach Afrikas, 3.000 Jahre Siedlungsgeschichte, älteste christliche Kultur des Kontinents, Heimat ursprünglicher afrikanischer Kulturen, Sehnsuchtsort der Rastafaris, ...! Äthiopien ist eine der vielfältigsten Regionen des afrikanischen Kontinents. Das Land am Horn von Afrika hat mehr als 115 Millionen Einwohner, über 80 ethnische Gruppen, ebenso viele Sprachen und über 200 Dialekte, ist faszinierend und für den Reisenden sehr fordernd.

An diesem Abend nimmt der Referent die Zuschauerinnen und Zuschauer mit in eine Region geographischer Extreme: Es gibt ausgedehnte und fruchtbare Hochflächen, die dem Land den Beinamen „Dach Afrikas“ eingetragen haben. Dort, wo die dichte Besiedlung der Natur Raum lässt, im Simien- oder Bale-Nationalpark, suchen wir seltene, oft gefährdete Tierarten wie das Berg-Nyala oder den abessinischen Wolf. Der mächtige afrikanische Grabenbruch spaltet die Hochländer im Süden. An seinem Grund finden sich Savannenländer, fischreiche Seen und die heiße Danakil-Wüste. Doch vor allem die kulturelle Vielfalt fasziniert uns. In den Bergregionen des Nordens findet sich eine christliche Kultur, die zu den ältesten der Welt zählt. Die antike Stadt Axum und die Felsenkirchen des Tigray und Lalibelas sind Zeugen des frühen Christentums in Äthiopien. Beim Osterfest in Lalibela spüren wir die Lebendigkeit der alten Kultur. Dem gegenüber ist der Südosten des Landes islamisch geprägt. In den engen, weiß getünchten Gassen der UNESCO-Welterbe-Stadt Harar tauchen wir in das dichte Gedränge der Märkte ein.

Tief im Süden an der Grenze zu Kenia leben 14 Völker an den Ufern des Omo-Flusses. Ihre Kultur ist in der Existenz bedroht, aber noch lebendig. Für Ethnologen ist es eine der interessantesten Regionen Afrikas, denn hier finden sich viele Elemente traditionellen afrikanischen Lebens, gefährdet durch Staudamm-Projekte der äthiopischen Regierung.

<https://ulrich-faelker.de/aethiopien/>

Karten erhalten Sie online unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Ulrich Fälder

Dienstag, 11.2.2025, 19:30 - 22:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK

zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung





Südtirol & Dolomiten

Multivisionsreportage von Stephan Schulz

Mächtige Gebirgsstöcke, geheimnisvolle Bergseen und spektakuläre Lichtspiele an den bizarren Zacken der Dolomiten haben den 3D-Fotografen Stephan Schulz zu allen vier Jahreszeiten begeistert. Er bestieg den Ortler, folgte einer riesigen Karawane von Schafen über den Alpenhauptkamm und nahm an der größten Pilgerfahrt im Alpenraum teil.

In den senkrechten Wänden der Dolomiten lockten ihn mehrtätige verwegene Klettersteig-Abenteuer sowie Genussrouten an den Vajolettürmen oder den Drei Zinnen. Und mit Schneeschuhen erkundete er die unberührte Winternatur.

Per Drohne, Flugzeug, Gleitschirm und Heißluftballon fotografierte er diese Traumberge auch aus der Luft. Außerdem begeisterten ihn immer die funkelnden Sternennächte, in denen die Milchstraße über den Bergen erstrahlt.

Er erlebte heidnische Winterbräuche und lernte auf seiner Reise einige skurrile Zeitgenossen kennen: Da ist Martha, die sich als die letzte Hexe vom Schlern ausgibt, oder Kurt, der das ganze Jahr draußen in seinem originellen Biotop als Aussteiger lebt. Tauchen Sie ein in einen überwältigenden 3D-Bilderrausch – ein plastisches visuelles Erlebnis, welches im Bereich der Live-Reportage einzigartig im deutschsprachigen Raum ist!

Im Eintrittsgeld enthalten ist eine 3D-Brille.

Karten erhalten Sie online unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Stephan Schulz

Dienstag, 18.11.2025, 17:00 - 19:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

16,00 € / 10,00 € erm.

VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse

erm. Preis 11,00 € | ohne Anmeldung

Island & Grönland

Multivisionsreportage von Stephan Schulz

Island und Grönland sind Traumziele für Naturliebhaber. Der 3D Fotograf Stephan Schulz hat beide Inseln zu allen Jahreszeiten besucht.

Er erlebte einen spektakulären Vulkanausbruch und beschreibt in humorvollen Erzählungen wie er sich mit dem Fahrrad auf z.T. fürchterlichen Wellblechpisten durchs Hochland kämpft, auf denen das Furten von eiskalten Gletscherflüssen noch den angenehmsten Teil darstellt. Im Winter mußte er auf der total vereisten Ringstraße befürchten, von einer Orkanböe mit dem Auto von der Straße geweht zu werden...

Die intensiven Farben ließen Stephan Schulz diese Inseln auch immer wieder aus der Luft dokumentieren.

Außerdem erlebte er das mit 120m Sichtweite klarste Wasser der Welt und fuhr per Hundeschlitten mit Eistaucherausrüstung über den zugefrorenen Sermilikfjord um in -3 Grad kaltem Wasser im Eis eingefrorene Eisberge unter der Eisdecke zu betauen. Bei all diesen Naturschätzen beleuchtet Stephan Schulz aber auch kritische Themen wie Walfang oder Massentourismus.

Auf seiner Reise lernte er auch einige ungewöhnliche Menschen kennen: Da ist der enthusiastische Fußballmoderator Gummi Ben oder der Eishai verarbeitende Hildibrandur, für den der etwas gewöhnungsbedürftige Geschmack dieses Fisches eine Delikatesse darstellt. In Grönland begegnete er den Inuit für die der Klimawandel und der Einzug der westlichen Lebensweise einen drastischen Kulturschock und Identitätsverlust bedeutete.

Tauchen Sie ein in einen überwältigenden 3D-Bilderrausch – ein plastisches visuelles Erlebnis, welches im Bereich der Live-Reportage einzigartig im deutschsprachigen Raum ist!

Im Eintrittsgeld enthalten ist eine 3D-Brille.

Karten erhalten Sie online unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Stephan Schulz

Dienstag, 18.11.2025, 20:00 - 22:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

16,00 € / 10,00 € erm. VVK

zzgl. 2,00 € an der Abendkasse

erm. Preis 11,00 € | ohne Anmeldung





© Krinitz

BRETAGNE – Land im Meer

Multivisionsreportage von Hartmut Krinitz

Tief im Westen Europas liegt ein Landstrich, der geprägt wird vom Meer: die Bretagne. Zahllose Leuchttürme sprenkeln die Küste, endlose Sandstrände wandeln sich im Rhythmus des höchsten Tidenhubes Europas, Inseln wie Ouessant und Belle-Ile trotzen der Wucht der Winterstürme, Fischerdörfer ducken sich in tiefe Buchten und Städte wie Morlaix, Saint-Malo, Douarnenez, Brest, Roscoff und Carnéau erzählen vom Leben des Menschen an und mit der See.

Im Landesinneren erstrecken sich die mythischen Wälder der Brocéliande und des Huelgoat und verstreut über das Land künden Megalithanlagen wie Carnac oder Gavrinis davon, dass wir Menschen schon immer Kontakt mit dem Göttlichen suchten. Besondere Landstriche ziehen ungewöhnliche Charaktere an und die Bretagne bildet keine Ausnahme: Joséphine ging den Weg von der Bankerkarriere in eine der größten Fischauktionshallen Frankreichs, Myrdhin gilt als einer der bedeutenden Harfenisten und Druiden Frankreichs, Eric Baron hat es mit seinem Bio-Cidre bis in die Weinkeller des Élysée-Palastes geschafft, der Paludier Matthieu erntet in der Guérande das Fleur de Sel und Nadine Chaminand verschreibt sich als Stickerin

dem traditionellen Kopfschmuck im Pays Bigouden. Eli und Hartmut Krinitz erkundeten an Bord eines Traditionsseglers die Küste, befuhren mit einer Penichette, einem Kajütboot, den von alten Bäumen flankierten „Canal de Nantes à Brest“, überflogen die Pointe du Raz und die Insel Sein mit einem Ultralight und umrundeten auf dem Fernwanderweg GR34 die Crozon-Halbinsel.

Letztlich aber führen in der Bretagne alle Wege ans Meer und schließlich nach Finistère, ans Ende der Welt: dorthin, wo alles beginnt.

Hartmut Krinitz hat mehr als ein Jahr in der Bretagne verbracht und verbindet bei seiner Multivision hochklassige Fotografie, authentische Musik, Literaturauszüge, Originaltöne und fundierten Live-Kommentar zu einem eigenständigen Stil.

www.hartmut-krinitz.de

Karten erhalten Sie online unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Hartmut Krinitz, Fotograf, Reisejournalist

Dienstag, 3.2.2026, 19:30 - 22:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

16,00 € / 8,00 € erm. VVK

zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung

■ TAGESFAHRTEN

Fahrt ins Heinz Nixdorf MuseumsForum

Der Computerpionier Heinz Nixdorf erhielt zu seinem 25-jährigen Firmenjubiläum 1977 historische Büromaschinen zum Geschenk. Daraus entstand die Idee, ein Museum einzurichten, das 1996 mit der Eröffnung verwirklicht wurde.

Heute ist es das weltgrößte Computermuseum mit über 5.000 Exponaten auf 6.000 qm Ausstellungsfläche und mit rund 25.000 Objekten in Magazinen. Gezeigt wird 5.000 Jahre Kommunikations- und Informationstechnik. Von der ersten Schrift über den Buchdruck, Rechen- und Schreibmaschinen, Morsegeräten, Lochkarten, die ersten Computer, Künstliche Intelligenz bis zur Robotik. Ein besonderes Schmuckstück ist der damals schnellste Super Computer „Cray-2“ von 1985.

Nach der Führung ist im Museum Zeit zur eigenen Verfügung. Neben einem Museumsshop gibt es auch eine Restauration. Danach geht es zu einem kurzen Aufenthalt zum Weserrenaissance Schloss Neuhaus mit seinem nach historischen Vorbildern angelegten Barockgarten. Anschließend ist Weiterfahrt zur Innenstadt von Paderborn mit Aufenthalt zur freien Verfügung. Von hier aus treten wir dann Rückfahrt an.

Im Reisepreis sind die Busfahrt, die Reisebegleitung sowie das Eintrittsgeld enthalten.

Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse Programmänderungen nötig machen. Die Uhrzeit für das Fahrtende ist vom Verkehrsaufkommen abhängig.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn.

Abfahrt:

7:45 Uhr Löhne, Erich-Maria-Remarque-Platz
8:00 Uhr Bad Oeynhausen

Waltraud Troche

Dienstag, 22.4.2025, 7:45 - 18:30 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne
55,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 18151

Windkraftmuseum Stemwede

Das heutige Deutsche Windkraftmuseum in Stemwede mit rund 200 Mitgliedern, wurde bereits 1998 als Mühlenheider Windkraftmuseum gegründet. Es ist das einzige Museum dieser Art, das sich der Geschichte und Entwicklung der Windkraft bis zur modernen Nutzung in Deutschland, aber auch im europäischen Ausland widmet. Anhand zahlreicher Exponate im Museum werden rund 20 Freilichtanlagen gezeigt. Außer Windkraft wird auch das Thema Klima- und Umweltschutz angesprochen. Nach der Führung ist Zeit für eigenes Erkunden. Im Museum besteht die Möglichkeit zu einer kleinen Stärkung.



© Reinhardt Hardtke/HNI



© Deutsches Windkraftmuseum

Anschließend geht es zu einem kurzen Stopp zum nördlichsten Punkt von NRW in Preußisch Ströhen, einem Stadtteil von Rahden und weiter nach Tonnenheide, ebenfalls einem Stadtteil von Rahden, zum größten Findling Norddeutschland.

Im Reisepreis sind die Busfahrt und die Reisebegleitung enthalten. Der Eintritt ist frei, jedoch wird im Museum eine Spende erwartet. Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse Programmänderungen nötig machen. Die Uhrzeit für das Fahrtende ist vom Verkehrsaufkommen abhängig.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn.

Abfahrt:

8:30 Uhr Löhne, Erich-Maria-Remarque-Platz

8:45 Uhr Bad Oeynhausen

Waltraud Troche

Dienstag, 25.3.2025, 8:30 - 18:30 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne

39,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18152

Kreislehrgarten Steinfurt

Der 30.000 qm große Kreislehrgarten wurde schon 1914 als Obst- und Gemüsegarten angelegt. Zur Gründungszeit stand noch die Selbstversorgung im Vordergrund und Gartenbesitzer erhielten hier Informationen und Vorschläge für Obst- und Gemüseanbau. Aus dieser Zeit stammt der große Nutzgarten in der Anlage. Im Laufe der Jahre kamen ein historischer Bauerngarten, Zier-, Kräuter-, Blumen-, Rosen-Stein- und Staudenbeete dazu. Eine große Blumenwiese, Trockenmauern und Dachbepflanzungen geben heute Beispiele zur Hilfe für das Klima und die Umwelt. Seit 1947 ist der Kreislehrgarten auch Ausbildungsbetrieb für die Fachrichtung Obstbau. Nach freier Zeit in der Anlage ist ein kurzer Aufenthalt im nahegelegenen Bagno vorgesehen. Diese idyllische Parkanlage, die von der Steinfurter Aa durchflossen wird, wurde 1765 errichtet und zieht noch heute zahlreiche Besucher an. Danach geht es zum Schloss



Burgsteinfurt, der ältesten Wasserschlossanlage in Westfalen, von der nur der Park mit herrlichem Blick auf das Schloss öffentlich zugänglich ist. Anschließend steht freie Zeit in der historischen Altstadt von Steinfurt zur Verfügung.

Im Reisepreis sind die Busfahrt, die Reisebegleitung sowie Eintritt und Führung enthalten. Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse Programmänderungen nötig machen. Die Uhrzeit für das Fahrtende ist vom Verkehrsaufkommen abhängig.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn.

Abfahrt:

7:45 Uhr Löhne, Erich-Maria-Remarque-Platz

8:00 Uhr Bad Oeynhausen

Waltraud Troche

Mittwoch, 25.6.2025, 7:45 - 20:15 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne

48,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18154

Tagesfahrt nach Ootmarsum

Besucher und Besucherinnen erleben das östliche Overijssel – Dinkelland wie eine große gepflegte Parklandschaft mit ihrer einladenden Architektur und den gemütlichen kleinen Dörfern. Wir besuchen das bekannte Künstlerdorf Ootmarsum aus Anlass des einmal im Jahr stattfindenden großen und beliebten Kunstmarktes. An Malerei interessierte Tagesgäste sollten sich einen Besuch im Museum von Ton Schulten nicht entgehen lassen, dessen Bilder auch in mehreren Galerien im Dorf zu sehen und zu kaufen sind. Der Künstler stammt aus Ootmarsum und findet die Inspiration zu den Motiven seiner Bilder in der heimatischen Landschaft. Ein gemeinsamer kurzer Abstecher in das Museum ist nicht geplant, aber individuell möglich. Nach der Ankunft im Dorf starten wir fit und fidel zu einem ca. einstündigen Rundgang durch Ootmarsum. Anschließend stehen Ihnen freie Zeit zur Verfügung bis 15:30 Uhr am Treffpunkt der Kirche. Von dort aus gehen wir gemeinsam zum Bus und treten die Rückfahrt an.

Abfahrt:

7:30 Uhr Löhne, Erich-Maria-Remarque-Platz

7:45 Uhr Bad Oeynhausen

Rückfahrt um 16:00 Uhr ab Ootmarsum.

Erika Mosel, Marianne Blaauw

Samstag, 30.8.2025, 7:30 - 18:15 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne

48,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18143

■ KUNSTEXKURSIONEN I KUNSTVORTRÄGE

Kunstvortrag: Industriekultur im Ruhrgebiet

Das industrielle Erbe von NRW ist riesig: Kein anderes Bundesland verfügt über eine solche Fülle und Vielfalt an Industriedenkmälern. Quer durchs Land führen Themenrouten zu Zechen, Gasometern, Kokereien, Hochöfen, Produktionsstätten oder Hebewerken. Die stillgelegten Industriestätten halten nicht nur die Industriegeschichte lebendig, sondern sind auch Zeugnis des Strukturwandels und heutiger Schauplatz für Kunst, Kultur und Kreativwirtschaft. Der Vortrag wirft einen Blick auf einige Highlights und beschäftigt sich dann mit einer der neuesten Landmarken: Das MKM in Duisburg. Außen Ziegel, innen White Cube: Der Erweiterungsbau des Museum Küppersmühle verbindet Industriekultur mit Museumsarchitektur der Gegenwart.

Der Vortrag eignet sich zur Vorbereitung auf die Exkursion nach Duisburg.

Kunden, die auch die Exkursion nach Duisburg über die vhs Löhne gebucht haben, erhalten auf den Vortrag an der Abendkasse eine Ermäßigung von 50%. Karten erhalten Sie online in unserem Ticketshop, unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Anke Steinhauer

Mittwoch, 5.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung

Kursnummer: 18169

Kunstexkursion zum neuen Museum Küppersmühle in Duisburg

Eine neue Landmarke im Ruhrgebiet: Seit der Grundsteinlegung und rund vier Jahren Bauzeit ist der Erweiterungsbau des Museum Küppersmühle von Herzog & de Meuron fertiggestellt.



025-03-8 © MKM Duisburg Herzog & de Meuron © Simon Menges



Paul Signac, Das Meer, Opus 211, 1890, © Arp Museum Bahnhof Rolandseck/Sammlung Rau für UNICEF, Foto: Peter Schälchli, Zürich

Mit der Präsentation der Werke aus der Sammlung Ströher auf zusätzlichen 2.500 Quadratmetern ist das MKM ein zentraler Ort deutscher und europäischer Nachkriegskunst. Zu sehen sind über 300 Werke seit den 1950er Jahren. Der Erweiterungsbau des MKM verbindet Industriekultur mit Museumsarchitektur der Gegenwart. Wie bereits beim Umbau der historischen Küppersmühle zum Museum haben sich Herzog & de Meuron am Bestand des MKM und der Architektur des Innenhafens orientiert.

Abfahrt: 8:30 Uhr Löhne, Busbahnhof Erich-Maria-Remarque Platz

Die Exkursion findet in Kooperation mit der vhs Lübbecke Land statt. In den Gebühren sind Kosten für Eintritt und Führungen bereits enthalten. Bitte beachten Sie: Es gilt eine gesonderte Rücktrittfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung.

Anke Steinhauer
Samstag, 8.3.2025, 8:30 - 19:30 Uhr
E-M-Remarqueplatz
64,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 18170



Kunstexkursion nach Remagen zum Arp Museum Bahnhof Rolandseck

Als eines der schönsten Kunstmuseen im Rheinland besticht das Arp Museum Bahnhof Rolandseck durch seine einzigartige Architektur. Bestehend aus dem historischen Bahnhofsgelände und dem modernen Bau des amerikanischen Architekten Richard Meier, eröffnet das Museum einen beeindruckenden Ausblick über den Rhein auf das gegenüberliegende Siebengebirge. Der Weg durch die teils unterirdische Passage, die die beiden Gebäude verbindet, ist in sich bereits ein architektonisches Erlebnis.

Das Museum verfügt über drei große Sammlungsbereiche. Diese werden jedoch nicht in einer ständigen Schausammlung präsentiert, vielmehr werden die Kunstwerke in wechselnden Kontexten und mit ergänzenden Leihgaben gezeigt. Im Frühjahr wird die Ausstellung „Im Fluss. Eine Geschichte über das Wasser“ gezeigt, die wir ebenfalls besuchen.

Abfahrt: 6:30 Uhr Löhne, Busbahnhof Erich-Maria-Remarque Platz

Die Exkursion findet in Kooperation mit der vhs Lübbecke Land statt. In den Gebühren sind Kosten für Eintritt und Führungen bereits enthalten. Bitte beachten Sie: Es gilt eine gesonderte Rücktrittfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn.

Anke Steinhauer
Samstag, 29.3.2025, 6:30 - 21:00 Uhr
E-M-Remarqueplatz
68,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 18172

Kunstvortrag Impressionismus – in Frankreich und im Norden

Wie ein frischer Wind war für viele Künstler der aufkommende Impressionismus. Die Natur, das sichtbare Wetter, Vergnügen in der freien Landschaft, all das war neu und begeisterte die aufgeschlossenen unter den Betrachtern. Begünstigt von den neuen Ölfarben in der Tube war es seit Mitte des 19. Jahrhunderts auch möglich, mit Staffelei, Pinsel und Palette in die freie Natur zu gehen und unmittelbar das zu malen, was man tatsächlich sah. Dieser Stil, aus Frankreich kommend, breitete sich schnell aus, so auch im nordischen Raum von den Niederlanden bis hoch nach Skandinavien.

Der Impressionismus im Norden ist nicht identisch mit dem französischen Impressionismus. Natürlich unterscheiden sich die Natur und das Wetter im Norden von denen in Frankreich, auch das Licht ist ein anderes. Doch auch die Stimmung der Menschen, die Kultur und, auch nicht zu vernachlässigen, die Religion unterscheiden sich. Es wird eines der Ziele der Ausstellung sein, die Merkmale des „nordischen Impressionismus“ aufzuzeigen und diese vom französischen Impressionismus zu unterscheiden.

Der Vortrag eignet sich zur Vorbereitung auf die Exkursion nach Hannover.

Kunden, die auch die Exkursion nach Hannover über die vhs Löhne gebucht haben, erhalten auf den Vortrag an der Abendkasse eine Ermäßigung von 50%. Karten erhalten Sie online in unserem Ticketshop, unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Anke Steinhauer
Mittwoch, 2.4.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung
Kursnummer: 18173

Kunstexkursion nach Hannover in das Landesmuseum zur Ausstellung „frischer wind. impressionismus im norden“

Wie ein frischer Wind wehte der Impressionismus seit den 1860er Jahren von Frankreich über den ganzen Kontinent – und wirbelte die Kunstwelt des europäischen Nordens auf. In Zusammenarbeit mit dem niederländischen Museum Singer Laren und dem Museum Kunst der Westküste Alkersum/Föhr zeigt das Landesmuseum Hannover, wie die Eigenheiten der bedeutenden Kunstströmung sich in den Werken der dänischen, niederländischen und deutschen Künstler/-innen niederschlugen und in eigene, landestypische Spielarten umgesetzt wurden. Rund 85 hochkarätige Gemälde und Ölstudien zeugen in der Darstellung atmosphärischer Stimmungen und flüchtiger Momentaufnahmen von originellen Themen, einer frischen Farbgebung und einer neuartigen Maltechnik der nordischen Impressionist/-innen – unter ihnen bedeutende Vertreter/-innen wie Anna Ancher, Isaac Israels, Johan Barthold Jongkind und Peder Severin Krøyer. Hierzulande repräsentiert das »Dreigestirn des deutschen Impressionismus«, Max Liebermann, Max Slevogt und Lovis Corinth, die Stilrichtung mit herausragenden Werken. In den sieben Themenbereichen Licht, Strand, Land, Winter, Stadt, Garten und Reisen zeigt die Ausstellung Unterschiede sowie Gemeinsamkeiten der Künstler/-innen auf.

Abfahrt: 9:15 Uhr Löhne, Busbahnhof Erich-Maria-Remarque Platz

Die Exkursion findet in Kooperation mit der vhs Lübbecke Land statt. In den Gebühren sind Kosten für Eintritt und Führungen bereits enthalten. Bitte beachten Sie: Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung.

Anke Steinhauer
Samstag, 26.4.2025, 9:15 - 18:30 Uhr
E-M-Remarqueplatz
54,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 18174

Kunstvortrag: Marc Chagall. Malerei als Poesie

Marc Chagall starb 1985 im Alter von 97 Jahren und gilt als Malerpoet schlechthin. Er hat wie kein anderer Künstler des letzten Jahrhunderts weltweit Faszination und Bewunderung ausgelöst. Zeitlebens war er enger mit Schriftstellern als mit Malern, denn eigentlich misstraute er malerischen Theorien, vor allem, wenn sie dogmatisch waren. So ließ er sich weder vom Kubismus noch vom Surrealismus vereinnahmen, begründete keine eigene Werkstatt und Schule, hatte keine Nachfolger. Er blieb der große Einzelgänger, dessen zeitloses Oeuvre sich bis heute allen Klassifikationsversuchen widersetzt. Chagalls Bilder schildern eine Welt voller Wunder, die sich im Alltag vollziehen. Himmel und Erde scheinen in dieser oft verkehrten Welt aufeinander zu treffen. Auf Leinwänden trotzen Menschen und Tiere dem Newtonschen Gravitationsgesetz und schweben glücklich durch die Lüfte.

Der Vortrag eignet sich zur Vorbereitung auf die Exkursion nach Düsseldorf.

Kunden, die auch die Exkursion nach Düsseldorf über die vhs Löhne gebucht haben, erhalten auf den Vortrag an der Abendkasse eine Ermäßigung von 50%. Karten erhalten Sie online in unserem Ticketshop, unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Anke Steinhauer
Mittwoch, 7.5.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung
Kursnummer: 18175

Kunstexkursion nach Düsseldorf in die Kunstsammlung NRW (K20) zur Ausstellung Marc Chagall

Marc Chagall (1887 - 1985) zählt zu den bekanntesten und wichtigsten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Die Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen befasst sich in einer monografischen Ausstellung mit dem Werk des russisch-französischen Malers. Die Ausstellung zeigt rund 100 Gemälde und Papierarbeiten aus allen Schaffensperioden, der Schwerpunkt liegt auf den frühen Werken, die zwischen 1910 und 1923 entstanden sind. Marc Chagalls Werke sind von leuchtend intensiver Farbigkeit. Seine phantastisch-poetischen Bildwelten faszinieren und seine Motive sind bis heute rätselhaft. Als junger Künstler experimentierte er mit Fauvismus und Kubismus und verband die neuen stilistischen Tendenzen mit jüdischen Motiven und russischer Folklore. Das war einzigartig in seiner Zeit und machte ihn zum „Wunderkind der Moderne“.

Aufgrund der zu erwartenden hohen Nachfrage bieten wir die Fahrt 2x an: Samstag, den 10. Mai und Sonntag, den 11. Mai.

Abfahrt: 8:00 Uhr Löhne, Busbahnhof Erich-Maria-Remarque Platz

Die Exkursion findet in Kooperation mit der vhs Lübbecke Land statt. In den Gebühren sind Kosten für Eintritt und Führungen bereits enthalten. Bitte beachten Sie: Es gilt eine gesonderte Rücktrittfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung.

Anke Steinhauer
Samstag, 10.5.2025, 8:00 - 19:30 Uhr
E-M-Remarqueplatz
65,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 18176

Kunstexkursion nach Düsseldorf in die Kunstsammlung NRW (K20) zur Ausstellung Marc Chagall.

Exkursion nach Düsseldorf in die Kunstsammlung NRW (K20) zur Ausstellung Marc Chagall. Marc Chagall (1887 - 1985) zählt zu den bekanntesten und wichtigsten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Die Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen befasst sich in einer monografischen Ausstellung mit dem Werk des russisch-französischen Malers. Die Ausstellung zeigt rund 100 Gemälde und Papierarbeiten aus allen Schaffensperioden, der Schwerpunkt liegt auf den frühen Werken, die zwischen 1910 und 1923 entstanden sind. Marc Chagalls Werke sind von leuchtend intensiver Farbigkeit. Seine phantastisch-poetischen Bildwelten faszinieren und seine Motive sind bis heute rätselhaft. Als junger Künstler experimentierte er mit Fauvismus und Kubismus und verband die neuen stilistischen Tendenzen mit jüdischen Motiven und russischer Folklore. Das war einzigartig in seiner Zeit und machte ihn zum „Wunderkind der Moderne“.

Abfahrt: 8:00 Uhr Löhne, Busbahnhof Erich-Maria-Remarque Platz

Die Exkursion findet in Kooperation mit der vhs Lüb-becker Land statt. In den Gebühren sind Kosten für Eintritt und Führungen bereits enthalten. Bitte beachten Sie: Es gilt eine gesonderte Rücktrittfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung.

Helmut Wöhler
Sonntag, 11.5.2025, 8:00 - 19:30 Uhr
E-M-Remarqueplatz
65,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 18177

Exkursion nach Paderborn: Schloss Neuhaus und die Innenstadt

Weserrenaissance Teil 6

Wir starten an der Residenz Schloss Neuhaus, der ehemaligen Residenz der Paderborner Fürstbischöfe im gleichnamigen Stadtteil, das zu den bedeutenden Wasserschlössern Westfalens zählt. Der Baubeginn war bereits im 13. Jahrhundert. Zur heutigen Vierflügelanlage mit vier Ecktürmen und Gräfte wurde es aber erst im 16. Jahrhundert ausgebaut und ist seither ein eindrucksvolles Zeugnis der Weserrenaissance.

Das restaurierte Schloss bietet mit seinen Nebengebäuden und dem rekonstruierten Barockgarten einen Anblick, bei dem man sich um Jahrhunderte zurückversetzt fühlt.

Auf der von Kastanien gesäumten Fürstenallee dem ehemaligen Weg der Paderborner Fürstbischöfe fahren wir dann weiter in die Innenstadt von Paderborn. Paderborn kann dank seiner über 1200-jährigen Geschichte viele Sehenswürdigkeiten und ein reiches kulturelles Erbe vorweisen. Zugleich ist Paderborn eine junge, moderne Großstadt, die sich in den letzten Jahrzehnten eindrucksvoll weiterentwickelt hat. Daher lohnt es sich, der Stadt mehr als nur einen flüchtigen Besuch zu widmen.

Abfahrt: 9:15 Uhr Löhne, Busbahnhof Erich-Maria-Remarque Platz

Die Exkursion findet in Kooperation mit der vhs Lüb-becker Land statt. In den Gebühren sind Kosten für Eintritt und Führungen bereits enthalten. Bitte beachten Sie: Es gilt eine gesonderte Rücktrittfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung.

Anke Steinhauer
Samstag, 24.5.2025, 9:15 - 19:00 Uhr
E-M-Remarqueplatz
49,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 18179

Kunstexkursion in das Kröller Müller Museum in Otterlo

Die Exkursion war in den letzten Semestern so schnell ausgebucht, daher fahren wir gerne noch einmal.

Eine der größten Van Gogh Kollektionen der Welt verbirgt sich mitten im Wald. Das Kröller-Müller Museum in Otterlo befindet sich im Zentrum des Nationalparks De Hoge Veluwe. Das Herzstück der Kollektion bilden zahllose Bilder Van Goghs. Daneben werden auch die Werke anderer moderner Künstler wie Mondrian präsentiert. Als Besonderheit lädt das Museum in eine der größten Skulpturengärten Europas ein. Mehr als 100 Objekte bekannter Künstler schmiegen sich in das Grün der Umgebung. Viel schöner kann Kunst nicht präsentiert werden!

Abfahrt: 7:30 Uhr Löhne, Busbahnhof Erich-Maria-Remarque Platz

Die Exkursion findet in Kooperation mit der vhs Lübbecke Land statt. In den Gebühren sind Kosten für Eintritt und Führungen bereits enthalten. Bitte beachten Sie: Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung.

Anke Steinhauer

Samstag, 5.7.2025, 7:30 - 20:00 Uhr

E-M-Remarqueplatz

75,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18181

■ STUDIENREISE

Kulturhauptstadt Chemnitz

Kulturelle und gesellschaftspolitische Studienreise

Für 2025 ist Chemnitz als Stadt mit großer Tradition und voller Umbrüche Kulturhauptstadt Europas geworden. Unter dem Kulturhauptstadt-Motto „C the Unseen“ soll bisher Ungesehenes sichtbar werden. Kultur, Kunst sowie bürgerliche Beteiligung stärken nachhaltig den gesellschaftlichen Zusammenhalt wie auch die Beziehung zwischen Stadt und Umland. Zudem trug die Bewerbung eine klare politische Haltung, die für Weltoffenheit und ein Engagement der gesellschaftlichen Mitte eintrat. In Chemnitz gibt es viel zu entdecken: Eine architektonisch interessante und mehrfach prämierte Innenstadt, außergewöhnliche Museen und Denkmale der Industriekultur, die von der wechselvollen Geschichte der Stadt, die zu den industriellen Wiegen Deutschlands zählt, zeugen. Industrie und Kultur gehören in Chemnitz zusammen Und sozusagen „vor der Tür“ liegt das Erzgebirge und romantische Flusstäler – ein reizvoller Kontrast. Ein wichtiger Programmpunkt der Reise ist der Besuch der Gedenkstätte Hoheneck. Ein Verein engagiert sich für die Aufarbeitung der Geschichte und die Bewahrung der Erinnerungen an die Inhaftierten. Es ist ein wichtiger Ort, um die Erinnerung an die Opfer politischer Verfolgung lebendig zu halten und die Geschichte eines der symbolträchtigsten Gefängnisse der deutschen Geschichte zu bewahren.



© Steinhauer



© Ernesto Uhlmann

1 STUDIENREISE

1. Tag, 1.10.: Anreise Chemnitz, co56 Hotel Chemnitz
2. Tag, 2.10.: Stadtbesichtigung Chemnitz/
Chemnitz Industriemuseum
3. Tag, 3.10.: Tagesausflug ins Erzgebirge/
Gedenkstätte Hoheneck
4. Tag, 4.10.: Stadtbesichtigung Freiberg und
Besuch des Silberbergwerks
5. Tag, 5.10.: Abreise

Doppelzimmer: 975,00 €/keine Ermäßigung
EZ-Zuschlag: 150,00 €

Ausführliche Informationen zum Reiseablauf, Reisepreis und Anmeldung erhalten Sie auf Anfrage unter 05732/100-588 und auch im Internet unter www.vhs-loehne.de.

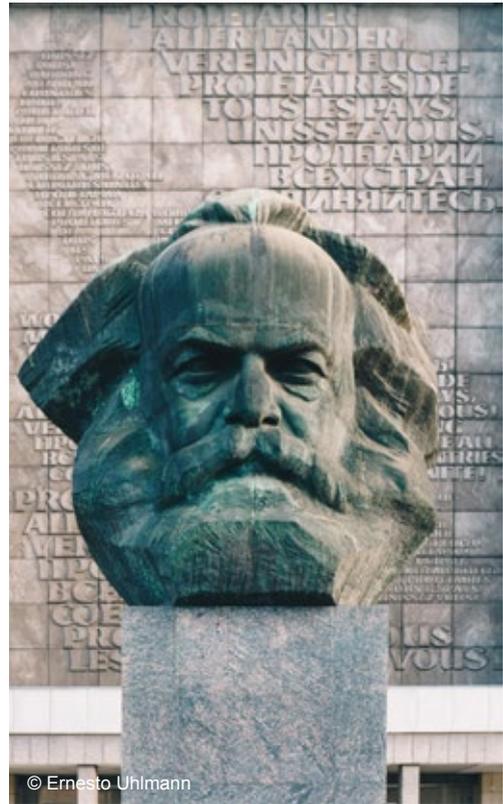
Die vhs Löhne, die vhs Bad Salzuffen und Arbeit und Leben im Kreis Herford DGB/VHS e.V. bieten mit dem Veranstalter StudyTours/Bottenschein Reisen diese Busreise nach Chemnitz an.

Für eine Anmeldung erhalten Sie von uns ein Anmeldeformular, das wir Ihnen auf Wunsch zuschicken bzw. das Sie auf unserer Homepage unter Downloads beziehen können.

Veranstalter im Sinne des Reiserechts sind StudyTours/Bottenschein Reisen. Es gelten die AGB und sonstigen Bedingungen des Veranstalters.

**Arbeit und
Leben**
HERFORD DGB/VHS e.V.

vhs Volkshochschule
Bad Salzuffen



© Ernesto Uhlmann



Das Magazin für Kultur
und Gesellschaft

Lesefreude
verschenken

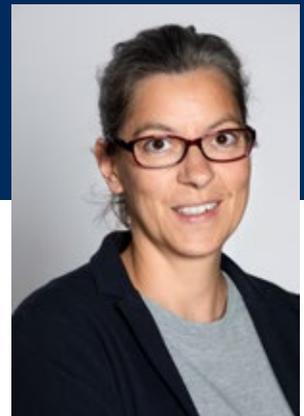
www.westfalenspiegel.de/
geschenkaboo entdecken



2 FAMILIENBILDUNG | PÄDAGOGIK

Erziehung heute

Eltern-Kind-Angebote



Maria Beine-Diekmeyer
Fachbereichsleitung
Tel.: 05732 100-583
E-Mail: m.beine-diekmeyer@loehne.de





■ FAMILIENBILDUNG | PÄDAGOGIK

Im Fachbereich Familienbildung | Pädagogik finden Eltern und pädagogische Fachkräfte ein breites Angebot an Themen, rund um das Thema Erziehung und Umgang mit Kindern. Unter dem Begriff „Erziehung heute“ finden regelmäßig wechselnde Vorträge und Veranstaltungen statt, die über wichtige Erziehungsthemen informieren und Wege zum pädagogischen Handeln aufweisen. Dadurch werden die Erziehungskompetenzen der Teilnehmenden gestärkt. Viele Vorträge bieten zudem eine anschließende Diskussionsrunde an, in der die Teilnehmenden in den Austausch kommen und so gegenseitig von ihren Erfahrungen profitieren können. „Erziehung heute“ ist eine gemeinsame Veranstaltungsreihe des Löhner Jugendamtes, der vhs Löhne und mehrerer Löhner Familienzentren.

In unseren Eltern-Kind-Angeboten können sich Eltern zu bestimmten Themen weiterbilden, die nicht direkt ein Erziehungsthema sind, die sie sich aber gemeinsam mit ihren Kindern erschließen. Durch die gemeinsame Teilnahme an den Angeboten von Eltern mit ihren Kindern entsteht ein Lernerlebnis, das die Eltern-Kind-Beziehung verbessert.

Ziel des Fachbereichs ist, Eltern und pädagogische Fachkräfte weiterzubilden und in ihrem Erziehungsauftrag zu unterstützen und zu stärken. Denn starke Eltern und Erzieherinnen und Erzieher bringen starke Kinder hervor.

■ ERZIEHUNG HEUTE

Achtsamkeit im Familienalltag

Stress reduzieren und Widerstandskraft stärken
Vortrag

Ausgeglichene und zufriedene Menschen sind seltener krank und insgesamt leistungsfähiger. Doch das innere Gleichgewicht wird durch beruflichen und privaten Stress, Ansprüche an sich selbst und Konflikte im Alltag täglich beeinflusst.

In diesem Seminar geht es darum, die eigenen Bedürfnisse aufmerksam wahrnehmen zu lernen und Strategien zu entwickeln, Stress wirksam zu bewältigen. Achtsamkeit ist eine Methode, mit der das Gelingen kann und die zu einer Stärkung der Persönlichkeit und zu mehr Gesundheit beiträgt. Ein besonderer Fokus liegt in diesem Vortrag auf der Frage, wie Achtsamkeit in den Alltag und insbesondere in das Familienleben integriert werden kann.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienzentrum AWO-Kita Löhne-Gohfeld.

Kerstin Erdbürger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mittwoch, 26.2.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,
Goethestraße 73
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 21105



Fit in Erster Hilfe am Kind

Vortrag

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie tun können, falls einem Kind etwas zustoßt. Seien es Kleinigkeiten wie Insektenstiche, kleine Wunden oder andere Verletzungen, aber auch wie Sie sich verhalten sollten, wenn dramatischere Dinge passiert sind wie Bewusstlosigkeit, stark blutende Wunden, Atemnot,

Verbrennungen, Augenverletzungen oder Allergien, hohes Fieber und Krampfanfälle. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Infos zu den Erste-Hilfe Themen haben möchten, die besonders Kinder betreffen. Kurz und prägnant werden diese Themen dargestellt und behandelt.

Hinweis: Veranstalter des Kurses ist das Deutsche Rote Kreuz. Es gelten zusätzlich dessen Bedingungen. Die vhs Löhne tritt nur als Vermittler auf. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/Familienzentrum Löhne Gohfeld.

Deutsches Rotes Kreuz
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,
Goethestraße 73
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 21115





■ GESPRÄCHSRUNDEN

Ach du Schreck – Albträume bei Kindern

ElternRunde

Sie wachen schreiend auf und lassen sich kaum noch beruhigen: Viele kleine Kinder werden von Albträumen geplagt. Vor allem im Alter zwischen 4 und 8 Jahren treten Albträume besonders häufig auf. Viele Eltern reagieren auf diese Schlafstörungen ratlos und wissen nicht, was sie dagegen tun können. Wir geben Ihnen einige Ratschläge. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld.

Anka Reifert
Mittwoch, 29.1.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,
Goethestraße 73
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 23104

„Mandala“

Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit Entwicklungsauffälligkeiten oder Besonderheiten

„Mandala“ ist ein Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit Entwicklungsauffälligkeiten oder Besonderheiten. Die Gruppenleiterin gibt anhand von Referaten und praktischen Anregungen Einblick in verschiedene Bereiche des Entwicklungsaufbaus, der Persönlichkeitsreife und Familiendynamik. Die Teilnehmenden der Gruppe sammeln Impulse und Ideen für ihre Lebens- und Familiensituation. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Mennighüffen. Die Anmeldung erfolgt direkt in der Kindertagesstätte unter Tel.: 05732 740641.

Angelika Oehlmann, Heilpädagogin,
Familietherapeutin
Dienstag, 1.4.2025, 20:00 - 22:15 Uhr
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum
Löhne-Mennighüffen
Siemshofer Kirchstr. 55
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 23105



Wenn Kinder nicht schlafen wollen

ElternRunde

Wer Kinder hat, kennt das: Immer mal wieder haben Eltern und ihre Kids unterschiedliche Auffassungen, wann der „richtige“ Zeitpunkt gekommen ist, ins Bett zu gehen bzw. einzuschlafen. Und da spielt das Alter der Kinder kaum eine Rolle. Ins Bett will fast keiner. Genügend Schlaf aber ist wichtig. Und nicht nur für die Kids, sondern auch für die geplagten Eltern, die sich die Nachtruhe nach einem anstrengenden Tag auch reichlich verdient haben.

Was aber kann man tun, damit die Kids ins Bett gehen und vor allem auch darin bleiben und schlafen? Wir können zwar keine ultimativen Lösungen präsentieren, möchten aber einige Tipps zum Einschlafen geben und mögliche Ursachen von Schlafstörungen in der ElternRunde diskutieren.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld.

Anka Reifert

Mittwoch, 2.4.2025, 14:00 - 15:30 Uhr

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,

Goethestraße 73

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 23106



Kita/Familienzentrum
Löhne-Gohfeld

So klappt die Eingewöhnung in den Kindergarten

Tipps, wie Sie den Übergang Elternhaus / Kindergarten gestalten können
ElternRunde

Kinder müssen sich heute sehr früh auf ein Leben einstellen, das immer wieder Veränderungen und Übergänge mit sich bringt. Übergänge werden als bedeutsame Lebensabschnitte gesehen, in denen die Kinder eine neue Identität ausbilden. Damit diese Veränderungen von den Kindern bewältigt werden können, benötigen sie Selbstvertrauen, Sicherheit, Anpassungsvermögen und Flexibilität. Dabei können Eltern ihre Kinder unterstützen. Einige Tipps dazu gibt es in der ElternRunde.

Bitte melden Sie sich direkt im Kindergarten „Die Arche“ unter der Telefonnummer 05732 2880 oder per Mail an hf-kiga-obernbeck@kirchenkreis-herford.de an.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Verbund-Familienzentrum der evangelischen Tageseinrichtungen für Kinder „Regenbogenhaus“ und „Die Arche“ Löhne.

Anka Reifert

Montag, 19.5.2025, 16:00 - 17:30 Uhr

Ev. Kindergarten „Die Arche“, Im Esch 7

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 23107

Ich trau dir was zu

Selbstvertrauen fördern
ElternRunde

Alle Eltern wünschen sich ein starkes und mutiges Kind, das seinen Weg im Leben meistern kann. Damit dieser Wunsch Realität wird, braucht das Kind ein gesundes Selbstbewusstsein. Eltern können von Geburt an dafür sorgen, dass ein Kind seinen eigenen Wert erkennt und sich selbst schätzt. Selbstvertrauen, Sicherheit, Anpassungsvermögen und Flexibilität. Dabei können Eltern ihre Kinder unterstützen, einige Tipps dazu in unserer ElternRunde. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/ Familienzentrum Löhne-Ort.

Anka Reifert

Montag, 26.5.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort,
Spittaler Straße 33
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 23108



Bis zum Redaktionsschluss lagen noch nicht alle Termine der ElternRunden vor. Die aktualisierte Übersicht finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-loehne.de.

■ ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Spielgruppe

Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von
1,5 bis 3 Jahren

In unserer Spielgruppe treffen sich regelmäßig Eltern mit ihren Kindern. Neben dem Erfahrungsaustausch und dem Kontakt zu anderen Müttern, Vätern und Kindern stehen Spiel, Spaß und Bewegung an erster Stelle. Neue Erfahrungen aus dem Bereich Fingerspiele, Fußspiele, Klatsch- und Patschspiele, Bewegungsspiele und Entspannungsspiele gehören auch dazu. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Spielgruppe dient auch dem Austausch der Eltern untereinander.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/ Familienzentrum Löhne-Mennighüffen. Bei Interesse an der Spielgruppe wenden Sie sich bitte direkt an die Kindertagesstätte unter Tel.: 05732 740641.

Katharina Schroeder

donnerstags, 9.1.2025 - 17.4.2025
15:30 - 16:30 Uhr, 15 Termine
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum
Löhne-Mennighüffen
Siemshofer Kirchstr. 55
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 25103

Katharina Schroeder

donnerstags, 8.5.2025 - 31.7.2025
15:30 - 16:30 Uhr, 13 Termine
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum
Löhne-Mennighüffen
Siemshofer Kirchstr. 55
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 25104





Trommeln

für Eltern mit Kindern von 5 bis 6 Jahren

Mit vielen verschiedenen Klang- und Schlaginstrumenten (Trommeln, Rasseln etc.) sollen den Teilnehmenden im Laufe des Seminars auf spielerische Art und Weise die rhythmischen Grundlagen allgemein, sowie die Faszination afrikanischer Trommelsprachen vermittelt werden. Dadurch ergibt sich wie nebenbei eine neue positive Kommunikationsmöglichkeit für Kinder und Erwachsene. So wird es den Eltern und Kindern ermöglicht, ihre im Alltag üblichen Bereiche der Auseinandersetzung und Kommunikation zu verlassen und locker und neugierig ein neues gemeinsames Terrain zu erobern.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort.

Hans Schneider

Montag, 17.3.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort,
Spittaler Straße 33
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 25107



Bücherbabys

Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 4 Monaten bis 1 Jahr

Sprache ist das wichtigste Kommunikationsmittel. Schon sehr früh entdecken Babys ihre Sprache. Aus Schreien wird Schmatzen, Schnalzen, Lallen und Plappern. Wörter helfen, die Welt zu entdecken. Mit Spiel und Spaß, in Form von Körperspielen, Kniereiten, Liedern und mehr können Kinder gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern die Welt der Sprache entdecken und in die Vielzahl der Sprachförderungsmöglichkeiten eintauchen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Fachstelle „Frühe Hilfen“ der Stadt Löhne.

Sabine Neumann

Dienstag, 4.2.2025, 15:15 - 16:15 Uhr
Dienstag, 4.3.2025, 15:15 - 16:15 Uhr
Dienstag, 1.4.2025, 15:15 - 16:15 Uhr
Dienstag, 6.5.2025, 15:15 - 16:15 Uhr
Dienstag, 3.6.2025, 15:15 - 16:15 Uhr
Dienstag, 1.7.2025, 15:15 - 16:15 Uhr
Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 25111





Bücherzwerge

Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 1 bis 2 Jahren

Wir erobern mit Spiel und Spaß die Sprache und erweitern unseren Wortschatz. Mit Liedern, Fingerspielen, Bilderbüchern und Kamishibai erleben wir das wichtigste Kommunikationsmittel der Menschen mit allen Sinnen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Fachstelle „Frühe Hilfen“ der Stadt Löhne.

Sabine Neumann

Dienstag, 4.2.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

Dienstag, 4.3.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

Dienstag, 1.4.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

Dienstag, 6.5.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

Dienstag, 3.6.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

Dienstag, 1.7.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25112



Ab in die Steinzeit

für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit ihren Vätern

Anhand von Nachbildungen werden das Leben und das Arbeiten in der Steinzeit vorgestellt und ausprobiert. Gemeinsam können Väter/Großväter und Kinder anschließend kleine Steinzeitlampen bauen oder ausprobieren, ob sie sich als Höhlenmaler geeignet hätten.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/ Familienzentrum Löhne-Ort.

Elisabeth Petzholdt

Samstag, 5.4.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,

Goethestraße 73

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25131

Elisabeth Petzholdt

Samstag, 17.5.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,

Goethestraße 73

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25132



Kita/Familienzentrum
Löhne-Gohfeld

Wir erkunden den Wald

Waldführung für Eltern mit Kindern von 4-6 Jahren

Bei unserem Waldspaziergang erwartet Sie und Ihre Kinder eine spannende Eltern-Kind-Führung mit einer Mischung aus „Fun Facts“ und spielerischer Annäherung an die Natur. Gemeinsam werden wir mehr über die Laub- und Nadelbäume des Waldstücks „In den Tannen“ erfahren und ein paar tierische Bewohner kennenlernen. Wir werden uns auch mit wichtigen Themen wie dem Waldsterben und dem Klimawandel auseinandersetzen.

Wir wollen aber nicht nur zuhören, sondern die Natur auch durch Tasten und Schmecken und mit anderen Sinnen erleben. Zusammen mit dem Dozenten, einem Waldführer, der seine Ausbildung bei Peter Wohlleben absolviert hat, entdecken wir die faszinierende Welt des Waldes. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und etwas zum Augenverbinden (Schal o.Ä.) mit. Treffpunkt ist am AWO Kindergarten Löhne-Gohfeld, von dort gehen wir zu Fuß in den Wald „In den Tannen“.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/ Familienzentrum Löhne-Gohfeld.

Meiko Haselhorst

Mittwoch, 19.3.2025, 14:30 - 16:00 Uhr

Wald „In den Tannen“

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25139



Kita/Familienzentrum
Löhne-Gohfeld

Gewaltprävention & Selbstbehauptung

für Eltern mit Kindern von 5 bis 6 Jahren

Gewalt lässt sich nicht eindeutig definieren und kann in unterschiedlichen Formen auftreten. Auch wird sie von Kindern, Eltern und Erziehenden sehr unterschiedlich wahrgenommen. Was für Erziehende und Eltern bereits als Gewalt bezeichnet wird, ist für die meisten Kinder nur eine Auseinandersetzung oder ein rauer Umgang.

Eltern haben viele Unsicherheiten und Ängste, wenn es um die Sicherheit ihrer Kinder geht. In diesem Selbstverteidigungskurs für Eltern und Kinder widmen wir uns gemeinsam diesen Anliegen und erproben Situationen, in denen diese Themen relevant werden und Antworten darauf geschult werden können. Wir befassen uns mit den Aspekten: „Wie wird mein Kind selbstbewusst, wie stark ich das Selbstvertrauen?“ „Ist mein Kind in der Lage, sich einer Gewaltsituation zu entziehen?“

Das Eltern-Kind-Angebot richtet sich an Eltern mit ihren Kindern und kann gemeinsam besucht werden, bitte bringen Sie daher Sportkleidung mit.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/ Familienzentrum Löhne-Ort.

Kai Düsberg

Freitag, 7.2.2025, 15:45 - 17:15 Uhr

Freitag, 14.2.2025, 15:45 - 17:15 Uhr

Freitag, 21.2.2025, 15:45 - 17:15 Uhr

Königstraße 96

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25230



Kita/Familienzentrum
Löhne-Ort

A woman with brown hair tied back, wearing a blue uniform and a dark green jacket, is shown in profile. She is drinking from a white mug with her left hand and holding a smartphone in her right hand. She has a red bag slung over her shoulder and a name tag on her chest. The background is a simple, light-colored wall.

WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

3 KULTUR | KREATIVITÄT | HANDWERK

Literatur | Film | Musik

Malen | Zeichnen | Encaustic

Fotografie

Textiles Gestalten

Dekoration | Accessoires

Handwerk | Handwerkskunst

Ausstellungen in der Werretalhalle



Stefanie Voß
Fachbereichsleitung
Tel.: 05732 100-584
E-Mail: s.voss@loehne.de



■ KULTUR | KREATIVITÄT | HANDWERK

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie unsere Kreativangebote, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Im Bereich der kulturellen Medienbildung, wie z.B. unsere Kurse im Bereich der digitalen Fotografie, finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger einen Zugang zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

■ LITERATUR

Bequem von daheim: Literatur-Gespräch online

„Beim Lesen lässt sich vortrefflich denken.“

(Lew Nikolajewitsch Tolstoj)

Für regen Lektüre-Gedankenaustausch gibt es ein Angebot: Alle können mitmachen beim Online-Literaturkreis! Wenn Sie gerne querbeet und unterschiedliche Genres lesen, sind Sie hier richtig. In entspannter, anregender Atmosphäre tauschen wir uns bei jedem Treffen zu einem gemeinsam gelesenen Text aus. Wir sind offen für neue Mitglieder - und für Ihre Buchtipps: Alle können sich mit ihren Vorstellungen einbringen. Im Austausch halten wir die Neugier auf Unbekanntes, Neues, aber auch auf Klassiker der Literaturgeschichte lebendig. Etwa einmal im Monat diskutieren wir ein - oft schmales - Buch. Dieses Frühjahr können Sie weiterhin gemütlich von daheim aus teilnehmen: Die Treffen finden online in der bedienungsfreundlichen „vhs cloud“ statt - für die Teilnahme erhalten Sie einen Zoom-Zugangslink. Moderiert wird die Veranstaltung von Sabine Lucia Müller M.A., Dozentin mit langjähriger Erfahrung in der Moderation von Literaturgruppen und lebendigen Online-Formaten.

Für die Teilnahme benötigen Sie:

- Laptop, Computer oder Tablet,
- eine stabile Internetverbindung,
- einen aktuellen Browser wie z.B. Edge, Google Chrome, Safari
- Kopfhörer, Mikrofon und Webcam.

Sabine Lucia Müller, M.A.

Donnerstag, 16.1.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 13.2.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

11,60 € / 5,80 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 31120

Lesungen „Quer Beet“

In diesem Semester bietet die vhs Lesungen aus unterschiedlichen Buchgenres an. Detaillierte Informationen finden sich im Fachbereich 1.

Mi | 26.2.2025 | 19:30 Uhr

Couchsurfing in der Ukraine

Stephan Orth

Sa | 1.3.2025 | 19:00 Uhr

„Das Inselkrankenhaus – Sommerstürme“

Liv Helland

Mi | 5.3.2025 | 19:00 Uhr

„Amaryllis“ – *Jutta Speidel*

Sa | 8.3.2025 | 15:00 Uhr

„Save your Heart“ – Starte deinen Weg in ein herzgesundes Leben

Dr. Catharina Hamm

Di | 25.3.2025 | 20:00 Uhr

45 Sekunden – „Meine Liebe fürs Turnen – und warum es nicht alles im Leben ist“

Kim Bui

Do | 27.3.2025 | 19:30 Uhr

Marseille 1940. Die große Flucht der Literatur.

Uwe Wittstock

Mi | 14.5.2025 | 19:30 Uhr

Föhrenwald, das vergessene Schtettl –

Die letzte jüdische Siedlung in Europa

Alois Berger

Mi | 21.5.2025 | 19:30 Uhr

Märchenhaft Wandern – Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe

Dagmar Macêdo

Zu Gast bei der vhs:

Liv Helland - Bestsellerautorin



Wie schreibt man einen Bestseller? Von der Buchidee zur erfolgreichen Veröffentlichung mit Liv Helland

Sie wollten schon immer ein Buch schreiben und bei einem Verlag veröffentlichen, wissen aber nicht, wie Sie das Projekt angehen sollen? Bestsellerautorin Liv Helland gibt Ihnen wichtige Einblicke in den Buchmarkt und erklärt Ihnen, welche Hürden Sie auf dem Weg zum eigenen Buch nehmen müssen. Sie erfahren, worauf es bei der Planung eines Romans ankommt, lernen, wie man eine professionelle Buch-„Bewerbung“ (Exposé) erstellt, und üben anhand von praktischen Beispielen, wie man spannend in eine Geschichte einsteigt und welche Fehler man vermeiden sollte. Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben mit (Block, Stifte, IPad etc.).

Inhalte des Seminars

Die Buchbranche: Verlage, Literaturagenturen, Selfpublishing

- Welche Möglichkeiten habe ich, ein Buch zu veröffentlichen?

Der Weg zur Veröffentlichung:

- Wie schaffe ich es, einen Verlag für mein Buch zu interessieren?

Stofffindung und Romanaufbau:

- Wie finde ich die richtige Idee und wie plane ich meine Geschichte am besten?

Der Einstieg:

- Wie gelingt ein guter Buchanfang und welche Fehler sollte man vermeiden?

Für das Seminar sind keine Vorerfahrungen nötig
Anschließend ab 19:00 Uhr: Lesung mit Liv Helland aus „Das Inselkrankenhaus – Sommerstürme“; Teilnehmer/-innen des Schreibworkshops erhalten auf den Eintritt eine Ermäßigung von 50%.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne statt.

Liv Helland

Samstag, 1.3.2025, 13:30 - 18:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

50,00 € / 25,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 31121

Liv Helland liest aus „Das Inselkrankenhaus – Sommerstürme“

Nordsee-Urlaubsflair gemischt mit viel Liebe und medizinischen Nottfällen – das alles vereint die Buchserie „Das Inselkrankenhaus“, die Autorin Liv Helland in ihrer Lesung vorstellt. Helland liest aus dem ersten Band der Reihe und erzählt außerdem über ihre Recherchen und den realen Hintergrund, vor dem die Geschichten spielen.

Aus dem Inhalt:

Die Hansen-Klinik ist das wahrscheinlich kleinste Krankenhaus Deutschlands, in dem ein engagiertes Team Insulaner und Touristen medizinisch versorgt. Gerade ist Greta Paulsen dazugestoßen. Die selbstbewusste Krankenschwester stammt von der kleinen Nordseeinsel, reiste aber die letzten Jahre durch die Welt. Als sie eines Morgens am Strand eine bewusstlose junge Frau findet und diese in die Klinik bringt, rasselt sie prompt mit Dr. Mark Ritter zusammen. Niemand versteht, warum es den talentierten, aber unnahbaren Chirurgen aus Hamburg ausgerechnet an das kleine Inselkrankenhaus verschlagen hat. Der Fall der jungen Frau gibt Greta und Mark Rätsel auf. Dass zwischen den beiden immer mehr die Funken fliegen, hilft nicht unbedingt ...

Teilnehmer/-innen des Schreibworkshops erhalten an der Abendkasse eine Ermäßigung von 50%.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne statt.

Karten erhalten Sie online unter www.reservix.de, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Liv Helland

Samstag, 1.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung

Kursnummer: 31122



Autorinnen- und Autorentreff Löhne

Schreiben ist eine Ausdrucksmöglichkeit, ein kreativer Umgang mit Worten, eine Möglichkeit, sich Luft zu verschaffen, Erlebnisse zu bewältigen, sich einzumischen, Meinungen zu sagen, Ideen und Gedanken zu formulieren. Der Autorentreff bietet im Rahmen der vhs ein Forum für alle Interessenten an. Alle, die gerne schreiben, finden hier eine Plattform, um sich auszuprobieren, Meinungen einzuholen und aus dem geschriebenen ein ausgesprochenes Wort zu machen - eine Plattform, auf der voneinander gelernt werden kann, Erfahrungen ausgetauscht und vielleicht die ersten Schritte unternommen werden können, um eigene Werke in Form von gemeinsamen Aktivitäten der Öffentlichkeit vorzustellen. Egal, was Sie schreiben, ob Lyrik oder Prosa, Märchen oder Krimi, Kurzgeschichten, Satiren, Berichte, Liedertexte, Texte für Familie oder Feiern – es sind alle Genres willkommen.

Im Februar fällt der Termin für das Autorentreffen aus, da am Freitag, den 14. Februar, die „Löhner Art“ im Wartesaal des Löhner Bahnhofs stattfindet.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne.

Rosmarie Saaksmeier

Montag, 20.1.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 17.3.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 14.4.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 19.5.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 16.6.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Stadtbücherei Löhne, Alte Bänder Str. 6

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 31125



Löhner Art – Liebe, Lust und Leidenschaft

Passend zum Valentinstag haben sich die Löhner Autorinnen und Autoren Gedanken über die Liebe gemacht und in Texten und Geschichten festgehalten. Die Liebe, sie ist allgegenwärtig, mal schüchtern, mal frech, verträumt, vorwitzig. Die Liebe, sie ist da. Sie lauert unter dem Augenlid, im Mundwinkel, unter der Haut, sie versteckt sich in Gedanken, in Träumen und Erinnerungen. Sie füllt uns bis zum Rande aus. Guck mal, wie die Bäume sich streichen, wie die Wolken sich liebosen, wie die kleinen Katzen kuscheln, wie sich zwei Menschen zärtlich anschauen. Das ist die Liebe, die Liebe in verschiedenen Variationen, in verschiedenen Farbtönen. Natürlich wird die Lesung wieder musikalisch begleitet. Im Auswanderersaal zeigen Künstlerinnen und Künstler und Kunsthandwerkerinnen und Kunsthandwerker eine kleine Auswahl ihrer Exponate.

Einlass zur Ausstellung: 19:00 Uhr

Beginn der Lesung: 19:30 Uhr

Bahnhof Löhne, Alter Wartesaal

Eintritt: 5,- € (inkl. ein Getränk), erhältlich in der Bücherei und im Bahnhof (VVK und Abendkasse)

Die Löhner Art ist eine Veranstaltung des Löhner Autorentreffs und der Stadtbücherei Löhne.

Ansprechpartnerin: Rosmarie Saaksmeier, loehnerart@googlemail.com, www.facebook.com/loehnerart
Rosmarie Saaksmeier

Freitag, 14.2.2025, 19:00 - 22:00 Uhr

■ FILM

Schau hin!

Der Club Soroptimist International Bad Oeynhausen/ Wittekindsland lädt herzlich ein zur Filmreihe 2025.

Der Zopf

Eine Geschichte dreier Frauen an drei verschiedene Orten der Erde. In unterschiedlichen Situationen kämpfen sie um ihre Freiheit. Die Unberührbare Smita träumt davon, ihrer Tochter eine Schulbildung ermöglichen zu können. Auf Sizilien steht Giulia vor dem Untergang ihres Familienunternehmens. Und die kanadische Anwältin Sarah erfährt kurz nach einer bedeutenden beruflichen Beförderung, dass sie schwer krank ist. Auf den ersten Blick haben diese drei Frauen wenig gemeinsam, doch verbindet sie alle eine tiefe Sehnsucht nach Freiheit und Selbstbestimmung.

Die Filmvorführung beginnt mit einem Sektempfang ab 18:30 Uhr, die Filmvorführung startet um 19:00 Uhr. Der Kostenbeitrag beträgt 4,00 Euro zzgl. 10,00 € Spende für unsere Projekte. Dieser Kostenbeitrag ist direkt an der Abendkasse zu entrichten. Wir freuen uns besonders, wenn Sie unsere Projekte mit Ihrer Spende zusätzlich unterstützen. Dazu haben Sie vor und nach dem Film Gelegenheit.



Veranstalterin der Filmvorführung ist der Club Soroptimist International Bad Oeynhausen/Wittekindsland. Kooperationspartner sind die vhs Löhne und der Verein „Löhne Umsteigen – Der Bahnhof e.V.“. **Weitere Informationen dazu erhalten Sie unter: www.club-bad-oeynhausen-wittekindsland.de.**

Beate von Rüdiger
Donnerstag, 10.4.2025, 18:30 - 21:00 Uhr
Bahnhof Löhne, Alter Wartesaal, Bündnerstr. 7



Löhne umsteigen.
DER BAHNHOF

■ MUSIK

Blues Harp – Workshop

Mundharmonika einfach spielend lernen
für Einsteiger/-innen

Die Mundharmonika – und gerade die so genannte Blues Harp – ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau, ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können. Notenkenntnisse nicht erforderlich!

Inhalte:

- Einzeltonspiel
- die Haltung des Instruments
- Ansatz und Tongestaltung
- Melodiespiel
- Spiel in 1. Position/ 2. Position
- Bending
- 12 Takt Blues-Schema

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder vor Ort eine passende Mundharmonika zu 35,00 € erwerben.

Der Dozent Dieter Kropp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Jahrelang war er auch als Moderator einer monatlichen Blues Radio Show bei Radio Bremen tätig. Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke („Blues Harp Schule, für Einsteiger“, „Blues Harp Schule 2“, „Blues Harp Songbook“, „Blues Harp Ratgeber“) und hat als Musiker und Interpret auf eigenen CDs veröffentlicht.

Dieter Kropp, Musiker
Freitag, 9.5.2025, 15:30 - 21:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
64,00 € / 32,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 32272

Blues Harp / Mundharmonika Aufbaustufe II

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits an einem Aufbaukurs teilgenommen haben. Voraussetzungen sind spieltechnische Grundkenntnisse zum Einzeltonspiel, 2. Position/cross harp, bending. Wir werden uns weiterhin mit dem Blues-Spiel in der 2. Position/cross harp beschäftigen und unsere vorhandenen Spieltechniken noch ein wenig verfeinern. Kenntnisse werden vertieft und Grundlegendes wie Handhaltung, Ansatz und Resonanzräume nochmals erläutert. Erste Blues-Soli mit Einsatz des Bendings und den Tönen der Blues-Skala werden praktisch umgesetzt. Ins Spiel integriert werden soll auch das „Tongue Block“ / „Spiel mit abgedeckten Kanälen“. Mitzubringen: Diatonische Mundharmonika in der „Richter“-Stimmung in der Tonart C-Dur.

Dieter Kropp, Musiker
Freitag, 31.1.2025, 15:30 - 21:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
68,00 € / 34,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 32273

■ MALEN | ZEICHNEN | ENCAUSTIC

Nah zu Hause und trotzdem ganz weit weg!

**Mal Malen... Kreativer Kurzurlaub für die Seele
Kreative Auszeit vom 17. bis 18. April 2025 in
der Jugendherberge Petershagen**

Wenn Sie endlich mal wieder Zeit, Ruhe und Raum haben möchten, um unter Anleitung mit gleichgesinnten Menschen künstlerisch zu arbeiten und sich auszutauschen, Sie vom Alltag weit weg, aber noch nah genug an zuhause sein möchten, dann gönnen Sie sich ein kreatives Wochenende in der Jugendherberge Petershagen.

Das künstlerische Arbeiten kann eine ausgesprochen angenehme und stabilisierende Tätigkeit sein. Der Malende kann kreative oder meditative Ruhe finden. Auch die oft erwünschte Ablenkung, Entspannung, Unterhaltung und Anerkennung sind wichtig. Auf der anderen Seite kann diese Art der Arbeit sehr dynamisch, mitreißend und faszinierend sein, erkenntnisreich oder spielerisch. Dabei folgen die Teilnehmenden ihren eigenen Impulsen. Oftmals erlebt man Überraschungen im anschließenden Gespräch über den kreativen Prozess.



Donnerstag, 17. April:

Check-In am Anreisetag ab 16:00 Uhr

Kennenlernen, Gemeinsames Pizza essen und Einstieg ins Thema 17:00 bis ca. 21:00 Uhr. Die Themenauswahl wird im gesamten Kurs an den Gruppenprozess angepasst.

Mögliche Themen können sein: Gespräche über Kunst: „Jeder kann ein Kunstkritiker sein!“, „Bilder, Farben und Gefühl“, „Muss ich zeichnen können, um malen zu können? Dialogisches Malen in der Gruppe (Material Wachsmalkreide, Buntstifte und festes Papier).

Entspannungsübung am Abend. Der Kurs findet im lichtdurchfluteten Seminarraum „Weseraue“ statt.

Freitag, 18. April: ca. 9:00 bis 17:00 Uhr (Check-Out aus dem Zimmer bis 10:00 Uhr)

Mögliche Themen am Morgen: „Was ist heute deine Farbe?“ Farbwahl ermitteln. Wir lassen die Farben auf uns wirken. Mal-Übungen mal anders (rechte und linke Gehirnhälfte).

Kurze Pause an der Weser.

Freies abstraktes Malen mit den Lieblingsfarben, auf Spezial-Pappen (Verschiedene Techniken und Malmittel ausprobieren). Mittagspause und anschließender Abschluss der Arbeiten.

Zur Person: Andrea Thron malt seit ihrer frühen Kindheit und ist seit über 20 Jahren als Kursleitung tätig. Sie stellt ihre Werke seit 2006 regelmäßig in der Region aus.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der vhs Minden-Bad Oeynhausen (www.vhs-minden.de) angeboten. Die Anmeldung erfolgt aus organisatorischen Gründen über die vhs Löhne. Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse Programmänderungen notwendig machen.

www.jugendherberge.de/jugendherbergen/petershagen/

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Es ist eine persönliche/telefonische Anmeldung erforderlich.

Andrea Thron, Künstlerin

Donnerstag, 17.4.2025, 16:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 18.4.2025, 9:00 - 17:00 Uhr

Jugendgästehaus Petershagen

245,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 33231

Aquarellmalerei

freier Maltreff für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie malen gerne? Sie haben Lust und Freude daran, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und voneinander zu lernen? Dann sind Sie in diesem autodidaktischen Maltreff herzlich willkommen! Es wird in diesem Kurs keine Kursleitung geben, sondern wir wollen uns kreativ austauschen, Tipps und Tricks weitergeben und einfach nur Spaß am gemeinsamen Malen haben. Organisatorisch betreut wird der Maltreff ehrenamtlich.

Klaus-Peter Peitzmeier

donnerstags, 23.1.2025 - 10.4.2025

18:00 - 20:15 Uhr, 12 Termine

Gesamtschule

12,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 33233

Acrylmalerei

Fühlen Sie sich von Farben inspiriert? Wollten Sie immer schon einmal Ihre eigene Kreativität entdecken und die Farben auf der Leinwand fließen lassen? Steigen Sie ein in die farbenprächtige Welt der Acrylmalerei. Dieser Kurs bietet Personen mit und ohne Vorkenntnisse gleichermaßen die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung durch die Vielfalt der einfachen Anwendung unterschiedlichster Materialien, wie das Anfertigen einer Collage oder das Spachteln mit Strukturpasten, faszinierende Ergebnisse zu erzielen. Es entstehen wunderschöne, fantastische Naturmotive, aber auch leuchtende abstrakte Farbspiele. Zudem verspricht das Malen Entspannung und lässt den Alltagsstress einen Moment vergessen. Das individuelle Projekt wird am 1. Kursabend abgesprochen. Der Workshop findet in einer Kleingruppe ab 6 Teilnehmenden mit max. 8 Teilnehmenden statt.

Bitte bringen Sie eine Leinwand (Größe ist beliebig), Farben und einen Acrylmalpinsel – möglichst Größe 10-12 – und zusätzlich einen kleineren Acrylmalpinsel sowie ein Wassergefäß, einen Mallappen und einen Malkittel (Oberhemd o. alte Bluse) mit. Bei Bedarf können weitere Materialien bei der Kursleitung erworben werden.

Susanne Seifried
montags, 3.2.2025 - 31.3.2025
18:00 - 20:15 Uhr, 8 Termine
Gesamtschule
96,00 € / 48,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 33235

Blumen in Aquarellfarben

Grundlagen der botanischen Aquarellmalerei

In diesem Tagesworkshop lernen Sie die Grundlagen der botanischen Aquarellmalerei kennen. Blumen sind ein beliebtes Motiv in der Aquarellmalerei, denn diese lassen sich mit einfacher Technik leicht malen. Im Kurs fangen wir von vorne an, mit Zeichengrundlagen, Farbenmischen und die verschiedenen Aquarelltechniken werden kennengelernt. Dann wird Schritt für Schritt ein botanisches Aquarell gemalt. Ziel des Workshops soll es sein, nicht nur die Grundkenntnisse des Aquarellierens zu erlernen und ein Blumenbild geschaffen zu haben, sondern darüber hinaus auch die Motivation selbstständig weiterzumalen. Der Workshop richtet sich an Beginnende und Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie einen Zeichenblock und Bleistift mit. Eigenes Aquarellpapier und Farben können gerne mitgebracht werden oder gegen eine geringe Gebühr beim Kursleiter erworben werden.

Stephan Hollmann
Samstag, 29.3.2025, 10:00 - 16:30 Uhr
Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG
40,00 € / 20,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 33242

Skizzieren und Aquarellieren von heimischen Vögeln

In diesem Tagesworkshop erlernen Sie, die verschiedenen heimischen Vogelarten detailgetreu zu zeichnen und gegebenenfalls mit Aquarellfarben zu einem ausdrucksstarken Vogelporträt zu vervollständigen. Starten werden wir mit einer einfachen Vogel-skizze, Schritt für Schritt werden wir diese Skizze immer weiter präzisieren. Federgruppen werden hinzugefügt, Licht und Schattentonwerte geben der Vogelskizze ihr unverkennbares Erscheinungsbild. Mit dem Einsatz von Aquarellfarben vervollständigen wir dann alles zu einer realistischen Vogeldarstellung. Neben der Bleistiftzeichnung werden wir auch das Skizzieren mit Zeichenkohle kennenlernen. Der Workshop richtet sich an Beginnende und Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie einen Zeichenblock und einen Bleistift mit. Eigenes Aquarellpapier und Farben/ Zeichenkohle können mitgebracht oder gegen eine geringe Gebühr beim Kursleiter erworben werden.

Stephan Hollmann
Samstag, 26.4.2025, 10:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
40,00 € / 20,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 33246



Rosenmalerei

In diesem Tagesworkshop wollen wir gemeinsam einen künstlerischen Blick auf die Rose werfen. Zuerst werden wir mit dem Skizzieren der Rose beginnen, Licht und Schatten, Tonwerte und Texturen werden wir kennenlernen, um der Rose auf dem Papier ein plastisches Aussehen zu geben.

Doch erst mit dem Einsatz von Aquarellfarben, dem geschickten Setzen von Farbverläufen, Pigmentfluss und Farbkontrasten werden Formen sichtbar gemacht, die die Rose auf dem Aquarellkarton zum „blühen“ bringen. Der Workshop ist eine Einladung, die Blumenkönigin durch das Zeichnen und Aquarellieren neu zu entdecken. Der Kurs ist für Beginnende und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte bringen Sie Bleistifte, Zeichenblöcke, Aquarellfarben und Karton mind. 300gr/m² mit. Beim Kursleiter können Sie auch Aquarellfarben und Karton gegen eine geringe Gebühr bekommen.

Stephan Hollmann

Samstag, 24.5.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

40,00 € / 20,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 33247

Encaustic Einführungsworkshop

Encaustic ist Wachsmalerei mit Hilfe von Heizmitteln wie Wachsbügeleisen, Malplatten, Föhnen und temperaturreduzierten LötKolben. In diesem Workshop lernen Sie mit Hilfe dieser Geräte und pigmentierten Wachsfarben eine der ältesten Malereien der Welt kennen. Verschiedene Techniken lassen wunderschöne Abstraktionen, aber auch ganz beeindruckende konkrete Motive entstehen. Dieser Kurs ist Voraussetzung für alle, die in einen der laufenden Encaustickurse einsteigen möchten.

Künstlerisches Talent und Malerfahrung sind keine Voraussetzung, sondern nur Freude an kreativem Arbeiten und Neugier am Experimentieren mit leuchtenden Farben.

Arbeitsmaterialien werden gestellt und können bei der Kursleiterin erworben werden. Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € an.

Evelin Woker

Samstag, 8.2.2025

9:30 - 12:30 Uhr, 1 Termin

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

15,20 € / 7,60 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 33330

Encaustic-Malkreis

für Fortgeschrittene

Unter „Encaustic“ versteht man die Wiederentdeckung einer 3000 Jahre alten ägyptischen Wachsmalkunst und die Wandlung zu einer neuen kreativen Form der Malerei. Sie brauchen keine Malkenntnisse, sondern nur die Freude, mit leuchtenden Farben zu experimentieren. Gearbeitet wird in diesem Kurs mit 80%igen Bienenwachsstiften, die durch das warme „Maleisen“ flüssig und gleitfähig gemacht werden. In diesem Malkreis wird die traditionelle alte Wachsmalkunst „Encaustic“ wiederentdeckt und modern interpretiert. Der Kurs eignet sich für Interessenten, die einen Einstieg in diese Kunstform wagen möchten, aber auch für bereits erfahrene Encausticfans.

Arbeitsmaterialien werden gestellt und können bei der Kursleiterin erworben werden. Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € an.

Evelin Woker

montags, 13.1.2025 - 17.2.2025

19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine

Gesamtschule

68,40 € / 34,20 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 33331

Evelin Woker

montags, 24.2.2025 - 31.3.2025

19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine

Gesamtschule

57,00 € / 28,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 33332

Evelin Woker
montags, 28.4.2025 - 26.5.2025
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
Gesamtschule
57,00 € / 28,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 33333

Evelin Woker
montags, 2.6.2025 - 7.7.2025
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
Gesamtschule
57,00 € / 28,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 33334

Encaustic für Einsteiger/-innen

Encaustic ist Wachsmalerei mit Hilfe von Heizmitteln wie Wachsbügeleisen, Malplatten, Föhnen und temperaturreduzierten LötKolben. In diesem Workshop lernen Sie mit Hilfe dieser Geräte und pigmentierten Wachsfarben eine der ältesten Malereien der Welt kennen. Verschiedene Techniken lassen wunderschöne Abstraktionen, aber auch ganz beeindruckende konkrete Motive entstehen.

Dieser Kurs ist Voraussetzung für alle, die in einen der laufenden Encaustickurse einsteigen möchten. Künstlerisches Talent und Malerfahrung sind keine Voraussetzung, sondern nur Freude an kreativem Arbeiten und Neugier am Experimentieren mit leuchtenden Farben. Arbeitsmaterialien werden gestellt und können bei der Kursleiterin erworben werden. Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 € an.

Evelin Woker
donnerstags, 9.1.2025 - 6.2.2025
18:30 - 20:45 Uhr, 5 Termine
Gesamtschule
57,00 € / 28,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 33344

Evelin Woker
donnerstags, 27.2.2025 - 20.3.2025
18:30 - 20:45 Uhr, 4 Termine
Gesamtschule
45,60 € / 22,80 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 33345

Evelin Woker
donnerstags, 3.4.2025 - 22.5.2025
18:30 - 20:45 Uhr, 4 Termine
Gesamtschule
45,60 € / 22,80 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 33346

Evelin Woker
donnerstags, 5.6.2025 - 10.7.2025
18:30 - 20:45 Uhr, 5 Termine
Gesamtschule
57,00 € / 28,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 33347

■ **KUNST | KUNSTGESCHICHTE**

Angebote und Vorträge aus dem Bereich Kunstgeschichte finden Sie im Fachbereich 1!



© Hügler

■ FOTOGRAFIE

„Löhner Lichtfänger“

Die vhs Löhne bietet unter dem Titel „Löhner Lichtfänger“, ein regelmäßiges Kursangebot im Bereich der Fotografie an, das sich von seiner Charakteristik zwischen klassischem Fotokurs und Fotoclub ansiedelt. Bei den regelmäßig stattfindenden Kurstreffen wird ein besonderer Fokus auf die Vermittlung von fotografischem Wissen gelegt: So werden im Vorfeld Themen innerhalb der Gruppe abgestimmt, die dann von unseren Dozenten aufbereitet, bei den Treffen präsentiert und in der Gruppe besprochen werden. Auch gemeinsame fotografische Exkursionen können Teil dieses Kursformats sein. Neben der klassischen Wissensvermittlung, für die wir als vhs stehen, soll auch der Austausch zu fotografischen Themen zwischen Gleichgesinnten in geselliger Runde nicht zu kurz kommen.

Eine gute Mischung aus fundierter Wissensvermittlung und geselligem Treffen für Fotografinnen und Fotografen – das ist es, was wir als „Löhner Licht-

fänger“ anstreben. Die regelmäßigen Kursabende werden geleitet von Jürgen Hügler, Berufsfotograf und -filmer aus Löhne und Wolfhard Jording, einem engagierten Löhner Hobbyfotografen. Das Angebot richtet sich an Anfänger/-innen und fortgeschrittene Fotograf/-innen. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 16 Personen beschränkt.

Jürgen Hügler, Fotograf und Filmproduzent
Mittwoch, 12.2.2025, 18:30 - 21:00 Uhr
Mittwoch, 12.3.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
Mittwoch, 9.4.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
Mittwoch, 14.5.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
Mittwoch, 11.6.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
Mittwoch, 9.7.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
54,00 € / 27,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 34205



© Hügle



© Hügle

Nah zu Hause und trotzdem ganz weit weg!

Fotografie-Workshop: Kreative Auszeit am Weserufer vom 17.04. bis 18.04.25 in der Jugendherberge Petershagen

Bei diesem besonderen Kursangebot erwartet Sie eine kleine Auszeit fernab des Alltags, bei der die Fotografie vollkommen im Mittelpunkt steht. Unsere „fotografische Auszeit“ beinhaltet eine Übernachtung in der Jugendherberge Petershagen und ermöglicht so abseits des Alltags die volle Konzentration auf die Fotografie. Neben kleinen Spaziergängen mit der Kamera in die nähere Umgebung stehen auch Diskussionen zu fotografischen Themen und die Weiterentwicklung der eigenen fotografischen Fähigkeiten und Sichtweisen auf dem Programm.

Der Fotograf und Filmer Jürgen Hügle führt Sie durch ein vielseitiges Programm und steht Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Folgendes Programm erwartet Sie:

Donnerstag, 17. April

Check-In am Anreisetag ab 16:00 Uhr

- Vorstellung und gegenseitiges Kennenlernen
Gemeinsames Abendessen
- Was macht ein gutes Bild aus?
- Vorstellung des 4-Augen-Modells und gemeinsame – Bildbesprechung in gemütlicher Runde

Freitag, 18. April (9:00 - 17:00 Uhr – Check-out aus den Zimmern bis 10:00 Uhr)

- Optional für Frühaufsteher: Naturfotografie zum Sonnenaufgang
- Impulsvortrag: Bildkomposition – mehr als Linien und Goldener Schnitt
- Fotospaziergang mit dem Fokus auf Bildkomposition

Gemeinsames Mittagessen

- Impulsvortrag: Bildbearbeitung – viel kann, wenig muss.
- Fotospaziergang zum Thema Bildserien

Bei sehr schlechter Witterung kann es Anpassungen am Programm geben. Bitte bringen Sie in jedem Fall wetterfeste Kleidung mit.

Neben den geplanten Programmpunkten bleibt auch genügend Zeit für den Austausch zu allgemeinen fotografischen Fragestellungen.

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine kleine Auswahl von 5 bis 10 Ihrer Fotos auf einem USB-Stick für eine gemeinsame Bildbesprechung mit.

Zur Person: Jürgen Hügle arbeitet hauptberuflich als Bildgestalter im Bereich Fotografie, Film und Computer Generated Imaging. Das Bild als visuelles Kommunikationsmittel steht daher für ihn tagtäglich im Mittelpunkt seiner Arbeit. In diesem Kurs möchte er seine Sichtweisen auf die Fotografie mit Ihnen teilen und Ihnen neue Impulse für Ihr fotografisches Hobby geben.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Es ist eine persönliche/telefonische Anmeldung erforderlich.

www.jugendherberge.de/jugendherbergen/petershagen/

Jürgen Hügler, Fotograf und Filmproduzent

Donnerstag, 17.4.2025, 16:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 18.4.2025, 9:00 - 17:00 Uhr

Jugendgästehaus Petershagen

210,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 34208

Fotografie

Entdecken Sie das volle kreative Potential, das in der Fotografie steckt. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Kamera auch außerhalb des Automatikmodus sicher zu beherrschen und die damit verbundenen kreativen Möglichkeiten gezielt für bessere Fotos einzusetzen. Neben der verständlichen Vermittlung des technischen Basiswissens, liegt ein weiterer Schwerpunkt in diesem Kurs auf der Bildgestaltung. Sie lernen nicht nur Blende, Belichtungszeit und Autofokus zu beherrschen, sondern auch bildgestalterische Aspekte wie führende Linien, Perspektive oder Bildebenen bewusst in Ihre Fotos einfließen zu lassen.

Unter anderem vermittelt Ihnen unser Dozent fundiertes Wissen zu folgenden Themen:

- Grundfunktionen der Kamera
- Belichtungszeit und Blende
- Autofokusfunktionen
- Weißabgleich
- Licht und Schatten bewusst nutzen
- bildgestalterische Grundlagen wie Linienführung, Bildebenen und Perspektive uvm.
- gemeinsamer Fotowalk zum Umsetzen des Gelernten (witterungsabgängig)

Das theoretische Wissen wird mit praktischen Übungen im Unterrichtsraum und je nach Witterung auch im Außenbereich geübt und gefestigt.

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die in die Fotografie einsteigen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Sie benötigen lediglich eine eigene Spiegelreflexkamera, spiegellose Systemkamera oder Bridgekamera.

Jürgen Hügler, Fotograf und Filmproduzent

Samstag, 29.3.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 30.3.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

67,20 € / 33,60 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 34209

Mit der Kamera durch die Natur: zwischen Wald und Wasser

Gehen Sie mit unserem Dozenten auf eine kleine fotografische Entdeckungsreise durch den Spatenberg in Löhne und entdecken Sie die Natur zwischen Wald und Wasser aus fotografischer Sicht. Neben dem Naturerlebnis kommen auch das fotografische Wissen und praktische fotografische Übungen nicht zu kurz. Unser Dozent gibt Ihnen viele praktische Informationen und Tipps zur Naturfotografie. Diese Foto-Exkursion eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch für fortgeschrittene Fotograf/-innen. Sie benötigen lediglich eine spiegellose Systemkamera, Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera.

Jürgen Hügler, Fotograf und Filmproduzent

Freitag, 16.5.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Gewerbegebiet Falscheide, Straße „Im Rüsken“

14,00 € / 7,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 34215

■ TEXTILES GESTALTEN

Klöppeln

für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse

Klöpplspitzen sind als kostbare Spitzen bekannt. Die Herstellung der zunächst einfachen Spitzen ist leichter als allgemein angenommen wird. Im Kurs werden verschiedene Techniken dieser alten Handwerkskunst erlernt und es werden Deckchen, Spitzen und Motive in diesen Techniken gefertigt. Persönliche Wünsche können weitgehend berücksichtigt werden.

Es können zusätzliche Materialkosten entstehen.

Bärbel Grande

donnerstags, 6.3.2025 - 15.5.2025

19:30 - 21:45 Uhr, 8 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

72,00 € / 36,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 35140

■ DEKORATION | ACCESSOIRES

Rosenseminar

Die Rose wird zurecht als die Königin unter den Blumen bezeichnet. Sie sollte in keinem Garten fehlen. Ob Strauchrose oder Kletterrose, einmal oder mehrmals blühend, an diesem Nachmittag gibt es in der Oase „Alte Gärtnerei“ viele Tipps rund um die Rose. Zur schönsten Zeit der Rosenblüte wird bei einem Gartenrundgang vermittelt, welchen Standort Rosen mögen und wie die unterschiedlichen Sorten zurückgeschnitten werden. Bei einer Teatime mit leckeren Scones erfahren Sie, was die Rosen robuster gegen Krankheiten und Schädlinge macht und welche Pflege sie im Laufe des Jahres benötigen. Anschließend wird unter Anleitung ein Blumenkranz gebunden, in dem Rosen und andere schöne Blüten verarbeitet werden.



Mareike Hübner

Donnerstag, 12.6.2025, 15:00 - 18:45 Uhr

Oase Alte Gärtnerei, Birkenhain 42

44,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37163

Betonskulpturen

Dickmadam und Schutzmann

In diesem Tagesworkshop gestalten wir die aus dem Kinderreim bekannte „Dickmadam“ mit dazu passendem „Schutzmann“. Diese Skulpturen bringen Liebe, Lachen und Lebensfreude in Ihr Zuhause. Wir fertigen zwei schlichte ca. 30 - 40 cm hohe Figuren aus Beton an, die Sie direkt mit nach Hause nehmen können. Nach Aushärtung können die Skulpturen nach Wunsch bemalt und auf der Mauer oder Terrasse platziert werden.

Bitte bringen Sie einen kleinen 5 Liter-Kunststoffeimer bzw. eine Schale, Arbeitshandschuhe, Einmalgummihandschuhe, weiche Polster/Decken für den Transport und eigene Verpflegung mit. Die zusätzlich zur Kursgebühr zu entrichtenden Materialkosten von 45,00 € (für Skulptur, Werkzeug, Grundierung, Beton, Eisen, Rohr) zahlen Sie bitte direkt am Veranstaltungstag an die Kursleitung.

Judite Weitekamp

Samstag, 25.1.2025, 11:00 - 17:00 Uhr

Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG

44,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37165

Garten Steckfigur „Paradiesvogel“

Wir erstellen einen dekorativen, langen, schlanken etwa 120 cm großen Paradiesvogel aus Beton. Die Vogelfigur wird auf einem Eisenstab zwischen Blumen, Pampasgras oder Hecken aufgestellt. Zuhause kann man ihn bunt gestalten oder in Naturoptik belassen. Er ist ein frostfestes Schmuckstück für jeden Garten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Arbeitshandschuhe, Einmalgummihandschuhe, einen kleinen 5 Liter-Kunststoffeimer bzw. eine Schale und Verpflegung mit. Materialkosten 50,00 € (Grundgerüst aus Eisen, Kunststoffrohr, Modellierbeton, Fasern, Grundierung, Abdeckfolie, Werkzeug). Diese Gebühr ist am ersten Tag direkt bei der Kursleitung zu zahlen.

Judite Weitekamp

Samstag, 1.3.2025, 11:00 - 14:45 Uhr

Sonntag, 2.3.2025, 11:00 - 14:45 Uhr

Stadtteilzentrum „Raps“

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37166

Samstag, 5.4.2025, 11:00 - 14:45 Uhr

Sonntag, 6.4.2025, 11:00 - 14:45 Uhr

Stadtteilzentrum „Raps“

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37167



© Weitekamp

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

vhs@loehne.de | www.vhs-loehne.de

■ HANDWERK | HANDWERKSKUNST

Selbstgemachte ayurvedische Naturseifen

Das Organ, mit dem Schönheit in Verbindung gebracht wird, ist vor allem die Haut. In diesem Kurs lernen Sie eine alte Handwerkskunst, die traditionelle Seifenherstellung kennen. Wir stellen in diesem Kurs ayurvedische Seifen her, die etwas Besonderes sind. Sie sehen nicht nur anders aus, sondern haben auch eine besondere Wirkung auf unseren Körper und unsere Seele. Mithilfe ausgewählter Zutaten werden besonders pflegende und wohlriechende Seifen hergestellt, die Sie im Anschluss an den Kurs mit nach Hause nehmen können.

Wir stellen her:

- Kräuterseifen (aus Lavendel, Minze, Kamille...)
- Gewürzseifen (Kurkuma, Zimt, Schwarzkümmel...)
- Kaffee-Peeling-Seifen (Kaffee, Korral-Sand)
- Aloe Vera Seifen
- Sperulina Seife

Außerdem erhalten Sie Pflegetipps bei Hautproblemen wie Akne, Trockenheit, Pilzen etc..

Bitte bringen Sie einige Kästchen mit, um die Seifen transportieren zu können. Die Materialkosten in Höhe von 13,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Marina Meyer-Degteva

Donnerstag, 27.2.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
36,00 € / 24,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 37169

Naturkosmetik selber machen

Die Kursleitung beschäftigt sich als Ayurveda Gesundheitsberaterin schon seit vielen Jahren mit Pflanzen und der Herstellung von Naturkosmetika. Ihr Wissen und einige ihrer Rezepte möchte sie an diesem Abend mit interessierten Kursteilnehmenden teilen. Naturkosmetik bedeutet: Kosmetik ohne schädliche Inhaltsstoffe!

Im Basiskurs lernen Sie, wie Sie ganz einfach zu Hause eigene Naturkosmetikprodukte herstellen können:

- Feuchtigkeitspendende Gesichts- und Handcremes
- Salben für trockene Füße
- Lippenbalsam
- Pflanzenwasser (Hydrolate)
- Pflanzenöle (Ölauszüge) für Eigenmassagen
- Rosen- und Lavendel Körperbutter
- Körperpeeling
- Gesichtspeeling mit Kräutern

Die hergestellten Produkte können natürlich mit nach Hause genommen werden. Bringen Sie hierfür bitte 5 kleine Döschen mit. Die Materialkosten in Höhe von 17 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Marina Meyer-Degteva

Donnerstag, 20.3.2025, 17:30 - 22:00 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
40,00 € / 28,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 37170

Lehrgang zum sicheren Umgang mit der Motorkettensäge

Heizen mit Holz ist in den vergangenen Jahren immer attraktiver geworden und damit ist auch das Interesse gestiegen, mit Genehmigung des Forstamtes das Brennmaterial selbst zu schlagen, wozu der Nachweis eines Kettensägescheins erforderlich ist. In unserem Seminar werden die Lehrgangsteilnehmer/-innen nach dem Leitfaden zur Freizeitselbstwerbung von Brennholz im Staatswald NRW unterwiesen. Sie erlernen den sicheren Umgang mit der Motorkettensäge und es werden Ihnen die mit der Motorkettensäge verbundenen Gefahren und Belastungen aufgezeigt und Schutzmaßnahmen erörtert. Insbesondere werden dabei die fachgerechte Arbeitsweise gemäß der Unfallverhütungsvorschriften und der staatlichen Arbeitsschutzvorschriften vorgestellt, die Betriebsanleitungen erläutert sowie die für die Arbeit mit der Motorkettensäge erforderliche persönliche Schutzausrüstung behandelt.



Der Kurs besteht gemäß den Standards des Landesbetriebes Wald und Holz in NRW aus 14 Unterrichtseinheiten.

Grundkurs: Grundkenntnisse in Theorie und Praxis (Aufbau und Funktion der Motorsäge, Betriebsstoffe, Pflege und Wartung, Handhabung persönlicher Schutzausrüstung, Vorschriften)

Aufbaukurs A: Sägen am liegenden Holz, einschließlich Holz in Spannung (Schnitttechniken, Beurteilung von Spannung im Holz, einschließlich sicherer Schnitttechnik).

Aufbaukurs B: Fällen und Entasten von Bäumen bis Stammwalzendurchmesser von 35 cm.

Bitte bringen Sie eine persönliche Schutzausrüstung bestehend aus Schnitthose, Forstschutzkombinationshelm, Schuhwerk mit Schnitthutzeinlage (Schnitthutzstiefel aus Leder oder Gummi), Handschuhe für den Motorkettensägeführer sowie eine Motorkettensäge und Betriebsstoffe (Bioöl und Sonderkraftstoff) mit. Für die geeignete Schutzausrüstung sind die Teilnehmenden selbst verantwortlich. Die Teilnahme ist ab dem 18. Lebensjahr möglich.

Die theoretische Unterweisung findet in der Regel donnerstags oder freitags, von 17:15 - 21:30 Uhr in der vhs und der Praxisteil samstags von 8:30 - 15:00 Uhr in einem Waldstück im näheren Umkreis statt (Treffpunkt wird im Kurs bekannt gegeben).

Heinz Detlef Sundermeier

Freitag, 10.1.2025, 17:15 - 21:30 Uhr

Samstag, 11.1.2025, 8:30 - 15:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

125,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37204

Heinz Detlef Sundermeier

Freitag, 7.2.2025, 17:15 - 21:30 Uhr

Samstag, 8.2.2025, 8:30 - 15:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

125,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37205

Heinz Detlef Sundermeier

Freitag, 7.3.2025, 17:15 - 21:30 Uhr

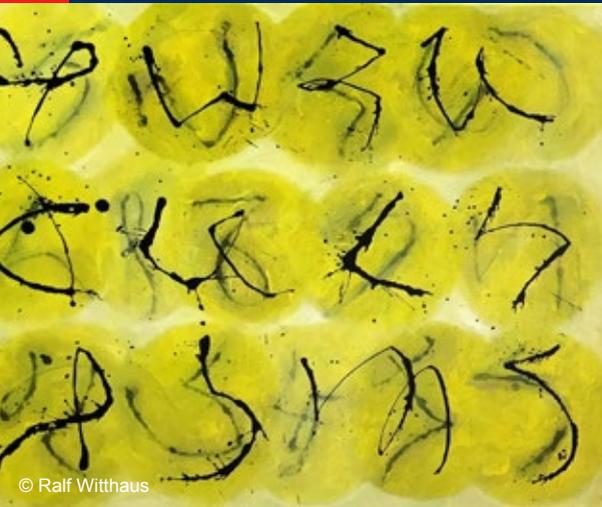
Samstag, 8.3.2025, 8:30 - 15:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

125,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37206

3 AUSSTELLUNGEN IN DER WERRETALHALLE



© Ralf Witthaus

■ AUSSTELLUNGEN IN DER WERRETALHALLE

Ralf Witthaus
Berge bewegen

Der in Löhne geborene Künstler Ralf Witthaus wurde durch seine Rasenkunst-Projekte wie z.B. sein „Bohrloch nach Neuseeland“ oder seine 7 km lange Rasenzeichnung rund um Köln international bekannt. Er studierte Gestaltung, Kunst und Internationales Kunstmanagement in Bielefeld, Hamburg, Enschede, Berlin, Köln und Düsseldorf. Seitdem arbeitet er spartenübergreifend zwischen Zeichnung, Malerei, Bildhauerei, Aktionskunst, Community Art und Landschaftsarchitektur. Aus diesem Spektrum zeigt die Ausstellung zwei Serien von Atelierarbeiten. Am Eröffnungsabend findet eine Performance des Künstlers statt. Dafür werden die großformatigen Arbeiten im Kontext von Bewegung und Tanz erlebbar gemacht. Die Besucher:innen sind eingeladen, an einem spartenübergreifenden Kunsterlebnis aktiv teilzuhaben.

Eröffnung: Donnerstag, 20. März, 19:00 Uhr
Ausstellungsdauer: 20. März - 31. Mai
Galerie in der Werretalhalle
Eintritt: frei
www.ralfwitthaus.de

„Wege zum Frieden – Kriegsfolgen und Friedensprozesse“

Plakat-Ausstellung des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge

Vom 1. Januar bis 30. Juni 2025 wird in der vhs Löhne die Plakat-Ausstellung „Wege zum Frieden – Kriegsfolgen und Friedensprozesse“ des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge gezeigt.
vhs, Werretalhalle, 1. UG vhs Flur

■ KUNST | KUNSTGESCHICHTE

Angebote und Vorträge aus dem Bereich Kunstgeschichte finden Sie im Fachbereich 1!

4 SPRACHEN

Sprachenberatung | Zertifikate

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Englisch

Französisch | Spanisch | Italienisch

Japanisch

Deutsch als Zweitsprache

Deutschprüfungen | Einbürgerungstest



Sarah Weitkamp
Fachbereichsleitung
Tel.: 05732 100-594
E-Mail: s.weitkamp@loehne.de



4 SPRACHEN – IN DER WELT ZUHAUSE



■ SPRACHEN – IN DER WELT ZUHAUSE

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, unsere wachsende Mobilität und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Sprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wir als Volkshochschule möchten die Menschen darin unterstützen, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen.

In der modernen Welt sind Fremdsprachen zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es uns, unsere beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil unseres gesellschaftlichen Auftrags als Volkshochschule.

Das Kursangebot der vhs Löhne umfasst Kurse in verschiedenen Fremdsprachen sowie Kurse in Deutsch als Zweitsprache. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen wir den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Eine Übersicht über den GER finden Sie auf Seite 87.

Als vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger bieten wir regelmäßig u.a. Integrations- und Berufssprachkurse mit den dazugehörigen Abschlussprüfungen an. Auch den Einbürgerungstest können Sie bei uns ablegen. Darüber hinaus umfasst unser Kursprogramm im Bereich Deutsch als Zweitsprache Standardkurse auf verschiedenen Niveaustufen.

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse mit einem Zertifikat belegen? Sprechen Sie uns an! Als zertifiziertes Prüfungszentrum der telc gGmbH beraten wir Sie gern.

■ SPRACHENBERATUNG

Wie finde ich den richtigen Kurs?

Sie möchten einen Sprachkurs besuchen, sind aber nicht sicher, welcher Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt? Eine erste Orientierung bietet der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER, Seite 87), dem auch unsere Sprachkurse zugeordnet sind. Die jeweilige Niveaustufe unserer Kurse finden Sie im Kurstitel, z.B. „Englisch A2“. Das bedeutet, dass der Kurs über mehrere Semester zur Niveaustufe A2 führt und Sie Kenntnisse auf der Niveaustufe A1 mitbringen sollten. Anhand der Angabe des Lektionsstandes können Sie sehen, wie weit der Kurs auf der Niveaustufe bereits fortgeschritten ist, z.B. „Lektion 4“. Eine Ausnahme hiervon sind die Konversationskurse: in diesen Kursen wird auf der angegebenen Niveaustufe gearbeitet.

Nutzen Sie bitte auch unsere Beratungsangebote am Beratungstag oder machen Sie einen Online-Einstufungstest, um gleich einen Kurs auf dem richtigen Niveau zu buchen. Einen lehrbuchunabhängigen Einstufungstest finden Sie unter www.sprachtest.de. Zu den Lehrbuchreihen „Easy English“ und „Perspectives - Allez-y!“ finden Sie Einstufungstests unter <https://www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest>, zu den Lehrbüchern „Con gusto nuevo“, „Allegro nuovo“ finden Sie diese unter www.klett.de/einstufungstest.

Sollten Sie am Beratungstag verhindert sein, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit der Fachbereichsleitung Sarah Weitkamp, Tel.: 05732/100-594 oder E-Mail: s.weitkamp@loehne.de

Sprachenberatung Englisch

Martina Rokitta
Donnerstag, 16.1.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 41101

Sprachenberatung

alle Fremdsprachen außer Englisch

Sarah Weitkamp
Donnerstag, 16.1.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 41102

4 SPRACHKURSE ZUM "TESTEN"

■ SPRACHKURSE ZUM "TESTEN"

Englisch zum Testen (A1 – B1)

für Lernende mit sehr geringen bis mittleren Vorkenntnissen

Eine Unterrichtsstunde ist nicht viel, aber sicherlich ausreichend, um im Anschluss mit einem sichereren Gefühl aus unserem Englischangebot auswählen zu können. Seien Sie gespannt auf unsere digitale Pro-wise-Tafel, die zum Einsatz kommen wird. In dieser „Schnupper“-Stunde steht Ihnen unsere Kursleitung für Fragen rund um die englische Sprache zur Verfügung. Vor dieser Teststunde bieten wir in der Zeit von 16 bis 18 Uhr eine Sprachenberatung speziell für unser Kursangebot im Bereich Englisch an.

Karl-Heinz Rodax

Donnerstag, 16.1.2025, 18:15 - 19:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 41104

Spanisch zum Testen (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Sie möchten sich einen ersten Eindruck von der spanischen Sprache verschaffen? Oder haben Sie bereits Vorkenntnisse und möchten erfahren, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Eine Unterrichtsstunde ist nicht viel, aber sicherlich ausreichend, um im Anschluss mit einem sichereren Gefühl aus unserem Spanischangebot auswählen zu können. In dieser „Schnupper“-Stunde bekommen Sie einen ersten Einblick in die spanische Sprache und Kultur und unsere Kursleitung steht Ihnen für Fragen rund um die spanische Sprache zur Verfügung. Vielleicht ist Ihr Interesse danach so stark geweckt, dass Sie Ihre Kenntnisse in einem Spanischkurs vertiefen möchten.

Toni Leon

Mittwoch, 15.1.2025, 18:30 - 19:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 41106

Französisch zum Testen (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Sie möchten sich einen ersten Eindruck von der französischen Sprache verschaffen? Oder haben Sie bereits Vorkenntnisse und möchten erfahren, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Eine Unterrichtsstunde ist nicht viel, aber sicherlich ausreichend, um im Anschluss mit einem sichereren Gefühl aus unserem Französischangebot auswählen zu können. In dieser „Schnupper“-Stunde bekommen Sie einen ersten Einblick in die französische Sprache und Kultur und unsere Kursleitung steht Ihnen für Fragen rund um die französische Sprache zur Verfügung. Vielleicht ist Ihr Interesse danach so stark geweckt, dass Sie Ihre Kenntnisse in einem Französischkurs vertiefen möchten.

Rosetta Hölscher

Donnerstag, 16.1.2025, 17:15 - 18:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 41107

Italienisch zum Testen (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Sie möchten sich einen ersten Eindruck von der italienischen Sprache verschaffen? Oder haben Sie bereits Vorkenntnisse und möchten erfahren, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Eine Unterrichtsstunde ist nicht viel, aber sicherlich ausreichend, um im Anschluss mit einem sichereren Gefühl aus unserem Italienischangebot auswählen zu können. In dieser „Schnupper“-Stunde bekommen Sie einen ersten Einblick in die italienische Sprache und Kultur und unsere Kursleitung steht Ihnen für Fragen rund um die italienische Sprache zur Verfügung. Vielleicht ist Ihr Interesse danach so stark geweckt, dass Sie Ihre Kenntnisse in einem Italienischkurs vertiefen möchten.

Rosetta Hölscher

Donnerstag, 16.1.2025, 18:15 - 19:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 41108

■ GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN (GER)

Unser Kurssystem richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) des Europarates. Bei unserer Grafik (s.u.) handelt es sich um eine stark vereinfachte Version. Dieser legt die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) fest. Diese machen Ihre Sprachkenntnisse europaweit vergleichbar. Eine ausführliche Version des GER finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-loehne.de.

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse	<p>C 2</p> <p>Ich kann mich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was ich höre oder lese, mühelos verstehen.</p> <p><i>Mögliche Prüfungen: Goethe Sprachdiplom, Cambridge Proficiency (CPE)</i></p>
	<p>C 1</p> <p>Ich kann mich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und mich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.</p> <p><i>Mögliche Prüfungen: Cambridge Advanced (CAE), Cambridge Business English Higher, Goethe-Zertifikat C1</i></p>
Gute Sprachkenntnisse	<p>B 2</p> <p>Ich kann mich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/-innen verständigen.</p> <p><i>Mögliche Prüfungen: Cambridge First Certificate (FCE), Cambridge Business English Vantage, Europäisches Sprachenzertifikat telc B2 (siehe www.sprachenzertifikate.de)</i></p>
	<p>B 1</p> <p>Ich kann im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und mich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.</p> <p><i>Mögliche Prüfungen: Cambridge Preliminary English Test (PET), Cambridge Business English Preliminary, Europäisches Sprachenzertifikat telc B1, Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) (siehe www.sprachenzertifikate.de)</i></p>
Grundkenntnisse	<p>A 2</p> <p>Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z. B. Informationen zu Personen, Einkaufen, Arbeit, meine Ausbildung, meine Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.</p> <p><i>Mögliche Prüfung: Europäisches Sprachenzertifikat telc A2 (siehe www.sprachenzertifikate.de)</i></p>
	<p>A 1</p> <p>Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Ich kann sagen, wie ich heiße, wo ich wohne, wer ich bin, Auskünfte einholen wie z. B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.</p> <p><i>Mögliche Prüfung: Europäisches Sprachenzertifikat telc A1 (siehe www.sprachenzertifikate.de)</i></p>



■ ENGLISCH

Bei den Englischkursen unterscheiden wir zwischen:

- Einstiegskursen, die sich an Lernende richten, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse mitbringen bzw. die Grundlagen noch einmal in einem langsamen Tempo wiederholen möchten,
- Auffrischkursen (Refresher) für Fortgeschrittene, die bereits über Grundlagen verfügen und diese in einem zügigen Tempo wiederholen, erweitern und festigen möchten,
- Konversationskursen,
- Zielgruppenkursen 55plus,
- Zielgruppenkursen für Schülerinnen und Schüler.

Die Kurse werden auf unterschiedlichen Niveaus angeboten, was Sie an den Angaben A1-C1 erkennen können. Diese Angaben beziehen sich auf den sprachenübergreifenden Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Bitte beachten Sie auch den Termin für die Sprachenberatung (Seite X). Sollten Sie diesen nicht wahrnehmen können und Beratungsbedarf haben, vereinbaren Sie bitte einen individuellen Termin mit der Fachbereichsleitung Sarah Weitkamp, Tel.: 05732/100-594, E-Mail: s.weitkamp@loehne.de.

■ Einstiegskurse

Unsere Einstiegskurse richten sich an Sie, wenn Sie bisher noch gar nicht oder erst wenig Englisch gelernt haben. Angaben zum Lehrbuch finden Sie beim jeweiligen Kurs. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise auf Seite (Seite 85-87).

Easy English (A1)

für Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Unser Kurs „Easy English“ (A1) ist der ideale Einstiegskurs für alle, die bisher kein oder nur sehr wenig Englisch gelernt haben und mit der ersten Lektion im ersten Band der Lehrwerksreihe starten möchten. Langsam und mit viel Zeit für Wiederholungen können Sie sich stress- und angstfrei Ihrem Ziel, die englische Sprache zu erlernen, nähern. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute, lebensnahe Dialoge und authentische Videos. Auch der Spaß wird mit Sicherheit nicht zu kurz kommen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unser Beratungsangebot (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Karl-Heinz Rodax

mittwochs, 29.1.2025 - 14.5.2025

19:45 - 21:15 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

81,20 € / 40,60 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ A1.1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-06-122673-2

Kursnummer: 43101

Easy English (A1)

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Unser Kurs „Easy English“ (A1) ist der ideale Einstiegskurs für alle, die bisher nur sehr wenig Englisch gelernt haben. Langsam und mit viel Zeit für Wiederholungen können Sie sich stress- und angstfrei

Ihrem Ziel, die englische Sprache zu erlernen, nähern. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute, lebensnahe Dialoge und authentische Videos. Auch der Spaß wird mit Sicherheit nicht zu kurz kommen. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs eine Fortsetzung aus den vergangenen Semestern ist. Wenn Sie entsprechende Vorkenntnisse mitbringen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen.

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unser Beratungsangebot (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

donnerstags, 30.1.2025 - 22.5.2025

17:45 - 19:15 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

72,80 € / 36,40 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Easy English“ A1.1, ca ab Lektion 11

ISBN 978-3-06-520805-5

Kursnummer: 43102

Easy English (A1)

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bisher nur sehr wenig Englisch gelernt haben. Langsam und mit viel Zeit für Wiederholungen können Sie sich stress- und angstfrei Ihrem Ziel, die englische Sprache zu erlernen, nähern. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute, lebensnahe Dialoge und authentische Videos. Auch der Spaß wird mit Sicherheit nicht zu kurz kommen. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs eine Fortsetzung aus den vergangenen Semestern ist. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen.

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unser Beratungsangebot (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

mittwochs, 22.1.2025 - 7.5.2025

18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

72,80 € / 36,40 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ A1.2, ca ab Lektion 4

ISBN 987-3-06-122701-2

Kursnummer: 43103

Easy English (A1+)

für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist der ideale Kurs für alle, die bisher nur wenig Englisch gelernt haben. Langsam und mit viel Zeit für Wiederholungen können Sie sich stress- und angstfrei Ihrem Ziel, die englische Sprache zu erlernen, nähern. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute, lebensnahe Dialoge und authentische Videos. Auch der Spaß wird mit Sicherheit nicht zu kurz kommen. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs eine Fortsetzung aus den vergangenen Semestern ist und bereits mit dem zweiten Band der Lehrbuchreihe gearbeitet wird. In diesem Kurs werden Sie das Niveau A1 abschließen und anschließend in das Niveau A2 eintauchen. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen.

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unser Beratungsangebot (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

montags, 20.1.2025 - 5.5.2025

18:45 - 20:15 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

72,80 € / 36,40 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Easy English“ A1.2, ca ab Lektion 15

ISBN 978-3-06-520807-59

Kursnummer: 43104

Enjoy English (A2)

für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits etwas Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse erweitern? Oder liegt Ihr letzter Englischunterricht schon einige Zeit zurück und Sie möchten Ihre Kenntnisse in entspanntem Tempo auffrischen? Dann ist dieser Kurs vermutlich genau das richtige Angebot für Sie. Sie lernen, sich in verschiedensten Alltagssituationen zu verständigen und bauen Ihre Fähigkeiten kontinuierlich aus. Bald werden Sie in keiner Situation mehr um Worte verlegen sein! Kommunikation und Spaß beim Lernen stehen in diesem Kurs von Anfang an im Vordergrund.

Für eine Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits in die Niveaustufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) eingetaucht sein. Der Kurs eignet sich auch ideal für Wiedereinsteiger.

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unsere Beratungsangebote (Seite 85).

Karl-Heinz Rodax

mittwochs, 22.1.2025 - 7.5.2025

18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

74,80 € / 38,40 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.2“, ab Lektion 1

ISBN ISBN 978-3-12-501639-2

Kursnummer: 43105

„Easy English“ (A2)

für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bisher schon etwas Englisch gelernt haben und nun zum Ziel haben, die Stufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) zu erobern. Langsam und mit viel Zeit für Wiederholungen können Sie sich stress- und angstfrei Ihrem Ziel, die englische Sprache zu erlernen, nähern.

Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute, lebensnahe Dialoge und Videos. Auch der Spaß wird mit Sicherheit nicht zu kurz kommen. Bitte beachten Sie, dass bereits mit dem 2. Lehrbuchband der Niveaustufe A2 gearbeitet wird. Ziel dieses Kurses ist, das Niveau A2 abzuschließen. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen.

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

montags, 20.1.2025 - 5.5.2025

17:00 - 18:30 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

72,80 € / 36,40 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Easy English“ A2.2, ca ab Lektion 13

ISBN 978-3-06-520817-8

Kursnummer: 43106

„Easy English“ (B1)

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die schon solide Grundkenntnisse in Englisch erworben haben. Mit viel Zeit für Wiederholungen können Sie langsam, stress- und angstfrei Ihr Ziel verfolgen, Ihre Englischkenntnisse zu erweitern, zu vertiefen oder aufzufrischen. Im Mittelpunkt stehen wichtige Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute sowie lebensnahe Dialoge. Auch der Spaß wird mit Sicherheit nicht zu kurz kommen. Wenn Sie bereits in die Niveaustufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) eingetaucht sind, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Bitte beachten Sie, dass am 26.02., 19.03. und 26.03. kein Unterricht stattfindet.

Friederike Stöffler
mittwochs, 22.1.2025 - 14.5.2025
17:45 - 19:15 Uhr, 12 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A
62,40 € / 31,20 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Easy English“ B1.1, ca ab Lektion 11
ISBN 978-3-06-520819-2
Kursnummer: 43107

English in the morning (B1+)

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Wenn Sie schon etwas Englisch gelernt und bereits begonnen haben, die Niveaustufe B1 des GER (Seite 87) zu erklimmen, dann ist dieses Kursangebot für Sie geeignet. Sie lernen in überschaubaren Lernschritten die wichtigsten Sprachmittel, um im Alltag, auf Reisen – ob beruflich oder privat – und im Gespräch mit Englisch sprechenden Menschen auf der ganzen Welt kommunizieren zu können. Die Grammatik wird systematisch wiederholt und der Wortschatz ausgebaut. Im Mittelpunkt stehen dabei Texte, Dialoge sowie authentisches Hör- und Videomaterial. Ganz nebenbei lernen Sie Englisch als globale Sprache kennen und erfahren Wissenswertes und Ungewöhnliches über mehrere englischsprachige Länder der Welt. Selbstverständlich kommt auch der Spaß beim Lernen nicht zu kurz! Der Kurs ist ideal auch für Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unsere Beratungsangebote (Seite 85).

Karl-Heinz Rodax
dienstags, 21.1.2025 - 6.5.2025
9:00 - 10:30 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
74,80 € / 38,40 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: Great! (B1), 2nd Edition, ca ab Lektion 4
ISBN 987-3-12-501758-0
Kursnummer: 43108

■ Auffrischkurse

Die als Auffrischungs- bzw. Refresher-Kurse bezeichneten Lehrgänge richten sich an Sie, wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben und Ihre verschütteten Kenntnisse zügig auffrischen und vertiefen möchten. Angaben zum Lehrbuch finden Sie beim jeweiligen Kurs. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise auf Seite (Seite 85-86).

English Refresher (B1)

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Steigen Sie in diesen Kurs ein, wenn Sie schon Englisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse wieder auffrischen und vertiefen möchten! Das eingesetzte Lehrbuch beinhaltet neben abwechslungsreichen Themen authentisches Filmmaterial der BBC, das im Unterricht dargeboten wird, das Hörverstehen fördert und zur Kommunikation anregt. Der Kurs setzt Kenntnisse mindestens auf Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) voraus.

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta
donnerstags, 23.1.2025 - 15.5.2025
9:15 - 10:45 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
86,80 € / 43,40 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Speak Out 2nd Edition“ Pre-Intermediate, ca ab Lektion 12
ISBN 978-1-292-11597-9
Kursnummer: 43110

English Refresher (B1/B2)

für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Sie möchten Ihre verschütteten Kenntnisse zügig auffrischen und vertiefen? In diesem Kurs wiederholen Sie in einem überschaubaren Zeitrahmen die wichtigsten Grammatikthemen, erweitern und festigen Ihren Wortschatz und lernen, sich in verschiedensten Situationen zurechtzufinden. Der Kurs baut auf das Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) auf. Die eingesetzten Unterrichtsmaterialien beinhalten eine Vielzahl abwechslungsreicher Themen, die das Hörverstehen fördern und zur Kommunikation anregen.

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite x) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

mittwochs, 22.1.2025 - 7.5.2025

19:50 - 21:20 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

78,40 € / 39,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: Language Hub B1+, ca ab Lektion 8

ISBN 978-3-19-092984-9

Kursnummer: 43116

English Refresher (B2/C1)

für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen

Wenn Sie sich bereits sehr sicher in der englischen Sprache fühlen und es Ihr Ziel ist, Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksfähigkeit noch weiter zu verbessern, dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (Seite 87) sollten Sie sich mit einem guten Gefühl auf der Stufe B2 einordnen können. Neben dem angegebenen Lehrbuch werden zusätzliche Materialien verwendet, die sich nach den Wünschen der Teilnehmenden richten.

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

donnerstags, 30.1.2025 - 22.5.2025

19:30 - 21:00 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

78,40 € / 39,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Language Hub“ B2, ca ab Lektion 10

ISBN 978-3-19-122984-9

Kursnummer: 43117

■ Konversationskurse

Unsere Konversationskurse richten sich an Sie, wenn Sie bereits über Englischkenntnisse verfügen und das freie Sprechen üben möchten. Angaben zum Lehrbuch finden Sie beim jeweiligen Kurs. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise auf (Seite x).

Englisch für die Reise (A1/A2)

Kompaktkurs für Lernende mit geringen

Vorkenntnissen

Ihre Reise können Sie noch entspannter antreten, wenn Sie – sei es in Großbritannien oder in einem anderen Land – mit der Weltsprache Englisch vertraut sind. In diesem kompakten Kurs erlernen Sie die nötigen Grundlagen der englischen Sprache, um wichtige Situationen auf einer Reise – ob geschäftlich oder privat – meistern zu können.

Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit und das Rüstzeug zum „Überleben“ im englischsprachigen Alltag – z.B. im Hotel, am Flughafen, beim Einkaufen oder beim Bestellen im Café oder Restaurant. Durch gezielte Übungen, Mini-Dialoge und Rollenspiele lernen Sie schnell und effektiv wichtige Vokabeln und Redewendungen für reisetypische Situationen. Bei Bedarf werden dabei wichtige Elemente der Grammatik wiederholt.

Einfache Vorkenntnisse auf dem Niveau A1/A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) sind für diesen Kurs ausreichend.

Kosten für Lehrmaterial in Höhe von 2,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Karl-Heinz Rodax
Freitag, 9.5.2025, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 10.5.2025, 10:00 - 13:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
30,80 € / 16,40 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: freie Unterrichtsmaterialien
Kursnummer: 43121

Easy Conversation (A2/B1)

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

If you would like to learn about British traditions and practise using your English in a relaxed atmosphere, this is the right course for you!

Anhand abwechslungsreicher Themen wird das freie Sprechen geübt und neuer Wortschatz erlernt. Wenn Sie sich mindestens auf der Stufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite x) einordnen können, dann ist dieser Kurs für Sie geeignet. So come by and speak some English while enjoying a cup of tea!

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unsere Beratungsangebote (Seite 85).

Lynn Botterbusch
montags, 20.1.2025 - 5.5.2025
17:00 - 18:30 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A
80,40 € / 41,20 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: freie Unterrichtsmaterialien
Kursnummer: 43122

English Conversation (B2)

für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Neben der Erarbeitung von sprachlichen Strukturen auf der Niveaustufe B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) arbeiten Sie in diesem Kurs vor allem daran, die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Anhand von abwechslungsreichen und vielseitigen Themen des Lehrwerks vertiefen und erweitern Sie Ihre guten Englischkenntnisse. Das freie Sprechen steht im Vorder-

grund, um sicher mit Englisch sprechenden Menschen in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Auch die Grammatik kommt in diesem Kurs nicht zu kurz. Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta
mittwochs, 22.1.2025 - 7.5.2025
11:00 - 12:30 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
80,40 € / 41,20 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: freie Unterrichtsmaterialien
Kursnummer: 43123

Walking & Talking (A2/B1)

englischsprachige Exkursion für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

Wer sich gern an der frischen Luft bewegt und dabei gleichzeitig sein Englisch auffrischen möchte, hat auf dieser „Zeitreise“ die Gelegenheit, in ungezwungener Atmosphäre die Heimat neu zu entdecken und allerlei Wissenswertes dabei zu erfahren. Geplant ist ein historischer Rundgang in **Bielefeld**, von der Altstadt bis zur Sparrenburg, mit vielen informativen Stops. Die Anfahrt zum Startpunkt wird von den Teilnehmenden selbst organisiert. Treffpunkt ist die Tourist-Information im Neuen Rathaus in Bielefeld. Bei unbeständigem Wetter bitte den Regenschirm nicht vergessen. Bei sehr schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit, in ein dem jeweiligen Treffpunkt nahegelegenes Café auszuweichen.

Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 (Seite 87) reichen aus, um an diesem Kurs teilzunehmen. Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85).

Martina Rokitta
Samstag, 21.6.2025, 13:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Tourist-Information, Niederwall 23,
33602 Bielefeld
18,00 € / 9,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 43125

Walking & Talking (A2/B1)

englischsprachige Exkursion für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

Wer sich gern an der frischen Luft bewegt und dabei gleichzeitig sein Englisch auffrischen möchte, hat auf dieser „Zeitreise“ die Gelegenheit, in ungezwungener Atmosphäre die Heimat neu zu entdecken und allerlei Wissenswertes dabei zu erfahren. Geplant ist ein historischer Rundgang in **Minden** mit vielen informativen Stopps. Die Anfahrt zum Startpunkt wird von den Teilnehmenden selbst organisiert. Treffpunkt ist der Haupteingang zum Dom.

Bei unbeständigem Wetter bitte den Regenschirm nicht vergessen. Bei sehr schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit, in ein dem jeweiligen Treffpunkt nahegelegenes Café auszuweichen.

Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 (Seite 87) reichen aus, um an diesem Kurs teilzunehmen.

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85).

Martina Rokitta

Samstag, 26.7.2025, 13:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Dom (Haupteingang), Großer Domhof 10, 32423 Minden

18,00 € / 9,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 43126

■ Englisch für Schülerinnen und Schüler

Training English

Vorbereitung auf die Zentrale Prüfung am Ende der Klasse 10

In diesem Kurs werden alle zentralen Themen, die für die Zentrale Prüfung der Klasse 10 wichtig sind, gezielt aufgegriffen und trainiert: Hör- und Leseverstehen, Schreiben, Sprechen und Sprachmittlung, Wortschatz und Grammatik. Der Kurs richtet sich vor allem an Schülerinnen und Schüler, die am 03.06.2025 an der Zentralen Prüfung im Fach Englisch teilnehmen. Selbst wer glaubt, schon fit zu sein, kann hier noch einmal Sicherheit gewinnen und sein Wissen auffrischen. Es werden u.a. Original-Prüfungsaufgaben aus den letzten Jahren eingesetzt. Kosten für Kopien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Karl-Heinz Rodax

Dienstag, 22.4.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

Mittwoch, 23.4.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

Donnerstag, 24.4.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

Freitag, 25.4.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

48,40 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 43134

■ Englisch 55 PLUS

Englisch 55plus (B1+)

für Lernende mit mittleren bis guten Vorkenntnissen

Wenn Sie sich bereits sicherer in der englischen Sprache fühlen und es Ihr Ziel ist, Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksfähigkeit in entspanntem Tempo und angenehmer Lernatmosphäre weiter zu verbessern, dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (Seite 87) sollten Sie sich auf der Stufe B1 einordnen können. Neben dem angegebenen Lehrbuch werden zusätzliche Materialien verwendet, die sich nach den Wünschen der Teilnehmenden richten.



Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta
montags, 20.1.2025 - 5.5.2025
10:45 - 12:15 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
81,20 € / 40,60 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: Great! (B1), 2nd edition, ca ab Lektion 4
ISBN 987-3-12-501758-0
Kursnummer: 43144

■ FRANZÖSISCH

Französisch (A1)

Kleingruppenkurs (6-8 Personen) für Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie wollten schon immer einmal Französisch lernen, aber stets kam etwas dazwischen? Oder möchten Sie Ihre Kenntnisse von Grund auf auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei. Sie üben nicht nur wichtige Alltagssituationen, sondern lernen auch französische Bräuche und Traditionen kennen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unser Beratungsangebot (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Rosetta Hölscher
mittwochs, 12.2.2025 - 7.5.2025
11:15 - 12:45 Uhr, 11 Termine
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3
83,60 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1,
ab Lektion 1
ISBN 978-3-06-520176-6
Kursnummer: 44001

Französisch (A1)

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie wollten schon immer einmal Französisch lernen, aber stets kam etwas dazwischen? Oder möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der französischen Sprache mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei. Sie üben nicht nur wichtige Alltagssituationen, sondern lernen auch landeskundliche Aspekte, wie beispielsweise französische Bräuche und Traditionen kennen. Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus den vergangenen Semestern. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen!

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unser Beratungsangebot (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Muriel Fritz
dienstags, 28.1.2025 - 13.5.2025
19:15 - 20:45 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
92,40 € / 46,20 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1,
ca ab Lektion 8
ISBN 978-3-06-520176-6
Kursnummer: 44003



Französisch (A2)

für Lernende mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen

In diesem Kurs erlernen Sie in entspannter Atmosphäre mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei das sprachliche Rüstzeug, um wichtige Alltagssituationen meistern zu können. Außerdem lernen Sie verschiedene landeskundliche Aspekte, wie beispielsweise französische Bräuche und Traditionen, kennen. Für diesen Kurs sollten Sie mindestens über Grundkenntnisse verfügen und in die Niveaustufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) bereits eingetaucht sein. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen!

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Muriel Fritz

donnerstags, 30.1.2025 - 22.5.2025

16:30 - 18:00 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

92,40 € / 46,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A2, ca ab Lektion 7
ISBN 978-3-06-520849-9

Kursnummer: 44004

Französisch (B1)

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Jetzt heißt es dranbleiben! Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse in der französischen Sprache und haben die Stufe A2 (Seite 87) des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) bereits erobert? Vielleicht haben Sie auch vor längerer Zeit einmal Französisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs werden wir beginnen, die Niveaustufe B1 zu erarbeiten. Sie vertiefen und erweitern Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei. So erwerben Sie das sprachliche Rüstzeug, um wichtige Alltagssituationen meistern zu können.

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Muriel Fritz

dienstags, 28.1.2025 - 13.5.2025

17:30 - 19:00 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

92,40 € / 46,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ (B1), ab Lektion 1
ISBN 987-3-06-520187-2

Kursnummer: 44005

■ SPANISCH

Spanisch für die Reise (A1)

Kompaktkurs für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

In diesem kompakten Kurs erlernen Sie die nötigen Grundlagen der spanischen Sprache, um wichtige Situationen auf einer Reise – ob geschäftlich oder privat – meistern zu können. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Durch gezielte Übungen, Mini-Dialoge und Rollenspiele lernen Sie schnell und effektiv wichtige Vokabeln und Redewendungen für reisetypische Situationen, beispielsweise im Hotel, am Flughafen, beim Bestellen im Café oder Restaurant oder beim Einkaufen. Bei Bedarf werden dabei wichtige Elemente der Grammatik erarbeitet. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Kosten für Lehrmaterial in Höhe von 2,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Wenn Sie unsicher sind, ob dieses Kursangebot das richtige für Sie ist, nutzen Sie bitte unser Beratungsangebot (Seite 85).

Yenis del Carmen Ahumedo Mora

Freitag, 9.5.2025, 17:30 - 20:45 Uhr

Freitag, 16.5.2025, 17:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 17.5.2025, 9:30 - 12:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

45,20 € / 23,60 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: freie Unterrichtsmaterialien

Kursnummer: 44100

Aprendamos español con gusto (A1)

Kleingruppenkurs (6-8 Personen) für Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

In vielen Teilen der Welt ist Spanisch Landessprache und es gibt viele Gründe, Spanisch zu lernen. Ausgehend von einfachen Alltagssituationen lernen Sie, Spanisch zu sprechen und zu verstehen. Der Schwerpunkt wird auf die mündliche Kommunikation

gelegt und die Kursleitung lädt Sie von Anfang an ein, mit ihr in die spanische Sprache einzutauchen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Bitte beachten Sie den abweichenden Kursraum am 26.02.2025 und am 26.03.2025.

Toni Leon

mittwochs, 5.2.2025 - 7.5.2025

18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

91,20 € / 45,60 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-514671-6

Kursnummer: 44101

Aprendamos español con gusto (A1)

Spanisch für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

In vielen Teilen der Welt ist Spanisch Landessprache und es gibt viele Gründe, Spanisch zu lernen. In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der spanischen Sprache erlernen. Im Mittelpunkt stehen neben Wortschatz und Grammatik auch die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute sowie Bräuche und Traditionen. Der Schwerpunkt wird auf die mündliche Kommunikation gelegt und die Kursleitung lädt Sie von Anfang an ein, mit ihr in die spanische Sprache einzutauchen. Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus den vergangenen Semestern. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen.

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Yenis del Carmen Ahumedo Mora
dienstags, 4.2.2025 - 20.5.2025
19:45 - 21:15 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
92,40 € / 46,20 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1, ca ab Lektion 6
ISBN 978-3-12-514671-6
Kursnummer: 44102

Aprendamos español con gusto (A1)

Spanisch für Lernende mit sehr geringen bis geringen Vorkenntnissen

In vielen Teilen der Welt ist Spanisch Landessprache und es gibt viele Gründe, Spanisch zu lernen. Ausgehend von einfachen Alltagssituationen lernen Sie, Spanisch zu sprechen und zu verstehen. Der Schwerpunkt wird auf die mündliche Kommunikation gelegt und die Kursleitung lädt Sie ein, von Anfang an mit ihr in die spanische Sprache einzutauchen. Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus den vergangenen Semestern. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen! Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Toni Leon
mittwochs, 22.1.2025 - 7.5.2025
19:45 - 21:15 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A
92,40 € / 46,20 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1, ca ab Lektion 9
ISBN 978-3-12-514671-6
Kursnummer: 44103

¡Aprendemos y hablamos español con gusto! (B2)

Kleingruppenkurs (ab 5 Personen) für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Hola, este curso está dirigido a participantes con buenos conocimientos de español.

Si lleva algún tiempo aprendiendo español y ya tiene un buen vocabulario y conocimientos básicos de gramática. ¿Le gustaría ahora trabajar para mejorar sus habilidades orales y escritas? Si ya ha alcanzado el nivel B1 en la Escala del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas, ¡puede continuar! Le invitamos a participar en este curso en el nivel (B2). ¡Suba a bordo! Además del libro del alumno, utilizamos material de lectura en español y otras actividades de aprendizaje. Aproveche nuestro servicio de asesoramiento (Seite 87) y le recomendamos que espere hasta la primera fecha del curso para comprar el libro.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Spanischkenntnissen. Sie lernen seit einiger Zeit Spanisch und verfügen bereits über einen guten Grundwortschatz und gute Grammatikkenntnisse? Nun möchten Sie daran arbeiten, Ihre mündlichen und schriftlichen Fähigkeiten weiter auszubauen? Wenn Sie bereits die Stufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) erreicht haben, sind Sie herzlich willkommen, sich diesem Kurs anzuschließen und die nächste Niveaustufe (B2) zu erarbeiten! Neben dem kurstragenden Lehrwerk kommen im Unterricht spanischsprachige Lektüren und weitere Lernaktivitäten zum Einsatz. Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Yenis del Carmen Ahumedo Mora
dienstags, 4.2.2025 - 8.4.2025
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
100,00 € / 50,00 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Con Gusto nuevo“ B2, ca ab Lektion 6
ISBN 978-3-12-514688-4
Kursnummer: 44108



■ ITALIENISCH

Italienisch (A1)

Kleingruppenkurs (6-8 Personen) für Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie wollten immer schon einmal Italienisch lernen, aber stets kam etwas dazwischen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der italienischen Sprache erlernen. Im Mittelpunkt stehen neben Wortschatz und Grammatik auch die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute sowie Bräuche und Traditionen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Rosetta Hölscher

mittwochs, 12.2.2025 - 7.5.2025

9:30 - 11:00 Uhr, 11 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

83,60 € / 41,80 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Allegro nuovo“ A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-525590-6

Kursnummer: 44201

Italienisch 55plus (A2)

für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie langsam und mit viel Zeit für Wiederholungen in entspannter Atmosphäre die italienische Sprache erlernen. Im Mittelpunkt stehen neben Wortschatz und Grammatik auch wichtige Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute sowie Bräuche und Traditionen. Um an diesem Kurs teilzunehmen, sollten Sie die Stufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) bereits abgeschlossen haben. In diesem Kurs werden Sie beginnen, die Niveaustufe A2 zu erobern. Auch wenn Sie bereits über Vorkenntnisse auf höherem Niveau verfügen und die Grundlagen der italienischen Sprache wiederholen möchten, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstag ab.

Ingrid Schaible-Böhm

dienstags, 28.1.2025 - 1.4.2025

18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

58,00 € / 29,00 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Allegro nuovo“ A2

ISBN 987-3-12-525593-7

Kursnummer: 44203

Italienisch 55plus (B1)

Kleingruppenkurs (ab 4 Personen) für Lernende mit mittleren bis guten Vorkenntnissen

Sie verfügen bereits über solide Grundkenntnisse in Italienisch und haben die Niveaustufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) schon vollständig erarbeitet? Nun möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und die Niveaustufe B1 erobern? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Im Mittelpunkt stehen neben Wortschatz und Grammatik auch die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute sowie Bräuche und Traditionen. Auch Quer- und Wiedereinsteiger sind in diesem Kleingruppenkurs herzlich willkommen!

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Ingrid Schaible-Böhm
montags, 27.1.2025 - 31.3.2025
9:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3
116,00 € / 58,00 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: Allegro B1, ca ab Lektion 6
ISBN 987-3-12-525584-5
Kursnummer: 44205

Italienisch Konversation 55plus (B1)

Kleingruppenkurs (ab 4 Personen) für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Sie sind an der Italienischen Sprache und Kultur interessiert und möchten vor allem Ihre mündlichen Fertigkeiten trainieren?

Sie verfügen aus früheren Italienischkursen bereits über gute Grundkenntnisse entsprechend dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite x)? Dann sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen: Anhand von abwechslungsreichen Themen wird in diesem Kleingruppenkurs vor allem das freie Sprechen geübt. Bei Bedarf können auch grammatikalische Strukturen wiederholt werden und auch das

Lesen wird nicht zu kurz kommen.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen, sich diesem Kleingruppenkurs anzuschließen!

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Ingrid Schaible-Böhm
montags, 27.1.2025 - 17.3.2025
11:15 - 12:45 Uhr, 8 Termine
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3
92,80 € / 46,40 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben
Kursnummer: 44209

■ JAPANISCH

Japanisch (A1)

Kleingruppenkurs (ab 6 Personen) für Lernende mit (sehr) geringen Vorkenntnissen

Dieser Kleingruppenkurs ist eine Einführung in die japanische Schrift, Aussprache und die wichtigsten Aspekte der japanischen Grammatik. Der Kurs befasst sich zunächst mit den Begriffen und Themen, die „zum Überleben“ in Japan am notwendigsten sind. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs eine Fortsetzung aus den vergangenen Semestern ist. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen.

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Dr. Nobuo (Shiroh) Takebayashi
mittwochs, 29.1.2025 - 14.5.2025
18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
117,60 € / 58,80 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: Wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt geben
Kursnummer: 47401



Japanisch (A2/B1)

Kleingruppenkurs (ab 6 Personen) für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit zentralen Themen des Alltags, des Lebens und der Kultur in Japan. Unser Ziel besteht darin, auf Japanisch kommunizieren zu können. Die Teilnehmenden gewinnen sprachliche Sicherheit in wichtigen Alltagssituationen und erfahren zugleich viel Nützliches und Interessantes rund um Land, Leute und Kultur und auf welche Weise kulturelle Elemente mit der japanischen Sprache verknüpft sind. Sie werden erstaunt sein, wie unerwartet schnell Sie Japanisch sprechen und japanische Sätze bauen können, obwohl sich die japanische Grammatik sehr stark von der europäischen Sprachen unterscheidet!

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus den vergangenen Semestern und Sie sollten bereits Vorkenntnisse entsprechend dem Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 87) mitbringen, wenn Sie an diesem Kursangebot teilnehmen möchten. Es werden Kenntnisse in Hiragana sowie

Katakana vorausgesetzt.

Bitte nutzen Sie unsere Beratungsangebote (Seite 85) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Dr. Nobuo (Shiroh) Takebayashi
mittwochs, 29.1.2025 - 14.5.2025

19:30 - 21:00 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

117,60 € / 58,80 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: Wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben

Kursnummer: 47402

■ DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Beim Kursangebot im Bereich Deutsch als Zweitsprache wird an der vhs Löhne unterschieden zwischen:

- Integrationskursen, die nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden
- Berufssprachkursen (BSK), die nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden
- Standardkursen Deutsch als Zweitsprache, die nicht über das BAMF gefördert werden



Die vhs Löhne richtet zusätzlich zu den im Programmheft angekündigten Kursen bei Bedarf weitere Kurse ein.

■ INTEGRATIONSKURSE

Die vhs Löhne bietet allgemeine Integrationskurse mit einem Stundenumfang von 700 Unterrichtseinheiten (UE) sowie Integrationskurse mit Alphabetisierung, die einen Stundenumfang von 1000 Unterrichtseinheiten haben, an. Alle Integrationskurse enden mit einer zweiteiligen Prüfung: der Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und einem Abschlusstest des Orientierungskurses „Leben in Deutschland“ (LiD). Bei ausreichender Nachfrage können weitere Integrationskurse eingerichtet werden. Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin, um gemeinsam festzustellen, welcher Kurs und welches Modul für Sie das richtige ist. Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Sarah Weitkamp, Tel.: 05732 100-594, E-Mail: s.weitkamp@loehne.de zur Verfügung.

BASISKURS	AUFBAUKURS
Modul 1 = 100 UE	Modul 4 = 100 UE
Modul 2 = 100 UE	Modul 5 = 100 UE
Modul 3 = 100 UE	Modul 6 = 100 UE
insgesamt 300 UE	insgesamt 300 UE
Ziel: Erreichen des Sprachniveaus A2 (GER)	Ziel: Erreichen des Sprachniveaus B1 (GER)



Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
Orientierungskurs (100 UE) und
Prüfung Leben in Deutschland (LiD)



Was kostet ein Integrationskurs?

Teilnehmende ohne Förderberechtigung:

- Entgelt pro Unterrichtsstunde (UE): 4,58 €
- Entgelt pro Modul (100 UE): 458 €
- Teilnehmende ohne Förderberechtigung, die Anspruch auf einen Wittekindpass haben, können entgeltfrei teilnehmen.

Teilnehmende mit Förderberechtigung:

- (nach Bewilligung des Antrages vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, BAMF)
- Entgelt pro Unterrichtsstunde (UE): 2,29 €
- Entgelt pro Modul (100 UE): 229 €
- Gebührenbefreiung: auf Antrag beim BAMF möglich!

Was ist der Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)?

Der Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) ist die Abschlussprüfung in Integrationskursen, die auf der Niveaustufe A2 oder B1 bestanden werden kann.

Was ist der Orientierungskurs und der Test „Leben in Deutschland“ (LiD)?

Der Orientierungskurs ist offizieller Bestandteil des Integrationskurses des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Vermittelt werden Kenntnisse der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland. Zum Abschluss des Orientierungskurses findet der Test „Leben in Deutschland“ (LiD) statt. Aus einem Fragenkatalog von 310 Fragen werden 33 Fragen ausgewählt. Innerhalb von 60 Minuten müssen die Fragen beantwortet werden. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 15 von 33 Fragen richtig beantwortet wurden. Für den auch möglichen Nachweis der Kenntnisse nach § 10 Absatz 1 Satz 1 Nummer 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes ist nach § 1 Absatz 3 der Einbürgerungstestverordnung die Beantwortung von mindestens 17 der 33 Fragen erforderlich. Für Teilnehmende, die vom BAMF gefördert werden, ist die Prüfung entgeltfrei; nicht geförderte Teilnehmende, die die Prüfung absolvieren möchten, müssen sich mindestens drei Wochen vor der Prüfung anmelden und eine Kostenpauschale von 25,00 € entrichten.

Bei Fragen rund um das Angebot an Integrationskursen wenden Sie sich gern an das vhs-Team. Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Sarah Weitkamp, Tel.: 05732 100-594, E-Mail: s.weitkamp@loehne.de zur Verfügung.

■ BERUFSSPRACHKURSE

VORANKÜNDIGUNG

Berufssprachkurs (B2)

Basiskurs mit Brückenelement

Sie haben den Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen und möchten sich beruflich orientieren? Sie haben Zugang zum Arbeitsmarkt? Dann ist diese berufsbezogene Sprachförderung ein guter Anschluss an Ihren Integrationskurs.

Das Ziel des Kurses ist, dass Sie Ihre allgemeinen und berufsbezogenen Deutschkenntnisse im Hinblick auf eine berufliche Perspektive und damit Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt oder in weiterführende Bildungs- und Ausbildungsinstitutionen verbessern.

Das Basismodul von B1 auf B2 mit Brückenelement umfasst 500 Unterrichtsstunden. Am Ende des Moduls wird eine Prüfung auf dem Niveau B2 abgelegt. Voraussetzung für die Teilnahme sind der vorausgehende erfolgreiche Abschluss des Integrationskurses bzw. Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B1. Die Zulassung zum Kurs erfolgt über die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter. Eine Einstufung und individuelle Beratung vor Kursbeginn ist Pflicht.

Die Teilnahme am Berufssprachkurs ist grundsätzlich kostenlos. Berechtigte mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen über 20.000 Euro zahlen einen Kostenbeitrag von 2,56 Euro je Unterrichtseinheit (50 Prozent des Kostenerstattungssatzes).

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 05732 100-588.

montags - freitags, 8:30 - 12:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG

1280,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursbeginn: Auf Anfrage

■ Standardkurse Deutsch als Zweitsprache

Unsere Standardkurse Deutsch als Zweitsprache, die auf den Niveaustufen A1-B2 angeboten werden und nicht über das Bundesamt für Migration und Flüchtlingen (BAMF) gefördert werden, richten sich an Menschen, die

- noch keine Förderung über das BAMF erhalten,
- aus persönlichen Gründen keine Zeit haben, einen Integrationskurs zu besuchen,
- einen Integrationskurs abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse über das Niveau B1 hinaus vertiefen und erweitern möchten.

Bei Fragen rund um unser Kursangebot im Bereich Deutsch als Zweitsprache wenden Sie sich gern an das vhs-Team. Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Sarah Weitkamp, Tel.: 05732 100-594, E-Mail: s.weitkamp@loehne.de zur Verfügung.

■ Deutschprüfungen

Prüfung: telc Deutsch A1

Mit der Prüfung „telc Deutsch A1“ weisen Sie einfache Sprachkenntnisse nach. In der Regel reichen 150 bis 200 Unterrichtsstunden aus, um dieses Niveau zu erreichen. Das Zertifikat wird seit August 2007 für das Visum beim Ehegattennachzug benötigt. Die deutschen Botschaften erkennen das Zertifikat „telc Deutsch A1“ an.

Was können Sie auf der Stufe A1?

Auf der Stufe A1 können Sie sich auf ganz einfache Weise über konkrete Bedürfnisse verständigen (z. B. Sichvorstellen, Essen und Trinken, Einkaufen, Wohnen). Sie können einige sehr einfache grammatische Strukturen verwenden.

Wie ist die Prüfung aufgebaut?

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 75 Minuten. Ohne weitere Vorbereitungszeit legen Sie meist unmittelbar danach die mündliche Prüfung ab.

Für die Anmeldung zur Prüfung müssen Sie vorab einen Beratungstermin vereinbaren. Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Sarah Weitkamp unter Tel.: 05732 100-588 zur Verfügung.

Sie möchten sich vorab eigenständig über die Prüfung informieren? Unter www.telc.net stehen Ihnen weitere Informationen und Modelltests zur Verfügung. Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss!

Bärbel Ducksch

Donnerstag, 10.4.2025, 13:30 - 17:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
100,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Anmeldeschluss: 21.03.2025
Kursnummer: 49302

Prüfung: telc Deutsch A2

Das Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2 ist die richtige Prüfung für Sie, wenn Sie bereits einfache Grundkenntnisse in Deutsch haben. Mit der Prüfung dokumentieren Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse auf der Niveaustufe A2. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 1 Stunde und 20 Minuten, die mündliche Prüfung dauert ca. 15 Minuten.

Für die Anmeldung zur Prüfung müssen Sie vorab einen Beratungstermin vereinbaren. Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Sarah Weitkamp unter Tel.: 05732 100-588 zur Verfügung.

Sie möchten sich vorab eigenständig über die Prüfung informieren? Unter www.telc.net stehen Ihnen weitere Informationen und Modelltests zur Verfügung.

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss!

Bärbel Ducksch

Donnerstag, 5.6.2025, 13:30 - 17:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A
100,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Anmeldeschluss: 12.05.2025
Kursnummer: 49305

Prüfung: telc Deutsch B1

Das Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1 ist die richtige Prüfung für Sie, wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Deutsch haben. Mit der Prüfung dokumentieren Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse auf der Niveaustufe B1. Das Zertifikat Deutsch B1 gilt deutschlandweit als Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse im Rahmen der Einbürgerung. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 30 Minuten, die mündliche Prüfung dauert ca. 15 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie eine Vorbereitungszeit von 20 Minuten.

Für die Anmeldung zur Prüfung müssen Sie vorab einen Beratungstermin vereinbaren. Als Ansprechpartnerin steht Ihnen Sarah Weitkamp unter Tel.: 05732 100-588 zur Verfügung.

Sie möchten sich vorab eigenständig über die Prüfung informieren? Unter www.telc.net stehen Ihnen weitere Informationen und Modelltests zur Verfügung.

Sie haben Interesse daran, unter fachkundiger Anleitung eine Probeprüfung mit Auswertung zu absolvieren? Sprechen Sie uns an. Gern unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss!

Bärbel Ducksch, Annette Bökamp

Freitag, 28.3.2025, 9:30 - 17:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
150,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Anmeldeschluss: 03.03.2025
Kursnummer: 49311

Bärbel Ducksch, Annette Bökamp

Freitag, 23.5.2025, 9:30 - 17:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
150,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Anmeldeschluss: 28.04.2025
Kursnummer: 49312

4 EINBÜRGERUNGSTEST



■ EINBÜRGERUNGSTEST

Migrantinnen und Migranten, die die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen möchten, müssen Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 nachweisen und einen Einbürgerungstest absolvieren und bestehen. Die vhs Löhne führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge diesen Test durch. Der 1-stündige Test umfasst 33 Fragen, von denen mindestens 17 korrekt beantwortet werden müssen. Die Fragen werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge aus einem Gesamtfragenkatalog von 310 Fragen ausgewählt und auch ausgewertet. Da wir die Testunterlagen vom Bundesamt erhalten, müssen wir Ihre Anmeldung zu bestimmten Fristen weiterleiten. Der Anmeldeschluss liegt aus diesem Grund 3-4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Wenn Sie sich für die Prüfung anmelden möchten, müssen Sie bei uns bis zum Anmeldeschluss Ihren ausgefüllten Meldebogen (erhältlich bei der vhs) eingereicht und das Prüfungsgeld von 25,00 € entrichtet haben. Der komplette Fragenkatalog kann im Internet auf der Seite des Bundesamtes angesehen und gleichzeitig als Übungstest genutzt werden. Einen Link zum Testcenter finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-loehne.de

Bitte beachten Sie, dass Sie sich persönlich bei der vhs Löhne anmelden müssen. Eine Anmeldung per Internet ist nicht möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 05732 100-588.

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss!

Annette Bökamp

Freitag, 28.2.2025, 16:00 - 17:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

25,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 03.02.2025

Kursnummer: 49331

Annette Bökamp

Freitag, 28.3.2025, 16:00 - 17:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

25,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 03.03.2025

Kursnummer: 49332

Annette Bökamp

Donnerstag, 22.5.2025, 16:00 - 17:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

25,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 28.04.2025

Kursnummer: 49333

5 DIGITALES | BERUF | SOFT SKILLS

EDV-Beratung | EDV-Grundlagen

Word | Excel

Internet | Multimedia

Künstliche Intelligenz

Bildbearbeitung

EDV 55plus

Beruf | Soft Skills | Persönlichkeitsbildung

Schule



Maria Beine-Diekmeyer
Fachbereichsleitung
Tel.: 05732 100-583
E-Mail: m.beine-diekmeyer@loehne.de





■ DIGITALES | BERUF | SOFTSKILLS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Bestandteil des Programmbereichs Beruf | Digitales | Soft Skills. Neben der Kompetenzerweiterung für den Beruf ermöglicht das Erlernen des Umgangs mit Neuen Medien auch die gesellschaftliche Teilhabe.

Angebote zu Querschnittsthemen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Stressbewältigung stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen. In den letzten Jahren gehörten Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems sowie psychische Erkrankungen zu den häufigsten Krankheitsgründen, die zu Arbeitsunfähigkeitstagen führten. Gerade aus diesem Grund ist die Entwicklung persönlicher Kompetenz, die sog. Soft Skills, ein wichtiger Faktor, der zu mehr Belastbarkeit und Stressresistenz im Beruf führt. Auch psychologische Themen, die nicht unmittelbar den eigenen Beruf betreffen, führen mittelbar zu einer höheren Leistungsfähigkeit.

■ EDV-BERATUNG

EDV-Kursberatung

Sie wollen einen Computerkurs besuchen, sind aber nicht ganz sicher, welcher Kurs für Sie geeignet ist? Sie haben noch Fragen zu Kursinhalten o.ä.? Dann sind Sie herzlich eingeladen, am Beratungstag zu unserer EDV-Kursberatung zu kommen. Dort können Sie sich ohne Voranmeldung kostenlos und unverbindlich über unsere Kurse informieren und werden von der Fachbereichsleiterin individuell beraten, welcher Kurs zu Ihren Wünschen und Vorkenntnissen passt.

Maria Beine-Diekmeyer
Donnerstag, 16.1.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 51101

■ EDV-GRUNDLAGEN

Windows 11 – Einrichten des Desktops – Umgang mit Start und Taskleiste

Lernen Sie an diesem Abend, wie Sie Ihren Windows-Desktop ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen anpassen können. Die Ansicht des Desktops (Symbol- und Schriftgröße, Farben, Hintergründe) wird hier ebenso thematisiert wie das Ablegen von Programmverknüpfungen, um schneller auf Programme und Dateien zugreifen zu können. Für diesen Kurs sind keine EDV-Vorkenntnisse erforderlich.

Jens Fabry
Mittwoch, 26.3.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
16,20 € / 10,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 51201

Windows 11 – Explorer: Dateiablage, Ordnerstruktur und Cloudspeicher mit OneDrive

An diesem Abend geht es um das Dateimanagement mit dem Windows-Explorer. Gemeinsam richten wir neue Ordner und Unterordner ein, verschieben und kopieren Dateien. Dabei lernen Sie in Kürze, wie Sie ganz einfach Ordnung auf Ihrem Rechner schaffen können. Sie lernen, wie Sie OneDrive mithilfe eines Microsoftkontos freischalten und Dateien in der Cloud speichern. Für diesen Kurs sind keine EDV-Vorkenntnisse erforderlich.

Jens Fabry
Mittwoch, 2.4.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
16,20 € / 10,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 51202

Windows 11 – Ins Internet mit Edge und Copilot

Entdecken Sie den Browser Edge und seinen intelligenten Copilot-Assistenten. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und fortgeschrittenen Funktionen von Microsoft Edge kennen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie den KI-Assistenten Copilot als Alternative zur Suchmaschine Google nutzen können.

Kursinhalte sind:

- Microsoft Edge: Benutzeroberfläche, Navigation (Eingabe von Internetadressen, Tabs), Verlauf ansehen, Favoriten anlegen, Cookies verwalten und Sicherheit im Internet (Passwörter).
- Copilot: Integration in Edge, praktische Anwendungen, Tipps und Tricks.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die unsicher im Umgang mit dem Internet sind.

Jens Fabry
Mittwoch, 9.4.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
10,80 € / 7,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 51203

Windows 11 – Programme und Sicherheit

Windows bleibt unvollständig, ohne Programme zur Erledigung von Aufgaben. Dazu gehören Programme wie LibreOffice und GIMP. Wo finden Sie kostenfreie Programme zur freien Verwendung?

Kursinhalte sind:

- Microsoft Store, heise download (Software Portal) oder direkt vom Entwickler

Im zweiten Teil geht es um Sicherheit. In einer Zeit, in der Dienstleistungen zunehmend über das Internet abgewickelt werden, werden die eigenen Geräte zum Ziel von Angriffen. Auch wenn es keine 100%ige Sicherheit gibt, können Sie selbst zur Sicherheit beitragen.

- Welche Virensoftware gibt es?
- Wie gehe ich mit Passwörtern um?
- Wie bezahle ich meine Käufe im Internet?

In diesem Kurs wird ein sicherer Umgang mit Maus und Tastatur vorausgesetzt.

Jens Fabry

Mittwoch, 30.4.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
16,20 € / 10,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 51205

■ WORD | EXCEL

Excel Grundlagen

Das Tabellenkalkulationsprogramm Excel dient zur Planung und Organisation, z.B. in kaufmännischen, technischen oder auch privaten Anwendungsgebieten. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Programms Excel vermittelt und mit einfachen praktischen Übungen erlernt.

Inhalte sind:

- Anwendungsfenster
- Tabellen erzeugen
- Tabellen formatieren, gestalten und drucken
- Formeln erstellen und bearbeiten
- Summen bilden
- Automatisierungen

Für diesen Kurs sind grundlegende EDV-Vorkenntnisse erforderlich, Grundkenntnisse in Word sind hilfreich.

Jens Fabry

dienstags, 18.3.2025 - 8.4.2025

19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

43,20 € / 28,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51305

Excel für Fortgeschrittene

Sie nutzen Excel beruflich oder möchten erweiterte Funktionen kennenlernen? Sie können bereits einfache Funktionen in Excel umsetzen und möchten Ihr Wissen erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Inhalte sind:

- kaufmännische Kalkulationen erstellen
- Excel-Formeln miteinander kombinieren
- Wenn/Dann-Funktion
- Diagramme erstellen und gestalten
- Pivot-Tabellen erstellen
- SVERWEIS einsetzen

Für diesen Kurs sind grundlegende EDV-Vorkenntnisse erforderlich, Grundkenntnisse in Word und Excel sind hilfreich.

Jens Fabry

dienstags, 29.4.2025 - 20.5.2025

19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

43,20 € / 28,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51307

Word und Excel – Bildungsurlaub

Sie verwenden bereits Excel und Word und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen und festigen? Sie brauchen Excel und Word im Beruf und sind noch unsicher im Umgang mit diesen beiden Programmen? Dann sind Sie in diesem Bildungsurlaub richtig! Sie erlernen die wichtigsten Funktionen dieser Programme und deren sinnvollen Einsatz im Arbeitsleben. Anhand zahlreicher Übungen wird der Seminarinhalt praxisnah vermittelt.

Kursinhalte Word:

- Texterfassung und Formatierung
- Text markieren, kopieren, verschieben, speichern und öffnen
- Arbeiten mit Tabulatoren
- Arbeiten mit Textbausteinen
- Rechtschreibkontrolle und Silbentrennung
- Seitenlayout
- Kopf- und Fußzeilen
- Gestaltung von Briefen
- Serienbriefe

Kursinhalte Excel:

- Oberfläche, Eingabemöglichkeiten
- Bewegen, Reihen bilden, Kopieren
- Einfache Formeln und Funktionen (Summe, Anzahl, Min, Max, Wenn, S -Verweis, Summewenn u.v.m.)
- Gestalten von Tabellen und Diagrammen
- Pivot - Kurzeinstieg: Umgang und Auswertung von großen Datenmengen

Die Formeln und Funktionen werden anhand von praktischen Beispielen vorwiegend aus dem kaufmännischen Bereich erläutert. Beispiele von den Teilnehmenden werden gerne aufgenommen.

Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW bei Ihrem Arbeitgeber beantragen (Seite 113). Eine Anmeldung beim Arbeitgeber muss bis 6 Wochen vor Kursstart erfolgen. Nähere Informationen dazu finden Sie unter www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/11-bildungsurlaubsonderurlaub/11-arbeitnehmerinnen/. Oder Sie wenden sich an unsere Fachbereichsleiterin Maria Beine-Diekmeyer, Tel.: 05732/100-588 oder per E-Mail: m.beine-diekmeyer@loehne.de.

Jens Fabry, Norbert Bruns

Montag, 2.6.2025, 8:30 - 13:30 Uhr

Dienstag, 3.6.2025, 8:30 - 13:30 Uhr

Mittwoch, 4.6.2025, 8:30 - 13:30 Uhr

Donnerstag, 5.6.2025, 8:30 - 13:30 Uhr

Freitag, 6.6.2025, 8:30 - 13:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

166,50 € / 109,50 € erm. | mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 17.4.2025

Kursnummer: 51309



■ INTERNET | MULTIMEDIA

Social Media (nicht nur) für Soloselbstständige – Bildungsurlaub

Sie haben sich gerade selbstständig gemacht und sind noch auf der Suche nach einer passenden Werbestrategie? Oder besteht Ihr Unternehmen schon länger und Sie möchten alternative Werbekanäle nutzen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Als Soloselbstständiger ist eine starke Präsenz in den sozialen Medien von entscheidender Bedeutung, um Ihr Unternehmen erfolgreich zu etablieren und potenzielle Kunden und Kundinnen zu erreichen. Dabei ist Social-Media-Marketing eine vergleichsweise kostengünstige, aber effektive Methode. Doch wie sieht eine gute Werbestrategie mittels Social Media aus? Welche Social-Media-Plattformen eignen sich für Ihr Unternehmen? Welcher Content erreicht Ihre Zielgruppe am besten?

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Social-Media-Kanäle kennen und erfahren, welche effektiven Content-Strategien Ihnen dabei helfen, Ihre Zielgruppe zu erreichen. Darüber hinaus erproben Sie unter Anleitung der Kursleitung selbst verschiedene Plattformen und erstellen Postings.

Inhalte sind:

- Vor- und Nachteile von Social Media
 - Überblick über verschiedene Social-Media-Kanäle und Auswahl geeigneter Plattformen
 - Instagram: Erstellung von Posts, Reels und Stories
 - Facebook: Erstellung von Posts und Stories, Bedeutung von Facebook-Gruppen
 - Meta Business Suite: Einführung und Funktionen
 - LinkedIn: Funktionsweise und Erstellung eines Profils
 - Pinterest: Sinnhaftigkeit und Erstellung eines Accounts
 - Canva: Nutzung für Grafikdesign und Content-Erstellung, Erstellung von Posts und Reels
 - Contentplanung und -erstellung: Entwicklung eines Postingplans und Erstellung von Kurzvideos für TikTok und YouTube
 - Markenstrategie: Entwicklung einer starken Markenidentität und langfristigen Social-Media-Strategie
- Bitte bringen Sie ein Smartphone, Tablet und/oder Laptop inkl. Netzstecker mit.

Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Eine Anmeldung beim Arbeitgeber muss bis 6 Wochen vor Kursstart erfolgen. Nähere Informationen dazu finden Sie unter www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/1bildungsurlaubsonderurlaub/11-arbeitnehmerinnen/. Oder Sie wenden sich an unsere Fachbereichsleiterin Maria Beine-Diekmeyer, Tel.: 05732/100-588 oder per E-Mail: m.beine-diekmeyer@loehne.de.

Claudia Kielmann

Montag, 17.2.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

Dienstag, 18.2.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch, 19.2.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag, 20.2.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

Freitag, 21.2.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

175,00 € / 87,50 € erm. | mit Anmeldung

Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub beantragen wollen: 6.1.2025

Kursnummer: 51312



Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub eröffnet Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern die Möglichkeit, für den Besuch einer beruflichen Weiterbildung bezahlt von der Arbeit freigestellt zu werden. Gesetzliche Grundlage des Bildungsurlaubs ist das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) Nordrhein-Westfalen in der Fassung vom 29.4.2000.

Wer ist berechtigt?

Bildungsurlaub können alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bekommen, die hauptsächlich in NRW beschäftigt sind. Grundvoraussetzung für einen Anspruch auf Bildungsurlaub ist, dass das Beschäftigungsverhältnis mindestens seit 6 Monaten besteht und die Betriebsstätte mindestens 10 Beschäftigte hat und in NRW liegt. Bei weniger als 50 Beschäftigten haben 10% der Beschäftigten einen Freistellungsanspruch für Bildungsurlaub.

Wie viel Bildungsurlaub können Sie bekommen?

Jeder anspruchsberechtigte Beschäftigte kann pro Kalenderjahr 5 Tage Bildungsurlaub bekommen. Der genaue Umfang ist abhängig von der Anzahl der Tage, die der Beschäftigte pro Woche im Betrieb verbringt, unabhängig davon, ob er dort voll- oder teilzeitbeschäftigt ist. Wer regelmäßig mehr oder weniger Tage in der Woche arbeitet, bekommt entsprechend angepasst Bildungsurlaub. Die Mindestzahl von 3 Tagen Bildungsurlaub pro Kalenderjahr ist jedoch vorgeschrieben.

Wie beantragen Sie Bildungsurlaub?

Wenn Sie Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber beantragen möchten, brauchen Sie von uns Seminarunterlagen, aus denen die Zielgruppe, die Lernziele und -inhalte und der zeitliche Ablauf der Weiterbildung hervorgehen. Außerdem brauchen Sie von uns einen Nachweis über unsere Anerkennung als Weiterbildungsanbieter für Bildungsurlaub. Gern stellen wir Ihnen auch einen Mustervordruck für Ihren Antrag beim Arbeitgeber zur Verfügung.

Mit diesen Unterlagen müssen Sie mindestens 6 Wochen vor Beginn der Veranstaltung Ihren Antrag auf Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber stellen.

Nach der Fortbildung erhalten Sie von uns eine Teilnahmebescheinigung zum Nachweis Ihrer Teilnahme am Bildungsurlaub gegenüber Ihrem Arbeitgeber.

Sie haben noch Fragen oder möchten Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber beantragen? Dann sprechen Sie uns gerne an! Ihre Ansprechpartnerin bei der vhs Löhne ist Maria Beine-Diekmeyer, Tel.: 05732 100-583, E-Mail m.beine-diekmeyer@loehne.de

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie hier: <http://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/service/der-weg-zur-weiterbildung/der-weg-zum-bildungsurlaub/> oder www.bildungsurlaub.de



Entfalte deine Kreativität mit Canva:

Ein interaktiver Anwenderkurs für dieses Grafiktool
Online-Kurs

Sie möchten mehr als nur normale Grafiken erstellen? Sie wollen auf Social Media herausstechen, eigene Logos kreieren und Präsentationen gestalten, die nicht nur informieren, sondern begeistern und noch viel mehr? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Canva und entdecken Sie, wie einfach und zugleich wirkungsvoll dieses kostenlose Grafikprogramm ist. In diesem Kurs begleite ich Sie persönlich durch jeden Schritt, unabhängig von Ihrem Vorwissen.

Kursinhalte:

- Einführung in Canva
- Kreiere auffällige Social-Media-Posts
- Entwickle individuelle Logos
- Gestalte Arbeitsblätter mit Wow-Effekt
- Präsentationen, die im Gedächtnis bleiben.

Voraussetzungen:

Alles, was Sie brauchen, ist ein kostenfreier Canva-Account, PC, Laptop oder ein Tablet mit Internet- und Audiozugang. Die Zugangsdaten werden einige Tage vor Kursbeginn per E-Mail verschickt. Es ist kein Vorwissen notwendig.

Claudia Kielmann

Mittwoch, 7.5.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

20,00 € / 10,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51314

■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Diese Vortragsreihe ist eine Entdeckungsreise in die Welt der künstlichen Intelligenz. Lernen Sie Anwendungen, Werkzeuge und Hintergründe kennen und lassen Sie sich zeigen, wie KI im Beruf, beim Lernen und im Alltag Anwendung findet. Die Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet in Zusammenarbeit mit verschiedenen Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt. Alle Termine können sowohl in Präsenz als auch online besucht werden.

Ihre Anmeldung für eine Online-Teilnahme für die einzelnen Veranstaltungen nehmen wir gern entgegen. Die Präsenztermine werden von verschiedenen Volkshochschulen ausgerichtet, die Anmeldung für diese Präsenztermine ist nur direkt bei der jeweiligen ausrichtenden Volkshochschule möglich. Bitte beachten Sie den jeweiligen Veranstaltungsort und melden Sie sich dort an.

Smart schreiben. KI-Tools für Outlook, Word und Co.

ChatGPT für Beruf und Alltag

Im Büro, während der Ausbildung, aber auch im Alltag müssen ständig Texte geschrieben, gestaltet und bearbeitet werden. Der Vortrag zeigt, wie Sie ChatGPT nutzen, um Texte zu erzeugen, zusammenzufassen, zu transkribieren, zu übersetzen oder zu analysieren. Sie erfahren, wie Sie ChatGPT nutzen, um sich im Alltag von Routinearbeiten zu entlasten und wie Sie KI einsetzen, um der eigenen Kreativität Impulse zu geben.

Ihre Anmeldung für eine Online-Teilnahme nehmen wir gern entgegen. Die Zugangsdaten erhalten Sie einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Halle teilnehmen. Hierfür melden Sie sich bitte bei der VHS Ravensberg unter www.vhs-ravensberg.de an.

Peter B. Hoffmann

Mittwoch, 22.1.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51414

Kreativ mit ChatGPT, CoPilot und Gemini

Chatbots für Beruf und Alltag

Der Vortrag demonstriert, wie Sie ChatGPT, CoPilot und Gemini verwenden, die aktuell wichtigsten Chatbots. Sie erfahren, wie Sie die Chatbots über die offensichtlichen Möglichkeiten hinaus kreativ für die Entwicklung von Ideen oder für das Brainstorming einsetzen oder wie Sie die Tools verwenden, um Texte zu analysieren, zu schreiben, zu kürzen, ziel- und mediengerecht anzupassen und zu übersetzen. Dieser Termin findet in Präsenz in der vhs Löhne statt. Gern können Sie auch online teilnehmen. Die Zugangsdaten erhalten Sie einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen möchten.

Peter B. Hoffmann

Mittwoch, 12.2.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51415



KI-Kreativwerkstatt

KI-Tools (nicht nur) für Content Creator

Künstliche Intelligenz verändert die Möglichkeiten Texte, Bilder, Videos und Audiodateien zu erzeugen und zu gestalten. Im Vortrag erleben Sie, wie vielseitig Sie generative KI von ChatGPT über DALL-E und Firefly bis hin zu Photoshop einsetzen können. Vorgestellt werden Tools und Techniken, um Texte, Bilder, Videos und Audiodateien zu erzeugen, zu optimieren und kreativ anzupassen.

Ihre Anmeldung für eine Online-Teilnahme nehmen wir gern entgegen. Die Zugangsdaten erhalten Sie einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Salzkotten teilnehmen. Hierfür melden Sie sich bitte bei der VHS vor Ort unter www.vhs-vor-ort.de an.

Peter B. Hoffmann

Mittwoch, 12.3.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51416

■ BILDBEARBEITUNG

Fotobücher selbst erstellen

Sie haben schöne Fotos aus Ihrem letzten Urlaub, einer Familien- oder Geburtstagsfeier? Fotobücher sind eine tolle Möglichkeit, Ihre schönsten Fotos in Szene zu setzen. Ob Reisen, Hochzeiten, festgehaltene Momente – jeder Anlass wird in einem Fotobuch zu einem eigenen, besonderen Erlebnis!

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der CEWE-Fotobuch-Software. Ob mit Hilfe des Assistenten oder Bild für Bild, Seite für Seite - hier erlernen Sie die Entfernung roter Augen, das Ausschneiden von Bildausschnitten, die Anordnung von Fotos und die Gestaltung von Seiten mit Hilfe der Software CEWE-Fotobuch.

Sie können im Kurs mit eigenen Bildern arbeiten. Bitte bringen Sie diese auf einem USB-Stick zum Kurs mit.

Jens Fabry

Samstag, 14.6.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

27,00 € / 17,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51505

■ EDV 55PLUS

EDV-Begleitung nach Bedarf: Ihre individuelle Lernzeit

In diesem Angebot können Sie sich eine individuelle Lernstunde beim Dozenten buchen. Unabhängig von Ihrem Wissensstand können Sie während der 45-minütigen Sitzung Fragen zu verschiedenen EDV-Themen stellen, sei es zu Smartphones, Software, Anwendungen, Tablets oder Apps.

Themen können sein:

- Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen
- Installation und Nutzung von Apps
- Dateiverwaltung und -organisation
- Einrichtung und Verwaltung von Nutzeraccounts (z.B. für Online-Shopping)
- Behebung von Verbindungsproblemen (WLAN, Bluetooth) u.v.m.

Und so geht's:

- Sie buchen ein Zeitfenster von 45 Minuten und nennen so genau wie möglich das Thema, zu dem Sie Hilfe benötigen (z.B. Apps auf dem Smartphone, Einstellungen am Tablet, Umgang mit E-Mails etc.)
- die Einzeltermine werden in telefonischer Abstimmung an Einzelpersonen vergeben
- bringen Sie Ihr eigenes mobiles Gerät zum Termin mit (denken Sie an das Ladegerät!) und erhalten Sie eine persönliche Schulung oder Beratung durch den Dozenten der vhs
- die angegebene Teilnahmegebühr gilt pro gebuchter Unterrichtsstunde.

Hinweise und Haftungsausschlüsse: Die vhs Löhne übernimmt keine Haftung für eventuelle Schäden, die während oder infolge des Termins entstehen. Installationen, Einstellungsänderungen und Systemeingriffe liegen ausschließlich in der Verantwortung der Beratenen bzw. Kursteilnehmenden.

Ihnen passt keiner der angegebenen Termine? Dann melden Sie sich gern und wir organisieren mit einem Vorlauf von ca. 4 Wochen einen individuell abgestimmten Termin.

Jürgen Hügler oder Mario Knicker

Montag, 27.1.2025, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 12.2.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

Montag, 10.3.2025, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 12.3.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

Mittwoch, 9.4.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

Montag, 28.4.2025, 16:15 - 18:30 Uhr

Montag, 5.5.2025, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 14.5.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

Montag, 2.6.2025, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 11.6.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

22,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 52110



Tablet & Smartphone (Android) 55plus

Das weit verbreitete Betriebssystem Android zeichnet sich durch eine andere Gestaltung und Verwaltung der Daten aus, als Sie es bisher eventuell vom Computer mit Windows gewohnt sind.

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Bedienung von Android: Programme und Apps kennenlernen, installieren, entfernen und richtig einstellen. Finden Sie Fotos wieder und nutzen Sie das Internet optimal. Dieser Kurs hilft bei den grundlegenden Schritten, Android kennenzulernen und zu nutzen.

Sandra Weber

Montag, 10.2.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

Montag, 17.2.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

Montag, 24.2.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
64,80 € / 39,60 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 52703

Tablet & Smartphone (Android) 55plus Aufbau

Im Aufbaukurs für Tablet und Smartphone lernen Sie weitere nützliche Apps für Ihr kleines Gerät kennen. Die Einstellungen werden optimiert und Sie erfahren weitere Tipps zur Nutzung und Einrichtung. Es bleibt genug Zeit für individuelle Fragen zum eigenen Gerät.

Sandra Weber

Montag, 10.3.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

Montag, 17.3.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

Montag, 24.3.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
64,80 € / 39,60 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 52706

Grundlagen Smartphone (Android/iOS) Workshop

Lernen Sie die Grundlagen der Smartphone-Nutzung in unserem vhs-Workshop kennen!

Inhalte:

- Funktionen und Einstellungen von Android / Apple iOS
 - nützliche Apps wie WhatsApp, Navigation, Fotogalerie
 - Updates
 - Cyber-Sicherheit & Datensicherung
- Anschließend werden Probleme aus der Praxis der Teilnehmenden gemeinsam besprochen und bearbeitet. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät mit. Der Workshop richtet sich an Einsteiger/-innen.

Mario Knicker

Samstag, 22.2.2025, 10:00 - 12:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

13,50 € / 6,75 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 52709

Internet-Café 55plus

Offenes Angebot in der Stadtbücherei

Wollen Sie etwas am Computer üben oder im Internet suchen? Möchten Sie das, was Sie im EDV-Kurs gelernt haben, noch einmal nachvollziehen und ausprobieren? In unserem Internet-Café gibt es dazu die Möglichkeit! Nutzen Sie unser entgeltfreies Angebot und nehmen Sie die Hilfe der Dozentin zur Klärung Ihrer Fragen in Anspruch.

Das Internet-Café richtet sich in erster Linie an Teilnehmende ab 55 Jahren, jüngere Interessierte sind ebenfalls willkommen. Eine Anmeldung zum Internet-Café ist nicht erforderlich.

Sandra Weber

Donnerstag, 30.1.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 20.2.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 20.3.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 17.4.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 15.5.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 26.6.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 17.7.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 28.8.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

Stadtbücherei Löhne, Alte Bündler Str. 6

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 52100

BUSINESS BIOGRAFIEN

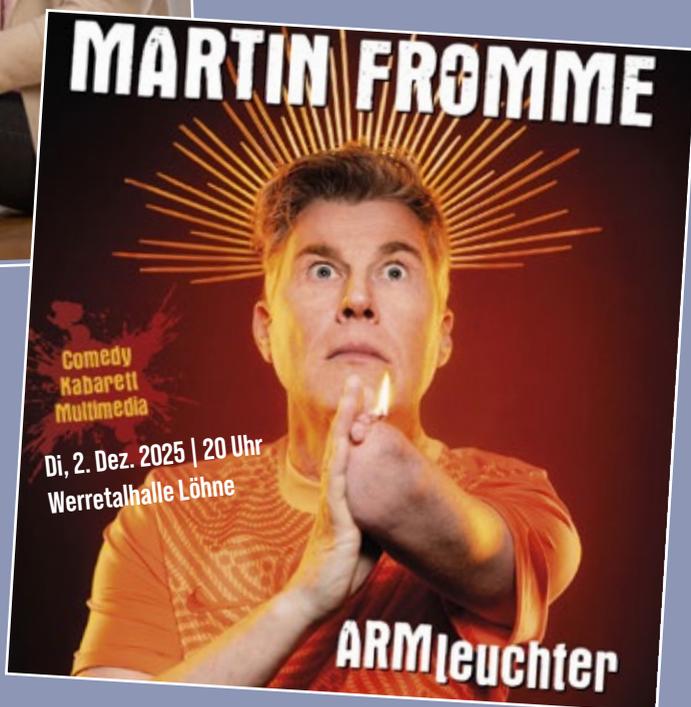


Detailliertere Informationen finden Sie auf den Seiten 19 bis 20.

Die Lesung mit Kim Bui ist ein Ersatztermin für den Ausfall am 22. November 2024.

Diese Veranstaltungen führen wir in Kooperation mit dem Kulturbüro Löhne durch.

KulturbüroLöhne



■ BERUF | SOFT SKILLS | PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Mit System zum beruflichen Ziel

Berufsfindungskurs

Sie sind nicht (mehr) zufrieden in Ihrem Job und möchten sich beruflich verändern, wissen aber nicht, wohin es gehen kann? Oder waren Sie vielleicht eine Zeitlang nicht erwerbstätig und möchten jetzt wieder einsteigen, wissen aber nicht, ob und wie das gelingen kann? Dann sind Sie hier richtig!

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich mit der Unterstützung der Dozentin und mit Hilfe des Talentkompass NRW ein klares Profil und ein tragfähiges Berufsziel und machen die ersten Schritte auf dem Weg dorthin. Gemeinsam hinterfragen wir, wo Sie gerne arbeiten, was Sie alles schon können und was Sie bereits mitbringen. Sie besinnen sich auf Ihre Fähigkeiten, Ihre Stärken, Ihre Interessen und Ihre Werte. Was liegt Ihnen? Was tun Sie gern? Was ist Ihnen wichtig? Wenn Sie diese Fragen für sich beantwortet haben, kann es im nächsten Schritt darum gehen, wohin es für Sie beruflich gehen kann, was Sie ggf. noch benötigen und welche Schritte erforderlich sind, damit Sie Ihr Ziel erreichen.

Es ist wichtig, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche ernst zu nehmen und sich selbst zu vertrauen, um mehr Gelassenheit und Leichtigkeit zu erfahren. In der Kursgebühr sind Kosten für Lehrmittel in Höhe von 7,00 € enthalten, Das Seminar findet in Kooperation mit der VHS Minden/Bad Oeynhausen in Bad Oeynhausen statt. Anmeldungen bitte direkt bei der VHS Bad Oeynhausen unter: 05731/86955-10.

Kerstin Vogel, Coach
donnerstags, 23.1.2025 - 20.2.2025
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
73,00 € / 36,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 53102

vhs volkshochschule
minden • bad oeynhausen

Burnout-Prävention

Wir leben in bewegten, herausfordernden Zeiten und vieles passiert heute in einer sehr engen zeitlichen Taktung, die oft als stressig und überfordernd empfunden wird.

Wie aber erkennt man einen nahenden Burnout und wie könnte man diesem entgegenwirken? In diesem Vortrag wird es u.a. um folgende Themen gehen:

- Merkmale, Ursachen, Wirkung von Stress
- Stressoren und Stressreaktionen: was läuft im Körper bei Stress ab?
- Definition von Burnout
- Vorstellen von Burnout-Analysen und anerkannten Modellen
- Ganzheitliches Stressmanagement:
z.B. Selbstwert – Kompetenzen – Stress vermeiden / eigene Einstellungen / Techniken zur Stresslinderung

Bei ausreichender Zeit werden Entspannungstechniken kurz praktisch ausprobiert.

Edda Bondiek ist zertifizierte Entspannungstrainerin und Stress-Burnout-Coach sowie Reiki-Meisterin.

Edda Bondiek
Donnerstag, 20.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 53102



Manipulation abwehren – Freiheit sichern

Beeinflussungsversuche durchschauen und
Manipulation zurückweisen

Jeder ist zahlreichen Beeinflussungsversuchen anderer Menschen ausgesetzt. Beispielsweise werden Einflüsse ausgeübt, die das eigene Verhalten verändern sollen. Ferner gibt es die häufig durchaus erfolgreichen Versuche von institutionellen Organisationen, Denken und Handeln zu beeinflussen. Solche Beeinflussungen sind nun keineswegs immer negativ, sondern erfüllen auch sinnvolle Aufgaben, ohne die ein Miteinander in Gruppen und Gesellschaften kaum möglich wäre.

Häufig wird Beeinflussung aber zur Manipulation, wenn sie weniger den Interessen des beeinflussten als denen des beeinflussenden Menschen dient. Die Teilnehmer werden sensibilisiert für Manipulationsversuche anderer Menschen und können ihre eigenen Lebensbereiche auf Manipulation hin analysieren. Indem Manipulation erkannt wird, ist die Voraussetzung gegeben, ihre Macht zu brechen. Dazu werden Einstellungen reflektiert und Verhaltensweisen vermittelt, die eine sichere Abwehr von Manipulation erlauben. Die Teilnehmer/-innen können so eigenes Denken verändern und Handeln optimieren, sodass sie Manipulationen sicher zurückweisen können. In verschiedenen Trainingseinheiten wird die Umsetzung in ihre Praxis vorbereitet.

Seminarinhalte:

- Manipulation (und Gegenmanipulation) erkennen
- Definitionen von Manipulation
- Gründe für Manipulierbarkeit
- Manipulation im eigenen Lebensbereich verstehen
- Einstellungen und Verhalten in Manipulationsprozessen analysieren
- eigene Kritikfähigkeit steigern
- Strategien, Taktiken und Techniken der Manipulation erkennen
- Vorurteile als Möglichkeit in der Manipulationspraxis begreifen
- Manipulationsversuche anderer erfolgreich durchkreuzen

- Manipulation durch unfaire Dialektik erkennen und abwehren
- Kommunikationstechniken zur Manipulationsabwehr gezielt einsetzen
- Erfahrungen mit Teilnehmenden und Trainern austauschen
- Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar
- Umsetzungstipps für die Praxis der Manipulationsabwehr

Ein Lehrbuch wird von der Kursleitung ausgeteilt, die Kosten in Höhe von 14,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Dahms Privatinstitut

Sonntag, 9.2.2025, 9:30 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

62,00 € / 38,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53104



Führungstraining

Gerade den Menschen in Führungspositionen kommt eine große Bedeutung zu, da sie als Multiplikatoren die Organisation maßgeblich beeinflussen. Erfolgreiches Führen hängt von sozialer, fachlicher und methodischer Kompetenz ab. Ganz zentral sind dabei kommunikative und arbeitstechnische Fähigkeiten. In diesem Seminar sollen Führungskräfte Methoden der Führung kennen lernen und erproben. Nach einer Reflexion des persönlichen Führungsverhaltens können neue Verhaltensmöglichkeiten trainiert werden.

Seminarinhalte

- Analyse von Aufgaben, Anforderungen und Rollenverhalten im Führungsprozess
- Führung von Mitarbeitenden und Teams als Personalentwicklungsprozess
- Delegationsverhalten der Führungskraft
- Ziele setzen und überzeugend vermitteln
- Welche Führungsstile sind für welche Situationen geeignet? – szenisches Führen
- Führungsstile richtig anwenden, eigene Autorität stärken
- Reflexion des eigenen Führungsverhaltens
- Werteorientierte Führung
- Führen heißt kommunizieren

- agiler führen – die richtige Intervention zur rechten Zeit
- Kommunikationsverhalten und Feedback im Führungsgespräch
- Konfliktmodelle und Lösungsstrategien
- Wie erkenne ich Widerstände und wie gehe ich mit ihnen um?
- Verbindlichkeit und Führungsverantwortung
- Motivierung und Motivation
- die Führungskraft als Coach der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Ein Lehrbuch wird vom Kursleiter ausgeteilt, die Kosten in Höhe von 14,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Dahms Privatinstitut
Freitag, 28.3.2025, 9:30 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
62,00 € / 38,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 53106

Lösungsfokussierte Gesprächsführung – Bildungsurlaub

klar, angemessen, zielführend kommunizieren

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch achtsame und lösungsorientierte Kommunikation Missverständnisse vermeiden und effektive Gespräche führen können. Sie erfahren, wie wichtig es ist, die eigene und fremde Wahrnehmung zu erkennen und bewusst einzusetzen. Dabei stehen Empathie und die klare, sachliche Ausdrucksweise im Vordergrund. Sie entwickeln Ihre Fähigkeit, Gespräche authentisch und erfolgreich zu gestalten, und lernen, wie Körpersprache und Präsenz Ihre Kommunikation unterstützen können. Sie verstehen die Bedeutung und Auswirkungen der Wahrnehmung und erfahren, wie Worte wirken. So können Sie Ihre persönliche Kommunikation bewusst steuern und Ihre Persönlichkeitsentwicklung vorantreiben. Ziel ist es, lösungsfokussierte Gespräche führen zu können, die sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext wirksam sind.

Inhalte sind:

- Einführung in die lösungsfokussierte Gesprächsführung
- Wahrnehmungsebenen und Selbst-/Fremdwahrnehmung
- Merkmale und Bausteine erfolgreicher Gespräche
- Inhalts- und Beziehungsebene verstehen
- Worte und ihre Wirkung
- Aktive Kommunikation und Körpersprache
- Achtsamkeit und Wohlbefinden stärken
- Entspannungsübungen

Bitte bringen Sie Schreibzeug, eine Decke, dicke Socken und eine Isomatte mit.

Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Eine Anmeldung beim Arbeitgeber muss bis 6 Wochen vor Kursstart erfolgen. Nähere Informationen dazu finden Sie unter www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/1bildungsurlaubsonderurlaub/11-arbeitnehmerinnen/. Oder Sie wenden sich an unsere Fachbereichsleiterin Maria Beine-Diekmeyer, Tel.: 05732 100-583 oder per E-Mail: m.beine-diekmeyer@loehne.de.

Kerstin Erdbürger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Montag, 14.4.2025, 9:00 - 14:00 Uhr

Dienstag, 15.4.2025, 9:00 - 14:00 Uhr

Mittwoch, 16.4.2025, 9:00 - 14:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

99,00 € / 49,50 € erm. | mit Anmeldung

Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub

beantragen möchten: 27.2.2025

Kursnummer: 53107



Starke Frauen beruflich wie privat! Persönlichkeitsentwicklung und finanzielle Bildung für Frauen – Bildungsurlaub

Wir Frauen neigen oft dazu, uns verunsichern zu lassen und sind dabei die härtesten Kritikerinnen unserer selbst. Gerade bei finanziellen Themen überlassen wir anderen gerne die Kontrolle. Doch das ist jetzt vorbei! Es ist an der Zeit, dass Sie Ihr Leben selbst steuern und das Steuer fest in die Hand nehmen!

Diese Woche setzen wir gemeinsam die ersten großen Schritte. Am Ende haben Sie einen Fahrplan und eine ganze Sammlung an Tools, die Ihnen jederzeit zur Seite stehen. Jeden Tag konzentrieren wir uns auf einen wichtigen Bereich in Ihrem Leben, um Ihr Selbstbewusstsein Schritt für Schritt zu stärken und Ihnen neuen Mut und Kraft zu geben.

Machen Sie den ersten Schritt in ein starkes, selbstbestimmtes Leben und melden Sie sich für Ihren Bildungsurlaub für Frauen an. Gemeinsam arbeiten wir daran, Ihr Selbstbewusstsein aufzubauen und Ihre Träume wahr werden zu lassen.

Tag 1: Entdecken Sie Ihre Stärken und Werte

Tag 2: Stärken Sie Ihr Finanzwissen mit vielen praktischen Tipps

Tag 3: Entwickeln Sie ein starkes Netzwerk und klären Konflikte

Tag 4: Stärken Sie Ihre Gedanken und Gefühle

Tag 5: Halten Sie Ihren Istzustand fest und entwickeln einen Fahrplan für Ihre starke Zukunft

Claudia Kielmann ist Bankfachwirtin, ausgebildete Coachin und Trainerin, zertifizierte Social-Media- und Online-Marketing-Managerin und neuerdings auch IHK-geprüfte Fachkraft für Stressmanagement. Sie war lange Jahre bei einer Großbank tätig und dort unter anderem als Führungskraft beschäftigt. 1995 hat sie innerhalb der Bank den Bereich gewechselt und ist seitdem in der Weiterbildung tätig. 2021 hat sie sich selbstständig gemacht. Als Dozentin ist Claudia Kielmann bei Unternehmen oder bei Volkshochschulen mit den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Social Media und Business-Aufbau unterwegs. Ihr Herzenthema ist die Unterstützung von getrenntlebenden Frauen. Hier ist sie als Bloggerin mit „Stark nach Trennung“ und als Podcasterin „Stark mit Claudia“ inzwischen eine begehrte Expertin.

Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Eine Anmeldung beim Arbeitgeber muss bis 6 Wochen vor Kursstart erfolgen. Nähere Informationen dazu finden Sie unter www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/1bildungsurlaubsonderurlaub/11-arbeitnehmerinnen/. Oder Sie wenden sich an unsere Fachbereichsleiterin Maria Beine-Diekmeyer, Tel.: 05732/100-583 oder per E-Mail: m.beine-diekmeyer@loehne.de.

Claudia Kielmann

Montag, 19.5.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

Dienstag, 20.5.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch, 21.5.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag, 22.5.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

Freitag, 23.5.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

220,00 € / 110,00 € erm. | mit Anmeldung

Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub

beantragen möchten, 2. April 2025

Kursnummer: 53111



Schlagfertigkeit für Frauen

Aktive Frauen stellen sich vielfältigen Herausforderungen in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen. In schwierigen Situationen sicher, selbstbewusst und überzeugend auftreten, ermöglicht ihnen die erfolgreiche Durchsetzung eigener Standpunkte. Der schnelle und geschickte Umgang mit Worten ist die Basis, um die Gegner wirkungsvoll zu schlagen. Die Schwerpunkte dieses Seminars, dessen Grundlage das Trainingskonzept zum Thema „Schlagfertigkeit“ bildet, sind:

- mit eigener Betroffenheit sinnvoll umgehen, richtiger Einsatz der Körpersprache,
- den aktiven Wortschatz erweitern,
- unfaire Angriffe, Einwände, Vorwürfe und Verbalattacken mit den Dahms-Schlagfertigkeitstechniken souverän abwehren,
- im Antipathiefeld sicher argumentieren

Frauen, die auch in besonders schwierigen Situationen ihre „Frau“ stehen, wirken sicher und überzeugen. Die Teilnehmerinnen entwickeln Selbst-Autorität, werden selbstbewusster und durchsetzungsstärker.

Seminarinhalte:

- mit Konfliktsituationen sicher argumentativ umgehen
- Mut zur schlagfertigen Antwort entwickeln
- Autorität aus sich heraus gewinnen
- eigene Begeisterungsfähigkeit entwickeln
- schlagfertig reagieren
- selbstbewusster werden
- mit Zwischenrufen, Einwänden, unfairen Angriffen und Verbalattacken professionell umgehen
- unfaire Dialektik sicher begegnen
- mit Teilnehmerinnen und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Ein Lehrbuch wird vom Kursleiter ausgeteilt, die Kosten in Höhe von 14,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Dahms Privatinstitut

Freitag, 21.11.2025, 9:30 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

62,00 € / 38,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 252-53106

Berufsausbildung in Teilzeit

Beratungs- und Informationsveranstaltung

Die Veranstaltung richtet sich an alle Menschen in Familienverantwortung oder mit Sprachförderbedarf, die sich über die Möglichkeit informieren möchten, auf diesem Weg einen qualifizierten Berufsabschluss zu erwerben. Doch wie funktioniert Teilzeitberufsausbildung? In welchen Ausbildungsberufen kann sie absolviert werden? Und wer unterstützt und berät Sie? Wir informieren Sie über die Voraussetzungen und Chancen und stehen für die Beantwortung individueller Fragen zur Verfügung. Da die Veranstaltung über Möglichkeiten der beruflichen Ausbildung in Deutschland informiert, findet sie in deutscher Sprache statt.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Anette Kuhn, Jobcenter Herford, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und Migrationsbeauftragte

Dienstag, 4.3.2025

15:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 53112



■ SCHULE

Deutsch-Training zur Vorbereitung auf die Zentrale Prüfung am Ende der 10. Klasse (ZP10)

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler, die am 27.05.2025 an der Zentralen Prüfung NRW im Fach Deutsch teilnehmen. Es werden alle Arbeitstechniken zur Bearbeitung expositorischer und fiktionaler Texte anhand von Originalprüfungsaufgaben der vergangenen Jahre geübt. Die Methoden der Textbearbeitung, der Texterschließung, der Textzusammenfassung und der Textproduktion werden am Beispiel verschiedener motivierender und prüfungsgerechter Texte wiederholt. Hierzu zählen auch die Textanalyse, die Textinterpretation und der Vergleich von Texten.

Ein weiterer Baustein ist die Auswertung von Schaubildern, Tabellen, Graphiken und sonstiger Materialien. Ergänzend werden ausgewählte Fehlerschwerpunkte aus dem Bereich der Sprachnormen behandelt (Rechtschreibung, Zeichensetzung, Grammatik, Stil/Ausdruck, Zitiertechniken). Kosten für Kopien sind in der Kursgebühr enthalten.

Gerhard Striewski
dienstags, 4.3.2025 - 8.4.2025
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
39,60 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 55101

Mathe-Training zur Vorbereitung auf die Zentrale Prüfung am Ende der 10. Klasse (ZP10)

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler, die am 05.06.2025 an der Zentralen Prüfung NRW im Fach Mathe teilnehmen.

Es werden alle Aufgabentypen aus dem Prüfungsteil 1 (Basiskompetenzen: Arithmetik/Algebra, Funktionen, Geometrie, Stochastik) und Aufgaben mit höherem Komplexitätsgrad aus dem Prüfungsteil 2 behandelt.

Alle prüfungsrelevanten Themen werden grundlegend wiederholt und anhand von Originalprüfungsaufgaben der vergangenen Jahre vertiefend geübt. Ergänzende Materialien in Form kompakter Übersichten sowie hilfreiche Tipps und Hinweise zu Strategien beim Lösen von Aufgaben gehören mit zur optimalen Prüfungsvorbereitung.

Kosten für Kopien sind in der Kursgebühr enthalten.

Gerhard Striewski
Montag, 14.4.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Dienstag, 15.4.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittwoch, 16.4.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Donnerstag, 17.4.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
56,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 55103

Gerhard Striewski
Dienstag, 22.4.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittwoch, 23.4.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Donnerstag, 24.4.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Freitag, 25.4.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A
56,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 55105



Weser-Kolleg informiert über Bildungsangebote

Informationsveranstaltung zum Thema „Schulabschlüsse nachholen“

Am Weser-Kolleg kann man alle Schulabschlüsse (Haupt- Realschulabschluss, Q-Vermerk, Fachabitur, Abitur) nachholen. Zusätzlich kann man nach bestandener Abschlussprüfung im Realschul-Bildungsgang bis zur Fachhochschulreife (Fachabitur) oder Abitur weitergehen. Sämtliche Abschlüsse können in Tages- oder Abendunterricht erreicht werden! Wer als berufserfahrene/r Erwachsene/r ab 18 Jahren einen Weg zum Erwerb des Abiturs oder Fachabiturs sucht, erhält an diesem Abend detaillierte Informationen über entsprechende Angebote am Weser-Kolleg: Vorgestellt werden die Bildungsgänge in Tages-/Vollzeitform, und der abendgymnasiale Zweig, der Berufstätige im Rahmen von Abitur-Online mit 2 Präsenzabenden (montags und donnerstags) plus Internet zur Hochschulreife führt. Das Weser-Kolleg bietet auch den Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (mit und ohne Q-Vermerk) in einer „online“-Variante an.

Grundsätzlich beginnen alle neuen Kurse am 01.02. und nach den Sommerferien von NRW. Informiert wird auch über die teilweise elternunabhängige Förderung nach BAföG in den verschiedenen Bildungszweigen. Der Schulbesuch ist kostenfrei. Weitere Informationen bekommen Sie auf unserer Homepage unter www.weser-kolleg.de. Anmeldung bis zum Veranstaltungstag um 13:00 Uhr im Weser-Kolleg unter weser-kolleg-sekretariat@minden.de. Der Infoabend ist kostenlos.

Gerd Strakeljahn
Mittwoch, 14.5.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
entgeltfrei | mit Anmeldung



#LASS ES RAUS

und werde
jetzt Dozent*in
in der vhs!

Avram
hat den Drang,
was zu
bewegen

einfach melden!

www.vhs-loehne.de

vhs
L ö h n e

vhs
Volkshochschule

6 GESUNDHEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG

Gesundheit | Medizin

Erste Hilfe

Entspannung | Körpererfahrung

Fitness | Gesundheitssport

Freizeitsport | Tanzen

Bootsführerscheine | Aktivfreizeiten

Ernährung



Martina Brinker
Fachbereichsleitung
Tel.: 05732 100-542
E-Mail: m.brinker@loehne.de





■ GESUNDHEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG

Die Themen „Gesundheit, Bewegung und Ernährung“ zeichnen sich durch ein vielfältiges Angebot zur Unterstützung und Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens aus. Eigenverantwortlich die Gesundheit zu stärken, bietet die Möglichkeit, berufliche und private Herausforderungen besser zu meistern.

Zu einem gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstil gehören unter anderem das Erlernen von Methoden zum Stressabbau und die positive Wahrnehmung des eigenen Körpers. Ob Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga oder Qi Gong – bringen Sie mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihren Alltag und lernen Sie mit Stress – im beruflichen und privaten Kontext – konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Steigern Sie außerdem ihr Wohlbefinden und ihre körperliche Fitness durch unsere abwechslungsreichen Fitness- und Bewegungsangebote wie zum Beispiel Zumba oder Wirbelsäulengymnastik. Bitte beachten Sie, dass unsere Angebote zur Gesundheitsbildung keine therapeutischen Angebote sind und diese auch nicht ersetzen. Falls Sie gesundheitliche Einschränkungen haben, die bei Buchung des jeweiligen Angebotes zu berücksichtigen sind, kontaktieren Sie vor Kursbuchung bitte Ihren Arzt.

In unseren Kochkursen liegt der Schwerpunkt im Verarbeiten und Zubereiten frischer Lebensmittel in unterschiedlichen Variationen. Dies bietet Ihnen die Möglichkeit, viel über Ernährung und eine vollwertige Mahlzeit zu lernen. Saisonale, regionale und vegetarische Angebote, sowie die internationale Küche finden bei uns Berücksichtigung.

Informative Vorträge, der Austausch und die Diskussion mit Menschen unterschiedlichster Sichtweisen rund um das Thema Gesundheit, bieten Ihnen die Möglichkeit, Neues zu erfahren, auszuprobieren und ihre Kompetenzen zu erweitern. Damit wir unsere Angebote stets anpassen und verbessern können, freuen wir uns über ihre Anregungen, Wünsche und Ideen.

Kommen Sie aus dem Gesundheitsbereich und haben Interesse an einer Tätigkeit als Kursleitung bei der vhs? Dann rufen Sie uns an oder schreiben eine E-Mail. Gerne vereinbaren wir einen Vorstellungstermin mit Ihnen.

■ GESUNDHEIT | MEDIZIN

„Save your Heart“ – Starte deinen Weg in ein herzgesundes Leben

Gesunde Herzen schlagen länger

Unser Herz schlägt unermüdlich, 100.000-mal am Tag. Frauenherzen sind kleiner als Männerherzen und schaffen es trotzdem, in der Schwangerschaft für zwei zu schlagen. Doch psychischer Stress, falsche Ernährung und fehlende Bewegung setzen ihnen stark zu. Und das kann fatal enden: Todesursache Nummer 1 bei Frauen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber du könntest dein Risiko um die Hälfte reduzieren und deine Lebenserwartung entscheidend steigern! Wie das geht, zeigt Dr. Catharina Hamm in diesem Buch. Mit medizinischen Fakten, persönlichen Erfahrungen und praktischen Tipps erklärt sie, wie ein Lebensstil für ein langes und gesundes Leben – „Longevity Lifestyle“ aussehen kann und wann man am besten mit der Herzvorsorge anfängt. Spoiler: Zu früh gibt es nicht. Jetzt wäre gut.

Dr. med. Catharina Hamm, geboren 1981, ist Oberärztin an einem großen Herzzentrum und arbeitet seit mehr als 15 Jahren als Kardiologin und Notfallmedizinerin. Sie ist zudem Experte für Gendermedizin mit dem Schwerpunkt Menopause und Sportkardiologie.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Löhne statt.

Catharina Hamm

Samstag, 8.3.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

5,00 € / 2,50 € erm.

ohne Anmeldung

Kursnummer: 11105



Vortrag: Burnout-Prävention

siehe Seite 120 in Fachbereich 5

Edda Bondiek

Donnerstag, 20.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53102

Bewährte Hausmittel: Wickel & Co. richtig angewandt

Vortrag

Einfach und sicher angewandt sind Hausmittel praktisch und hilfreich für die Gesundheitsförderung. Gerade in Zeiten knapper Ressourcen ist das Wissen und die gute Verfügbarkeit von Hausmitteln wertvoll. Im Vortrag wird besprochen, wann und wo man sie anwenden kann, wie sie zubereitet werden und es wird gezeigt, wie sie beispielsweise bei einfachen Erkrankungen, Erkältungen und leichten Atemwegsbeschwerden zum Einsatz kommen können. Es gibt Tipps und Anregungen, um mit einfachen Mitteln aus dem Schatz der Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin kleine Beschwerden zu lindern.

Dominique Hanke

Donnerstag, 23.1.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 5,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 61103

Gut informiert durch die Wechseljahre

Vortrag und Austausch

Wechseljahre der Frau – „ein weites Feld“

Wir beschäftigen uns in dem Vortrag mit den körperlichen und seelisch-geistigen (psychomentalen) Veränderungen – bedingt durch hormonelle Umstellungsprozesse – in der Lebensmitte der Frau.

Dabei werfen wir einen Blick auf den inneren Wandel der Körperfunktionen und betrachten die oft damit einhergehende äußere Wandlung der Frau in Erscheinung und Verhalten: Was will ich? Was brauche ich? Dazugehörige „Symptome und Risikofaktoren dieses Lebensabschnittes“ sowie die veränderte soziale Rolle der Frau in der Menopause wollen wir anhand von Beispielen betrachten. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zum Gedankenaustausch.

Dominique Hanke

Donnerstag, 6.3.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 61109

Weitere Gesundheitsvorträge finden Sie im Fachbereich 1

Organspende in Deutschland – Ablauf und aktuelle Regelungen am Beispiel Herz

Artur Rajtor, Transplantationskoordinator der Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie des Herz- und Diabeteszentrum NRW (HDZ NRW), Bad Oeynhausen

Mittwoch, 19.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14224

Präventionsstrategien zur Vermeidung eines postoperativen Delirs

Mittwochsgespräch 55plus

Prof. Dr. med. Vera von Dossow (Direktorin des Instituts für Anästhesiologie und Schmerztherapie) und Claudia Bunge (Pflegerische Leitung im Delirmanagement)

Mittwoch, 2.4.2025, 10:30 - 12:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 15124

Mediterrane Kost im Alter: Das Geheimnis für ein langes, gesundes Leben

Mittwochsgespräch 55plus

Lisa Belén Iberbuden (Leitung der Ernährungsberatung)

Mittwoch, 2.7.2025, 10:30 - 12:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 15127



ERSTE HILFE

Erste Hilfe am Kind

Wenn Babys und Kinder die Welt entdecken, kann es auch schon mal brenzlich werden. Gefahren zu erkennen und im Notfall Erste Hilfe leisten zu können, ist lebenswichtig. Aber wie verhalten sich Eltern in Notfallsituationen richtig? Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind.

Weitere Themen sind:

- Knochenbrüche
- Schock
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Vergiftungen
- Erkrankungen im Kindesalter
- Impfkalender

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht. Dieser Rotkreuzkurs EH am Kind wendet sich speziell an Eltern, Großeltern und an alle, die privat mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

Hinweis: Veranstalter des Kurses ist das Deutsche Rote Kreuz. Es gelten zusätzlich dessen Bedingungen. Die vhs Löhne tritt nur als Vermittler auf.

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 22.3.2025, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61464



Erste Hilfe im Betrieb

Der Erste-Hilfe-Lehrgang wendet sich grundsätzlich an alle Interessierten, da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Die hohe Anzahl von Notfällen in den verschiedensten Bereichen macht es dringend notwendig, möglichst viele Ersthelfer auszubilden. Der 9 Unterrichtseinheiten umfassende Lehrgang ist gültig für:

- den Erwerb von Trainer- und Übungsleiterlizenzen
- Ersthelfer im Betrieb nach Vorgaben der BGV A1 (Erste Hilfe)

Folgende Themen werden behandelt:

- Wundversorgung
- Umgang mit Knochenbrüchen
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden
- Verätzungen
- Vergiftungen
- zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten
- Herz- Lungenwiederbelebung (HLW)

Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf. Im Anschluss an den Lehrgang erhalten Sie verschiedene Unterlagen und Handlungshilfen für den Alltag.

Die gesetzlichen Unfallversicherungsträger/Berufsgenossenschaften übernehmen die anfallenden Lehrgangsgebühren für die Aus- und Fortbildung der erforderlichen Anzahl an Ersthelferinnen bzw. Ersthelfern (§ 23 SGB VII, § 26 DGVV Vorschrift 1). Hierbei gibt es verschiedene Verfahren, über die sich das Mitgliedsunternehmen im Vorfeld informieren muss. Hinweis: Veranstalter des Kurses ist das Deutsche Rote Kreuz. Es gelten zusätzlich dessen Bedingungen. Die vhs Löhne tritt nur als Vermittler auf.

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 22.2.2025, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61496

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 24.5.2025, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61497

Erste-Hilfe-Fortbildung (Betriebe nach 2 Jahren)

Die Erste-Hilfe-Fortbildung ist ein Auffrischungs- und Vertiefungslehrgang für Ersthelfer, deren Erste-Hilfe-Ausbildung nicht länger als zwei Jahre zurückliegt. Der Kurs richtet sich sowohl an Betriebsshelfer als auch an alle generell an Erster Hilfe Interessierten. Außer für Betriebsshelfer gibt es keine gesetzliche Vorschrift, dass Erste Hilfe Kenntnisse aufgefrischt werden müssen. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) empfiehlt jedoch, spätestens alle zwei Jahre erneut einen Kurs zu besuchen.

Im Kurs werden in Theorie und Praxis die wichtigsten lebensrettenden Maßnahmen wiederholt und vertieft. Zudem ist es möglich, auf bestimmte Erfahrungen der Ersthelfer und betriebsspezifische Themen einzugehen.

Die gesetzlichen Unfallversicherungsträger/Berufsgenossenschaften übernehmen die anfallenden Lehrgangsgebühren für die Aus- und Fortbildung der erforderlichen Anzahl an Ersthelferinnen bzw. Ersthelfern (§ 23 SGB VII, § 26 DGVV Vorschrift 1). Hierbei gibt es verschiedene Verfahren, über die sich das Mitgliedsunternehmen im Vorfeld informieren muss. Hinweis: Veranstalter des Kurses ist das Deutsche Rote Kreuz. Es gelten zusätzlich dessen Bedingungen. Die VHS Löhne tritt nur als Vermittler auf.

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 28.6.2025, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61474



Erste Hilfe Ausbildung für alle Führerscheinklassen

Der Lehrgang vermittelt wesentliche Erste Hilfe Kenntnisse speziell an Führerscheinbewerber und -bewerberinnen der Klassen A, A1, B, BE, L, M, S oder T. Der Kurs besteht aus theoretischen und praktischen Bestandteilen, so dass die Teilnehmenden die wichtigsten lebensrettenden Sofortmaßnahmen bei Unfällen und Notfällen kennenlernen und auch anwenden können. Wesentliche Themenschwerpunkte dieser Ausbildung sind:

- Verpflichtung zum Helfen, Grundsätze, Rechtsfragen
- Auffinden einer Person, Sicherung der Unfallstelle
- Wundversorgung
- Verbrennungen, Hitze- und Kälteschäden, Verätzungen, Vergiftungen
- Starke Blutungen/Schock/Atemnot
- Stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung

Hinweis: Veranstalter des Kurses ist das Deutsche Rote Kreuz. Es gelten zusätzlich dessen Bedingungen. Die vhs Löhne tritt nur als Vermittler auf.

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 25.1.2025, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61480

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 15.2.2025, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61481

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 15.3.2025, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61482

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 26.4.2025, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61483

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 17.5.2025, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61484

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 21.6.2025, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61485

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 5.7.2025, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61486





■ ENTSPANNUNG | KÖRPERERFAHRUNG

Stressbewältigung: Innere Ruhe durch Meditation und Achtsamkeit

Meditation wirkt, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Menschen, die regelmäßig meditieren, fühlen sich weniger gestresst und emotional ausgeglichener. Laut neurowissenschaftlichen Erkenntnissen verändern sich die Strukturen im Gehirn bei regelmäßiger Meditation. Durch die Aktivierung des Entspannungsmodus kann der Körper auf Ausruhen und Verarbeiten umstellen und so körpereigene Ressourcen freisetzen. Somit kann das Stressempfinden verringert und Konzentration und Aufmerksamkeit gesteigert werden. Regelmäßige Meditation hat einen positiven Einfluss auf körperliche Symptome wie Schmerzen, Immunschwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burnout als auch auf Depressionen, Angst usw. und wirkt präventiv. In diesem Kurs geht es darum, Meditation und Achtsamkeit zu erleben und zu erlernen mit Konzentration auf unsere Atmung, Tiefenentspannung,

Beruhigung der Gedanken, Selbstwahrnehmung, geführte Meditationen, Achtsamkeitsübungen usw. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und evtl. warme Socken mit.

Claudia Sedellke
dienstags, 14.1.2025 - 8.4.2025
18:30 - 19:45 Uhr, 13 Termine
Stadtteilzentrum „Raps“
78,00 € / 39,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 62201

Claudia Sedellke
dienstags, 29.4.2025 - 8.7.2025
18:30 - 19:45 Uhr, 11 Termine
Stadtteilzentrum „Raps“
66,00 € / 33,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 62202

Entspannt im Alltag – Stressbewältigung durch Progressive Muskelentspannung

Zeit für mich – eine Auszeit nehmen!

Gerade jetzt leben wir in einer hektischen Zeit mit viel Stress und Leistungsdruck, wir sorgen für alle, nur nicht für uns selbst. Meistens werden wir erst aufmerksam, wenn unser Körper Signale sendet, die sich nicht mehr ignorieren lassen. Vielleicht kennen Sie das: Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen, Niedergeschlagenheit, muskuläre Verspannungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne und vieles mehr. Richtig zu entspannen ist wichtig für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. Eine kleine Auszeit - und sei es nur wenige Minuten täglich - kann aktuelle Spannungszustände lösen und sogar chronische Verspannungen lindern. Die kurze Entspannung zwischendurch beseitigt zwar nicht die Ursache von Ärger, Termindruck und Kummer, sie hilft aber, Abstand zu bekommen. Über den Weg einer entspannten und gelassenen Haltung verschwinden die Symptome bisweilen sogar wie von selbst. Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine ideale Methode, um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass durch starkes Anspannen und anschließendes Lockern von Muskelgruppen eine tiefe Entspannung erzielt wird. Und wer körperlich entspannt ist, kann auch seelisch entspannen, wird ruhiger und gelassener. In diesem Kurs werden die Progressive Muskelentspannung, aber auch andere hilfreiche Entspannungstricks und Übungen für den Alltag vermittelt. Bitte bringen Sie eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und warme Socken mit und ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Claudia Sedellke
dienstags, 14.1.2025 - 8.4.2025
19:45 - 21:00 Uhr, 13 Termine
Stadtteilzentrum „Raps“
78,00 € / 39,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 62205

Claudia Sedellke
dienstags, 29.4.2025 - 8.7.2025
19:45 - 21:00 Uhr, 11 Termine
Stadtteilzentrum „Raps“
66,00 € / 33,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 62207

Yoga für Eltern

In diesem Kurs lernen Sie die Elemente des Hatha Yoga kennen. Die Hauptbestandteile sind Atmung, kräftigende und dehnende Übungen und Entspannung. Besonders der Wechsel aus An- und Entspannung steht im Fokus, welcher besonders unsere psychische Gesundheit verbessern kann. Studien haben festgestellt, dass regelmäßige Hatha-Yoga-Praxis zu einer signifikanten Reduktion von Angst und Stress führt und gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Darüber hinaus kann Hatha Yoga dazu beitragen, das generelle Stresslevel und den Blutdruck zu senken. Vorerfahrungen sind nicht notwendig und alle Einsteiger sind willkommen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/ Familienzentrum Löhne-Ort.

Franziska Pohl
dienstags, 14.1.2025 - 8.4.2025
19:45 - 21:00 Uhr, 13 Termine
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler
Straße 33
65,00 € / 32,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 62303

Franziska Pohl
dienstags, 29.4.2025 - 8.7.2025
19:45 - 21:00 Uhr, 11 Termine
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler
Straße 33
55,00 € / 27,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 62304

Relax Yoga – Sanft in den Tag

Mit diesem entspannenden Yoga-Programm gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele. Sie lernen, sich ganz bewusst wahrzunehmen und zu bewegen. Mithilfe Ihres Atems, sanften, achtsamen Asanas, verschiedenen Entspannungstechniken, positiven Gedanken und heilsamen Klängen von Klangschalen oder Koshis wird es Ihnen gelingen, innerlich zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und loszulassen. Sie verwöhnen Ihren Körper mit dehnenden und kräftigenden Übungen, lösen dabei verspannte Muskeln und Energieblockaden, tun Rücken, Gelenken und Verdauungssystem etwas Gutes. Entspannt und mit frischer Energie gehen Sie anschließend in den Tag.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Decke, eine eigene Yogamatte und ein eigenes Meditationskissen mit. (An jedem 1. Mittwoch im Monat findet der Kurs nicht statt.)

Katja Henschel

mittwochs, 15.1.2025 - 9.4.2025

9:30 - 10:45 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

46,00 € / 23,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62305

Katja Henschel

mittwochs, 30.4.2025 - 9.7.2025

9:30 - 10:45 Uhr, 8 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

37,00 € / 18,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62306

Hatha Yoga

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Yoga kann helfen, die Muskeln zu kräftigen, die Beweglichkeit zu fördern, Verspannungen zu lösen oder einfach nur den Körper zu entspannen. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Decke mit.

Gudrun Meise

dienstags, 14.1.2025 - 8.4.2025

18:15 - 19:45 Uhr, 13 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

83,00 € / 41,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62308

Gudrun Meise

dienstags, 29.4.2025 - 8.7.2025

18:15 - 19:45 Uhr, 11 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

70,00 € / 35,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62310

Hatha-Yoga

für Beginnende

Dieses Angebot richtet sich speziell an Yoga Beginnende. Yoga (Körperübungen, Atemübungen, Entspannungstechniken, Bewusstseinsübungen) dient der Gesunderhaltung des Körpers und hat eine harmonisierende Wirkung auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Yoga kräftigt Muskeln und Gelenke und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Decke mit.

Olga Kirillova

montags, 13.1.2025 - 7.4.2025

17:00 - 18:00 Uhr, 10 Termine

August-Griese-Schule, Gymnastikhalle

38,00 € / 19,00 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 17.02., 24.02. und 03.03.

Kursnummer: 62309

Olga Kirillova

montags, 28.4.2025 - 7.7.2025

17:00 - 18:00 Uhr, 10 Termine

August-Griese-Schule, Gymnastikhalle

38,00 € / 19,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62311

Hatha Yoga für den Rücken – Yoga zur Stärkung und Entspannung

für Beginnende und Wiedereinsteiger/-innen

Sie möchten Verspannungen im Rücken lösen und vorbeugen? Sie möchten Ihre Bauchmuskulatur stärken und stützen? Sie möchten stressbedingte Anspannungen der Nacken- und Rückenmuskulatur lindern oder beseitigen? Dann hilft Ihnen dieser Kurs! Yoga-Haltungen zur Stärkung und Flexibilisierung Ihres Rückens und Ihrer Wirbelsäule, verschiedene Entspannungstechniken und sanfte Atemübungen schenken Ihnen körperliches und geistiges Wohlbefinden. Finden Sie wieder Freude an regelmäßiger Bewegung mit Rückenyo! Probieren Sie es einfach aus, wie gut Yoga für Sie ist!

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und ein (Meditations-) Kissen mit. (Bei akuten Rückenerkrankungen klären Sie bitte vorab mit Ihrem behandelnden Arzt, ob Sie Yoga üben dürfen).

Rita Hahn

mittwochs, 15.1.2025 - 9.4.2025

18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine

AWO, Königstraße 15

71,00 € / 35,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62313

Rita Hahn

mittwochs, 7.5.2025 - 9.7.2025

18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine

AWO, Königstraße 15

55,00 € / 27,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62314

Yoga für den Rücken

Zur Teilnahme an diesem Kurs sind alle willkommen – Yoga-Beginnende wie auch erfahrene Yogis! Wir praktizieren tendenziell eher sanft, mit Fokus auf dem Kurs-Schwerpunkt „Rücken“. Wir nehmen uns Zeit, beachten unsere eigenen individuellen Grenzen, loten die Möglichkeiten unseres Körpers aus und genießen sowohl Entspannung als auch Bewe-

gung. Alle praktizieren nach ihren eigenen Möglichkeiten. Bei stressbedingten Rückenschmerzen oder Verspannungen und Schmerzen durch Überbelastung und Fehlhaltungen ist Yoga ein wunderbares Mittel, um den Rücken zu entspannen, zu kräftigen und wieder beweglicher werden zu lassen. Mit einer Auswahl spezieller Yogaübungen für den Rücken lernen Sie, wie Sie auch jederzeit Zuhause oder unterwegs etwas Gutes für Ihren Rücken tun können! (Bei akuten Rückenerkrankungen klären Sie bitte vorab mit Ihrem behandelnden Arzt, ob Sie Yoga üben dürfen). Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und ein (Meditations-) Kissen mit!

Katja Henschel

freitags, 24.1.2025 - 21.2.2025

17:45 - 19:15 Uhr, 5 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

27,00 € / 13,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62322

Yoga Morning Flow

Dieser Kurs ist für alle, die schon Erfahrung mit Yoga haben. Mit verschiedenen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) kräftigen und dehnen wir unsere Muskulatur, steigern unsere Flexibilität und entspannen unseren Geist. Der gesamte Körper wird gestärkt und die Balance gefördert. Rücken- und Nackenbeschwerden werden gelindert und vorgebeugt. Wir werden den Sonnengruß üben – eine fließende Abfolge von Asanas, die den gesamten Körper in Bewegung bringt und aufwärmt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, evtl. warme Socken und eine Decke mit. Bitte berücksichtigen Sie unten angegebene mögliche Terminabweichungen.

Jasmine Georgi

freitags, 17.1.2025 - 11.4.2025

9:00 - 10:00 Uhr, 9 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

36,00 € / 18,00 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 07.02., 07.03., 21.03. und 28.03.

Kursnummer: 62333

Jasmine Georgi
freitags, 9.5.2025 - 11.7.2025
9:00 - 10:00 Uhr, 6 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
24,00 € / 12,00 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs am 02.05., 30.05., 13.06., 20.06. und 27.06.
Kursnummer: 62336

Qigong

Der sanfte Weg zum Gleichgewicht

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qigong Ihnen eine Vielzahl interessanter Körper- und Atemübungen für das innere Gleichgewicht. Lernen Sie Kräftigungsübungen kennen und verbessern Sie Ihre Haltung. Bauen Sie Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinbereich ab. Regelmäßig angewandt erleben Sie mit Qigong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

Heike Boudount
donnerstags, 16.1.2025 - 10.4.2025
18:00 - 19:00 Uhr, 13 Termine
August-Griese-Schule, Gymnastikhalle
47,00 € / 23,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 62625

Heike Boudount
donnerstags, 8.5.2025 - 10.7.2025
18:00 - 19:00 Uhr, 8 Termine
August-Griese-Schule, Gymnastikhalle
29,00 € / 14,50 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs am 29.05 und 19.06.
Kursnummer: 62627

Tai Chi Chuan – Entspannung in Bewegung

für Beginnende mit leichten Vorkenntnissen

Tai Chi Chuan wird täglich von Millionen von Menschen praktiziert. Bestimmt hat jeder schon einmal einen Übenden in einer Reportage gesehen und war allein durch das Zuschauen fasziniert.

Durch langsame, fließende Bewegungen wird Stress reduziert, der Körper gestärkt und die Beweglichkeit erhöht. Die Übungen gehören zu den sog. „inneren Kampfkünsten“ und obwohl dieser Aspekt heute nicht mehr im Vordergrund steht, wird das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit mit Konflikten umzugehen, positiv beeinflusst. Wir üben in diesem Kurs die Peking Form, auch 24-Form genannt. Die Übungen können von jedem erlernt werden, leichte Vorkenntnisse sind in diesem Kurs jedoch hilfreich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und für eine Turnhalle geeignete Schuhe mit.

Heike Boudount
donnerstags, 16.1.2025 - 10.4.2025
19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine
August-Griese-Schule, Gymnastikhalle
47,00 € / 23,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 62637

Heike Boudount
donnerstags, 8.5.2025 - 10.7.2025
19:00 - 20:00 Uhr, 8 Termine
August-Griese-Schule, Gymnastikhalle
29,00 € / 14,50 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs am 29.05. und 19.06.
Kursnummer: 62639

■ FITNESS

Fit mit Baby

Der Kurs „Fit mit Baby“ ist eine Kombination aus Pilates, Kräftigung und Ausdauer. Gemeinsam mit Ihrem Baby und anderen motivierten Müttern können Sie auch nach der Geburt Ihre Körpermitte stärken. Die Mobilisierungs- und Beckenbodenübungen unterstützen Ihren Körper, sich nach der Rückbildung weiter zu regenerieren. Beim Training kommen Sie ordentlich ins Schwitzen, während das Baby in der Tragehilfe mittrainiert oder in der Spielmitte neue Kontakte knüpfen kann. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich um Ihr Kind zu kümmern.

Jennifer Appels
mittwochs, 15.1.2025 - 26.3.2025
8:45 - 9:45 Uhr, 10 Termine
ehem. Werretalschule, Sporthalle
60,00 € / 30,00 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs am 05.02.
Kursnummer: 63037

Jennifer Appels
mittwochs, 7.5.2025 - 2.7.2025
8:45 - 9:45 Uhr, 8 Termine
ehem. Werretalschule, Sporthalle
48,00 € / 24,00 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs am 28.05.
Kursnummer: 63039

Bewegung „quer Beet“

Am Abend eintauchen in die Vielfalt der Gymnastik! Unter gesundheitsbildenden Aspekten wie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Entspannung werden in diesem Kurs Inhalte aus dem breiten Feld der Gymnastik und Fitness berührt. Wer Lust hat, sich auf abwechslungsreiche und vielfältige Art zu bewegen, wird sich in diesem Kurs wiederfinden. Für den regelmäßig am Ende stattfindenden Entspannungsteil bringen Sie bitte eine kleine Decke und ggf. ein Kissen mit.

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin
dienstags, 14.1.2025 - 20.5.2025
19:15 - 20:30 Uhr, 14 Termine
Gymnasium, Gymnastikhalle
54,00 € / 27,00 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs vom 25.03.-22.04.
Kursnummer: 63118

„Montagsfitness“ für Frauen

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, sich durch ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm fit zu halten. In jeder Stunde stehen zwei bis drei Schwerpunkte aus der funktionellen Gymnastik im Vordergrund, wobei ein kurzes moderates Ausdauertraining immer vorangestellt ist. Dieser Kurs ist auch für Sport(wieder)einsteigerinnen geeignet. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin
montags, 13.1.2025 - 19.5.2025
9:30 - 10:30 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
43,00 € / 21,50 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs vom 24.03.-21.04.
Kursnummer: 63189

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin
montags, 13.1.2025 - 19.5.2025
10:45 - 11:45 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
43,00 € / 21,50 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs vom 24.03.-21.04.
Kursnummer: 63191

Sommerkurs: Workout & Relax

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, sich durch ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm fit zu halten. In jeder Stunde stehen zwei bis drei Schwerpunkte aus der funktionellen Gymnastik im Vordergrund, wobei ein kurzes moderates Ausdauertraining immer vorangestellt ist. Dieser Kurs ist auch für Sport(wieder)einsteiger/innen geeignet und beinhaltet sowohl Indoor- als auch Outdoor-Einheiten. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin
montags, 30.6.2025 - 11.8.2025
9:30 - 11:00 Uhr, 7 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
30,00 € / 15,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 63192

Fit mit Fun am Vormittag für Frauen

In diesem Kurs wird ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm angeboten. Bei schönem Wetter wird zum Aufwärmen draußen gewalkt. Dabei machen wir kleine Übungen im Freien, nach dem Aufwärmen wird drinnen mit Musik weiter gemacht. Auf der Gymnastikmatte werden funktionelle Gymnastik und Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit durchgeführt. Dieser Kurs ist auch für Sport(wieder)einsteigerinnen geeignet. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Anett Marks
donnerstags, 16.1.2025 - 10.7.2025
9:00 - 10:00 Uhr, 19 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
61,00 € / 30,50 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs am 13.03. und 27.03.
Kursnummer: 63195

Soft und chillig

für Neu- und Wiedereinsteigerinnen

Passend zu den ein oder anderen guten Vorsätzen für das neue Jahr, gibt dieser Kurs Frauen die Möglichkeit, behutsam und entspannt wieder in Bewegung zu kommen. Lange Pausen z.B., Gewichtszunahme, fehlende Übung und mögliche andere kritische Gedanken sollten kein Hindernis sein, ab jetzt die Woche mit einem moderaten funktionellen Bewegungsprogramm zu beginnen.

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin
montags, 13.1.2025 - 19.5.2025
12:00 - 13:00 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
43,00 € / 21,50 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs vom 24.03.-21.04.
Kursnummer: 63310

Sommerkurs: Soft und chillig

für Neu- und Wiedereinsteigerinnen

Dieser Kurs gibt Frauen die Möglichkeit, behutsam und entspannt wieder in Bewegung zu kommen. Lange Pausen z.B., Gewichtszunahme, fehlende Übung und mögliche andere kritische Gedanken sollten kein Hindernis sein, ab jetzt die Woche mit einem moderaten funktionellen Bewegungsprogramm zu beginnen.

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin
montags, 30.6.2025 - 11.8.2025
12:00 - 13:00 Uhr, 7 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
22,00 € / 11,00 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs vom 24.03.-21.04.
Kursnummer: 63313

Einstieg in das Pilatetraining

Für alle, die fit und gesund sein möchten, bietet Pilates eine hervorragende Alternative zum Gang ins Fitnessstudio. Die Methode fördert sowohl den Muskelaufbau als auch die Koordination und Flexibilität. Die ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung stärkt den Willen, kräftigt das Selbstbewusstsein und reduziert Stress. Mit nur wenigen präzisen Wiederholungen der verschiedenen Übungen erzielen Sie eine hohe Wirkung. Unabhängig vom Alter und der physischen Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden. Pilates ist so beliebt, weil es spürbar wirkt, effektiv ist und Spaß macht!

Grundlagen des Trainings sind:

- Verbindung von Körper und Geist durch Konzentration
- Aufrichtung der Wirbelsäule und Aufbau eines stabilen Zentrums
- Koordinationsschulung durch kontrollierte flüssige Bewegung
- ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft und Bewegung.

(An jedem 1. Mittwoch im Monat findet der Kurs nicht statt.)

Karin Zinser

mittwochs, 15.1.2025 - 9.4.2025

11:05 - 12:05 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

38,00 € / 19,00 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 05.02., 05.03. und 02.04.

Kursnummer: 63463

Karin Zinser

mittwochs, 30.4.2025 - 9.7.2025

11:05 - 12:05 Uhr, 8 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

31,00 € / 15,50 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 07.05., 04.06. und 02.07.

Kursnummer: 63464

Pilates und Relax

für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene

Der ganze Körper wird gekräftigt und gedehnt. Durch das gelenkschonende Mattentraining wird der gesamte Körper gestrafft, geformt und beweglich gehalten. Die ruhigen konzentrierten Bewegungen bringen Körper und Geist in Einklang.

Jasmine Georgi

freitags, 17.1.2025 - 11.4.2025

16:30 - 17:30 Uhr, 9 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

32,00 € / 16,00 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 07.02., 07.03., 21.03. und 28.03.

Kursnummer: 63489

Jasmine Georgi

freitags, 9.5.2025 - 4.7.2025

16:30 - 17:30 Uhr, 5 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

18,00 € / 9,00 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 30.05., 13.06., 20.06. und 27.06.

Kursnummer: 63491

Männersache

Funktionelle Gymnastik, Konditionstraining, kleine Sportspiele – eine Mischung, die Spaß macht und ganz nebenbei noch fit hält. Wenn Sie meinen: „Ich möchte mal (wieder) etwas für mich tun!“, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Stefan Sieveking

dienstags, 21.1.2025 - 8.4.2025

18:00 - 19:00 Uhr, 11 Termine

Gymnasium, Gymnastikhalle

38,00 € / 19,00 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 04.03.

Kursnummer: 63555

Stefan Sieveking

dienstags, 29.4.2025 - 8.7.2025

18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine

Gymnasium, Gymnastikhalle

35,00 € / 17,50 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 10.06.

Kursnummer: 63557



Zumba

Zumba Fitness ist ein Workout, das mit feurigen latein-amerikanischen Rhythmen und heißen Tanzschritten lockt. Für Zumba muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß dabei zu haben. Leicht nachzutanzende Schritte und mitreißende Musik ermöglichen die Teilnahme für jeden.

Olga Löwen

dienstags, 14.1.2025 - 8.4.2025

18:45 - 19:30 Uhr, 12 Termine

ehem. Werretalschule, Sporthalle

32,00 € / 16,00 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 04.03.

Kursnummer: 63709

Olga Löwen

dienstags, 29.4.2025 - 8.7.2025

18:45 - 19:30 Uhr, 10 Termine

ehem. Werretalschule, Sporthalle

26,00 € / 13,00 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 10.06.

Kursnummer: 63711

Zumba Gold

Zumba-GOLD (50+) ist perfekt für absolute Fitness- oder Tanzneulinge und für Personen mit leichten Einschränkungen des Bewegungsapparates. Langsamer Fitness-Aufbau, z.B. auch nach Verletzungen, Erweiterung des Bewegungsradius und schrittweise Steigerung des Wohlbefindens sind in diesem Kurs gewährleistet. Die mitreißende Musik sorgt für Partystimmung. Hast du Freude am Tanzen, dann bist du hier genau richtig!

Olga Löwen

dienstags, 14.1.2025 - 8.4.2025

18:00 - 18:45 Uhr, 12 Termine

ehem. Werretalschule, Sporthalle

32,00 € / 16,00 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 04.03.

Kursnummer: 63717

Olga Löwen

dienstags, 29.4.2025 - 8.7.2025

18:00 - 18:45 Uhr, 10 Termine

ehem. Werretalschule, Sporthalle

26,00 € / 13,00 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 10.06.

Kursnummer: 63719



■ GESUNDHEITSSPORT

Aktiv bis 100

Wer möchte nicht gerne gesund älter werden? Bewegung ist die Zauberformel für ein gesundes Leben. Unter diesem Motto möchte die vhs Löhne älteren Menschen die Möglichkeit geben, durch gezielte Übungen ihre Muskulatur zu trainieren. In dem Kurs geht es darum, die Alltagsbewältigungskompetenz durch Bewegung zu stärken, um lange selbstständig leben zu können, die Muskeln zu stärken, um Treppenstufen hinaufsteigen zu können und das Gleichgewicht zu trainieren, um nicht zu stürzen. Ein wichtiger Aspekt ist auch die Kommunikation untereinander. Die Freude mit Gleichgesinnten Sport zu treiben, ist die Motivation vieler Teilnehmenden. Anja Wolf führt diese Sportstunde am, mit und auf dem Stuhl durch. Darum sind nicht nur ältere Teilnehmende, sondern auch Menschen mit eingeschränkten Möglichkeiten herzlich willkommen.

Anja Wolf
montags, 13.1.2025 - 7.4.2025
10:45 - 11:45 Uhr, 13 Termine
AWO, Königstraße 15
46,00 € / 23,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 64174

Anja Wolf
montags, 28.4.2025 - 7.7.2025
10:45 - 11:45 Uhr, 10 Termine
AWO, Königstraße 15
35,00 € / 17,50 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs am 09.06.
Kursnummer: 64175

Wanderfit & OutdoorGym®

Wollen Sie in Ihrer Freizeit Spaß, Bewegung und Entspannung in der Natur genießen, dabei Ihr körperliches und geistiges Leistungsvermögen verbessern und sich fitter fühlen?

Bei Wanderfit & OutdoorGym® erwartet Sie eine 90-minütige mittelschwere Wald- und Naturwanderung von ca. 4 km Distanz in hügeligem Gelände. Eine gewisse körperliche Fitness und Grundkondition sollten daher vorhanden sein. Während der Wanderung werden gemeinsam Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchgeführt. Begleitend erhalten Sie interessante Informationen zur Gesundheitsförderung.

Teilnahmevoraussetzung: Trittsicherheit, Wanderschuhwerk, wetterfeste Kleidung sowie ein Getränk. Hinweis: Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Treffpunkt: Schweichler

Berg, Hiddenhausen, Hans-Böckler-Straße Ecke Reuterstraße. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der vhs im Kreis Herford statt.

Dominique Hanke
montags, 28.4.2025 - 2.6.2025

17:00 - 18:30 Uhr, 6 Termine

Schweichler Berg, Treffpunkt Hans-Böckler-Straße/
Reuterstraße, Schweicheln-Bermnbeck
37,50 € / 18,75 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 64304

Rehasport Orthopädie

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Dazu zählen sowohl Probleme mit dem Rücken von der Lenden- bis zur Halswirbelsäule als auch in den weiteren Hüft-, Knie- und Sprunggelenken. Falls Sie dazugehören, kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihnen Rehasport Orthopädie verordnen. Diese Gruppen werden von zertifizierten Trainern und Trainerinnen durchgeführt und haben zum Ziel, mittels Aktivierung und Beanspruchung großer wie kleiner Muskelgruppen eine dauerhafte Linderung der Beschwerden herbeizuführen. Der Stadtverband Löhne ist autorisiert, unter Vorlage einer gültigen Verordnung die Stunden mit Ihrer Krankenkasse abzurechnen. Die ausgestellte Bescheinigung des Arztes und die Einwilligung der Krankenkasse müssen zu Beginn der Teilnahme vorliegen. Der hier angegebene letzte Termin bezieht sich nur auf das Ende des Semesters, denn die Rehasportgruppen finden fortlaufend statt.

Veranstalter der Kurse ist der Stadtverband Löhne e.V. Die vhs tritt nur als Vermittler auf. Es gelten die o.g. zusätzlichen Bedingungen. Bei Fragen richten Sie sich gerne an: Andrea Homburg/ Sportamt Löhne unter der Telefonnummer 100-613.

Sandra Kluge-Schormann
donnerstags, 16.1.2025 - 10.7.2025
9:00 - 9:45 Uhr, 21 Termine
ehem. Werretalschule, Sporthalle
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 64338

Sandra Kluge-Schormann
donnerstags, 16.1.2025 - 10.7.2025
9:45 - 10:30 Uhr, 21 Termine
ehem. Werretalschule, Sporthalle
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 64339

Ralf Zickel
donnerstags, 16.1.2025 - 10.7.2025
17:15 - 18:00 Uhr, 21 Termine
Gymnasium, Gymnastikhalle
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 64335

Ralf Zickel
donnerstags, 16.1.2025 - 10.7.2025
18:00 - 18:45 Uhr, 21 Termine
Gymnasium, Gymnastikhalle
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 64336



Rehasport Herz

Dieses Angebot ist für Menschen mit Herz- und Gefäßkrankungen vorgesehen. Das Sportprogramm ist dabei so konzipiert, dass es den jeweiligen Belastungsgrenzen der Teilnehmer Rechnung trägt. Es wird von lizenzierten Herzsport-Übungsleitern und unter durchgehender Aufsicht eines Arztes / einer Ärztin bzw. ausgebildeten Rettungskraft durchgeführt. Die Teilnahme ist nur mit einer gültigen Rehasportverordnung für koronare Erkrankungen möglich. Vor der Teilnahme findet ein Aufnahmegespräch statt, daher sollten Sie zunächst Kontakt zur Fachkraft für Sportkoordination aufnehmen.

Veranstalter der Kurse ist der StadtSportverband Löhne e.V. Die vhs tritt nur als Vermittler auf. Es gelten die o.g. zusätzlichen Bedingungen. Bei Fragen richten Sie sich gerne an: Andrea Homburg/ Sportamt Löhne unter der Telefonnummer 100-613.

Ralf Zickel

mittwochs, 15.1.2025 - 9.7.2025

17:30 - 19:00 Uhr, 24 Termine

Gymnasium, Sporthalle

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 64337

■ FREIZEITSPORT

Selbstverteidigungskurs

Selbstverteidigung auf den Grundlagen der Kampfkunst Karate Do für jeden zwischen 16 und 60 Jahren. In diesem Kurs möchte der erfahrene Kursleiter und Karatetrainer den Teilnehmenden die Grundlagen der Selbstverteidigung vermitteln.

Ziel soll es sein, eine gefährliche Situation bereits im Vorfeld zu erkennen und ohne Gewalt zu lösen. Aus der Erfahrung ist dieses leider nicht immer möglich und so sollen für diesen Fall alltagstaugliche Fähigkeiten zur Selbstverteidigung vermittelt werden. Diese sind einfache Techniken aus dem klassischen Karate, die jedem in einer solchen Situation helfen können. Für den Kurs wird lediglich einfache lange Sportbekleidung benötigt. Eine Unterrichtseinheit dauert ca. 90 Minuten und besteht aus einer Mischung aus praktischen Übungen und Training sowie Vermittlung des theoretischen Wissens und gewaltlosen Lösungswegen (sportlicher Anteil ca. 60 Minuten / theoretischer Anteil ca. 30 Minuten).

Manfred Ahrens

mittwochs, 30.4.2025 - 18.6.2025

20:00 - 21:30 Uhr, 8 Termine

Gymnasium, Gymnastikhalle

42,00 € / 21,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 65152

Boule: bewegen – begegnen – begeistern

Das Spiel mit den Eisenkugeln ist eine spannende und vielseitige Sportart. Ca. 700 g schwere Kugeln müssen dabei möglichst nahe an eine Zielkugel platziert werden. Taktik, Disziplin und Geschicklichkeit sind dabei gefragte Eigenschaften.

In Frankreich als Nationalsport angesehen, findet es auch in Deutschland immer mehr Fans. Hier können Jung und Alt, Frauen und Männer mit Spaß und etwas sportlichem Ehrgeiz gemeinsam kurzweilige Stunden verbringen. Für Menschen, die in Löhne Zuflucht suchen, bietet es eine Gelegenheit,



zusammen mit Löhner Boulespielern eine sinnvolle Abwechslung vom Alltag zu erleben. Jeder ist in diesem Kurs herzlich willkommen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Kugeln können kostenlos ausgeliehen werden.

Dieter Treichel
donnerstags, 16.1.2025 - 10.7.2025
15:00 - 17:00 Uhr, 21 Termine
Aqua Magica, Allee des Weltklimas
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 65312

Golf-Starterkurs

In Kooperation mit dem Golf-Club Widukind-Land e.V. bietet die vhs Löhne regelmäßig Golfkurse an. Die Kurse umfassen jeweils 90 Minuten Golfunterricht, in denen den Teilnehmenden die verschiedenen Schläge des Golfsports nähergebracht werden. Zusätzlich wird auf dem 4-Loch-Platz der Golfanlage in realen Spielsituationen geübt. Der Kurs findet in Kleingruppen von 3 bis 6 Personen statt.

Joseph Pearston, Golflehrer
Samstag, 10.5.2025, 12:00 - 13:30 Uhr
Sonntag, 11.5.2025, 12:00 - 13:30 Uhr
Golf-Club Widukind-Land, Auf dem Stickdorn 65
69,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 65551

■ TANZEN

Discofox und Discochart

für Einsteiger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Disco Fox ist einer der populärsten Paartänze, was u. a. an seiner technischen Unkompliziertheit und an seiner Vielseitigkeit liegt. Er ist gut geeignet für das Tanzen auf kleiner Fläche, wie z.B. in einer Diskothek. Zudem eignet sich der Tanz für eine große Vielfalt von Musikstücken, ist also sehr flexibel einsetzbar. Wir sind in der Lage, mit jeder Gruppe, den Discofox im 3er Schritt als auch im 4er Schritt zu unterrichten. Bei Interesse erfolgt außerdem eine Einführung in den Discochart. Dieser Tanz eignet sich ebenfalls für den 4/4 Takt. Mit seinem großen Potenzial an Interpretationsmöglichkeiten verschiedener Musikrichtungen erfreut sich auch dieser Tanz großer Beliebtheit. Die Musikgeschwindigkeit passen wir der Gruppe individuell an.

Hardy Stärke, Marion Stärke
Freitag, 9.5.2025, 19:30 - 21:45 Uhr
Freitag, 16.5.2025, 19:30 - 21:45 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
26,00 € / 13,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 66265

ENERGY DANCE®

„Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!“

Wenn du ein vielseitiges und umfassendes Training zu motivierender Musik suchst, dann bist du hier genau richtig: ENERGY DANCE®. Wenn du Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik aus allen Kulturen hast und mehr als nur Fitness oder Entspannung suchst! Die Bewegungen sind fließend und harmonisch miteinander verbunden. Abrupte Wechsel werden vermieden, unkomplizierte Bewegungsabläufe oder Schrittfolgen machen Spaß, geben Power und den Flow zum Mitmachen.

ENERGY DANCE® bietet vielfältige Bewegungsimpulse, die in ausgewogenem Zusammenspiel einen wertvollen Beitrag zum Schutz der Gesundheit leisten: Das Herz-Kreislauf-System, die muskuläre Kraft und die Beweglichkeit werden trainiert; gleichzeitig verbessert sich die natürliche Koordinationsfähigkeit, der Bewegungsfluss und die Körperwahrnehmung. ENERGY DANCE® ist ein ganzheitlich orientierter Gesundheitssport und bietet durch seine Methode immanent ein optimales rhythmisches Faszientraining und wird durch Dehn- und Entspannungseinheiten ergänzt.

Die einfühlsam-tänzerische Umsetzung der Musik in körperfreundliche, fließende Bewegungsfolgen spüren und das eigene Bewegungsrepertoire entdecken und erweitern. Nach dem intensiven Flow-Erlebnis fühlst du dich belebt, in Balance gebracht, gelassen und entspannt. Du kannst den Alltag hinter dir lassen, Spannungen wegtanzen und dabei den ganzen Körper energetisieren. Jede/r so wie er kann. Jede/r kann mitmachen, unabhängig von Alter, Erfahrung und Kondition.

Michaela Jankowski
dienstags, 28.1.2025 - 8.4.2025
18:30 - 20:00 Uhr, 11 Termine
Grundschule Halstern, Sporthalle
55,00 € / 27,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 66324



Michaela Jankowski
dienstags, 29.4.2025 - 8.7.2025
18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine
Grundschule Halstern, Sporthalle
40,00 € / 20,00 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs am 21. und 28.05.
Kursnummer: 66326

Tanz- und Bewegungsworkshop „tanZen“

Körper-Energie-Arbeit mit Antonio Rusciano



„tanZen“ ist die Offenbarung der Einfachheit – erfahren durch unseren Körper in Bewegung im gegenwärtigen Moment. Auf seinen Körper zu hören ist bereits der erste Akt des Bewusstseins. Im Workshop werden wir mit einem Warm-up anfangen, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung und der Verbindung mit der Erde.

In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz gegeben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen können. In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein. Tanz und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum „tanZen“!

Antonio Rusciano, Tänzer und Choreograph, ausgebildet an der Ballettakademie der Teatro di San Carlo di Napoli, Ballettakademie der Wiener Staatsoper und an der Ballettakademie der Helsinki Staatsoper. Tänzer an verschiedenen Theatern in den USA und Europa, u.a. von 2007 bis 2012 als Solotänzer am Tanztheater Münster unter der Leitung von Daniel Goldin engagiert. Gründer von „tanZen“.

Antonio Rusciano, Choreograph / Tanzmeister
Samstag, 22.3.2025, 11:00 - 14:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
28,00 € / 14,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 66328

■ BOOTSFÜHRERSCHEINE

Amtlicher Sportbootführerschein mit dem Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen (SBF-See)

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden das theoretische Wissen zum Erwerb des Sportbootführerscheines See vermittelt. Der SBF-See-Schein berechtigt zum Führen eines Motorbootes über 11,03 KW (15 PS) auf den Seeschiffahrtsstraßen und innerhalb der 3 Seemeilenzone. Das Mindestalter zur Erlangung der Fahrerlaubnis beträgt 16 Jahre (15 Jahre und 9 Monate am Tag der Zulassung).

Lerninhalte sind See-Verkehrsrecht, Navigation, Wetterkunde, Seemannschaft, Sicherheit auf See, Knoten und vieles mehr. Im Anschluss an den Kurs kann die theoretische und praktische Prüfung im Single-Choice Verfahren vor einer Prüfungskommission des DSV/DMYV abgelegt werden. Die praktische Ausbildung kann vom Kursleiter organisiert werden. Die Kosten für das Lernmaterial betragen ca. 90,00 € und die Prüfungsgebühr (inkl. praktischer Motorbootausbildung) beträgt ca. 280,00 €.

Jens Windmann
mittwochs, 29.1.2025 - 2.4.2025
19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Gesamtschule
105,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 67221

Sportbootführerschein für den Geltungsbereich Binnenschiffahrtsstraßen (SBF-Binnen)

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden das theoretische Wissen zum Erwerb des SBF-Binnen vermittelt. Der SBF-Binnen-Schein berechtigt das Führen eines Motorbootes über 11,03 KW (15 PS) auf Binnenschiffahrtsstraßen. Das Mindestalter zur Erlangung der Fahrerlaubnis beträgt 16 Jahre (15 Jahre und 9 Monate am Tag der Zulassung).

Lerninhalte sind Grundlagen, Vorfahrtsregeln, Lichterführung, Wetterkunde, Seemannschaft etc.

Im Anschluss an den Kurs kann die theoretische Prüfung vor einer Prüfungskommission des DSV/DMYV abgelegt werden. Die praktische Ausbildung kann vom Kursleiter gegen eine zusätzliche Gebühr organisiert werden. Die Kosten für das Lernmaterial betragen ca. 50,00 €. Die Prüfungsgebühr inkl. praktischer Motorbootausbildung liegt bei ca. 270,00 €.

Jens Windmann
donnerstags, 30.1.2025 - 20.3.2025
19:00 - 21:15 Uhr, 8 Termine
Gesamtschule
95,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 67232

Amtlicher Sportküstenschifferschein (SKS)

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden das theoretische Wissen zum Erwerb des SKS-Scheins vermittelt. Er berechtigt zum Führen eines Fahrzeuges unter Segel und Motor im 12 Seemeilen Bereich.

Lerninhalte sind: See-Verkehrsrecht, erweiterte Navigation, Wetter und Wolkenkunde, Seemannschaft, Sicherheit auf See und vieles mehr.

Im Anschluss an den Kurs kann die theoretische Prüfung vor einer Prüfungskommission des DSV/DMYV abgelegt werden. Voraussetzung hierfür ist der Besitz des SBF-See-Scheines. Die praktische Ausbildung kann vom Kursleiter organisiert werden. Die Kosten für das Lernmaterial betragen ca. 60,00 € und die Prüfungsgebühr beträgt ca. 100,00 €.

Jens Windmann
mittwochs, 7.5.2025 - 9.7.2025
19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Gesamtschule
95,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 67252

Sprechfunkzeugnisse für Sportboote

In diesem Kurs werden Sie auf die praktische und theoretische Prüfung für das Sprechfunkzeugnis SRC vorbereitet. Das Funkbetriebszeugnis wird zum Betrieb von Funkanlagen auf seegehenden Yachten benötigt. Die praktische Ausbildung findet an funktionsfähigen Seefunk-Schulungsgeräten statt. Zu den Themen gehören u.a.: Funkgerätekunde, Not-, Dringlichkeits- und Sicherheitsfunkverkehr und Routinefunkverkehr. Da der Funkverkehr in Englisch stattfindet, sind Grundkenntnisse in Englisch erforderlich. Im Anschluss an den Kurs kann auf Wunsch ein kostenpflichtiger Zusatzkurs zum Erwerb des Binnenfunkzeugnisses UBI angeboten werden. Dieser geht über zwei Abende und ist für den Betrieb von Binnenfunkanlagen auf Yachten notwendig. Die Prüfungsgebühr für SRC beträgt ca. 130,00 €. Die Prüfungsgebühr für UBI beträgt 110,00 €. Im Anschluss an die Kurse kann jeweils die theoretische und praktische Prüfung vor einer Prüfungskommission des DSV/DMYV abgelegt werden. Die Kosten für Lernmaterial betragen für beide Kurse zusammen ca. 15,00 €.

Jens Windmann

donnerstags, 8.5.2025 - 3.7.2025

19:00 - 21:15 Uhr, 7 Termine

Gesamtschule

115,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 67254

Amtlicher Sportbootführerschein mit dem Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen (SBF-See)-Ferienkurs

In diesem Ferien-Kompakt-Kurs wird den Teilnehmenden das theoretische Wissen zum Erwerb des Sportbootführerscheines See vermittelt. Der SBF-See-Schein berechtigt zum Führen eines Motorbootes über 11,03 KW (15 PS) auf den Seeschiffahrtsstraßen und innerhalb der 3 Seemeilenzone. Das Mindestalter zur Erlangung der Fahrerlaubnis beträgt 16 Jahre (15 Jahre und 9 Monate am Tag der Zulassung).

Lerninhalte sind See-Verkehrsrecht, Navigation, Wetterkunde, Seemannschaft, Sicherheit auf See, Knoten und vieles mehr. Im Anschluss an den Kurs kann die theoretische und praktische Prüfung im Single-Choice Verfahren vor einer Prüfungskommission des DSV/DMYV abgelegt werden. Die praktische Ausbildung kann vom Kursleiter organisiert werden. Die Kosten für das Lernmaterial betragen ca. 90,00 € und die Prüfungsgebühr (inkl. praktischer Motorbootausbildung) beträgt ca. 230,00 €.

Jens Windmann

Montag, 14.7.2025, 9:00 - 13:00 Uhr

Dienstag, 15.7.2025, 9:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch, 16.7.2025, 9:00 - 13:00 Uhr

Montag, 21.7.2025, 9:00 - 13:00 Uhr

Dienstag, 22.7.2025, 9:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch, 23.7.2025, 9:00 - 13:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

115,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 67256

■ AKTIVFREIZEITEN

VORANKÜNDIGUNG

1-tägige Winter-Wanderung im Sauerland/ Rothaargebirge

Für ein schönes Wandererlebnis muss man nicht immer weit fahren. Diese wunderbare Tagestour findet im Februar im Sauerland statt. Mit etwas Glück wandern wir zu dieser Jahreszeit in einer zauberhaften Schneelandschaft. Aber auch ohne Schnee ist diese wunderbare Wanderung beeindruckend! Von der Hochheide-Hütte in Niedersfeld geht es zum Kyrillpfad, vorbei an der imposanten Mühlenkopf-Weltcupchanze und weiter zum ersten nationalem Naturmonument NRW, den Bruchhauser Steinen. Bei gutem Wetter sieht man von dieser imposanten Felsenlandschaft bis zum Teutoburger Wald und bis ins Münsterland.

Voraussetzungen: sportliche Einstellung, Bewegungsfreude, Kondition für 1 Tagesetappe von ca. 20 km, Spaß an Unternehmungen in der Gruppe
Treffpunkt: Wanderparkplatz Hochheidehütte Niedersfeld

Leistungen: Wanderführung durch geprüften Wanderführer, naturkundliche Erläuterungen, Rücktransfer mit Taxi zum Startpunkt, kostenlose Mitfahrgelegenheit für die ersten 4 Buchungen.

Veranstalter ist Herr Wolfram Kleis, die vhs Löhne fungiert nur als Vermittler. Es gelten die AGB's des Veranstalters. Anmeldeschluss ist der 02.02.25.

Wolfram Kleis

Sonntag, 16.2.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

Niedersfeld, Sauerland

60,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 67401

Tageswanderung im Weserbergland während der Lerchensporn- und Waldblumenblüte

Für ein schönes Wandererlebnis muss man nicht immer weit fahren. Diese wunderbare Rundwanderung im Ith im Weserbergland findet mitten in der herrlichen Lerchenspornblüte im April statt. Eine bizarre Felsenlandschaft mit großartigen Aussichten warten ebenfalls auf uns. Mit etwas Glück können wir Felskletterer in Aktion bestaunen.

Voraussetzungen: sportliche Einstellung, Bewegungsfreude, Kondition für 1 Tagesetappe von ca. 15-17 km, Spaß an Unternehmungen in der Gruppe
Treffpunkt: Wanderparkplatz Felsenkeller Coppenbrügge

Leistungen: Wanderführung durch geprüften Wanderführer, naturkundliche Erläuterungen, kostenlose Mitfahrgelegenheit für die ersten 4 Buchungen.

Preis: 45,- € ab 10 Personen; 50,- € bis 10 Personen
Veranstalter ist Herr Wolfram Kleis, die vhs Löhne fungiert nur als Vermittler. Es gelten die AGB's des Veranstalters. Anmeldeschluss ist der 16.03.25.

Wolfram Kleis

Sonntag, 30.3.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

Weserbergland, Ith

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 67403



© K.P. Kappest

Vorbereitungskurs Wandern

... auch für eine Alpenüberquerung auf dem E5 ideal

Eine optimale, persönliche Vorbereitung auf eine Wanderung oder Bergwanderung ist der Schlüssel zu einem schönen Wandererlebnis. Wer unsicher bezüglich der persönlichen Eignung ist, für den ist dieser speziell entwickelte Vorbereitungskurs das Richtige. Man kann so unangenehme Überraschungen vermeiden. Hierfür trifft man sich an insgesamt 2 Tagen an 2 Wochenenden im Weserbergland auf einer geeigneten Übungsstrecke, tolle Aussichten und eine Felsenlandschaft inbegriffen. Nach dem ersten Treffen gibt es für jeden Teilnehmenden einen individuellen Übungsplan. Einige Wochen später wird auf der gleichen Übungsstrecke der Trainingserfolg gecheckt. Veranstalter ist Herr Wolfram Kleis, die vhs Löhne fungiert nur als Vermittler. Es gelten die AGB's des Veranstalters. Anmeldeschluss ist der 19.01.2025.

Wolfram Kleis

Sonntag, 2.2.2025, 8:30 - 16:00 Uhr

Sonntag, 2.3.2025, 8:30 - 16:00 Uhr

Süntel im Weserbergland

110,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 67417

Klimaneutraler Wanderurlaub Bio-Hotel in Garmisch

Wettersteingebirge/ Bayrische Alpen-Gipfeltour

Nachhaltig Reisen: unser zertifiziertes, klimaneutrales Bio-Hotel in Garmisch in ruhiger, zentraler Lage mit großem Garten an der Partnach gelegen, ist nur wenige Gehminuten vom Bahnhof entfernt. Unsere Wanderziele sind fußläufig oder mit dem Wanderbus erreichbar. Ein Angebot an alle, die gern nachhaltig unterwegs sein wollen, aber nicht auf die Vorzüge eines Hotels verzichten möchten. Jeder Wandertag kann mit leichtem Tagesgepäck unternommen werden und wir sind zu einer Zeit unterwegs, in der lohnende Gipfelziele bereits möglich sind. Tourenziele der Superlative warten auf uns: Gipfeltouren, ab-

wechslungsreiche Rundwege mit großartigen Panoramen, urige Hütten oder Almen zum Einkehren, auf den Spuren von König Ludwig zum Soiernhaus, dem ehemaligen Jagdquartier des Monarchen, herrliche, natürliche oberbayrische Seen, Bäche, Mittenwald mit Geigenbaumuseum und seiner Lüftlmalerei, eine großartige Flora und Fauna und: der Komfort unseres Hotels... Einzelzimmer für Alleinreisende bei rechtzeitiger Buchung möglich.

Leistungen: 6 Nächte mit Bio-Frühstücksbuffet in komfortablen, klimaneutralem und zertifiziertem 3-Sterne Bio-Hotel im Doppelzimmer mit Dusche/WC, TV, Wlan; finnische Sauna, Dampfbad mit Sternenhimmel, Freiluftbalkon mit Alpenpanorama, Kneippbrunnell mit Trinkbrunnen sowie Ruheoasen im benachbartem Bio-Partnerhotel (5 Gehminuten), sämtliche Bustransfers im Rahmen der Wanderung, Tourenführung durch geprüften Bergwanderführer, kleine Änderungen vorbehalten.

Preis: 790,- € ab 9 Pers.; 880,- € ab 7 Pers.; 960,- € ab 5 Pers. Preislich interessante Angebote für Reisende mit Kindern.

Hinweis: Veranstalter des Kurses ist Wolfram Kleis. Es gelten zusätzlich dessen Bedingungen. Die vhs Löhne tritt nur als Vermittler auf. Treffpunkt um 17.00 Uhr im Hotel, Anmeldeschluss ist der 20. April 2025.

Wolfram Kleis

sonntags bis samstags, ab 1.6.2025

jeweils 8:30 - 19:00 Uhr, 7 Termine

Garmisch

960,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 67420

TIPP: Märchenhaft Wandern

Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe

Lesung mit Dagmar Macêdo

Mittwoch, 21.5.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

s. Seite X

Karten unter www.reservix.de, im Vorverkauf bei der vhs Löhne, allen zugelassenen VVK-Stellen sowie an der AK sofern noch vorhanden.



■ ERNÄHRUNG

Türkische Küche Vol. 2

An diesem Tag werden Sie einige der klassischen kulinarischen Köstlichkeiten der türkischen Küche kennenlernen. Da in der Türkei die Esskulturen vieler Völker zusammentreffen, ist die türkische Küche sehr vielfältig, schmackhaft und zudem gesund. Sie lernen köstliche Gerichte kennen, die Sie selbst leicht nachkochen und für die Sie die Zutaten in heimischen Geschäften erwerben können. Wir laden Sie ein zum Experimentieren, Probieren und Reinschnuppern. Bitte denken Sie an Behälter für die Reste, ein scharfes Küchenmesser, Sparschäler und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelkosten von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Ayla Erol Kar
Samstag, 15.2.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
32,00 € / 22,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68215

Chinesisch vegetarisch

Die chinesische Küche ist reich an vegetarischen Gerichten. Einige davon werden an diesem Abend zubereitet, wie z.B. knusprig ausgebackene Frühlingsrollen, gebratene Nudeln mit viel Gemüse, Shi-take-Reis, Chinakohlsalat mit Erdnüssen, sogar Dim Sum – die chinesischen Dampfnudeln mit Füllung und ein Dessert gibt es auch noch zum Abschluss. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, bei Bedarf Einweghandschuhe und Restebehälter mit. Anmeldeschluss ist der 21.01.2025.

Gabriele Konrad
Dienstag, 28.1.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
32,00 € / 22,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68122

Die Levante Küche

Die Länder des überwiegend östlichen Mittelmeerraums werden als die Levante bezeichnet. Diese Küche erobert gerade die westliche Kochwelt. Sie ist der neue Food-Trend, der mit seinen vielen Köstlichkeiten unsere Genusswelt bereichert. Es geht hierbei um viele kleine würzige und aromatische Gerichte, die sogar ein Menü ersetzen können. Es gibt überwiegend vegetarische Produkte mit köstlichen Gewürzmischungen wie Baharat, Za'atar und Sumach, die wir an diesem Abend teilweise sogar selber herstellen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 12,00 € sind in den Kursgebühren enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein scharfes Messer, ein Geschirrhandtuch, bei Bedarf Einweghandschuhe und Restebehälter mit. Anmeldeschluss ist der 10.03.2025

Gabriele Konrad
Montag, 17.3.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
27,50 € / 19,75 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68128

Indische Küche Vol. 1

Indien ist berühmt für seine Vielfalt an Gewürzmischungen. Zwei davon werden an diesem Abend von den Teilnehmer/innen selbst hergestellt und gleich für die köstlichen Gerichte verwendet. Zahlreiche Gewürze, von denen einige bei uns noch weitgehend unbekannt sind, werden an diesem Abend vorgestellt und probiert. So wie auch ein Ersatz-Gewürz für alle diejenigen, die Knoblauch nicht vertragen. Es gibt u. a. ein Linsengericht, Pasteten mit Füllung, Gemüsepuffer und Hühnchen. Die Gerichte sind überwiegend vegetarisch. Wir kochen nicht scharf! Jeder kann seinen persönlichen Schärfegrad mit frischen Chilis erhöhen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 12,00 € sind in den Kursgebühren enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein scharfes Messer, ein Geschirrhandtuch, bei Bedarf Einweghandschuhe, Restebehälter und 2 kleine Gläschen mit. Anmeldeschluss ist der 02.04.2025.

Gabriele Konrad
Mittwoch, 9.4.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
27,50 € / 19,75 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68132

Indische Küche Vol. 2

Auch an diesem Abend werden von den Teilnehmer/innen zwei neue Gewürzmischungen selbst hergestellt und teilweise für die überwiegend schnellen und einfachen Speisen verwendet. Wer Angst vor der Schärfe hat - wir kochen nicht scharf. Jeder kann durch frische Chilis seinen persönlichen Schärfegrad selber bestimmen. Naan-Brot, ein würziger Kartoffel-Gemüse-Snack und ein köstliches Vindaloo sind nur ein Teil der überwiegend vegetarischen Gerichte. Ein Mango-Lassi ist auch mit dabei. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 12,00 € sind in den Kursgebühren enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein scharfes Messer, ein Geschirrhandtuch, bei Bedarf Einweghandschuhe, Restebehälter und 2 kleine Gläschen mit. Anmeldeschluss ist der 07.05.2025.

Gabriele Konrad
Mittwoch, 14.5.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
27,50 € / 19,75 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68136



Indische Gerichte mit edlen Gewürzen Vol. 3

Auch an diesem Abend wird von den Teilnehmer/innen eine neue Gewürzmischung hergestellt und teilweise für die überwiegend schnellen und einfachen Speisen verwendet. Wer Angst vor der Schärfe hat – wir kochen nicht scharf. Jeder kann durch frische Chilis seinen persönlichen Schärfegrad selber bestimmen. Es gibt ein Ananas-Sherbet, ein Chutney, Ballon-Brot, Gemüseküchlein mit Cashews, Bengalische Samosas und noch mehr. Das einzige Fleischgericht ist diesmal vom Lamm. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein scharfes Messer, ein Geschirrhandtuch, bei Bedarf Einweghandschuhe, Restebehälter und 1 kleines Gläschen mit. Anmeldeschluss ist der 04.02.2025.

Gabriele Konrad
Dienstag, 11.2.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
32,00 € / 22,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68124

Japanisch vegetarisch

Die japanische Küche gilt als eine der gesündesten. Sie ist schmackhaft und leicht, denn es wird wenig Fett eingesetzt. Die Teilnehmenden werden unterschiedliche warme und kalte Speisen zubereiten wie Miso-Suppe, Wakame-Salat, Gemüse-Sushi mit selbstgemachtem Sushi-Reis, Gyoza – die leckeren Teigtaschen und noch mehr. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein scharfes Messer, ein Geschirrhandtuch und Restebehälter mit. Anmeldeschluss ist der 16.01.2025.

Gabriele Konrad
Donnerstag, 23.1.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
32,00 € / 22,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68239



Gesundes Frühstück für Groß und Klein

Beim gesunden Frühstück für Groß und Klein können jeweils eine Mutter, Vater, Oma oder Opa mit einem Grundschulkind (6-10 Jahre) zusammen gesunde Frühstücksideen umsetzen:

Wir backen gemeinsam Brötchen, machen einen Brottest und flocken Hafer. Wir bereiten gemeinsam vor und bestreichen die Brote und belegen sie mit Gemüse zu lustigen Brotgesichtern. Ein Gute Laune Müsli gehört auch dazu. Nun darf mit gutem Appetit alles aufgegessen werden. Die Kosten für die Zutaten betragen 5 Euro pro Person und sind in der Kursgebühr enthalten. Es ist auch möglich, diesen gemeinsamen Vormittag zu Weihnachten zu verschenken.

Bitte denken Sie an Behälter für die Reste, ein scharfes Küchenmesser, eine Schneidunterlage/ Brettchen, ein Geschirrhandtuch und etwas zu trinken.

Margitta Lütkeimer, Gesundheitsberaterin (GGB)
Samstag, 1.2.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
13,00 € / 9,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68205

Gesunde Süßigkeiten und Desserts

Als gelernte Köchin und Ayurveda-Gesundheitsberaterin höre ich oft eine Frage: Gibt es gesunde Süßigkeiten? Erfreulicherweise gibt es diese tatsächlich! Fertige Süßigkeiten enthalten oft viel Zucker und zugesetzte Farb- und Konservierungsstoffe. Viele Süßigkeiten kann man jedoch aus natürlichen Zutaten ganz einfach selbst machen. So kann man den Zuckergehalt selbst bestimmen und die Leckereien mit zusätzlichen Nährstoffen aus Früchten, Nüssen, Kernen, Gewürzen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide anreichern. Wie Sie und Ihre Kinder gesund naschen können, lernen Sie mit mir in diesem Kochkurs. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein Geschirrtuch und Restebehälter mit.

Marina Meyer-Degteva

Donnerstag, 6.3.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
34,00 € / 24,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68211

Traditionelles Brotbacken mit Sauerteig

Das „täglich“ Brot mit Sauerteig einmal selbst backen und dabei altbewährte Methoden anwenden? In diesem Kurs können Sie sich die erforderlichen Grundkenntnisse aneignen. Eigenhändig dürfen Sie das Kneten mit der Hand, das Formen und Schwaden ausprobieren. Der Sauerteig, der als Grundlage für den Hauptteig dient, wird Ihnen vorbereitet zur Verfügung gestellt. Einen Sauerteigansatz bekommen Sie zum Schluss auch zum Mitnehmen – einschließlich einer Anleitung zur weiteren Fütterung und Pflege. Während der Teig „ruht“, erhalten Sie Basiswissen über die unterschiedlichen Mehle, Sauerteige u.v.m. Damit haben Sie beste Voraussetzungen, um das Erlernte auch in der privaten „Backstube“ umzusetzen. Die Lebensmittelkosten betragen 3,00 € und

sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: 1 kleines Schraubglas, optional Schürze, evtl. große Rührschüssel, Rührlöffel, 2 Geschirrtücher, 1 Spültuch.

Regina Neumann

Samstag, 22.2.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
23,00 € / 13,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68116

Ayurvedischer Kochkurs

mit Dosha Test für Anfänger

Es lädt Sie eine Ayurveda Gesundheitsberaterin und gelernte Köchin zu einem ayurvedischen Abend ein. Sie erhalten auf der Grundlage Ihrer ayurvedischen Konstitution (den sogenannten Doshas) persönlich abgestimmte Ernährungsempfehlungen. Wir kochen und verkosten gemeinsam ein paar wichtige ayurvedische Gerichte, die für alle Doshas geeignet sind (so z.B. Ingwer-Aloe-Vera-Tee, Ghee, Kitchari, „Goldene“ Milch mit Gewürzen, Lassi, Chutney, Honig-Ingwer-Paste und ayurvedische Snacks). Bitte ein scharfes Messer, Restebehälter und eine Schürze mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 10,00€ sind in der Kursgebühr enthalten.

Marina Meyer-Degteva

Montag, 20.1.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
30,00 € / 20,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68235



Wildkräuterküche

Alles grünt und blüht! Vieles was uns nun in der Natur an Pflanzen begegnet, lässt sich in unseren Speiseplan integrieren. Bärlauch-Gundermannpesto, Gänseblümchensalat und Spitzwegerichröllchen – aus den Gaben vor unserer Haustür lassen sich in Verbindung mit saisonalem Gemüse köstliche Menüs zaubern. Es werden einige saisonale Wildkräuter vorgestellt, aus denen wir anschließend leckere und nachhaltige Köstlichkeiten zaubern.

Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein Geschirrtuch und Restbehälter, sowie ein scharfes Messer mit.

Inga Bekemeier

Mittwoch, 7.5.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl

34,00 € / 24,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68214

Kräuterwanderung

Entdecken Sie, was Wald, Feld und Wiesen an wilden Kräutern für uns bereithalten. Es gibt viel heimisches „Superfood“, das wir zur Unterstützung unserer Gesundheit und in der Ernährung nutzen können. Entdecken Sie die Natur und das Grün um uns herum ganz neu und lernen Sie alte Bekannte wie die Brennnessel auf eine andere Art kennen.

Die Wege sind gut zu begehende Wald- und Feldwege bzw. am Schloss sind es Wiesen. Es sollte auf wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk geachtet werden.

Inga Bekemeier

Samstag, 5.7.2025, 14:00 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Parkbucht Ulenburger Buchenallee

10,00 € / 5,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68216



Köstliche Gemüse aller Art

Farbenfroh, knackig und aromatisch: Gemüse ist nicht nur gesund, sondern macht uns schon beim Anblick Appetit und schenkt uns das ganze Jahr über Abwechslung. Dieser Kochkurs bietet vielseitige, leckere Rezepte mit heimischen und exotischem Gemüse (Auberginen, Sellerie, Fenchel, Paprika, Tomaten, Süßkartoffeln, Chinakohl u.v.m.) Ob als Vorspeise, Suppe, Eintopf, Beilage, Chutneys oder Dessert. Die Lebensmittelkosten von 14,00 Euro pro Person sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein Geschirrtuch, eins scharfes Messer und Restebehälter mit.

Marina Meyer-Degteva
Donnerstag, 15.5.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
33,00 € / 23,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68240

Köstliches für die Grillparty

Damit Ihre nächste Grillparty ein kulinarischer Erfolg wird, werden wir Marinaden, Grillsaucen, Dips, Salate und herrlich duftende Brote zubereiten. Das Grillgut wird natürlich selbst mariniert, aber an diesem Abend gebraten. Bitte bringen Sie ein Getränk, ggfs. Schürze, Geschirrtuch, 1 scharfes Messer, bei Bedarf Einweghandschuhe und Restebehälter mit. Die Kosten für die Lebensmittel von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss ist der 11.06.2025

Gabriele Konrad
Mittwoch, 18.6.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
32,00 € / 22,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68245

SERVICE | ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vorträge | Zielgruppenangebote

Kultureinrichtungen | Veranstaltungsorte

Allgemeine Geschäftsbedingungen | Widerrufsbelehrung

Impressum | Anmeldeformular | SEPA-Mandat



■ VORTRÄGE

JANUAR

Smart schreiben. KI-Tools für Outlook, Word und Co.

ChatGPT für Beruf und Alltag

Peter B. Hoffmann

Mittwoch, 22.1.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51414

Bewährte Hausmittel: Wickel & Co. richtig angewandt

Dominique Hanke

Donnerstag, 23.1.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 5,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 61103

Das BALTIKUM entdecken Eine Reise durch Litauen, Lettland, Estland und Königsberg

Multivisionsreportage von Aneta und Dirk Bleyer

Dienstag, 28.1.2025, 17:00 - 19:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK

zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung

SÜDAFRIKA – von Kapstadt zum Krugerpark

Multivisionsreportage von Aneta und Dirk Bleyer

Dienstag, 28.1.2025, 20:00 - 22:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK

zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung

FEBRUAR

Der ADFC stellt sich vor

Mittwochsgespräch 55plus

Georg Hofemann

Mittwoch, 5.2.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15122

80 Jahre nach Ende des 2. Weltkriegs – Kein Frieden in Sicht?

Prof. Dr. Ulrich Schneckener, Prof. Dr. Jonas Rees

Moderation: Dr. Claudia Kemper

Donnerstag, 6.2.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 11101

Heimliche Waldbewohner

Europäische Wildkatzen in NRW

Katharina Stenglein, BUND

Montag, 10.2.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13238

Äthiopien

Multivisionsreportage von Ulrich Fälker

Dienstag, 11.2.2025, 19:30 - 22:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK

zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Wer bezahlt bei Pflegebedürftigkeit? Grundzüge des Elternunterhalts

Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für Familien-
und Arbeitsrecht

Dienstag, 11.2.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 14206

Kreativ mit ChatGPT, CoPilot und Gemini

Chatbots für Beruf und Alltag

Peter B. Hoffmann

Mittwoch, 12.2.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51415

Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung

Rechtliche Vorsorge für den Betreuungsfall

Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht

Dienstag, 25.2.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 14207

Achtsamkeit im Familienalltag

Stress reduzieren und Widerstandskraft stärken

Kerstin Erdbürger, Heilpraktikerin für

Psychotherapie, AWO Kita/FZ Löhne-Gohfeld

Mittwoch, 26.2.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,

Goethestraße 73

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 21105

Couchsurfing in der Ukraine

Meine Reise durch ein Land im Krieg

Vortrag mit Diskussion

Stephan Orth

Mittwoch, 26.2.2025, 19:30 - 21:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

12,00 € / 6,00 € erm. VVK

zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung

MÄRZ

Liv Helland liest aus „Das Inselkrankenhaus – Sommerstürme“

Liv Helland

Samstag, 1.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung

Kursnummer: 31122

Bestattungsvorsorge

Mittwochsgespräch 55plus

Tobias Möller

Mittwoch, 5.3.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15123

„Amaryllis“

Jutta Speidel

Mittwoch, 5.3.2025, 19:00 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

18,00 € / 9,00 € erm. VVK

zzgl. 4,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung





025-03-8 © MKM Duisburg Herzog& de Meuron © Simon Menges

Kunstvortrag: Industriekultur im Ruhrgebiet

Anke Steinhauer

Mittwoch, 5.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung

Kursnummer: 18169

Gut informiert durch die Wechseljahre

Dominique Hanke

Donnerstag, 6.3.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 61109

Save your Heart“ – Starte deinen Weg in ein herzgesundes Leben

Dr. med. Catharina Hamm

Samstag, 8.3.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

5,00 € / 2,50 € erm.

Kursnummer: 11105

KI-Kreativwerkstatt

KI-Tools (nicht nur) für Content Creator

Peter B. Hoffmann

Mittwoch, 12.3.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51416

Mein letzter Wille

Grundlagen und Neuerungen des Erbrechts
Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht

Donnerstag, 13.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 14208

Der Wolf kehrt zurück – auch nach NRW

Katharina Stenglein

Dienstag, 18.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13239

Sylvia Löhrmann

(NRW-Antisemitismus-Beauftragte)

Vortrag mit Diskussion

Dienstag, 18.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 11102

Organspende in Deutschland – Ablauf und aktuelle Regelungen am Beispiel Herz

Artur Rajtor, Transplantationsbeauftragter am HDZ NRW

Mittwoch, 19.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 14224

Burnout-Prävention

Edda Bondiek

Donnerstag, 20.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53102

45 Sekunden – „Meine Liebe fürs Turnen – und warum es nicht alles im Leben ist“

Kim Bui

Dienstag, 25.3.2025, 20:00 - 22:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK

zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 53100

Marseille 1940. Die große Flucht der Literatur.

Uwe Wittstock

Donnerstag, 27.3.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

5,00 € / 2,50 € erm. | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11106

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK

zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung

APRIL

Kunstvortrag Impressionismus – in Frankreich und im Norden

Anke Steinhauer

Mittwoch, 2.4.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 18173

Präventionsstrategien zur Vermeidung

eine postoperativen Delirs

Prof. Dr. med Vera von Dossow, Direktorin des Instituts

für Anästhesiologie und Schmerztherapie am HDZ NRW, Claudia Bunge, Pflegerische Leitung im Delirmanagement

Mittwoch, 2.4.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15124

MAI

„Alte Hasen, neue Regeln“

Neuigkeiten zum Thema Straßenverkehr

Mittwochsgespräch 55plus

Marcus Winkler, Polizeihauptkommissar

Mittwoch, 7.5.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15125

Kunstvortrag:

Marc Chagall. Malerei als Poesie

Anke Steinhauer

Mittwoch, 7.5.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung

Föhrenwald, das vergessene Schtetl Die letzte jüdische Siedlung in Europa

Ein verdrängtes Kapitel deutsch-jüdischer

Nachkriegsgeschichte

Alois Berger

Mittwoch, 14.5.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

5,00 € / 2,50 € erm. | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11108

Märchenhaft Wandern

Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe

Dagmar Macêdo

Mittwoch, 21.5.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm. VVK

zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11109



JUNI

Fit in Erster Hilfe am Kind

Deutsches Rotes Kreuz, AWO Kita/FZ Löhne-Gohfeld

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,
Goethestraße 73

genauer Termin und Uhrzeit standen bei
Redaktionsschluss noch nicht fest
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 21115

Tipps für den Einstieg in die Familienforschung

Mittwochsgespräch 55plus

Thomas Kriete

Mittwoch, 4.6.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15126

JULI

Mediterrane Kost im Alter: Das Geheimnis für ein langes, gesundes Leben

Mittwochsgespräch

Lisa Belén Iberbuden, Leitung Ernährungsberatung
am HDZ NRW

Mittwoch, 2.7.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15127

■ ZIELGRUPPE FRAUEN

„Montagsfitness“ für Frauen

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin
montags, 13.1.2025 - 19.5.2025
9:30 - 10:30 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
43,00 € / 21,50 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs vom 24.03.-21.04.
Kursnummer: 63189

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin
montags, 13.1.2025 - 19.5.2025
10:45 - 11:45 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
43,00 € / 21,50 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs vom 24.03.-21.04.
Kursnummer: 63191

Fit mit Fun am Vormittag für Frauen

donnerstags, 16.1.2025 - 10.7.2025
9:00 - 10:00 Uhr, 19 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
61,00 € / 30,50 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs am 13.03. und 27.03.
Kursnummer: 63195

Berufsausbildung in Teilzeit

Beratungs- und Informationsveranstaltung
Anette Kuhn, Jobcenter Herford, Beauftragte für
Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und Migrations-
beauftragte
Dienstag, 4.3.2025
15:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 53112

Gut informiert durch die Wechseljahre

Vortrag und Austausch
Dominique Hanke
Donnerstag, 6.3.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 61109



Weltfrauentag

„Save your Heart“ – Starte deinen Weg in ein herzgesundes Leben

Gesunde Herzen schlagen länger
Dr. Catharina Hamm
Samstag, 8.3.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
5,00 € / 2,50 € erm. | ohne Anmeldung
Kursnummer: 11108

Starke Frauen beruflich wie privat!

Persönlichkeitsentwicklung und finanzielle Bildung
für Frauen – Bildungsurlaub
Claudia Kielmann
Montag, 19.5.2025, 9:00 - 16:00 Uhr - Freitag,
23.5.2025, 9:00 - 16:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
220,00 € / 110,00 € erm. | mit Anmeldung
Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub beantra-
gen möchten, 2. April 2025
Kursnummer: 53111

Schlagfertigkeit für Frauen

Dahms Privatinstitut
Freitag, 21.11.2025, 9:30 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
62,00 € / 38,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 252-53106

■ VHS 55PLUS

Netzwerk 55plus Ruhestand – und dann?

Man fühlt sich noch fit und geistig aktiv, doch es fehlt an Ideen für eine sinnvolle Gestaltung der kommenden Jahre! Das Netzwerk 55plus eröffnet vielseitige Möglichkeiten, neuen Menschen zu begegnen, gemeinsame Interessen zu verfolgen, neue Perspektiven zu entdecken, Erfahrungen einzubringen und das Alter sinnvoll und abwechslungsreich zu gestalten.

Mitmachen kann jeder ab ca. 55 Jahre, der Interesse und Ideen hat, der etwas bewegen und verändern will. Das Netzwerk 55plus ist eine unabhängige Initiative von Löhner Bürgern, arbeitet ehrenamtlich ohne kommerzielle Interessen, ist überparteilich, konfessionell ungebunden und erhebt keine Mitgliedsbeiträge. Es steht nicht in Konkurrenz zu bestehenden Organisationen und Vereinen, sondern bildet Brücken für ein harmonisches und lebendiges Miteinander.

... und los geht's. Sie haben Interesse, bei den einzelnen Gruppen mitzumachen?

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich!

Ausflüge | Wandern | Radfahren

Termine unter www.55plus-loehne.de

Singen monatlich jeden 3. Donnerstag um 15:00 Uhr, Bahnhof Löhne, Auswanderersaal

Klönnachmittag und Infoaustausch monatlich jeden 2. Donnerstag um 15:00 Uhr. Den Treffpunkt erhalten Sie telefonisch unter 05731 1864184

Weitere Informationen, aktuelle Termine, neue Gruppen und Ideen unter www.55plus-loehne.de, Kontakt: 55plus-loehne@email.de

Das Netzwerk 55plus wird unterstützt vom Seniorenbüro Löhne und der vhs Löhne.



Sprecherinnenwechsel beim Netzwerk 55plus
Marianne Krebs ist die neue Sprecherin des Netzwerks 55plus. Sie folgt in dieser Funktion Dorothee Danner, Stefanie Voß (vhs) und Susanne Groß (Seniorenbüro Löhne) bedanken sich bei beiden für ihr großes Engagement.

■ MITTWOCHSGESPRÄCH 55PLUS – SENIORENGESPRÄCHSKREIS

In der Regel jeden ersten Mittwoch im Monat findet im vhs-Forum der Werretalhalle von 10:30 bis 12:00 Uhr das monatliche Mittwochsgespräch statt, das sich an interessierte Menschen der Generation 55plus wendet. Das Angebot stellt die vhs Löhne in Kooperation mit dem Löhner Seniorenbeirat zusammen. Wir hoffen, dass wir auch in diesem Semester ein für Sie interessantes und ausgewogenes Programm zusammengestellt haben. Sie haben einen Themenwunsch? Dann wenden Sie sich gerne an s.voss@loehne.de.

Ferien und Feiertage können dazu führen, dass sich die Termine verschieben. Die Ausweichtermine stehen beim Angebot. Eine Anmeldung für die Veranstaltungen ist nicht erforderlich, der Besuch ist entgeltfrei.

Der ADFC stellt sich vor

Georg Hofemann

Mittwoch, 5.2.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15122

Bestattungsvorsorge

Tobias Möller

Mittwoch, 5.3.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15123

Präventionsstrategien zur Vermeidung eines postoperativen Delirs

Prof. Dr. med Vera von Dossow (Foto links),

Direktorin des Instituts für Anästhesiologie und

Schmerztherapie am HDZ NRW, Claudia Bunge,

Pflegerische Leitung im Delirmanagement

Mittwoch, 2.4.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15124

„Alte Hasen, neue Regeln“

Neuigkeiten zum Thema Straßenverkehr

Marcus Winkler, Polizeihauptkommissar

Mittwoch, 7.5.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15125

Tipps für den Einstieg in die Familienforschung

Thomas Kriete

Mittwoch, 4.6.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15126

Mediterrane Kost im Alter: Das Geheimnis für ein langes, gesundes Leben

Lisa Belén Iberbuden,

Leitung Ernährungsberatung am HDZ NRW

Mittwoch, 2.7.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15127

KULTUREINRICHTUNGEN IN LÖHNE

Kulturbüro

Alte Bündler Straße 14 | 32584 Löhne
Tel.: 05732 100-553 und -555
Fax: 05732 100-552
E-Mail: kulturbuero@loehne.de

KulturbüroLöhne

Musikschule

Findeisen-Platz 1 | 32584 Löhne
Tel.: 05732 9004-0
Fax: 05732 9004-29
E-Mail: musikschule@loehne.de



Jugendkunstschule

Werretalhalle, 3. UG
Alte Bündler Straße 14 | 32584 Löhne
Tel.: 05732 100-590
Fax: 05732 900-642
E-Mail: jks@loehne.de



Museum der Stadt Löhne

Alter Postweg 300 | 32584 Löhne
Tel.: 05732 100-317
Fax: 05732 3172
www.museum-loehne.de
E-Mail: so.voss@loehne.de

Stadtbücherei Löhne

Hauptstelle Löhne-Bahnhof
Alte Bündler Straße 6 | 32584 Löhne
Tel: 05732 100-302
Fax: 05732 100-203
E-Mail: stadtbuecherei@loehne.de



Kinder- und Jugendzentrum RiFF

Alte Bündler Straße 14 | 32584 Löhne
Tel.: 05732 100-571



Stadteilzentrum RAPS

Bergkirchener Straße 151a | 32584 Löhne
Tel.: 05732 7977





Die vhs Löhne hat ein Qualitätsmanagementsystem und ist nach DIN EN ISO 9001: 2015 zertifiziert. Die Einhaltung der Qualitätsstandards wird durch die Bonner Zertifizierungsgesellschaft CERTQUA (www.certqua.de) überprüft. Die vhs Löhne hat auch eine Zertifizierung nach AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung).



Die vhs Löhne ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) offiziell zur Durchführung von Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz zugelassen.



Die telc GmbH ist die Prüfungszentrale der Volkshochschulen. Die telc-Sprachzertifikate – aktuell werden 40 verschiedene telc Zertifikate angeboten – sind unmittelbar am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) ausgerichtet. Die vhs Löhne ist akkreditiertes Prüfungszentrum für telc-Prüfungen.



Die vhs Löhne beteiligt sich an der Initiative des Landes NRW „Bildungspartner NRW – vhs und Schule“.



Die vhs Löhne ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.



Die vhs Löhne ist dem Deutschen Volkshochschulverband als Dachorganisation angeschlossen.



Die vhs Löhne beteiligt sich an Projekten, die durch das Land NRW und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert werden.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen





BILDUNG

KANN MAN AUCH VERSCHENKEN



VERANSTALTUNGSORTE

- 1 VHS in der Werretalhalle
Alte Bündler Str. 14 | 32584 Löhne
Hausmeister: 05732 100-561 | 0171 4810416
- 2 Bertolt-Brecht-Gesamtschule
Zur Schule 4 | 32584 Löhne
Zufahrt von der Straße „Am Kreuzkamp“
Hausmeister: 05732 976550 | 0162 8859976 |
0173 6058692
- 3 Grundschule Halstern
Auf dem Anbiete 3 | 32584 Löhne
Hausmeister: 0160 977740 23
- 4 Städt. Gymnasium
Albert-Schweitzer-Str. 16 | 32584 Löhne
Hausmeister: 05732 904513 | 0173 5280820
- 5 Heimatmuseum
Alter Postweg 300 | 32584 Löhne
Tel.: 05732 3172
- 6 Stadtbücherei
Alte Bündler Str. 6 | 32584 Löhne
Hausmeister: 05732 100-561 | 0171 4810416
- 7 Stadtteilzentrum „Raps“
Bergkirchener Straße 151 | 32584 Löhne
Tel.: 05732 7977
- 8 ehemalige Werretalschule
Bahnhofstraße 54 | 32584 Löhne
Hausmeister: 0160 2184952
- 9 August-Griese-Berufskolleg
Jahnstraße 54 | 32584 Löhne
- 10 Gemeindezentrum Haupensiek
Großensieker Weg 44 | 32584 Löhne
- 11 AWO Gebäude
Königstraße 15 | 32584 Löhne

1 vhs / Werretalhalle – Hier können Sie parken!

P1: Die Tiefgarage (Alte Bündler Straße 6) zwischen der Werretalhalle und der Stadtbücherei ist werktags bis 22:00 Uhr geöffnet. Für die Dauer von 2 Unterrichtsstunden ist das Parken kostenlos.

P2: Ein kostenloser Parkplatz befindet sich auf der Rückseite der Werretalhalle.

Aus Richtung Bad Oeynhausen/Löhne-Zentrum fahren Sie am Bahnhof Löhne vorbei bis zum Kreisverkehr, dort biegen Sie zweimal rechts ab und erreichen am Ende der Straße „Zur Werretalhalle“ den Parkplatz hinter der Werretalhalle.

Aus Richtung Herford/Löhne-Ort erreichen Sie den Kreisverkehr Bündler Straße/Schützenstraße; dort fahren Sie bei der zweiten Ausfahrt ab und biegen die nächste Straße rechts ab. Am Ende der Straße „Zur Werretalhalle“ erreichen Sie den Parkplatz hinter der Werretalhalle. Ein Fahrstuhl ist vorhanden.

P3: Das Parken an der Alten Bündler Straße ist zeitlich begrenzt möglich. Bitte beachten Sie die Hinweisschilder.

■ ALLGEMEINE GESCHÄFTS- BEDINGUNGEN DER VHS LÖHNE

Teilnahmebedingungen

Die vhs Löhne ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Löhne und dient der Weiterbildung von Erwachsenen. Teilnehmen kann, wer im Laufe des Semesters das 16. Lebensjahr vollendet hat. Ausnahmen gelten für besonders gekennzeichnete Kinder- und Jugendkurse. Außerdem können bei einzelnen Angeboten aus pädagogischen Gründen spezielle Zugangsvoraussetzungen (z.B. zielgruppenorientierte Angebote, Vorkenntnisse u.ä.) festgelegt werden.

Anmeldung

Es bestehen folgende Möglichkeiten der Anmeldung:

- online über die Homepage der vhs Löhne (www.vhs-loehne.de) oder per E-Mail (vhs@loehne.de),
 - telefonisch im vhs-Büro während der allgemeinen Öffnungszeiten unter Tel.: 05732/100-588,
 - schriftlich durch formloses Schreiben an vhs Löhne, Alte Bündler Str. 14, 32584 Löhne, oder durch Fax an 05732/100-589 unter Angabe von Kursnummer, Anschrift und/oder Telefonnummer,
 - persönlich während der allgemeinen Öffnungszeiten im vhs-Büro, Alte Bündler Str. 14, 32584 Löhne.
- Anmeldungen sind verbindlich und Voraussetzung für die Teilnahme; sie verpflichten auch zur Entrichtung des Teilnahmeentgeltes. Für Teilnehmer/innen unter 18 Jahren ist bei der Anmeldung die Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten erforderlich.

Bei entsprechend im Programmheft ausgewiesenen Veranstaltungen, Studienreisen, Exkursionen und Bildungsurlauben gelten Sonderregelungen. Sollte für Vorträge oder einzelne Veranstaltungen keine Anmeldung erforderlich sein, ist dies im Programmheft entsprechend ausdrücklich gekennzeichnet.

Sie erhalten von uns per E-Mail oder schriftlich eine Anmeldebestätigung. Sie werden von uns auch schriftlich, telefonisch, per E-Mail oder per SMS informiert, wenn ein Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss.

Teilnahmeentgelte

Mit der Anmeldung zu einer Lehrveranstaltung besteht die Verpflichtung zur Zahlung des Entgeltes. Das Entgelt wird spätestens mit Beginn der Lehrveranstaltung fällig. Die Entrichtung des Teilnahmeentgeltes erfolgt über das SEPA-Lastschriftverfahren, durch Überweisung oder durch Barzahlung. Mit der Anmeldung können Sie uns ein SEPA-Basismandat erteilen, das uns zur Abbuchung des Kursentgeltes von Ihrem Konto ermächtigt. Der fällige Betrag wird dann nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht; der genaue Abbuchungstermin wird Ihnen vorher mitgeteilt. Wenn Sie uns kein SEPA-Basismandat erteilen, erhalten Sie automatisch nach Kursbeginn eine Rechnung. Die Entgelte für Vortrags- und organisatorisch vergleichbare Einzelveranstaltungen ohne Anmeldung sind unmittelbar vor der Veranstaltung zu zahlen. Bei abschlussbezogenen Lehrgängen, bei Qualifizierungsmaßnahmen und Studienreisen können die Fälligkeiten durch individuell zu erstellende Zahlungspläne geregelt werden.

Ermäßigung

Ermäßigte Entgelte erhalten bei Vorlage entsprechender Nachweise Schwerbehinderte (ab einem Grad der Behinderung von 80%), Schüler/-innen, Auszubildende, Studenten/innen und Praktikanten/-innen (bis zur Vollendung des 28. Lebensjahres), sowie Teilnehmer/-innen am Bundesfreiwilligendienst (Bufdi) oder Freiwilligen Sozialen Jahr (bis zur Vollendung des 28. Lebensjahres). Besitzer/-innen des Wittekindpasses zahlen bei Vorlage des Passes 10% des festgesetzten Entgeltes. Die angebotenen Kurse zur Integrationsförderung (Kurse „Alphabetisierung“ und „Deutsch als Fremdsprache“) sind für Inhaber/-innen des Wittekindpasses kostenlos. Bitte legen Sie zusammen mit Ihrer Anmeldung einen aktuellen Beleg (z.B. Schüler/-innen- und Studierendenausweis, Wittekindpass) vor. Ermäßigungen müssen innerhalb von 7 Tagen nach Kursbeginn unter Vorlage der entsprechenden Nachweise im vhs-Büro beantragt werden.

Ausgenommen von den Entgeltermäßigungen bzw. -befreiungen sind Nebenkosten für Unterrichtsmittel und EDV-Nutzungsentgelte sowie Kurse mit dem Vermerk im vhs-Programm „keine Ermäßigung“, Exkursionen und Studienfahrten.

Rücktritt

Sie können von einem Kurs oder einer Veranstaltung zurücktreten, wenn Ihre Abmeldung rechtzeitig schriftlich im vhs-Büro vorliegt. Angemeldete Teilnehmer/-innen, die sich nicht rechtzeitig abgemeldet haben, bleiben in Höhe des gesamten Teilnahmeentgeltes zahlungspflichtig. Es gelten folgende Rücktrittsfristen:

- Bei längerfristigen Kursen mit 5 und mehr Unterrichtstagen ist eine schriftliche Abmeldung bis spätestens 4 Tage nach dem ersten Veranstaltungstag möglich.
- Bei allen Kursen mit bis zu 4 Unterrichtstagen, bei Wochenendseminaren, Bildungsurlauben und anmeldepflichtigen Vortrags- und Einzelveranstaltungen ist die Abmeldung spätestens 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn im vhs-Büro vorzulegen.
- Gesonderte Rücktrittsfristen gelten für Tagesfahrten, Studienreisen und Wochenkurse sowie bei Veranstaltungen mit entsprechendem Vermerk im Programmheft.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

Teilnehmendenzahl

Veranstaltungen können in der Regel nur dann stattfinden, wenn die erforderliche Mindestteilnehmendenzahl erreicht ist. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmendenzahl besteht die Möglichkeit, die Veranstaltung trotzdem durchzuführen. Die Volkshochschule behält sich in diesen Fällen vor, in Abstimmung mit den Teilnehmenden ein erhöhtes Entgelt zu erheben oder die Zahl der Unterrichtsstunden zu verringern.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch stellen wir Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme an Kursen und Seminaren eine Teilnahmebescheinigung aus.

Bildungsurlaub

Für unsere Bildungsurlaubs-Angebote kann beim Arbeitgebenden Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwBG) beantragt werden. Eine Mitteilung für Arbeitgebende erhalten Sie auf Wunsch nach Ihrer Anmeldung.

Datenschutz

Die vhs Löhne verpflichtet sich, Ihre persönlichen Daten auf der Grundlage der geltenden gesetzlichen Bestimmungen vertraulich zu behandeln. Ihre im Rahmen der Kontaktaufnahme oder Kursbuchung anfallenden Daten werden nur zum Zwecke der Veranstaltungsdurchführung erfasst und genutzt. Dabei sind Ihr Name und Ihre Adresse zur Bearbeitung Ihrer Anmeldung dringend erforderlich; weitere Angaben wie Telefonnummern oder E-Mail Adresse sind freiwillig, jedoch zu organisatorischen Zwecken hilfreich. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-loehne.de.

Haftung | Hausordnung

Für Unfälle und Schäden, die nicht nachweislich auf das Verschulden der vhs zurückzuführen sind, sowie für mitgebrachte persönliche Dinge besteht keine Haftung. Die Teilnahme an vhs-Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Bei der Durchführung von Studienreisen beauftragt die vhs in der Regel einen Reiseveranstalter, der entsprechend im Programmheft als verantwortliche Organisation ausgewiesen ist. Insoweit tritt die Volkshochschule nur in vermittelnder Funktion auf. Für diese Angebote gelten zusätzlich dessen Bedingungen, die Beförderungsbestimmungen der Beförderungsunternehmen sowie die Vertragsbedingungen der übrigen dienstleistenden Organisationen (z.B. Hotels, etc.). Die vhs ist neben der Nutzung der eigenen Räumlichkeiten in der Werretalhalle auch auf die Nutzung von Schulräumen und angemieteten Räumen angewiesen. Bitte behandeln Sie die Räume und Einrichtungen schonend und beachten Sie die jeweilige Hausordnung. Die Nutzung des EDV-Schulungsraums und des WLAN-Netzes in der Werretalhalle sowie die Nutzung der verwendeten Hard- und Software unterliegen besonderen Nutzungsbestimmungen, die im Schulungsraum einsehbar sind. In allen Schulungsräumen ist das Rauchen untersagt.

Stand: 24.11.2022

■ WIDERRUFSBELEHRUNG BEI FERN-ABSATZVERTRÄGEN (§§ 312 ff BGB)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Dieses Muster-Widerrufsformular finden Sie auf der Homepage der vhs Löhne (www.vhs-loehne.de) oder Sie erhalten es im vhs-Büro. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Löhne | Alte Bündler Str. 14 | 32584 Löhne | Tel.: 05732 100-588 | Fax: 05732/100-589 | E-Mail: vhs@loehne.de

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

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



Ihre Meinung ist uns wichtig!

Sie haben unser Programmangebot gelesen und haben noch Fragen? Sie vermissen spezielle Themen und Inhalte? Sie haben Anregungen, Wünsche und Ideen für das kommende Programmheft?

Oder aber Sie möchten etwas Kritisches anmerken oder Positives herausstellen?

Setzen Sie sich mit uns Verbindung: Wir nehmen Ihre Vorstellungen und Ansichten gern auf, denn Ihre Meinungen und Ihr Anspruch sind Ansporn für unsere Arbeit als Ihr Weiterbildungspartner vor Ort.

Ihr Team der vhs Löhne

IMPRESSUM:

Herausgeber: Stadt Löhne, Der Bürgermeister
Verantwortlich: Stefanie Voß, Leiterin der Volkshochschule

Gestaltung: Blue Werbeagentur GmbH, Löhne/vhs Löhne

Titelbild: Djuma Kadege

Druck: Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG, Bad Oeynhausen

Auflage: 6000

Stadt Löhne
- Volkshochschule -
Alte Bündler Str. 14
32584 Löhne

SEPA-Lastschrift-Mandat
(Wiederkehrende Lastschrift)

Gläubiger Identifikationsnummer
DE0526000000108713

Mandatsreferenz (wird von VHS vergeben):	
Zweck: VHS-Teilnahmeentgelte	Feld für Vermerke der Finanzbuchhaltung

Ich ermächtige die Stadt Löhne, Zahlungen von meinem Konto für von mir gebuchte VHS-Veranstaltungen mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Löhne auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die nachstehende Bankverbindung kann auch für die Erstattung von Guthaben verwendet werden.

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die grundsätzliche 14-tägige Frist für die Information vor Einzug (Pre-Notification) einer fälligen Zahlung bis auf 3 Tage vor Belastung verkürzt werden kann.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

_____|-----|_____
Kreditinstitut (Name) (BIC)

IBAN (s. Kontoauszug oder Girokarte)

DE__|____|____|____|____|____

Vorname und Name Teilnehmer/in
(falls nicht mit Kontoinhaber identisch)

X _____
Datum, Ort und Unterschrift



Wichtiger Hinweis: Es können nur Mandate verarbeitet werden, die im Original vorliegen, vollständig ausgefüllt und unterschrieben sind.



Eintrittskarten für ausgewiesene Veranstaltungen
jetzt kontaktlos über
www.reservix.de



Reinwachsen? Rauswachsen? Mitwachsen!



Sparkasse
Herford

Das mitwachsende Konto der Sparkasse.

Unterstützt Kinder von Beginn an, besser mit Geld umzugehen. Eröffnen Sie für Ihren Nachwuchs ein Konto, das zu jedem Alter passt – ob zur Geburt, zur Einschulung oder später.

*„Meine Finanzen
in besten Händen“*