



VOLKSHOCHSCHULE LÖHNE
PROGRAMM
2. HALBJAHR 2026



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten das 47. Programmheft der Volkshochschule Löhne in den Händen. Gleichzeitig läuft bereits der Countdown zu unserem 25-jährigen Jubiläum, das wir im Januar 2028 feiern werden.

Routine ist die Erstellung eines neuen Programms dennoch nicht geworden. Jedes Semester fragen wir uns aufs Neue, welche Themen Sie bewegen, welche gesellschaftlichen, ökologischen und technologischen Entwicklungen nach Diskussion und Einordnung verlangen und welche Bildungsangebote Ihre Interessen aufgreifen oder vielleicht sogar neue wecken können.

Dabei geht es uns bei unseren Veranstaltungen nicht allein um Wissensvermittlung. Neben unserem Bildungsanspruch sind uns der gesellschaftliche Austausch und ein lebendiges, wertschätzendes Miteinander ein wichtiges Anliegen.

Wir verstehen uns dabei ausdrücklich als demokratischen Ort für Bildung und Begegnung – als einen Ort des gemeinsamen Lernens für alle Bürgerinnen und Bürger, unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht oder sozialem Hintergrund.

Zum Semesterauftakt besucht uns am 14. September der renommierte Historiker und Journalist Götz Aly mit seinem Buch „Wie konnte das geschehen? Deutschland 1933 bis 1945.“. Darin beschäftigt er sich mit der Frage, warum sich so viele Deutsche für Adolf Hitler begeisterten und sich an einem beispiellosen Vernichtungskrieg und Massenmord beteiligten. In diesem Sachbuch hat er die Erkenntnisse seiner Forschungen zusammengefasst und in Teilen neu akzentuiert.

Mit Jörg Lau begrüßen wir einen weiteren profilierten Autor und außenpolitischen Experten. In seinem Buch „Der Westen sind jetzt wir!“ beleuchtet er Deutschlands Rolle in einer Welt zwischen unzuverlässigen Partnern und entschlossenen Gegnern und diskutiert die daraus erwachsenden Herausforderungen.

Neu in unserem Programm ist außerdem die Reihe „Wissenschaft per Express“ – mit dem RE6 von der Universitätsstadt Bielefeld nach Löhne. Junge Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler kommen nach Löhne und laden dazu ein, aktuelle Forschung kennenzulernen, Fragen zu stellen und Wissenschaft im direkten Austausch zu erleben.

Wir als vhs-Team hoffen, dass Sie bei den rund 300 Angeboten ausreichend Vorträge, Kurse und Veranstaltungen entdecken, die Sie ansprechen, bereichern und inspirieren. Sollten Sie ein Angebot vermissen, sprechen Sie uns gerne an.

Bleiben Sie neugierig, optimistisch und gesund!
Ihre Stefanie Voß und das Team der vhs Löhne

VHS AKTUELL



© Susanne Schleyer

Götz Aly, „Wie konnte das geschehen“, s. Seite 15



© Sebastian Bolesch

Jörg Lau, „Der Westen sind jetzt wir“, s. Seite 16



© Carl Philipp Roth

Jehona Kícaj, »ě«, s. Seite 17



© Yvonne Schmedemann

Umes Arunagirinathan, „Grenzen akzeptieren wir nicht“, s. Seite 18

Unser Titelmodell:

Sabine Neumann

Dozentin der Kurse „Bücherbabys & Bücherzwerge“

Sabine Neumann begleitet an der vhs Familien mit kleinen Kindern und schafft Räume für gemeinsames Entdecken, Lernen und Wachsen. In ihren Kursen verbindet sie Elemente aus Pädagogik, Kinesiologie und Entwicklungs-Kinesiologie mit Bewegungsangeboten, Sinneserfahrungen, Liedern und gemeinsamen Aktivitäten. Eltern erhalten dabei wertvolle Impulse zu den Entwicklungsphasen ihrer Kinder und können diese direkt im Alltag erleben und umsetzen.



Besonders begeistert sie die Lebendigkeit, Neugier und Freude der Kinder. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit, Eltern und Kinder auf ihrem gemeinsamen Weg zu begleiten und mitzuerleben, wie Vertrauen, Verbindung und Entwicklung entstehen. Gleichzeitig ist sie überzeugt: Auch Erwachsene können jeden Tag von Kindern lernen.

Einen einzelnen schönsten Moment als Dozentin gibt es für sie nicht – vielmehr sind es die vielen kleinen Augenblicke: strahlende Kinderaugen, fröhliches Juchzen oder wenn selbst die Kleinsten vertrauensvoll auf sie zukrabbeln. Genau diese Momente machen ihre Arbeit für sie so wertvoll.

Die vhs steht für Sabine Neumann für gemeinsames Lernen, persönliche Entwicklung und die Möglichkeit, sich in jedem Lebensabschnitt neu zu entfalten. Besonders schätzt sie das vielfältige Angebot der VHS Löhne, das Begegnung, Austausch und Wachstum ermöglicht.

Drei Worte, die sie beschreiben: fröhlich, herzlich und empathisch.

Ihr persönliches Motto: „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“

Privat mag sie: Tee statt Kaffee, das Meer mehr als die Berge – und ein gutes Buch lieber als ein Hörbuch.

vhs-Beratungstag	8
vhs-Team Mitwirkung	10
Hinweise zur Anmeldung	12
1 Politik Gesellschaft Umwelt	Seite 13
Politik Zeitgeschehen	14
Wissenschaft per Express	19
Begegnungen vor Ort	22
Geschichte Heimatkunde	25
Umwelt Natur Garten	34
Verbraucherfragen Recht Finanzen	42
Mittwochsgespräch 55plus	43
Länderkunde vhs-Weltreisen	45
Tagesfahrten	52
Kunstexkursionen Kunstvorträge	54
2 Familienbildung Pädagogik	Seite 57
Erziehung heute	59
Gesprächsrunden Eltern-Kind-Angebote	66
Angebote für Kinder	72
3 Kultur Kreativität Handwerk	Seite 73
Literatur Musik	75
Malen Zeichnen Encaustic	82
Fotografie	83
Textiles Gestalten	87
Dekoration Accessoires Handwerkskunst	90
Ausstellungen in der WTH	94
4 Sprachen	Seite 95
Sprachenberatung Referenzrahmen	97
Englisch	100
Französisch Spanisch Italienisch	106
Japanisch	110
Koreanisch	111
Deutsch als Zweitsprache Deutschprüfungen Einbürgerungstest	112

5**Digitales | Beruf | Soft Skills | Persönlichkeit****Seite 123**

EDV-Beratung EDV-Grundlagen	125
Word Excel Outlook	126
Internet Multimedia	128
Künstliche Intelligenz	132
Bildbearbeitung	137
Bildungsurlaub	140
EDV 55plus	143
Beruf Persönlichkeit Psychologie	145
Schule	149

6**Gesundheit | Bewegung | Ernährung****Seite 151**

Gesundheit Medizin	153
Erste Hilfe	155
Entspannung Körpererfahrung	157
Fitness Gesundheitssport	162
Freizeitsport Tanzen	167
Bootsführerscheine Aktivfreizeiten	169
Ernährung	172

Service | Allgemeine Informationen**Seite 179**

Vorträge Lesungen	180
Zielgruppenangebote	186
Veranstaltungsorte	189
Allgemeine Geschäftsbedingungen	190
Widerrufsbelehrung Impressum	192
Anmeldeformular	193
Sepa-Mandat	194

vhs-Beratungstag am Dienstag, den 08.09.2026

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.

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

Dienstag, 08.09.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

Sprachenberatung

alle Fremdsprachen außer Englisch

Stefanie Mühlbacher

Dienstag, 08.09.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro

Sprachenberatung

Deutsch

Bärbel Ducksch

Dienstag, 08.09.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro

EDV-Kursberatung

Jens Fabry

Dienstag, 08.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

Schnupperstunde Englisch (A1 - B1)

für Lernende mit sehr geringen bis mittleren Vorkenntnissen

Karl-Heinz Rodax

Dienstag, 08.09.2026, 18:15 - 19:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

Schnupperstunde Koreanisch (A1/A2)

Josef Wichmann

Dienstag, 08.09.2026, 15:00 - 15:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

Schnupperstunde Spanisch (A1/A2)

Yenis del Carmen Ahumado Mora

Dienstag, 08.09.2026, 15:30 - 16:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

Schnupperstunde Französisch (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen

Vorkenntnissen

Muriel Fritz

Dienstag 08.09.2026, 17:15 - 18:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

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 190.

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 als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Für die Sprache Deutsch können wir Ihnen vor Ort ein Angebot mit einem eigenen Prüfungsteam für die Niveaustufen A1-B2 unterbreiten. Für alle weiteren Sprachen greifen wir auf die Unterstützung unseres Landesverbandes der Volkshochschulen von NRW zurück.

telc
LANGUAGE TESTS

Kontakt | Information

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

Öffnungszeiten

Mo bis Fr: 8:30 – 12:30 Uhr
Mo und Di: 14:00 – 16:00 Uhr
Do: 14:00 – 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**

Leitung der vhs
Politik | Gesellschaft | Umwelt
Kultur | Kreativität | Handwerk
Tel.: 05732 100-584
E-Mail: s.voss@loehne.de

**Christin Müller**

Fachbereichsleitung
Gesundheit | Bewegung | Ernährung
Tel.: 05732 100-581
E-Mail: c.mueller@loehne.de

**Stefanie Mühlbacher**

Fachbereichsleitung
Fremdsprachen | Deutsch als
Zweitsprache
Tel.: 05732 100-594
E-Mail: s.muehlbaecher@loehne.de

**Martina Brinker**

Fachbereichsleitung
Elternbildung | Pädagogik
Digitales | Beruf | Soft Skills
Tel.: 05732 100-542
E-Mail: m.brinker@loehne.de

**Bärbel Ducksch, M.A.**

Fachkraft Deutsch als
Zweitsprache
Tel.: 05732 100-588
E-Mail: b.ducksch@loehne.de

**Maria Beine-Diekmeyer**

stellv. Leitung der vhs
Tel.: 05732 100-583
E-Mail: m.beine-diekmeyer@loehne.de





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



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



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



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.

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

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 194. 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 190 und die Widerrufsbelehrung auf Seite 192.



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

Begegnungen vor Ort

Geschichte | Heimatkunde

Umwelt | Natur | Garten

Verbraucherfragen | Recht | Finanzen

Mittwochsgespräch 55plus

vhs-Weltreisen

Tagesfahrten

Kunstexkursionen | Kunstvorträge



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 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 intergenerationellen Dialogs sowie dem Aufbau und Ausbau von Netzwerken.

Götz Aly: Wie konnte das geschehen? Deutschland 1933 bis 1945

Lesung und Gespräch

Götz Aly zählt zu den bekanntesten Autoren zur Geschichte des Nationalsozialismus und des Holocaust – hier stellt er die zentrale Frage: Wie konnte das geschehen?

In einer schweren Krise wurde die NSDAP 1932 zur mit Abstand stärksten Partei gewählt. Bald konnte sie die Macht übernehmen und auf wachsende gesellschaftliche Zustimmung bauen. Hitler brauchte den Krieg – das Volk fürchtete sich davor. Dennoch terrorisierten schließlich 18 Millionen deutsche Soldaten Europa. Wie kam es dazu? Warum beteiligten sich Hunderttausende an beispiellosen Massenmorden? Die Antwort ist vielschichtig. Die NSDAP versprach den Deutschen Aufstieg und Wohlstand, zugleich hielt man die Menschen in Bewegung, keine Atempause, keine Zeit zum Nachdenken, so ging es Richtung Krieg. Als der Glaube an einen Sieg nachließ, wurde aus der Volksgemeinschaft eine Verbrechensgemeinschaft. Jeder konnte wissen, welche Schuld die Deutschen auf sich luden, die Angst vor dem, was nach einer Niederlage geschehen würde, wurde bewusst geschürt. Götz Aly schildert in einer fesselnden Erzählung die Herrschaftsmethoden, mit denen die NS-Machthaber Millionen Deutsche in gefügige Vollstrecker oder in vom Krieg abgestumpfte Mitmacher verwandelten – und von denen nicht wenige beängstigend aktuell sind.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bündnis „Gemeinsam für Vielfalt“, der Fachstelle NRWtoffen im Kreis Herford, Arbeit und Leben im Kreis Herford DGB/VHS e.V. sowie dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. in Westfalen-Lippe statt. Das angegebene Veranstaltungsende ist ein Richtwert und kann je nach Lesungs- und Gesprächsverlauf abweichen.

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

Götz Aly
Montag, 14.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, Saal 2
8,00 € / 4,00 € erm.
VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse
ohne Anmeldung
Kursnummer: 11101



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



© Susanne Schleyer



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

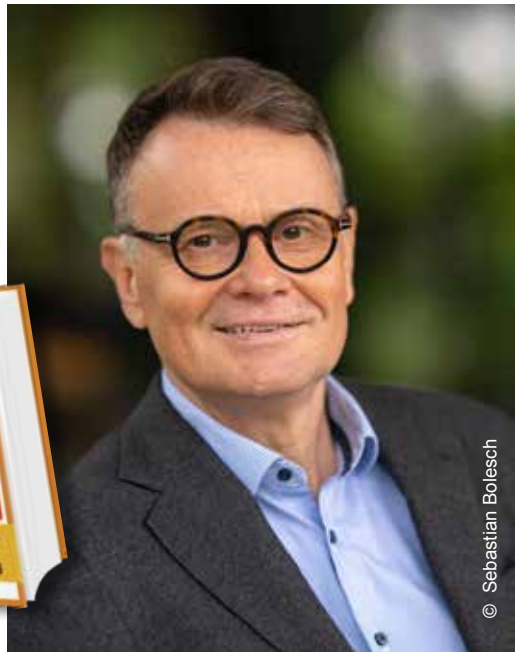
Jörg Lau: Der Westen sind jetzt wir

Von unzuverlässigen Freunden und entschlossenen Gegnern: Deutschlands neue Verantwortung
Lesung und Gespräch

Die USA sorgen für unsere Sicherheit, China für unsere Exporteinnahmen und Russland für unsere Energie – so lautete lange Jahre die unausgesprochene Annahme aller deutschen Außenpolitik. Diese Gleichung geht im Zeitalter der Unsicherheit nicht mehr auf: Deutschland muss im Konzert der internationalen Mächte endlich seiner Verantwortung gerecht werden und selbstbewusst als Vertretung der westlichen Werte in der neuen Weltordnung auftreten. Jörg Lau, Außenpolitik-Experte der ZEIT, zeigt in diesem politischen Sachbuch, wie eine neue, mutigere und realitätsnähere Außenpolitik aussehen muss, die unsere Freiheit schützt, unseren Wohlstand gewährleistet und den Frieden sichert. Dazu begleitet er die bestimmenden Personen der Weltpolitik bei ihren Reisen, Terminen und Gipfeln, gibt Einblicke, wie Entscheidungen gefällt werden und analysiert die Leitlinien der Deutschen Außenpolitik. Sein Buch ist der längst überfällige Entwurf einer anderen Außenpolitik für ein zerrissenes 21. Jahrhundert. Das angegebene Veranstaltungsende ist ein Richtwert und kann je nach Lesungs- und Gesprächsverlauf abweichen.

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

Jörg Lau
Mittwoch, 23.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
10,00 € / 5,00 € erm.
VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse |
ohne Anmeldung
Kursnummer: 11102



© Sebastian Bolesch

Jehona Kicaj: »ë«

Lesung und Gespräch

Der ungewöhnliche Titel »ë« steht für einen Buchstaben, der in der albanischen Sprache eine wichtige Funktion hat, obwohl er meist gar nicht ausgesprochen wird. Als Kind von Geflüchteten aus dem Kosovo ist die Erzählerin auf der Suche nach Sprache und Stimme. Sie wächst in Deutschland auf, geht in den Kindergarten, zur Schule und auf die Universität, sucht nach Verständnis, aber stößt immer wieder auf Zuschreibungen, Ahnungslosigkeit und Ignoranz. Als der Kosovokrieg Ende der 90er-Jahre wütet, erlebt sie ihn aus sicherer Entfernung. Doch auch in der Diaspora sind Krieg und Tod präsent – sie werden nur anders erlebt als vor Ort.

Der Roman »ë« erzählt von dem in Deutschland kaum bekannten Kosovokrieg und erinnert an das Leid von Familien, die ihre Heimat verloren haben, deren ermordete Angehörige anonym verscharrt wurden und bis heute verschollen oder nicht identifiziert sind. Eine Vergangenheit, die nicht vergehen kann, weil sie buchstäblich in jeder Faser des Körpers steckt, wird von Jehona Kicaj im wahrsten Wortsinn zur Sprache gebracht.

Zur Autorin: Jehona Kicaj, geb. 1991 in Kosovo und aufgewachsen in Göttingen, studierte Philosophie, Germanistik und Neuere deutsche Literaturwissenschaft in Hannover. Nach wissenschaftlichen Publikationen erscheinen von ihr seit 2020 auch literarische Texte. Sie ist Mitherausgeberin der Anthologie »Und so blieb man eben für immer« (Gastarbeiter/-innen und ihre Kinder« (2023). Mit ihrem mehrfach ausgezeichneten Debütroman »ë« stand sie auf der Shortlist für den Deutschen Buchpreis 2025.

Die Veranstaltung findet in Kooperation der Stadtbücherei Löhne mit der vhs und dem Migrationsbüro der Stadt Löhne statt. Das angegebene Veranstaltungsende ist ein Richtwert und kann je nach Lesungs- und Gesprächsverlauf abweichen.

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

Jehona Kicaj
Moderation: Nikolaus Schneider
Sonntag, 27.9.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
10,00 € / 5,00 € erm.
VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse |
ohne Anmeldung
Kursnummer: 11103



© Carl Philipp Roth

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

Umeswaran Arunagirinathan: Grenzen akzeptieren wir nicht!

Über Migration, Heimat und den Wert der Freiheit
Lesung und Gespräch

Umes Arunagirinathan und Peggy Parnass trennten Lebensjahre, Hautfarbe und Geschlecht, doch sie verband die tiefgreifende Erfahrung von Flucht und Vertreibung. Peggy wurde 1939 per Kindertransport nach Schweden geschickt, Umes kam als 13-Jähriger aus Sri Lanka nach Deutschland. Bei beiden löste dieses Schicksal den Wunsch aus, die Welt besser zu machen: Statt zu resignieren, kämpfen sie gegen Ungerechtigkeit, Ausbeutung und Diskriminierung. Aus Texten und Begegnungen ist ein Porträt zweier Lebenswege entstanden, das Perspektiven beider Generationen auf Themen wie Freundschaft, Mut und Identität eröffnet.

Zur Person: Dr. med. Umes Arunagirinathan hat nach seiner Flucht eine neue Heimat in Hamburg gefunden. Er studierte Medizin in Lübeck, war Assistenzarzt am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) und ist heute Facharzt für Herzchirurgie. Seine Bücher zu gesellschaftspolitischen und medizinischen Themen sind Bestseller. Er ist beliebter Gast in Talkshows und bei Lesungen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Migrationsbüro der Stadt Löhne statt. Das angegebene Veranstaltungsende ist ein Richtwert und kann je nach Lesungs- und Gesprächsverlauf abweichen.

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

Umeswaran Arunagirinathan
Sonntag, 8.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung
Kursnummer: 11105



© Yvonne Schmedemann

wissenschaft per express

Mit dem RE6 von der Uni Bielefeld nach Löhne!

Spannende Forschung, aktuelle gesellschaftliche Fragen und faszinierende historische Themen kommen ab dem Herbstsemester auch nach Löhne: Die öffentliche Vortragsreihe „Linie 4 – Neues aus der sozialwissenschaftlichen und historischen Forschung“, benannt nach der Bielefelder Stadtbahnlinie 4, steigt ab diesem Herbst in den RE 6 und macht Halt in Löhne.

Seit 2009 bringen die Bielefelder Graduiertenschule für Geschichtswissenschaften und Soziologie (BGHS) und die Volkshochschule Bielefeld Wissenschaft und Öffentlichkeit miteinander ins Gespräch. Nun fährt die „Linie 4“ als „RE 6“ weiter – und bringt Wissenschaft direkt nach Löhne in die Volkshochschule in der Werretalhalle.

Die beiden für den Herbst geplanten Vorträge bieten einen kleinen Einblick in die wissenschaftliche Forschung an der BGHS und der Universität Bielefeld. Im Mittelpunkt steht dabei vor allem der Austausch der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mit dem Publikum der vhs Löhne. Anschauliche Vorträge, kluge Nachfragen und spannende Diskussionen sollen Universität und Bürgerinnen und Bürger vor Ort einander ein Stück näherbringen.



wissenschaft per express

Die Wikinger: Realität und Mythos.

Über historische Quellen und moderne Sehnsüchte

Wer waren die Wikinger? Furchtlose Krieger mit Hörnerhelmen, Entdecker fremder Welten oder gar die Begründer von Gleichberechtigung und Demokratie? Kaum eine historische Epoche ist so präsent in unserer Gegenwart und zugleich so schwer zu fassen wie die sogenannte Wikingerzeit. Der Vortrag geht der Frage nach, was wir über die Wikinger tatsächlich wissen können, was wir vielleicht nur zu wissen glauben – und wann ein solch vermeintliches Wissen gefährlich wird. Ausgehend von archäologischen Funden und schriftlichen Quellen nähern wir uns dabei zunächst den ‚hard facts‘ über diese Epoche, werfen aber auch einen Blick auf die Geschichte ihrer Erforschung und auf heutige Wikingerbilder.

Der Vortrag richtet sich an Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse über die Wikingerzeit und lädt dazu ein, vertraute Vorstellungen zu hinterfragen. Er zeigt, dass es bei der Auseinandersetzung mit den Wikingern nicht (nur) um Vergangenheit geht, sondern auch um unsere Gegenwart: um Wünsche, Ängste und Identitäten, die wir so gerne in die Geschichte hineinlesen.

Hannah von Legat ist Doktorandin an der Uni Bielefeld und promoviert zur Rezeption der Wikingerzeit im 20. Jahrhundert. Sie studierte zuvor Geschichte, Skandinavistik und Interdisziplinäre Mittelalterstudien an den Universitäten Münster und Stockholm. Ihr Forschungsinteresse für die Wikinger und heutige Vorstellungen entwickelte sie während eines Praktikums im Wikinger Museum Haithabu.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Hannah von Legat
Donnerstag, 1.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 11108



Zwischen Retro und Propaganda

Postsowjetische Nostalgie in Putins Russland

Nostalgie gilt oft als Sehnsucht nach einer verlorenen Vergangenheit. Im postsowjetischen Russland ist sie jedoch weit mehr als ein individuelles Gefühl: Sie prägt politische Debatten, Medienkulturen und gesellschaftliche Vorstellungen von Geschichte bis heute. Seit dem Zerfall der Sowjetunion in den 1990er Jahren entwickelte sich in Russland eine vielschichtige Erinnerungskultur, in der das sowjetische Erbe zugleich idealisiert, kritisiert, kommerzialisiert und politisch instrumentalisiert wird.

Der Vortrag widmet sich der Frage, warum die Sowjetunion in Russland bis heute ein so starkes emotionales und kulturelles Bezugssystem bleibt. Im Zentrum stehen dabei nicht nur staatliche Geschichtspolitik und offizielle Narrative, sondern auch populäre Kultur, Fernsehen, Musik, soziale Medien und Alltagspraktiken. Wie wird die sowjetische Vergangenheit in Filmen, Retro-Ästhetiken oder Nostalgie-Shows dargestellt? Welche Rolle spielen Erinnerungen an die 1990er Jahre als Zeit des gesellschaftlichen Umbruchs, der Unsicherheit, aber auch neuer Freiheiten? Und warum besitzt Nostalgie gerade in Zeiten politischer und sozialer Krisen eine so große mobilisierende Kraft?

Der Vortrag ordnet die russische „postsowjetische Nostalgie“ in größere globale und europäische Zusammenhänge ein, konzentriert sich jedoch vor allem auf ihre spezifischen Funktionen im heutigen Russland. Dabei wird gezeigt, wie sich Nostalgie im Spannungsfeld zwischen Konsumkultur, Erinnerungspolitik und Identitätssuche bewegt und warum sie zu einem zentralen Bestandteil gegenwärtiger politischer und kultureller Konflikte geworden ist. Anhand von Beispielen aus Film, Musik, Fernsehen und digitalen Medien bietet die Veranstaltung eine Einführung in aktuelle Forschungen zu Erinnerungskultur, Nostalgie und dem postsowjetischen Raum.

Dr. Alexandra Kolesnik ist Kulturhistorikerin und Postdoktorandin an der Universität Bielefeld. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Erinnerungskulturen, populäre Musik, Heritage Studies und Public History im postsowjetischen Raum. Ihr aktuelles Projekt zur Erinnerungskultur sowjetischer Rockmusik wird durch die Alexander von Humboldt-Stiftung gefördert.

Dr. Aleksandr Rusanov ist Mediävist und Kulturhistoriker sowie Postdoktorand an der Universität Bielefeld. Er forscht zu Medievalism, Public History und Erinnerungskultur im heutigen Russland. Sein aktuelles Projekt zu globalem Medievalism in Russland wird von der Gerda Henkel Stiftung gefördert.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Aleksandr Rusanov, Aleksandra Kolesnik
Donnerstag, 15.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 11109



1 BEGEGNUNGEN VOR ORT



■ BEGEGNUNGEN VOR ORT

Begegnungen sind entscheidend für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Die vhs Löhne engagiert sich aktiv, um Begegnungsräume zu schaffen und Initiativen zu unterstützen, die den Austausch fördern.

Zu diesen Angeboten zählen unter anderem:

- das 2015 von Ehrenamtlichen gegründete Café Mosaik,
- das Netzwerk 55plus,
- der Verein Zeit für Mitmenschen,
- die Plauderrunde,
- der Gesprächskreis für Frauen mit Migrationshintergrund.

Die meisten Angebote werden ehrenamtlich geleitet. Die Stadt Löhne und die vhs Löhne sind interessiert, diese Angebote bei Bedarf zu erweitern. Haben Sie Interesse sich einzubringen oder eigene Ideen? Dann melden Sie sich unter Tel.: 05732 100-588.

Café Mosaik – willkommen zum Miteinander!

Das Café Mosaik lädt alle herzlich ein, die in einer ungezwungenen und freundlichen Atmosphäre zusammenkommen möchten. Ob Sie neu in Löhne sind oder schon lange hier leben – bei uns sind Menschen jeden Alters und jeder Herkunft willkommen.

Gemeinsam möchten wir:

- ins Gespräch kommen und neue Kontakte knüpfen
- einander besser kennenlernen
- verschiedene Kulturen und Lebensgeschichten entdecken
- voneinander lernen

Außerdem bieten wir:

- Unterstützung beim Deutschlernen
- gemeinsames Kaffeetrinken und Gesellschaftsspiele
- Nutzung des EDV-Raums, z. B. für das vhs-Lernportal oder die Jobsuche

Das Café Mosaik findet dienstags von 15:00 bis 17:00 Uhr im vhs-Forum der Werretalhalle statt. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer betreuen die Treffen.

Herzlich willkommen sind alle Löhner Bürgerinnen und Bürger, Asylsuchende, Migrantinnen und Migranten sowie Kinder.

Das Angebot wird unterstützt von der vhs Löhne und dem Sozialamt/Migrationsbüro der Stadt Löhne.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Sie.

Team Café Mosaik
dienstags, 8.9.2026 - 22.12.2026
15:00 - 17:00 Uhr, 14 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 11461

Die Plauderrunde – Zeit für ein Gespräch

Am Donnerstag, den 3. September sowie am Donnerstag, den 17. September, findet jeweils von 15 bis 17 Uhr die Plauderrunde auf dem Findeisen-Platz statt. Eingeladen sind alle, die sich austauschen und mit anderen Menschen ins Gespräch kommen möchten.

Das Prinzip ist ganz einfach: Einen Stuhl nehmen, dazusetzen und losplaudern! Die Stühle werden von den Veranstalter bereitgestellt. Unsere Plauderpartner/-in – engagierte Ehrenamtliche – freuen sich auf Begegnungen und Gespräche, die Menschlichkeit und Gemeinschaft fördern.

Ob die Plauderrunde nach dem 17. September fortgesetzt wird oder eine Herbst- und Winterpause eingelegt, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Zusatztermine werden über die Homepage der vhs und/oder die Presse bekannt gegeben.

Sie haben Interesse, selbst Plauderpartner/-in zu werden? Dann melden Sie sich gerne bei der vhs.

Eine Initiative der vhs Löhne, des Café Mosaik, des Vereins „Zeit für Mitmenschen“ und des Seniorenbüros der Stadt Löhne.

Team Plauderrunde
donnerstags, 3.9.2026 - 17.9.2026
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
vhs, Werretalhalle, Vorplatz
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 11463





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, 5.8.2026 - 23.12.2026

15:00 - 17:00 Uhr, 21 Termine

Fröbelstraße 4

112,00 € / mit Wittekindpass entgeltfrei

mit Anmeldung

Kursnummer: 11465



Netzwerk 55plus

Ruhestand – und jetzt?

Der Ruhestand bietet die Chance, Neues zu entdecken, Kontakte zu knüpfen und die gewonnene Zeit aktiv zu gestalten. Das Netzwerk 55plus bringt Menschen zusammen, die gemeinsame Interessen teilen, Ideen austauschen und etwas bewegen möchten.

Mitmachen kann jeder ab etwa 55 Jahren, der offen für neue Begegnungen und Aktivitäten ist (siehe auch Seite 188).

Weitere Informationen erhalten Sie bei Marianne Krebs: 05731 1864184. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenlos. Das Netzwerk 55plus wird unterstützt vom Seniorenbüro Löhne und der vhs Löhne.

Zeit für Mitmenschen

Zeit mit Menschen zu teilen, ist ein kostbares Geschenk. Dies gilt besonders in der heutigen, schnelllebigen Zeit. Leider kommen dabei hilfsbedürftige Menschen zu kurz. Die Idee des Vereins ist es, sich genau diesen Menschen zu widmen.

Datum: Jeden 1. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Ort: 1. Etage der Stadtbücherei Löhne

Kontakt: Dorothee Danner (1. Vorsitzende):

peterunddorothee@gmx.de & Wilhelm von Hören

(2. Vorsitzender): wivonhoer@web.de

Adventliches Erzählcafé

Mein Lieblingsbuch

Welches Buch liegt Ihnen besonders am Herzen? Welches Buch war von Bedeutung für Ihren Lebensweg? Welches Buch möchten Sie gerne einmal vorstellen? Aus welchem Buch möchten Sie gerne ein oder zwei Seiten vorlesen?

Das Vorlesen kann auch jemand anderes für Sie übernehmen, aber die Auswahl des Lieblingsbuches ist Ihre ganz persönliche Sache. Alle Menschen und Bücher sind herzlich willkommen beim Adventlichen Erzählcafé „Mein Lieblingsbuch“. Wir sprechen über die Bedeutung ganz besonderer Bücher in unserem Lesen und Leben.

Das Team der Stadtbücherei Löhne und Frank Meier-Barthel von der Evangelischen Erwachsenenbildung werden außerdem in der vorweihnachtlichen Atmosphäre des Nachmittags einige besondere Weihnachtsbücher über Bullerbü, einen kleinen Frieden im Großen Krieg und anderes mehr präsentieren. Abgerundet wird der Ausflug in die bunte Welt der Bilderbücher durch Kaffee und Kuchen und einen großen Tisch zum Stöbern.

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

Frank Meier-Barthel

Sonntag, 29.11.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Stadtbücherei Löhne, Alte Bündler Str. 6

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11462



Stadtarchiv

MUSEUM der Stadt Löhne



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



■ GESCHICHTE | HEIMATKUNDE

Arisierung und Wiedergutmachung in Löhne

Über die Judenverfolgung im „Dritten Reich“ in den Ortschaften der heutigen Stadt Löhne ist bislang wenig bekannt. Da die meisten Löhner Juden in sogenannten „Mischehen“ lebten, schien sich die Frage nach Arisierungen zu erübrigen. Doch die Wiedergutmachungsakten im Kommunalarchiv Herford und im Landesarchiv Detmold offenbaren, dass es in Löhne bzw. unter Beteiligung Löhner Bürger sehr wohl zu Arisierungsvorgängen kam. Nach Kriegsende wurden diese Vorgänge im Rahmen des Rückerstattungswesens zivilrechtlich und in wenigen Fällen bei der Entnazifizierung auch strafrechtlich aufgearbeitet – nicht immer zur Zufriedenheit der Opfer. Die Sichtung der Wiedergutmachungsakten erfolgte im Rahmen eines LWL-Forschungsprojekts zu Arisierungen in Kleinstädten Ostwestfalen-Lippes. Im Vortrag werden die Ergebnisse vorgestellt.

Thomas Gräfe, Historiker

Montag, 23.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 12235

Geschichte des Antisemitismus

Die Volkshochschule Löhne bietet in diesem Semester in Kooperation mit der Volkshochschule im Kreis Herford sowie der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Herford e.V. eine siebenteilige Online-Vortragsreihe zur Geschichte des Antisemitismus an.

Die Veranstaltungsreihe wird von Michael Girke geleitet. Michael Girke ist Autor, Filmhistoriker und Kurator und lebt und arbeitet in Herford. Die Veranstaltungsreihe ist auch in einem Flyer zusammengestellt:

<https://bk.vhs.digital/hf/#1>



Gesellschaft für
Christlich-Jüdische
Zusammenarbeit Herford e.V.



Geschichte des Antisemitismus Als das Judentum entstand

In der Region, die heute der Nahe Osten genannt wird, entstand in der Antike die religiöse Gemeinschaft des Judentums. Die Fragen, auf die in dieser Kursstunde Antworten versucht werden, lauten: Worin genau unterscheidet sich die jüdische Religion von anderen damaligen Kulturen und Glaubensrichtungen? Was waren ihre Hoffnungen und Errungenschaften? Was waren die entscheidenden Ereignisse der frühen jüdischen Geschichte?

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Herford e. V. und der Volkshochschule im Kreis Herford.

Michael Girke, Freier Autor und Publizist
Mittwoch, 9.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12236



Geschichte des Antisemitismus Als das Christentum entstand

Was wir das Christentum nennen – das war am Anfang eine kleine Gruppe von jüdischen Jesusverehrem. Im Lauf der Zeit wurde daraus eine der mächtigsten geistigen – und politischen – Kräfte der Weltgeschichte. Diese Veranstaltung unternimmt den Versuch zu verstehen, warum und wie sich die Wege von Judentum und Christentum langsam trennten, welche weitreichenden Folgen dies für den Verlauf der Geschichte hatte – und was uns frühchristliche Texte über diesen Trennungsprozess sagen.

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Herford e. V. und der Volkshochschule im Kreis Herford.

Michael Girke, Freier Autor und Publizist
Mittwoch, 23.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12237

Geschichte des Antisemitismus Im alten Rom – als das Christentum zur Staatsreligion wurde

Die Geschichte des Christentums ist nicht zu trennen von derjenigen des Römischen Reiches. Unter Kaiser Konstantin im 4. Jahrhundert unserer Zeitrechnung wird das Christentum dessen Staatsreligion, der Glaube also zur Institution. Was bedeutet das für den Umgang mit dem Judentum, vom dem sich die Wege ja langsam aber stetig getrennt haben? Was sagen zentrale christliche Autoren wie Matthäus, Paulus oder Augustinus zum Umgang der sich eigentlich doch verwandten Glaubensrichtungen miteinander?

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Herford e. V. und der Volkshochschule im Kreis Herford.

Michael Girke, Freier Autor und Publizist
Mittwoch, 7.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12238

Geschichte des Antisemitismus Mittelalter, Pestzeit, Rolle der Kirche(n)

Zwei Ereignisse prägten in besonderer Weise die Zeit des Mittelalters: die Kreuzzüge und die Krise, in die Europa durch den Ausbruch der Pest im 14. Jahrhundert geriet. Bei der Suche nach Ursachen für die mannigfaltigen Leiden der Menschen in jener Epoche begann man Juden zu dämonisieren, machte sie zu „Sündenböcken“. Warum? Mit welchen Argumenten? Welche Rollen spielten die damalige Politik und die damalige Kirche bei diesem Geschehen? Diese Kursstunde versucht zu zeigen, dass das im Mittelalter eingenommene Verhältnis zum Judentum Auswirkungen bis heute hat.

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Herford e.V. und der Volkshochschule im Kreis Herford.

Michael Girke, Freier Autor und Publizist
Mittwoch, 21.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12239

Geschichte des Antisemitismus Zeitalter der Vernunft, Zeitalter des Kolonialismus

Die Zeit seit dem 15. Jahrhundert steht in Europa im Zeichen von Rationalität, Aufklärung, Vernunft. Ein verträgliches Verhältnis zwischen Christen und Juden wird ausdrücklich gefördert. Zugleich beginnen europäische Länder damit, überall auf der Welt Kolonien zu gründen. Deren Bewohner werden unter Zuhilfenahme der neuen Wissenschaften als unterlegene Menschen zweiter Klasse definiert. Dieser Kurs fragt danach, was die Ursachen dafür sind, dass ausgerechnet in dieser Zeit der großen geistigen Blüte theoretische Grundlagen für das Phänomen Antisemitismus gelegt werden.

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Herford e.V. und der Volkshochschule im Kreis Herford.

Michael Girke, Freier Autor und Publizist
Mittwoch, 4.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12240

Geschichte des Antisemitismus Deutschland im 19. und 20. Jahrhundert

Im 19. und 20. Jahrhundert verstanden viele Juden sich als deutsche Patrioten, wirkten positiv in Kultur, Wirtschaft, Politik - und sahen sich dennoch zunehmender antisemitischer Stimmung ausgesetzt. Diese fand ihren grausigen Gipfel im Dritten Reich unter Adolf Hitler. Diese Gesellschaft setzte alle Mittel ein – Bücherverbrennungen, Propaganda, Erziehung, Massenmord –, um jegliche Spur jüdischer Präsenz und jüdischen Geistes auszumerzen. In dieser Kursstunde wird nach den Motiven und geistigen Quellen für die mörderische Shoah, den Holocaust gefragt. In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Herford e.V. und der Volkshochschule im Kreis Herford.

Michael Girke, Freier Autor und Publizist
Mittwoch, 18.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12241

Geschichte des Antisemitismus Antisemitismus heute

Nicht erst die Reaktionen nach dem 7. Oktober 2023, dem Überfall der Hamas auf den Süden Israels, zeigen: Antijüdische Einstellungen sind auch in unseren Tagen weit verbreitet. Mehr noch: der Antisemitismus versteckt sich nicht mehr, er verbindet von radikalen Rechten, Muslimen, linken Aktivisten viele unterschiedliche Gruppierungen. Verdankt sich das Ganze ausschließlich dem Nahostkonflikt oder liegen die Ursachen tiefer und eigentlich woanders? Woran lassen sich verdeckte antisemitische Argumentationsweisen, Muster, Stereotype erkennen?

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Herford e.V. und der Volkshochschule im Kreis Herford.

Michael Girke, Freier Autor und Publizist
Mittwoch, 2.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12242

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

Die Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen: historische Einordnungen, persönliche Erinnerungen und aktuelle Debatten zur gesellschaftlichen und politischen Entwicklung seit 1990. Angesprochen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Ziel der Reihe ist es, Wissen zu vermitteln, Verständigung zwischen Ost und West zu fördern und Gesprächsangebote zu schaffen, die zur konstruktiven Auseinandersetzung über gemeinsame Herausforderungen der Gegenwart anregen.

Die Veranstaltungen sind kostenfrei, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich. Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail einen Zugangslink.

Nähere Informationen zu den Gesprächsgästen und Moderierende finden Sie bei den Vortragsankündigungen auf der Homepage der vhs Löhne: www.vhs-loehne.de.

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Gesprächspartner/-in: Nadja Klier, Ingo Hasselbach
Moderation: Knut Elstermann

Mittwoch, 16.9.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12243

BUNDESSTIFTUNG
AUFARBEITUNG 



© Ann-Christine Jansson



Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen – seien Sie Teil davon!

Gesprächsgäste: Paulino José Miguel und Cahit Başar
Moderation: Nhi Le

Donnerstag, 8.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12244

Jungsein in Demokratie & Diktatur

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Gesprächsgäste: Lisa Trebs und Tim Eisenlohr
Moderation: Miriam Menzel

Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12245

Der Geschichte vor Ort auf der Spur: Hinter den Kulissen von Stadtarchiv und Museum

Viele historische Ereignisse haben ihre Spuren in den Geschichtsbüchern hinterlassen. Doch wie haben sie sich in Löhne ausgewirkt? Die Veranstaltungsreihe „Der Geschichte vor Ort auf der Spur“ lädt dazu ein, regionale Geschichte aus neuen Perspektiven kennenzulernen.

Die Reihe ist eine Kooperation der Volkshochschule, des Stadtarchivs Löhne, des Museums der Stadt Löhne und der Evangelischen Erwachsenenbildung. Zweimal pro Semester ermöglichen Vorträge, Führungen und Workshops einen Blick hinter die Kulissen der historischen Arbeit vor Ort: Woran wird aktuell geforscht? Welche besonders spannenden Objekte sind zuletzt in die Sammlungen eingezogen? Oder auch: Für welche Projekte wird noch Ihre Unterstützung gesucht?

Workshop: „Digitale Zugänge zu regionalgeschichtlichen Quellen“

Archive sind öffentliche Orte, die zum Forschen und Entdecken einladen. Seit einigen Jahren geht dies zunehmend auch digital. Zum ersten Termin unseres Workshops werden wir uns im Stadtarchiv Löhne einen Eindruck verschaffen, wie klassische Archivarbeit aussieht, welche Bestände es vor Ort gibt und was sich online (noch) nicht finden lässt. Zum zweiten Termin in der vhs Löhne schauen wir uns im EDV-Raum gemeinsam einige für die regionalgeschichtliche Forschung spannende Webportale wie z. B. <https://www.archive.nrw.de>; <https://zeitpunkt.nrw/> und <https://geoportal.kreis-herford.de/geschichtsportal/> an. In kleinen Übungen wird erkundet, wie diese Webportale aufgebaut sind und was sich hier alles finden lässt.

Bitte beachten Sie: der Termin am 31.8. findet im Stadtarchiv der Stadt Löhne im Besprechungsraum U205 statt, der Termin am 14.9. in der vhs.

Geschichte vor Ort ist eine Kooperation der Volkshochschule mit dem Museum der Stadt Löhne, dem Stadtarchiv Löhne und der Evangelischen Erwachsenenbildung.

Mathis Nolte, Stadtarchivar
Montag, 31.8.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Stadtarchiv der Stadt Löhne
Montag, 14.9.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12248



Stadtarchiv
MUSEUM der Stadt Löhne



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



© Thomas Kriete

Thema: Wie werden Sammlungen erschlossen?

Ein Schwerpunkt liegt an diesem Tag auf der Erschließung von Sammlungen. Vorgestellt wird unter anderem die Sammlung Ewald Höker, die zu diesem Zeitpunkt im Museum zu sehen ist. An ihrem Beispiel zeigt Museumsleiterin Sonja Voss, wie eine im Privatbesitz befindliche Sammlung bewahrt werden kann. Mit praktischen Tipps von der Erfassung und Dokumentation bis zur Verpackung und Lagerung mit Feuchtigkeitsregulierung.

Sonja Voss, Leiterin Museum der Stadt Löhne
Sonntag, 18.10.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
Museum der Stadt Löhne, Alter Postweg 300
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12249

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, 17.10.2026, 10:00 - 15:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
33,00 € / 16,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 12247

Sonderausstellung im Museum der Stadt Löhne Der Maler und Grafiker Ewald Höker. Eine Werkschau

Der Name ist kaum bekannt, doch seine Arbeit zielt bis heute jedes offizielle Dokument der Stadt Löhne: Der Künstler Ewald Höker schuf neben vielen eigenständigen Werken und Werbegrafiken auch das Löhner Wappen. Die Ausstellung im Museum zeigt nun erstmalig einen Überblick über das Werk Hökers. Seit Jahrzehnten wurde dieses von seiner Tochter bewahrt, die nun eine Auswahl für die Ausstellung zusammengestellt hat. Zu den gezeigten Stücken gehören neben dem Wappen Ölgemälde – unter anderem der Werrelandschaft an der alten Gohfelder Brücke-, Stilleben und Grafiken.

Termine und Themen der Öffnungstage unter: www.museum-loehne.de
Museum der Stadt Löhne, Alter Postweg 300

TIPP: Am 11. Oktober findet um 16:00 Uhr ein Vortrag zur Sonderausstellung statt:
Die Kommunalheraldik im Dritten Reich – ein „blinder Fleck“ in der Aufarbeitung des Nationalsozialismus?
Von Dr. Olav Heinemann (Leiter Widukind-Museum Enger).
Nähere Informationen unter: www.museum-loehne.de



Bild: Ölgemälde Werrelandschaft an der Gohfelder Brücke, Foto Museum

■ UMWELT | NATUR | GARTEN

Schritte zum Naturgarten – Leben wieder leben lassen

vhs-Naturgartenforum 2027

Das Naturgartenforum lädt auch im nächsten Jahr alle Gartenfreunde, Familien und Naturinteressierte ein, sich inspirieren zu lassen und aktiv mitzuwirken. Von 12 bis 17 Uhr dreht sich in der Werretalhalle Löhne alles um den naturnahen Garten.

Unter dem Motto „Schritte zum Naturgarten — Leben wieder leben lassen“ zeigen die Regionalgruppe des Naturgarten e. V. und die Volkshochschule Löhne gemeinsam mit zahlreichen Ausstellern, wie man durch kleine Veränderungen im eigenen Garten Lebensräume für heimische Tiere schafft.

- Heimische Stauden und Sträucher
- Naturgartenbeispiele
- informative und unterhaltsame Vorträge
- Erlebnisangebote

Das Forum bietet Kindern und Familien ein breites Angebot an aufregenden, naturnahen Mitmachaktionen und Vorträgen, die, sobald die Planung abgeschlossen ist, auf der Homepage der vhs Löhne eingesehen werden können.

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

Sonntag, 25.4.2027, 12:00 - 17:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, Saal 2
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 13210



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!

Weitere Termine werden abgesprochen.

Angela Larusch

Donnerstag, 10.9.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 29.10.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 26.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 13211

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 Bürgerinnen und 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 an interessierte Bürgerinnen und Bürger, die sich tatkräftig engagieren wollen. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird Gelegenheit gegeben, ihre Erfahrungen auszutauschen und Anregungen für weitere Aktionen zu sammeln.

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

Friedhelm Selke

Mittwoch, 7.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13234

Lebensgrundlage Wasser im Fokus

Wasser ist Leben – und aktueller denn je. Die Ende Mai auf Rot geschaltete Trinkwasser-Ampel des Wasserbeschaffungsverbandes „Am Wiehen“ zeigt, dass auch bei uns Wasser keine Selbstverständlichkeit ist. Grund genug, die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen – die Sustainable Development Goals (SDGs) – in den Blick zu nehmen, die sich mit dem Thema Wasser befassen: SDG 6 „Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen“ sowie in Teilen SDG 14 „Leben unter Wasser“.

Mit Vorträgen, Exkursionen und praktischen Anregungen laden wir Sie in diesem Semester ein, Wasser aus unterschiedlichen Perspektiven zu entdecken – von der Trinkwasserversorgung vor Ort bis zu den Seegraswiesen der Ostsee. Wir hoffen, dass Sie spannende Einblicke rund um diese wertvolle, überlebenswichtige Ressource erhalten können.

Gärtnern in der Ostsee!

Gärtnern in der Ostsee! Klingt komisch, ist aber in Schleswig-Holstein möglich. Seit 2025 renaturieren NGOs gemeinsam mit dem GEOMAR und freiwilligen Taucher/-innen Seegraswiesen in der Ostsee. Im Rahmen des ZOBLUC-Projekts werden wissenschaftlich ausgewählte Flächen wiederbepflanzt, um Biodiversität zu fördern und Kohlenstoff langfristig im Meeresboden zu speichern („Blue Carbon“). Die Präsentation gibt Einblicke in Citizen Science, praktische Unterwasser-Renaturierung und die Bedeutung von der Powerpflanze Seegras.

Die Veranstaltung findet online statt. Wer zuhause nicht das passende Equipment oder ausreichend Ruhe für den Onlinevortrag hat, ist herzlich in den EDV-Raum der vhs eingeladen. Technische Unterstützung ist vor Ort gewährleistet. Bitte geben Sie bei Ihrer Buchung an, ob Sie von zuhause online oder in der vhs teilnehmen möchten.

Zum Referenten:

Christian Lieberum ist ein deutscher Meeresbiologe und Forschungstaucher am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Er arbeitet dort im Bereich Marine Ökologie, insbesondere zu Küstenökosystemen und Seegraswiesen. Seine Forschungsschwerpunkte sind u.a.:

- Renaturierung von Seegraswiesen („Seagrass Restoration“)
- Citizen-Science-Projekte mit freiwilligen Taucher/-innen
- Monitoring von Neobiota (eingewanderte Arten)
- Umweltmonitoring in Flachwasserbereichen der Ostsee und Helgolands
- marine Ökologie und Küstenforschung

Informationen zum Projekt u.a. unter:
www.seegraswiesen.de

Christian Lieberum, Biologe und Forschungstaucher
Donnerstag, 17.9.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause oder
Online – im EDV-Raum der vhs 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 13220





© Stadtwerke Löhne



© wbv

Besuch bei den Stadtwerken Löhne Blick hinter die Kulissen der Abwasserreinigung

Bei einer Führung durch die Kläranlage der Stadtwerke Löhne erfahren die Teilnehmenden anschaulich, was mit dem Abwasser geschieht, nachdem es unsere Haushalte verlassen hat. Die Besichtigung zeigt die einzelnen Reinigungsstufen der modernen Anlage und erklärt, wie technische, biologische und umweltrelevante Prozesse ineinandergreifen. Fachkundige Mitarbeitende geben Einblicke in ihre tägliche Arbeit und beantworten Fragen rund um die Abwasserreinigung.

Kinder ab 10 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen an der Führung teilnehmen. Die Betriebsbesichtigung eignet sich nicht für Menschen, deren Mobilität eingeschränkt ist.

Treffpunkt ist vor dem Betriebsgelände (Am Klärwerk 2, 32584 Löhne).

Jürgen Hügler
Freitag, 25.9.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Am Klärwerk 2, 32584 Löhne
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 13221



Wasserwerksführung

Trinkwasser, Technik, Teamarbeit: Erkunden Sie das Wasserwerk

Nur selten öffnet der Wasserbeschaffungsverband „Am Wiehen“ die Tür seines Wasserwerks in Hille-Südhemmern für Besucherinnen und Besucher. Doch jetzt können Sie einen Einblick hinter die Kulissen Ihrer Trinkwasserversorgung werfen. Wie wird das „Rohwasser“ aus den Brunnenanlagen dort zu Trinkwasser aufbereitet? Und - wie kommt es dann zu Ihnen nach Hause? Das und mehr erfahren Sie bei einer Führung durch das Wasserwerk. Die Anfahrt erfolgt in Eigenregie.

Treffpunkt ist am Trinkwasserwerk Südhemmern, Zum Wasserwerk 18, 32479 Hille. Bitte seien Sie 10 Minuten vor Beginn der Führung am Treffpunkt.

Waltraud Troche
Mittwoch, 14.10.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Trinkwasserwerk Südhemmern,
Zum Wasserwerk 18, 32479 Hille
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 13223



Unser Trinkwasser in Löhne – ein wertvoller Schatz

Warum wird das Thema Wasser immer wichtiger? Eigentlich ist es doch selbstverständlich, dass in Deutschland stets genug frisches Trinkwasser aus dem Hahn kommt. Und doch stellen der Klimawandel und steigende Verbräuche die Wasserversorgungsunternehmen vor neue Herausforderungen. Welche das hier vor Ort in Löhne sind - und was getan wird, um unser Lebensmittel Nr. 1 auch zukünftig zuverlässig an die Haushalte liefern zu können, das zeigen Beatrice Renner und Simone Nettingsmeier vom Wasserbeschaffungsverband (WBV) „Am Wiehen“ in ihrem Vortrag auf. Ein Thema, das uns alle betrifft, und hinter dem mehr steckt, als Sie vielleicht vermuten!

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Simone Nettingsmeier, Beatrice Renner
Montag, 16.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 13224



Schritte zum Naturgarten – Leben wieder leben lassen

Wasserwelten bauen, zauberhaft, crazy bis cool
Ideen und Pläne – 34 Beispiele zum Nachbauen und Variieren

Wasserwelten in Vorgärten, an Einfahrten, Böschungen, Terrassen, auf Balkonen, an Sitzecken, in Erlebnisgärten, an Beobachtungs- und Panoramaspots, Parks u.v.m.

Gartenteich = Loch mit Wasser?! Weit gefehlt! In diesem Vortrag erhalten Sie "Augenfutter" zum Mitnehmen: Projekte zum Nachbauen, Variieren, Anders- oder Noch-besser-Machen! Lassen Sie sich inspirieren von traumhaft schönen Wasserwelten im Naturgarten, mal einfach, mal verrückt, mal genial, mal wild, mal schofelig, mal zierlich, mal monumental – immer aber einzigartig und ökologisch wertvoll!

Vom Mikro-Schwebeteich bis zum Panorama-Großteich, 34 Beispiele werden vorgestellt: Teiche an der Dachrinne, Felsenteiche, Hangteiche, Treppenteiche, Flachteiche, Teiche mit Kiesufer, Wasserlandschaften, Felsenspots im und am Wasser, Petruswege, Wallwege um Wasser, Lichtteiche, Schattenteiche, Bachläufe aber anders, Panorama-Erlebnisplattformen am Wasser, Teichstufen für Jäger und Detektive, Terrassen- und Balkonteiche, Kinderteiche, Teiche am Fenster, Teiche mit Teichfenster, Schwimmteiche, schwimmende Totholzburgen, Traumpfade am Teichrand, Sickermuldenteiche, Bauminselteiche u. v. m. .

Und dann der Mensch: Nervenkitzel und Abenteuer, Küssen im Garten, das Teichaquarium, Frösche angeln als Generationenevent, bewundern, beobachten, jagen, fangen und Zukunft schmieden. Alles möglich in den Begegnungen mit den Top-Tieren am Gartenteich!

Lassen Sie sich anstecken, süchtig machen, von explodierenden Ästhetiken und reizvollen Begegnungen mit packenden Arten- und Gestaltungshighlights. Naturgarten-Wasserwelten immer spannend, immer aufregend! Versprochen! Viele Beispiele wer-



den in „Naturgarten bauen, Wasserwelten – und den Zauber ihrer Arten als Verführung zum Glück erleben“ genauer dargestellt und erklärt.
Den Moderator und Autor schon mal im Web besuchen: www.naturgartenbuch.de.

Karl Heinz Niehus,
Referent Naturgärten und Biodiversität
Donnerstag, 15.10.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
10,00 € / 5,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 13225

Schritte zum Naturgarten – Leben wieder leben lassen

Grüne Schätze Top-Pflanzen naturnaher
Wasserwelten

Die attraktivsten Pflanzen der Wasserwelten,
Lieber-nicht-Pflanzen, präventive Teichpflege,
Teichprobleme

Wasserwelten in Vorgärten, an Einfahrten, Böschungen, Terrassen, auf Balkonen, an Sitzcken, in Erlebnisparks, an Beobachtungs- und Panoramaspots, Parks u.v.m.

Nirgendwo ist das Leben spannender, explosiver und aufregender als an und in den Wasserzonen des Naturgartens! Erlebnis und Abenteuer pur: das gemütliche oder aufgeregte Froschkonzert, die Insektenjagd der Heidelibelle, das Paarungsrad der Azurjungfer, das Balzkleid des Bergmolches, die Nektarsuche der Schwebfliegen, u.v.m.... Der Zyklus des Jahres zeigt: Immer neue Bilder, immer was los! Pflanzen sind Motor dieses Artenpanoramas. Über 60 attraktive heimische Pflanzen der Ufer-, Sumpf-, Flach- und Tiefwasserregionen aus der Garten-Ökozone 4, schauen wir uns an. Jeder kann für sich eine passende Pflanzenliste für den Bau oder zur Entwicklung eigener Wasserwelten erstellen.



Noch weiteres entdecken wir:

- Wertvoll und chic – Pflanzen für transparente Wasseroberflächen
- Glaubt keiner – Korallenwiese im Gartenteich
- Bloß nicht – „Lieber-Nicht-Arten“ vermeiden

Nervige Teichpflege? Muss nicht sein! „Präventive Teichpflege“ heißt die Zauberstrategie. Auch andere Kröten müssen wir nicht schlucken: alles veralgt, Schlieren auf dem Wasser, Plagen durch Massen, problematische Gäste, Teich undicht, Klimakonflikte, ... für alles finden wir Lösungen.

Nicht-Teich-Besitzer sind besonderes eingeladen, denn Wasserwelten motivieren, machen, süchtig, enthalten den „Will-ich-auch-haben-Effekt“! Und: In Zeiten von Dürre und Klimaveränderungen werden Landschaften, Naturgebiete und Naturgärten mit Wasserwelten für unzählige Arten immer mehr zu Rückzugs- und Überlebensinseln, die Überleben sichern.

Den Moderator und Autor schon mal im Web besuchen: www.naturgartenbuch.de.

Karl Heinz Niehus,
Referent Naturgärten und Biodiversität
Donnerstag, 5.11.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
10,00 € / 5,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 13226

Igel in unseren Gärten

Lebensraum, Nahrung, Gefahren

Der Igel ist eines der ältesten Säugetiere auf unserem Planeten. Er scheint also ein Erfolgsmodell der Natur zu sein. Und doch steht der Igel seit letztem Jahr auf der roten Liste der vom Aussterben bedrohten Tierarten als potentiell gefährdet. Es wird daher dringend Zeit, ihn besser kennen- und verstehen zu lernen, um ihn besser schützen zu können. In diesem Vortrag wird es daher um folgende Fragen gehen:

- Warum reichen seine besonderen biologischen Merkmale, wie die Fähigkeit zum Winterschlaf und die Anpassungsstrategien und Überlebensfähigkeiten des Igels heute nicht mehr aus, um sein Überleben als Art zu sichern?
- Was ist sein natürlicher Lebensraum als Kulturfolger und Gartenbewohner und welche Maßnahmen zur Verbesserung seines Lebensraums in Gärten und städtischen Gebieten könnten seine Situation verbessern?
- Was fressen Igel eigentlich und welche Bedeutung hat die Vielfaltigkeit eines Gartens für die Nahrungsversorgung der nachtaktiven Gesellen?
- Welchen Gefahren ist der Igel auf seinen nächtlichen Streifzügen ausgesetzt und welche Maßnahmen können zum Schutz der Igel ergriffen werden?

Mit Hilfe der Antworten auf diese Fragen kann jeder einen Beitrag zum Igelschutz leisten, denn noch sind Igel in unseren Gärten. Der Vortrag ist entgeltfrei - eine Spende (Empfehlung 5,00 €) an die Igelhilfe Herford OWL e. V. ist jedoch erwünscht.

Angela Petermann

Donnerstag, 12.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13235



Einladung zur Gartenbesichtigung – Slowflowers in voller Blüte

Im September öffnet die „Oase Alte Gärtnerei“ ihre Tore für eine besondere Gartenbesichtigung zur schönsten Blütezeit von Dahlien und anderen Schnittblumen. Als Mitglied der Slowflower-Bewegung baut Mareike Hübner hier Blumen nachhaltig und im Einklang mit den Jahreszeiten an.

Bei einem Rundgang durch die blühenden Beete entdecken die Besucher/-innen die Vielfalt regional produzierter Schnittblumen wie Dahlien, Zinnien, Strohblumen und Löwenmäulchen. Zudem erfahren Sie, welche Unterschiede zwischen Slowflowers, Fairtrade- und konventionellen Schnittblumen bestehen und welche Auswirkungen die verschiedenen Anbaumethoden auf Umwelt, Klima und Menschen haben.

Eine inspirierende Veranstaltung für alle, die Blumen lieben und mehr über nachhaltigen Blumenkonsum erfahren möchten.

Der Garten ist geöffnet von 10:00 - 17:00 Uhr. Für die Führungen um 11 sowie um 15 Uhr ist jeweils eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Mareike Hübner

Samstag, 19.9.2026, 11:00 - 11:45 Uhr

Oase Alte Gärtnerei, Birkenhain 42

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13240

Mareike Hübner

Samstag, 19.9.2026, 15:00 - 15:45 Uhr

Oase Alte Gärtnerei, Birkenhain 42

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13241



© bshf

Vogel des Jahres 2026 – Das Rebhuhn

Präsentiert von Notti & Strehli

Der Herforder Buchhändler Dirk Strehl und der Vogelkundler Klaus Nottmeyer von der Biologischen Station Ravensberg sind seit neun Jahren ein eingespieltes Team. Als „Notti & Strehli“ verbinden sie ornithologische Fachinformationen mit Prosa, Poesie, Fabeln und lebendigen Geschichten. Anhand von Vögeln wie Star, Feldlerche, Turteltaube, Rotkehlchen, Wiedehopf, Braunkehlchen, Kiebitz und Hausrotschwanz zeigen sie, wie sich Wissenschaft und Literatur ergänzen. Dabei gehen sie auch überraschenden Fragen nach, etwa welche Verbindung ein seltener Feldvogel zum Märchen vom gestiefelten Kater hat.

Der Abend verspricht informative und unterhaltsame Einblicke und klingt schließlich stimmungsvoll mit einem gemeinsamen Lied aus.

Veranstaltende sind neben die Biologische Station Ravensberg im Kreis Herford e.V., der NABU Kreisverband Herford und die vhs Löhne.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es wird ein Eintrittsgeld von 7,00 € an der Abendkasse erhoben. www.bshf.de

Klaus Nottmeyer, Dirk Strehl
Donnerstag, 8.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
7,00 € / keine Ermäßigung | ohne Anmeldung
Kursnummer: 13244



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

■ 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, 29.9.2026, 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 Vorsorgevoll-

macht 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

Montag, 12.10.2026, 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

Dienstag, 10.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 14208

TIPP: Meine Finanzen. Meine Stärke.

Finanzwissen für Frauen, die selbst entscheiden wollen, s. Seite 148

■ MITTWOCHSGESPRÄCH 55PLUS

Mittwochsgespräch 55plus „Das ist dann wohl die letzte Party“ – Ideen für Trauerfeiern

Beim Mittwochsgespräch ist die Trauerrednerin und Autorin Eike Tiedemann zu Gast. Für ihren Vortrag hat sie eine Fülle von Tipps rund um die Trauerfeier zusammengestellt. Zwischendurch gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen. Viele Menschen wünschen sich eine kreative und einzigartige Trauerfeierplanung. Doch wie soll man dieses Projekt beginnen? Mit Eike Tiedemann können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Planung sowohl für sich selbst als auch im Fall von eigenen Angehörigen Schritt für Schritt durchgehen. Was kann man selbst übernehmen, was überlässt man besser den Dienstleistern und Profis? Bekannte, vertraute Elemente stehen zur Auswahl, oder auch überraschende, einzigartige Beiträge.

Bei dieser Veranstaltung nimmt am Schluss jede und jeder eine persönliche Checkliste mit, an der in Ruhe zu Hause weitergearbeitet werden kann. Oder man lehnt sich zufrieden zurück, weil schon für alles gesorgt ist!

Eike Tiedemann ist Trauerrednerin und Sängerin. In Löhne ist sie durch Konzertauftritte als Alt-Solistin bekannt. Trauerfeiern konzipiert sie ebenso wie Konzertprogramme: individuell, verständlich und mit Fokus auf das Publikum.

Diese Veranstaltung ist NICHT inhaltsgleich mit der kostenpflichtigen Lesung am 20. September.

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

Eike Tiedemann

Mittwoch, 2.9.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15122



© Sünderhuse Photographie

Mittwochsgespräch 55plus Drei jüdische Autorinnen aus Ostwestfalen

Die in Minden geborene und in Bielefeld aufgewachsene Josefa Metz, die Paderbornerin Jenny Aloni und die Detmolderin Ruth Michaelis-Jena – drei unterschiedliche Lebenswege, drei unterschiedliche Lebenswerke, drei Gemeinsamkeiten: Sie stammten aus unserer Region, sie stammten aus jüdischen Familien, sie wurden von den Nationalsozialisten verfolgt.

Frank Meier-Barthel wird von ihren Leben erzählen und aus ihren leider viel zu unbekannten Werken vorlesen.

Josefa Metz (1871-1943) war Kinderbuchautorin. 1937 gelang es ihr, ein letztes Buch zu veröffentlichen – „Eva. Aus einer glücklichen Kindheit“. Autobiographisch gefärbt schildert sie darin eine Bat Mizwa-Feier, als Abgesang auf die jüdische Kultur ihrer Kindheit. Die Familie von Jenny Aloni (1917-1993) betrieb ein Warenhaus in Paderborn, das in der Pogromnacht zerstört wurde – ein traumatisches Erlebnis, für das sie in der Erzählung „Kristall und Schäferhund“ Worte suchte.

Ruth Michaelis-Jena (1905-1989) war Inhaberin einer Buchhandlung in Detmold, bevor sie nach Großbritannien ins Exil ging. Ihre Lebenserinnerungen sind das schönste Buch über Detmold und zugleich eine Darstellung der sich verfinsternden Atmosphäre nach dem Machtantritt der Nazis.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt Löhne und der Evangelischen Erwachsenenbildung statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Frank Meier-Barthel

Mittwoch, 4.11.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15124

Mittwochsgespräch 55plus Augen auf – Tasche zu!

Von der Kriminalpolizei Herford kommt Opferschutzbeauftragte, Kriminalkommissarin Sibylle Thiel, und informiert zum Thema Taschendiebstahl und beantwortet Ihre Fragen. Wer sind die Täter und wie arbeiten sie? Wo ist man gefährdet? Welche Maschen gibt es? Was tun, falls ich bestohlen werde und an wen kann ich mich wenden? Neben praktischem Anschauungsmaterial bringt Frau Thiel kostenfreies Informationsmaterial zur Mitnahme mit.

Sibylle Thiel, Kriminalhauptkommissarin

Mittwoch, 25.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 14221

Mittwochsgespräch 55plus Unser Trinkwasser in Löhne – ein wertvoller Schatz

Warum wird das Thema Wasser immer wichtiger? Eigentlich ist es doch selbstverständlich, dass in Deutschland stets genug frisches Trinkwasser aus dem Hahn kommt. Und doch stellen der Klimawandel und steigende Verbräuche die Wasserversorgungsunternehmen vor neue Herausforderungen. Welche das hier vor Ort in Löhne sind – und was getan wird, um unser Lebensmittel Nr. 1 auch zukünftig zuverlässig an die Haushalte liefern zu können, das zeigen Beatrice Renner und Simone Nettingsmeier vom Wasserbeschaffungsverband (WBV) „Am Wiehen“ in ihrem Vortrag auf. Ein Thema, das uns alle betrifft, und hinter dem mehr steckt, als Sie vielleicht vermuten!

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

Simone Nettingsmeier, Beatrice Renner

Mittwoch, 2.12.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15125

■ LÄNDERKUNDE | VHS-WELTREISEN

Das neue Syrien

Eine Live-Reportage von Lutz Jäkel

Über fünfzig Jahre Diktatur. Vierzehn Jahre Krieg, Zerstörung, Flucht und Angst. Das ist Syrien. Millionen Menschen wurden aus ihrer Heimat vertrieben, Hunderttausende verloren ihr Leben. Und jetzt - ein Neubeginn? Ein freies Syrien?

Lutz Jäkel, Fotojournalist und Autor, kennt Syrien seit über dreißig Jahren, aus der Nähe, aus der Ferne. Er hat in Damaskus gelebt, das Land vielfach bereist, Freundschaften geschlossen, das Syrien der Menschen lieben gelernt, nicht das der Macht. Vierzehn Jahre lang musste er wegen des Krieges fernbleiben. Für ihn schien Syrien verloren, die Revolution von 2011 gescheitert. So dachten viele.

Dann, plötzlich, der Wendepunkt im Dezember 2024. Das Regime stürzt. Und nur wenige Tage später macht sich Lutz Jäkel auf den Weg, kehrt in das geschundene Land zurück, wenige Monate später reist er noch mal hin. Trifft alte Bekannte, langjährige Freunde.

Die Rückkehr nach Syrien ist die persönlichste Reise des Nahost-Kenners. Eine Spurensuche in einem zerrissenen, aber nicht verlorenen Land. So hört Lutz bei seinen Reisen durch das neue Syrien Geschichten von Trauer, Verlust, aber auch von unglaublicher Widerstandsfähigkeit, von Hoffnung und der Schönheit menschlicher Verbundenheit. Er spricht mit Menschen, die geblieben oder zurückgekehrt sind, dokumentiert ihre Geschichten, ihre Zweifel, ihre leise Zuversicht ebenso wie ihre Freude über die neue Freiheit.

Nach dem großen Erfolg mit seiner ersten Live-Reportage über das Syrien vor dem Krieg, ist die neue Live-Reportage von Lutz Jäkel ein journalistisches Protokoll, ein emotionaler Blick auf ein Land im Umbruch, auf Syrien und seine Menschen nach dem Krieg und der Diktatur. Wo das Schweigen nach Jahrzehnten der Angst endet.

DAUER der Live-Reportage: 120 Min. zzgl. Pause
Diese Reportage thematisiert Krieg, Gewalt, Flucht und persönliche Verluste. Schilderungen können emotional belastend sein. Wir empfehlen eine Teilnahme für Interessenten ab 16 Jahren.

www.lutz-jaekel.com/live-reportage-das-neue-syrien
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Migrationsbüro der Stadt Löhne und der Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW statt.

Das angegebene Veranstaltungsende ist ein Richtwert. Je nach Veranstaltungsverlauf kann sich die Dauer geringfügig ändern.

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

Lutz Jäkel

Dienstag, 3.11.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

10,00 € / 5,00 € erm.

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

Kursnummer: 17151



© Jäkel



© Steinberg

„Korsika! Wilde Berge – Weites Meer“

Multivisionsreportage von Walter Steinberg und Siglinde Fischer

Korsika! Keine andere Mittelmeer-Insel vereint auf so engem Raum solche Gegensätze: Schneebedeckte Zweitausender – Meer bis zum Horizont, schroffe Felsküsten – endloser Sandstrand, neblige Buchenwälder – knochentrockene Macchia, Städte, Dörfchen – einsamste Bergwildnis. Korsika, das bedeutet deshalb auch: Abenteuer pur.

Das Abenteuerpaar Walter Steinberg und Siglinde Fischer hat das korsische Hochgebirge mehrmals auf dem GR20 – einem der anspruchsvollsten Fernwanderwege Europas – durchquert. Mitgebracht haben die beiden faszinierende Bilder einer rauen Bergwildnis. Und sie wagten sich an einen langgehegten Traum: die Umpaddlung Korsikas in ihren Faltbooten. Wochenlanger Libecciu-Sturm ließ das Unterfangen fast scheitern...

In fesselnden Bildern porträtiert Walter Steinberg nicht nur die korsische Tier- und Pflanzenwelt und das Unterwegssein als Abenteuer zu Wasser und zu Lande. Er hat auch die Korsen mit der Foto- und Filmkamera begleitet, von denen manche voller Stolz auf ihre Insel traditionellen Berufen folgen.

Walter Steinberg verschlang bereits als Jugendlicher, was an Abenteuer-Literatur auf den Markt kam.

Schon früh brach er allein zu seinen Reisen auf: Seit 1981 ist er in Nordskandinavien, Korsika, Italien, Island, Schottland, Grönland, Kanada, und immer wieder in Alaska unterwegs.

Siglinde Fischer guckt, solange sie denken kann, nach jedem Tier (und seit einigen Jahren auch nach Walter). Klar, dass sie Biologie studiert hat. Seit 1999 erkunden die beiden gemeinsam die Wildnisse der Welt, wenn möglich „by fair means“, also ohne motorische Unterstützung: entweder zu Fuß und auf Schneeschuhen mit Rucksack und Schlitten oder paddelnd im Kanu.

www.walter-steinberg-multimedia.de

Das angegebene Veranstaltungsende ist ein Richtwert. Je nach Veranstaltungsverlauf kann sich die Dauer geringfügig ändern.

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

Walter Steinberg, Siglinde Fischer
Dienstag, 17.11.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, Saal 2
16,00 € / 8,00 € erm.

VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse
ohne Anmeldung
Kursnummer: 17154

Sehnsuchtsziel Schweden

Multivisionsreportage von Walter Steinberg und Siglinde Fischer

Schweden: Unendliche Wälder, weite Hochgebirgsebenen und zahllose glasklare Seen; knorrige Birken, Rentiere, Preiselbeeren. Mit anderen Worten: Schweden ist ein Paradies für Aktivreisende. Walter Steinberg und Siglinde Fischer sind gemeinsam mit ihrer Mischlingshündin Motte über 1200km durch Schweden gewandert, darunter den Kungsleden, Schwedens bekanntesten Fernwanderweg. Im tiefsten Winter stapften sie wochenlang bei klirrender Kälte auf Schneeschuhen durch die Wildnisse des Rogen und des Sarek. Immer wieder dürfen die beiden Abenteurer die Anmut tanzender Polarlichter bestaunen. Mehrmals nehmen sie an einer Rentierscheidung teil und gewinnen tiefe Einblicke in die Kultur der Sami, der Urbevölkerung Nordschwedens. Mit ihren Kajaks erkunden sie den Torneträsk-See im Norden; weiter südlich sind sie wochenlang auf dem Vänernsee und im Inselgewirr des Stockholmer Schärengartens unterwegs. Stockholm, die auf vierzehn Inseln verteilte, lebendige Metropole Schwedens, darf nicht fehlen. Dazu gibt es immer wieder Begegnungen mit den Nachkommen der Wikinger, die mit Toleranz, Witz und Verstand Schweden zu einem der reisenswertesten Länder Europas gemacht haben.

Walter Steinberg verschlang bereits als Jugendlicher, was an Abenteuer-Literatur auf den Markt kam. Schon früh brach er allein zu seinen Reisen auf: Seit 1981 ist er in Nordskandinavien, Korsika, Italien, Island, Schottland, Grönland, Kanada, und immer wieder in Alaska unterwegs.

Siglinde Fischer guckt, solange sie denken kann, nach jedem Tier (und seit einigen Jahren auch nach Walter). Klar, dass sie Biologie studiert hat. Seit 1999 erkunden die beiden gemeinsam die Wildnisse der Welt, wenn möglich „by fair means“, also ohne motorische Unterstützung: entweder zu Fuß und auf Schneeschuhen mit Rucksack und Schlitten oder Paddelnd im Kanu.

www.walter-steinberg-multimedia.de

Das angegebene Veranstaltungsende ist ein Richtwert. Je nachungsveranstaltungsverlauf kann sich die Dauer geringfügig ändern.

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

Walter Steinberg

Dienstag, 17.11.2026, 20:00 - 22:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

18,00 € / 9,00 € erm.

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

Kursnummer: 17155



© Steinberg

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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



© Thorge Berger

Iran

Multivisionsreportage von Thorge Berger

Zwei Freunde entdecken den Iran. Der eine kennt das Land aus der Kindheit, der andere nur aus den Nachrichten: Farbenfrohe Märchen aus 1001 Nacht oder düsterer Schurkenstaat? Weltoffene Hochkultur oder in sich gekehrter, religiöser Fundamentalismus? Herzerwärmende Gastfreundschaft oder Achse des Bösen? Wie ist der Iran also wirklich?

Auf der Suche nach Antworten reisen Mehran Khadem-Awal und Thorge Berger 4.000 Kilometer durch das Land. Zusammen tauchen sie ein in die urbane Megacity Teheran, schlendern durch das feudale, musikalische Isfahan, erleben Sonnenuntergänge über den Windtürmen von Yazd, horten mit den Shirazis den zeitlosen Weisheiten von Hafez und entdecken in abgelegenen Bergdörfern und Inseln auch unpersische Seiten des Vielvölkerstaats Iran.

Wie gut kennt Mehran seine Heimat wirklich und wird es Thorge gelingen sich unvoreingenommen auf den Iran einzulassen? Ihre unterschiedlichen Perspekti-

ven helfen beiden mehr als das Offensichtliche zu sehen, aber auch Offensichtliches nicht zu übersehen. Mit ihren Bildern und Geschichten enthüllen sie die verborgene Schönheit Irans, wohlwissend, dass es auch das Geheimnisvolle ist, was Sehnsucht auslöst und auch ihr Herz erobern wird.

Das angegebene Veranstaltungsende ist ein Richtwert. Je nach Veranstaltungsverlauf kann sich die Dauer geringfügig ändern.

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

Thorge Berger

Montag, 25.1.2027, 17:00 - 19:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

16,00 € / 8,00 € erm.

VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse

ohne Anmeldung

Kursnummer: 17151

Indien

Multivisionsreportage von Thorge Berger

Mehr als zwanzig Reisen führen den preisgekrönten Fotografen Thorge Berger nach Indien. Er besucht heilige Feste und historische Orte, lernt die Bräuche der Einheimischen kennen und schließt neue Freundschaften von Kerala im Süden bis Kashmir und Ladakh im Norden. Seine Multivisionsshow überzeugt mit erstklassigen Fotos, fundiertem Hintergrundwissen und aktuellen gesellschaftlichen Einblicken – eine Hommage an das vielfältigste Land der Welt.

2010 reist Thorge Berger zum ersten Mal mit dem amerikanischen Fotografen Steve McCurry nach Indien. Seitdem lässt ihn das Land nicht mehr los. Immer wieder zieht es ihn zur Kumbh Mela, dem grössten spirituellen Fest der Welt, bei dem er gemeinsam mit Millionen Gläubigen und Sadhus an den Ufern der heiligen Flüsse das rituelle Bad nimmt. Im Süden begleitet er die älteste noch aktive Martial Arts-Kämpferin Meenakshi Amma Gurukkal, die dort eine seit Jahrhunderten überlieferte Kampfkunst an junge Mädchen weitergibt. In den Nationalparks Zentralindiens sichtet er Bengalische Tiger, die grössten noch lebenden Raubkatzen der Welt. Mehrfach besucht er das geheimnisvolle Theyyam-Fest, wo sich Menschen einer bestimmten Kaste vor den Augen der Gläubigen in riesige Gluthaufen werfen, durchs

Feuer laufen und zu lebenden Gottheiten werden. Beim Holi Fest lässt er sich mit Farbe bewerfen und fotografiert in Mumbai riesige Statuen, während sie zu Ehren des Elefanten-Gottes Ganesha dem Meer übergeben werden.

Viermal reist Thorge Berger nach Kashmir, wo mittlerweile über eine halbe Millionen Soldaten stationiert sind. Dort lernt er die muslimische Perspektive auf den «Kashmir-Konflikt» kennen, der so alt ist, wie Indien und Pakistan unabhängig sind. Bei passenden Gelegenheiten diskutiert er mit seinen indischen Freunden aus verschiedenen Landesteilen die Vor- und Nachteile arrangierter Ehen, das Kastensystem und die Rollen der Frauen.

Das angegebene Veranstaltungsende ist ein Richtwert. Je nach Veranstaltungsverlauf kann sich die Dauer geringfügig ändern.

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

Thorge Berger

Montag, 25.1.2027, 20:00 - 22:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

16,00 € / 8,00 € erm.

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

Kursnummer: 17152



© Thorge Berger



© Thorge Berger

Bretagne

Multivisionsreportage von Hartmut Krinitz

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

Das angegebene Veranstaltungsende ist ein Richtwert. Je nach Veranstaltungsverlauf kann sich die Dauer geringfügig ändern.

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, 16.2.2027, 17:00 - 19:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

16,00 € / 8,00 € erm.

VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse

ohne Anmeldung

Kursnummer: 17153

Irland – Bis ans Ende der Welt

Multivisionsreportage von Hartmut Krinitz

Über 5500 Kilometer Küste prägen Irlands „Enden der Welt“: vom milden Südwesten über den Burren und Connemara bis zum rauen Donegal und der Antrim Coast. Nach mehr als 35 Reisen und über drei Jahren vor Ort ist diese Multivision eine Hommage an Land und Leute, deren heitere Melancholie und entschleunigte Lebensart einen Gegenpol zum modernen Alltag bilden.

Hartmut Krinitz, einer der tiefsten Irlandkenner Deutschlands, zeigt mit „Bis ans Ende der Welt“ seine 3. Multivision über die Insel, die er seit über 30 Jahren bereist und in zahlreichen Bildbänden festgehalten hat. Hartmut Krinitz verbindet bei seiner Multivision hochklassige Fotografie, authentische Musik, Literaturauszüge, Originaltöne und fundierten Live-Kommentar zu einem eigenständigen Stil.

www.hartmut-krinitz.de

Das angegebene Veranstaltungsende ist ein Richtwert. Je nach Veranstaltungsverlauf kann sich die Dauer geringfügig ändern.

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, 16.2.2027, 20:00 - 22:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

16,00 € / 8,00 € erm.

VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse

ohne Anmeldung

Kursnummer: 17154



© Krinitz



© Krinitz



© GP MEDIAVISION Zwerger-Schoner OG/Austria

Norwegen

Abenteuer am Puls des Nordens

Es begann 1995 mit Sturm und Dauerregen und dem Wunsch, schnellstmöglich wieder heimzukommen, doch entwickelte sich zu einer lebenslangen Leidenschaft. Heute, drei Jahrzehnte und viele Reisen später, blicken die renommierten Reisejournalisten Petra und Gerhard Zwerger-Schoner auf eine Verbindung mit Norwegen zurück, die weit tiefer geht als übliche Postkartenmotive.

Für ihre neue Live-Show tauchten die Filmemacher erneut sechs Monate tief in das Land ein und präsentieren ein Bild Norwegens in fast surrealer, epischer Wucht – eine Mischung aus technischer Perfektion und entwaffnender Ehrlichkeit. Doch während ihre Aufnahmen eine berauschte Ästhetik entfalten, bleibt das Duo auf der Bühne wunderbar bodenständig. Sie verschweigen weder Momente des persönlichen Scheiterns noch die Tatsache, dass zwischen der Leinwand-Perfektion und der Realität vor Ort oft Welten liegen - sei es das monatelange Zusammenleben fernab der Komfortzone oder die Wahrheit hinter dem perfekten „Instagram-Hotspot“.

Hautnah portraituren sie auch die Menschen, die das Gesicht des Landes prägen: Johann Helberg, der eines Morgens ein 30.000 Tonnen schweres Containerschiff in seinem Vorgarten vorfand und es mit stoischer Gelassenheit nahm. Reidun und Svend

Otto, die mit ihrem „Pick-up Café“ weit mehr als nur US-Oldtimer präsentieren, sondern eine beeindruckende Lebensphilosophie. Oder Kjell Norman, der ein altes Holzhaus vor der Vernichtung rettete und daraus sein Refugium auf den Lofoten erschuf.

Norwegen hat sich in diesen drei Jahrzehnten gewandelt, und Petra & Gerhard sind mit diesem Land mitgewachsen. Ihr Vortrag lädt zum Träumen ein, regt aber auch zum Nachdenken an - über den Wert der Natur, die Sehnsucht nach Weite und das selten gewordene Glück, einfach mal „da“ zu sein. Berührend, inspirierend und voller bildgewaltiger Emotionen.

Das angegebene Veranstaltungsende ist ein Richtwert. Je nach Veranstaltungsverlauf kann sich die Dauer geringfügig ändern..

Weitere Informationen und Fotos unter:

www.zwerger-schoner.at

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

Petra und Gerhard Zwerger-Schoner
Montag, 15.3.2027, 19:30 - 22:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, Saal 2
16,00 € / 8,00 € erm.

VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse
ohne Anmeldung
Kursnummer: 17156

■ TAGESFAHRTEN

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 gehen wir fit und fidel zunächst gemeinsam zu einem markanten Punkt nahe am Ortskern, wo wir uns auch nach dem Besuch wieder um 15:45 Uhr treffen wollen. Nun steht Ihnen freie Zeit zum Stöbern und Schlendern durch das umtriebige Städtchen zur Verfügung. Der Reisebus fährt pünktlich um 16 Uhr wieder ab.

Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung.

Abfahrt

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

Bad Oeynhausen: 7:45 Uhr, ZOB Sültebusch

Bitte beachten Sie: Es gilt eine gesonderte Rücktrittfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Erika Mosel, Marianne Blaauw

Samstag, 29.8.2026, 7:30 - 18:30 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne

58,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18143



Tagesfahrt zur Landesgartenschau nach Bad Nenndorf

Schon um 1800 begann in Bad Nenndorf der Badebetrieb und wenig später wurde ein Kurpark für die Erholung der Gäste angelegt. Dieser historische Kurpark wurde in die Planungen für die Landesgartenschau einbezogen und punktet mit neugestalteten Beeten, Strauchanpflanzungen, vielen neuen Sitzgelegenheiten und bringt dem im klassizistischen Stil erbauten Schlösschen neuen Glanz. Neben Schaugärten, einer Blumenhalle in der wechselnde florale Inszenierungen entstehen, gibt es ein buntes Klassenzimmer in der Natur erforscht und ausprobiert wird, buntblühende Staudenbeete und vieles mehr. Sehenswert ist die einmalige um 1900 gepflanzte Süntelbuchenallee, deren Bäume aufgrund einer Mutation durch ihren bizarren Wuchses auch „Hexenbäume“ genannt werden. Ein besonderes Erlebnis ist der „Waldtempelpfad“, der bis zu 6 m Höhe in die Baumwipfel führt.

Die gesamte Landesgartenschau ist barrierefrei und nach dem Nachhaltigkeitsprinzip angelegt, um viele neugestaltete Areale auf Dauer zu erhalten. Die Größe des Ausstellungsgeländes entspricht etwa 48 Fußballfeldern.

Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse Programmänderungen nötig machen. Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung. Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Abfahrt

Löhne: 09:30 Uhr, Erich-Maria-Remarque-Platz
Bad Oeynhausen: 09:45 Uhr, ZOB Sültebusch

Waltraud Troche

Mittwoch, 9.9.2026, 9:30 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne

48,50 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18155

Märchenlichter auf dem Rittergut Remeringhausen

Das Rittergut Remeringhausen liegt in der Nähe von Stadthagen und wird geprägt durch ein im Weserrenaissance-Stil erbauten Schlösschen und einem barocken Herrenhaus, die von einem breiten Was-

sergraben umgeben sind. Während der Lichtertage verwandeln kunstvolle Lichtinszenierungen die historischen Gebäude, die Bäume und das Wasser in eine Märchenwelt. Im Pferdestall und im Torhaus präsentieren ausgewählte Aussteller ihre besonderen Geschenkideen und kulinarischen Köstlichkeiten.

Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse Programmänderungen nötig machen. Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung. Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Abfahrt

Löhne: 13:30 Uhr, Erich-Maria-Remarque-Platz
Bad Oeynhausen: 13:45 Uhr, ZOB Sültebusch

Waltraud Troche

Samstag, 7.11.2026, 13:30 - 21:45 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne

40,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18156



© Johannes Pietsch

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

■ KUNSTEXKURSIONEN I KUNSTVORTRÄGE

Die nachfolgenden Kunstexkursionen finden in Kooperation mit der vhs Lübbecker Land statt. In den Gebühren sind Kosten für Eintritt und Führungen bereits enthalten. Bitte beachten Sie: Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung.



Kunstexkursion in das Kröller-Müller Museum in Otterloo

Aufgrund der hohen Nachfrage bietet die vhs Löhne in Kooperation mit der vhs Lübbecker Land auch in diesem Semester eine Tagesfahrt nach Otterloo an. Mitten im Wald verbirgt sich eine der größten Van Gogh Kollektionen der Welt. Das Kröller-Müller Museum in Otterloo 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 z.B. Mondrian präsentiert. Als Besonderheit lädt das Museum in einen der größten Skulpturengärten Europas ein. Mehr als 100 Objekte bekannter Künstler schmiegen sich in das Grün der Umgebung. Preis inkl. Eintritt und Audioguides
Viel schöner kann Kunst nicht präsentiert werden!

Abfahrt

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

Rückfahrt: 20:30 Uhr

Ankunft Löhne ca. 21:45 Uhr

Anke Steinhauer

Samstag, 26.9.2026, 7:30 - 20:00 Uhr

Erich-Maria-Remarqueplatz

77,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18168

Kunstexkursion Exkursion nach Essen in das Folkwang Museum zur Ausstellung „Ich, Gustave Courbet“

Mit der großen Retrospektive Ich, Gustave Courbet widmet sich das Museum einem der einflussreichsten Künstler des 19. Jahrhunderts. Courbets kompromisslose Haltung und seine innovative Maltechnik machten ihn zum Grenzgänger zwischen Kunst, Gesellschaft und Politik. Die Ausstellung beleuchtet zentrale Werkgruppen – Selbstbildnisse, soziale Realität, Landschaft, Erotik und Exil - und zeigt, wie Courbets radikaler Realismus der Moderne den Weg bereitete.

Abfahrt

Löhne (Erich Maria-Remarque-Platz): 8:00 Uhr

Anke Steinhauer

Samstag, 10.10.2026, 8:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne
66,00 € / keine Ermäßigung | ohne Anmeldung
Kursnummer: 18172

Kunstexkursion nach Düsseldorf in die Kunstsammlung NRW (K20) zur Ausstellung Franz Marc. Die Suche nach einer besseren Welt

Franz Marcs (1880-1916) Werke faszinieren durch ihre leuchtenden Farben und tief berührenden Themen. Vor allem seine Tierdarstellungen ziehen die Betrachter/-innen in den Bann: spiegeln sie doch eine tiefe Verbundenheit mit der Natur und die innige Sehnsucht nach Harmonie. Als engagierter Künstler und Kunstkritiker knüpfte er ein weitreichendes Netzwerk zwischen Paris, Berlin und München. Gemeinsam mit Wassily Kandinsky gründete er die Redaktionsgemeinschaft „Der Blaue Reiter“ und setzte sich leidenschaftlich für die moderne Kunst ein. Sein Weg führte ihn zunehmend in die Abstraktion, bevor er durch den Ausbruch des Ersten Weltkriegs jäh unterbrochen wurde. Das Gesamtwerk von Franz Marc entstand in nur wenigen Jahren zwischen 1904 und 1914. Von den zauberhaften frühen Tierdarstel-

lungen bis zur kubistischen Auflösung der Formen zeichnet die Ausstellung den Weg eines Suchenden nach – eines Künstlers, der sich in einer vom Fortschrittsglauben geprägten Zeit nach dem irdischen Paradies und einem geistigen Raum jenseits der Technik sehnte. Die Ausstellung in der Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf ist die erste monografische Schau zu Franz Marc seit mehr als zwanzig Jahren und bietet einen umfassenden Einblick in das Schaffen dieses außergewöhnlichen Künstlers.

Abfahrt

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

Anke Steinhauer

Samstag, 21.11.2026, 8:00 - 20:30 Uhr

Erich-Maria-Remarqueplatz

72,00 € / keine Ermäßigung | ohne Anmeldung

Kursnummer: 18177

Helmut Wöhler

Sonntag, 22.11.2026, 8:00 - 20:30 Uhr

Erich-Maria-Remarqueplatz

72,00 € / keine Ermäßigung | ohne Anmeldung

Kursnummer: 18178

Kunstexkursion nach Bremen in die Kunsthalle zur Ausstellung „Der Dackel. Eine Ikone geht Gassi“

Einst als Tiefbauexperte für die Jagd auf den Dachs gezüchtet, hat sich der Dackel buchstäblich hochgearbeitet. Vom Underdog zum Star! Heute ist er ein unwiderstehlicher Sympathieträger und eine ikonische Figur. Humorvoll und kritisch wird die Ausstellung mit rund 100 hochkarätigen historischen und aktuellen Werken dem Dackel folgen. Neben Malerei, Zeichnung, Photographie, Video, Installation und Performance gibt es Seitensprünge in Populärkulturelles, zum Deko- und Spielzeugdesign - und bei all dem auch den Versuch, die Perspektive des Dackels selbst einzunehmen.

Das Who's Who der westlichen Kunstgeschichte liebt den Dackel. Pablo Picasso und sein Atelierdackel Lump wurden durch die Photographien von David Douglas Duncan zu einem unvergesslichen Gespann, für Andy Warhol ist Dachshund Archie ein Alter Ego, David Hockney erzählt mit seinen Gemälden von Stanley und Boodgie eine fast filmisch anmutende Hommage seiner dösenden Dackel. Max Liebermann, Otto Dix, Pierre Bonnard oder auch die legendäre Tierphotographin Ylla waren Dackelfans. In der internationalen Gegenwartskunst sind es heute unter anderem Rosemarie Trockel, Paloma Varga Weisz oder Elina Brotherus, deren Dackel uns zu denken geben.

Abfahrt

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

Anke Steinhauer

Samstag, 12.12.2026, 8:00 - 20:30 Uhr

Erich-Maria-Remarqueplatz

59,00 € / keine Ermäßigung | ohne Anmeldung

Kursnummer: 18180

Ylla (Camilla Henriette Koffler), Four Dachshunds, um 1948,
s/w-Fotografie, © 2025 Pryor Dodge, Grafische Bearbeitung:
Bernd Grether



Kunstvortrag: Gustave Courbet.

Verstörte Blicke, selbstbewusste Gesten

Gustave Courbet gilt als der radikale Wegbereiter des Realismus in der französischen Malerei. Er brach mit den idealisierten Darstellungen seiner Zeit und malte die Welt ungeschönt, wie er sie sah. Oft nutzte er den Malspachtel, um dicke Farbschichten aufzutragen, was seinen Bildern eine fast physische Präsenz verlieh. Sein Werk „Der Ursprung der Welt“ (1866) gilt aufgrund seiner expliziten Darstellung bis heute als eines der umstrittensten Bilder der Kunstgeschichte. Courbet war nicht nur Künstler, sondern auch politisch aktiv. Während der Pariser Kommune 1871 wurde er zum Präsidenten des Künstlerverbands gewählt. Da man ihn für den Sturz der Vendôme-Säule verantwortlich machte, verbrachte er Zeit im Gefängnis und floh schließlich ins Exil in die Schweiz, wo er 1877 verstarb.

Der Vortrag eignet sich zur Vorbereitung auf die Exkursion nach Essen ins Folkwang Museum zur Ausstellung „Ich, Gustave Courbet“.

Kunden, die auch die Exkursion nach Essen über die vhs Löhne gebucht haben, erhalten auf den Vortrag an der Abendkasse eine Ermäßigung von 50%. Karten erhalten Sie an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne.

Anke Steinhauer

Mittwoch, 7.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 18170

Kunstvortrag: Franz Marc

Franz Marc (1880–1916) war eine Schlüsselfigur des Expressionismus. Er gründete 1911 gemeinsam mit Wassily Kandinsky die berühmte Künstlervereinigung „Der Blaue Reiter“ in München. Marc ist vor allem für seine farbgewaltigen Tierdarstellungen bekannt. Er suchte in Tieren eine „Reinheit“, die er beim Menschen vermisste, und entwickelte eine eigene Farbenlehre (z. B. Blau für das Geistige/Männliche, Gelb für das Sanfte/Weibliche). 1912 begegnete Marc in Paris dem Werk Robert Delaunays; dessen leuchtende Farbigkeit und rhythmische Bewegung prägten fortan sein Werk. Gleichzeitig beeinflusste ihn der Futurismus und bestärkte seine Hinwendung zur Abstraktion – auch wenn der Bezug zur organischen Natur stets spürbar blieb. Er fiel 1916 im Alter von nur 36 Jahren als Soldat im Ersten Weltkrieg vor Verdun.

Der Vortrag eignet sich zur Vorbereitung auf die Exkursion nach Düsseldorf, die am 21. und 22. November angeboten wird. 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 an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne.

Anke Steinhauer

Mittwoch, 18.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 18176

2 FAMILIENBILDUNG | PÄDAGOGIK

Erziehung heute

Gesprächsrunden

Eltern-Kind-Angebote

Angebote für Kinder



Martina Brinker
Fachbereichsleitung
Tel.: 05732 100-542
E-Mail: m.brinker@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

Fit for Family – Kinder stark fürs Leben machen

Dreiteiliger Workshop für Eltern

Wie gelingt Erziehung, die Kindern Halt gibt und sie gleichzeitig stark fürs Leben macht? Was brauchen Kinder, um selbstbewusst, resilient und verantwortungsvoll aufzuwachsen? In dieser praxisnahen Workshop-Reihe entdecken wir gemeinsam, wie Eltern ihre Kinder liebevoll begleiten, stärken und prägen können – ohne Perfektionsdruck, aber mit Klarheit, Herz und Orientierung.

Im Mittelpunkt stehen Fragen wie:

- Wie entsteht eine sichere und vertrauensvolle Bindung?
- Wie stärken wir das Selbstwertgefühl unserer Kinder?
- Wie fördern wir Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein?
- Wie setzen wir klare Grenzen – liebevoll und konsequent?
- Welche Werte geben Kindern Orientierung und Sicherheit?

Freuen Sie sich auf praktische Impulse, ehrlichen Austausch und einfache Strategien für mehr Gelassenheit und Sicherheit im Familienalltag. Denn starke Kinder brauchen starke Beziehungen. Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof. Die drei Termine beziehen sich inhaltlich aufeinander, können aber auch einzeln besucht werden.

Die drei Workshop-Nachmittage:

Termin 1: Starke Beziehung – sichere Bindung und bedingungslose Liebe

Tanja Omenzetter

Donnerstag, 10.9.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof,
Wietbrede 39
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 21105

Termin 2: Halt geben – Werte, Orientierung und Ermutigung

Tanja Omenzetter

Donnerstag, 1.10.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof,
Wietbrede 39
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 21106

Termin 3: Grenzen setzen – klar, liebevoll und alltagstauglich

Tanja Omenzetter

Donnerstag, 12.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof,
Wietbrede 39
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 21107





Mütter in der Zerreißprobe – Wege zu mehr Leichtigkeit im Familienalltag

Workshop

Dieser Workshop lädt Mütter dazu ein, sich eine bewusste Auszeit vom oft fordernden Familienalltag zu nehmen und neue Wege zu mehr Gelassenheit und Leichtigkeit zu entdecken. Auf Grundlage systemischer Ansätze erhalten Sie Impulse, die Sie dabei unterstützen, eigene Bedürfnisse und Gefühle klarer wahrzunehmen, Zusammenhänge besser zu verstehen und Ihre persönlichen Ressourcen zu stärken. In einem abwechslungsreichen Mix aus anschaulichen Impulsen, Austausch und Reflexion entwickeln Sie neue Perspektiven und alltagstaugliche Ideen für ein entspannteres Miteinander in der Familie. Ziel ist es, Sie darin zu bestärken, Ihren Familienalltag mit mehr Klarheit, Ruhe und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gestalten.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Fachstelle Prävention der Stadt Löhne statt.

Nadine Reche, Kitaleiterin, Erzieherin,
systemische Beraterin
Donnerstag, 24.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Stadtteilzentrum „Raps“
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 21101

„Kinder brauchen Leitwölfe“ Was Eltern tun können.

Vortrag

Wieviel darf mein Kind entscheiden? Kinder brauchen Grenzen! Brauchen Kinder Grenzen? Das Bedürfnis nach Bindung, Autonomie und Sicherheit, nach Anerkennung steckt in jedem von uns. Doch wie gelingt der Umgang mit Regeln, Rahmen und Ritualen innerhalb der Familie? Wie bleibe ich als Elternteil in meiner Achtsamkeit und fördere und motiviere mein Kind passend? Wir befassen uns mit der liebevollen Führung in der Familie, um den Kindern eine glückliche und artgerechte Kindheit zu ermöglichen. Wir sollten lernen zu unterscheiden: Was ist unwichtig genug? Wo sollte bewusst entschieden werden, um nach Alternativen zu suchen, anstatt eine feste Richtung zu behalten?

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienzentrum Gohfeld Mitte.

Kerstin Erdbürger,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dienstag, 23.2.2027, 19:00 - 21:00 Uhr
Familienzentrum Gohfeld Mitte, Liegnitzerstraße 18
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 271-21108

„Fühl dich als Eltern mit Bedürfnissen“ Resilienz der Eltern stärken.

Vortrag

Wo bleibe ich zwischen äußeren Erwartungen und den eigenen Bedürfnissen inmitten aktueller Herausforderungen motiviert und achtsam? Erleben Sie sich im Alltag oftmals emotional erschöpft und wissen nicht, wie Sie sich stärken können? Bleiben Sie zuversichtlich – es gibt Wege und Lösungen. Und gut zu wissen, dass Sie nicht allein so empfinden. Elternschaft ist das, was Eltern schafft. Jede Frau und jeder Mann möchte „die beste Mama oder der beste Papa sein“. Wenn der Akku bereits leer ist und Sie sich keine Zeit für sich selbst nehmen, werden eigene Grenzen oder Bedürfnisse übergangen.

In dem Kurs schauen wir gemeinsam auf den Umgang mit Emotionen, Zeitdruck und Anforderungen. Lernen Sie, Ihren Blick zu schärfen und die eigenen Stimmungen und Bedürfnisse bewusst in die Elternschaft einzubeziehen – und zu verstehen, wie sich dies auf die familiäre Atmosphäre auswirkt.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienzentrum Gohfeld Mitte.

Kerstin Erdbürger,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Donnerstag, 8.4.2027, 19:00 - 21:00 Uhr
Ev. Johannes Kindergarten,
Friedrich-Rückert-Str. 1 -3
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 271-21109



Picky Eating: Komm, probier doch mal!

Vortrag

Willkommen im Club, liebe Eltern: Über gesundes Kinderessen zu reden, ist ja einfach. Über das, was sie essen sollten, es aber nicht tun, eher anstrengend bis stressig, oder? Die mäkeligen bzw. schlechten Esser, die sog. PICKY EATER sind das Thema dieses Seminars. Es gibt unterschiedliche Typen, z.B. die Vorsichtigen, die immer zögern, die mega Ordentlichen auf dem Teller, die Minimengen-Esser und sehr verbreitet, die Obst- und Gemüse-ablehner, ... und bestimmt noch mehr. Das Essverhalten kann sich auch ändern mit der Zeit. Im besten Fall durch unseren Einfluss.

Wir sprechen über:

- Was aktuell gut zu wissen ist bei der Ernährung unserer Kinder,
- Verhaltensweisen, die wir uns sparen können
- sowie Tipps, wie Kinder „besser essen“ lernen.

Das gemeinsame Erarbeiten und der Austausch zu diesem Thema macht eindeutig mehr Spaß zusammen, oder? Kommt, probiert doch mal!

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

Stefanie Kuloge-Mohrhoff,
Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberaterin
Mittwoch, 30.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 21102



OPEN SUNDAY

LÖHNE

2026/27
LÖHNE BAHNHOF
& GOHFELD



Sei dabei!

BEWEGUNG, SPIEL & SPORT
FÜR ALLE GRUNDSCHULKINDER

Sporthallen der Grundschule Löhne-Bahnhof und der Grundschule Gohfeld



Grundschule Löhne-Bahnhof
Königsstraße 47
32584 Löhne



Grundschule Gohfeld
Goethestraße 25
32584 Löhne

KOSTENLOS!

Termine 2026 / 27:



08.11.
13.12.

10.01.
14.02.

14.03.



10 - 12 Uhr

Einlass 9:30 - 10 Uhr

Bring mit!

- ➡ Lust auf Bewegung
- ➡ Sportbekleidung & -Schuhe
- ➡ Trinkflasche mit Wasser
- ➡ Open Sunday Card
(Verteilung über die Schulen)

Mit freundlicher
Unterstützung der



**Sparkasse
Herford**



kinderstark
NRW schafft Chancen

Kontakt:

Andrea Homburg, SSV
a.homburg@loehne.de
05732-100613





Zöliakie bei Kindern – den Alltag sicher und entspannt gestalten

Vortrag und Austausch

Zöliakie ist mehr als eine Ernährungsumstellung – sie betrifft den gesamten Familienalltag. Dieser Vortrag bietet einen verständlichen Einstieg in das Krankheitsbild und zeigt praxisnah, wie ein sicheres und zugleich entspanntes Leben mit Zöliakie gelingen kann. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Tipps für zu Hause, Kita, Schule, Feiern und Reisen sowie der Umgang mit Unsicherheiten im sozialen Umfeld. Die Referentin berichtet aus eigener Erfahrung als Mutter eines betroffenen Kindes und aus dem Familienleben mit Zöliakie. Dadurch verbindet der Vortrag fundiertes Wissen mit persönlichen Einblicken und ermutigt Familien, ihren individuellen Weg zu finden.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof.

Ina Bergunde
Mittwoch, 4.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof,
Wietbrede 39
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 21103



Fit in Erster Hilfe am Kind

Vortrag

Kinder sind immer in Bewegung – voller Energie und Entdeckerfreude. Da bleibt der ein oder andere Sturz nicht aus. In solchen Fällen sollten Sie einen kühlen Kopf bewahren und sicher handeln können. Deshalb ist es gut, für die „Erste Hilfe am Kind“ vorbereitet zu sein. Kurz und prägnant wird in diesem Vortrag gezeigt, wie Sie sich in verschiedenen Not-situation verhalten und schnell reagieren können. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/Familienzentrum Löhne Mennighüffen bzw. der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort.

Deutsches Rotes Kreuz
Dienstag, 13.10.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne
Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 21115



Deutsches Rotes Kreuz
Dienstag, 17.11.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort,
Spittaler Straße 33
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 21117

Deutsches Rotes Kreuz
Mittwoch, 14.4.2027, 15:30 - 17:00 Uhr
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort,
Spittaler Straße 33
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 271-21118



K.O.-Tropfen. Was müssen unsere Töchter und Söhne wissen? Wie schützen wir sie?

Vortrag

Unsere Töchter und Söhne dürfen Spaß haben, feiern, lachen, singen und tanzen. Damit das auch so bleibt, lautet unsere zentrale Botschaft „Lass dir die Party nicht verderben – behalte dein Getränk im Auge!“ Diese Kernbotschaft steht im Mittelpunkt der Kampagne gegen K.O.-Tropfen.

Die Verabreichung von K.O.-Tropfen kann in verschiedenen Situationen geschehen. Das passiert meist unbemerkt, aber mit Absicht! Täterinnen und Täter wissen ganz genau, was das für Auswirkungen haben kann und setzen sich einer Straftat aus.

Wie K.O.-Tropfen wirken, welche Symptome entstehen, warum K.O.-Mittel eingesetzt werden, welche Hilfe es gibt, wenn vermutet wird, dass K.O.-Mittel verabreicht wurden – all dies ist Thema der Veranstaltung. Zusätzlich soll darüber informiert werden, wie Töchter und Söhne geschützt und aufgeklärt werden können.

Im Rahmen der Kampagne gegen K.O.-Tropfen im Kreis Herford werden Vertreterinnen und Vertreter der Kriminalprävention der Kreispolizeibehörde Herford, der Fachstelle Suchtvorbeugung im Diakonischen Werk Herford, der Mädchenberatungsstelle von femina vita / Mädchenhaus Herford, der Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder in Herford, sowie der Ärztliche Leiter des Rettungsdienstes im Kreis Herford und die Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Herford über K.O.-Mittel, deren Wirkung und Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene im Kreis Herford informieren.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Fachstelle Prävention und der Fachstelle Kinderschutz der Stadt Löhne statt.

Oliver Schmidt, Kriminalhauptkommissar,
Uwe Holdmann, Diakon, Diplom.-Sozialpädagoge,
Frauke Schmidt, Psychologin,
Lena Blumenkamp, Diplom. Pädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,
Steffen Grautoff, Ärztlicher Leiter Rettungsdienst,
Natascha Reichstein, Stellv. Gleichstellungsbeauftragte

Dienstag, 13.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 22101





■ GESPRÄCHSRUNDEN

Den Alltag mit ADHS gestalten

Forum für Eltern von Kindern mit der Diagnose ADHS

Kinder und Jugendliche mit ADHS sind verglichen mit Gleichaltrigen besonders unaufmerksam, impulsiv oder unruhig. Für das Familienleben kann dies zu einer Herausforderung werden und die Eltern sehr belasten. Das Eltern-Forum „Den Alltag mit ADHS gestalten“ richtet sich an Eltern, die Information, Austausch und gegenseitige Unterstützung suchen. Unter der Leitung einer erfahrenen Heilpädagogin und Familientherapeutin können die Teilnehmenden wertvolle Impulse und Anregungen für den Familienalltag mitnehmen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Fachstelle Prävention der Stadt Löhne.

Angelika Oehlmann,
Heilpädagogin, Familientherapeutin
Donnerstag, 12.11.2026, 20:00 - 22:15 Uhr
Stadtteilzentrum „Raps“
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 23107



■ 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.

Merle Beeke
donnerstags, 3.9.2026 - 17.12.2026
17:00 - 18:00 Uhr, 14 Termine
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 25104



Bücherbabys

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

Sprache ist die Krönung der kindlichen Entwicklung und das wichtigste Kommunikationsmittel. Schon sehr früh entdecken Babys ihre Sprache. Aus Schreien wird Schmatzen, Schnalzen, Lallen und Plappern. Wörter helfen, die Welt zu entdecken, aber um sie greifen und begreifen zu können, braucht es noch viel mehr. Mit Spiel und Spaß, in Form von Körperspielen, Kniereitern, Liedern und mehr können Kinder gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern die Welt der Sprache entdecken. Bitte bringen Sie eine Decke als Unterlage mit zum Kurs.

Im Rahmen des Kurses ist eine Einführungsveranstaltung zum Thema „sprachliche Frühförderung“ geplant, die ohne die Anwesenheit der Kinder am 25.08.26 von 10:00-11:00 Uhr stattfindet.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Fachstelle Prävention der Stadt Löhne.

Sabine Neumann

Dienstag, 25.8.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dienstag, 1.9.2026, 9:00 - 10:00 Uhr

Dienstag, 6.10.2026, 9:00 - 10:00 Uhr

Dienstag, 3.11.2026, 9:00 - 10:00 Uhr

Dienstag, 1.12.2026, 9:00 - 10:00 Uhr

Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25111

Sabine Neumann

Dienstag, 25.8.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dienstag, 1.9.2026, 15:15 - 16:15 Uhr

Dienstag, 6.10.2026, 15:15 - 16:15 Uhr

Dienstag, 3.11.2026, 10:15 - 11:15 Uhr

Dienstag, 1.12.2026, 15:15 - 16:15 Uhr

Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25113

Wichtiger Hinweis: Am 3.11. findet der Nachmittagskurs außer der Reihe am Vormittag von 10:15 bis 11:15 Uhr statt.

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 Prävention der Stadt Löhne.

Wichtiger Hinweis: Am 3.11. findet ab 17:00 Uhr das Laternenfest mit beiden Bücherzwerge-Gruppen statt.

Sabine Neumann

Dienstag, 1.9.2026, 10:15 - 11:15 Uhr

Dienstag, 6.10.2026, 10:15 - 11:15 Uhr

Dienstag, 3.11.2026, 17:00 - 19:00 Uhr

Dienstag, 1.12.2026, 10:15 - 11:15 Uhr

Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25112

Sabine Neumann

Dienstag, 1.9.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Dienstag, 6.10.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Dienstag, 3.11.2026, 17:00 - 19:00 Uhr

Dienstag, 1.12.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25114



Fit mit Baby

nach der Rückbildung mit Kindern bis zu 2½ Jahren

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 dabei, 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. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienzentrum Gohfeld Mitte.

Jennifer Appels

mittwochs, 9.9.2026 - 16.12.2026

8:45 - 9:45 Uhr, 10 Termine

Familienzentrum Gohfeld Mitte, Liegnitzerstraße 18
53,40 € / 26,70 € erm. | mit Anmeldung

kein Kurs am 04.11., 11.11 und 18.11.

Kursnummer: 63039



Klettern/Bouldern

für Eltern mit Kindern von 5 bis 6 Jahren

In diesem Kurs starten wir mit einem Aufwärmspiel für Kinder und Eltern, um mit den Kletterwänden in Kontakt zu kommen, gefolgt von einer Sicherheitseinweisung und Übungen für sicheres Herunterkommen aus den Kletterrouten. Anschließend folgt eine Eltern-Kind-Boulder-Challenge. Kinder und Erwachsene können Sticker sammeln, während sie sich an ausgewählten Bouldern in der Halle versuchen. Ein Laufzettel dient zum Sammeln der Sticker. Speziell ge-

staltete Boulder mit zusätzlichen Herausforderungen sorgen für extra Spaß. Bitte bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen. Alternativ können Kletterschuhe für 1,00 € pro Paar ausgeliehen werden (begrenzte Anzahl in der Kletterhalle vorhanden).

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-Mennighüffen bzw. dem Familienzentrum Gohfeld Mitte.

Wichtiger Hinweis:

Die Veranstaltung findet in der Boulderhalle Felsenmeister in Bad Oeynhausen statt. Für die Hallennutzung fallen Kosten in Höhe von 5,00 € pro Kind und 8,00 € pro Erwachsenen an, welche als Kursgebühr von der vhs Löhne erhoben werden. Um in der Halle klettern zu dürfen, ist eine Registrierung/Voranmeldung erforderlich – diese kann vor Ort (bitte rechtzeitig erscheinen) oder vorab online über die Seite www.felsmeister.de vorgenommen werden.

Heidrun Pühl, Felsmeister

Samstag, 7.11.2026, 8:00 - 10:00 Uhr

Kletterhalle Felsmeister Bad Oeynhausen

13,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 25121



Heidrun Pühl, Felsmeister

Samstag, 21.11.2026, 8:00 - 10:00 Uhr

Kletterhalle Felsmeister Bad Oeynhausen

13,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 25123



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. Die Jagd, das Essen und die Kleidung sind unter anderem die Themen. Gemeinsam können Väter/Großväter und Kinder anschließend ausprobieren, ob sie sich als Höhlenmaler geeignet hätten. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Mennighüffen bzw. der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld.

Elisabeth Petzholdt

Freitag, 9.10.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55
entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25131



Elisabeth Petzholdt

Freitag, 5.3.2027, 15:00 - 16:30 Uhr

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,
Goethestraße 73
entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 271-25132



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-Gohfeld bzw. der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort.

Hans Schneider

Freitag, 9.10.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,
Goethestraße 73

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25105



Hans Schneider

Montag, 16.11.2026, 15:30 - 17:00 Uhr

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort,
Spittaler Straße 33

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25107





Gewaltprävention und 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.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Ev. Kita/ Familienzentrum „Bunte Welt“ bzw. der AWO Kita/ Familienzentrum Löhne-Ort. Veranstaltungsort ist die Kampfsportschule Düsberg, Königstraße 96.

Kai Düsberg

Freitag, 6.11.2026, 15:45 - 17:15 Uhr

Freitag, 13.11.2026, 15:45 - 17:15 Uhr

Freitag, 20.11.2026, 15:45 - 17:15 Uhr

Königstraße 96

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25230



Kai Düsberg

Freitag, 26.2.2027, 15:45 - 17:15 Uhr

Freitag, 5.3.2027, 15:45 - 17:15 Uhr

Freitag, 12.3.2027, 15:45 - 17:15 Uhr

Königstraße 96

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 271-25231



Vater-Kind-Weihnachtsbäckerei

Für Kinder im Alter von 4 - 10 Jahren

In der hektischen Vorweihnachtszeit kommt gemeinsame Zeit oft zu kurz – genau hier setzt die „Vater-Kind-Weihnachtsbäckerei“ an. Gemeinsam wird geknetet, ausgerollt, ausgestochen und verziert und ganz nebenbei stärken Väter und Kinder ihre Beziehung. Dabei steht nicht Perfektion im Vordergrund, sondern das gemeinsame Erleben, Lachen und Ausprobieren. Ein besonderer Fokus liegt auf bewusster Ernährung: Wir backen überwiegend gesunde Kekse ohne raffinierten Zucker und setzen stattdessen auf natürliche Süße wie Honig, Datteln oder andere ausgewählte Alternativen. So entstehen leckere Naschereien, die nicht nur gut schmecken, sondern auch ein gutes Gefühl hinterlassen. Bitte bringen Sie Getränke, ein Geschirrhandtuch, eine Keksdose, wenn Sie haben, Ausstechformen und evtl. eine Schürze mit.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Raps und der Fachstelle Prävention.

Inga Bekemeier

Samstag, 5.12.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl

32,00 € / 23,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68247



© A. Kazmierczak

FAMILIENKURS: gestrickt und gehäkelt – Hello Harry Styles!

Ob Stricken oder Häkeln, hier lernst du die ersten Grundlagen oder kannst als Fortgeschrittene/Fortgeschrittener direkt mit einem Projekt starten.

Ob der bunte Harry Styles Cardigan oder ein anderes tolles Accessoire, Du entscheidest selbst – lass dich inspirieren! Bring deine eigenen Nadeln und deine Wolle gerne mit.

Der Kurs findet im Zeichenraum der Jugendkunstschule – JKS – statt und eignet sich für alle ab 12 Jahren. Teilnehmende unter 16 Jahren kommen in Begleitung einer volljährigen Person. Das Entgelt gilt pro Person – auch für die Begleitperson.

Sarah Opaitz

Mittwoch, 28.10.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Donnerstag, 29.10.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG

6,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 35141





© A. Kazmierczak

Filzen für Großeltern mit Enkelkindern für Kinder ab 6 Jahren

Wolle ist was Wunderbares! An diesem Nachmittag sind Großeltern mit ihren Enkelkindern ab sechs Jahren eingeladen, um gemeinsam in entspannter Atmosphäre mit loser Wolle in vielen schönen Farben und mit Wasser und Seife zu filzen. Dabei entstehen mit viel Spaß und Fantasie schöne Dinge verschiedenster Art. Ein Kind pro Erwachsenen. Die Aufsichtspflicht liegt bei den Begleitpersonen. Die Kursgebühr beinhaltet einen Erwachsenen mit einem Kind.

Bitte mitbringen: 1-2 Handtücher, 2-3 Geschirrtücher, 1-2 Stück hautfreundlicher Seife ohne Duft (sehr gut geeignet ist Olivenölseife!), eine mittelgroße Schüssel (ca. 1-2 l), Stift, Papier, Schere, Maßband, Verpflegung für zwischendurch. Das Material wird gestellt und vor Ort nach Verbrauch abgerechnet (ca. 4-12 €).

Alexandra Kazmierczak

Sonntag, 4.10.2026

14:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin

Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG

26,80 € / 13,40 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 35143



■ ANGEBOTE FÜR KINDER

Yoga für Kinder

im Alter von 5-10 Jahren

In entspannter Atmosphäre lernen die kleinen Yogis, wie sie durch einfache Übungen und Atemtechniken Ruhe und Balance finden. Spaß, Bewegung und Entspannung stehen dabei im Mittelpunkt. Auf eine liebevolle und kreative Weise nähern wir uns kindgerecht der Welt des Yoga! Wir üben barfuß/mit Stoppersocken und jedes Kind kann sein Lieblingskuscheltier und eine kuschelige Decke mitbringen. Mamas und Papas können draußen warten.

Silke Chromik

donnerstags, 10.9.2026 - 17.12.2026

15:45 - 16:30 Uhr, 13 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

45,50 € / 22,75 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62302

3 KULTUR | KREATIVITÄT | HANDWERK

Literatur | Musik

Malen | Zeichnen | Encaustic

Fotografie

Textiles Gestalten

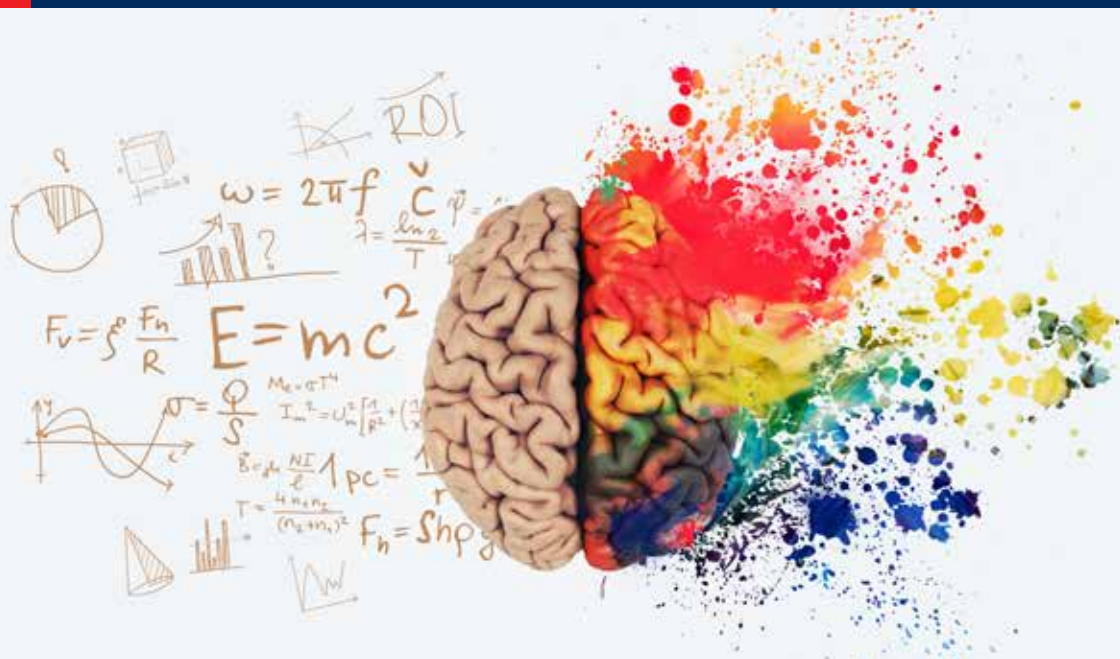
Dekoration | Accessoires

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

Eine Trauerrednerin erzählt

Lesung der Autorin

Die Autorin Eike Tiedemann ist im vhs-Forum in der Werretalhalle in Löhne zu Gast. In ihrem Buch „Das ist dann wohl die letzte Party“ hat sie zahlreiche vergnügliche, aber auch nachdenklich machende Geschichten zu Trauer und Tod zusammengestellt. Sie löst das Rätsel von *Bachelorbill* und *Stern* und jongliert zwischen Pietät und Playlist.

Viele Angehörige wünschen sich, dass der Abschied von einem geliebten Menschen persönlich und würdevoll stattfindet und dass eine Trauerfeier allen Trost spendet. Welche Musik soll gespielt werden? Wie finde ich die richtigen Worte in Redenbeiträgen? Was ziehe ich an? Aus ihrem praxisnahen Ratgeber bringt die Autorin Symbole, Traditionen und Rituale zur Sprache und präsentiert einen Beerdigungs-Knigge. Am Schluss der Lesung gibt es eine Frageunde und eine Signierstunde

Eike Tiedemann ist Trauerrednerin und Sängerin. In Löhne ist sie durch Auftritte als Alt-Solistin in Konzerten bekannt. Trauerfeiern konzipiert sie ebenso wie Konzertprogramme: individuell, verständlich und mit Fokus auf das Publikum.

Beginn der Veranstaltung ist um 14:30 Uhr, Einlass ist ab 14 Uhr.

Das Eintrittsgeld beinhaltet ein Getränk (Wasser/Schorle) sowie Kaffee, Kekse und ein kleines Stückchen Butterkuchen.

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

Eike Tiedemann

Sonntag, 20.9.2026, 14:30 - 16:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

14,00 € / 10,00 € erm. | ohne Anmeldung

Kursnummer: 31116





© Kai Lange

Literarische Wanderungen

Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe

Dagmar Macêdo, die Autorin des Buches „Märchenhaft Wandern“, begibt sich auch in 2026 wieder auf eine sagenhafte Reise; diesmal wandelt sie auf den Spuren zweier Gefangener, die einst im Turm der Ravensburg eingekerkert waren. Diese beiden sind allerdings nicht die einzigen Helden, die den Wanderinnen und Wanderern auf diesem herrlichen Rundwanderweg begegnen werden. Immer wieder wird an markanten Plätzen angehalten und Dagmar Macêdo erzählt übers Wandern, übers Schreiben, über Ostwestfalen-Lippe, und selbstverständlich liest sie auch aus „Märchenhaft wandern. Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe“ vor.

Die Veranstaltung dauert etwa 3 Stunden: mit Wanderung und Lesestationen. Nach der Wanderung ist ein Ausklingen der Veranstaltung im Café Burg

Ravensburg möglich, ebenso wie eine Besichtigung des Brunnens und die Besteigung des Burgturms. Die Gaststätte ist von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Eine Verköstigung, ebenso wie die Besichtigungen von Brunnen und Burgturm sind nicht im Preis enthalten.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne und der Stadtbücherei Enger statt. Treffpunkt und Start: Wanderparkplatz Clever Schlucht, 33829 Borgholzhausen. Der Bahnhof Borgholzhausen liegt etwa 2,5 Kilometer westlich von der Wanderroute entfernt.

Tourenlänge: 8 km, Rundwanderweg, ca. 3 Stunden
Bitte bringen Sie mit:

- feste Schuhe (Wanderschuhe)
- wer hat, kann gerne Wanderstöcke mitbringen, sie sind aber nicht notwendig
- kleinen Snack für unterwegs
- ausreichend zu trinken
- je nach Wetter, evtl. Regenkleidung

Bitte bringen Sie keine Hunde mit.

Dagmar Macêdo

Sonntag, 27.9.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Wanderparkplatz Clever Schlucht,
33829 Borgholzhausen

20,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 31117



Sinah Schlemmer

AMARAN – Lebenstexturen – Life Textures
Lesung mit Gespräch und Präsentation

Die Modedesignerin und Autorin Sinah Schlemmer begeistert als Erzählerin mit Energie und Präsenz. Ihr 2025 erschienenes Buch „AMARAN – Lebenstexturen“ zeigt, dass Kleidung mehr ist als Mode – nämlich gelebte Geschichte. Ein Buch über Upcycling-Couture, die Wertschätzung von Kleidung sowie Nachhaltigkeit und Stil.

In ihrer Lesung werden die Begegnungen mit den Spenderinnen und Spendern, die Sinah Schlemmer ihre textilen Schätze zur Weiterverarbeitung anvertraut haben, lebendig und berührend erzählt. Eine begleitende Fotopräsentation gibt Einblicke in die Entstehung des Projekts, die Geschichten hinter den Stoffen sowie in die Entwicklung der einzigartigen Mode-Unikate. Das Publikum taucht ein in Sinah Schlemmers kreative Welt des Upcycling-Modedesigns und gewinnt neue Perspektiven auf den eigenen Umgang mit Mode. Originale Outfits aus dem Buch sind auf Schneiderbüsten zu sehen, ergänzt durch Stoffabschnitte und Accessoires zum Anfassen.

Ein bewegender Nachmittag voller Geschichten, Impulse und Inspiration – und eine Einladung, Mode neu zu denken.

Als Bonus dürfen nach der Lesung Fragen zum Thema Upcycling gestellt werden. Sinah Schlemmer gibt konkrete Ratschläge und Upcycling-Ideen anhand von Kleidungsstücken, die nicht mehr gebraucht werden (Teile dürfen gerne mitgebracht werden). Die Auswahl der Stücke trifft die Autorin vor Ort. Je nach Umfang der mitgebrachten Teile kann nicht jedes Stück berücksichtigt werden – wir bitten um Verständnis.

Sinah Schlemmer, Initiatorin und Autorin des Buches, ist in Deutschland für ihre Upcycling-Projekte bekannt. Aus pre-loved Textilien – oft verbunden mit persönlichen Erinnerungen – schafft sie Designermode, so einzigartig wie die Vintage-Stoffe selbst. Aufgewachsen im Westerwald, verließ sie ihre Heimat früh. Mit 18 Jahren ging sie nach London, um eine Ausbildung zur Bühnentänzerin zu absolvieren. Es folgten Engagements in verschiedenen europäischen Produktionen und schließlich Jobs als Choreografin für große Showproduktionen und Mode-



© Johanna Link

schauen in Kapstadt.2005 studierte sie Marketing in Wiesbaden und Miami, arbeitete anschließend in Los Angeles als Marketingmanagerin und gründete parallel eine eigene Skibekleidungsmarke. 2014 kehrte sie nach Deutschland zurück und gründete 2020 ihr Modelabel Studio Amaran Creative.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Jugendkunstschule Löhne und der Fairtrade-Gruppe Löhne statt. Das Eintrittsgeld beinhaltet ein Getränk (Wasser/Schorle).

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

Sinah Schlemmer
Samstag, 14.11.2026,
14:00 - 15:30 Uhr
vhs, Werretalhalle,
vhs-Forum
14,00 € / 10,00 € erm.
ohne Anmeldung
Kursnummer: 31118



Bequem von daheim: Literatur-Gespräch online

„Beim Lesen lässt sich vortrefflich denken.“
(Lew Nikolajewitsch Tolstoi)

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.

Sie können 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, 3.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 1.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 5.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 3.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

26,40 € / 13,20 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 31121

Literarischer Lesekreis am Montag

Wer seine Begeisterung für Literatur teilen möchte, wer auf der Suche nach neuer Lektüre ist oder Gesprächspartner treffen möchte, die neue Lektüren entdecken wollen, sollte in diesem Kurs fündig werden. Wir werden in jeder Sitzung einen Roman oder Erzählband besprechen, der von einem Teilnehmer oder einer Teilnehmerin als Textpaten oder Textpatin ausgewählt und vorgestellt wird, aber nicht von den anderen Teilnehmenden vorab angeschafft und gelesen werden soll. Die Texte müssen auf Deutsch vorliegen, können aber Übersetzungen aus anderen Sprachen sein. Die Paten dürfen gern kürzere Passagen vorlesen. Als erster Textpate geht mit gutem Beispiel der Kursleiter voran, der in den nachfolgenden Sitzungen durch Fragen und Anregungen den Gesprächen Façon gibt. Dieses Kursdesign soll es ermöglichen, zwang-, aber nicht formlos anregende literarische Gespräche zu führen und dabei etwas über die Machart literarischer Texte zu lernen.

Der Kursleiter Dr. Oliver Müller hat zwischen 1989 und 1999 in Duisburg Philosophie, Anglistik und Germanistik studiert, wurde 2007 an der Universität Bielefeld im Fach Germanistik promoviert und hat dort von 2005 bis 2017 literaturwissenschaftliche Seminare geleitet.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne statt.

Dr. Oliver Müller

Montag, 7.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Montag, 5.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Montag, 2.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Montag, 7.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

32,00 € / 16,00 € erm. | mit 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 November fällt der Termin für das Treffen aus, da am Freitag, den 13. November, die „Löhner Art“ stattfindet.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne.

Rosmarie Saaksmeier

Montag, 17.8.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 21.9.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 19.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 21.12.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Stadtbücherei Löhne, Alte Bündler Str. 6
entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 31125



Löhner Art

„Die Beichte“

Zum Thema „Die Beichte“ fallen uns sicher sofort viele Verfehlungen ein, bei denen wir im Laufe unseres Lebens Unrechtes getan und um Verzeihung gebeten haben: im täglichen Alltag, in der Partnerschaft, im Berufsleben, in der Familie, bei Streitigkeiten, fehlender Hilfsbereitschaft und ... und ... und. Doch stellt sich die Frage, ob man alles beichten muss. Gibt es nicht auch gnädige Notlügen? Kann es in einer Partnerschaft nicht vielleicht sogar aus Liebe geschehen, dass ich NICHT die Wahrheit sage? Dieses Geständnis kann MICH vielleicht befreien, mein Gegenüber und die Beziehung jedoch belasten. So sollte jede und jeder für sich entscheiden, wann und ob eine Beichte angemessen ist. Freuen Sie sich auf einen Abend voller Geschichten der Autorinnen und Autoren, Musik und künstlerische Angebote.

Einlass zur Ausstellung: 19:00 Uhr

Beginn der Lesung: 19:30 Uhr

Vorverkauf: 5,00 € (inkl. ein Getränk)

Abendkasse: 5,00 € (inkl. ein Getränk)

Veranstaltende: Autorinnen und Autorentreff Löhne,
Stadtbücherei Löhne

www.facebook.com/loehnerart

Freitag, 13.11.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Stadtbücherei Löhne, Alte Bündler Str. 6



VORANKÜNDIGUNG

„Der Reisende. Georg Forster und die Entdeckung der Menschlichkeit“

Illustrierter Vortrag auf Grundlage des Buches

Georg Forster drang in die entferntesten Regionen der bekannten Welt vor und stellte mit seinen radikalen Ideen zu Menschlichkeit, Gleichheit und Freiheit die Denkweisen des 18. Jahrhunderts infrage. Andrea Wulf, Bestsellerautorin, zeichnet das Porträt eines brillanten, unerschrockenen jungen Mannes, der mit siebzehn Jahren an Cooks zweiter Weltumsegelung teilnahm – einer Reise zwischen der eisigen Antarktis und den üppigen Inselwelten des Südpazifiks. Dort erforschte er Natur, Menschen und Kulturen und brachte einen tiefen Glauben an die Gleichheit der Menschen zurück, der seiner Zeit weit voraus war.

Nach seiner Rückkehr gefeiert in England, Frankreich, Deutschland und Polen, nutzte Forster seinen Ruhm, um für Freiheit und Gleichberechtigung einzutreten und sich gegen Imperialismus, Rassismus und Sklaverei zu stellen. Schließlich wurde er in den Strudel der Französischen Revolution hineingezogen und zu einem Anführer der kurzlebigen Mainzer Republik.

Andrea Wulf, geboren in Indien und aufgewachsen in Deutschland, lebt in London. Als Autorin wurde sie mit einer Vielzahl internationaler Preise ausgezeichnet, vor allem für ihren Weltbestseller »Alexander von Humboldt und die Erfindung der Natur« (2016), der in 27 Sprachen übersetzt wurde und 2016 den Bayerischen Buchpreis bekam. Auch »Fabelhafte Rebellen« (2022) wurde ein internationaler Bestsellererfolg. Auf Deutsch sind von ihr außerdem erschienen »Die Vermessung des Himmels. Vom größten Wissenschaftsabenteuer des 18. Jahrhunderts« (2012/2017) und die Graphic Novel »Die Abenteuer des Alexander von Humboldt. Eine Entdeckungsreise« (2019). Andrea Wulf schreibt u.a. für die New York Times, The Atlantic und die Financial Times. Sie ist ein Fellow der Royal Society of Literature.

Die Veranstaltung findet in Kooperation der vhs Löhne und 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.

Andrea Wulf
Montag, 19.4.2027, 19:00 - 20:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, Saal 2
16,00 € / 8,00 € erm.
VVK zzgl. 4,00 € an der Abendkasse
ohne Anmeldung
Kursnummer: 11104



■ 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 Kangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zu Hause leicht nachspielen und variieren können. Notenkenntnisse sind 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 eigene CDs veröffentlicht.

Dieter Kropp, Musiker
Freitag, 13.11.2026, 15:30 - 21:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
64,00 € / 32,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 32271

VORANKÜNDIGUNG

Blues Harp – Workshop II

Aufbaukurs für Anfänger/-innen
- Die Magie der Mundharmonika in der Blues-,
Country-, Folk- und Rockmusik -

Dieses Seminar wendet sich an alle Mundharmonika-spielende, die bereits an einem Einsteiger-Workshop teilgenommen haben oder sich schon einmal mit den spieltechnischen Grundkenntnissen wie Einzeltonspiel, Melodiespiel, Spiel in 2. Position und bending auseinander gesetzt haben. Wir werden uns überwiegend mit dem Spiel in der 2. Position (Cross Harp), dem Blues typischen Sound, beschäftigen. Die vorhandenen Kenntnisse sollen vertieft und neue Spieltechniken in das eigene Spiel eingebunden werden. Die Blues-Skala mit den dazugehörenden „Blue Notes“ wird zusammen mit wichtigen Spiel- und Effektechniken vorgestellt, beispielsweise dem Kehlkopfvibrato, dem Einsatz der Hände als Resonanzraum oder auch dem ausdrucksstarken Shake oder Triller.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) – bitte in C-Dur – sind mitzubringen; ggf. kann vor Ort eine Big River Harp zum Preis von ca. 35,00 € erworben werden.

Dieter Kropp, Musiker
Freitag, 29.1.2027, 15:30 - 21:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
70,40 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 32274



■ MALEN | ZEICHNEN | ENCAUSTIC

Wesen auf Leinwand

Kreatives Malen mit Eitempera-Farbe

Möchten Sie ihre künstlerische Ader entdecken? In entspannter Atmosphäre malen Sie mit Eitempera Farben, Figuren auf Leinwand.

Die Kursleiterin Andrea Thron wird Sie mit Inspiration und Fachkenntnis Schritt für Schritt anleiten, damit Sie Ihre künstlerischen Impressionen in Ihren ganz persönlichen Farben zum Leben erwecken können.

Sie werden Eitempera-Farben selber mischen. Helligkeit und Dunkelheit nutzen, um den individuell gemalten Figuren Leben einzuhauchen. Gleichzeitig werden Sie ihre eigene künstlerische Handschrift entwickeln. Wir arbeiten modern bis abstrakt.

Kommen Sie mit uns auf eine kreative Reise und lassen Sie Ihre Vorstellungskraft fliegen.

Bitte bringen Sie mit: Malkittel oder Malkleidung, Pinsel und Leinwände falls vorhanden. Zusätzliche Leinwände und Materialien können auch bei der Künstlerin erworben werden. Die Farben werden bei der Kursleitung für 5,00 € erworben, die direkt an die Kursleitung gezahlt werden.

Andrea Thron, Künstlerin

Samstag, 5.12.2026, 9:00 - 14:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

28,00 € / 14,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 33248

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 Maltechniken der Welt kennen. Verschiedene Anwendungsweisen lassen wunderschöne Abstraktionen, aber auch ganz beeindruckende konkrete Motive entstehen. Dieser Kurs ist Voraussetzung für alle, die keine Vorkenntnisse haben und in einen Encaustickurs einsteigen möchten.

Künstlerisches Talent und Malerfahrung sind keine Voraussetzung, sondern nur Freude an kreativem Arbeiten und Neugier auf das 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, 10.10.2026

9:30 - 12:30 Uhr, 1 Termin

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

16,00 € / 7,60 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 33330

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 Maltechniken der Welt kennen. Verschiedene Anwendungsweisen lassen wunderschöne Abstraktionen, aber auch ganz beeindruckende konkrete Motive entstehen.

Künstlerisches Talent und Malerfahrung sind keine Voraussetzung, sondern nur Freude an kreativem Arbeiten und Neugier auf das Experimentieren mit leuchtenden Farben. Dieser Kurs eignet sich für Interessenten, die bisher keine bis wenig Erfahrung in dieser Maltechnik mitbringen.

Arbeitsmaterialien werden gestellt und können bei der Kursleiterin erworben werden. Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 4,00 € pro Termin an.

Bitte beachten Sie: am 17.9. und 24.9. findet der Kurs nicht statt.

Evelin Woker

donnerstags, 3.9.2026 - 8.10.2026

18:30 - 20:45 Uhr, 4 Termine

Gesamtschule

45,60 € / 22,80 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 33337

Evelin Woker
donnerstags, 5.11.2026 - 17.12.2026
18:30 - 20:45 Uhr, 7 Termine
Gesamtschule
79,80 € / 39,90 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 33338

Encaustic-Malkreis

für erfahrene Encausticfans

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 erfahrene Encausticfans.

Arbeitsmaterialien werden gestellt und können bei der Kursleiterin erworben werden. Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 4,00 € pro Termin an.

Bitte beachten Sie: am: 14.09. und 21.9. findet der Kurs nicht statt.

Evelin Woker
montags, 7.9.2026 - 12.10.2026
19:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine
Gesamtschule
45,60 € / 22,80 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 33331

Evelin Woker
montags, 2.11.2026 - 14.12.2026
19:00 - 21:15 Uhr, 7 Termine
Gesamtschule
79,80 € / 39,90 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 33332

■ FOTOGRAFIE

Ausstellungseröffnung der Löhner Lichtfänger

Im dritten Jahr in Folge laden die Löhner Lichtfänger zur Fotoausstellung ein: Ab dem 07.11.2026 präsentieren die Fotografinnen und Fotografen in der Werretalhalle eine interessante Auswahl ihrer aktuellen Arbeiten.

Im Mittelpunkt steht diesmal das Thema „Wasser“ – facettenreich, überraschend und voller fotografischer Interpretationen. Die Ausstellung zeigt, wie vielseitig und kreativ sich dieses Element ins Bild setzen lässt.

Eröffnet wird die Ausstellung am 07.11.2026 um 14:00 Uhr mit einem kleinen Rahmenprogramm in der Werretalhalle.

Weitere Informationen folgen ab Juli auf der Website der vhs Löhne.

Der Eintritt ist frei.

Jürgen Hügler, Fotograf
Samstag, 7.11.2026, ab 14:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 34201



© Jürgen Hügler

„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 nicht zu kurz kommen. Eine gute Mischung aus fundierter Wissensvermittlung und geselligem Treffen für Fotografinnen und Fotografen - das ist es, was wir als „Löhner Lichtfänger“ 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 20 Personen beschränkt. Abweichende Kursräume: 11.11. Raum EG1

Jürgen Hügler, Fotograf

Mittwoch, 16.9.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 14.10.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 11.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 9.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

36,00 € / 18,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 34205

Fotografische Grundlagen: Die Kamera richtig verstehen

Besitzen Sie eine spiegellose Systemkamera oder Spiegelreflexkamera und fotografieren damit meist im Automatikmodus? Möchten Sie lernen, welche Funktionen sich hinter den verschiedenen Knöpfen, Rädern und Menüpunkten verstecken und wozu diese gut sind?

Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Spiegelreflex- und spiegellosen Systemkameras kennen, damit Sie zukünftig das Potential Ihrer Fotokamera besser nutzen können.

In diesem Kurs lernen Sie u.a.:

- Funktion von Blende, Verschlusszeit und ISO in der Fotografie, wie sie diese gezielt an Ihrer Kamera einstellen können und wann dies notwendig ist
- zuverlässiges Fokussieren mit den verschiedenen Autofokusmodi wie z.B. Nachführautofokus und manuelles Fokussieren mit Fokussierhilfen
- wie sie den Weißabgleich einstellen
- welche Vor- und Nachteile verschiedene Objektive haben und wie Sie das für den jeweiligen Zweck passende wählen

Darüber hinaus bleibt Zeit für individuelle Fragen zu Ihrem Kameramodell und praktische Übungen.

Dabei steht nicht die technische Funktion als solche im Vordergrund, sondern die Frage in welchen Situationen bestimmte Funktionen der Kamera sinnvoll eingesetzt werden können.

Bitte mitbringen: Kamera und Objektiv(e), geladene Akku(s), Stativ falls bereits vorhanden

Als Ergänzung zu diesem Kurs bietet sich unser Kurs „Fotografische Grundlagen: Bildgestaltung“ an.

Jürgen Hügler, Fotograf

Samstag, 19.9.2026, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

36,00 € / 18,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 34209

Fotografische Grundlagen: Bildgestaltung

Die meisten Fotos entstehen heute mit dem Smartphone – kein Wunder: Es ist leicht, immer griffbereit und die Bildqualität moderner Geräte kann sich sehen lassen. Doch gute Technik allein macht noch kein gutes Bild.

In diesem Workshop zeigt Ihnen unser Fotografie-Dozent, wie Sie die fotografischen Grundlagen der Bildgestaltung gezielt einsetzen können, um mit Ihrer Kamera noch bessere Fotos zu machen. Dabei ist es egal, ob Sie mit dem Smartphone oder mit einer Spiegelreflex, Systemkamera oder anderen digitalen Fotokamera fotografieren möchten. Der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet.

Sie lernen hilfreiche Prinzipien kennen, wie Perspektive, Bildaufbau, Licht und Motivwahl und erfahren, wie man mit einfachen Mitteln ausdrucksstarke und kreative Fotos machen kann. Mit praktischen Übungen und direktem Feedback entwickeln Sie ein besseres Gespür für gute Bilder.

Wenn Sie mit einer Spiegelreflex-, spiegellosen Systemkamera oder Bridgekamera fotografieren, bietet sich als Ergänzung unser Kurs „Fotografische Grundlagen: Die Kamera richtig verstehen“ an.

Jürgen Hügler, Fotograf
Samstag, 26.9.2026, 10:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A
36,00 € / 18,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 34210

Mit der Kamera durch die Natur: Herbst im Wald

In diesem Fotowalk nimmt Sie unser Fotografie-Dozent und zertifizierter Wald- und Naturpädagoge Jürgen Hügler mit auf eine kleine fotografische Entdeckungsreise durch den herbstlichen Wald in der Ulenburger Heide zwischen Löhne und Häver. Entdecken Sie die Natur im herbstlichen Wald 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 Fotografinnen und Fotografen. Sie benötigen lediglich eine spiegellose Systemkamera, Spiegelreflexkamera, Bridgekamera oder einfach Ihre Handkamera.

Jürgen Hügler, Fotograf
Samstag, 24.10.2026, 9:30 - 11:30 Uhr
Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
9,00 € / 4,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 34212





© Jürgen Hügler

Fotowalk

„Naturfotografie auf der Aqua Magica - Licht, Wasser, Komposition“

Die Aqua Magica in Löhne/Bad Oeynhausen bietet Fotografinnen und Fotografen eine spannende und abwechslungsreiche Kulisse für fotografische Entdeckungsreisen. Pflanzen, Insekten, Wasser und die naturnah angelegte Parklandschaft bieten viele lohnenswerte, aber auch herausfordernde Motive.

In diesem Praxiskurs geht es darum, den Blick für Motive in der Naturfotografie zu schärfen und mit Licht und Bildgestaltung zu spielen. Ob mit klassischer Kamera oder Smartphone – alle, die Freude am Fotografieren haben, sind willkommen. Unter fachkundiger Anleitung unseres Dozenten lernen die Teilnehmenden, wie sie die besondere Atmosphäre der Aqua Magica kreativ in Bildern festhalten können. Der Dozent steht während des gesamten Kurses mit Tipps und individueller Unterstützung zur Seite.

Aufgrund von anstehenden Reparaturarbeiten ist zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht sicher, ob

auch der Wasserkrater Teil des fotografischen Programms sein wird. Wir bitten um Verständnis.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Aqua Magica Bad Oeynhausen & Löhne GmbH statt.

Treffpunkt: Aqua Magica, Haupteingang

Jürgen Hügler, Fotograf

Sonntag, 20.9.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Aqua Magica, Haupteingang

18,00 € / 9,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 34214

Jürgen Hügler, Fotograf

Sonntag, 20.9.2026, 13:30 - 16:30 Uhr

Aqua Magica, Haupteingang

18,00 € / 9,00 € 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, 17.9.2026 - 19.11.2026

19:30 - 21:45 Uhr, 8 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

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

Kursnummer: 35140



FAMILIENKURS: gestrickt und gehäkelt – Hello Harry Styles!

Ob Stricken oder Häkeln, hier lernst du die ersten Grundlagen oder kannst als Fortgeschrittene/Fortgeschrittener direkt mit einem Projekt starten.

Ob der bunte Harry Styles Cardigan oder ein anderes tolles Accessoire, Du entscheidest selbst – lass dich inspirieren!

Bring deine eigenen Nadeln und deine Wolle gerne mit. Der Kurs findet im Zeichenraum der Jugendkunstschule – JKS – statt und eignet sich für alle ab 12 Jahren. Teilnehmende unter 16 Jahren kommen in Begleitung einer volljährigen Person.

Das Entgelt gilt pro Person – auch für die Begleitperson.

Da sich der Kurs auch an minderjährige Teilnehmende richtet, ist eine Anmeldung per Internet leider nicht möglich.

Sarah Opaitz

Mittwoch, 28.10.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Donnerstag, 29.10.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG

6,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 35141

Tischsets und Untersetzer aus Filz

Ganz nach den eigenen Vorstellungen filzen wir an diesem Nachmittag wunderschöne und äußerst praktische Untersetzer und Tischsets, die jeden gedeckten Tisch zu etwas ganz Besonderem machen werden. Zu Filz verarbeitete Wolle isoliert herrlich und kann nahezu wasserundurchlässig sein. Der Gestaltung sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Wir filzen mit kardierter Schafwolle, bunt oder naturfarben, mit Hilfe von Wasser und Seife in der Jahrtausende alten Handwerkskunst des Nassfilzens. Dazu sind alle eingeladen, die schon gefilzt haben, aber auch diejenigen, die dieses alte, schöne Handwerk mit Neugier und vielleicht einer Portion Abenteuerlust ausprobieren möchten! Die vielseitige Technik des Nassfilzens entspannt und entschleunigt. Zu filzen bedeutet daher immer auch, sich mit Wolle und Farben eine kleine, aber gründliche Auszeit vom Alltag zu nehmen. Denn Wolle ist was Wunderbares.

Bitte bringen Sie mit: zwei Handtücher, zwei Geschirrtücher, ein Stück hautfreundlicher Seife ohne Duft (sehr gut geeignet ist Olivenölseife), eine mittelgroße Schüssel (ca. 1-2 l), Stift, Papier, Schere, Maßband, Verpflegung für zwischendurch. Das Material wird gestellt und vor Ort nach Verbrauch abgerechnet (ca. 5-10 €).

Alexandra Kazmierczak
Sonntag, 27.9.2026
14:00 - 17:45 Uhr, 1 Termin
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
23,00 € / 11,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 35142

Filzen für Großeltern mit Enkelkindern

Wolle ist was Wunderbares! An diesem Nachmittag sind Großeltern mit ihren Enkelkindern ab sechs Jahren eingeladen, um gemeinsam in entspannter Atmosphäre mit loser Wolle in vielen schönen Farben und mit Wasser und Seife zu filzen. Dabei entstehen mit viel Spaß und Fantasie schöne Dinge verschiedenster Art. Ein Kind pro Erwachsenen. Die Aufsichtspflicht liegt bei den Begleitpersonen. Die Kursgebühr beinhaltet einen Erwachsenen mit einem Kind.

Bitte bringen Sie mit: zwei-drei Handtücher, zwei-drei Geschirrtücher, ein-zwei Stück hautfreundlicher Seife ohne Duft (sehr gut geeignet ist Olivenölseife), eine mittelgroße Schüssel (ca. 1-2 l), Stift, Papier, Schere, Maßband, Verpflegung für zwischendurch. Das Material wird gestellt und vor Ort nach Verbrauch abgerechnet (ca. 4-12 €).

Alexandra Kazmierczak
Sonntag, 4.10.2026
14:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin
Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG
24,00 € / 12,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 35143



© A. Kazmierczak



VORANKÜNDIGUNG

Freie Filzwerkstatt im Frühling

Wolle ist was Wunderbares! In dieser Filzwerkstatt filzen wir wieder mit Schafwolle in der Nassfilztechnik und verwirklichen eigene Ideen und Projekte, bei Bedarf mit Unterstützung. Dazu sind alle eingeladen, die schon gefilzt haben, aber auch diejenigen, die dieses alte, schöne Handwerk mit Neugier und vielleicht einer Portion Abenteuerlust ausprobieren möchten! Die vielseitige Technik des Nassfilzens entspannt und entschleunigt. Zu filzen bedeutet daher immer auch, sich mit Wolle und Farben eine kleine, aber gründliche Auszeit vom Alltag zu nehmen. Am Ende des Kurses halten Sie mindestens ein selbstgemachtes Filzunikat in der Hand, das Sie lange erfreuen wird!

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, zwei Geschirrtücher, ein Stück hautfreundlicher Seife ohne Duft (sehr gut geeignet ist Olivenölseife), eine mittelgroße Schüssel (ca. 1-2 l), Stift, Papier, Schere, Maßband, Verpflegung für zwischendurch. Das Material wird gestellt und vor Ort nach Verbrauch abgerechnet. (ca. 5,00-12,00 €)

Alexandra Kaszmierczak

Samstag, 20.2.2027

10:30 - 17:00 Uhr, 1 Termin

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

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

Kursnummer: 35142

Zauberhafte Windlichter filzen

Pure gefilzte Wolle in ihrer feinsten Form! In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung fast transparenter Filze, die als stimmungsvolle Windlichter eine zauberhafte Atmosphäre verbreiten und mit Motiven zusätzlich dekoriert werden können. Mit Fingerspitzengefühl und Achtsamkeit stellen wir sie in der uralten Nassfilztechnik her. Ein Kurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, die sich auf den faszinierenden Prozess dieser uralten Wollverarbeitungstechnik einlassen möchten. Eine besondere Begabung ist nicht notwendig.

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch, zwei Geschirrtücher, ein Stück hautfreundlicher Seife (sehr gut geeignet ist z.B. Olivenölseife), eine mittelgroße Schüssel (ca. 2 l), Stift, Papier, Schere, Maßband, Verpflegung für zwischendurch. Das Material wird gestellt und vor Ort nach Verbrauch abgerechnet (ca. 5,00 €) und direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringen Sie entsprechend Kleingeld mit.

Alexandra Kaszmierczak

Samstag, 21.11.2026

13:15 - 17:00 Uhr, 1 Termin

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

23,00 € / 11,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 35144

■ DEKORATION | ACCESSOIRES

Gartenstele

„Zwischen Himmel und Erde“

Mal etwas anderes für Haus und Garten!

Wir fertigen eine individuelle Bodenskulptur aus gestapelten Elementen mit einer Höhe von etwa 120 cm auf einer 150 cm langen Eisenstange (Ø 12 mm). Die Gartenstele wird aus mehreren Einzelstücken gestaltet, die mithilfe eines eingearbeiteten Rohrs auf Bewehrungsstahl gestapelt werden. Abdrücke und Pigmente verleihen der Stele eine besondere, interessante und lebendige Oberfläche. Jede Stele ist ein Unikat!

Zuhause kann die Skulptur nach der Trockenzeit versiegelt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die zusätzlich zur Kursgebühr zu entrichtenden Materialkosten von ca. 45,00 € zahlen Sie bitte am ersten Veranstaltungstag direkt bei der Kursleitung.



© J. Weitekamp

Bitte bringen Sie Einmal-Gummihandschuhe sowie eine Kunststoffschale (ca. 3 Liter) mit.

Judite Weitekamp

Samstag, 12.9.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

Sonntag, 13.9.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

Stadtteilzentrum „Raps“

48,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37167

Der neue Trend: Figuren und Dekoration aus Gießpulver

Kennen Sie schon den neuen Trend, Dekoration aus Gießpulver nach eigenen Ideen herzustellen? Möchten Sie Tipps und Unterstützung beim „Gießen“ und späteren Entfernen aus den Formen erhalten, um Ihre eigene Dekoration „unfallfrei“ herzustellen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Im Kurs stehen viele ausgefallene Silikonformen zur Verfügung, die Sie durch das selbst mitgebrachte Gießpulver befüllen können.

Selbstverständlich dürfen auch eigene Formen mitgebracht werden. Am ersten Abend erhalten Sie Tipps und professionelle Hilfestellung beim Gießen. Am Samstagvormittag entfernen wir die Gießlinge aus den Formen und bearbeiten diese eventuell noch ein wenig mit Schleifpapier.

Bitte bringen Sie mit: 5 Kilogramm Gießpulver (die Herstellermarke ist unerheblich), einen Schneebesen, eine Plastikschüssel mit Aussparung zum Gießen, zwei Plastikbecher und Handschuhe.

Sabine Haarbush

Freitag, 11.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 12.12.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

26,00 € / 17,25 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 37168

■ HANDWERK | HANDWERKSKUNST

Grüner putzen im November – selbst gemachte Reinigungsmittel für dein Zuhause

Sauberkeit ganz ohne Chemiekeule: In diesem Workshop entdecken wir einfache, wirksame und nachhaltige Reinigungsmittel, die Sie mit wenigen Zutaten selbst herstellen können. Der Kurs richtet sich an alle, die dem „Chemiewahn“ entkommen möchten und sich ein gesundes, behagliches Zuhause wünschen. Gemeinsam schauen wir darauf, womit schon unsere Großeltern Küche, Bad und Wohnräume gereinigt haben – von Natron über Essig bis hin zu Kernseife – und wie wir mit modernen, umweltfreundlichen Zutaten dieses alte Wissen sinnvoll ergänzen können. Dabei lernen Sie praktische Rezepte für verschiedene Anwendungen kennen und erfahren, welche Mittel wirklich funktionieren, worauf Sie achten sollten und wie Sie Verpackungsmüll sowie unnötige Schadstoffe vermeiden können. Der Workshop verbindet traditionelles Haushaltswissen mit heutigen nachhaltigen Ansätzen – alltagstauglich, unkompliziert und natürlich sauber.

Irmgard Strakeljahn
Montag, 16.11.2026, 17:30 - 19:45 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A
19,50 € / 9,75 € 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:

- Feuchtigkeit spendende 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 17,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Marina Meyer-Degteva
Mittwoch, 25.11.2026, 17:30 - 22:00 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
40,00 € / 28,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 37170



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
- Spirulina 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

Mittwoch, 9.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

Gesamtschule, Küche – Zufahrt über Bredenpohl

36,00 € / 24,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 37171

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 Kettensägenscheins 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 Schnittschutzhose, Forstschutzkombinationshelm, Schuhwerk mit Schnittschutzeinlage (Schnittschutztiefel 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 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, 9.10.2026, 17:15 - 21:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
Samstag, 10.10.2026, 8:30 - 15:00 Uhr
Waldstück im näheren Umkreis - wird im Kurs bekannt gegeben.
125,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 37204

Heinz Detlef Sundermeier
Donnerstag, 19.11.2026, 17:15 - 21:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
Samstag, 21.11.2026, 8:30 - 15:00 Uhr
Waldstück im näheren Umkreis - wird im Kurs bekannt gegeben.
125,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 37205

Heinz Detlef Sundermeier
Freitag, 4.12.2026, 17:15 - 21:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A
Samstag, 5.12.2026, 8:30 - 15:00 Uhr
Waldstück im näheren Umkreis - wird im Kurs bekannt gegeben.
125,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 37206

■ AUSSTELLUNGEN IN DER WERRETALHALLE

Gaby Köhler

Meine Weibsbilder

Die 1952 in Kempten/Allgäu geborene und in Düsseldorf aufgewachsene Künstlerin Gaby Köhler lebt und arbeitet seit 1989 in Bad Oeynhausen und Löhne. In ihren farbenfrohen Aquarell- und Acrylbildern erzählt sie mit Humor und Herz vom Leben der Frauen, selbstbewusst, lebendig und voller Ausdruckskraft. Bekannt wurde sie vor allem durch ihre Serie „Meine Weibsbilder“. Ihre Frauen sind bunt, eigenwillig, stark und tragen Hut, Schleife oder Sonnenbrille mit Haltung und einem Augenzwinkern. Gaby Köhler malt meist intuitiv, ohne vorherige Skizzen, direkt aus dem Moment heraus. So entstehen spontane, charaktervolle Werke, die Lebensfreude, Individualität und innere Stärke sichtbar machen. Ihr Motto: „Wir Frauen sind stark und wir dürfen das auch zeigen!“

Eröffnung: Donnerstag, 08. Oktober, 19:00 Uhr

Ausstellungsdauer: 08. Oktober - 17. Januar

Eintritt: frei

Galerie in der Werretalhalle

Veranstalter: Kulturbüro Löhne



© Gaby Köhler

4 SPRACHEN

Sprachenberatung

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Englisch

Französisch | Spanisch | Italienisch

Japanisch | Koreanisch

Deutsch als Zweitsprache

Deutschprüfungen | Einbürgerungstest



Stefanie Mühlbacher
Fachbereichsleitung
Tel.: 05732 100-594
E-Mail: s.muehlbaecher@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 fördern das Verstehen und Nachdenken über kulturelle Zusammenhänge (kulturreflexives Lernen). 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 91.

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), 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. Für Japanisch bieten folgende Tests eine erste Orientierung: www.japanisch4you.de/einstufungstest-japanisch/.

Sollten Sie am Beratungstag verhindert sein, vereinbaren Sie bitte einen Termin unter Tel.: 05732/100-588 oder E-Mail: vhs@loehne.de

Sprachenberatung Englisch

Martina Rokitta
Dienstag, 8.9.2026, 16:00 - 18:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 41101

Sprachenberatung Deutsch

Bärbel Ducksch
Dienstag, 8.9.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 41103

Sprachenberatung

alle Fremdsprachen außer Englisch

Stefanie Mühlbacher
Dienstag, 8.9.2026, 16:00 - 18:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 41102

■ SCHNUPPERSTUNDEN

Schnupperstunde Englisch (A1-B1)

für Lernende mit sehr geringen bis mittleren Vorkenntnisse(n)

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
Dienstag, 8.9.2026, 18:15 - 19:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 41104

Schnupperstunde Koreanisch (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnisse(n)

Sie möchten sich einen ersten Eindruck von der koreanischen Sprache verschaffen und erfahren, ob unsere Kurse die richtigen für Sie sind? Eine Unterrichtsstunde ist nicht viel, aber sicherlich ausreichend, um im Anschluss mit einem sichereren Gefühl aus unserem Koreanischangebot auswählen zu können. In dieser „Schnupper“-Stunde bekommen Sie einen ersten Einblick in die koreanische Sprache und Kultur und unsere Kursleitung steht Ihnen für Fragen rund um die koreanische Sprache zur Verfügung. Vielleicht ist Ihr Interesse danach so stark geweckt, dass Sie Ihre Kenntnisse in einem Koreanischkurs vertiefen möchten.

Josef Wichmann
Dienstag, 8.9.2026, 15:00 - 15:45 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 41105

Schnupperstunde Spanisch (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnisse(n)

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.

Yenis del Carmen Ahumado Mora
Dienstag, 8.9.2026, 15:30 - 16:15 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 41106

Schnupperstunde Französisch (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnisse(n)

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.

Muriel Fritz
Dienstag, 8.9.2026, 17:15 - 18:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 41107

■ 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.

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse	C 2 Ich kann mich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was ich höre oder lese, mühelos verstehen. <i>Mögliche Prüfungen: Goethe Sprachdiplom, Cambridge Proficiency (CPE)</i>
	C 1 Ich kann mich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und mich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern. <i>Mögliche Prüfungen: Cambridge Advanced (CAE), Cambridge Business English Higher, Goethe-Zertifikat C1</i>
Gute Sprachkenntnisse	B 2 Ich kann mich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/-innen verständigen. <i>Mögliche Prüfungen: Cambridge First Certificate (FCE), Cambridge Business English Vantage, Europäisches Sprachenzertifikat telc B2 (siehe www.sprachenzertifikate.de)</i>
	B 1 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. <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>
Grundkenntnisse	A 2 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. <i>Mögliche Prüfung: Europäisches Sprachenzertifikat telc A2 (siehe www.sprachenzertifikate.de)</i>
	A 1 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. <i>Mögliche Prüfung: Europäisches Sprachenzertifikat telc A1 (siehe www.sprachenzertifikate.de)</i>

■ 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 (Niveau B2, C1) für Fortgeschrittene, die bereits über Grundlagen verfügen und diese in einem zügigen Tempo wiederholen, erweitern und festigen möchten,
- Konversationskursen,
- Zielgruppenkursen 55plus.

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. Sollten Sie diesen nicht wahrnehmen können und Beratungsbedarf haben, vereinbaren Sie bitte einen individuellen Termin, Tel.: 05732/100-588, E-Mail: vhs@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 zur Sprachenberatung.

Englisch A1

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Unser Kurs „Englisch 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. Sehr geringe Vorkenntnisse sind notwendig, da es sich um eine Fortsetzung aus dem letzten Semester handelt.

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unsere Sprachenberatung am Beratungstag. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Karl-Heinz Rodax
mittwochs, 16.9.2026 - 16.12.2026
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
69,60 € / 34,80 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ A1.1,
ab Lektion 10
ISBN 978-3-06-122673-2
Kursnummer: 43101

Englisch A1+

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Unser Kurs „Englisch 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 und bereits mit dem zweiten Band der Lehrbuchreihe gearbeitet wird. Wenn Sie entsprechende Vorkenntnisse mitbringen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen. Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta
donnerstags, 17.9.2026 - 17.12.2026
17:45 - 19:15 Uhr, 12 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
55,20 € / 27,60 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ A1.2,
ca. ab Lektion 10
ISBN 978-3-06-122701-2
Kursnummer: 43102



Englisch A2, 1. Semester

für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ideal 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 dritten Band der Lehrbuchreihe gearbeitet wird. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

mittwochs, 16.9.2026 - 16.12.2026

18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

55,20 € / 27,60 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ A2.1, ca. ab Lektion 3

ISBN 978-3-06-122719-7

Kursnummer: 43103

Englisch A2

für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die schon ein wenig Englisch gelernt haben und nun zum Ziel haben, die Stufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens 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 in diesem Kurs Kenntnisse entsprechend der Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens vorausgesetzt werden. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

montags, 14.9.2026 - 14.12.2026

18:45 - 20:15 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

45,60 € / 22,80 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ A2.1, ca. ab Lektion 14

ISBN 978-3-06-122719-7

Kursnummer: 43104



Englisch B1, 1. Semester

für Lernende mit mittleren 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 die Niveaustufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens abgeschlossen haben. Der Kurs eignet sich auch ideal für Wiedereinsteiger/-innen. Bitte nutzen Sie unsere Sprachenberatung am Beratungstag und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Karl-Heinz Rodax

mittwochs, 16.9.2026 - 16.12.2026

18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

62,40 € / 31,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ B1.1,

ab Lektion 1

ISBN 978-3-06-122721-0

Kursnummer: 43105

Englisch B1

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits solide Grundkenntnisse in Englisch besitzen und nun zum Ziel haben, die Stufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens 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 dieser Kurs Kenntnisse auf dem Niveau A2 voraussetzt. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

montags, 14.9.2026 - 14.12.2026

17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

62,40 € / 31,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ B1.1,

ca. ab Lektion 8

ISBN 978-3-06-122721-0

Kursnummer: 43106

Englisch 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 eingetaucht sind, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Friederike Stöffler

mittwochs, 30.9.2026 - 16.12.2026

17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

76,00 € / 38,00 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ B1.2,
ca. ab Lektion 10

ISBN 978-3-06-122723-4

Kursnummer: 43107

■ Auffrischkurse

Die als Auffrischkurse bezeichneten Angebote richten sich an Sie, wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse zügig auffrischen und vertiefen möchten. Angaben zum Lehrbuch finden Sie beim jeweiligen Kurs. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise zur Sprachenberatung.

Englisch B2, 1. Semester

für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Wenn Sie schon etwas Englisch gelernt und bereits Vorkenntnisse auf der Niveaustufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens haben, 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!

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unsere Sprachenberatung am Beratungstag. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Karl-Heinz Rodax

dienstags, 15.9.2026 - 15.12.2026

9:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

50,40 € / 25,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Great!“ (B2), 2nd Edition,
ca. ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-501777-1

Kursnummer: 43108



English B2

für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Sie möchten Ihre 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 auf. Die eingesetzten Unterrichtsmaterialien beinhalten eine Vielzahl abwechslungsreicher Themen, die das Hörverstehen fördern und zur Kommunikation anregen.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

mittwochs, 16.9.2026 - 16.12.2026

19:50 - 21:20 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

74,40 € / 37,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Great!“ (B2), 2nd Edition, ab Lektion 4

ISBN 978-3-12-501760-3

Kursnummer: 43116

English 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 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 unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

donnerstags, 17.9.2026 - 17.12.2026

19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

60,00 € / 30,00 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Language Hub advanced“ C1,

ab Lektion 4

ISBN 978-3-19-152984-0

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 zur Sprachberatung.

English Conversation A2/B1

für Lernende mit geringen bis 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 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 unser Beratungsangebot.

Lynn Botterbusch

montags, 14.9.2026 - 14.12.2026

17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

69,20 € / 35,60 € 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 arbeiten Sie in diesem Kurs vor allem daran, Ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Das freie Sprechen steht im Vordergrund, um sicher mit Englisch sprechenden Menschen in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Auch die Grammatik kommt in diesem Kurs nicht zu kurz. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs der richtige für Sie ist, dann nutzen Sie bitte unser Beratungsangebot.

Martina Rokitta

mittwochs, 16.9.2026 - 16.12.2026

11:00 - 12:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

52,40 € / 27,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: freie Unterrichtsmaterialien

Kursnummer: 43123

■ Englisch 55plus

Englisch 55plus B1+

für Lernende mit mittleren 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 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 unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

montags, 14.9.2026 - 14.12.2026

10:45 - 12:15 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

55,20 € / 27,60 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Great!“ (B1), 2nd edition,

ca. ab Lektion 8

ISBN 978-3-12-501776-4

Kursnummer: 43144

VORANKÜNDIGUNG

Englisch für die Reise (A1/A2)

Kompaktkurs für Lernende mit geringen

Vorkenntnissen

Welches Land Sie auch immer als Ziel für Ihre nächste Urlaubsreise gewählt haben: Mit wenigen Englisch-Kenntnissen finden Sie sich überall leichter zurecht.

Dieser Kurs bietet einen entspannten und unterhaltenden Einstieg in die englische Sprache und konzentriert sich auf das, was Sie für die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Reisesituationen (z.B. Hotel - Airport - Shopping - Restaurant) benötigen.

Have a great trip! - Gute Reise!

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

Karl-Heinz Rodax

Freitag, 5.3.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Freitag, 12.3.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Freitag, 19.3.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Freitag, 9.4.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Freitag, 16.4.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Freitag, 23.4.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

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

Lehrbuch: freie Unterrichtsmaterialien

Kursnummer: 43121

■ FRANZÖSISCH

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 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. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs eine Fortsetzung aus dem vergangenen Semester ist. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen. Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Rosetta Hölscher

mittwochs, 23.9.2026 - 9.12.2026

11:15 - 12:45 Uhr, 10 Termine

Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG

66,00 € / 33,00 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1, ab Lektion 7

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. 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, und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Muriel Fritz

dienstags, 15.9.2026 - 15.12.2026

19:15 - 20:45 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

69,60 € / 34,80 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1,

ca. ab Lektion 11

ISBN 978-3-06-520176-6

Kursnummer: 44003

Französisch A2

für Lernende mit geringen 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 bereits eingetaucht sein. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen! Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Muriel Fritz

donnerstags, 17.9.2026 - 17.12.2026

16:30 - 18:00 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

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

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A2,

ca. ab Lektion 8

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 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens bereits erobert? Vielleicht haben Sie auch vor längerer Zeit einmal Französisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs werden wir die Niveaustufe B1 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 unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Muriel Fritz

dienstags, 15.9.2026 - 15.12.2026

17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

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

Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ (B1), ca. ab

Lektion 4

ISBN 978-3-06-520187-2

Kursnummer: 44005

■ Sprachcafé

Französisch Sprachcafé A2/B1

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

In ungezwungener Umgebung, ganz ohne Leistungsdruck Französisch sprechen? Das geht im Sprachcafé. Anders als im klassischen Unterricht steht beim Sprachcafé der lockere Austausch auf der Fremdsprache im Vordergrund.

Die Kursleitung gibt interessante Sprechansätze, es werden (Sprach-)Spiele gespielt und natürlich Kekse gegessen.

Alle, die bereits mindestens Sprachkenntnisse auf A2/B1 Niveau haben, sind herzlich willkommen.

Victor (Kodzo) Dzissah

Dienstag, 13.10.2026, 19:45 - 21:15 Uhr

Dienstag, 17.11.2026, 19:45 - 21:15 Uhr

Dienstag, 15.12.2026, 19:45 - 21:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 44006



■ SPANISCH

Spanisch A1

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. Zur Vertiefung werden regelmäßig in Absprache mit dem Kurs Lektionen und Vokabeln wiederholt. 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 unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Yenis del Carmen Ahumado Mora
dienstags, 15.9.2026 - 15.12.2026
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
79,20 € / 39,60 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1, Wdh. ab Lektion 3
ISBN 978-3-12-514671-6
Kursnummer: 44102

Spanisch A2

für Lernende mit 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.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs Kenntnisse entsprechend der Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens voraussetzt. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Toni Leon
mittwochs, 16.9.2026 - 16.12.2026
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
91,20 € / 45,60 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: Aula internacional Plus (A2),
ca. ab Lektion 3
ISBN 978-3-12-515848-1
Kursnummer: 44103

Español B2+

für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Este curso está dirigido a participantes con buenos conocimientos de español.

¿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 y le recomendamos que espere hasta la primera fecha del curso para comprar el libro.

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 erreicht haben, sind Sie herzlich willkommen, sich diesem Kurs anzuschließen und die nächste Niveaustufe (B2) zu erarbeiten! Neben dem Lehrwerk kommen im Unterricht weitere Materialien wie Lesetexte und Lernspiele auf Spanisch zum Einsatz.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Yenis del Carmen Ahumado Mora
dienstags, 15.9.2026 - 15.12.2026
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
120,00 € / 60,00 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Con Gusto nuevo“ B2, ca. ab Lektion 10
ISBN 978-3-12-514688-4
Kursnummer: 44108

■ Sprachcafé

Spanisch Sprachcafé A2/B1

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

¡Hola! Bienvenidos a nuestro café de conversación. Aquí tendréis la oportunidad de practicar español y mejorar la fluidez del idioma en un ambiente relajado y agradable. No se trata de un curso convencional, sino de un punto de encuentro en el que podréis conversar libremente con otras personas sobre temas que os interesen.

Nivel recomendado: A2/B1

Rosetta Hölscher
Freitag, 2.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 6.11.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 4.12.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 44200

■ ITALIENISCH

Italienisch A1

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie wollten immer schon einmal Italienisch lernen, aber stets kam etwas dazwischen? Oder möchten Sie Ihre Kenntnisse von Grund auf auffrischen? 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. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs eine Fortsetzung aus dem vergangenen Semester ist. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen. Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Rosetta Hölscher
mittwochs, 23.9.2026 - 9.12.2026
9:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG
52,00 € / 26,00 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Allegro nuovo“ A1, ab Lektion 4/5
ISBN 978-3-12-525590-6
Kursnummer: 44201



Italiano Conversazione 55plus B1

Kleingruppenkurs (4-8 Personen) für Lernende mit mittleren 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? 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/-innen sind herzlich willkommen, sich diesem Kleingruppenkurs anzuschließen!

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Ingrid Schaible-Böhm

montags, 21.9.2026 - 23.11.2026

10:00 - 11:30 Uhr, 8 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

100,80 € / 50,40 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: wird in erster Stunde festgelegt

Kursnummer: 44209

■ JAPANISCH

Japanisch A2

für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist eine Einführung in die japanische Schrift, Aussprache und die wichtigsten Aspekte der japanischen Grammatik. Der Kurs befasst sich 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 unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Nobuo (Shiroh) Takebayashi

mittwochs, 16.9.2026 - 16.12.2026

18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

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

Lehrbuch: „Japanisch im Sauseschritt“ Band 2A, ca. ab Lektion 3

ISBN 978-4-902456-02-8

Kursnummer: 47401

Japanisch B1/B2

für Lernende mit mittleren bis guten 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 bilden können, obwohl sich die japanische Grammatik sehr stark von den europäischen Sprachen unterscheidet!



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

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Nobuo (Shiroh) Takebayashi
mittwochs, 16.9.2026 - 16.12.2026
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3
120,00 € / 60,00 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Japanisch im Sauseschrift“ Band 3A,
ca. ab Lektion 2
ISBN: 978-4-9900384-8-9
Kursnummer: 47402

■ KOREANISCH

Hangeul – die koreanische Schrift

Kleingruppenkurs (5-8 Personen) für Lernende
ohne Vorkenntnisse

In diesem Kleingruppenkurs üben Sie das Schreiben und Lesen des koreanischen Alphabets Hangeul und einfacher Wörter der koreanischen Sprache. Ursprünglich wurde Koreanisch mit chinesischen Schriftzeichen (Hanja genannt) geschrieben. Aber bereits in 1446 führte König Sejong der Große die heutige Hangeul-Schrift ein. Ein kurzer Überblick über die Geschichte des Schreibens in Korea und die heutigen Unterschiede zwischen Nord- und Südkorea vervollständigen diesen eintägigen Schreibkurs, der Sie gut auf einen normalen koreanischen Sprachkurs vorbereitet.

Josef Wichmann
Samstag, 19.9.2026
9:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
36,80 € / 18,40 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 47501

Koreanisch A1, 1. Semester

Kleingruppenkurs (5-8 Personen) für Lernende
ohne Vorkenntnisse

Dieser Kleingruppenkurs ist eine Einführung in die koreanische Sprache für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Mit praxisnahen Übungen und einfachen Dialogen werden Sie auf Alltagssituationen in Korea – wie Begrüßungen, Kauf von koreanischen Speisen, Was-, Wo- und Wohin-Fragen usw. – vorbereitet. Begleitend dazu lernen Sie die koreanische Schrift Hangeul, die Aussprache und einige Grundlagen der Grammatik.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Josef Wichmann
montags, 21.9.2026 - 21.12.2026
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
110,40 € / 55,20 € erm. | mit Anmeldung
Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für
Anfänger“, 2. Auflage, ab Lektion 1
ISBN: 978-8927732792
Kursnummer: 47502

■ 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. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an die Fachbereichsleitung für Deutsch als Zweitsprache unter 05732/100-594.

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 und/oder an die Fachbereichsleitung für Deutsch als Zweitsprache unter 05732/100-594.



Integrationskursberatung

für Lernende mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Sie haben Interesse an einem Integrationskurs bei der vhs Löhne? Vielleicht haben Sie schon eine Berechtigung oder Verpflichtung zum Besuch eines Integrationskurses bekommen?

In der Beratung können Sie Fragen rund um den Integrationskurs stellen, zum Beispiel zum Antrag auf Befreiung vom Kostenbeitrag. Sie erfahren, wann der nächste Integrationskurs bei der vhs Löhne beginnt und zu welchen Unterrichtszeiten er stattfindet.

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 dem Abschlusstest des Orientierungskurses, „Leben in Deutschland“ (LiD).

Bitte beachten Sie, dass sich diese Beratungstermine nur an Kund/-innen richten, die einen Integrationskurs besuchen möchten/müssen.

Kund/-innen, die einen vhs-Deutschkurs (2 Unterrichtstermine pro Woche) besuchen möchten, kommen bitte zu einem Einstufungstest für Interessent/-innen der vhs-Deutschkurse.

Weitere Informationen zu Integrationskursen finden Sie unter:

www.bamf.de/DE/Themen/Integration/Zugewanderte/Teilnehmende/Integrationskurse/integrationskurse-node.html

Ein Merkblatt des Bundesamtes (BAMF) mit wichtigen Informationen rund um den Integrationskurs finden Sie hier:

https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Integration/Integrationskurse/Kursteilnehmer/Merkblaetter/630-009_merkblatt-zum-antrag-auf-zulassung.pdf?__blob=publicationFile&v=1

Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Bärbel Ducksch

Dienstag, 22.9.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

Dienstag, 13.10.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

Dienstag, 10.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

Dienstag, 1.12.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 49102

■ Standardkurse Deutsch

Unsere Standardkurse Deutsch als Zweitsprache, die auf den Niveaustufen A1-B2 angeboten werden und nicht über das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (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 vertiefen und erweitern möchten.

In regelmäßigen Abständen bietet die vhs Löhne Einstufungstermine an, sodass wir den für Sie passenden Kurs wählen können. Die Termine erhalten Sie vom Team der vhs unter 05732/100-588. Bei weiteren Fragen rund um unser Kursangebot im Bereich Deutsch als Zweitsprache wenden Sie sich gerne an die Fachbereichsleitung für Deutsch als Zweitsprache unter 05732/100-594. Aufmerksam machen möchten wir Sie auch auf unser offenes Selbstlernangebot.

Offenes Selbstlernangebot Deutsch

für Lernende mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Sie besuchen einen Deutschkurs bei der vhs Löhne oder warten darauf, mit dem passenden Kurs starten zu können?

Oder haben Sie im Moment keine Zeit für einen Deutschkurs, aber Sie möchten erste Wörter und Sätze auf Deutsch lernen?

Vielleicht möchten Sie sich auch für eine Prüfung, zum Beispiel den „Deutsch-Test für Zuwanderer“ oder den Test „Leben in Deutschland“, vorbereiten? Dann ist dies das richtige Angebot für Sie:

Einmal in der Woche können Sie für 60 Minuten in unserem Computerraum Ihr Deutsch verbessern, zum Beispiel online mit dem „vhs Lernportal“.

Im vhs Lernportal gibt es Übungen auf den Niveaustufen A1, A2, B1 und B2 und Sie können das Hören, das Lesen und das Schreiben trainieren. Außerdem gibt es im vhs Lernportal viele Übungen zum Wortschatz und zur Grammatik.

Oder Sie trainieren mit dem online-Fragenkatalog für den Test „Leben in Deutschland“ bzw. den „Einbürgerungstest“.

Sie können an einem eigenen Computerarbeitsplatz lernen. Bei technischen Problemen oder Fragen ist eine Aufsicht vor Ort und kann Ihnen helfen. Auch wenn Sie sich im vhs Lernportal registrieren möchten, können wir Sie dabei unterstützen.

Dieses Angebot ist kostenlos und Sie müssen sich nicht dafür anmelden.

Jörg Hoppe

dienstags, 15.9.2026 - 15.12.2026

15:00 - 16:00 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 49200A

Einstufungstest für Interessent/-innen der vhs-Deutschkurse

für Lernende mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Sie leben in Deutschland und möchten Deutsch lernen? Sie haben keinen Anspruch auf einen Integrationskurs oder die Teilnahme an einem Integrationskurs ist für Sie momentan nicht möglich?

Dann sind Sie herzlich willkommen in unseren vhs-Deutschkursen.

Diese Kurse umfassen zwei Unterrichtstermine pro Woche. Je nach Kurs findet der Unterricht an verschiedenen Tagen und zu unterschiedlichen Zeiten statt.

Bevor Sie einen vhs-Deutschkurs besuchen können, ist die Teilnahme an unserem Einstufungstest notwendig. Die Termine finden Sie unten.

Im Anschluss an den Einstufungstest erhalten Sie, wenn wir ein passendes Angebot für Sie haben, eine Kursempfehlung von uns.

Bitte beachten Sie: Diese Einstufungstermine richten sich NICHT an Kund/-innen, die einen Integrationskurs besuchen möchten.

Wenn Sie einen Integrationskurs besuchen möchten, kommen Sie bitte in die Integrationskursberatung oder wenden sich persönlich an die vhs Löhne.

Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Jörg Hoppe, Bärbel Ducksch

Montag, 7.9.2026, 13:00 - 15:00 Uhr

Montag, 14.9.2026, 13:00 - 15:00 Uhr

Montag, 5.10.2026, 13:00 - 15:00 Uhr

Montag, 2.11.2026, 13:00 - 15:00 Uhr

Montag, 23.11.2026, 13:00 - 15:00 Uhr

Montag, 14.12.2026, 13:00 - 15:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 49101

Deutsch A1

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie leben in Deutschland und möchten Deutsch lernen? Sie haben keinen Anspruch auf einen Integrationskurs bzw. die Teilnahme an einem Integrationskurs ist momentan noch nicht möglich? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Sprachkurs, in dem wir Sie auf den Alltag in Deutschland vorbereiten. In diesem Kurs unterstützen wir Sie, wesentliche sprachliche Mittel für wichtige Alltagssituationen zu erlernen. Dieser Kurs eignet sich auch als Vorbereitung auf einen allgemeinen Integrationskurs und zur Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch A1“. Das ausgewiesene Entgelt wird unter Berücksichtigung der allgemeinen Ermäßigungsgründe der vhs Löhne erhoben. Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Victor (Kodzo) Dzissah

dienstags und mittwochs, 15.9.2026 - 16.12.2026

15:15 - 17:45 Uhr, 24 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

156,00 € / 78,00 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: Schritte plus Neu Bd. 1 (A1.1),

ca. ab Lektion 3

ISBN 978-3-19-301081-0

Kursnummer: 49110

Deutsch A1

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie leben in Deutschland und möchten Deutsch lernen? Sie haben keinen Anspruch auf einen Integrationskurs bzw. die Teilnahme an einem Integrationskurs ist momentan noch nicht möglich? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Sprachkurs, in dem wir Sie auf den Alltag in Deutschland vorbereiten. In diesem Kurs unterstützen wir Sie, wesentliche sprachliche Mittel für wichtige Alltagssituationen zu erlernen. Dieser Kurs eignet sich auch als Vorbereitung auf einen allgemeinen Integrationskurs und zur Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch A1“. Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus dem vergange-

nen Semester. Das ausgewiesene Entgelt wird unter Berücksichtigung der allgemeinen Ermäßigungsgründe der vhs Löhne erhoben. Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Wichtiger Hinweis zu wechselnden Kursorten:

donnerstags: Gymnasium, Klassenraum B203

samstags: vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

Sabine Hebrock

donnerstags und samstags, 17.9.2026 - 19.12.2026

17:30 - 19:45 Uhr, 23 Termine

Gymnasium, Klassenraum B203

226,20 € / 113,10 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: Schritte plus Neu Bd. 2 (A1.2),

ca. ab Lektion 11

ISBN 978-3-19-801081-5

Kursnummer: 49111

Deutsch A1+

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie leben in Deutschland und möchten Deutsch lernen? Sie haben keinen Anspruch auf einen Integrationskurs bzw. die Teilnahme an einem Integrationskurs ist momentan noch nicht möglich? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Sprachkurs, in dem wir Sie auf den Alltag in Deutschland vorbereiten. In diesem Kurs unterstützen wir Sie, wesentliche sprachliche Mittel für wichtige Alltagssituationen zu erlernen. Dieser Kurs eignet sich auch als Vorbereitung auf einen allgemeinen Integrationskurs und zur Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch A1“. Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus dem vergangenen Semester. Das ausgewiesene Entgelt wird unter Berücksichtigung der allgemeinen Ermäßigungsgründe der vhs Löhne erhoben. Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Unterricht am 7.10. und 14.10. in Raum C!

Jörg Hoppe

mittwochs und freitags, 16.9.2026 - 18.12.2026

9:00 - 12:15 Uhr, 23 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

239,20 € / 119,60 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: Schritte plus Neu Bd. 2 (A1.2),
ca. ab Lektion 14

ISBN 978-3-19-801081-5

Kursnummer: 49114

Deutsch A2, 1. Semester

für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Sie leben in Deutschland und möchten Deutsch lernen? Sie haben keinen Anspruch auf einen Integrationskurs bzw. die Teilnahme an einem Integrationskurs ist momentan noch nicht möglich? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Sprachkurs, in dem wir Sie auf den Alltag in Deutschland vorbereiten. In diesem Kurs unterstützen wir Sie, wesentliche sprachliche Mittel für wichtige Alltagssituationen zu erlernen. Dieser Kurs eignet sich auch als Vorbereitung auf einen allgemeinen Integrationskurs und zur Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch A2“. Das ausgewiesene Entgelt wird unter Berücksichtigung der allgemeinen Ermäßigungsgründe der vhs Löhne erhoben. Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Victor (Kodzo) Dzissah

mittwochs und donnerstags, 16.9.2026 - 17.12.2026

14:15 - 17:30 Uhr, 24 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

249,60 € / 124,80 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: Schritte plus Neu Bd. 1 (A1.1),
ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-301081-0

Kursnummer: 49119

Deutsch A2

für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Sie leben in Deutschland und möchten Deutsch lernen? Sie haben keinen Anspruch auf einen Integrationskurs bzw. die Teilnahme an einem Integrationskurs ist momentan noch nicht möglich? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Sprachkurs, in dem wir Sie auf den Alltag in Deutschland vorbereiten. In diesem Kurs unterstützen wir Sie, wesentliche sprachliche Mittel für wichtige Alltagssituationen zu erlernen. Dieser Kurs eignet sich auch als Vorbereitung auf einen allgemeinen Integrationskurs und zur Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch A2“. Das ausgewiesene Entgelt wird unter Berücksichtigung der allgemeinen Ermäßigungsgründe der vhs Löhne erhoben. Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Dr. Oliver Müller

montags und dienstags, 14.9.2026 - 15.12.2026

9:00 - 12:15 Uhr, 24 Termine

Fröbelstraße 4

249,60 € / 124,80 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: Hier! A2.1, ca. ab Lektion 5

ISBN 978-3-12-676682-1

Kursnummer: 49115



Deutsch B1

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Sie leben in Deutschland und möchten Deutsch lernen? Sie haben keinen Anspruch auf einen Integrationskurs bzw. die Teilnahme an einem Integrationskurs ist momentan noch nicht möglich? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Sprachkurs, in dem wir Sie auf den Alltag in Deutschland vorbereiten. In diesem Kurs unterstützen wir Sie, wesentliche sprachliche Mittel für wichtige Alltagssituationen zu erlernen. Dieser Kurs eignet sich auch als Vorbereitung auf einen allgemeinen Integrationskurs und zur Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch B1“. Das ausgewiesene Entgelt wird unter Berücksichtigung der allgemeinen Ermäßigungsgründe der vhs Löhne erhoben.

Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Quynh Tran

donnerstags und freitags, 17.9.2026 - 18.12.2026

9:15 - 12:30 Uhr, 24 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

249,60 € / 124,80 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: Schritte plus Neu Bd. 6 (B1.2),

ca. ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-601085-5

Kursnummer: 49116

Deutsch B1+

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Sie leben in Deutschland und wollen Deutsch lernen? Sie haben keinen Anspruch auf einen Integrationskurs bzw. die Teilnahme an einem Integrationskurs ist momentan noch nicht möglich? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Sprachkurs, in dem wir Sie auf den Alltag in Deutschland vorbereiten. In diesem Kurs unterstützen wir Sie, wesentliche sprachliche Mittel für wichtige Alltagssituationen zu erlernen. Dieser Kurs eignet sich auch zur Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch B1“. Das ausgewiesene Entgelt wird unter Berücksichtigung der allgemeinen Ermäßigungsgründe der vhs Löhne erhoben. Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Unterricht am 14.09., 15.09., 6.10., 13.10. in Raum C!

Jörg Hoppe

montags und dienstags, 14.9.2026 - 15.12.2026

9:00 - 12:15 Uhr, 23 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

239,20 € / 119,60 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: Schritte plus Neu Bd. 6 (B1.2),

ab Lektion 13

ISBN 978-3-19-641085-3

Kursnummer: 49117

Deutsch B1 am Abend, 1. Semester

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Sie leben in Deutschland und wollen Deutsch lernen? Sie haben keinen Anspruch auf einen Integrationskurs bzw. die Teilnahme an einem Integrationskurs ist momentan noch nicht möglich? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Sprachkurs, in dem wir Sie auf den Alltag in Deutschland vorbereiten. In diesem Kurs unterstützen wir Sie, wesentliche sprachliche Mittel für wichtige Alltagssituationen zu erlernen. Dieser Kurs eignet sich auch zur Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch B1“. Das ausgewiesene Entgelt wird unter Berücksichtigung der allgemeinen Ermäßigungsgründe der vhs Löhne erhoben. Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Victor (Kodzo) Dzissah

dienstags und donnerstags, 15.9.2026 - 17.12.2026

18:15 - 19:45 Uhr, 24 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

208,00 € / 104,00 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: Schritte plus Neu Bd. 5 (B1.1),

ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-301085-8

Kursnummer: 49118

Deutsch 55plus B1

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Sie leben in Deutschland und möchten Deutsch lernen? Sie haben keinen Anspruch auf einen Integrationskurs bzw. die Teilnahme an einem Integrationskurs ist momentan nicht möglich? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Sprachkurs, in dem wir Sie auf den Alltag in Deutschland vorbereiten. In diesem Kurs unterstützen wir Sie, in entspanntem Tempo wesentliche sprachliche Mittel für wichtige Alltagssituationen zu erlernen. Dieser Kurs richtet sich vornehmlich an Teilnehmende in der Altersgruppe 55plus.

Der Kurs eignet sich auch zur Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch B1“. Das ausgewiesene Entgelt wird unter Berücksichtigung der allgemeinen Ermäßigungsgründe der vhs Löhne erhoben. Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Olga Reiswich

dienstags und donnerstags, 15.9.2026 - 17.12.2026
15:30 - 18:00 Uhr, 23 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

179,40 € / 89,70 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: Schritte plus Neu Bd. 6 (B1.2),
ca. ab Lektion 11

ISBN 978-3-19-601085-5

Kursnummer: 49120

■ 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. Sich vorstellen, 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 ca. 65 Minuten. Ohne weitere Vorbereitungszeit legen Sie meist unmittelbar danach die mündliche Prüfung ab.

Bitte beachten Sie, dass Sie sich persönlich bei der vhs Löhne anmelden müssen. Eine Anmeldung per Internet ist nicht möglich.

Für Fragen steht Ihnen das Team der vhs 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.

Bärbel Ducksch, Stefanie Mühlbacher

Montag, 2.11.2026, 14:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

130,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 49302



Informationsveranstaltung zu: telc Deutsch B1

Prüfungstermin: 17.10.2026

Vor Ihrer Anmeldung zur Prüfung „Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1“ ist die Teilnahme an einer Informationsveranstaltung verpflichtend. In dieser wird Ihnen das Prüfungsformat vorgestellt. Im Anschluss können Sie sich zur Prüfung anmelden.

Bitte bringen Sie wenn möglich eine Kopie eines amtlichen Ausweisdokumentes mit.

Die Prüfungsgebühr muss bei Anmeldung beglichen werden.

Für Fragen steht Ihnen das Team der vhs 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.

Die Anmeldung zum Infotermin ist nur online möglich.

Bärbel Ducksch
Donnerstag, 3.9.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 49310

Bärbel Ducksch
Donnerstag, 10.9.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 49311

Prüfung: telc Deutsch B1

Prüfungstermin: 17.10.2026

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 ist im Vorfeld die Teilnahme an einem Informationstermin obligatorisch. Sie können sich anmelden für:

**Donnerstag, den 3.9.2026, 14:30-16:00 Uhr,
Kurs-Nr.: 49310**

oder

**Donnerstag, den 10.9.2026, 14:30-16:00 Uhr,
Kurs-Nr.: 49311**

Im Anschluss an den Informationstermin nehmen wir Ihre Anmeldung für die Prüfung gerne entgegen.

Bitte bringen Sie zum Informationstermin wenn möglich eine **Kopie** eines amtlichen Ausweisdokumentes mit.

Die Prüfungsgebühr muss bei Anmeldung beglichen werden.

Für Fragen steht Ihnen das Team der vhs 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.

Bärbel Ducksch
Samstag, 17.10.2026, 9:00 - 16:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
170,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 49312

Informationsveranstaltung zu: telc Deutsch B1

Prüfungstermin: 5.12.2026

Vor Ihrer Anmeldung zur Prüfung „Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1“ ist die Teilnahme an einer Informationsveranstaltung verpflichtend. In dieser wird Ihnen das Prüfungsformat vorgestellt. Im Anschluss können Sie sich zur Prüfung anmelden.

Bitte bringen Sie wenn möglich eine Kopie eines amtlichen Ausweisdokumentes mit.
Die Prüfungsgebühr muss bei Anmeldung beglichen werden.

Für Fragen steht Ihnen das Team der vhs 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.

Die Anmeldung zum Infotermin ist nur online möglich.

Bärbel Ducksch
Donnerstag, 15.10.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 49313

Bärbel Ducksch
Donnerstag, 5.11.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 49314

Prüfung: telc Deutsch B1

Prüfungstermin: 5.12.2026

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 ist im Vorfeld die Teilnahme an einem Informationstermin obligatorisch. Sie können sich anmelden für:

**Donnerstag, den 15.10.2026, 14:30-16:00 Uhr,
Kurs-Nr.: 49313**
oder

**Donnerstag, den 5.11.2026, 14:30-16:00 Uhr,
Kurs-Nr.: 49314**

Im Anschluss an den Informationstermin nehmen wir Ihre Anmeldung für die Prüfung gerne entgegen.

Bitte bringen Sie zum Informationstermin wenn möglich eine **Kopie** eines amtlichen Ausweisdokumentes mit.
Die Prüfungsgebühr muss bei Anmeldung beglichen werden.

Für Fragen steht Ihnen das Team der vhs 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.

Bärbel Ducksch
Samstag, 5.12.2026, 9:00 - 16:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
170,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 49315

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 Prüfungsentgelt 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 Fragenkatalog 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, 18.9.2026, 13:30 - 14:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
25,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Anmeldeschluss: 14.8.2026
Kursnummer: 49331

Annette Bökamp
Freitag, 16.10.2026, 13:30 - 14:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
25,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Anmeldeschluss: 21.9.2026
Kursnummer: 49332

Annette Bökamp
Freitag, 20.11.2026, 13:30 - 14:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
25,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Anmeldeschluss: 26.9.2026
Kursnummer: 49333

5

EDV-Beratung | EDV-Grundlagen

Word | Excel | Outlook

Internet | Multimedia

Künstliche Intelligenz

Bildbearbeitung

Bildungsurlaub

EDV 55plus

Beruf | Soft Skills | Persönlichkeit

Schule



Martina Brinker
Fachbereichsleitung
Tel.: 05732 100-542
E-Mail: m.brinker@loehne.de





■ DIGITALES | BERUF | SOFTSKILLS | PERSÖNLICHKEIT

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 künstlicher Intelligenz ist ein wichtiger Bestandteil des Programmbereichs Beruf | Digitales | Soft Skills | Persönlichkeit. Neben der Kompetenzerweiterung für den Beruf ermöglicht das Erlernen des Umgangs mit digitalen Anwendungen 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 Kursleitung individuell beraten, welcher Kurs zu Ihren Wünschen und Vorkenntnissen passt.

Jens Fabry

Dienstag, 8.9.2026, 16:30 - 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, 7.10.2026, 17:15 - 19:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
22,20 € / 13,50 € 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 Microsoft-Kontos freischalten und Dateien in der Cloud speichern. Für diesen Kurs sind keine EDV-Vorkenntnisse erforderlich.

Jens Fabry

Mittwoch, 14.10.2026, 17:15 - 19:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
22,20 € / 13,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 51202



Vom PC zum Mac

Mac für Ein- und Umsteiger
Online-Kurs

Ihr Apple-Notebook ist neu? Oder Sie wechseln vom PC zum Mac, von Windows zu macOS? Der Einstieg in die Apple-Welt bringt viele neue Möglichkeiten – aber auch einige Fragen mit sich. In diesem kompakten Webinar erhalten Sie einen strukturierten und praxisnahen Überblick, um Ihren Mac sicher und souverän zu nutzen.

Sie lernen, wie Sie Ihren Mac sinnvoll einrichten und an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen. Wir klären grundlegende Bedienkonzepte von macOS: Fensterverwaltung, Dock, Finder und Suche. Sie erfahren, wie Programme und Apps installiert und wieder entfernt werden, wie das Trackpad effizient genutzt wird und wie die Zusammenarbeit zwischen Mac, iPhone, iPad – und bei Bedarf auch einem Windows-PC – funktioniert.

Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf die wichtigsten Apple-Programme wie Pages, Numbers und Keynote sowie auf zentrale Alltagswerkzeuge wie Kalender, Notizen und Erinnerungen. Ziel ist es, Ihnen ein sicheres Fundament für den produktiven Einsatz Ihres Macs zu geben.

Der Vortrag „Vom PC zum Mac“ findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl - Harsewinkel - Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort, vhs-Zweckverband Bad Driburg - Brakel - Nieheim - Steinheim, vhs Brilon - Marsberg - Olsberg.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Peter B. Hoffmann

Dienstag, 15.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51204

■ WORD | EXCEL | OUTLOOK

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, 3.11.2026 - 24.11.2026

19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

49,60 € / 31,20 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51310

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. Praxisbeispiele aus dem kaufmännischen Bereich und Beispiele der Teilnehmenden werden berücksichtigt. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Abschnitt „Bildungsurlaub“ auf S. 140. Selbstverständlich können Sie den Kurs auch ohne Bildungsurlaub besuchen.



Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Jens Fabry, Norbert Bruns

Montag, 7.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr

Dienstag, 8.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr

Mittwoch, 9.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr

Donnerstag, 10.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr

Freitag, 11.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

178,50 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub

beantragen wollen: 27.07.2026

Kursnummer: 51308

E-Mails schreiben und Outlook kennenlernen

Ein entspannter Einstieg in die digitale Kommunikation

Viele alltägliche Dinge laufen heute per E-Mail: Nachrichten an Familie und Freunde, Terminbestätigungen oder Kontakt mit Ärzten, Vereinen und

Behörden. Doch gerade der Einstieg fällt oft schwer – besonders, wenn man bisher wenig Berührung mit dem PC oder Outlook hatte. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt und in ruhiger Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen rund um E-Mails und Outlook kennen. Gemeinsam üben wir direkt am Computer – mit ausreichend Zeit zum Ausprobieren, Wiederholen und Fragenstellen. Der Kurs richtet sich insbesondere an Menschen 55+, die sicherer im Umgang mit E-Mails werden möchten und digitale Angebote besser nutzen wollen. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC sind hilfreich.

Jürgen Hügler

Donnerstag, 8.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Dienstag, 13.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

29,60 € / 18,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51309

■ INTERNET I MULTIMEDIA

Digitale Selbstbestimmung

Unsere digitale Welt bietet viele Möglichkeiten – und stellt uns zugleich vor neue Fragen zu Sicherheit, Selbstbestimmung und Vorsorge. Die beiden Veranstaltungen „Digitale Selbstbestimmung im Alltag“ und „Mein (digitales) Erbe“ finden als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl - Harsewinkel - Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort, vhs-Zweckverband Bad Driburg - Brakel - Nieheim - Steinheim, vhs Brilon - Marsberg - Olsberg.

Digitale Selbstbestimmung im Alltag

Digitale Souveränität und Resilienz
Online-Kurs

Digitale Dienste erleichtern unseren Alltag - doch sie schaffen auch neue Abhängigkeiten. Cloud-Speicher, Plattformen, KI-Systeme und Abonnements bieten Komfort, machen uns jedoch zugleich verwundbar gegenüber Ausfällen, Datenverlust, Manipulation oder wirtschaftlichen Interessen.

Dieses Webinar vermittelt ein strukturiertes Verständnis davon, was digitale Souveränität und digitale Resilienz bedeuten und warum sie zunehmend an Bedeutung gewinnen. Sie erfahren, wie digitale Abhängigkeiten entstehen, welche Risiken damit verbunden sind und wie Sie Ihre persönliche Handlungsfähigkeit stärken können.

Anhand praxisnaher Beispiele erhalten Sie konkrete Strategien, um Daten zu sichern, Alternativen zu prüfen, Informationsquellen kritisch zu bewerten und digitale Werkzeuge bewusst auszuwählen. Ziel ist es, die eigene digitale Infrastruktur reflektiert zu gestalten – für mehr Unabhängigkeit, Stabilität und Sicherheit im Alltag. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Schloß Holte-Stukenbrock teilnehmen. Hierfür melden Sie sich bitte bei der vhs-vhs unter www.vhs-vhs.de an.

Peter B. Hoffmann
Mittwoch, 2.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 51513

Mein (digitales) Erbe

Vorsorge für Daten, Konten und Erinnerungen
Online-Kurs

Neben dem klassischen Nachlass hinterlassen wir heute zahlreiche digitale Spuren – von E-Mail-Konten und Cloud-Speichern bis hin zu Fotos, Videos und Dokumenten. Der Kurs zeigt, wie digitales und analoges Erbe strukturiert vorbereitet werden kann, und richtet sich an alle, die ihre Daten sicher organisieren und für den Ernstfall vorsorgen möchten.

Behandelt werden zentrale Themen wie die Übersicht über Geräte und Online-Konten, der sichere Umgang mit Passwörtern sowie Vorsorgeordner, Vollmachten und digitales Testament. Ergänzend werden Möglichkeiten vorgestellt, persönliche Erinnerungen wie Fotos, Videos und Audiodateien zu digitalisieren, zu ordnen und dauerhaft zu sichern.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Schloß Holte-Stukenbrock teilnehmen. Hierfür melden Sie sich bitte bei der vhs-vhs unter www.vhs-vhs.de an.

Peter B. Hoffmann
Mittwoch, 16.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 51511

Instagram verstehen – sicher durchstarten!

Instagram fasziniert Sie, aber Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Vielleicht haben Sie schon ein Profil, aber Ihnen fehlen Orientierung und Sicherheit? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In nur 3 Stunden bekommen Sie einen klaren Überblick über alle wichtigen Funktionen von Instagram – verständlich, praxisnah und ohne Fachbegriffe. Danach wissen Sie genau, wie die Plattform funktioniert, und können selbstbewusst Ihre ersten Schritte gehen. Das erwartet Sie:

- Wie Instagram aufgebaut ist – ein guter Überblick
- Beiträge, Stories, Reels – was ist was und wann nutzt man was?
- Hashtags, Algorithmen & Reichweite – wie Sie sichtbar werden
- Sicherheit & Datenschutz – worauf ist zu achten?

Der Kurs ist für alle, die Instagram endlich verstehen wollen – egal, ob privat oder beruflich. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Claudia Kielmann

Donnerstag, 12.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

25,00 € / 12,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51404

VORANKÜNDIGUNG

Social Media (nicht nur) für Soloselbstständige – Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Soloselbstständige und Unternehmen, die Social Media gezielt für ihre Werbung und Kundengewinnung nutzen möchten. Sie lernen verschiedene Plattformen kennen und entwickeln Strategien, um Ihre Zielgruppe effektiv zu erreichen. Im Kurs erproben Sie praktische Anwendungen auf Plattformen wie Instagram, Facebook, LinkedIn, Pinterest, TikTok und YouTube. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Ab-

schnitt „Bildungsurlaub“ auf S. 140. Selbstverständlich können Sie den Kurs auch ohne Bildungsurlaub besuchen.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Claudia Kielmann

Montag, 15.3.2027, 9:00 - 16:00 Uhr

Dienstag, 16.3.2027, 9:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch, 17.3.2027, 9:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag, 18.3.2027, 9:00 - 16:00 Uhr

Freitag, 19.3.2027, 9:00 - 16:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

244,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 51401

LinkedIn gezielt nutzen: Profil schärfen und sichtbar werden

Online-Kurs

LinkedIn ist längst mehr als nur ein digitales Profil: es ist Ihre Bühne im Berufsleben. Doch wie nutzen Sie diese Plattform so, dass sie Ihnen wirklich etwas bringt? Genau darum geht es in diesem Kurs.

Sie erarbeiten oder überarbeiten Ihr Profil so, dass es klar, professionell und ansprechend wirkt. Gleichzeitig lernen Sie, wie Sie Ihre Sichtbarkeit Schritt für Schritt aufbauen, ohne sich zu verstellen oder ständig online sein zu müssen.

Egal, ob Sie neue Kontakte knüpfen, sich beruflich neu orientieren oder einfach präsenter werden möchten: Sie bekommen konkrete Strategien, die Sie direkt umsetzen können. Am Ende wissen Sie nicht nur, was auf LinkedIn wichtig ist – sondern auch, wie Sie es für sich sinnvoll nutzen.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Claudia Kielmann

Mittwoch, 14.10.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

20,00 € / 10,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51402

Grafikdesign mit Canva

Canva ermöglicht einen einfachen Einstieg in die kreative Gestaltung digitaler Inhalte. Die beiden Kurse „Canva“ und „Canva für Fortgeschrittene“ finden als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl - Harsewinkel - Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort, vhs-Zweckverband Bad Driburg - Brakel - Nieheim - Steinheim, vhs Brilon - Marsberg - Olsberg.

Canva

Designs, Posts und Videos schnell gemacht
Online-Kurs

Flyer, Poster, Social-Media-Beiträge oder kurze Videos lassen sich heute auch ohne professionelle Grafikprogramme gestalten. Die Onlineplattform Canva bietet zahlreiche Vorlagen, Bilder, Grafiken und Werkzeuge, mit denen sich ansprechende Designs schnell erstellen lassen.

In diesem Webinar lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Canva kennen. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie Sie Vorlagen auswählen, an eigene Inhalte anpassen und Schritt für Schritt ein fertiges Layout gestalten – etwa durch das Einfügen von Texten, Bildern und grafischen Elementen.

Das Webinar richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es, die wichtigsten Werkzeuge von Canva kennenzulernen und einfache Designs selbst erstellen zu können.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Peter B. Hoffmann

Freitag, 6.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51406

Canva für Fortgeschrittene

Professionelle Designs, effiziente Workflows und KI
Online-Kurs

Canva hat sich zu einem vielseitigen Werkzeug für die Gestaltung von Flyern, Social-Media-Beiträgen, Präsentationen oder kurzen Videos entwickelt. Wer die grundlegenden Funktionen bereits kennt, kann

mit etwas vertieftem Wissen deutlich professionellere und zugleich effizientere Designs erstellen. In diesem Webinar lernen Sie, wie Sie Canva gezielt für anspruchsvollere Gestaltungsaufgaben einsetzen. Sie erhalten eine verständliche Einführung in wichtige Grundlagen von Design und Layout, Typografie und Farbgestaltung. Anhand anschaulicher Beispiele wird gezeigt, wie Inhalte strukturiert aufgebaut werden, wie Texte und Bilder zusammenwirken und wie visuelle Gestaltung dazu beitragen kann, Informationen klar und überzeugend zu vermitteln.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie sich mit Canva Arbeitsabläufe vereinfachen und beschleunigen lassen. Sie lernen, wie Layouts als Vorlagen für Serien verwendet werden können, wie sich Designs automatisiert erzeugen lassen und wie vorhandene Entwürfe schnell an unterschiedliche Formate für Social Media, Präsentationen oder Druckprodukte angepasst werden.

Ein weiterer Schwerpunkt des Webinars ist der Einsatz von KI-Werkzeugen in Canva. Vorgestellt werden Funktionen zur automatischen Gestaltung von Layouts, zur Textgenerierung und zur Erstellung von Bildern aus Textbeschreibungen. Sie erfahren, wie diese Werkzeuge sinnvoll zur Ideenfindung und Gestaltung eingesetzt werden können, ohne die gestalterische Kontrolle aus der Hand zu geben.

Das Webinar richtet sich an Teilnehmende mit ersten Erfahrungen in Canva, die ihre Kenntnisse vertiefen und die Möglichkeiten der Plattform gezielter und professioneller nutzen möchten.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Peter B. Hoffmann

Donnerstag, 12.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51408

Containervirtualisierung

Mit sogenannten „Containern“ lassen sich Softwarepakete konfigurieren, die dann auf unterschiedlichsten Systemen eingesetzt werden können: Container können Ihre eigene kleine Cloud oder einen Media-Player für Ihre Fotos und Filme enthalten oder die Smart-Home-Automation Ihrer internetfähigen Geräte im Haus beherbergen. Ist ein Container erst einmal passend eingerichtet, kann er auf Windows- oder Linux-Rechnern, auf einem RaspberryPi oder einem gemieteten Server zum Einsatz kommen.

In der „Containertechnik“-Kursreihe stellen wir die vielen Möglichkeiten und Vorteile vor, die Docker bietet, um unterschiedliche Anwendungen einfach und zentral zu verwalten: Erstellen Sie schon bald Ihre eigenen Docker-Container mit genau den Anwendungen, die Sie benötigen - für Ihr Smart-Home, Ihre Cloud oder Ihre eigene Internetseite.

Die „Containertechnik“-Kursreihe findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen statt: vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Verl - Harsewinkel - Schloß Holte-Stukenbrock und vhs Brilon - Marsberg - Olsberg.

Containertechnik: Docker Basiskurs

Online-Workshop

Dieser Kurs führt in die Welt der Container ein und zeigt, wie Anwendungen mit Docker effizient betrieben werden können. Sie lernen, wie Container funktionieren, sich von virtuellen Maschinen unterscheiden und wie man eigene Container erstellt und verwaltet. Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Georg Keller

Samstag, 7.11.2026, 13:00 - 16:00 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

30,00 € / 16,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51430

Containertechnik: Docker Aufbaukurs

Online-Workshop

Dieser Kurs stellt eine Vertiefung des Container-Know-hows für produktive Umgebungen dar. Sie lernen den Einsatz von Docker Compose, Datensicherung, Updates und Sicherheitsaspekte kennen – praxisnah und direkt anwendbar.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Georg Keller

Samstag, 14.11.2026, 13:00 - 16:00 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

30,00 € / 16,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51432

Containertechnik:

WordPress im Docker-Container

Online-Workshop

In diesem Kurs wird gezeigt, wie WordPress in einem Docker-Container installiert und betrieben wird – ideal für alle, die eigene Webseiten professionell hosten möchten.

Für diese Veranstaltung melden Sie sich bitte direkt bei der vhs Verl - Harsewinkel - Schloß Holte-Stukenbrock an: vhs-vhs@gt-net.de oder 05207/9174-0

Georg Keller

Samstag, 21.11.2026, 13:00 - 14:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

16,00 € / 9,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51434



Containertechnik: Traefik und Proxy-Routing

Online-Workshop

Traefik ist ein moderner Reverse Proxy, der Zugriffe auf Webdienste intelligent steuert. In diesem Kurs zeigen wir, wie Traefik als Load Balancer genutzt und mit HTTPS (Let's Encrypt) abgesichert wird. Für diese Veranstaltung melden Sie sich bitte direkt bei der vhs Verl - Harsewinkel - Schloß Holte-Stukenbrock an: vhs-vhs@gt-net.de oder 05207/9174-0

Georg Keller
Samstag, 28.11.2026, 13:00 - 15:15 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
22,00 € / 12,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 51436

■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

KI für Neugierige – Basiswissen

Künstliche Intelligenz (KI) ist für Sie die große Ungekannte? Dennoch sind Sie neugierig, welche Möglichkeiten und Herausforderungen sie bietet? In diesem praxisnahen Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der KI und ChatGPT. Sie lernen:

- die grundlegenden Konzepte der Künstlichen Intelligenz kennen
- KI-Anwendungen praktisch anzuwenden
- effektive Prompts für ChatGPT zu formulieren
- Chancen und Risiken der KI kritisch zu reflektieren

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Laptop, Tablet oder Smartphone inkl. Ladekabel mit. Idealerweise sind Sie bereits bei ChatGPT angemeldet.

Ira Gresselmeier, Diplom-Pädagogin
Samstag, 14.11.2026, 9:00 - 12:45 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
28,00 € / 14,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 51422

KI im Büroalltag

Praxisorientierte Workflows für modernes Arbeiten
Online-Kurs

Künstliche Intelligenz verändert nicht nur einzelne Aufgaben – sie verändert ganze Arbeitsprozesse. Die Webinarreihe „KI im Büroalltag“ zeigt, wie sich KI systematisch in den beruflichen Alltag integrieren lässt. Im Mittelpunkt steht nicht das einzelne Tool, sondern der durchdachte Workflow: von der fundierten Informationsgewinnung über die strukturierte Auswertung und klare Kommunikation bis hin zur überzeugenden Präsentation und professionellen Sichtbarkeit. Sie lernen, KI gezielt zu steuern, Ergebnisse kritisch zu prüfen und Arbeitsabläufe effizient zu gestalten. Auch die Weitergabe von Wissen – etwa durch Tutorials oder interne Schulungskonzepte – wird praxisnah einbezogen. Die Reihe richtet sich an alle, die KI nicht punktuell einsetzen, sondern als festen Bestandteil moderner Arbeitsprozesse etablieren möchten - reflektiert, produktiv und zukunftsorientiert.

Die Themen im Überblick:

- Grundlagen schaffen. KI verstehen und verantwortungsvoll einsetzen
- Ergebnisse steuern. Prompt Engineering im Büroalltag
- Informationen strukturieren. Recherche und Wissensmanagement mit KI
- Überzeugend kommunizieren. Präsentation und Storytelling mit KI
- Sichtbar werden. Visuelle Kommunikation und Medienproduktion
- Wissen vermitteln. Screencasts und Tutorials effizient produzieren
- Kompetenzen entwickeln. Interne Weiterbildung mit KI gestalten
- Zukunft planen. KI-Agenten und neue Arbeitsmodelle

Das Seminar „KI im Büro-Alltag“ findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl - Harsewinkel - Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort, vhs-Zweckverband Bad Driburg - Brakel - Nieheim - Steinheim, vhs Brilon - Marsberg - Olsberg.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Peter B. Hoffmann

Donnerstag, 3.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Freitag, 4.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Donnerstag, 10.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Freitag, 11.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

49,00 € / 26,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51424

Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden – Bildungsurlaub

Ihr Einstieg in die Welt der KI - praxisnah und alltagstauglich

Dieser Bildungsurlaub bietet einen praxisnahen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Sie lernen, wie KI funktioniert, welche Möglichkeiten und Grenzen sie hat und wie Sie Tools wie ChatGPT sinnvoll im privaten und beruflichen Alltag einsetzen können. Neben Text-KI werden auch Anwendungen wie Recherche-Tools, Bildgenerierung und kreative KI-Werkzeuge vorgestellt. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen zu Datenschutz, Urheberrecht und dem EU AI Act.

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Abschnitt „Bildungsurlaub“ auf S. 140. Selbstverständlich können Sie den Kurs auch ohne Bildungsurlaub besuchen.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Claudia Kielmann

Mittwoch, 2.12.2026, 9:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag, 3.12.2026, 9:00 - 16:00 Uhr

Freitag, 4.12.2026, 9:00 - 16:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

175,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub

beantragen wollen: 21.10.2026

Kursnummer: 51426

Künstliche Intelligenz – „Update für die Büroarbeit“

Teamarbeit in Echtzeit mit Office 365

Die Reihe „Update für die Büroarbeit“ zeigt, wie klassische Office-Anwendungen durch Cloud-Technologien, Echtzeit-Zusammenarbeit und KI-Funktionen erweitert werden können. Sie vermittelt konkrete Werkzeuge und Techniken für kollaboratives und kooperatives Arbeiten im modernen Büro.

Sie wünschen nähere Informationen? Dann empfehlen wir Ihnen die Einführungsveranstaltung „Update für die Büroarbeit“. Diese gibt Ihnen einen Überblick über die Themen der einzelnen Webinare.

Alle Termine können online besucht werden. Bei der Einführungsveranstaltung ist auch eine Teilnahme in Präsenz in Gütersloh möglich.

Die Reihe findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl - Harsewinkel - Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort, vhs-Zweckverband Bad Driburg - Brakel - Nieheim - Steinheim, vhs Brilon - Marsberg - Olsberg.

Einführungsveranstaltung: "Update für die Büroarbeit"

Tools und Techniken für kollaboratives

Arbeiten mit Office 365

Online-Kurs

Moderne Büroarbeit ist digital, vernetzt und teamorientiert - doch wie funktioniert das in der Praxis? Die Webinarreihe „Update für die Büroarbeit“ zeigt, wie zeitgemäße Zusammenarbeit mit Microsoft Office 365 konkret umgesetzt wird. Im Mittelpunkt stehen dabei drei Fragen:

- Wie arbeiten Teams heute gemeinsam im Büro?
- Wie verändert künstliche Intelligenz das Arbeiten insgesamt und insbesondere mit Microsoft Office 365?
- Welche neuen, bislang wenig genutzten Funktionen erleichtern den Arbeitsalltag spürbar?

Die Einführungsveranstaltung zur Webinarreihe „Update für die Büroarbeit“ zeigt exemplarisch, wie Word, Powerpoint, Excel, Outlook und Teams zusammenspielen. Sie bekommen einen Eindruck davon, wie Echtzeit-Zusammenarbeit funktioniert und Sie sehen, wie – auch durch die Nutzung von künstlicher Intelligenz – Dokumente schneller bearbeitet und Arbeitsprozesse effizienter gestaltet werden.

Die Einführungsveranstaltung gibt Ihnen einen Überblick über die Themen der einzelnen Webinare und zeigt Ihnen, welches Potenzial moderne Office-Soft-

ware hat, um Zeit für die wesentlichen Herausforderungen des Arbeitsalltags zu gewinnen.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail, wenn Sie online teilnehmen möchten. Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung vor Ort in Gütersloh teilnehmen. Veranstaltungsort ist die Stadtbibliothek Gütersloh, digitaler Werkraum. Hierfür melden Sie sich bitte bei der vhs Gütersloh unter www.vhs-gt.de an. Die Teilnahme ist entgeltfrei.

Peter B. Hoffmann

Online – bei Ihnen zu Hause 

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 51311

Word: mehr als nur Textverarbeitung

Vom Textdokument zur gemeinsamen

Arbeitsplattform

Online-Kurs

Schon lange ist Microsoft Word mehr als ein einfaches Textverarbeitungsprogramm. Beim Themenabend „Word: mehr als nur Textverarbeitung“ erfahren Sie, wie Sie Dokumente in Echtzeit gemeinsam bearbeiten oder Kommentare und @Erwähnungen für eine effizientere Zusammenarbeit nutzen. Sie lernen, wie Sie mit KI-gestützten Funktionen

wie Microsoft Editor, der Diktierfunktion oder dem Übersetzungswerkzeug produktiver arbeiten. Weiter schauen wir uns an, wie Sie mit Vorlagen und Formatvorlagen Ihre Arbeitsabläufe optimieren und Dokumente professionell gestalten. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der mobilen Word-App, mit der Sie Dokumente auch unterwegs problemlos bearbeiten und teilen können.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Peter B. Hoffmann

Mittwoch, 14.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51312

PowerPoint: KI Designs für dynamische Präsentationen

Vom Foliensatz zur interaktiven Präsentation

Online-Kurs

PowerPoint bietet mehr als statische Folien. Beim Themenabend „PowerPoint: KI Designs für dynamische Präsentationen“ erfahren Sie, wie Sie – vielleicht gemeinsam und in Echtzeit – KI-Funktionen nutzen, um attraktive Folienlayouts zu gestalten oder wie Sie mit Morph-Übergängen und Zoom-Effekten dynamische, publikumsorientierte Präsentationen gestalten. Weiter erfahren Sie, wie Sie Präsentationen mit Video- und Audioaufzeichnungen interaktiv aufbereiten und für Ihr Publikum bereitstellen. Der Blick auf die mobile PowerPoint-App, mit der Sie Präsentationen unterwegs bearbeiten und präsentieren können, rundet die Veranstaltung ab.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Peter B. Hoffmann

Mittwoch, 4.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51313

Excel: dynamische Analysen und interaktive Visualisierungen

Von der dynamische Tabelle zur interaktiven Visualisierung

Online-Kurs

Excel ist mehr als ein Tabellenkalkulationsprogramm. Excel bietet leistungsstarke Funktionen zur Datenanalyse und zur Visualisierung von Daten. Dass das auch noch im Team und in Echtzeit geschehen kann, steigert das Leistungspotenzial noch einmal. Der Themenabend „Excel: dynamische Analysen und interaktive Visualisierungen“ demonstriert, wie Sie Tabellen in Echtzeit gemeinsam bearbeiten und wie Sie den Versionsverlauf nutzen, um die Teamarbeit effizienter zu gestalten. Sie entdecken, wie Sie mit Hilfe von dynamischen Array-Formeln komplexe Berechnungen mit weniger Aufwand durchführen. Ein Blick auf Power Query und Power Pivot rundet den Blick auf die Datenanalyse ab, bevor sich der Kurs dem Thema Diagramme und Visualisierung zuwendet. Auch der Blick auf die mobile Excel-App soll nicht fehlen, mit deren Unterstützung Sie Tabellen unterwegs bearbeiten und analysieren.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Peter B. Hoffmann

Mittwoch, 11.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51314

Outlook: effektive Kommunikation und Organisation

Vom Posteingang zum Organisationszentrum
Online-Kurs

Outlook ist das Programm zur Kommunikation und Organisation des Arbeitsalltags. Der Themenabend „Outlook: effektive Kommunikation und Organisation“ beschäftigt sich vor allem damit, wie Sie mit Regeln, Kategorien oder Suchordnern den Posteingang effizient verwalten, um den Überblick zu behalten. Sie erfahren beim Vortrag, wie Sie die Zusammenarbeit mit @Erwähnung erleichtern und Kalenderfunktionen für eine optimierte Terminplanung nutzen. Ein weiterer Schwerpunkt des Themenabends liegt auf der Integration von Outlook mit Microsoft Teams, um E-Mails und Meetings nahtlos mit Ihrer Teamarbeit zu verbinden. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps zur mobilen Outlook-App, mit der Sie E-Mails, Kalender und Kontakte jederzeit und überall im Griff behalten.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Peter B. Hoffmann

Mittwoch, 18.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51315

Teams: Drehscheibe für die Zusammenarbeit

Vom Kommunikations- zum Organisationswerkzeug
Online-Kurs

Effiziente Teamarbeit, nahtlose Kommunikation und flexible Zusammenarbeit – Microsoft Teams und Loop sind zwei Werkzeuge, die dies ermöglichen. Der Themenabend „Microsoft Teams: Drehscheibe für die Zusammenarbeit“ stellt die Grundlagen von Teams und Loop vor. Sie erfahren, wie Sie Kanäle, Chats und Loop-Komponenten nutzen und wie Sie Office-Anwendungen nahtlos integrieren. Weiter richtet sich der Blick darauf, wie Sie Dateien effizient freigeben und gemeinsam bearbeiten, wie Sie Videokonferenzen professionell planen, durchführen und aufzeichnen. Letztlich werfen Sie einen Blick auf die mobile Teams-App, mit der Sie auch unterwegs problemlos kommunizieren und mit Ihrem Team zusammenarbeiten können.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Peter B. Hoffmann

Mittwoch, 25.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51316



■ BilDBEARBEITUNG

Fotobücher selbst erstellen

Sie haben schöne Fotos aus Ihrem letzten Urlaub, von 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. CEWE unterstützt diesen Kurs mit einem Gutschein für jede/n Teilnehmende/n.

Sie können im Kurs mit eigenen Bildern arbeiten und erhalten kompetente Unterstützung durch die Kursleitung. Bitte bringen Sie Ihre Fotos auf einem USB-Stick zum Kurs mit.

Jens Fabry

Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

37,00 € / 22,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51412

Vom Bild zum Fotobuch

Erinnerungen gestalten

Online-Kurs

Fotobücher bewahren Erinnerungen an glückliche Momente, an Reisen oder an besondere Erlebnisse. Wie sie aus einer Sammlung von Fotos ein Fotobuch erstellen und ihre Geschichte erzählen, erfahren Sie im Webinar. Sie erfahren, wie Sie Schritt für Schritt von der sorgfältigen Auswahl der Bilder, über die Organisation und Entwicklung der Medien bis hin zum fertigen Buch gelangen. Sie erfahren, wie Sie mit gezielter Gestaltung, mit stimmigen Schriften und einem harmonischen Layout Ihr Fotobuch ausdrucksvoll und persönlich präsentieren.

Die Software, die wir benutzen, ist kostenlos. Sie brauchen für das Webinar nicht mehr als Neugier, ein paar grundlegende Computerkenntnisse und vor allem Freude daran, Erinnerungen im Fotobuch festzuhalten.

Das Webinar "Vom Bild zum Fotobuch – Erinnerungen gestalten" findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl - Harsewinkel - Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort, vhs-Zweckverband Bad Driburg - Brakel - Nieheim - Steinheim, vhs Brilon - Marsberg - Olsberg.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Peter B. Hoffmann

Montag, 23.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51414

Lightroom und Photoshop

Bildbearbeitung für Ein- und Umsteiger
Online-Kurs

Lightroom und Photoshop setzen seit Jahren Maßstäbe, wenn es um das Entwickeln von Fotos und die kreative Bildgestaltung geht. In der Webinar-Reihe lernen Sie, wie Sie mit Lightroom Ihre Medien organisieren, entwickeln, optimieren und kreativ anpassen. Sie erfahren aber auch, wie und wann es sinnvoll ist, die Arbeit mit Photoshop fortzusetzen. Neben den klassischen, seit vielen Jahren etablierten Techniken der Bildbearbeitung rückt dabei auch immer wieder in den Fokus, wie Medienarbeit durch Künstliche Intelligenz und die Nutzung der Creative Cloud erleichtert und verändert wird.

Der Vortrag "Lightroom und Photoshop - Bildbearbeitung für Ein- und Umsteiger" findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl - Harsewinkel - Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort, vhs-Zweckverband Bad Driburg - Brakel - Nieheim - Steinheim, vhs Brilon - Marsberg - Olsberg.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Peter B. Hoffmann

Montag, 2.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Montag, 9.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Montag, 16.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

55,00 € / 29,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51416

Bildbearbeitung und Fotoverwaltung mit Zoner Studio

Sind Sie auf der Suche nach einem leistungsfähigen Programm zur Bearbeitung und Verwaltung Ihrer Fotosammlung? Dann könnte dieser Kurs für Sie interessant sein. Neben den sehr bekannten Programmen Photoshop und Lightroom von Adobe, gibt es noch viele weitere Programme zur Bearbeitung und Verwaltung von Fotos. Ein zu Unrecht eher unbekanntes Programm ist Zoner Studio, entwickelt in Europa, genauer gesagt in Tschechien.

Zoner Studio ist zwar wie die meisten aktuellen Bildbearbeitungsprogramme nur im Abo-Modell verfügbar, aber der jährliche Preis ist im Vergleich mit anderen Programmen recht günstig und damit auch für den Privatanwender erschwinglich.

In diesem Kurs lernen Sie das Programm Zoner Studio und dessen Funktionen mit Hilfe vieler praktischer Übungen kennen.

- Aufbau der Programmoberfläche und Einstellungen
- Fotoverwaltung mit dem Manager Modul
- Werkzeuge zur Stapelverarbeitung
- Entwicklung und Bearbeitung von Fotos im RAW-Format
- Lokale Anpassungen für einzelne Bildbereiche
- Funktionen zum Retuschieren
- ebenenbasierte Bildbearbeitung im Editor Modul

Bitte beachten Sie, dass Zoner Studio nur für Windows verfügbar ist. Der Kurs findet im EDV Raum der vhs statt. Ein eigener PC mit installiertem Zoner Studio ist daher nicht erforderlich. Wenn Sie möchten, können Sie aber auch mit Ihrem eigenen Notebook teilnehmen. Beachten Sie, dass Sie die Installation in diesem Fall vor Kursbeginn selbst vornehmen müssen. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC sind für diesen Kurs erforderlich.

 **Zoner Studio**



Jürgen Hügler, Fotograf

Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

49,60 € / 31,20 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51418

Affinity für Einsteiger – Bildbearbeitung leicht gemacht

Mit Affinity bietet der australische Softwarehersteller Canva ein leistungsstarkes Grafikprogramm als Alternative zu den bekannten Programmen aus dem Hause Adobe, wie z.B. Photoshop. Und das Beste: die Software wird von Canva in der Grundversion kostenlos angeboten.

In diesem Kurs liegt der Fokus auf den Fotobearbeitungsfunktionen von Affinity. Sowohl Profis als auch Privatnutzer/innen finden alle Werkzeuge, die sie für eine umfangreiche Bildbearbeitung benötigen.

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie alle notwendigen Grundlagen:

- Überblick über die Benutzeroberfläche von Affinity
- Allgemeine Tonwert- und Farbanpassungen zur Optimierung von Fotos
- Zuschchnitt und Nachschärfen von Fotos

- Retusche und Entfernen von Objekten im Bild
- Erstellen von Auswahlen, auch bei schwierigen Objekten
- Das Arbeiten mit Ebenen und Masken
- Entwicklung von Fotos im RAW-Format

Alle Techniken werden anhand von Beispielbildern gemeinsam und praxisnah erlernt. Im letzten Teil des Kurses haben Sie die Möglichkeit, die erlernten Techniken an Ihren eigenen Fotos zu vertiefen. Bitte bringen Sie dazu einige Ihrer eigenen Bilder auf einem USB-Stick mit.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Windows PC. Vorkenntnisse in der Bildbearbeitung sind nicht erforderlich.

Jürgen Hügler, Fotograf

Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

52,90 € / 32,95 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51419

■ BILDUNGSURLAUB

In Nordrhein-Westfalen haben alle Beschäftigten, gleich ob sie im öffentlichen Dienst, in der Privatwirtschaft oder bei einer Kirche arbeiten, einen Anspruch darauf, sich fünf Tage im Jahr für politische oder berufliche Weiterbildung von der Arbeit freustellen zu lassen. Für die nachfolgenden Kurse 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 <https://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurlaub>.

Selbstverständlich können Sie die nachfolgenden Kurse auch ohne Bildungsurlaub besuchen.

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:

- Textfassung 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 (MIN, MAX, SUMME, SUMMEWENN, WENN - etc.)
- 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.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Jens Fabry, Norbert Bruns

Montag, 7.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr

Dienstag, 8.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr

Mittwoch, 9.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr

Donnerstag, 10.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr

Freitag, 11.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

178,50 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub

beantragen wollen: 27.07.2026

Kursnummer: 51308

Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden – Bildungsurlaub

Ihr Einstieg in die Welt der KI – praxisnah und alltagstauglich

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags - doch wie funktioniert sie eigentlich, und wie können Sie sie sinnvoll für sich nutzen?

In diesem dreitägigen Bildungsurlaub erhalten Sie einen fundierten und praxisnahen Einstieg in die Welt der KI. Sie lernen, wie KI „denkt“, wo ihre Grenzen liegen und worauf Sie im Umgang mit sensiblen Daten achten sollten. Schritt für Schritt machen Sie sich mit Tools wie ChatGPT vertraut, probieren verschiedene Anwendungen aus und entwickeln ein Gespür dafür, wie Sie KI gezielt im privaten und beruflichen Alltag einsetzen können.

Neben der Arbeit mit Text-KI werfen wir auch einen Blick auf weitere Anwendungen: von Recherche-Tools über Bildgenerierung bis hin zu kreativen KI-Anwendungen. Dabei stehen praktische Übungen

im Mittelpunkt – Sie probieren aus, stellen Fragen und entwickeln eigene Anwendungsfälle, die wirklich zu Ihrem Leben oder Beruf passen.

Ergänzt wird der Kurs durch wichtige Hinweise zu rechtlichen Rahmenbedingungen, wie dem EU AI Act und dem Urheberrecht.

Am Ende des Kurses haben Sie nicht nur einen Überblick über die Möglichkeiten von KI, sondern vor allem konkrete Ideen und Sicherheit für Ihre nächsten Schritte. Dieser Bildungsurlaub ist ideal für alle, die KI nicht nur verstehen, sondern aktiv und sinnvoll nutzen möchten.

Bitte bringen Sie ein Smartphone, Tablet und/oder Laptop inkl. Netzstecker mit. Falls Sie schon über bestehende Accounts im Bereich KI verfügen, denken Sie bitte an die Passwörter.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Claudia Kielmann

Mittwoch, 2.12.2026, 9:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag, 3.12.2026, 9:00 - 16:00 Uhr

Freitag, 4.12.2026, 9:00 - 16:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

175,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub beantragen wollen: 21.10.2026

Kursnummer: 51426

VORANKÜNDIGUNGEN

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!

Für Sie als Soloselbstständige/-r 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 Me-

thode. 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. Falls Sie schon über bestehende Social Media-Accounts verfügen, denken Sie bitte an die Passwörter.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Claudia Kielmann

Montag, 15.3.2027, 9:00 - 16:00 Uhr

Dienstag, 16.3.2027, 9:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch, 17.3.2027, 9:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag, 18.3.2027, 9:00 - 16:00 Uhr

Freitag, 19.3.2027, 9:00 - 16:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

244,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub

beantragen wollen: 1.2.2027

Kursnummer: 51401



Digitale Balance finden – Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Medienalltag – Bildungsurlaub

Gesunde und zufriedene Menschen sind seltener krank und bleiben langfristig leistungsfähig. Beruflicher und privater Stress, hohe Ansprüche sowie Konflikte am Arbeitsplatz beeinflussen das innere Gleichgewicht täglich. Hinzu kommen digitale Belastungen wie lange Bildschirmzeiten, ständige Erreichbarkeit oder die allgegenwärtige Flut an Informationen. Häufige digitale Reize können Konzentration, Schlaf und Stressregulation beeinflussen und unser Gehirn dauerhaft in Alarmbereitschaft halten.

„Entspann dich mal“ – leichter gesagt als getan. Achtsamkeit hilft dabei, wieder bewusster mit sich selbst, den eigenen Grenzen und digitalen Gewohnheiten umzugehen. Gerade im beruflichen Alltag werden digitale Balance, Fokus und bewusste Erholung immer wichtiger. Im Seminar lernen Sie praxisnahe Methoden zur Stressbewältigung, Resilienz und Selbstfürsorge kennen. Sie reflektieren Ihr eigenes Medienverhalten und entwickeln Strategien für einen gesünderen Umgang mit digitalen Anforderungen im Berufs- und Privatleben.

Inhalte:

- Auswirkungen von Zeitdruck und Stress auf die Gesundheit

- Digitale Reizüberflutung, ständige Erreichbarkeit und ihre Wirkung auf Gehirn und Konzentration
- Herausforderungen im digitalen Zeitalter reflektieren
- Stresskreisläufe und persönliche Stressmuster erkennen
- Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken
- Strategien für digitale Balance und bewusste Erholung entwickeln
- Achtsamkeitsbasierte Übungen praktisch erleben
- Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Gesundheitsförderung

Bitte bringen Sie Schreibzeug, eine Decke und ggf. dicke Socken mit.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Kerstin Erdbürger,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Montag, 22.3.2027, 9:00 - 15:00 Uhr

Dienstag, 23.3.2027, 9:00 - 15:00 Uhr

Mittwoch, 24.3.2027, 9:00 - 15:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

136,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub beantragen möchten: 08.2.2027

Kursnummer: 53103

■ 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 telefonisch 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
- Sie bringen Ihr eigenes mobiles Gerät zum Termin mit (denken Sie an das Ladegerät!) und Sie erhalten eine persönliche Schulung oder Beratung durch den vhs Dozenten Mario Knicker oder Jürgen Hügler
- 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 Beraterinnen 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, Mario Knicker

Mittwoch, 16.9.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

Montag, 28.9.2026, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 14.10.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

Montag, 2.11.2026, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 11.11.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

Montag, 30.11.2026, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 9.12.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

23,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 52110

Internet-Café 55plus

Offenes Angebot in der Stadtbücherei

Wollen Sie etwas am Computer üben oder im Internet suchen? Möchten Sie das, was Sie im EDVKurs 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. Es findet einmal im Monat an einem Donnerstag in der Stadtbücherei Löhne, Alte Bündler Straße 6, statt.

Eine Anmeldung zum Internet-Café ist nicht erforderlich.

Sandra Weber

Donnerstag, 23.7.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 20.8.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 24.9.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 8.10.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 19.11.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 10.12.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Stadtbücherei Löhne, Alte Bündler Str. 6

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 52100

Tablet und Smartphone (Android) 55plus

Haben Sie sich ein neues Smartphone oder Tablet gekauft? 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, 9.11.2026, 14:30 - 16:45 Uhr

Montag, 16.11.2026, 14:30 - 16:45 Uhr

Montag, 23.11.2026, 14:30 - 16:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum
64,80 € / 39,60 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 52703

Workshop – Grundlagen Smartphone (Android/iOS)

Lernen Sie die Grundlagen der Smartphone-Nutzung in unserem vhs-Workshop kennen! Im ersten Teil werden die Grundlagen zu folgenden Themen vermittelt:

- 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 und findet in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt.

Mario Knicker

Samstag, 7.11.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

17,40 € / 8,70 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 52710

Kurze Einführung in das iPhone

In diesem Kurs bestimmt der Name das Programm. Es geht um das iPhone!

Es werden Fragen behandelt, die sich möglicherweise direkt nach der Ersteinrichtung des Gerätes ergeben oder auch noch nach längerer Nutzung auftreten.

- Wozu brauche ich eine Apple-ID?
- Wie gehe ich mit WLAN, Bluetooth, NFC und mobilen Daten um?
- Ist meine Software auf dem neuesten Stand?
- Wie löse ich Gutscheine ein, um Bücher, Apps oder Lieder einzukaufen?
- Wie bezahle ich im Supermarkt an der Kasse?
- Was fange ich mit der iCloud an?
- Wie nutze ich die Apps Erinnerungen und Notizen effizient?

Bitte bringen Sie Ihr iPhone mit.

Jens Fabry

Freitag, 6.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

15,00 € / 7,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 52711

■ BERUF

Bewusste Menschen leben länger glücklich, gesund und sinnerfüllt

Zufrieden im Ruhestand zwischen Ängsten und Aufbruch

Der Übergang in den Ruhestand ist mehr als das Ende des Berufslebens, es ist der Beginn zum letzten Lebensabschnitt, ein Einschnitt, der vieles verändert. Zwischen neu gewonnener Freiheit, dem Wegfall von vertrauten Strukturen, Aufgaben und Rollen, leisen Ängsten und spannenden Aufbruchsmöglichkeiten stellt sich die Frage: „Wie gelingt es, nicht nur länger zu leben, sondern diese Lebensphase aktiv, medizinisch, aber auch seelisch gesund und sinnerfüllt zu gestalten?“

In unserem Seminar „Zufrieden im Ruhestand zwischen Ängsten und Aufbruch“ laden wir Sie an sechs Abenden ein, sich intensiv mit dieser Phase, die sich zwischen Unsicherheit und Neugier, zwischen Abschied und Aufbruch bewegt, zu beschäftigen. Gemeinsam gehen wir diesen Fragen nach und eröffnen Räume für Reflexion, Austausch und neue Perspektiven.

Zufriedenheit und Sinnerfüllung im Ruhestand sind neben persönlicher Reflexion auch eng mit körperlichen Aspekten verbunden. Themen wie ausgewogene Ernährung, alltagstaugliche Bewegung und wirksame Entspannungsmethoden werden deshalb auch Thema sein.

Inhalte des Seminars:

- den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand bewusst verstehen und gestalten
- Auseinandersetzung mit Rollenwandel und Identitätsfragen („Wer bin ich jetzt, wer möchte ich zukünftig sein und wie kann ich weiter wirksam sein?“)
- Umgang mit Ängsten, Unsicherheiten und möglichen Verlustgefühlen
- Werte klären
- Sinnquellen entdecken und das eigene Leben neu ausrichten
- das „letzte Drittel“ aktiv, selbstbestimmt und erfüllend gestalten
- Gesundheitsförderung durch Ernährung, Bewegung und Entspannung

- Stärkung persönlicher Ressourcen und Lebenszufriedenheit
- Austausch mit anderen Teilnehmenden in ähnlichen Lebenssituationen

Das Seminar bietet eine wertschätzende Atmosphäre, in der sowohl persönliche Reflexion als auch gemeinsames Lernen Platz finden. Durch Impulse, Übungen und Gespräche entwickeln Sie erste Ideen und Perspektiven für Ihren eigenen Weg im Ruhestand. Das Besondere dieses Seminars liegt darin, dass die Dozentin auch im Alter der Zielgruppe ist. Sie gestaltet Ihren Ruhestand nicht nur, sondern erlebt ihn bewusst, gesund und voller Sinn.

Katrin Gronau, Personal & Business Coach

Mittwoch, 16.9.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 30.9.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 7.10.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 14.10.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 11.11.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 25.11.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

46,40 € / 23,20 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53101

Ziele erreichen – So nutzen Sie die SMART Methode für Ihren Erfolg

Interaktiver Workshop

Sie möchten nicht nur träumen, sondern erreichen: In diesem Workshop gewinnen Sie Klarheit über Ihre persönlichen und beruflichen Ziele und lernen, wie Sie diese mit der SMART-Methode konkret und umsetzbar formulieren. Sie entwickeln eigene Ziele, erhalten Feedback und erarbeiten Strategien, um motiviert dranzubleiben – auch bei Rückschlägen. So schaffen Sie die Grundlage, Ihre Vorhaben nicht nur zu planen, sondern nachhaltig zu erreichen.

Tanja Omenzetter

Samstag, 14.11.2026, 9:30 - 12:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

35,60 € / 17,80 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53116

Selbstständig starten: Von der Idee zum klaren Plan

Online-Kurs

Sie spielen mit dem Gedanken, sich selbstständig zu machen – oder haben bereits eine konkrete Idee? In diesem Kurs gehen Sie Ihre nächsten Schritte bewusst und strukturiert an. Sie prüfen und schärfen Ihre Geschäftsidee, gewinnen Klarheit über Ihre Motivation und entwickeln ein stimmiges Konzept für Ihren Start.

Gemeinsam werfen wir einen Blick auf Ihre zukünftigen Kundinnen und Kunden: Was wird wirklich gebraucht? Wie positionieren Sie sich so, dass Sie sichtbar und überzeugend auftreten? Mit einfachen, praxisnahen Methoden entwickeln Sie Schritt für Schritt ein klares Profil für Ihr Angebot.

Am Ende des Kurses halten Sie keinen fertigen Businessplan in der Hand – aber etwas viel Wertvolles: einen realistischen Fahrplan für Ihre nächsten Schritte, mehr Sicherheit in Ihren Entscheidungen und neue Impulse aus der Gruppe.

Wenn Sie Ihre Idee nicht länger nur denken, sondern umsetzen möchten, sind Sie hier genau richtig.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Claudia Kielmann

Montag, 5.10.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

Montag, 12.10.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

37,50 € / 18,75 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53102

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.

Anette Kuhn, Jobcenter Herford,
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
und Migrationsbeauftragte

Dienstag, 9.3.2027

9:00 - 10:30 Uhr, 1 Termin

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 53112



■ PERSÖNLICHKEIT | PSYCHOLOGIE

Mental Load – Warum mein Kopf nie Pause hat

Mehr Klarheit. Mehr Ruhe. Mehr ich.

Ihr Kopf ist ständig beschäftigt? Gedanken kreisen – selbst in Momenten der Ruhe?

Mental Load betrifft viele Menschen: überall dort, wo Verantwortung, Erwartungen und eigene Ansprüche zusammenkommen.

Dieser Vortrag lädt Sie ein, neue Perspektiven zu entdecken:

- weg vom inneren Druck
- hin zu mehr Klarheit, Entlastung und innerer Ruhe

Das erwartet Sie:

- ein verständlicher Einblick in das, was Mental Load wirklich bedeutet
- systemische Impulse für mehr innere Ordnung
- Wege aus dem Gedankenkarussell
- praktische Anregungen für mehr Entlastung im Alltag

Dieses Angebot richtet sich an Sie, wenn Sie mehr Ruhe im Kopf, Klarheit und neue Perspektiven suchen. Ihr Gewinn: weniger inneres Chaos – mehr Orientierung und Leichtigkeit.

Nadine Reche, Kitaleiterin, Erzieherin,
systemische Beraterin
Donnerstag, 12.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
16,70 € / 8,35 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 53103

Leichtigkeit im Leben – wie Sie Ernsthaftigkeit hinter sich lassen und Freude gewinnen

Interaktiver Workshop

Entlasten Sie Ihren Alltag mit wirksamen Mini-Routinen für mehr Gelassenheit und Energie. Sie lernen, belastende Muster umzudeuten, klare Grenzen zu setzen und Freude bewusst zu kultivieren. Kurze Übungen, sofort umsetzbar – spürbare Leichtigkeit im echten Leben. Perfekt, wenn Sie wieder mit Freude statt mit Druck leben möchten.

Tanja Omenzetter
Samstag, 28.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
35,60 € / 17,80 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 53118



VORANKÜNDIGUNGEN

Digitale Balance finden – Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Medienalltag – Bildungsurlaub

Digitale Reizüberflutung, ständige Erreichbarkeit und hoher Alltagsstress beeinflussen Konzentration, Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, bewusster mit digitalen Anforderungen umzugehen und Ihre persönliche Balance zu stärken. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Methoden zu Achtsamkeit, Stressbewältigung, Resilienz und Selbstfürsorge. Sie reflektieren Ihr eigenes Medienverhalten und entwickeln Strategien für mehr Fokus, Erholung und einen gesunden Umgang mit digitalen Belastungen im Berufs- und Privatleben. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Abschnitt „Bildungsurlaub“ auf S. 140.

Selbstverständlich können Sie den Kurs auch ohne Bildungsurlaub besuchen.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Kerstin Erdbürger,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Montag, 22.3.2027, 9:00 - 15:00 Uhr
Dienstag, 23.3.2027, 9:00 - 15:00 Uhr
Mittwoch, 24.3.2027, 9:00 - 15:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
136,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub
beantragen möchten: 08.2.2027
Kursnummer: 53103

Ihr Leben im Fokus: Ziele sichtbar machen mit Vision Boards

Online-Kurs

Was soll sich in Ihrem Leben verändern – und wie behalten Sie Ihre Ziele wirklich im Blick? In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihre Zukunft. Sie reflektieren Ihre Wünsche, sortieren Ihre Gedanken und bringen alles auf ein Vision Board, das Sie langfristig begleitet. Schritt für Schritt entsteht ein

Bild Ihrer nächsten Monate – greifbar, motivierend und alltagstauglich. Sie entscheiden selbst: digital oder ganz klassisch mit Schere, Kleber und Kreativität.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Claudia Kielmann

Dienstag, 12.1.2027, 19:00 - 21:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

23,30 € / 11,65 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53102

Meine Finanzen. Meine Stärke.

Finanzwissen für Frauen, die selbst entscheiden wollen

Online-Kurs

„Ich bin einfach nicht gut mit Geld.“

„Darum hat sich immer jemand anderes gekümmert.“

„Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll ...“

Wenn Ihnen solche Gedanken bekannt vorkommen, sind Sie hier genau richtig.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Finanzen nicht länger aus der Hand geben möchten, sondern selbst verstehen und gestalten wollen. Egal, ob Sie gerade neu starten, nach einer Trennung wieder den Überblick gewinnen möchten oder sich einfach mehr Sicherheit im Umgang mit Geld wünschen: Sie können das lernen.

Und zwar ohne komplizierte Fachbegriffe, sondern Schritt für Schritt und alltagstauglich.

Im Kurs gewinnen Sie Klarheit über:

- Ihre bisherigen Denkmuster rund ums Thema Geld und wie Sie diese verändern können
- Ihre Einnahmen und Ausgaben: verständlich und übersichtlich
- die Grundlagen zu Vermögen, Verträgen und finanziellen Entscheidungen
- erste konkrete Schritte in Richtung finanzieller Unabhängigkeit

Dabei geht es nicht nur um Zahlen, sondern auch um Sie. Um Ihr Gefühl von Sicherheit, Kontrolle und Selbstwert.



Sie werden merken: Sobald Sie beginnen, Ihre Finanzen zu verstehen, verändert sich mehr als nur Ihr Kontostand.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail.

Claudia Kielmann

Samstag, 13.3.2027, 14:00 - 17:00 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

25,00 € / 12,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53105

■ SCHULE

VORANKÜNDIGUNG

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 detail-

lierte 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 erhalten Sie 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.

Kerstin Lehmann

Mittwoch, 4.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 80081



The background image shows a woman with dark hair, wearing a white button-down shirt and black trousers, standing in a classroom and gesturing with her hands as if presenting. Behind her is a large digital screen displaying the 'vhs Löhne' logo and various colorful icons representing different subjects like music, sports, and technology. In the foreground, the backs of several audience members' heads are visible, showing they are seated and facing the presenter.

Wissen teilen?

Sie haben ein Hobby, ein besonderes Interesse oder Fachwissen, das Sie gerne mit anderen teilen möchten? Sie können Menschen für Ihr Thema begeistern? Dann werden Sie **Dozent/-in** an der vhs Löhne.

Wir freuen uns auf neue Kursideen und engagierte Persönlichkeiten.

Weitere Informationen und Kontakt:

Stefanie Voß, vhs Leiterin

Telefon: 05732/100-584 | E-Mail: s.voss@loehne.de

6 GESUNDHEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG

Gesundheit | Medizin

Erste Hilfe

Entspannung | Körpererfahrung

Fitness | Gesundheitssport

Freizeitsport | Tanzen

Bootsführerscheine | Aktivfreizeiten

Ernährung



Christin Müller
Fachbereichsleitung
Tel.: 05732 100-581
E-Mail: c.mueller@loehne.de





■ GESUNDHEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG

Der Programmbereich „Gesundheit, Bewegung und Ernährung“ zeichnet 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 Qigong – 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 oder Ihre Ärztin.

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

Herbst-Apotheke – Kräuter für unser Immunsystem

Workshop

Wer kennt das nicht, mit dem feucht-kalten Wetter fängt auch schon mal die Nase zu triefen an oder der Hals kratzt. Doch Sebastian Kneipp hat schon erkannt, dass gegen (fast) jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist.

Doch welches Kraut wirkt gegen Halsschmerzen, welches gegen Husten? Womit können wir unser Immunsystem stärken? Diese und weitere Fragen werden in diesem Workshop beantwortet und natürlich erstellen Sie auch Produkte für Ihre „Gesundheitspflege“ zu Hause. Die Materialkosten von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Mitzubringen sind zwei saubere Marmeladengläser zu je ca. 130 ml.

Irmgard Strakeljahn

Dienstag, 13.10.2026

17:30 - 20:00 Uhr, 1 Termin

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

35,00 € / 25,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 61104



Unser moderner Lebensstil – Was Ernährung, Stress und Schlaf mit unserer Gesundheit zu tun haben

Unser moderner Lebensstil unterscheidet sich stark von dem früherer Generationen – weniger Bewegung, mehr Stress, veränderte Ernährung und Schlafgewohnheiten. Der Vortrag beleuchtet diese Entwicklungen und zeigt, welche Rolle insbesondere die Qualität unserer Fette für Gesundheit, Stress und Schlaf spielen kann. Neben verständlichen Hintergründen erhalten die Teilnehmenden praktische Anregungen für den Alltag.

Christiane Engelhardt

Donnerstag, 8.10.2026

19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

9,00 € / 4,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 61106

Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare Methode

Workshop

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die sich für das Thema Brustgesundheit interessieren und die Selbstuntersuchung der Brust erlernen möchten. Ziel ist es, das Bewusstsein für die eigene Brust zu stärken und frühzeitig Veränderungen zu erkennen. Der Kurs bietet eine Kombination aus theoretischem Wissen und praktischer Anwendung:

- Erläuterung der Anatomie der Brust
- Beschreibung von Drüsengewebe (verschiedene Strukturen)
- Erlernen der Tasttechnik
- praktische Übungen am Silikonmodell zur Festigung der MammaCare-Methode
- Übertragung der Tasttechnik auf die eigene Brust
- Erläuterung der visuellen Untersuchung



Bitte mitbringen: ein großes und ein kleines Handtuch sowie eventuell ein kleines Kopfkissen, um die Übungen komfortabel durchführen zu können. Der Kurs findet in einer geschützten Atmosphäre statt.

Daniela Miller, MammaCare Trainerin
Donnerstag, 24.9.2026, 18:30 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61134

Petra Heuer, MammaCare Trainerin
Donnerstag, 26.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61136

Außensprechstunde der Krebsberatungsstelle Herford

Die Krebsberatungsstelle des Kreises Herford freut sich, Ihnen in der Volkshochschule Löhne, eine Außensprechstunde anbieten zu können.

Hier haben Sie die Möglichkeit, uns kennenzulernen und sich mit vorheriger Terminvereinbarung von uns beraten zu lassen. Wir beraten Sie in allen psycho-onkologischen, psychologischen und sozialrechtlichen Fragen. So z.B. wie kann ich die Erkrankung bewältigen, welche Rechte habe ich und wie gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf? Unser Angebot richtet sich an Betroffene sowie Angehörige und weitere Interessierte in jedem Alter. Unsere Beratung unterliegt der Schweigepflicht und ist kostenfrei.

Termine nach telefonischer Vereinbarung direkt bei der Krebsberatungsstelle unter Tel.: 05223 6530-390.

Krebsberatungsstelle Kreis Herford
Donnerstag, 17.09.2026, 9:00 - 12:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 61302

Krebsberatungsstelle Kreis Herford
Donnerstag, 08.10.2026, 9:00 - 12:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 61305

Krebsberatungsstelle Kreis Herford
Donnerstag, 05.11.2026, 9:00 - 12:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 61306

Krebsberatungsstelle Kreis Herford
Donnerstag, 03.12.2026, 9:00 - 12:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 61307



■ ERSTE HILFE

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- Lungen-Wiederbelebung (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, 10.10.2026, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61470

Deutsches Rotes Kreuz

Samstag, 7.11.2026, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61472



Erste-Hilfe-Ausbildung für alle Führerscheinklassen

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 Betriebshelfer/innen als auch an alle generell an Erster Hilfe Interessierte. Außer für Betriebshelfer/innen 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 DGUV 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, 19.9.2026, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61474

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 17.10.2026, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61481

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 21.11.2026, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61483

Deutsches Rotes Kreuz
Samstag, 12.12.2026, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61484



Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Die grundlegende Ausbildung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Ersten Hilfe ist ein wichtiger Schritt, um die Sicherheit in Ihrer Schule oder Kita zu gewährleisten. Damit die Handgriffe im Notfall unter Stress und Zeitdruck auch richtig sitzen, müssen die erlernten Maßnahmen regelmäßig, d.h. alle zwei Jahre, aufgefrischt und geübt werden. Unser Kurs soll Ihnen die Möglichkeit geben, Erste-Hilfe-Maßnahmen speziell bei Notfällen mit Kindern zu wiederholen, Unsicherheiten zu beseitigen und sich die neuesten Techniken der Ersten Hilfe anzueignen. Unser Kursangebot richtet sich an Ersthelfer/innen in Grundschulen und Kitas sowie an Tagesmütter/Tagesväter und Betriebshelfer/innen aus Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

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, 28.11.2026, 9:00 - 16:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 61478



■ 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 können das Stressempfinden verringert und Konzentration und Aufmerksamkeit gesteigert werden. Regelmäßige Meditation hat einen positiven Einfluss sowohl 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 – mittels 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, 8.9.2026 - 15.12.2026
18:30 - 19:45 Uhr, 13 Termine
Stadtteilzentrum „Raps“
83,00 € / 41,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 62201

TIPP: Bewusste Menschen leben länger glücklich, gesund und sinnerfüllt

Zufrieden im Ruhestand zwischen Ängsten und Aufbruch, Kursnummer: 53101, s. Fachbereich 5

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 seien 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, 8.9.2026 - 15.12.2026
19:45 - 21:00 Uhr, 13 Termine
Stadtteilzentrum „Raps“
83,00 € / 41,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 62203



Yoga für Kinder

im Alter von 5-10 Jahren

In entspannter Atmosphäre lernen die kleinen Yogis, wie sie durch einfache Übungen und Atemtechniken Ruhe und Balance finden. Spaß, Bewegung und Entspannung stehen dabei im Mittelpunkt. Auf eine liebevolle und kreative Weise nähern wir uns kindgerecht der Welt des Yoga! Wir üben barfuß/mit Stoppersocken und jedes Kind kann sein Lieblingskuscheltier und eine kuschelige Decke mitbringen. Mamas und Papas können draußen warten.

Silke Chromik

donnerstags, 10.9.2026 - 17.12.2026

15:45 - 16:30 Uhr, 13 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

45,50 € / 22,75 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62302

Umkehrhaltungen im Yoga

Workshop

In diesem 2-stündigen Workshop kombinieren wir eine kraftvolle Hatha- und Vinyasa-Yoga-Praxis mit einer gezielten Einführung in Umkehrhaltungen. Nach einer aktivierenden ersten Stunde zur Vorbereitung von Schultern, Core und Balance widmen wir uns im zweiten Teil verschiedenen Umkehrpositionen – inklusive einer schrittweisen Heranführung an den Handstand. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen geeignet.

Franziska Pohl

Freitag, 9.10.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

7,50 € / 3,75 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62305

Relax Yoga – Sanft in den Tag

Mit diesem entspannenden Yoga-Programm gönnen Sie sich eine wohlthuende 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, 9.9.2026 - 16.12.2026

9:30 - 10:45 Uhr, 9 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

45,00 € / 27,50 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 11.11.

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. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits einige Yoga-Erfahrung haben – mit den klassischen Grundübungen wie dem Sonnengruß sollten Sie daher bereits vertraut sein. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Decke mit.

Gudrun Meise

dienstags, 8.9.2026 - 15.12.2026

18:15 - 19:45 Uhr, 13 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

88,40 € / 44,20 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62310

Fit und aktiv mit Yoga

Yoga hält den Körper fit und flexibel bis ins hohe Alter. Yoga sorgt für Entspannung und Erholung. In diesem Kurs kombinieren wir verschiedene Yogaübungen mit leichten Fitnessübungen, um so Körper und Muskeln zu kräftigen sowie die Beweglichkeit zu fördern. Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Yogamatte sowie eine Decke mitbringen. Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich.

Gudrun Meise

montags, 7.9.2026 - 14.12.2026

19:30 - 20:30 Uhr, 13 Termine

Gymnasium, Gymnastikhalle

58,90 € / 29,45 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62312

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!

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.

Rita Hahn

mittwochs, 9.9.2026 - 9.12.2026

18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine

AWO, Königstraße 15

63,80 € / 31,90 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62315

Rita Hahn

freitags, 11.9.2026 - 11.12.2026

9:15 - 10:45 Uhr, 11 Termine

AWO, Königstraße 15

63,80 € / 31,90 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62316

Yoga zum Entspannen 55plus

Yoga ist ein Übungsweg, der darauf abzielt, Körper, Atem und Geist harmonisch miteinander zu verbinden. Er schult unsere Selbstwahrnehmung, vitalisiert unseren Körper und vertieft unsere Atmung. Yoga-übungen wirken den Belastungen des Alltags ausgleichend entgegen und stärken uns darin, den Anforderungen des Lebens bewusster und gelassener zu begegnen. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind für diesen Übungsweg nicht erforderlich. Geübt wird in kleinen, an die eigenen Möglichkeiten angepassten Schritten (zum Teil mit Hocker oder Stuhl), so dass jeder die Übungen nach seinen Möglichkeiten ausführen kann. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Silke Chromik

donnerstags, 10.9.2026 - 17.12.2026

14:00 - 15:30 Uhr, 13 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

84,50 € / 42,25 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62331

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.

Olga Kirillova

freitags, 11.9.2026 - 18.12.2026

8:45 - 9:45 Uhr, 13 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

50,30 € / 25,15 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62334

Hatha Yoga

In diesem Kurs lernen Sie die Elemente des Hatha Yoga kennen. Die Hauptbestandteile sind Atmung, kräftigende und dehnende Übungen und Entspannung. Im Fokus steht der Wechsel aus An- und Entspannung, welcher insbesondere 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.

Franziska Pohl

donnerstags, 10.9.2026 - 17.12.2026

16:45 - 18:00 Uhr, 13 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 62337



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, 10.9.2026 - 17.12.2026

18:15 - 19:15 Uhr, 13 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

39,90 € / 19,95 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62627

Heike Boudount

donnerstags, 10.9.2026 - 17.12.2026

19:15 - 20:15 Uhr, 13 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

39,90 € / 19,95 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62628

Yogilates – die perfekte Verbindung aus Yoga und Pilates

Yogilates kombiniert die fließenden Bewegungen und die Achtsamkeit des Yoga mit den kräftigen Übungen aus dem Pilates. In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Körperhaltung, stärken gezielt die Tiefenmuskulatur und fördern gleichzeitig Beweglichkeit, Balance und Entspannung. Durch sanfte, aber effektive Übungen werden Rücken, Bauch und Beckenboden trainiert, Verspannungen gelöst und das Körperbewusstsein gestärkt. Atemtechniken und ruhige Bewegungsabläufe helfen dabei, Stress abzubauen und neue Energie für den Alltag zu gewinnen. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen ebenso wie für Teilnehmende mit Bewegungserfahrung. Die Übungen werden individuell angepasst, sodass jede/r im eigenen Tempo mitmachen kann.

Olga Kirillova

freitags, 11.9.2026 - 18.12.2026

10:00 - 11:00 Uhr, 13 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

50,30 € / 25,15 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62339

■ FITNESS

Fit mit Baby

nach der Rückbildung mit Kindern bis zu 2½ Jahren

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 dabei, 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. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienzentrum Gohfeld Mitte.

Jennifer Appels

mittwochs, 9.9.2026 - 16.12.2026

8:45 - 9:45 Uhr, 10 Termine

Familienzentrum Gohfeld Mitte, Liegnitzerstraße 18

53,40 € / 26,70 € erm. | mit Anmeldung

kein Kurs am 04.11., 11.11 und 18.11.

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, 8.9.2026 - 15.12.2026

19:15 - 20:30 Uhr, 10 Termine

Gymnasium, Gymnastikhalle

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

Kein Kurs vom 29.09. bis einschließlich 27.10.

Kursnummer: 63119

„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, 14.9.2026 - 14.12.2026

9:30 - 10:30 Uhr, 9 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

28,80 € / 14,40 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs vom 28.09. bis einschließlich 26.10.

Kursnummer: 63189

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin

montags, 14.9.2026 - 14.12.2026

10:45 - 11:45 Uhr, 9 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

28,80 € / 14,40 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs vom 28.09. bis einschließlich 26.10.

Kursnummer: 63190



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 unter anderem kleine Koordinationsübungen 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, 10.9.2026 - 17.12.2026

9:30 - 10:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

38,40 € / 19,20 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs am 15.10.

Kursnummer: 63195

Soft und chillig

für Neu- und Wiedereinsteigerinnen

Dieser Kurs gibt Frauen die Möglichkeit, behutsam und entspannt wieder in Bewegung zu kommen. Z.B. lange Pausen, Gewichtszunahme, fehlende Übung und mögliche andere Bedenken sollten kein Hindernis sein, ab jetzt die Woche mit einem moderaten funktionellen Bewegungsprogramm zu beginnen.

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin

montags, 14.9.2026 - 14.12.2026

12:00 - 13:00 Uhr, 9 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

28,80 € / 14,40 € erm. | mit Anmeldung

Kein Kurs vom 28.09. bis einschließlich 26.10.

Kursnummer: 63312

Pilates und Relax

Der ganze Körper wird im Kurs nach der Pilates-Methode 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. Der Kurs ist sowohl für Beginnende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Jasmine Georgi
dienstags, 8.9.2026 - 15.12.2026
8:45 - 9:45 Uhr, 10 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
35,00 € / 17,50 € erm. | mit Anmeldung
Kein Kurs am 22. und 29.09. sowie 01.12.
Kursnummer: 63487

Frank Brinkmann
freitags, 11.9.2026 - 11.12.2026
16:30 - 17:30 Uhr, 12 Termine
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
39,20 € / 19,60 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 63491

Zumba Fitness

Zumba Fitness ist ein Workout, das mit feurigen lateinamerikanischen 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, 8.9.2026 - 15.12.2026
19:00 - 19:45 Uhr, 13 Termine
ehem. Werretalschule, Sporthalle
32,50 € / 16,25 € erm. | mit Anmeldung
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, 8.9.2026 - 15.12.2026
18:00 - 18:45 Uhr, 13 Termine
ehem. Werretalschule, Sporthalle
32,50 € / 16,25 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 63719

■ GESUNDHEITSSPORT

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik dient der Haltungsschulung. Sie soll speziellen Fehlhaltungen vorbeugen und helfen, Verspannungen im Nacken- und Lendenwirbelbereich zu lösen. Sie ist besonders geeignet für Personen mit sitzender Tätigkeit. Allerdings ersetzt sie bei ernsthaften Beschwerden nicht die ärztliche Behandlung oder eine spezielle Krankengymnastik. Eine regelmäßige Teilnahme ist für den erfolgreichen Verlauf dieses Kurses besonders wichtig.

Anastasia Langlitz, Physiotherapeutin
mittwochs, 9.9.2026 - 16.12.2026
19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine
ehem. Werretalschule, Sporthalle
40,00 € / 20,00 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 64115

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. Um an dieser Sportstunde teilzunehmen, ist es notwendig, frei stehen und ein paar Schritte ohne Unterstützung gehen zu können.

Anja Wolf

montags, 7.9.2026 - 14.12.2026

9:30 - 10:30 Uhr, 13 Termine

AWO, Königstraße 15

50,30 € / 25,15 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 64173

Anja Wolf

montags, 7.9.2026 - 14.12.2026

10:45 - 11:45 Uhr, 13 Termine

AWO, Königstraße 15

50,30 € / 25,15 € erm. | mit Anmeldung

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 Grundkonstitution sollten daher vorhanden sein. Während der Wanderung werden gemeinsam Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchgeführt. Begleitend erhalten Sie interessante Informationen zur Gesundheitsförderung.

Teilnahmevoraussetzung: Trittsicherheit, geeignetes Schuhwerk, 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

dienstags, 15.9.2026 - 13.10.2026

17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine

Schweichler Berg, Treffpunkt Hans-Böckler-Straße/

Reuterstraße, Schweicheln-Bermbeck

31,00 € / 15,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 64306

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 Hüft-, Knie- und Sprunggelenken. Falls Sie sich angesprochen fühlen, kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihnen Rehasport Orthopädie verordnen. Die Kurse 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 Stadtsportverband 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 unten angegebene letzte Termin bezieht sich nur auf das Ende des Semesters, denn die Rehasportgruppen finden fortlaufend statt. 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 wenden Sie sich gerne an: Andrea Homburg/Sportamt Löhne unter der Telefonnummer 100-613.

Sandra Kluge-Schormann, Stadtsportverband Löhne e.V.

donnerstags, 10.9.2026 - 17.12.2026

9:00 - 9:45 Uhr, 13 Termine

ehem. Werretalschule, Sporthalle

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 64333

Sandra Kluge-Schormann, Stadtsportverband Löhne e.V.

donnerstags, 10.9.2026 - 17.12.2026

9:45 - 10:30 Uhr, 13 Termine

ehem. Werretalschule, Sporthalle

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 64334

Ralf Zickel, Stadtsportverband Löhne e.V.

donnerstags, 10.9.2026 - 17.12.2026

17:10 - 17:55 Uhr, 13 Termine

Gymnasium, Gymnastikhalle

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 64335

Ralf Zickel, Stadtsportverband Löhne e.V.

donnerstags, 10.9.2026 - 17.12.2026

18:00 - 18:45 Uhr, 13 Termine

Gymnasium, Gymnastikhalle

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 64336

Sandra Kluge-Schormann, Stadtsportverband Löhne e.V.

freitags, 11.9.2026 - 18.12.2026

9:15 - 10:00 Uhr, 13 Termine

ehem. Werretalschule, Sporthalle

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 64337



Rehasport Herz

Dieses Angebot richtet sich speziell an Menschen mit Herz- und Gefäßerkrankungen. Das Sportprogramm ist dabei so konzipiert, dass es den jeweiligen Belastungsgrenzen der Teilnehmenden Rechnung trägt. Es wird von lizenzierten Herzsport-Übungsleiter/-innen und unter durchgehender Aufsicht eines Arztes / einer Ärztin bzw. einer 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, Guido Selberg, Stadtsportverband Löhne e.V.
mittwochs, 9.9.2026 - 16.12.2026
17:30 - 19:00 Uhr, 13 Termine
Gymnasium, Sporthalle
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 64339

■ 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.

Ein Ziel sollte es sein, eine gefährliche Situation bereits im Vorfeld zu erkennen und ohne Gewalt zu lösen. Erfahrungsgemäß ist dieses leider nicht immer möglich, und so sollen für diesen Fall alltagstaugliche Fähigkeiten zur Selbstverteidigung vermittelt werden. Dieses 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 einschließlich gewaltloser Lösungswege (sportlicher Anteil ca. 60 Minuten / theoretischer Anteil ca. 30 Minuten).

Manfred Ahrens, DJKB Gewalt- & Konfliktmanager für Erwachsene
mittwochs, 4.11.2026 - 16.12.2026
20:00 - 21:30 Uhr, 7 Termine
Gymnasium, Gymnastikhalle
46,40 € / 23,20 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 65152



Boule

Französischer Volkssport für Jung und Alt

Möchten Sie die gesellige Freizeitbeschäftigung Boule, auch Pétanque genannt, kennenlernen? Der französische Volkssport für Jung und Alt vereint Konzentration, Motorikschulung, Bewegungsförderung und Spannung.

Auf den einladenden Boule-Plätzen auf der Aqua Magica erhalten Sie unter fachkundiger Anleitung eine Einführung in die Grundlagen des Boulespiels, das jederzeit als kleine Auszeit vom Alltag genutzt werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kugeln und weiteres Material werden gestellt. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

Dieter Treichel, Bouletrainer C-Breitensport und Leistungssport

Donnerstag, 24.9.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag, 1.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag, 8.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Aqua Magica, Allee des Weltklimas

23,20 € / 11,60 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 65312

Gut vorbereitet zum Wandern und in die Berge!

Workshop für Mittelgebirgswanderer und alpine Bergwanderer

Wer längere Wanderungen oder Bergtouren planen möchte, hat einiges zu bedenken: vom zielgerichteten Training, über die Rucksack- und Kleiderwahl, hinzu Routenplanung, Navigation, Wetter und vieles mehr. Was sollte ich bei der Vorbereitung beachten, welche Ausrüstung ist für mein Vorhaben die richtige, was sind hilfreiche Apps oder die häufigsten Fehler? Im Workshop wird zunächst ein Überblick über die wichtigsten Aspekte einer gelungenen Tourenvorbereitung gegeben. Im Anschluss ist ausreichend Zeit, das Thema auch praktisch zu betrachten: Wie packt man seinen Rucksack sinnvoll für eine Mehrtages-tour? Wie setze ich Wanderstöcke ein? Gerne können individuelle Fragen und Equipment mitgebracht werden. Auch das Thema Winterwandern kann bei Bedarf berücksichtigt werden. Und wer sich noch nicht bzgl. des nächsten Wanderziels entschieden hat, erhält nebenbei Anregungen und Tipps für die schönsten Touren in Deutschland und in den Alpen.

Wolfram Kleis, Bergsportführer

Donnerstag, 18.03.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

13,80 € / 6,90 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 65412

Grau ist alle Theorie! Der Praxistag „Vorbereitungskurs Wandern“ findet am 20.03. statt und baut direkt auf diesem Workshop auf und macht das Ganze erst vollständig. Gleichzeitig gewinnen Sie ein gutes Gefühl dafür, wo Sie stehen und welches Anspruchsniveau beim Wandern zu Ihnen passt. Die Anmeldung hierfür erfolgt direkt bei Wolfram Kleis über Tel. 0162 6736755.

■ TANZEN

Line-Dance Schnupperangebot

Sie tanzen gerne, aber Ihnen fehlt der Partner oder die Partnerin und Disco ist nichts für Sie?

Dann versuchen Sie es doch mal mit Line-Dance. Line-Dance tanzt man alleine, aber doch zusammen. Wie geht das? Sie treffen sich ganz einfach mit anderen netten Leuten zu diesem Workshop und werden zu Countrysongs oder aktuellen Liedern aus den Charts die Grundlagen des Line-Dance kennen lernen und einfache Schrittfolgen einüben.

Man tut also nicht nur etwas mit den Füßen, sondern auch der Kopf muss ein wenig mitarbeiten. Line-Dance ist für jedes Alter geeignet. Sie werden begeistert sein. Dieser Workshop soll dazu dienen, Line-Dance kennen zu lernen.

Anett Marks

Freitag, 20.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

7,50 € / 3,75 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 66257

Discofox/ Discochart für Einsteiger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Discofox 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. Discofox kann sowohl im 3er als auch im 4er Schritt getanzt werden. Das kann jedes Tanzpaar für sich selbst entscheiden.

Bei Interesse werden auch Grundlagen des Discocharts vermittelt. Dieser Tanz eignet sich ebenfalls für Musikstücke im 4/4 Takt. Mit seinem großen Potenzial an Interpretationsmöglichkeiten verschiedener Musikrichtungen erfreut sich auch dieser Tanz großer Beliebtheit. Beide Tänze können auch kombiniert werden.

Hardy Stärke, Marion Stärke

Freitag, 25.9.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 2.10.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

27,60 € / 13,80 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 66265

■ 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 Drei-Seemeilen-Zone. 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, 16.9.2026 - 2.12.2026

19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine

Gesamtschule

114,00 € / 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 berechtigt zum 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 und vieles mehr.

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, 17.9.2026 - 5.11.2026
19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine
Gesamtschule
68,40 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 67232

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, 12.11.2026 - 17.12.2026
19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine
Gesamtschule
68,40 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 67254

■ AKTIVFREIZEITEN

Wandern und Wein

Kleine Fluchten an der Mosel

Über ein Wochenende dient uns das hübsche Fachwerk-Dorf Ediger-Eller als Ausgangspunkt unserer Unternehmungen rund um den Wein. Die Region bietet Spitzenweine und Sekt aller Geschmacksrichtungen, schöne Wanderziele und den bekannten, aber leichten Calmont-Klettersteig. Hier mag man verweilen und die Seele baumeln lassen.

1. Tag: Treffpunkt um 14.30 Uhr in Hatzenport an der Mosel (spätere Anreise möglich). Wanderung durch Weinberge mit Begehung eines leichten „Klettersteiges“, (Klettersteigumgehung bei Bedarf möglich) ca. 3 Std., 20- bis 30-minütige Weiterfahrt zu unserer Unterkunft in Ediger-Eller.

2. Tag: Wanderung ab Unterkunft über den Calmont-„Klettersteig“ durch den steilsten Weinberg Europas (Klettersteigumgehung bei Bedarf möglich). Herrliche Panoramen und Vierseenblick. Zurück durch das romantische Ellerbachtal, ca. 6 Std.

3. Tag: Geierlay-Hängeseilbrücke: Fahrt in den Hunsrück und Wanderung zu einer der längsten Hängeseilbrücken Deutschlands ca. 3-4 Std. (die Brücke kann ebenfalls unschwer umgangen werden). Nach einem Abschiedskaffee gemütlicher Aufbruch zur Heimreise.

Max. 10 - 12 Personen, Unterbringung in Einzelzimmern gegen Aufpreis möglich. Dieser Service ist vor allem für Alleinreisende gedacht. Private Anreise in Fahrgemeinschaften mit Pkw oder Bahn.

Voraussetzungen: sportliche Einstellung, etwas Kondition und Trittsicherheit, Spaß an Unternehmungen in der Gruppe.

Termin: Freitag, 09.10. - Sonntag, 11.10.2026

Anmeldeschluss: 20.09.2026

Leistungen: 3 Tage Tourenführung durch geprüften Bergsportführer einschließlich fundierter Tourenvorbereitung; Reservierung der Unterkunft, sämtliche Hintergrund-Logistik vor Ort; kostengünstige Mitfahrgelegenheit für die ersten 3 Buchungen; Bereitschaft mit dem eigenen Pkw zum Startpunkt der Touren zu fahren; witterungsbedingte Änderungen möglich.

Preis: 190,- € ab 9 Pers.; 280,- € ab 7 Personen; 340,- € ab 5 Personen. Für Hotelübernachtung mit gutem Frühstück im DZ mit Du/WC müssen noch Kosten von ca. 100,- € eingeplant werden, die erst vor Ort bezahlt werden müssen. Alle Preise inkl. Umsatzsteuer.

Hinweis: Veranstalter des Kurses ist Wolfram Kleis. Es gelten zusätzlich dessen Bedingungen. Die vhs Löhne tritt nur als Vermittler auf.

Wolfram Kleis, Bergsportführer
Freitag, 9.10.2026, 14:30 - 19:00 Uhr
Samstag, 10.10.2026, 8:30 - 19:00 Uhr
Sonntag, 11.10.2026, 8:30 - 19:00 Uhr
Fachwerkdorf Ediger
340,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung
Kursnummer: 67420



© Wolfram Kleis



■ ERNÄHRUNG

Laugengebäck – ein Klassiker, nicht nur zum Oktoberfest!

Erlernen Sie in diesem Kurs Schritt für Schritt die Herstellung von leckeren Brezeln, Laugenstangen und anderem Kleingebäck mit der typisch braunen Kruste. Gebacken wird klassisch mit Weizenmehl und Hefe. Hinweis: Der Teig enthält Butter. Weiterhin erfahren Sie alles über den Umgang mit Brezellauge, damit Sie keine Scheu mehr vor dem Gebrauch haben und sicher damit umgehen können. Die Lebensmittelkosten betragen 2,00 € und sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Küchenwaage (1g Schritte), Papiertüte oder ähnliches, um das Laugengebäck mit nach Hause zu nehmen, 2 Geschirrtücher, 1 Spültuch, evtl. Schürze.

Regina Neumann
Mittwoch, 23.9.2026, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
25,00 € / 13,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68110

Traditionelles Brotbacken mit Sauerteig

Ihr „tätlich“ Brot mit Sauerteig einmal selbst backen und dabei altbewährte Methoden anwenden? Dann können Sie sich in diesem Kurs die erforderlichen Grundkenntnisse aneignen. Eigenhändig dürfen Sie das Kneten mit der Hand und das Formen 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 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 Ihrer privaten „Backstube“ umzusetzen. Die Lebensmittelkosten betragen 3,00 € und sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: 1 kleines Schraubglas, große Rührschüssel, Kochlöffel, Geschirrtuch, Spültuch, wenn vorhanden Küchenwaage (1g Schritte), optional Schürze.

Regina Neumann
Samstag, 26.9.2026, 9:00 - 14:00 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
32,00 € / 17,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68114

Brötchenbackkurs

Die eigenen Brötchen morgens schnell auf den Frühstückstisch bringen – wer möchte das nicht? In einem interessanten Kurs erlernen Sie die Kunst des Brötchenbackens! Es werden verschiedene Sorten gebacken – von klassischen Brötchen mit Hefe bis hin zu einer köstlichen Variante mit Sauerteig und Saaten. Neben diversen Vorgehensweisen erhalten Sie auch wertvolles Wissen und die nötigen Tipps zum Formen der Brötchen. Freuen Sie sich auf den Duft frisch gebackener Brötchen, die Ihr Frühstück zu einem besonderen Erlebnis machen. Die Lebensmittelkosten betragen 3,00 € und sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: evtl. Schürze, Tüte o.a. für Brötchen zum Mitnehmen.

Regina Neumann

Samstag, 7.11.2026, 9:00 - 14:00 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl

32,00 € / 17,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68126

Hülsenfrüchte – vielseitig, nährstoffreich und proteinstark

Hülsenfrüchte können in der modernen Küche vielseitig eingesetzt werden. Im Mittelpunkt stehen Linsen, Bohnen, Kichererbsen & Co. als wertvolle pflanzliche Proteinquelle und Grundlage für ausgewogene Gerichte. Nach einer kurzen Einführung bereiten wir einfache, alltagstaugliche Rezepte zu – von herzhaften Bowls und Eintöpfen bis hin zu kreativen Aufstrichen und Snacks. Der Fokus liegt auf einer ausgewogenen, proteinreichen Ernährung sowie praktischen Tipps für die schnelle Umsetzung im Alltag. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein Geschirrtuch und Restbehälter, sowie ein scharfes Messer mit.

Nicola Läube-Dammermann

Mittwoch, 30.9.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl

37,80 € / 26,40 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68116





Herbstliche Wildkräuterführung am Ufer der Werre

Der Herbst ist eine besondere Zeit. Die Natur zeigt sich noch einmal in üppigem Grün, während die ersten Samen heranreifen und Wildfrüchte in leuchtenden Farben erstrahlen. Auf unserer Kräuterwanderung begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise durch die heimische Pflanzenwelt – von duftenden Kräutern bis zu köstlichen Wildfrüchten. Sie erfahren, wie Sie die Schätze der Natur erkennen, achtsam sammeln und für sich nutzen können. Ob für die Küche, die Hausapotheke oder einfach für das pure Naturerlebnis – die Pflanzenwelt birgt unzählige Geheimnisse, die es zu entdecken gilt. Mit offenen Sinnen erkunden wir die Landschaft, spüren die Kraft der Natur und nehmen ihr Wissen mit nach Hause. Erleben Sie, wie die Pflanzen uns durch die Jahreszeiten begleiten und uns mit ihrer Vielfalt bereichern. Die Wege sind gut zu begehen. Bitte ziehen Sie sich wetterfeste Kleidung und robustes Schuhwerk an. Bringen Sie gerne ein Gefäß (Leinenbeutel, Körbchen) für evtl. gesammelte Kräuter und Verpflegung (insbesondere etwas zu trinken) mit.

Inga Bekemeier
Sonntag, 4.10.2026, 14:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Alt-Schockemühle
12,50 € / 6,25 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68118

Meal-Prepping – der neue „alte“ Trend

Lecker und gesund essen in der Schule, im Büro und nach Feierabend

Meal Prepping (Mahlzeiten vorbereiten) ist ein toller Fitnesstrend, der das „Vorkochen“ für sich neu entdeckt hat. Meal Prep – Kurzform – ist für alle interessant, die viel zu tun haben, trotzdem gesund essen möchten, Spaß an der Zubereitung toller Gerichte haben und nebenbei viel Geld und Zeit sparen möchten. Manchmal sind gute Vorsätze im Alltag schwierig umzusetzen. Mit Meal Prep klappt es! Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein Geschirrtuch und Restbehälter, sowie ein scharfes Messer mit.

Nicola Läube-Dammermann
Mittwoch, 7.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
37,80 € / 26,40 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68120

Knusprig und vielseitig – Kochen mit der Heißluftfritteuse

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Heißluftfritteuse, für alle die ihre Küche um eine moderne, zeitsparende und fettarme Zubereitungsart erweitern möchten. Nach einer kurzen Einführung bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu – von herzhaften Snacks bis hin zu einfachen Hauptspeisen und Desserts. Im Fokus stehen alltagstaugliche Rezepte, praktische Tipps zur Anwendung sowie eine fettarme und zeitsparende Zubereitung. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihre eigene Heißluftfritteuse, Getränke, evtl. eine Schürze, ein Geschirrtuch und Restbehälter, sowie ein scharfes Messer mit.

Nicola Läube-Dammermann
Mittwoch, 11.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
37,80 € / 26,40 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 68128

TIPP: Picky Eating: Komm, probier doch mal!
Vortrag
Kursnummer: 21102, s. Fachbereich 2

TIPP: Zöliakie bei Kindern – den Alltag sicher und entspannt gestalten
Vortrag und Austausch
Kursnummer: 21103, s. Fachbereich 2

Weihnachtsbäckerei

Für Kinder im Alter von 4 - 10 Jahren mit ihren Vätern

In der hektischen Vorweihnachtszeit kommt gemeinsame Zeit oft zu kurz – genau hier setzt die „Vater-Kind-Weihnachtsbäckerei“ an. Gemeinsam wird geknetet, ausgerollt, ausgestochen und verziert und ganz nebenbei stärken Väter und Kinder ihre Beziehung. Dabei steht nicht Perfektion im Vordergrund, sondern das gemeinsame Erleben, Lachen und Ausprobieren. Ein besonderer Fokus liegt auf bewusster Ernährung: Wir backen überwiegend gesunde Kekse ohne raffinierten Zucker und setzen stattdessen auf natürliche Süße wie Honig, Datteln oder andere ausgewählte Alternativen. So entstehen leckere Naschereien, die nicht nur gut schmecken, sondern auch ein gutes Gefühl hinterlassen. Bitte bringen Sie Getränke, ein Geschirrhandtuch, eine Keksdose, wenn Sie haben, Ausstechformen und evtl. eine Schürze mit. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Raps und der Fachstelle Prävention.

Inga Bekemeier
Samstag, 5.12.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 68247





Bibimbap und Kimchi – Klassiker der Koreanischen Küche

Die koreanische Küche ist geprägt von pflanzlichen Zutaten und Fermentation – und folgt dem Prinzip von Balance und Harmonie. In diesem Kochkurs lernen Sie zwei echte Klassiker kennen: Bibimbap und Kimchi. Bibimbap ist ein beliebtes Reisgericht mit buntem Gemüse, Ei und einer würzigen Gochujang (koreanische Chilipaste). Das Besondere in unserem Kurs: Wir arbeiten mit koreanischen Wildkräutern (Namul), die dem Gericht eine unverwechselbare, aromatische Tiefe geben. Verschiedene Aromen und Texturen sorgen am Ende für ein ausgewogenes, richtig leckeres Geschmackserlebnis. Dazu gehört natürlich Kimchi – die bekannteste fermentierte Beilage Koreas. Scharf, würzig und voller Geschmack: Kein koreanischer Tisch ist komplett ohne Kimchi!

Außerdem lernen Sie, wie man grundlegende koreanische Jang-Würzen (fermentierte Pasten und Saucen) in der Küche einsetzt – für mehr Tiefe, ohne kompliziert zu sein. Die Lebensmittelkosten betragen 15,00 € und sind in der Kursgebühr enthalten. Mitzubringen sind eine Schürze, ein scharfes Messer, ein Getränk, eine Vorratsdose sowie ein Glasbehälter (ca. 300 ml) für das selbstgemachte Kimchi.

Kyungwon Shin

Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl

37,80 € / 26,40 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68302

Kimbab & einfache Kimchi – Vegetarische Reisrollen & schneller Kimchi

Kimbab – koreanische Reisrollen – sind ein beliebtes Alltagsgericht: vielseitig, ausgewogen und ideal zum Teilen – ob zu Hause, beim Picknick oder auf Partys. In diesem Kochkurs bereiten wir ein besonders aromatisches, vegetarisches Kimbab zu, das vor allem auf herzhaftem Wurzelgemüse basiert – z. B. Möhre, Schwarzwurzel oder Pastinake sowie eingelegten Komponenten (je nach Saison variierend). Das Wurzelgemüse wird in Sojasauce angebraten und gibt der Rolle eine würzige Tiefe; feines Sesamöl und gut gewürzter Reis sorgen für das typische, runde Kimbab-Aroma. Als besondere Zutat kommen koreanische Wildkräuter (Namul) dazu – eine traditionelle Zutat, die dem Kimbab eine feine Note gibt, die Reisrolle geschmacklich aufwertet und sie zugleich nährstoffreicher macht. Wer möchte, kann das

Kimbap mit Ei ergänzen; ohne Ei ist der Kursinhalt vegan umsetzbar. Im Kurs lernen Sie die sorgfältige Vorbereitung der einzelnen Zutaten sowie präzise Techniken zum Rollen und Schneiden der Kimbap, damit die Rollen stabil und schön in Scheiben geschnitten werden können. Dazu bereiten wir eine einfache, schnell servierbare Kimchi-Variante zu – z. B. Gurken-, Kohlrabi- oder Porree-Kimchi. Gleichzeitig stellen wir die Grundlage einer Kimchi-Würzpaste her, sodass Sie das Prinzip der Kimchi-Zubereitung verstehen und zu Hause leicht weitere Varianten umsetzen können. Die Lebensmittelkosten betragen 15,00 € und sind in der Kursgebühr enthalten. Mitzubringen sind eine Schürze, ein scharfes Messer, ein Getränk, eine Vorratsdose sowie ein Glasbehälter (ca. 300 ml) für das selbstgemachte Kimchi.

Kyungwon Shin

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl

Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

37,80 € / 26,40 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68308

Fingerfood für festliche Anlässe

Fingerfood hat sich schon immer einer großen Beliebtheit erfreut. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: ob Geburtstagsfeier, Osterbrunch oder ein geselliges Beisammensein.... es gibt immer wieder Anlässe, an denen Sie leckere Köstlichkeiten auf den Tisch bringen möchten. Ob Windbeutel mit verschiedenen Pasteten aus geräucherter Forelle oder Geflügel, Piroggen und Käsestangen, Bällchen aus Quinoa, köstliche südamerikanische „Ceviche“.... die Vielfalt an verschiedenen Zubereitungsformen mit unterschiedlichem Aussehen und Geschmack ist nahezu unbegrenzt. Haben Sie Lust, selbst einmal solche Speisen zuzubereiten und damit Ihre Gäste zu überraschen? Lebensmittelkosten sind in Höhe von 14,00 Euro pro Person in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein Geschirrtuch und Restbehälter sowie ein scharfes Messer mit.

Marina Meyer-Degteva

Montag, 14.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl

36,80 € / 25,40 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68316



© Kyungwon Shin

WDR 2



Bleibt neugierig

SERVICE | ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vorträge | Lesungen | Zielgruppenangebote

Veranstaltungsorte

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Widerrufsbelehrung | Impressum | Anmeldeformular

SEPA-Mandat



September

„Das ist dann wohl die letzte Party“ –

Ideen für Trauerfeiern

Mittwochsgespräch 55plus

Eike Tiedemann

Mittwoch, 2.9.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15122

Geschichte des Antisemitismus –

Als das Judentum entstand

Michael Girke, Freier Autor und Publizist

Mittwoch, 9.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 12236

Wie konnte das geschehen?

Deutschland 1933 bis 1945

Lesung und Gespräch mit Götz Aly

Montag, 14.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,

vhs, Werretalhalle, Saal 2

8,00 € / 4,00 € erm., VVK zzgl. 2,00 €

an der Abendkasse

ohne Anmeldung

Kursnummer: 11101



Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse

Für kostenpflichtige Vorträge und Lesungen, die ohne Anmeldung sind, erhalten Sie Tickets online unter www.reservix.de, im Vorverkauf bei der vhs Löhne, zugelassenen VVK-Stellen und, soweit noch vorhanden, an der Abendkasse.

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft.

Deutsche Einheit im Gespräch

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Mittwoch, 16.9.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 12243

Gärtnern in der Ostsee!

Christian Lieberum, Biologe und Forschungstaucher

Donnerstag, 17.9.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

Online – im EDV-Raum der vhs

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13220

Der Westen sind jetzt wir

Lesung und Gespräch mit Jörg Lau

Mittwoch, 23.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm., VVK zzgl. 2,00 €

an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11102

Geschichte des Antisemitismus –

Als das Christentum entstand

Michael Girke, Freier Autor und Publizist

Mittwoch, 23.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 12237

»ë«

Moderierte Lesung mit Jehona Kicaj

Sonntag, 27.9.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm., VVK zzgl. 2,00 €

an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11103

Wer bezahlt bei Pflegebedürftigkeit?

Grundzüge des Elternunterhalts
Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht
Dienstag, 29.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 14206

Picky Eating: Komm, probier doch mal!

Stefanie Kuloge-Mohrhoff,
Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberaterin
Mittwoch, 30.9.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum
Löhne-Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 21102

Oktober

Wissenschaft per Express

Die Wikinger: Realität und Mythos
Hannah von Legat
Donnerstag, 1.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 11108

Geschichte des Antisemitismus

Im alten Rom – als das Christentum zur Staatsreligion wurde
Michael Girke, Freier Autor und Publizist
Mittwoch, 7.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12238

Kunstvortrag: Gustave Courbet.

Verstörte Blicke, selbstbewusste Gesten
Anke Steinhauer
Mittwoch, 7.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung
Kursnummer: 18170

Vogel des Jahres 2026 – Das Rebhuhn

Präsentiert von Notti & Strehli
Klaus Nottmeyer, Dirk Strehli
Donnerstag, 8.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
7,00 € / keine Ermäßigung | ohne Anmeldung
Kursnummer: 13244

Unser moderner Lebensstil – Was Ernährung, Stress und Schlaf mit unserer Gesundheit zu tun haben

Christiane Engelhardt
Donnerstag, 08.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
9,00 € / 4,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 61106

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?
Donnerstag, 8.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12244

Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung

Rechtliche Vorsorge für den Betreuungsfall
Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht
Montag, 12.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 14207

Fit in Erster Hilfe am Kind

Deutsches Rotes Kreuz

Dienstag, 13.10.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne

Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 21115

Fit in Erster Hilfe am Kind

Deutsches Rotes Kreuz

Dienstag, 13.10.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne

Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 21115

K.O-Tropfen. Was müssen unsere Töchter und Söhne wissen? Wie schützen wir sie?

Oliver Schmidt, Uwe Holdmann, Frauke Schmidt,

Lena Blumenkamp, Steffen Grautoff,

Natascha Reichstein

Dienstag, 13.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 22101

Wissenschaft per Express

Zwischen Retro und Propaganda

Postsowjetische Nostalgie in Putins Russland

Aleksandr Rusanov, Aleksandra Kolesnik

Donnerstag, 15.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 11109

Geschichte des Antisemitismus

Mittelalter, Pestzeit, Rolle der Kirche(n)

Michael Girke, Freier Autor und Publizist

Mittwoch, 21.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 12239

November

Das neue Syrien

Eine Live-Reportage von Lutz Jäkel

Dienstag, 3.11.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

10,00 € / 5,00 € erm.; VVK zzgl. 2,00 €

an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 17151

Drei jüdische Autorinnen aus Ostwestfalen

Mittwochsgespräch 55plus

Frank Meier-Barthel

Mittwoch, 4.11.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15124

Geschichte des Antisemitismus

Zeitalter der Vernunft, Zeitalter des Kolonialismus

Michael Girke, Freier Autor und Publizist

Mittwoch, 4.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause 

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 12240



Tip: Onlinevortragsreihe 

Künstliche Intelligenz im Büroalltag

Fachbereich 5 | S. 134-136

Grenzen akzeptieren wir nicht!

Lesung und Gespräch mit Umeswaran
Arunagirinathan
Sonntag, 8.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
10,00 € / 5,00 € erm.
Kursnummer: 11105

Mein letzter Wille

Grundlagen und Neuerungen des Erbrechts
Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für
Familien- und Arbeitsrecht
Dienstag, 10.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 14208

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft.

Deutsche Einheit im Gespräch

Jungsein in Demokratie & Diktatur
Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12245

Igel in unseren Gärten – Lebensraum, Nahrung, Gefahren

Angela Petermann
Donnerstag, 12.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 13235



Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse

Für kostenpflichtige Vorträge und Lesungen,
die ohne Anmeldung sind, erhalten Sie Tickets
online unter www.reservix.de, im Vorverkauf bei
der vhs Löhne, zugelassenen VVK-Stellen und,
soweit noch vorhanden, an der Abendkasse.

Mental Load – Warum mein Kopf nie Pause hat

Mehr Klarheit. Mehr Ruhe. Mehr ich.
Nadine Reche, Kitaleiterin, Erzieherin, systemische
Beraterin
Donnerstag, 12.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
16,70 € / 8,35 € erm. | mit Anmeldung
Kursnummer: 53103

AMARAN – Lebenstexturen – Life Textures

Lesung, Gespräch und Präsentation
mit Sinah Schlemmer
Samstag, 14.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
14,00 € / 10,00 € erm. ohne Anmeldung
Kursnummer: 31118

Unser Trinkwasser in Löhne – ein wertvoller Schatz

Simone Nettingsmeier, Beatrice Renner
Montag, 16.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 13224

„Korsika! Wilde Berge – Weites Meer“

Multivisionsreportage von Walter Steinberg
und Siglinde Fischer
Walter Steinberg, Siglinde Fischer
Dienstag, 17.11.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, Saal 2
16,00 € / 8,00 € erm.; VVK zzgl. 2,00 €
an der Abendkasse | ohne Anmeldung
Kursnummer: 17154

Sehnsuchtsziel Schweden

Multivisionsreportage von Walter Steinberg
und Siglinde Fischer
Walter Steinberg
Dienstag, 17.11.2026, 20:00 - 22:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, Saal 2
16,00 € / 8,00 € erm.; VVK zzgl. 2,00 €
an der Abendkasse | ohne Anmeldung
Kursnummer: 17155

Kunstvortrag: Franz Marc

Anke Steinhauer
Mittwoch, 18.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung
Kursnummer: 18176

Geschichte des Antisemitismus

Deutschland im 19. und 20. Jahrhundert
Michael Girke, Freier Autor und Publizist
Mittwoch, 18.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12241

Arisierung und Wiedergutmachung in Löhne

Thomas Gräfe, Historiker
Montag, 23.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12235



Tipp: Onlinevortragsreihe

Künstliche Intelligenz im Büroalltag
Fachbereich 5 | S. 134-136



Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse

Für kostenpflichtige Vorträge und Lesungen,
die ohne Anmeldung sind, erhalten Sie Tickets
online unter www.reservix.de, im Vorverkauf bei
der vhs Löhne, zugelassenen VVK-Stellen und,
soweit noch vorhanden, an der Abendkasse.

Augen auf – Tasche zu!

Mittwochsgespräch 55plus
Sibylle Thiel, Kriminalhauptkommissarin
Mittwoch, 25.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14221

Dezember

Unser Trinkwasser in Löhne – ein wertvoller Schatz

Mittwochsgespräch 55plus
Simone Nettingsmeier, Beatrice Renner
Mittwoch, 2.12.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 15125

Geschichte des Antisemitismus

Antisemitismus heute
Michael Girke, Freier Autor und Publizist
Mittwoch, 2.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Online – bei Ihnen zu Hause 
entgeltfrei | mit Anmeldung
Kursnummer: 12242



VORANKÜNDIGUNG 2027

Iran

Multivisionsreportage von Thorge Berger
 Montag, 25.1.2027, 17:00 - 19:00 Uhr
 vhs, Werretalhalle, Saal 2
 16,00 € / 8,00 € erm.; VVK zzgl. 2,00 €
 an der Abendkasse | ohne Anmeldung
 Kursnummer: 17151

Indien

Multivisionsreportage von Thorge Berger
 Montag, 25.1.2027, 20:00 - 22:15 Uhr
 vhs, Werretalhalle, Saal 2
 16,00 € / 8,00 € erm.; VVK zzgl. 2,00 €
 an der Abendkasse | ohne Anmeldung
 Kursnummer: 17152

Bretagne

Multivisionsreportage von Hartmut Krinitz
 Dienstag, 16.2.2027, 17:00 - 19:00 Uhr
 vhs, Werretalhalle, Saal 2
 16,00 € / 8,00 € erm.; VVK zzgl. 2,00 €
 an der Abendkasse | ohne Anmeldung
 Kursnummer: 17153

Irland – Bis ans Ende der Welt

Multivisionsreportage von Hartmut Krinitz
 Dienstag, 16.2.2027, 20:00 - 22:30 Uhr
 vhs, Werretalhalle, Saal 2
 16,00 € / 8,00 € erm.
 VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse
 ohne Anmeldung
 Kursnummer: 17154

Norwegen

Abenteuer am Puls des Nordens
 Multivisionsreportage von Petra und
 Gerhard Zwerger-Schoner
 Montag, 15.3.2027, 19:30 - 22:00 Uhr
 vhs, Werretalhalle, Saal 2
 16,00 € / 8,00 € erm.; VVK zzgl. 2,00 €
 an der Abendkasse | ohne Anmeldung
 Kursnummer: 17156

■ VHS 55PLUS

Netzwerk 55plus Ruhestand – und jetzt?

Der Ruhestand bietet die Chance, Neues zu entdecken, Kontakte zu knüpfen und die gewonnene Zeit aktiv zu gestalten. Das Netzwerk 55plus bringt Menschen zusammen, die gemeinsame Interessen teilen, Ideen austauschen und etwas bewegen möchten.

Mitmachen kann jeder ab etwa 55 Jahren, der offen für neue Begegnungen und Aktivitäten ist. Das Netzwerk ist eine unabhängige, ehrenamtliche Initiative Löhner Bürgerinnen und Bürger, überparteilich, konfessionell ungebunden und ohne Mitgliedsbeiträge. Es ergänzt bestehende Vereine und Organisationen und fördert ein lebendiges Miteinander.

Neugierig geworden? Dann machen Sie mit, lernen Sie neue Menschen kennen und gestalten Sie Ihre Freizeit aktiv und abwechslungsreich.

Nachfolgende Gruppen bestehen:

Ausflüge | Radfahren: Termine auf Anfrage

Wandern: jeden 2. Und 4. Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr/Ort auf Anfrage

Singen: monatlich jeden 3. Donnerstag um 15:30 Uhr – Veranstaltungsort auf Anfrage

Klönnachmittag: monatlichen jeden 2. Donnerstag um 15:00 Uhr – Veranstaltungsort auf Anfrage

Nähere Informationen – Veranstaltungsort, Termine und Informationen zu neuen Gruppen – erhalten Sie bei Marianne Krebs: 05731 1864184 Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenlos.

Das Netzwerk 55plus wird unterstützt vom Seniorenbüro Löhne und der vhs Löhne.



(v.l.) Wolfgang Schröder, Hans Vocke, Bernd Krüger, Marianne Krebs und Friedel Böhse.

Mittwochsgespräch

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 Seniorenbüro 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.

„Das ist dann wohl die letzte Party“ –

Ideen für Trauerfeiern

Eike Tiedemann

Mittwoch, 2.9.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15122

Drei jüdische Autorinnen aus Ostwestfalen

Frank Meier-Barthel

Mittwoch, 4.11.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15124

Augen auf – Tasche zu!

Sibylle Thiel, Kriminalhauptkommissarin

Mittwoch, 25.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 14221

Unser Trinkwasser in Löhne – ein wertvoller Schatz

Simone Nettingsmeier, Beatrice Renner

Mittwoch, 2.12.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15125



© Sünderhuse Photographie



© wbv

DIE DRITTE-ORT-BIBLIOTHEK IM BAHNHOF LÖHNE

WAS PLANEN WIR?

*Seid
gespannt
auf...*

- Eine einladende Eingangshalle mit Bistro
- Gemütliche Aufenthaltsräume zum Lesen, Lernen, Kreativsein, Treffen, Klönen & Schnacken
- Neue Bibliothekswelten: Familienbibliothek, Jugendbibliothek, Makerspace, Workshop- und Arbeitsräume, Krimibibliothek
- Neue Services: Open Library und Rücksortieranlage
- Mehr Platz für Medien und Angebote



Visualisierungen: Baulampe Architektur

www.3258wir.de

*Bleibt auf dem Laufenden
und folgt uns auf Instagram*



Das Projekt ist gefördert durch:



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen



Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Digitalisierung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



■ VERANSTALTUNGSORTE

vhs in der Werretalhalle

Alte Bündler Str. 14 | 32584 Löhne
Hausmeister: 05732 100-561 | 0171 4810416

Bertolt-Brecht-Gesamtschule

Zur Schule 4 | 32584 Löhne
Zufahrt von der Straße „Am Kreuzkamp“
Hausmeister: 05732 976550 | 0162 8859976 |
0173 6058692

Grundschule Halstern

Auf dem Anbiete 3 | 32584 Löhne
Hausmeister: 0160 977740 23

Städt. Gymnasium

Albert-Schweitzer-Str. 16 | 32584 Löhne
Hausmeister: 05732 904513 | 0173 5280820

Museum der Stadt Löhne

Alter Postweg 300 | 32584 Löhne
Tel.: 05732 3172

Stadtbücherei

Alte Bündler Str. 6 | 32584 Löhne
Hausmeister: 05732 100-561 | 0171 4810416

Stadtteilzentrum „Raps“

Bergkirchener Straße 151 | 32584 Löhne
Tel.: 05732 7977

ehemalige Werretalschule

Bahnhofstraße 54 | 32584 Löhne
Hausmeister: 0160 2184952

Gemeindezentrum Haupensiek

Großensieker Weg 44 | 32584 Löhne

AWO Gebäude

Königstraße 15 | 32584 Löhne

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 entsprechende 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: Sabine Neumann

Druck: K+W Kunst- und Werbedruck GmbH,
Bad Oeynhausen

Auflage: 6000

Anmeldung

Ich nehme an folgender Veranstaltung teil und melde mich hiermit verbindlich an:



Kurs-Nr. Entgelt

Kurstitel

Name, Vorname Geburtsdatum*

Str. / Hausnr. PLZ / Ort

Telefon* Telefon mobil* E-Mail*

☐ männlich ☐ weiblich

☐ Ermäßigung

Schwerbehinderte (ab einem Grad der Behinderung von 80%), Schüler/-innen, Auszubildende, Studenten/innen und Praktikanten/-innen (bis 28. Lebensjahr), Bufdi/FSJ (bis 28. Lebensjahr), Wittekindpassinhaber/-innen.
Eine Ermäßigung kann nur gewährt werden, wenn der Nachweis bis spätestens 7 Tage nach Kursbeginn bei der vhs vorliegt.

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Löhne und nehme die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzverträgen zur Kenntnis.

Datum und Unterschrift Teilnehmer/-in
(bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte/-r)

* freiwillige Angaben, jedoch zu organisatorischen Zwecken hilfreich (Kursabsagen, Terminänderungen etc.)

Wichtig! Sie möchten das Teilnahmeentgelt abbuchen lassen? Dann erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat. Das Formular finden Sie auf der Rückseite.



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.

The background image shows a woman with dark hair, wearing a white button-down shirt and dark trousers, standing and gesturing with her hands as if presenting. She is in a room with white walls and a large screen behind her. The screen displays the 'vhs Löhne' logo and a collage of various icons representing different fields of knowledge and technology. In the foreground, the backs of several audience members' heads are visible, showing they are seated and facing the presenter. A whiteboard is partially visible on the right side of the frame.

Wissen teilen?

Sie haben ein Hobby, ein besonderes Interesse oder Fachwissen, das Sie gerne mit anderen teilen möchten? Sie können Menschen für Ihr Thema begeistern? Dann werden Sie **Dozent/-in** an der vhs Löhne.

Wir freuen uns auf neue Kursideen und engagierte Persönlichkeiten.

Weitere Informationen und Kontakt:

Stefanie Voß, vhs Leiterin

Telefon: 05732/100-584 | E-Mail: s.voss@loehne.de



Für eine starke Gemeinschaft!



**Sparkasse
Herford**

**Kunst, Kultur, Jugend,
Natur- und Umweltschutz,
Soziales, Sport:**

Die Sparkasse Herford unterstützt finanziell vielfältige Gemeinwohlprojekte im Kreis Herford. Dieses Engagement fördert den Zusammenhalt, ermöglicht Teilhabe und stärkt die regionale Gemeinschaft. Damit ist die Sparkasse Herford der größte nicht-öffentliche Förderer des Gemeinwohls im Kreis Herford.