



VOLKSHOCHSCHULE LÖHNE  
PROGRAMM  
2. HALBJAHR 2025





Bildung für alle!



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir leben in einer Zeit, in der sich die weltpolitischen Ereignisse überschlagen und Prognosen darüber, was als Nächstes passiert, nahezu unmöglich sind. Die Schriftstellerin Yasmina Reza beschreibt in einem Interview mit der Wochenzeitschrift *Die Zeit* vom 14. März 2025 ihre Sicht auf die Weltlage folgendermaßen:

*„Hoffen lässt mich nichts. Nein, nichts. Das heißt aber nicht, dass ich verzweifelt bin. Ob ich glücklich bin oder nicht, hängt für mich nicht vom Lauf der Welt ab. Allerdings machen die aktuellen Ereignisse meine Arbeit komplexer. Der Wahnsinn und Extremismus, der die Welt erfasst, ist eine so unerhörte und überstürzte Fiktion, dass es für einen Schriftsteller schwierig ist, damit zu konkurrieren. Das Weltgeschehen ist heute fesselnder als jede Fiktion.“*

Aber: War „früher“ wirklich alles vorhersehbarer? Ein Blick in die Vergangenheit kann Mut und Hoffnung für die Zukunft schenken: Im März 1989 wurde ich in meiner Abiturklausur im Fach Geschichte dazu aufgefordert, Stellung zur Frage zu nehmen, ob eine Wiedervereinigung Deutschlands denkbar sei. Ich hielt dies für ausgeschlossen. Bereits acht Monate später, am 9. November 1989, wurde meine Einschätzung widerlegt. In diesem Jahr feiern wir den 35. Jahrestag der Wiedervereinigung. Diesem historischen Ereignis widmen wir uns im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Frauen in Ost und West – geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft“ sowie einer Studienfahrt nach Chemnitz.

Es ist uns ein Anliegen, Sie mit unseren Angeboten dabei zu unterstützen, den derzeitigen und zukünftigen globalen sowie lokalen Herausforderungen zu begegnen, nicht zu verzweifeln und – im Gegensatz zu Yasmina Reza – die Hoffnung zu bewahren. Neben politisch-gesellschaftlich herausfordernden Themen möchten wir Ihnen auch die Möglichkeit bieten, unbeschwerte Momente zu erleben und Ihre körperliche sowie geistige Gesundheit zu fördern.

Ich hoffe, dass Sie in unseren sechs Fachbereichen passende Vorträge und Kurse finden. Sollten Sie ein Angebot vermissen, melden Sie sich gerne bei uns.

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

## VHS AKTUELL



© Steve Hiobi

Stéve Hiobi. All about Africa, s. Seite 13



© Broadview pictures  
Dreharbeiten?

Torsten Körner im Gespräch mit Monika Lübke, s. Seite 15



Martina Klein

Susanne Ackstaller  
Auf das Leben! S. Seite 17



Martin Fromme  
ARMleuchter, s. Seite 18

vhs-Beratungstag	6
vhs-Team   Mitwirkung	8
Anmeldung   Allgemeine Hinweise	10
<b>1</b> Politik   Gesellschaft   Umwelt	Seite 11
Politik   Zeitgeschehen	12
Begegnungen vor Ort	20
Geschichte   Heimatkunde	22
Umwelt   Natur   Garten	26
Verbraucherfragen   Recht   Finanzen	30
Mittwochsgespräch 55plus	35
vhs-Weltreisen	37
Besichtigungen   Tagesfahrten	43
Kunstexkursionen   Kunstvorträge	46
<b>2</b> Familienbildung   Pädagogik	Seite 53
Erziehung heute	54
Gesprächsrunden	57
Eltern-Kind-Angebote	57
<b>3</b> Kultur   Kreativität   Handwerk	Seite 63
Literatur   Film   Musik	64
Malen   Zeichnen   Encaustic	72
Fotografie	76
Textiles Gestalten   Dekoration   Accessoires	78
Handwerk   Handwerk	80
Ausstellungen in der Werretalhalle	83
<b>4</b> Sprachen	Seite 85
Sprachenberatung   Zertifikate   Referenzrahmen	87
Englisch	90
Französisch   Spanisch   Italienisch	97
Japanisch	102
Deutsch als Zweitsprache   Deutschprüfungen   Einbürgerungstest	104

**5****Digitales | Beruf | Soft Skills | Persönlichkeit****Seite 109**

EDV-Beratung   EDV-Grundlagen	111
Outlook   Onenote   Word   Excel	112
Internet   Multimedia	114
Künstliche Intelligenz	117
Bildbearbeitung	125
EDV 55plus	126
Beruf   Soft Skills   Persönlichkeit	128
Schule	132

**6****Gesundheit | Bewegung | Ernährung****Seite 135**

Gesundheit   Medizin	137
Erste Hilfe	141
Entspannung   Körpererfahrung	143
Fitness   Gesundheitssport	147
Freizeitsport   Tanzen	152
Bootsführerscheine   Aktivfreizeiten	155
Ernährung	157

**Service | Allgemeine Informationen****Seite 163**

Vorträge   Zielgruppenangebote	164
Kultureinrichtungen   Veranstaltungsorte	174
Allgemeine Geschäftsbedingungen   Widerrufsbelehrung	174
Impressum   Anmeldeformular   SEPA-Mandat	176

## vhs-Beratungstag am Dienstag, den 9.9.2025

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

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

Karl-Heinz Rodax  
Donnerstag, 9.9.2025, 16:00 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

---

### Sprachenberatung

alle Fremdsprachen außer Englisch  
Martina Brinker/Stefanie Voß  
Donnerstag, 9.9.2025, 16:00 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro

---

### Sprachenberatung

Deutsch  
Bärbel Ducksch  
Donnerstag, 9.9.2025, 14:00 - 16:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro

---

### EDV-Kursberatung

Maria Beine-Diekmeyer  
Donnerstag, 9.9.2025, 16:00 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro

---

### Englisch zum Testen (A1 - B1)

für Lernende mit sehr geringen bis mittleren  
Vorkenntnissen  
Karl-Heinz Rodax  
Dienstag, 9.9.2025, 18:15 - 19:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

---

### Spanisch zum Testen (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen  
Vorkenntnissen  
Yenis del Carmen Ahumedo Mora  
Dienstag, 9.9.2025, 17:15 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

---

### Französisch zum Testen (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen  
Vorkenntnissen  
Muriel Fritz  
Dienstag, 9.9.2025, 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 174.

## Individualschulungen

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

## Sprachenzertifikate

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse mit einem aussagekräftigen Zertifikat dokumentieren? Die vhs Löhne steht Ihnen als lizenziertes Prüfungszentrum der telc GmbH mit einem eigenen Prüferteam für die Sprachen Deutsch, Englisch und Spanisch für die Niveaustufen A1-C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89) als kompetenter Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung. Auch individuelle Einzelprüfungen können von uns durchgeführt werden. Gern unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.



## Kontakt | Information

Volkshochschule | Werretalhalle  
Alte Bündler Str. 14 | 32584 Löhne  
Telefon 05732 100-588  
Fax 05732 100-589  
E-Mail: [vhs@loehne.de](mailto:vhs@loehne.de)  
Internet: [www.vhs-loehne.de](http://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](http://www.vhs-loehne.de)

### E-Mail

[vhs@loehne.de](mailto:vhs@loehne.de)



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

---



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

---



**Maria Beine-Diekmeyer**  
stellv. Leitung der vhs  
Elternbildung | Pädagogik  
Digitales | Beruf | Soft Skills  
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

---



**Martina Brinker**  
Fachbereichsleitung  
Gesundheit | Bewegung | Ernährung  
Tel.: 05732 100-542  
E-Mail: m.brinker@loehne.de

---



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

---



**Christin Müller (in Elternzeit)**  
Fachbereichsleitung  
Gesundheit | Bewegung | Ernährung  
E-Mail: c.mueller@loehne.de

---



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

---

**N.N.**  
Fachbereichsleitung  
Fremdsprachen | Deutsch als Zweitsprache  
Tel.: 05732 100-594

---

## 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](http://www.vhs-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](mailto:vhs@loehne.de). Über die Voraussetzungen informieren wir Sie gern.

Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit.

## Hinweise zur Anmeldung

### Anmeldebestätigung

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

### Veranstaltungen ohne Anmeldung

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

### Bezahlung

Wir empfehlen, uns zur Abbuchung des Kursentgelts ein SEPA-Mandat zur Einzugsermächtigung zu erteilen. Einen entsprechenden Vordruck finden Sie auf Seite 178. 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 174 und die Widerrufsbelehrung auf Seite 176.



## 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 | Studienreise



Stefanie Voß  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 05732 100-584  
E-Mail: [s.voss@loehne.de](mailto:s.voss@loehne.de)





## ■ POLITIK | ZEITGESCHEHEN

### **vhs: Demokratische Orte des Lernens**

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

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

## All about Africa

Was du über den Kontinent wissen solltest

Ein Kontinent, unzählige Geschichten

Auf vielen Weltkarten erscheint Afrika, der zweitgrößte Kontinent der Erde, sehr viel kleiner, als es tatsächlich ist. Grund dafür ist eine Kartografiemethode, die im 16. Jahrhundert Seefahrenden bei der Navigation helfen sollte. Länder am Äquator werden maßstabsgetreu dargestellt, aber je weiter man nach Süden oder Norden abweicht, desto ungenauer wird das Bild. Unsere Wahrnehmung ist verzerrt – und das liegt auch an der Darstellung Afrikas in den Medien, wo der Kontinent meist nur im Zusammenhang mit negativen Nachrichten auftaucht.

Dabei hat dieser Erdteil so viel mehr zu bieten. Das ist der Ausgangspunkt für Stève Hiobis Sachbuch: Der mit dem Grimme-Online-Award ausgezeichnete Afrofluencer klärt über die Geschichte des vielseitigen Kontinents auf und teilt sein Wissen über Afrika mit uns. So zeigt er beispielsweise, dass der Kaiserschnitt zuerst in Uganda erfolgreich durchgeführt wurde, und analysiert, warum der Kolonialismus noch lange nicht vorbei ist. Immer im Blick bleibt die Frage: Was hat das mit uns zu tun? Ein faktenreiches und unterhaltsames Buch über einen Kontinent, in dem nicht nur die Wiege der Menschheit, sondern auch ihre Zukunft liegt.

Stève Hiobi, geboren 1986 in Kamerun, ist ein deutsch-kamerunischer Instagramer, TikToker und gilt als der einflussreichste deutsche »Afrofluencer«. Auf seinen Kanälen geht es um all das, was gerne in den Medien vernachlässigt wird, aber den afrikanischen Kontinent so interessant macht: Geschichte, Kultur, Musik und Gesellschaft. 2023 gewann Hiobi für seine aufklärerische Arbeit den Grimme-Online-Award in der Kategorie Information. Er lebt mit seiner Familie in Heidelberg.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Migrationsbüro der Stadt Löhne und der Stadtbücherei Löhne im Rahmen der Interkulturellen Woche gezeigt. Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

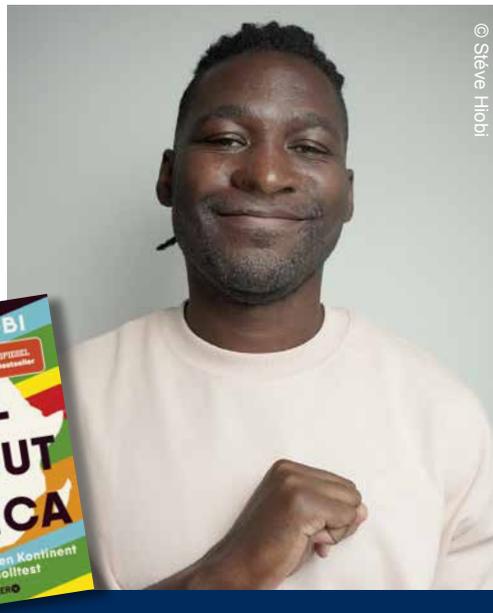
Stève Hiobi

Dienstag, 23.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

5,00 € / 2,50 € erm. | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11106



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

[vhs@loehne.de](mailto:vhs@loehne.de) | [www.vhs-loehne.de](http://www.vhs-loehne.de)

## Veranstaltungsreihe „Frauen in Ost und West“ anlässlich des 35. Jahrestages der Wiedervereinigung

### *Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft*

In diesem Jahr jährt sich die deutsche Wiedervereinigung zum 35. Mal. Aus diesem Anlass laden die vhs Löhne, der Soroptimist International Club Bad Oeynhausen/Wittekindensland und die Gleichstellungsstelle der Stadt Löhne zu einer Veranstaltungsreihe ein, die auf die geteilte Geschichte der Frauen in Ost und West blickt und bei allen Unterschiedlichkeiten viele Gemeinsamkeiten findet.

Auch wenn die deutsche Teilung seit über drei Jahrzehnten Geschichte ist, begegnen wir noch immer vielen Klischees, die Frauen aus Ost- bzw. Westdeutschland zugeschrieben werden. Die Westfrau wird oft entweder als „Heimchen am Herd“ oder als knallharte Karrierefrau beschrieben. Die Ostfrau hingegen steht im Kohlebergbau „ihren Mann“. Sie wird wahlweise als tough bezeichnet oder als Rabenmutter, weil sie ihre Kinder in die Krippe gibt. Zwei Beispiele nur, aber die Liste der Zuschreibungen ist lang. Obwohl sie sich teilweise grotesk widersprechen, zeugen sie doch alle von der Überzeugung, man wisse genau, wie DIE Ostfrau und DIE Westfrau eigentlich ticken. Vor allem eines scheint klar zu sein: Sie ticken alle gleich, aber im Vergleich zum anderen Teil Deutschlands sehr unterschiedlich. Woher kommen diese Zuschreibungen? Und was ist an ihnen dran?

### *Frauen im geteilten Deutschland* – Ausstellung:

Die Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“ räumt mit Zuschreibungen und Vorurteilen auf und gibt Antworten darauf, wie die geteilte Geschichte der Frauen aussah. Sie stellt auf 20 Plakaten die gesellschaftliche Entwicklung und die Rollen von Frauen in der Bundesrepublik Deutschland und in der Deutschen Demokratischen Republik in den 1970er und 1980er Jahren gegenüber. Damit macht sie die vielfältigen Erfahrungen der Frauen sichtbar und zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den deutsch-deutschen Lebenswirklichkeiten. Die Ausstellung wird vom 1. September bis zum 14. November 2025 auf der vhs Ebene gezeigt.

Offizielle Ausstellungseröffnung und Vortrag durch die Kuratorin Clara Marz von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur.

Mittwoch, 17.9.2025  
17:30 - 19:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 11101



### *Die Unbeugsamen*

Dokumentarfilm (2021)  
Drehbuch und Regie: Torsten Körner

DIE UNBEUGSAMEN erzählt die Geschichte der Frauen in der Bonner Republik. Sie müssen sich die Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen gegen erfolgsbesessene und amtstrunkene Männer wie echte Pionierinnen erkämpfen. Unerschrocken, ehrgeizig und mit unendlicher Geduld verfolgten sie ihren Weg und trotzten Vorurteilen und sexueller Diskriminierung. Im Film kommen Politikerinnen von damals und heute zu Wort. Ihre Erinnerungen sind komisch und bitter zugleich, absurd und bisweilen erschreckend aktuell. DIE UNBEUGSAMEN ist einer der erfolgreichsten Dokumentarfilme der letzten Jahre.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erwünscht.

Mittwoch, 17.9.2025, 19:00 - 20:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
5,00 € / 2,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 11103

## Die Unbeugsamen 2 - Guten Morgen, Ihr Schönen!

Dokumentarfilm (2024)

Drehbuch und Regie: Torsten Körner

DIE UNBEUGSAMEN 2 bringt keine Fortsetzung des ersten Teils, sondern wagt den Blick über den sogenannten Eisernen Vorhang hinaus: In lebendigen Gruppenporträts ostdeutscher Frauen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen der DDR erzählen 15 Frauen, wie sie sich im Land der staatlichen verordneten Gleichberechtigung gegen das Patriarchat wehren mussten. Der Film zeigt ein kraftvolles Kaleidoskop der Geschlechterverhältnisse und gibt den Lebensleistungen ostdeutscher Frauen und ihrem Kampf um Chancengleichheit eine Bühne. Archivaufnahmen ergänzen den Film und ebnen den Weg zu einem besseren Verständnis zwischen Ost und West.

Dienstag, 30.9.2025, 17:00 - 18:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
5,00 € / 2,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 11104

## Torsten Körner im Gespräch mit Monika Lüpke

Abschlussveranstaltung zur Veranstaltungsreihe  
„Frauen im geteilten Deutschland“

Regisseur TORSTEN KÖRNER ist zu einem Podiumsgespräch in Löhne zu Gast. Er schaut mit dem Blick des Dokumentarfilmers auf die Frauen, ihre Geschichten und ihre Rolle in Staat und Gesellschaft. Ihre gemeinsame Herausforderung? Patriarchat in Ost wie West. Trotz Abtreibungsrecht, Kitas und Frauentagen: Familie blieb Frauensache und Führungsrollen ein Männerding, überall.

Im Gespräch mit Moderatorin Monika Lüpke gibt TORSTEN KÖRNER Einblick in seine Arbeit an den Filmen DIE UNBEUGSAMEN und DIE UNBEUGSAMEN 2 und beantwortet die Fragen des Publikums.

Torsten Körner, Monika Lüpke  
Dienstag, 30.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
5,00 € / 2,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 11105



Die Veranstaltungsreihe wird unterstützt durch die Volksbank in Ostwestfalen.

Fotos v.l.: © Majestic\_picture\_alliance-SvenSimon

© Majestic Deutsche Fotothek, Fotograf, Gerhard Weber – Frauen mit Moped (ca. 1975)

## Grünes Geld – Greenwashing oder nachhaltige Alternative?

Im Aktiendepot verstecken sich oftmals Ausbeutung und Umweltzerstörung. Greenwashing ist verbreitet in der Finanzbranche. Und die EU klassifiziert sogar Atomkraft und Gas als grün. Kann man sein Geld überhaupt nachhaltig anlegen? Machen es alternative Banken besser, sind grüne ETFs, Digitalwährungen oder Gold eine Alternative? Und welche Zukunft hat unser Finanzsystem? Antworten auf diese Fragen gibt der Vortrag vom Nachhaltigkeitsexperten Frank Herrmann. Mit aktuellen Tipps, wie man sein Geld gemeinwohlorientiert anlegen kann.

ZUR PERSON: Frank Herrmann hat viele Jahre in Mittel- und Südamerika gelebt, wo er unter anderem als Entwicklungsexperte, Reiseleiter und Reisebuchautor tätig war. Der Betriebswirt ist Autor des Einkaufsratgebers „Fair einkaufen – aber wie?“. Sein Buch „FAIRreisen – Handbuch für alle, die umweltbewusst unterwegs sein wollen“ wurde 2017 auf der weltgrößten Reisemesse ITB in Berlin als bestes touristisches Fachbuch ausgezeichnet. 2022 erschien sein neues Werk „Der Mächtigen Zähmung – Warum Konzerne klare Spielregeln brauchen“. Der autofrei lebende Journalist ist begeisterter Radfahrer und Erfinder der „Fairen Biketour“, einer Kombination aus Fahrradtour, Vorträgen zu nachhaltigen Themen und Spendenaktion, die 2025 zum 8. Mal stattfinden wird. Mehr zu den Büchern unter <https://faireinkaufenaberwie.blogspot.com/> und der „Fairen Biketour“ unter <https://faire-biketour.com/>

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Fairtrade-Gruppe Löhne und dem Verein Löhne umsteigen. Der Bahnhof e.V. statt. Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Frank Herrmann  
Mittwoch, 29.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
5,00 € / 2,50 € erm. | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11108

Löhne umsteigen.  
DER BAHNHOF



## Auf das Leben! Das Glücksbuch für die besten Jahre

Glück, Zufriedenheit, Lebensfreude – wie kann man als Frau ab fünfzig das Leben so gestalten, dass es möglichst viel davon bereithält? Für diesen Ratgeber hat sich Susanne Ackstaller zusammen mit spannenden Gesprächspartnerinnen und einer ordentlichen Prise Humor auf die Suche nach Antworten gemacht. 17 inspirierende Frauen, die es – teilweise trotz Hindernissen, Schicksalsschlägen oder Krankheit – geschafft haben, ein glückliches und rundum zufriedenes Leben zu führen, kommen im Buch zu Wort. Abgerundet wird der Ratgeber mit unterhaltsamen Kolumnen, Leseempfehlungen und Lifestyltipps. Die Porträts werden begleitet von ausdrucksstarken Fotografien und Illustrationen. „Auf das Leben!“ ist ein Buch, das alles mitbringt, was frau in ihren besten Jahren zeigt: Glückliche sein kennt kein Alter.

Erst wollte Susanne Ackstaller (59) Journalistin werden, dann Modedesignerin – schließlich hat sie doch etwas „Vernünftiges“ studiert: Wirtschaftswissenschaften. Geschrieben hat sie aber trotzdem: als Wirtschafts- und Werbetexterin und ab 2002 auch als Bloggerin. 2009 ging dann ihr Lifestyle-Blog Texterella an den Start, aus dem im Laufe der Jahre vieles entstand, unter anderem zwei Ratgeber: Nach „Die beste Zeit für guten Stil“, ihrem Buch über Mode, Mut und Lebensfreude, erschien im September 2023 „Auf das Leben!“ über gutes und glückliches Älterwerden, aus dem die Autorin liest.

Das Eintrittsgeld beinhaltet ein Getränk (Wasser/Schorle). Vor der Lesung findet eine Tauschparty statt, zu der alle Gäste herzlich eingeladen sind. Wer mag bringt bis zu fünfzehn gepflegte Accessoires (Modeschmuck, Tücher, Taschen, etc.) mit, die dann während der Veranstaltung eine neue Besitzerin finden können.

### Tauschparty | ab 18:30 Uhr

Lesung: 19:00 Uhr

Pause: 20:00-20:30 Uhr

Veranstaltungsende: ca. 22:00 Uhr

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne statt.

Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Susanne Ackstaller

Mittwoch, 5.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 31122



© Martina Klein

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

[vhs@loehne.de](mailto:vhs@loehne.de) | [www.vhs-loehne.de](http://www.vhs-loehne.de)

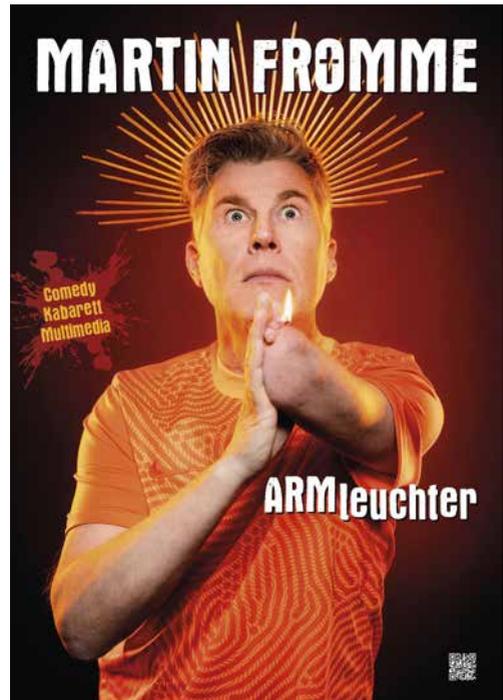
## „ARMeuchter“ Martin Fromme mit neuem Soloprogramm

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

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

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

Martin Fromme  
Dienstag, 2.12.2025, 20:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
16,00 € / 10,00 € erm. VVK  
zzgl. 3,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung



## KulturbüroLöhne



## „Die Sonne scheint immer. Für die Wolken kann ich nichts.“ Was meine Großmutter mir über das Leben erzählte

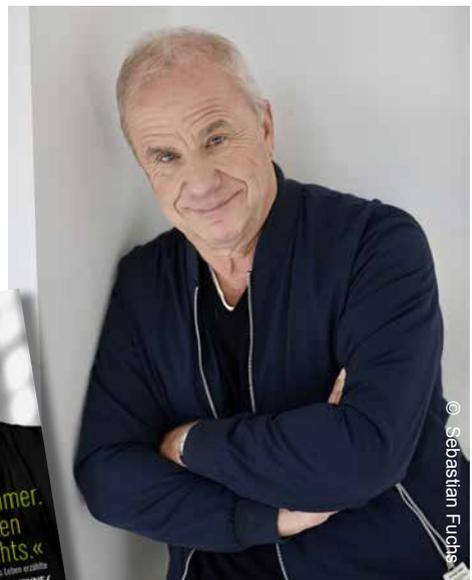
Lesung mit Hubertus Meyer-Burckhardt

»Wenn Sie unbedingt auf Ihr Volk stolz sein möchten, empfehle ich Ihnen den Beruf des Imkers.« Mit diesem Satz prostete Christel Vollbrecht, Jahrgang 1898 und die Großmutter von Hubertus Meyer-Burckhardt, ihrem Gegenüber in der Weinstube Boos zu, wo sie nahezu jeden Abend saß. Wenn sie nicht gerade im Beiwagen einer Moto Guzzi kauerte und dem Fahrer befahl: »Schneller. Fahren Sie doch bitte endlich schneller!« Ein Leben auf der Überholspur, rebellisch, unangepasst, voller Lebensfreude und unglaublich stark und mutig: So erinnert sich Hubertus Meyer-Burckhardt – TV-Produzent, Bestsellerautor und Gastgeber der NDR-Talkshow – an seine geliebte Großmutter, die ihn wie kein anderer Mensch geprägt hat. Wie ging sie mit der Welt um, die zweimal vor ihren Augen zerbrach? Was gab sie ihrem Enkel mit auf seinen Lebensweg? Und wäre es nicht wunderbar, hätten wir in der heutigen Zeit wieder mehr Menschen ihres Kalibers? Menschen mit einer unbedingten Liebe zum Leben, mit Witz, Widerspruchsgeist und Charakter. Hubertus Meyer-Burckhardt erzählt in autobiographischen Episoden von einer Frau, die ihrer Zeit voraus war: eine zärtliche Liebeserklärung und eine Spurensuche nach den Antriebsfedern des eigenen Lebens.

Hubertus Meyer-Burckhardt, 1956 in Kassel geboren, betrat bereits im Alter von 15 Jahren die Bühne des dortigen Stadttheaters. Seitdem wusste er, dass er einmal »irgendetwas mit Unterhaltung« machen wollte und besuchte die Hochschule für Fernsehen und Film. Als TV-Produzent gewann er zahlreiche Preise, verbrachte Jahre im Vorstand der Axel Springer AG sowie bei ProSieben-Sat.1 und hatte eine Professur an der Hamburg Media School. Einem Millionenpublikum ist er zudem als Gastgeber von inzwischen über 1.000 Sendungen der »NDR Talk Show« bekannt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation der vhs Löhne mit dem Seniorenbüro der Stadt Löhne und der Stadtbücherei statt. Karten erhalten Sie online in unserem Ticketshop, an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und allen zugelassenen VVK-Stellen.

Hubertus Meyer-Burckhardt  
Dienstag, 14.4.2026, 19:00 - 20:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
18,00 € / 9,00 € erm. VVK  
zzgl. 4,00 € an der Abendkasse  
ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11107



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

[vhs@loehne.de](mailto:vhs@loehne.de) | [www.vhs-loehne.de](http://www.vhs-loehne.de)

# 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 Plauderbank
- 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, 2.9.2025 - 16.12.2025  
15:00 - 17:00 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11461





## Plauderbank

Zeit für ein Gespräch

Jeden Donnerstag von 15 bis 17 Uhr steht die Plauderbank auf dem Findeisen-Platz für alle bereit, die sich austauschen möchten. Unsere Plauderpartnerinnen – engagierte Ehrenamtliche, die speziell geschult wurden – freuen sich auf Begegnungen und Gespräche, die Menschlichkeit und Gemeinschaft fördern. Wer auf der Suche nach einem Gesprächspartner oder einer Gesprächspartnerin ist, ist herzlich eingeladen, einfach vorbeizukommen und sich zu unterhalten.

Die Plauderbank wird bis Ende September betreut – jede Woche sind 1 bis 2 Plauderpartnerinnen für Sie da.

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

donnerstags, 28.8.2025 - 25.9.2025

15:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine

vhs, Werretalhalle, Vorplatz

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11462

## Netzwerk 55plus



Man fühlt sich noch fit und geistig aktiv, doch es fehlt an Ideen für eine sinnvolle Gestaltung der kommenden Jahre! Das Netzwerk 55plus eröffnet vielseitige Möglichkeiten, neuen Menschen zu begegnen, gemeinsame Interessen zu verfolgen, neue Perspektiven zu entdecken (siehe auch Seite 168).

Nähere Informationen erhalten Sie bei Marianne Krebs: 05731 83390.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenlos. Das Netzwerk 55plus wird unterstützt vom Seniorenbüro Löhne und der vhs Löhne.

## 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..

Kavsar Samo, Mounira El Halabi  
mittwochs, 16.7.2025 - 17.12.2025

15:00 - 17:00 Uhr, 23 Termine

Fröbelstraße 4

122,66 € / 61,33 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 11465

## 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 von Hören

(2. Vorsitzender): wivonhoer@web.de

## ■ GESCHICHTE | HEIMATKUNDE

### Märchenhaft Wandern

Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe

Dagmar Macêdo, die Autorin des Buches „Märchenhaft Wandern“, wandelt mit den Wanderinnen und Wanderern auf den Spuren des Wirts von Bielefeld, des Protagonisten aus ihrem Buch. Die ganze Veranstaltung dauert etwa 3,5 Stunden: mit Wanderung, Lesung, vielen Infos und zum Abschluss der Besteigung des Burgturms, unter dem der Held der Sage eingekerkert war. Die Literarische Wanderung richtet sich an Erwachsene.

Auf dem Weg wird an markanten Plätzen angehalten und Dagmar Macêdo erzählt etwas über die Entstehung des Buches, über das Buch selbst, über Bielefeld, über das Schreiben und das Wandern an sich, und selbstverständlich liest sie auch aus „Märchenhaft wandern. Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe“ vor. Angekommen am Ziel, wird der Turm der Sparrenburg erklommen.

Anschließend bleibt Zeit, die Wanderung auf den Picknickbänken unterhalb des Burgturms ausklingen zu lassen. Der Kiosk an der Sparrenburg ist bis 18 Uhr geöffnet. (Snacks und ausreichend Wasser sollten für die Wanderung trotzdem im Gepäck sein). Die Literarische Wanderung ist Teil der Klima-Lese-staffel 2025 der CR-Leseagentur.

Treffpunkt und Start:

Endhaltestelle der Stadtbahnlinie 1 „Senne“. Direkt neben der Endhaltestelle befindet sich auch ein Park-and-ride-Parkplatz. Rückweg: Von der Sparrenburg erreicht man am Fuße des Sparrenbergs wieder die Stadtbahnlinie 1 (Haltestelle Konrad-Adenauer-Platz).

Tourenlänge: 8 km

Im Entgelt enthalten ist auch die Turmbesteigung. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Enger statt.

Bitte bringen Sie mit:

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

Bitte bringen Sie **keine Hunde** mit.

Dagmar Macêdo

Sonntag, 21.9.2025, 11:00 - 15:00 Uhr

Endhaltestelle der Stadtbahnlinie 1 „Senne“

20,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 11109

---





## **Condega, die Partnerregion des Kreises Herford stellt sich vor**

Vortrag

Seit dem Jahr 1988 besteht die offizielle Kreispartnerschaft zwischen dem Kreis Herford und der Partnerregion Condega im Norden von Nicaragua. In den ersten Jahrzehnten der Partnerschaft gab es einen regen Austausch zwischen den Städtepartnern. Viele Jugendbegegnungen, Projektbesuche und offizielle Delegationen haben stattgefunden und sogar der nicaraguanische Staatspräsident Bolanos Geyer stattete dem Partnerkreis Herford einen Besuch ab. Infolge der allgemeinen politischen Entwicklung und besonders durch die Corona-Pandemie kam der Austausch von Personen und Gruppen fast gänzlich zum Erliegen.

Im vergangenen Oktober/November besuchte eine kleine Delegation aus dem Kreis Herford und der österreichischen Partnerregion Ansfelden die Region Condega und auch andere Projektpartner in Leon und San Juan del Sur an der Pazifikküste.

In dem Vortrag – veranschaulicht durch viele Fotodokumente – sollen die Geschichte der Partnerschaft erzählt und auch die vielen gravierenden gesellschaftlichen Veränderungen dokumentiert werden. Nicht zuletzt soll für die Partnerschaft geworben und Neugier für einen zukünftigen Besuch – vielleicht in 2026 – geschaffen werden, denn Nicaragua entwickelt sich zusehends zu einem touristischen Ziel in Zentralamerika.

Gerd Arno Epke

Donnerstag, 4.12.2025, 19:30 - 21:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 11110

---

## Geschichtswerkstatt Löhne: Der Geschichte auf der Spur

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

Aktuell arbeiten wir an digitalen Stadtrundgängen, die sich individuell über QR-Codes aufrufen und erleben lassen. Hierzu sammeln wir gemeinsam Bilder, Geschichten und Zeitzeugeninterviews und erstellen Texte und Materialien. Erste Themenrundgänge zu Geschichte(n) an der Werre und dem Bahnhofsumfeld sind bereits abgeschlossen.

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

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

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

Sonja Voss, Leiterin Museum der Stadt Löhne,  
Mathis Nolte, Stadtarchivar  
Montag, 1.9.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Montag, 6.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Montag, 3.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Montag, 1.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 12232



Stadtarchiv

MUSEUM der Stadt Löhne



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

## 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.

Aberundet 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, 30.11.2025, 15:00 - 16:30 Uhr  
Stadtbücherei Löhne, Alte Bündler Str. 6  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 12236

---



## 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, 15.11.2025, 10:00 - 15:15 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
29,40 € / 14,70 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 12247

---

## Ahnenforschung mit Wattestäbchen

Einstieg in die DNA-Genealogie

Die DNA-Forschung hat in den letzten Jahrzehnten riesige Fortschritte gemacht, nicht nur in den Bereichen Biologie und Medizin, und so unter anderem das Wissen über die Menschheitsgeschichte revolutioniert. Seit einigen Jahren boomen daher auch die DNA-Tests im Bereich der Ahnenforschung.

Neben der Vermittlung von Grundlagen der Vererbung bildet die Erläuterung der Testergebnisse einen Schwerpunkt in diesem Vortrag. Ebenfalls wird auf die Chancen und Risiken eines DNA-Tests eingegangen.

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

Thomas Kriete  
Samstag, 29.11.2025, 10:00 - 11:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
10,00 € / 5,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 12248

---

**Sonderausstellung im Museum der Stadt Löhne  
im 2. Halbjahr 2025**

## **Sonderausstellung: „Aberglauben“**

Sonderausstellung vom 16. August bis  
14. Dezember

Über manchen historischen Aberglauben lächeln wir heute, wie etwa die Tradition, einen „Hausgeist“ aus Federn, Knochen und Knöpfen zum Schutz des Hauses unter das Dach zu hängen. Gleichzeitig tragen viele Menschen auch weiterhin Glücksbringer bei sich und Umfragen zeigen, dass der Glaube an Zauberei wieder deutlich zugenommen hat. Wo also fängt der Aberglaube an, wie ist er entstanden, welche Ausprägungen lassen sich historisch im ländlichen Westfalen verorten und welche Umstände sorgen für eine Zu- oder Abnahme solcher Vorstellungen? Die Ausstellung zeigt neben „Hausgeistern“ und weiteren Glücksbringern auch die Schutzzauber aus Schnitzereien alter Fachwerkhäuser, greift die Brüchtenregister der Gemeinden auf, in denen Beschimpfungen als Hexen und Zauberer vorkommen und stellt die bisher nicht erforschten Hexenverfolgungen in den Löhner Gemeinden vor.

Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten des Museums vom 16. August bis zum 14. Dezember zu besichtigen. Führungen und Besuche für Gruppen auch außerhalb der Öffnungszeiten nach Anmeldung. Ansprechpartnerin: Sonja Voss Tel.: 01520 9013636 Mail: [so.voss@loehne.de](mailto:so.voss@loehne.de) Internetseite/ oder Kontakt [www.museum-loehne.de](http://www.museum-loehne.de) Museum der Stadt Löhne, Alter Postweg 300

## ■ UMWELT | NATUR | GARTEN

### **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](http://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!

Der Termin für Dezember wird im Team abgesprochen.

Donnerstag, 25.9.2025, 19:00 - 21:00 Uhr  
Donnerstag, 27.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 13211



## Schritte zum Naturgarten – Leben wieder leben lassen

vhs-Naturgartenforum 2026

Heimische Stauden und Sträucher, Naturgartenbeispiele, informative Vorträge für Große und Erlebnisangebote für Kleine, das verspricht das Naturgartenforum auch in diesem Jahr. Am Sonntag, 26. April 2026 geht es beim 13. Naturgartenforum in der Werretalhalle Löhne wieder um den naturnahen Garten. Von 12 bis 17 Uhr wird die Regionalgruppe des Naturgarten e. V. in Kooperation mit der Volkshochschule Löhne zusammen mit vielen Aussteller/-innen aufzeigen, wie jeder Bürger, jede Bürgerin unter dem Motto „Schritte zum Naturgarten – Leben wieder leben lassen“ in kleinen Schritten Lebensräume für die heimische Tierwelt im eigenen Garten schaffen kann. Es geht darum, Anstöße für einen bewussten Umgang mit der Vielfalt des Lebens zu geben.

Das Forum bietet Kindern und Familien ein breites Angebot an aufregenden, naturnahen Mitmachaktionen. Zahlreiche Vorträge und viele Informationsmöglichkeiten runden das Angebot ab. Auch in 2026 wird das Naturgartenforum im Rahmen des Löhner Frühlingsfestes angeboten.

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

Sonntag, 26.4.2026,  
12:00 - 17:00 Uhr  
Werretalhalle  
entgeltfrei  
ohne Anmeldung  
Kursnummer: 13210



## Mehr Natur in der Stadt

Arbeitskreis naturnahes öffentliches Grün

Grünflächen im unmittelbaren Lebensumfeld haben positive Wirkung auf das menschliche Wohlbefinden. Strukturreiche, naturnahe Flächen werden monotonen Lebensräumen vorgezogen. Die positiven Effekte werden durch hohen Artenreichtum noch verstärkt. Neben den privaten Bereichen, Flächen der Industrie und den landwirtschaftlich genutzten Bereichen können vor allem kommunale Flächen Orte der Artenvielfalt sein. Der Schlüssel für die Rückkehr vieler heimischer Arten ist die nachhaltige Gestaltung dieser Räume. Vor allem Kommunen sind angesprochen, sich tatkräftig zu engagieren. Die naturnahe Grünflächengestaltung wie die Anlage von arten- und strukturreichen Wiesen, Ackerrandstreifen, Straßenbegleitgrün und Wechselflächen ist Voraussetzung für den Erhalt der Artenvielfalt und verbessert die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Bürger. Dazu müssen Entwicklungs-, Gestaltungs- und Pflegekonzepte den geänderten Rahmenbedingungen angepasst werden. Viele Kommunen haben bereits mit Erfolg Alternativen umgesetzt und entwickeln weiterhin Konzepte, naturnahes öffentliches Grün zu verwirklichen. Im Bündnis „Kommunen für biologische Vielfalt“ ([www.kommunen-fuerbiologischevielfalt.de](http://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, 8.10.2025, 15:00 - 17:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 13234

## 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 Kulturlager 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 Vielfältigkeit 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 Krieger  
Donnerstag, 9.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 13235



## Heimliche Waldbewohner

Europäische Wildkatzen in NRW

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

Katharina Stenglein  
Dienstag, 25.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 13238



© Stefan Eschweiler



## Vogel des Jahres 2025 – der Hausrotschwanz

Präsentiert von Notti & Strehli

Das bekannte Duo „Notti & Strehli“ wird den Hausrotschwanz als diesjährigen Vogel des Jahres vorstellen. Wie schon in den letzten acht Jahren bei Kiebitz, Wiedehopf, Turteltaube, Nachtigall und Co. kommt Wissen und Witz zum Einsatz. Mit dem Künstlernamen „Notti & Strehli“ verbindet eine immer größer werdende Fangemeinde das Duo Klaus Nottmeyer und Dirk Strehli.

Der Vogelkundler der Biologischen Station Ravensberg und der Herforder Buchhändler werfen sich gekonnt die Bälle zu. Der eine hält die Wissenschaft hoch, der andere die Kunst. Immer wieder wird dabei die Position des anderen durch den Kakao gezogen, und am Ende wird sogar gemeinschaftlich mit dem Publikum gesungen.

Veranstaltende sind die Biologische Station Ravensberg im Kreis Herford e.V. sowie der NABU – Kreisverband Herford. Die vhs Löhne ist Kooperationspartnerin.

[www.bshf.de/der-vogel-des-jahres-2025-der-hausrotschwanz/](http://www.bshf.de/der-vogel-des-jahres-2025-der-hausrotschwanz/)

Klaus Nottmeyer, Dirk Strehli  
Donnerstag, 30.10.2025, 19:00 - 21:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Veranstalter erhebt ein Eintrittsgeld von 7,00 €.

Kursnummer: 13244



## ■ 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, 16.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 14206

---

### Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung

Rechtliche Vorsorge für den Betreuungsfall

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

troffenen? Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Interessenten, die sich über die Rechtslage und die Praxis informieren möchten. Sie bietet zudem wichtige Informationen und Tipps anhand von praxisnahen Beispielen.

Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht

Dienstag, 30.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 14207

---

### Mein letzter Wille

Grundlagen und Neuerungen des Erbrechts

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

Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht

Dienstag, 28.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 14208

---

### Meine elektronische Patientenakte – so nutze ich die ePA selbstbestimmt

Selbstlernkurs Verbraucherzentrale NRW,

Kurs-Nr.:61101, s. Seite 137.

### Digitales Erbe

Daten, Konten und Zugänge für den Ernstfall regeln,

Kurs-Nr.:51319 s. Seite 115.

## Einbruchschutz

Ein Wohnungseinbruch ist nicht nur mit materiellem Schaden verbunden. Die psychischen Belastungen, die nach einem solchen Vorfall entstehen, sind oft langwierig und schwerwiegender als gedacht. Täter dringen in die Privatsphäre der Opfer ein, wühlen in persönlichen Gegenständen und stehlen oftmals wertvolle Erinnerungsstücke. Diese Erfahrung hinterlässt nicht nur eine beschädigte Wohnung, sondern auch tiefe seelische Spuren.

Oliver Schmidt, Kriminalhauptkommissar, klärt darüber auf, welche Schwachstellen Kriminelle ausnutzen und wie man durch gezielte Maßnahmen und ein umsichtiges Verhalten die Sicherheit in den eigenen vier Wänden deutlich erhöhen kann.

Das Netzwerk „Zuhause sicher“ e. V. wird vorgestellt. Im Anschluss an den Vortrag können Fragen gestellt und individuelle Beratungstermine vereinbart werden.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erwünscht.

Oliver Schmidt

Donnerstag, 13.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14209

---



## faktenstark – Desinformationen wirkungsvoll begegnen

Täglich begegnen uns im Netz und in sozialen Medien Inhalte, die bewusst täuschen und manipulieren - mit ernststen Folgen für Gesellschaft und Demokratie. Der Workshop faktenstark macht fit im Umgang mit Desinformation: Was steckt dahinter? Wie erkennt man sie? Und was kann man konkret dagegen tun? Die Teilnehmenden erhalten fundiertes Hintergrundwissen und praktische Tipps für den Alltag. Drei Aspekte stehen dabei im Fokus:

- Desinformationen verstehen: Was sind Desinformationen, wer verbreitet sie – und mit welchem Ziel? Welche Auswirkungen haben sie auf Gesellschaft und Individuum?
- Desinformationen erkennen: Welche Manipulationsstrategien werden genutzt? Wie lassen sich Informationen im Alltag auf Glaubwürdigkeit prüfen?
- Desinformationen begegnen: Was hilft im Umgang mit Desinformationen – online, im Gespräch und im eigenen Umfeld?

Der Workshop ist interaktiv und praxisnah gestaltet. Eine Mischung aus theoretischem Input, Austausch und konkreten Übungen sowie Fallbeispielen sorgt dafür, dass das Gelernte alltagsnah und direkt anwendbar ist.

„faktenstark“ ist eine Initiative der Amadeu Antonio Stiftung und der gemeinnützigen Organisation code-tekst e. V. (<https://codetekt.org/>) die von der Bertelsmann Stiftung unterstützt wird.

Ranka Bijelic

Dienstag, 18.11.2025, 17:30 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14210

---





## Online-Vorträge der Verbraucherzentrale

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

Die vhs Löhne bietet diese Online-Vortragsreihe in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW e.V. per Zoom an. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter [www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare](http://www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare) zu finden.

### Sonnenstrom vom Dach

Online-Vortrag

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

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

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

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter

[www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare](http://www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare) zu finden.

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Donnerstag, 18.9.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14211

Anmeldeschluss bei der vhs: 16.09.2025

---

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Donnerstag, 20.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Anmeldeschluss bei der vhs: 16.09.2025

Kursnummer: 14212

---

## Sonnenstrom vom Balkon

Online-Vortrag

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

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

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

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter

[www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare](http://www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare) zu finden.

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Dienstag, 11.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14213

Anmeldeschluss bei der vhs: 7.11.2025

---

## Spitze bei Hitze – das hitzerobuste Haus

Online-Vortrag

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

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

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

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter

[www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare](http://www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare) zu finden.

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Dienstag, 16.9.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Anmeldeschluss bei der vhs: 12.9.2025

Kursnummer: 14215

---

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Dienstag, 18.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14216

Anmeldeschluss bei der vhs: 14.11.2025

---



## Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

Online-Vortrag

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

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

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

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter

[www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare](http://www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare) zu finden.

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Montag, 6.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14217

Anmeldeschluss bei der vhs: 2.10.2025

---

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Montag, 1.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14218

Anmeldeschluss bei der vhs: 27.11.2025

---

## Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach

Online-Vortrag

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

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

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

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter

[www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare](http://www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare) zu finden.

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Mittwoch, 1.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14219

Anmeldeschluss bei der vhs: 29.9.2025

---

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Mittwoch, 10.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 14220

Anmeldeschluss bei der vhs: 8.12.2025

---

## ■ MITTWOCHSGESPRÄCH 55PLUS

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

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

### Der Osten lockt – Mit dem Fahrrad durch das Baltikum

Was bedeutet es, in einer Region zu reisen, die politisch und kulturell von Spannungen geprägt ist? Reinhard Klette, Autor und leidenschaftlicher Radfahrer, berichtet von seiner fünf Wochen dauernden Reise durch das Baltikum, die ihn auch in den russischen Teil der Region führte. Die Tour war eine Begegnung mit einer Region, die im geopolitischen Spannungsfeld zwischen Russland und Europa steht. Es waren nicht nur die Natur und die berühmten Orte wie die Kurische Nehrung oder die Luisebrücke in Tilsit, die diese Reise besonders machten. In zahlreichen Gesprächen mit Einheimischen, geprägt von Herzlichkeit und Offenheit, spürte Klette, wie sehr die Geschichte und Politik dieser Region bis heute das Leben der Menschen beeinflussen. Der Reisevortrag verbindet persönliche Eindrücke mit einem kritischen Blick auf die historische und aktuelle Bedeutung des Baltikums. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Löhne statt.

Reinhard Klette  
Mittwoch, 3.9.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15122

---



## Hans Rosenthal – zwei Leben in Deutschland

Wer in den 1970er und 1980er Jahren regelmäßig Fernsehen schaute, kennt es: „Sie sind der Meinung, das war ...“, rief Hans Rosenthal (1925 - 1987), und das Publikum ergänzte „Spitze!“, während der Showmaster in die Luft sprang. Die Kamera froh das Bild ein, und viele Kinder glaubten, dieser Mann könne tatsächlich in der Luft stehen bleiben. Mit seiner Spiel- und Ratesendung Dalli Dalli schrieb Hans Rosenthal Fernsehgeschichte. Seine Lebenserinnerungen tragen den Titel „Zwei Leben in Deutschland“. Das eine Leben ist das des Showmasters, das andere, das als Kind unter der Herrschaft der Nationalsozialisten. Die Rosenthals wurden als Juden diskriminiert, die Eltern erkrankten und starben. Hans Rosenthal und sein jüngerer Bruder kamen in ein Waisenhaus. Der Bruder wurde später ermordet. Hans Rosenthal überlebte im Versteck in einem Berliner Schrebergarten, wo er von drei mutigen Frauen versorgt wurde. In der kommentierten Lesung werden Passagen aus Rosenthals Lebenserinnerungen und aus Texten von Weggefährten, wie z. B. Paul Spiegel, vorgetragen. Die Veranstaltung enthält auch spielerische Elemente, wie zum Beispiel einige Runden Dalli Klick. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Löhne und der Evangelischen Erwachsenenbildung statt.

Frank Meier-Barthel  
Mittwoch, 1.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15123

---



## Einbruchschutz

Ein Wohnungseinbruch ist nicht nur mit materiellem Schaden verbunden. Die psychischen Belastungen, die nach einem solchen Vorfall entstehen, sind oft langwierig und schwerwiegender als gedacht. Täter dringen in die Privatsphäre der Opfer ein, wühlen in persönlichen Gegenständen und stehlen oftmals wertvolle Erinnerungsstücke. Diese Erfahrung hinterlässt nicht nur eine beschädigte Wohnung, sondern auch tiefe seelische Spuren.

Oliver Schmidt, Kriminalhauptkommissar, klärt darüber auf, welche Schwachstellen Kriminelle ausnutzen und wie man durch gezielte Maßnahmen und ein umsichtiges Verhalten die Sicherheit in den eigenen vier Wänden deutlich erhöhen kann.

Das Netzwerk „Zuhause sicher“ e. V. wird vorgestellt. Im Anschluss an den Vortrag können Fragen gestellt und individuelle Beratungstermine vereinbart werden. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Löhne statt.

Oliver Schmidt  
Mittwoch, 5.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15124

---

## Ist unser Strafrecht noch zeitgemäß?

Fast täglich werden wir in den Medien mit Nachrichten über schwerste Verbrechen konfrontiert. In vielen Fällen erfolgt sogleich der Ruf nach härteren Strafen für die Täter. Bei Straftaten durch Kinder soll die Grenze der derzeitigen Strafmündigkeit ab 14 Jahren herabgesetzt werden. Strafverteidiger Helmut Wöhler referiert über die aktuelle Verbrechensbekämpfung und Strafverfolgung in Deutschland. Fragen sind willkommen!

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Löhne statt.

Helmut Wöhler  
Mittwoch, 3.12.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15125

---



© Kai-Uwe Küchler



© Kai-Uwe Küchler

## ■ VHS-WELTREISEN

### Norwegen

Multivisionsreportage von Kai-Uwe Küchler

Hjertelig velkommen! So begrüßt der freundliche Norweger seine neugierigen Touristen, die jedes Jahr zu Tausenden in das beschauliche Nordland strömen. Spektakuläre Landschaften und schnell wechselnde Lichtstimmungen begeistern die Besucher aus aller Welt. Unter den Reisenden ist auch Kai-Uwe Küchler, der seit zwei Jahrzehnten Norwegen entdeckt. In seiner neuen Live-Reportage zeigt er die wunderbare Fjordwelt, die imposanten Berglandschaften im Hinterland, aber auch die karge Schönheit des hohen Nordens. Er beobachtet Elche, Wölfe und Moschusochsen, erlebt Fischer bei ihrer Arbeit im Eismeer, die Samen in Nordnorwegen und die Schamanin Thorun. Die Inselwelt der Lofoten sowie den Jostedalsbreen erkundet er zu Fuß und aus der Luft. Mit einem Hurtigrutschiff geht es entlang der Küste Mittelnorwegens. Am Polarkreis erkundet er die eisige Welt des Svartisen-Gletschers und am Nordkap überwältigt ihn schließlich das Licht der Mitternachtssonne...

Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Kai-Uwe Küchler  
Dienstag, 4.11.2025, 17:00 - 19:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
14,00 € / 7,00 € erm. VVK  
zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 17153

---



© Kai-Uwe Küchler

## ECUADOR – Galápagos

Faszination Südamerika

Ecuador – der kleinste aller Andenstaaten – gilt bei Südamerikakennern als Kleinod des Kontinents. Nur an wenigen Orten der Erde erlebt der Besucher eine so große landschaftliche Vielfalt auf relativ engem Raum wie im Land am Äquator. Entlang des 0. Breitengrades erheben sich gewaltige, schneebedeckte Berge, die von Alexander von Humboldt treffend als „Straße der Vulkane“ bezeichnet wurden. Permanent drücken Wolkenbänke aus dem Oriente, dem ecuadorianischen Teil des Amazonasgebietes, und von der pazifischen Küste gegen die östlichen und westlichen Hänge der Kordillern und spenden dem Boden segensreiche Feuchtigkeit. Und vor der Küste des Landes kauern die legendenumwobenen Galápagosinseln wie „steingewordene Schildkröten“ in der Verlorenheit des Stillen Ozeans.

Seit über 15 Jahren bereist der Fotograf, Buchautor und Reiseerzähler Kai-Uwe Küchler regelmäßig Ecuador. In seiner neuen Show berichtet er über Dschungeltouren im Oriente, die kolonial geprägten Städte Quito und Cuenca sowie über das Leben der

Weber von Otavalo und die Eisjäger am Chimborazo. Spannung und Dramatik garantiert sein Bericht über die Besteigung des aktiven Vulkans Sangay. Ein weiterer Höhepunkt sind Fotos der archaischen Tierwelt der Galápagosinseln.

Intensive Recherche, ein Bildarchiv von über 15.000 Bildern sowie sorgfältige Vorbereitungen sind Grundlage für ein Gesamtkunstwerk aus Bildern, Texten, Originaltönen und ausgesuchter Musik. Wie immer kommentiert Kai-Uwe Küchler die Show live und mit viel Humor. Projiziert wird in brillanter digitaler Full-HD-Auflösung auf eine Riesenleinwand.

Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Kai-Uwe Küchler

Dienstag, 4.11.2025, 20:00 - 22:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK

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

Kursnummer: 17154

## Südtirol & Dolomiten

Multivisionsreportage von Stephan Schulz

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

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

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

Er erlebte heidnische Winterbräuche und lernte auf seiner Reise einige skurrile Zeitgenossen kennen: Da ist Martha, die sich als die letzte Hexe vom Schlern ausgibt, oder Kurt, der das ganze Jahr draußen in seinem originellen Biotop als Aussteiger lebt.

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

Es fallen zusätzlich zum Eintritt 1,50 € für die 3D-Brille an, die an der Abendkasse erworben werden kann. Es können auch bereits vorhandene Brillen verwendet werden.

Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Stephan Schulz

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

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK

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

Kursnummer: 17157



© Stephan Schulz



© Stephan Schulz

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

[vhs@loehne.de](mailto:vhs@loehne.de) | [www.vhs-loehne.de](http://www.vhs-loehne.de)



© Stephan Schulz

## Island & Grönland

Multivisionsreportage von Stephan Schulz

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

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

Die intensiven Farben ließen Stephan Schulz diese Inseln auch immer wieder aus der Luft dokumentieren. Außerdem erlebte er das mit 120m Sichtweite klare Wasser der Welt und fuhr per Hundeschlitten mit Eistaucherausrüstung über den zugefrorenen Sermilikfjord, um in -3 Grad kaltem Wasser im Eis eingefrorene Eisberge unter der Eiskecke zu betauen. Bei all diesen Naturschätzen beleuchtet Stephan Schulz aber auch kritische Themen wie Walfang oder Massentourismus.

Auf seiner Reise lernte er auch einige ungewöhnliche Menschen kennen: Da ist der enthusiastische

Fußballmoderator Gummi Ben oder der Eishai verarbeitende Hildibrandur, für den der etwas gewöhnungsbedürftige Geschmack dieses Fisches eine Delikatesse darstellt. In Grönland begegnete er den Inuit, für die der Klimawandel und der Einzug der westlichen Lebensweise einen drastischen Kulturschock und Identitätsverlust bedeutete.

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

Es fallen zusätzlich zum Eintritt 1,50 € für die 3D-Brille an, die an der Abendkasse erworben werden kann. Selbstverständlich können auch bereits vorhandene Brillen verwendet werden.

Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Stephan Schulz

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

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK

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

Kursnummer: 17158

## Auf der Suche nach Italien

Geschichten von Sehnsucht, Glück und Hoffnung

Im Jahr 2010 wird Martin Engelmann vom renommierten Wochenmagazin „DIE ZEIT“ beauftragt, eine Reportage über Südtirol zu fotografieren. Auf seiner Reise durch die majestätischen Dolomiten erwachen in ihm Erinnerungen an eine zauberhafte Kindheit und die unvergesslichen Familienurlaube an der italienischen Adria. Er begibt sich in den folgenden Jahren auf Spurensuche nach Italien, um die Sehnsuchtsorte seiner Kindheit zu finden und neue Regionen zu entdecken. Es ist die Geburtsstunde eines jahrelangen Foto- und Filmprojekts über Italien. Entstanden ist eine Ode an die Menschlichkeit, die Vielfalt und die Schönheit, die uns alle miteinander verbindet, wenn die Frage gestellt wird, was es wirklich bedeutet, Italien zu suchen und zu finden.

[www.martin-engelmann.com](http://www.martin-engelmann.com)

Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Martin Engelmann

Montag, 26.1.2026, 19:30 - 22:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

16,00 € / 8,00 € erm. VVK

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

Kursnummer: 17153

## BRETAGNE – Land im Meer

Multivisionsreportage von Hartmut Krinitz

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

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



© Martin Engelmann



© Hartmut Krinitz

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

[vhs@loehne.de](mailto:vhs@loehne.de) | [www.vhs-loehne.de](http://www.vhs-loehne.de)

# 1 VHS-WELTREISEN | TAGESFAHRTEN

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](http://www.hartmut-krinitz.de)

Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Hartmut Krinitz, Fotograf, Reisejournalist  
Dienstag, 3.2.2026, 19:30 - 22:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
16,00 € / 8,00 € erm. VVK  
zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 17158

## Kolumbien

Multivisionsreportage von Ulrich Fälker

Wer nach Kolumbien reist, der findet in einem Land die Highlights des gesamten südamerikanischen Kontinents vereint: Andengipfel, Regenwälder, karibische Strände, koloniale Städte und rätselhafte Ruinenstätten. Lange Zeit prägten Schlagzeilen von Drogenhandel und Bürgerkrieg die Berichte über Kolumbien. Doch das Land ist im Wandel. Ausdruck der friedlichen Entwicklung ist der Friedensnobelpreis, der an den kolumbianischen Präsidenten Juan Manuel Santos im Jahr 2016 verliehen wurde. Seither locken Kolumbiens zahlreiche Attraktionen den Entdecker, nie war das Land leichter zu bereisen. Den nachhaltigsten Eindruck haben beim Reisenden jedoch die Kolumbianer selbst hinterlassen. Ulrich

Fälker zeigt die Facetten von Land und Leuten.  
[www.ulrich-faelker.de](http://www.ulrich-faelker.de)

Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Ulrich Fälker  
Dienstag, 24.2.2026, 17:00 - 19:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
16,00 € / 8,00 € erm. VVK  
zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 17159





## ■ TAGESFAHRTEN

### Tagesfahrt nach Ootmarsum

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

Abfahrt: Erich-Maria-Remarque Platz Löhne:  
7:30 Uhr per Bus und Zwischenstopp am ZOB in Bad Oeynhausen um 7:45 Uhr.  
Rückfahrt um 16:00 Uhr ab Ootmarsum.  
Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung.

Erika Mosel, Marianne Blaauw  
Samstag, 30.8.2025, 7:30 - 18:15 Uhr  
Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne  
48,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18143

---

### Taiwan

Multivisionsreportage von Ulrich Falker

„Ilha Formosa!“ – „schöne Insel!“ soll ein portugiesischer Seefahrer begeistert gerufen haben, als er die Insel vor der Küste Chinas zu Gesicht bekam. Recht hatte er! Taiwan ist mit seinen steilen und schroffen Gebirgszügen, den tiefen Schluchten und wilden Küsten von faszinierender Schönheit. Aber Taiwan ist mehr: Ein Ort mit wechselvoller Geschichte und einer jungen Demokratie. Ein Raum mit großer kultureller Vielfalt, in dem viele Sprachen zuhause sind. Eine Insel, auf der dicht besiedelte Ebenen und quirlige Großstädte im krassen Gegensatz zu einsamen Hochgebirgen stehen. Ein Land voller Traditionen, in dem die Vielfalt der Religionen in zahllosen Tempeln und Schreinen ihren Ausdruck findet. Mit dem Fahrrad um die Insel, mit dem Auto über schroffe Passstraßen, zu Fuß auf einsamen Bergpfaden, mit Flugzeug und Boot zu entlegenen Inseln, unterwegs mit dem Motorroller oder ausgebremst im Zentrum eines Taifuns: Reisen auf Taiwan ist ein besonderes Abenteuer. [www.ulrich-faelker.de](http://www.ulrich-faelker.de)

Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Ulrich Falker  
Dienstag, 24.2.2026, 20:00 - 22:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
16,00 € / 8,00 € erm. VVK  
zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 17160

---

© Hassan Mahramzadeh



## Fahrt zu den Herrenhäuser Gärten

In diesem Jahr begehen die Herrenhäuser Gärten ihr 350-jähriges Bestehen. Begonnen wurde die Anlage von Johann Friedrich, Herzog zu Braunschweig und Lüneburg, ab 1675. Der große Garten gehört zu den bedeutendsten Barockgärten in Europa. Die 35 m hohe Fontäne war 1720 die höchste ihrer Art an einem europäischen Hof. Heute erreicht sie eine Höhe von 80 m. Im Jahre 1723 wurde die Orangerie in Betrieb genommen. der Orangerie, die 1723 in Betrieb genommen wurde, wird anlässlich des Jubiläums eine Ausstellung über die Gärten gezeigt. Ein Neuzugang im großen Garten ist die Spiegelmosaikgrotte von Niki de Saint Phalle, die 2003 fertiggestellt wurde.

Der Berggarten zählt zu den ältesten Botanischen Gärten und zeigt heute im Freiland und in den Gewächshäusern 12.000 verschiedene Pflanzen aus unterschiedlichen Klimazonen. Besonders sehenswert ist die größte Orchideensammlung Europas. Das im Jahre 2000 fertiggestellte Regenwaldhaus direkt neben dem Eingang zum Berggarten wurde 2006 zum „SeaLife-Aquarium“ umgebaut. Zu sehen sind in verschiedenen Aquarien Fischarten der einheimischen und tropischen Meere, sowie als besondere Attraktion ein 300.000 Liter fassendes Ozean-

becken mit einem Glastunnel. Beim Durchgehen hat man den Eindruck, auf dem Meeresgrund zu laufen und erlebt die Meeresbewohner aus nächster Nähe.

Die Verpflegung erfolgt in Eigenregie. Im Großen Garten und im Berggarten gibt es eine Restauration.

Der Reisepreis schließt die Busfahrt, die Reisebegleitung, das Eintrittsgeld (Großer Garten, Berggarten, SeaLife-Aquarium) ein. 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: 9:00 Uhr Erich-Maria-Remarque-Platz; 9:15 Uhr Bad Oeynhausen

Waltraud Troche

Dienstag, 9.9.2025, 9:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne

60,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18151

## Mühlenmuseum Gifhorn

Das Mühlenmuseum in Gifhorn wurde 1980 eröffnet und nach umfangreicher Renovierung 2023 wieder eröffnet. Auf dem ca. 15 Hektar großen Gelände stehen dreizehn, dem jeweiligen Original nachgebaute Mühlen aus sieben europäischen Ländern. In der 800 qm großen Ausstellungshalle wird anhand von 50 Modellen die Entwicklung der Mühlen und der Mühlentechnik gezeigt. Einen besonderen Bereich auf dem Gelände nimmt die dem Hl. Nikolaus gewidmete orthodoxe Kirche ein. Sie wurde 1995 von dem Moskauer Patriarchen Aleksij geweiht. Es gibt eine umfangreiche Sammlung liturgischer Gegenstände. Im oberen Kirchenraum, dem Dachstuhl, ist eine monumentale Ikonostase zu sehen.

Nach Ankunft im Museum ist es jedem freigestellt, die Ausstellungshalle, die verschiedenen Mühlen und die Kirche zu erkunden. In der Ausstellungshalle gibt es neben einem Museumsshop auch eine Restauration.

Anschließend steht für das historische Zentrum von Gifhorn Zeit zu Verfügung. Sehenswert sind die zahlreichen Fachwerkhäuser, die St. Nikolai-Kirche und die Schlosskapelle am Schloss Gifhorn, um nur einiges zu nennen.

Der Reisepreis schließt die Busfahrt, die Reisebegleitung sowie den Eintritt ins Museum und den gesonderten Eintritt in die orthodoxe Kirche ein.

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: 8:30 Uhr Erich-Maria-Remarque-Platz; 8:45 Uhr Bad Oeynhausen

Waltraud Troche

Mittwoch, 8.10.2025, 8:30 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne

65,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18152

---

## Weihnachtsmarkt Maste-Barendorf bei Iserlohn

Der Weihnachtsmarkt befindet sich auf dem Gelände einer ehemaligen Messing- und Eisenverarbeitenden Industrieanlage aus dem Anfang des 19. Jahrhunderts. In den fünfzehn Fachwerkhäusern wurden unterschiedlichste Messingartikel, wie in der ganzen Region Iserlohn, für den täglichen Gebrauch hergestellt. 1980 kaufte die Stadt Iserlohn die Anlage. 1987 wurde in einem der Häuser ein Nadelmuseum eingerichtet und in einem anderen die Maschinen für die Haarnadelproduktion aufgestellt. Aufgrund der damals in der Region abgebauten Galmei-Vorkommen, heute meist als Zinkerz benannt, wurde die Herstellung von Messingerzeugnisse zu einem bedeutenden Industriezweig. Neben der musealen Nutzung werden die Häuser von Künstlern als Atelier genutzt.

Während des Weihnachtsmarktes mit vielen kunsthandwerklichen Ausstellern und kulinarischen Angeboten, wird in einem der Häuser der Messingguss vorgestellt und das Nadelmuseum ist geöffnet.

Der Reisepreis schließt die Busfahrt und die Reisebegleitung ein.

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: 11:30 Uhr Erich-Maria-Remarque-Platz; 11:45 Uhr Bad Oeynhausen

Waltraud Troche

Samstag, 6.12.2025, 11:30 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne

45,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18153

---

## Krippenfahrt

Erstes Ziel der Fahrt ist die Krippe im Dom zu Osnabrück, die seit 1919 jedes Jahr aufgebaut wird. In Osnabrück gibt es den Verein der „Krippenfreunde Osnabrücker Land und Emsland“, der sich für Ausstellungen, den Erhalt und den Aufbau der Krippen einsetzt. Der Bau des Osnabrücker Domes 785 war eine Bistumsgründung Karls des Großen. Nach einem Brand 890 wurde er wieder hergestellt und hat seit dem 11. Jahrhundert seine heutige Ausdehnung.

Nach dem Besuch geht es um ca. 11:30 Uhr zum Frühstücksbuffet ins „Café Erste Sahn“ in Osnabrück. Anschließend fahren wir weiter zur Krippe in der Basilika nach Rheine. Die Basilika wurde im neoromanischen Stil errichtet und 1905 eingeweiht. Der Turm ist mit 102,5 m der höchste des Münsterlandes. In der Krypta unter dem Hochaltar wird seit 1981 wieder die Krippe mit ihren teilweise über 100 Jahre alten Figuren auf 200 qm aufgebaut. Aufgrund ihrer Größe und besonderen Gestaltung zieht sie Krippenfreunde aus einem weiten Umkreis an. Neben der Krippe gibt es eine Ausstellung sakraler und kirchenhistorischer Objekte.

Nach der Besichtigung fahren wir zurück nach Bad Oeynhausen/Löhne. Im Reisepreis sind die Busfahrt, die Reisebegleitung und das Frühstücksbuffet enthalten.

Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse Programmänderungen nötig machen. 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: 9:00 Uhr Erich-Maria-Remarque-Platz; 9:15 Uhr Bad Oeynhausen

Waltraud Troche  
Mittwoch, 14.1.2026, 9:00 - 18:00 Uhr  
Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne  
65,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18154

## ■ KUNSTEXKURSIONEN | KUNSTVORTRÄGE

### Kunstexkursion in das Kröller-Müller-Museum in Otterlo

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

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

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

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

Anke Steinhauer  
Samstag, 23.8.2025, 7:30 - 20:00 Uhr  
Erich-Maria-Remarqueplatz  
75,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18182

## **Kunstexkursion nach Worpswede zur Ausstellung „Paula Modersohn-Becker und ihre Weggefährtinnen. Der unteilbare Himmel“**

In vier Museen würdigt Worpswede 2025/26 die heute bei weitem berühmteste Künstlerpersönlichkeit, die das Künstlerdorf hervorgebracht hat: Paula Modersohn-Becker. Sie wurde am 8. Februar 1876 in Dresden geboren und stirbt am 20. November 1907 im Alter von nur 31 Jahren in Worpswede an einer Embolie. Zu ihren Lebzeiten wird sie als eigenständige Künstlerin kaum wahrgenommen. Von den männlichen Künstlerkollegen in Worpswede weitgehend verkannt, ist Paula Modersohn-Becker gezwungen, sich jenseits des etablierten Kunstbetriebs als Malerin selbst zu erschaffen. Die Erfahrung des Ringens um eine eigenständige Existenz als Künstlerin teilt sie mit vielen anderen begabten Frauen ihrer Zeit, die alle auf ihre Weise mit den damaligen Umständen umzugehen versuchen.

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

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



© Anke Steinhauer

Anke Steinhauer  
Samstag, 2.8.2025, 7:30 - 19:00 Uhr  
Erich-Maria-Remarqueplatz  
55,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18170

---

Anke Steinhauer  
Samstag, 6.9.2025, 7:30 - 19:00 Uhr  
Erich-Maria-Remarqueplatz  
55,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18171

---

## **Kunstvortrag: Die Entdeckung des Himmels**

Wer kennt es nicht? Wir schauen verträumt in den Himmel, beobachten kontemplativ die Wolken, die an uns vorbeiziehen, oder blicken neugierig nach oben, um Wetterumschwünge oder drohendes Unwetter zu erkennen. Seit jeher faszinieren Wolken und deren Spiel die Menschen. So verwundert es auch nicht, dass diese Ansammlungen von Dunst in der Luft immer wieder auch Künstlerinnen und Künstler zur Auseinandersetzung angeregt haben. Wurden Wolken im Mittelalter und in der Renaissance vornehmlich eingesetzt, um das Göttliche zu symbolisieren, so rückten sie ab der Landschaftsmalerei des Barock und der Romantik als eigenständiges Element ins Zentrum des Interesses. Im Impressionismus dann spielen Wolken eine zentrale Rolle in der Darstellung des Lichts und der Atmosphäre.

Der Vortrag eignet sich zur Vorbereitung auf die Exkursion nach Emden in die Kunsthalle zur Ausstellung „Dem Himmel so nah. Wolken und Horizonte in der Kunst.“

Kunden, die auch die Exkursion nach Emden 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, 10.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 18172

---



Heiner Altmeppen, Norddeutsche Landschaft, 1980/81.  
Kunsthalle Emden © VG Bild-Kunst, Bonn 2025

## Exkursion nach Emden in die Kunsthalle zur Ausstellung „Dem Himmel so nah. Wolken und Horizonte in der Kunst“

Als Hommage an den ostfriesischen Himmel präsentiert die Kunsthalle Emden 2025 mit „Dem Himmel so nah“ eine Ausstellung, die sich Wolken und Horizontlinien in der Kunst widmet. Mit einem Schwerpunkt auf moderner zeitgenössischer Kunst vereint die Ausstellung Werke verschiedener Epochen und Gattungen, die auf mannigfaltige Weise und mit unterschiedlicher Intention das Motiv aufgreifen - bis hin zu aktuellen Diskursen wie dem Klimawandel und Umweltschutz. Dabei wird deutlich, dass die Beziehung der Menschheit zum Himmel und all seinen Phänomenen von tiefer emotionaler Bedeutung geprägt ist.

Die Exkursion findet 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 Rücktrittfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung.

Anke Steinhauer  
Samstag, 20.9.2025, 7:30 - 19:00 Uhr  
Erich-Maria-Remarqueplatz  
64,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18173

---

## Kunstvortrag: „Anders Zorn. Schwedens Superstar“

Schon früh folgte Anders Zorn seinem Drang in die Ferne: In den 1880er-Jahren bereiste er Frankreich, Spanien, Nordafrika und die Türkei. Und während seiner Londoner Jahre etablierte sich Zorn auf dem englischen Kunstmarkt, erlebte in Paris den Durchbruch des Impressionismus aus erster Hand und eroberte ab 1893 die USA im Sturm. Garant für den immensen Erfolg war neben dem Gespür für zeitgemäße Themen Zorns einzigartige technische Befähigung. Seine Werke wirken ungemein leichtfüßig und atmen eine faszinierende Spontaneität - im Gegensatz zu dem teils aufwändigen, wohlkalkulierten Schaffensprozess. Zunächst fast ausschließlich als Aquarellist tätig, wurde die Ölmalerei ab 1887 zunehmend zu seinem maßgeblichen Betätigungsfeld. Zorn war ein schillernder, höchst wandlungsfähiger Künstler, dessen Schaffen sich – gerade auch in thematischer Hinsicht – nur schwer auf einen Punkt bringen lässt. So finden sich neben impressionistischen Elementen zugleich Facetten, die auf grundverschiedene Kunsttendenzen der Zeit, etwa die Salonmalerei, verweisen.

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

Kunden, die auch die Exkursion nach Hamburg 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, 8.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 18174

---

## Kunstexkursion zur Ausstellung „Anders Zorn. Schwedens Superstar“ in der Hamburger Kunsthalle

Erstmalig präsentiert die Hamburger Kunsthalle in einem repräsentativen Überblick das facettenreiche Schaffen des schwedischen Künstlers Anders Zorn (1860-1920), der in den Jahren um 1900 zu den berühmtesten Künstler/-innen weltweit zählte: Er avancierte in Europa zu einem regelrechten Malerstar und in den Vereinigten Staaten ließen sich neben diversen Köpfen der amerikanischen High Society zwei Präsidenten von ihm porträtieren. Die Ausstellung umfasst rund 150 Arbeiten, darunter viele Hauptwerke, aber auch eher selten gezeigte Gemälde und Aquarelle, seine eindrucksvollen Radierungen sowie verschiedene von ihm geschaffene Fotografien. Auf Einladung des Kunsthallen-Direktors Alfred Lichtwark hielt sich Zorn 1891 in Hamburg auf, um mehrere atmosphärische Ansichten des Hafens zu schaffen, die ebenso Teil der Schau sind.

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

Die Exkursion findet in Kooperation mit der vhs Lübbecke Land statt. In den Gebühren sind Kosten für Eintritt und Führungen bereits enthalten.

Bitte beachten Sie: Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Verkehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung.



Anke Steinhauer  
Samstag, 11.10.2025, 8:00 - 20:00 Uhr  
Erich-Maria-Remarqueplatz  
65,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18175

---

## Kunstvortrag: Alberto Giacometti (1901 - 1966)

Skulptur und Zeichnung

Der schweizerische Bildhauer, Zeichner und Maler zählt zu den herausragendsten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Sein alleinstehendes Werk wurde zunächst beeinflusst durch die Kunst der Naturvölker und des Surrealismus, ehe es keiner Richtung mehr zuzuordnen war.

Ab 1945 entstehen fragile, fast körperlose Bronzefiguren, deren Zerbrechlichkeit noch verstärkt wird durch einen vergleichsweise kompakten Unterbau, auf den Giacometti die Gestalten setzt. Das Verhältnis zwischen Figur und Raum wird zum Kernpunkt: schreitend oder stehend finden sich die Figuren in Leere und Isoliertheit. In dieser eindringlich-subjektiven Darstellungsweise lassen sich eine existentielle Ausgesetztheit und Angst erahnen. Für viele sind sie Spiegelbild der damaligen geistigen Situation.

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

Kunden, die auch die Exkursion nach Bremen 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, 26.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 18176

---

*Abb. links: Anders Zorn (1860-1920) Hamburger Hafen, 1891/  
Aquarell auf Papier, 46,5 x 67 cm / Nationalmuseum,  
Stockholm © Nationalmuseum, Stockholm*

## Kunstexkursion zur Ausstellung „Alberto Giacometti. Das Maß der Welt“ in der Kunsthalle Bremen

Diese Präsentation der Kunsthalle Bremen ist die erste umfassende monographische Ausstellung über das Leben und Werk des schweizerischen Bildhauers und Malers Alberto Giacometti seit zehn Jahren in Deutschland. Es ist zugleich die erste Retrospektive, die sich speziell Giacomettis intensiver Beschäftigung mit Landschaften widmet und zeigt, wie diese sich in seinen Figuren ausdrückt.

Giacometti entwickelte ein regelrechtes System von Äquivalenzen, in dem er etwa einen Baum wie eine stehende Frau und einen Stein wie einen Kopf auffasste. Auch nachdem er bereits Jahrzehnte in Paris gelebt hatte, kamen seine Gedanken immer wieder auf die prägende Landschaft seiner Jugend in den Schweizer Bergen zurück. Die Ausstellung zeigt erstmals, wie stark Giacomettis Faszination für Analogien zwischen Mensch und Natur durch seine Auseinandersetzung mit der deutschen Romantik geprägt war.

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

Aufgrund der hohen Nachfrage werden zwei Fahrten angeboten: 29.11.2025 und 30.11.2025

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

Anke Steinhauer

Samstag, 29.11.2025, 8:00 - 20:00 Uhr

Erich-Maria-Remarqueplatz

58,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18177

Sonntag, 30.11.2025, 8:00 - 20:00 Uhr

Erich-Maria-Remarqueplatz

58,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18178



Alberto Giacometti am Diavolezza vor dem Piz Palü, 1961,  
Foto: Isaku Yanaihara, Archives Fondation Giacometti,  
Paris

## ■ STUDIENREISE

### Kulturhauptstadt Chemnitz

Kulturelle und gesellschaftspolitische Studienreise

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

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

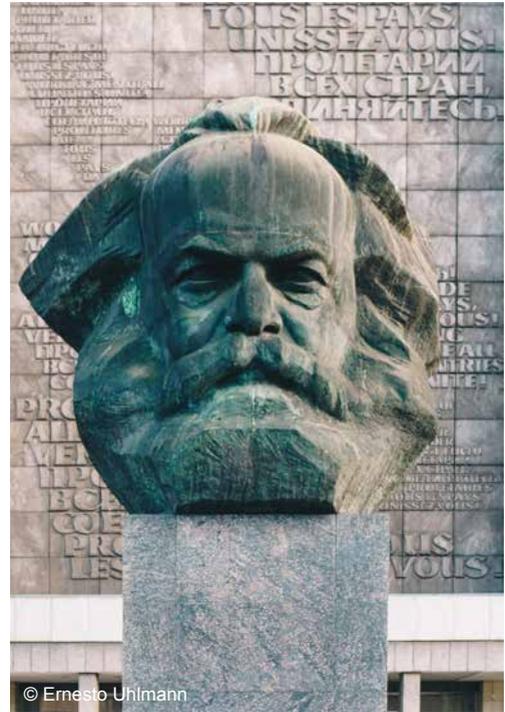
Doppelzimmer: 975,00 €/keine Ermäßigung  
EZ-Zuschlag: 150,00 €

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

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

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

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



© Ernesto Uhlmann

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

**vhs** Volkshochschule  
Bad Salzuffen



## Regionalgruppe Löhne des Naturgarten e.V. Planungsteam Naturgartenforum

*Mach mit!*

**vhs Naturgartenforum 2026**  
**So, 26.4.2026 | 12:00-17:00 Uhr**  
**Werretalhalle, Saal 2**



Weitere Informationen unter:  
[regiogruppe-loehne@naturgarten.org](mailto:regiogruppe-loehne@naturgarten.org)  
oder bei der vhs: [www.vhs-loehne.de](http://www.vhs-loehne.de)



**Das Magazin für Kultur  
und Gesellschaft**

**Lesefreude  
verschenken**

[www.westfalenspiegel.de/](http://www.westfalenspiegel.de/)  
geschenkabö entdecken



## 2 FAMILIENBILDUNG | PÄDAGOGIK

Erziehung heute

Gesprächsrunden

Eltern-Kind-Angebote



Maria Beine-Diekmeyer  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 05732 100-583  
E-Mail: [m.beine-diekmeyer@loehne.de](mailto:m.beine-diekmeyer@loehne.de)





### ■ FAMILIENBILDUNG | PÄDAGOGIK

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

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

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

## ■ ERZIEHUNG HEUTE

### Ressourcentankstelle für Eltern in herausfordernden Zeiten

Vortrag

Herausforderungen im Familienalltag kosten Kraft und führen oftmals zu Erschöpfung. Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und ein Verlust des Überblicks sind oft die Auswirkungen. Was kann stärken? Wie finde ich mitten im Trubel zurück zur inneren Mitte? Wie kann ich gut „bei mir“ und in der Umgebung, in der ich mich befinde, handlungsfähig bleiben? Der Kurs bietet aktive Impulse und entspannende Einheiten, die gern in den Alltag integriert werden können. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienzentrum AWO-Kita Löhne-Gohfeld.

Kerstin Erdbürger, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Donnerstag, 20.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld, Goethestraße 73  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 21103



### Achtsamkeit im Familienalltag

Stress reduzieren und Widerstandskraft stärken  
Vortrag

Ausgeglichene und zufriedene Menschen sind seltener krank und insgesamt leistungsfähiger. Doch das innere Gleichgewicht wird durch beruflichen und privaten Stress, Ansprüche an sich selbst und Konflikte im Alltag täglich beeinflusst. In diesem Seminar geht es darum, die eigenen Bedürfnisse aufmerksam wahrnehmen zu lernen und Strategien zu entwickeln, Stress wirksam zu bewältigen. Achtsamkeit ist eine Methode, mit der das Gelingen kann und die zu einer Stärkung der Persönlichkeit und zu mehr Gesundheit beiträgt. Ein besonderer Fokus liegt in diesem Vortrag auf der Fra-

ge, wie Achtsamkeit in den Alltag und insbesondere in das Familienleben integriert werden kann. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof.

Kerstin Erdbürger, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Mittwoch, 3.12.2025, 19:00 - 21:00 Uhr  
Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof, Wietbrede 39  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 21105



### Yoga für Eltern

In diesem Kurs lernen Sie die Elemente des Hatha Yoga kennen. Die Hauptbestandteile sind Atmung, kräftigende und dehnende Übungen und Entspannung. Im Fokus steht besonders der Wechsel aus An- und Entspannung, welcher vor allem unsere psychische Gesundheit verbessern kann. In Studien wurde 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/innen sind willkommen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort.

Franziska Pohl  
dienstags, 2.9.2025 - 16.12.2025  
19:45 - 21:00 Uhr, 13 Termine  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler Straße 33  
82,00 € / 41,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62303



### Yoga für Kinder

für Kinder 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.

Artemisa Laksmi Berrón de Kaase  
dienstags, 11.11.2025 - 9.12.2025  
16:30 - 17:15 Uhr, 5 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
19,00 € / 9,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62301

### 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, 27.9.2025, 9:00 - 16:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61485



## ■ GESPRÄCHSRUNDEN

### „Mandala“

Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit  
Entwicklungsauffälligkeiten oder Besonderheiten

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

Angelika Oehlmann,  
Heilpädagogin, Familientherapeutin  
Dienstag, 11.11.2025, 20:00 - 22:15 Uhr  
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum  
Löhne-Mennighüffen  
Siemshofer Kirchstr. 55  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 23105



### Wenn Geschwister sich streiten

ElternRunde

Eltern haben oft den Eindruck, ihre Kinder würden sich den ganzen Tag um Kleinigkeiten zanken. Bricht wieder einmal ein Geschwisterstreit aus, reagieren sie entsprechend genervt. Aber ein intaktes Familienleben besteht nicht nur aus Harmonie. In der ElternRunde wird erklärt, was hinter den Streitereien steckt und wie man locker damit umgehen kann. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort.

Anka Reifert  
Montag, 24.11.2025, 16:00 - 17:30 Uhr  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler  
Straße 33  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 23108



## ■ 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 Spannungsspiele gehören auch dazu. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Spielgruppe dient auch dem Austausch der Eltern untereinander.

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

Katharina Schroeder  
donnerstags, 4.9.2025 - 18.12.2025  
16:00 - 17:00 Uhr, 14 Termine  
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-  
Mennighüffen  
Siemshofer Kirchstr. 55  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 25104



## Trommeln

für Eltern mit Kindern von 5 bis 6 Jahren

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

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld, dem Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof bzw. der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort statt.

Hans Schneider

Freitag, 26.9.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld, Goethestraße 73

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25105

---



Hans Schneider

Mittwoch, 12.11.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof, Wietbreite 39

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25107

---



Hans Schneider

Montag, 16.3.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler Straße 33

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25107

---



## Bücherbabys

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

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

Im Rahmen des Kurses ist ein Elternabend zum Thema „sprachliche Frühförderung“ geplant, der ohne die Anwesenheit der Kinder stattfindet.

Dieser wird am 14.10.25 von 17:00-18:00 Uhr bzw. am 15.10.25 von 17:00-18:00 Uhr sein.

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

Sabine Neumann

Dienstag, 2.9.2025, 9:00 - 10:00 Uhr

Dienstag, 7.10.2025, 9:00 - 10:00 Uhr

Dienstag, 14.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr

Dienstag, 4.11.2025, 9:00 - 10:00 Uhr

Dienstag, 2.12.2025, 9:00 - 10:00 Uhr

Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25111

---

Sabine Neumann

Dienstag, 2.9.2025, 15:15 - 16:15 Uhr  
Dienstag, 7.10.2025, 15:15 - 16:15 Uhr  
Mittwoch, 15.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr  
Dienstag, 4.11.2025, 15:15 - 16:15 Uhr  
Dienstag, 2.12.2025, 15:15 - 16:15 Uhr  
Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 25113

---



## 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.

Sabine Neumann

Dienstag, 2.9.2025, 10:15 - 11:15 Uhr  
Dienstag, 7.10.2025, 10:15 - 11:15 Uhr  
Dienstag, 4.11.2025, 10:15 - 11:15 Uhr  
Dienstag, 2.12.2025, 10:15 - 11:15 Uhr  
Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 25112

---

Sabine Neumann

Dienstag, 2.9.2025, 16:30 - 17:30 Uhr  
Dienstag, 7.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr  
Dienstag, 4.11.2025, 16:30 - 17:30 Uhr  
Dienstag, 2.12.2025, 16:30 - 17:30 Uhr  
Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 25114

---



## 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 stärke 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 AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld bzw. Löhne-Ort.

Kai Düsberg

Freitag, 7.11.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

Königstraße 96

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25232



Kai Düsberg

Freitag, 6.2.2026, 15:45 - 17:15 Uhr

Freitag, 13.2.2026, 15:45 - 17:15 Uhr

Freitag, 20.2.2026, 15:45 - 17:15 Uhr

Königstraße 96

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25230



## Ab in die Steinzeit

für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit ihren Vätern

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

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

Elisabeth Petzholdt

Samstag, 25.4.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler Straße 33

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25131



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

**WDR** 2

**Früh raus?  
Geht besser  
zusammen!**

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**



## BRUSTKREBSTAG

# CHECK YOUR BOOBS

Sonntag, 26. Oktober, 11:00 - 16:00 Uhr

Werretalhalle | Eintritt: frei

Veranstalter: vhs Löhne und Kulturbüro Löhne

siehe auch Seite 137

**CHECK YOUR BOOBS**  
GEMEINSAM GEGEN BRUSTKREBS

Was erwartest dich?

- Informationenstände mit Expertinnen
- Vorträge und Workshops zum Thema Brustkrebs
- Unterstützungsangebote für Betroffene
- Kunst und Aktionen, die auf die Bedeutung von Aufklärung und Früherkennung aufmerksam machen
- Musikalische Untermalung und Begegnungen in einer einladenden Atmosphäre

26.10.2025  
11:00 bis 16:00 Uhr

# 3 KULTUR | KREATIVITÄT | HANDWERK

Literatur | Film | Musik

Malen | Zeichnen | Encaustic

Fotografie

Textiles Gestalten

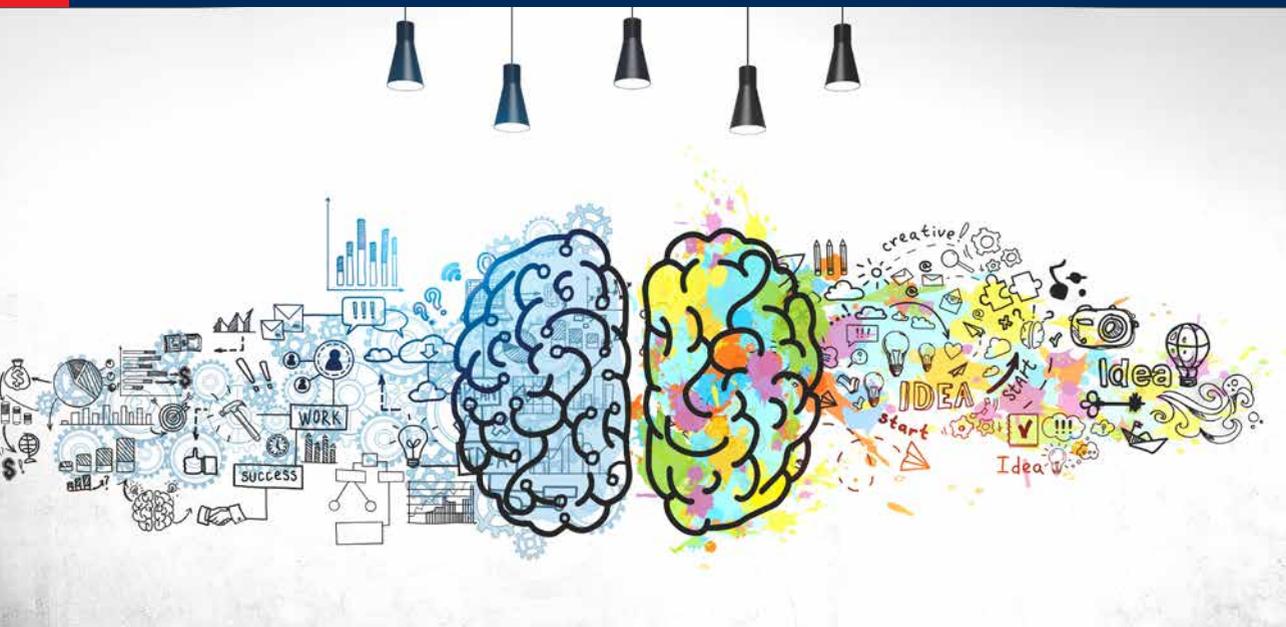
Dekoration | Accessoires

Handwerk | Handwerkskunst

Ausstellungen in der Werretalhalle



Stefanie Voß  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 05732 100-584  
E-Mail: [s.voss@loehne.de](mailto:s.voss@loehne.de)



## ■ KULTUR | KREATIVITÄT | HANDWERK

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

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

## ■ LITERATUR

### Bequem von daheim: Literatur-Gespräch online

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

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

Für die Teilnahme benötigen Sie:

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

Sabine Lucia Müller, M.A.

Donnerstag, 11.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 9.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 6.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 4.12.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

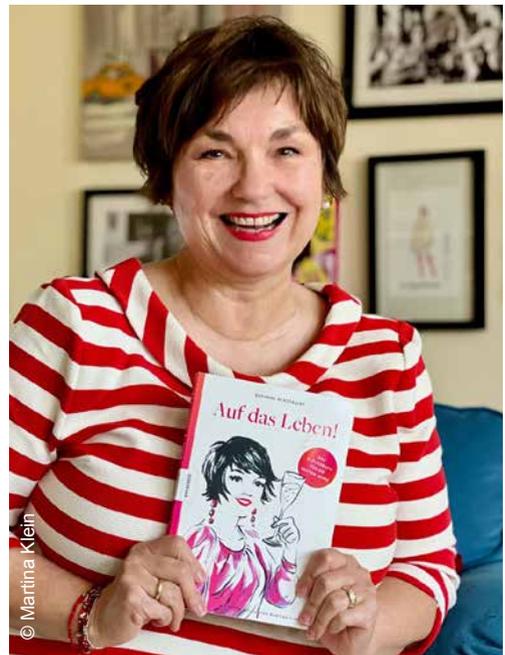
Online - bei Ihnen zu Hause

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

Kursnummer: 31120

### Auf das Leben! Das Glücksbuch für die besten Jahre

Glück, Zufriedenheit, Lebensfreude – wie kann man als Frau ab fünfzig das Leben so gestalten, dass es möglichst viel davon bereithält? Für diesen Ratgeber hat sich Susanne Ackstaller zusammen mit spannenden Gesprächspartnerinnen und einer ordentlichen Prise Humor auf die Suche nach Antworten gemacht. 17 inspirierende Frauen, die es – teilweise trotz Hindernissen, Schicksalsschlägen oder Krankheit – geschafft haben, ein glückliches und rundum zufriedenes Leben zu führen, kommen im Buch zu Wort. Abgerundet wird der Ratgeber mit unterhaltsamen Kolumnen, Leseempfehlungen und Lifestyltipps. Die Porträts werden begleitet von ausdrucksstarken Fotografien und Illustrationen. „Auf das Leben!“ ist ein Buch, das alles mitbringt, was frau in ihren besten Jahren zeigt: Glücklichkeit kennt kein Alter.



Erst wollte Susanne Ackstaller (59) Journalistin werden, dann Modedesignerin – schließlich hat sie doch etwas „Vernünftiges“ studiert: Wirtschaftswissenschaften. Geschrieben hat sie aber trotzdem: als Wirtschafts- und Werbetexterin und ab 2002 auch als Bloggerin. 2009 ging dann ihr Lifestyle-Blog Texterella an den Start, aus dem im Laufe der Jahre vieles entstand, unter anderem zwei Ratgeber: Nach „Die beste Zeit für guten Stil“, ihrem Buch über Mode, Mut und Lebensfreude, erschien im September 2023 „Auf das Leben!“ über gutes und glückliches Älterwerden, aus dem die Autorin liest.

Das Eintrittsgeld beinhaltet ein Getränk (Wasser/Schorle). Vor der Lesung findet eine Tauschparty statt, zu der alle Gäste herzlich eingeladen sind. Wer mag bringt bis zu fünfzehn gepflegte Accessoires (Modeschmuck, Tücher, Taschen, etc.) mit, die dann während der Veranstaltung eine neue Besitzerin finden können.

## Tauschparty | ab 18:30 Uhr

Lesung: 19:00 Uhr

Pause: 20:00-20:30 Uhr

Veranstaltungsende: ca. 22:00 Uhr

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne statt.

Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Susanne Ackstaller

Mittwoch, 5.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 31122



## Wie schreibt man ein Buch? Von der Buchidee zur erfolgreichen Veröffentlichung

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

Bitte bringen: Sie etwas zum Schreiben mit (Block, Stifte, iPad etc.).

Welche Möglichkeiten habe ich, ein Buch zu veröffentlichen, und welcher Weg führt zum Erfolg?

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

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

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

Es werden keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen erwartet!

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

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne statt.

Liv Helland

Samstag, 29.11.2025, 13:30 - 18:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

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

Kursnummer: 31123



## Liv Helland liest aus „Das Inselkrankenhaus – Sommerstürme“

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

Aus dem Inhalt:

Die Hansen-Klinik ist das wahrscheinlich kleinste Krankenhaus Deutschlands, in dem ein engagiertes Team Insulaner und Touristen medizinisch versorgt. Gerade ist Greta Paulsen dazugestoßen. Die selbstbewusste Krankenschwester stammt von der kleinen Nordseeinsel, reiste aber die letzten Jahre durch die Welt. Als sie eines Morgens am Strand eine bewusstlose, junge Frau findet und diese in die Klinik bringt, rasselt sie prompt mit Dr. Mark Ritter zusammen. Niemand versteht, warum es den talentierten, aber unnahbaren Chirurgen aus Hamburg ausgerechnet an das kleine Inselkrankenhaus verschlagen hat. Der Fall der jungen Frau gibt Greta und Mark Rätsel auf. Dass zwischen den beiden immer mehr die Funken fliegen, hilft nicht unbedingt ... Teilnehmer/-innen des Schreibworkshops erhalten an der Abendkasse eine Ermäßigung von 50% auf die Eintrittsgebühr.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne statt.

Karten erhalten Sie online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und zugelassenen VVK-Stellen.

Liv Helland

Samstag, 29.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 31124

## 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 Autorentreffen aus, da am Freitag, den 14. November, die „Löhner Art“ stattfindet.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne.

Rosmarie Saaksmeier

Montag, 18.8.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 15.9.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 15.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Stadtbücherei Löhne, Alte Bündler Str. 6

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 31125



## Löhner Art: „Unerklärlich“

Das Thema „Unerklärlich“ ist so vielfältig wie das Leben selbst. Es beschreibt all das, was wir mit dem Verstand nicht begreifen können, sei es im wissenschaftlichen, emotionalen oder metaphysischen Kontext. Es sind die Momente, in denen die Logik versagt und wir uns fragen, wie etwas so sein kann, ohne dass es eine klare Antwort gibt. „Unerklärlich“ ist aber nicht immer nur etwas Negatives oder Beängstigendes. Es kann auch ein Zustand der Faszination und Staunen sein.

An diesem Abend laden die Autorinnen und Autoren des Löhner Autorentreffs, in der Stadtbücherei Löhne dazu ein, dem Unerklärlichen auf den Grund zu gehen. Künstlerinnen und Künstler nutzen auch dieses Mal die Gelegenheit Ihnen ihre Werke in Form einer Ausstellung zu präsentieren.

Die Musikgruppe „Never give up“ begleitet die Lesung mit ihren Darbietungen.

Hierfür findet eine Hutsammlung statt.

Einlass zur Ausstellung: 19:00 Uhr

Beginn der Lesung: 19:30 Uhr

Eintritt: 5,- € (inkl. ein Getränk) plus Hutsammlung

Veranstalter: Autorinnen und Autorentreff Löhne / Stadtbücherei Löhne | [www.facebook.com/loehnerart](http://www.facebook.com/loehnerart)

Rosmarie Saaksmeier

Freitag, 14.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr

Stadtbücherei Löhne, Alte Bündler Str. 6

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 90001

## ■ FILM

### „Die Unbeugsamen“

D 2021, 100 Minuten, FSK 0

Der Dokumentarfilm „Die Unbeugsamen“ erzählt die Geschichte der Frauen in der Bonner Republik, die sich ihre Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen gegen erfolgsbesessene und amtstrunkene Männer wie echte Pionierinnen buchstäblich erkämpfen mussten.

Unerschrocken, ehrgeizig und mit unendlicher Geduld verfolgten sie ihren Weg und trotzten Vorurteilen und sexueller Diskriminierung. Politikerinnen von damals kommen heute zu Wort. Ihre Erinnerungen sind zugleich komisch und bitter, absurd und bisweilen erschreckend aktuell. Die Bilder entfalten eine Wucht, die das Kino als Ort der politischen Selbstvergewisserung neu entdecken lässt. „Politik ist eine viel zu ernste Sache, als dass man sie alleine den Männern überlassen könnte.“ (Käte Strobel, Bundesministerin 1966-1972)

Mittwoch, 17.9.2025, 19:00 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

5,00 € / 2,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 11103

### Die Unbeugsamen 2 – Guten Morgen, ihr Schönen!

D 2024 104 Minuten FSK 6

Mit seinem Dokumentarfilm-Hit „Die Unbeugsamen“ setzte Regisseur Torsten Körner den Politikerinnen der Bonner Republik und ihrem Kampf um politische Teilhabe ein filmisches Denkmal. Fast 200.000 Zuschauer:innen strömten in die Kinos. Nun richtet er mit der Fortsetzung „Die Unbeugsamen 2 – Guten Morgen ihr Schönen!“ seinen Blick auf die andere Seite des Eisernen Vorhangs und zeichnet ein lebendiges Gruppenporträt ostdeutscher Frauen aus den verschiedensten Gesellschaftsbereichen der DDR. Fünfzehn selbstbewusste Frauen erzählen, wie auch im Land der staatlich verordneten Gleichberechtigung trotzdem das Patriarchat regierte und schaffen damit ein kraftvolles Kaleidoskop der Geschlechterbeziehungen im Arbeiter- und Bauernstaat.

Dienstag, 30.9.2025, 17:00 - 18:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

5,00 € / 2,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 11104

Die vhs Löhne zeigt die Filme in Kooperation mit dem Soroptimist Club Bad Oeynhausen/Wittekindslund und der Gleichstellungsstelle der Stadt Löhne. Die Veranstaltung findet mit Unterstützung der Volksbank in Ostwestfalen eG im Rahmen der Reihe „Frauen im geteilten Deutschland“ 35 Jahre Wiedervereinigung statt.



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

## ■ MUSIK

### Blues Harp-Workshop I

Mundharmonika einfach spielend lernen  
für Einsteiger/-innen

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

Inhalte:

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

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

Dieter Kropp, Musiker

Freitag, 5.9.2025, 15:30 - 21:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

64,00 € / 32,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 32272

---

### Blues Harp-Workshop II

Aufbaukurs für Einsteiger/-innen

– Die Magie der Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik –

Dieses Seminar wendet sich an alle Mundharmonikaspielende, 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 dazugehörigen „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, 30.1.2026, 15:30 - 21:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

64,00 € / 32,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 32274

---

### Blues Harp-Workshop III

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits in einem der vorangegangenen Semester an einem Aufbaukurs für Einsteiger/-innen teilgenommen haben. Voraussetzungen sind spieltechnische Grundkenntnisse zum Einzeltonspiel, 2. Position/cross harp, bending. Wir werden uns weiterhin mit dem Blues-Spiel in der 2. Position/cross harp beschäftigen und unsere vorhandenen Spieltechniken noch ein wenig verfeinern. Kenntnisse werden vertieft und Grundlegendes wie Handhaltung, Ansatz und Resonanzräu-



me nochmals erläutert. Erste Blues-Soli mit Einsatz des Bendings und den Tönen der Blues-Skala werden praktisch umgesetzt. Ins Spiel integriert werden soll auch das „Tongue Block“ / „Spiel mit abgedeckten Kanälen“.

Dieter Kropp, Musiker  
Freitag, 26.9.2025, 15:30 - 21:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
68,00 € / 34,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 32273

---

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

## **Dieter Kropp – solo, ganz allein**

Konzert

Musik und Geschichten – rund um und über die Mundharmonika, so wie sie in den frühen Tagen um 1920 / 1930 von den amerikanischen Musikern aus Blues, Country und Folklore gespielt wurde. Interpretiert von Deutschlands „Blues Harp Legende“ Dieter Kropp.

Dieter Kropp gibt seit vielen Jahren an der vhs Löhne Kurse, um das faszinierende Instrument „Blues Harp“ zu Erlernen. An diesem Abend können Gäste Dieter Kropp einfach nur zuhören und auf eine musikalische Reise gehen.

Im Preis ist ein Softdrink enthalten. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Dieter Kropp, Musiker  
Mittwoch, 3.12.2025, 19:30 - 21:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
14,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 32274

---

## ■ MALEN | ZEICHNEN | ENCAUSTIC

### Acrylmalerei

Fühlen Sie sich von Farben inspiriert? Wollten Sie immer schon einmal Ihre eigene Kreativität entdecken und die Farben auf der Leinwand fließen lassen? Steigen Sie ein in die farbenprächtige Welt der Acrylmalerei. Dieser Kurs bietet Personen mit und ohne Vorkenntnisse gleichermaßen die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung faszinierende Ergebnisse zu erzielen.

Sie lernen die Vielfalt der einfachen Anwendung unterschiedlichster Materialien kennen, wie das Anfertigen einer Collage oder das Spachteln mit Strukturpasten. Es entstehen wunderschöne, fantastische Naturmotive, aber auch leuchtende abstrakte Farbspiele. Zudem verspricht das Malen Entspannung und lässt den Alltagsstress einen Moment vergessen. Das individuelle Projekt wird am 1. Kursabend abgesprochen. Der Workshop findet in einer Kleingruppe ab 6 Teilnehmenden mit max. 8 Teilnehmenden statt. Bitte bringen Sie eine Leinwand (Größe ist beliebig), Farben und einen Acrylmalpinsel – möglichst Größe 10-12 – und zusätzlich einen kleineren Acrylmalpinsel sowie ein Wassergefäß, einen Mallappen und einen Malkittel (Oberhemd o. alte Bluse) mit. Bei Bedarf können weitere Materialien bei der Kursleitung erworben werden.

Susanne Seifried  
montags, 29.9.2025 - 1.12.2025  
18:30 - 20:45 Uhr, 8 Termine  
Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG  
96,00 € / 48,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33235

---

### Aquarellmalerei

freier Maltreff für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie malen gerne? Sie haben Lust und Freude daran, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und voneinander zu lernen? Dann sind Sie in diesem autodi-

daktischen Maltreff herzlich willkommen! Es wird in diesem Kurs keine Kursleitung geben, sondern wir wollen uns kreativ austauschen, Tipps und Tricks weitergeben und einfach nur Spaß am gemeinsamen Malen haben. Organisatorisch betreut wird der Maltreff ehrenamtlich.

Klaus-Peter Peitzmeier  
donnerstags, 4.9.2025 - 18.12.2025  
18:00 - 20:15 Uhr, 14 Termine  
Gesamtschule  
14,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33234

---

### Blumen in Aquarellfarben

Grundlagen der botanischen Aquarellmalerei

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

Stephan Hollmann  
Samstag, 25.10.2025, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
40,00 € / 20,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33242

---



© Hollmann

## Skizzieren und Aquarellieren von heimischen Vögeln

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

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

Stephan Hollmann  
 Samstag, 29.11.2025, 10:00 - 16:30 Uhr  
 vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
 40,00 € / 20,00 € erm. | mit Anmeldung  
 Kursnummer: 33243

## Klassische Zeichentechnik kann modern sein

Skizzieren und Zeichnen

Sie haben Interesse an einer Einführung in die klassische Zeichentechnik? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Im Kurs lernen Sie, wie man mit Buntstiften einen beeindruckenden 3D-Effekt erzeugen kann. Die ukrainische Künstlerin Oksana Chorna, auch bekannt als Oksana Switla, wird Ihnen diese Technik näherbringen und Sie Schritt für Schritt begleiten.

Bitte bringen Sie einen DIN A3 Zeichenblock und Buntstifte, Bleistifte H, HB, 4B oder 6B sowie gegebenenfalls weitere vorhandene Materialien mit. Gerne können Sie auch andere Zeichenmaterialien mitbringen, z. B. Tusche, Kohle oder eine Feder.

Oksana Chorna  
 donnerstags, 18.9.2025 - 6.11.2025  
 18:00 - 20:15 Uhr, 6 Termine  
 Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG  
 66,60 € / 33,30 € erm. | mit Anmeldung  
 Kursnummer: 33246  
 Oksana Chorna



© Oksana Chorna

## Kreatives Malen mit Eitempera-Farbe

Haben Sie das schon oft gehört, bzw. selbst gesagt: "Ich kann nicht malen!" Die gute Nachricht ist: Zeichnen kann nicht jede/-r, Malen schon! Sie wollten schon immer die Kunst der Farbe für sich umsetzen? Sie haben Lust, abstrakte Ideen, Mixed-Media und unterschiedliche Materialien auszuprobieren? In diesem Kurs entstehen Bilder mit verschiedenen Materialien unter fachkundiger Anleitung. Ideen und viele Vorschläge für Ihr Bild in Ihren Farben. Picasso sagte: „Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele!“ Lassen Sie uns den Alltagsstress für einige Stunden vergessen und zusammen MALEN!

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, 11.10.2025, 9:00 - 14:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
26,60 € / 13,30 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33247

---

## 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.

Unsere 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, 22.11.2025, 9:00 - 14:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
26,60 € / 13,30 € 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, 13.9.2025  
9:30 - 12:30 Uhr, 1 Termin  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
15,20 € / 7,60 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33330

---

## Encaustic-Malkreis

für 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.

Evelin Woker

donnerstags, 11.9.2025 - 9.10.2025

18:30 - 20:45 Uhr, 4 Termine

Gesamtschule

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

Kursnummer: 33334

Am 18.09. findet der Kurs nicht statt.

---

Evelin Woker

donnerstags, 30.10.2025 - 13.11.2025

18:30 - 20:45 Uhr, 3 Termine

Gesamtschule

34,20 € / 17,10 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 33335

---

Evelin Woker

donnerstags, 27.11.2025 - 11.12.2025

18:30 - 20:45 Uhr, 3 Termine

Gesamtschule

34,20 € / 17,10 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 33336

---

## Encaustic-Malkreis

für Fortgeschrittene

Unter „Encaustic“ versteht man die Wiederentdeckung einer 3000 Jahre alten ägyptischen Wachsmalerei 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 Wachsmalerei „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.

Evelin Woker

montags, 8.9.2025 - 6.10.2025

19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine

Gesamtschule

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

Kursnummer: 33331

---

Evelin Woker

montags, 27.10.2025 - 17.11.2025

19:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine

Gesamtschule

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

Kursnummer: 33332

---

Evelin Woker

montags, 24.11.2025 - 15.12.2025

19:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine

Gesamtschule

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

Kursnummer: 33333

---



## ■ FOTOGRAFIE

### AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG

#### „Ansichtssache“

Fotoausstellung der Löhner Lichtfänger

Zum zweiten Mal präsentieren die Löhner Lichtfänger in diesem Jahr eine Auswahl ihrer fotografischen Arbeiten im Rahmen einer Ausstellung in den Räumen der vhs Löhne in der Werretalhalle.

Wir laden Sie herzlich zur Ausstellungseröffnung am 22.11.2025 ab 15:00 Uhr ein.

Neben einer Führung durch die Ausstellung und der Möglichkeit, mit den Fotografinnen und Fotografen ins Gespräch zu kommen, erwarten Sie in diesem Jahr erstmalig auch kurze Vorträge zu Themen der Fotografie als kleines Rahmenprogramm. Das genaue Programm steht zu Drucklegung noch nicht fest und kann der Website der vhs Löhne ab Ende Oktober entnommen werden. Der Eintritt ist frei.

Die Ausstellung wird vom 22. November 2025 bis zum 28. März 2026 gezeigt.

Jürgen Hügler und die „Lichtfänger“

Samstag, 22.11.2025

15:00 - 20:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs Galerie

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 34202

#### „Löhner Lichtfänger“

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

Jürgen Hügler, Fotograf

Mittwoch, 10.9.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 8.10.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 8.10.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 12.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 10.12.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

54,00 € / 27,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 34205

---

## Mit der Kamera durch die Natur: Herbst im Ulenburger Wald

Foto-Exkursion

Gehen Sie mit unserem Dozenten auf eine kleine fotografische Entdeckungsreise durch den herbstlichen Ulenburger Wald in Löhne und entdecken Sie die Natur aus fotografischer Sicht. Neben dem Naturerlebnis kommt auch das fotografische Wissen nicht zu kurz. Unser Dozent gibt Ihnen viele praktische Informationen und Tipps zur Naturfotografie. Natürlich bleibt auch genügend Zeit, den herbstlichen Wald mit der eigenen Kamera zu entdecken. Diese Foto-Exkursion eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch für fortgeschrittene Fotografinnen und Fotografen. Sie benötigen lediglich eine spiegellose Systemkamera, Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera.

Jürgen Hügler, Fotograf

Samstag, 18.10.2025, 9:30 - 11:00 Uhr

Treffpunkt: Kreuzung „Ulenburger Allee“/„Ulenburger Buchenallee“

14,00 € / 7,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 34208

---

## Fotografie für (Wieder-) Einsteiger/-innen

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

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

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

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

Jürgen Hügler, Fotograf

Samstag, 25.10.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 26.10.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

70,00 € / 35,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 34209

---

## Lightpainting – Zeichnen mit Licht

Fotografie bedeutet „Zeichnen mit Licht“. Grundsätzlich gestalten wir jedes Foto mit Licht. Wenn Sie das Malen mit Licht aber einmal im wahrsten Sinne des Wortes erleben möchten, dann ist dieser Workshop genau das richtige für Sie. In diesem Workshop zaubern wir mit Hilfe von Langzeitbelichtungen und allerlei verschiedener Lichtquellen kleine Lichtkunstwerke. Dabei gestalten wir das Bild unmittelbar, indem wir vor der Kamera mit Licht aktiv in das Bild malen. Klingt kompliziert? Ist es aber gar nicht. Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Langzeitbelichtung starten wir gemeinsam mit der kreativen Arbeit mit verschiedenen Lichtquellen. Einfache Taschenlampen sind dabei nur der Anfang. Schnell werden wir uns mit verschiedenen Hilfsmitteln außerhalb gewöhnliche „Lichtpinsel“ bauen.

### *Für wen eignet sich dieser Workshop?*

Dieser Workshop richtet sich an alle, die eine besonders kreative Form der Fotografie und der Langzeitbelichtung kennenlernen möchten. Sie sollten Freude an Bewegung und abstrakter Fotografie haben. Benötige ich Vorkenntnisse in der Fotografie? Weitreichendere Vorkenntnisse in der Fotografie sind nicht zwingend notwendig. Wir stellen die Kamera gemeinsam so ein, dass Sie in kürzester Zeit mit der kreativen Lichtmalerei starten können.

### *Was muss ich zum Workshop mitbringen?*

Sie benötigen eine Kamera, an der sich Verschlusszeit und Blende manuell einstellen lassen. Das sind eigentlich alle Spiegelreflexkameras, spiegellose Systemkameras und sogenannte Bridgekameras. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Kamera geeignet ist, können Sie uns bzw. unseren Dozenten gerne im Vorfeld dazu kontaktieren. Darüber hinaus empfehlen wir ein Stativ. Eine begrenzte Anzahl von Stativen kann unser Dozent leihweise zur Verfügung stellen.

Jürgen Hügler, Fotograf  
Mittwoch, 19.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
15,00 € / 7,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 34210

---

## ■ TEXTILES GESTALTEN

### Klöppeln

für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse

Klöppelspitzen 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, 11.9.2025 - 13.11.2025  
19:30 - 21:45 Uhr, 8 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
72,00 € / 36,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 35140

---

## ■ DEKORATION | ACCESSOIRES

### Vom Blumenbeet zum eigenen Wunschstrauß

Schnittblumen Workshop

Nach einem gemeinsamen Rundgang durch die Oase Alte Gärtnerei können Sie ganz in Ruhe die Blumen aussuchen und schneiden, die Sie am liebsten für Ihren Wunschstrauß verwenden möchten. Zur Auswahl stehen unter anderem Löwenmäulchen, Dahlien, Zinnien, Skabiosen und Sonnenblumen, außerdem Kräuter, Gräser und Gehölze. Danach wird Ihnen unter fachkundiger Anleitung gezeigt, wie Sie daraus wunderschöne Blumenarrangements zaubern können. Die Farmerfloristin Mareike Hübler ist Mitglied der Slowflowerbewegung und baut die unterschiedlichsten Schnittblumen an. In dem Workshop erhalten Sie viele Tipps zum Anbau von Schnittblumen und es wird erklärt, was die Slowflo-



© Hübner



© Weitekamp

werbewegung ist, die sich für einen nachhaltigen Blumenanbau engagiert. Außerdem gibt es Informationen über den Unterschied zwischen Fairtrade-Blumen und konventionell angepflanzten Schnittblumen.

Mareike Hübner  
 Freitag, 5.9.2025, 17:00 - 19:45 Uhr  
 Oase Alte Gärtnerei, Birkenhain 42  
 38,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
 Kursnummer: 37163

---

## Betonskulpturen: Lotte – die Ganzjahresschwimmerin

Ein absoluter Hingucker in jedem Garten. Sie ist fröhlich, rund, gesund und aus Beton modelliert. Im Kurs fertigen wir eine einfache und trotzdem einzigartige ca. 40 cm große Skulptur: Die Lotte! Lotte mag einen ruhigen Platz in einem Busch oder an einem Minateich zwischen Wasserrosen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die zusätzlich zur Kursgebühr zu entrichtenden Materialkosten von 30,00 € (Gestell, Eisen, Kunststoffrohr, Modellierbeton, Faser, Grundierung, Werkzeug, Abdeckfolie) zahlen Sie bitte am Veranstaltungstag direkt bei der Kursleitung.

Bitte bringen Sie eine Kunststoffschale, Gummihandschuhe und für den Transport der Skulptur einen Karton und ein Kissen mit.

Judite Weitekamp  
 Samstag, 13.9.2025, 11:00 - 16:15 Uhr  
 Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG  
 44,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
 Kursnummer: 37165

---

## Betonskulpturen: „Gute Laune Figur“

Sie möchten eine sitzende, stehende oder fliegende ca. 40 cm große „Gute Laune Figur“ kreieren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie entscheiden, ob Sie fliegende Engelchen, eine Ballerina auf einem Holzklotz, eine Lady auf einer Schaukel oder einen Weihnachtsmann/Weihnachtsfrau auf einem Holzstab gestalten. Die Figuren sind ideal für den Garten und eignen sich auch perfekt als selbstgemachtes Geschenk für die Weihnachtszeit.

Die zusätzlich zur Kursgebühr zu entrichtenden Materialkosten von 30,00 € (Gestell, Eisen, Kunststoffrohr, Modellierbeton, Faser, Grundierung, Werkzeug, Abdeckfolie) zahlen Sie bitte am Veranstaltungstag direkt bei der Kursleitung.

Bitte bringen Sie eine Kunststoffschale (ca. 3 Liter), Gummihandschuhe und für den Transport der Skulptur einen Karton und ein Kissen mit.

Judite Weitkamp

Samstag, 6.12.2025, 11:00 - 16:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 1

44,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37166



## ■ HANDWERK | HANDWERKSKUNST

### Selbstgemachte ayurvedische Naturseifen

Das Organ, mit dem Schönheit in Verbindung gebracht wird, ist vor allem die Haut. In diesem Kurs lernen Sie eine alte Handwerkskunst, die traditionelle Seifenherstellung, kennen. Wir stellen in diesem Kurs ayurvedische Seifen her, die etwas Besonderes sind. Sie sehen nicht nur anders aus, sondern haben auch eine besondere Wirkung auf unseren Körper und unsere Seele.

Mithilfe ausgewählter Zutaten werden besonders pflegende und wohlriechende Seifen hergestellt, die Sie im Anschluss an den Kurs mit nach Hause nehmen können.

Wir stellen her:

- Kräuterseifen (aus Lavendel, Minze, Kamille...)
- Gewürzseifen (Kurkuma, Zimt, Schwarzkümmel...)
- Kaffee-Peeling-Seifen (Kaffee, Korral-Sand)
- Aloe Vera Seifen
- 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, 3.12.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl

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

Kursnummer: 37169



## Naturkosmetik selber machen

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

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

- 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, 5.11.2025, 17:30 - 22:00 Uhr  
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl  
40,00 € / 28,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 37170

---



## Lehrgang zum sicheren Umgang mit der Motorkettensäge

Heizen mit Holz ist in den vergangenen Jahren immer attraktiver geworden und damit ist auch das Interesse gestiegen, mit Genehmigung des Forstamtes das Brennmaterial selbst zu schlagen, wozu der Nachweis eines 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 Stammwazendurchmesser 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 in der Regel freitags, von 17:15 - 21:30 Uhr in der vhs und der Praxisteil samstags von 8:30 - 15:00 Uhr in einem Waldstück im näheren Umkreis statt (Treffpunkt wird im Kurs bekannt gegeben).

Heinz Detlef Sundermeier  
Freitag, 26.9.2025, 17:15 - 21:30 Uhr  
Samstag, 27.9.2025, 8:30 - 15:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
125,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 37204

---

Heinz Detlef Sundermeier  
Freitag, 7.11.2025, 17:15 - 21:30 Uhr  
Samstag, 8.11.2025, 8:30 - 15:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
125,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 37205

---

Heinz Detlef Sundermeier  
Freitag, 12.12.2025, 17:15 - 21:30 Uhr  
Samstag, 13.12.2025, 8:30 - 15:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
125,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 37206

---

## ■ AUSSTELLUNGEN IN DER WERRETALHALLE

### „35 Jahre Frauen im geteilten Deutschland“

Die Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“ will auf diese Fragen eine Antwort geben. Herausgegeben von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und kuratiert von Clara Marz ist die Schau ein Beitrag zum 35. Jahrestag der deutschen Einheit. Auf 20 Plakaten werden die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Frauen in der Bundesrepublik und der DDR der 1970er und 1980er Jahre dargestellt.

Eröffnung: Mittwoch, 17. September, 17:30 Uhr  
Ausstellungsdauer: 1. September - 14. November  
Ort: vhs Flur  
Eintritt: frei  
Veranstaltende: vhs Löhne, der Club Soroptimist International Bad Oeynhausen/Wittekindland und die Gleichstellungsstelle der Stadt Löhne

---



### „Ansichtssache“ – Fotoausstellung der Löhner Lichtfänger

Zum zweiten Mal präsentieren die Löhner Lichtfänger in diesem Jahr eine Auswahl ihrer fotografischen Arbeiten im Rahmen einer Ausstellung in den Räumen der vhs Löhne in der Werretalhalle. Die Ausstellung wird vom 22. November 2025 bis zu den Osterferien 2026 auf der Ebene der vhs gezeigt.

Eröffnung: Samstag, 22. November, 15:00 Uhr  
Ausstellungsdauer: 22. November - 28. März 2026  
Ort: vhs Flur  
Eintritt: frei

---

## ■ KUNST | KUNSTGESCHICHTE

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

# 3 AUSSTELLUNGEN IN DER WERRETHALLE

## Martin Scholz – atem stein licht

Die Kunst der Veränderung

„Ein Bild kann man nicht bis ins Detail planen. Es passiert einfach“, sagt Martin Scholz. Die wichtigsten Zeugen seiner Worte sind seine Bilder, die Ergebnisse oft langjähriger Prozesse sind. Prozesse, in denen er malt, übermalt, mit Kohle oder dem Pinselstiel in die nasse Farbe schneidet, freilegt, wieder verdeckt. Seine Werke transportieren eine subtile Vielschichtigkeit. „Jeder Pinselstrich ist eine Entscheidung“, so Martin Scholz. Die Bilder entwickeln und verändern sich oder entdecken sich vollkommen neu. Obwohl die Arbeiten oft mit intensiven Farben komponiert sind, strahlen sie Ruhe, Konzentration und Gleichgewicht aus. Seine Werke stehen im Kontrast von Stille und Spannung. Inspiration findet Martin Scholz unter anderem auf Reisen. In seinen Skizzenbüchern sammelt er Gesehenes und Erlebtes, zeichnet Motive aus der Natur, hält architektonische Impressionen fest oder gibt sich dem wiederkehrenden Motiv des menschlichen Kopfes hin. *Claudia Jesse* (Auszug)

Eröffnung: Donnerstag, 4. September, 19:00 Uhr

Ausstellungsdauer: 4. September - 9. November

Galerie in der Werretalhalle

Eintritt: frei

Veranstalter: Kulturbüro Löhne



© Martin Scholz



## Jakob Reh & Friends

In der Galerie in der Werretalhalle erwartet die Besucher: innen mit „Jakob Reh & Friends“ eine außergewöhnliche Gruppenausstellung. Neben dem Löhner Künstler zeigen zehn weitere Kreative aus ganz Deutschland, die Jakob Reh bei seinen Ausstellungen und Reisen kennengelernt hat, ihre Werke – vielfältig, überraschend, inspirierend. Zur Vernissage am Eröffnungsabend wird es besonders lebendig: Live-Painting, eine Modenschau mit spektakulären Designs, Live-Musik und eine kulinarische Kostprobe von den bekannten Patissiers Christian Hümbts und Evelin Blum werden diese Veranstaltung zu einem ganz besonderen Erlebnis machen. Ein Abend voller Kunst, Stil und Genuss – lassen Sie sich überraschen!

Beteiligte Künstler sind: Jakob Reh, Kamil Schigalla, Fabio Dal Pos, Chaosvibez, Ralf Leidinger, Sam Eisenstein, Sarah Stock, Wolf Heider-Sawall, Sven Lysie, Theo Nikolaidis, Ingrid Stockmann  
Einführungsrede: Detlev Kümmel (Kunstexperte bei „Bares für Rares“)

Eröffnung: Donnerstag, 20. November, 19:00 Uhr

Ausstellungsdauer: 20. Nov. - 21. Februar 2026

Galerie in der Werretalhalle

Eintritt: frei

Veranstalter: Kulturbüro Löhne

# 4 SPRACHEN

Sprachenberatung | Zertifikate

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Englisch

Französisch | Spanisch | Italienisch

Japanisch

Deutsch als Zweitsprache

Deutschprüfungen | Einbürgerungstest



## 4 SPRACHEN – IN DER WELT ZUHAUSE



### ■ SPRACHEN – IN DER WELT ZUHAUSE

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

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

Das Kursangebot der vhs Löhne umfasst Kurse in verschiedenen Fremdsprachen sowie Kurse in Deutsch als Zweitsprache. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen wir den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Eine Übersicht über den GER finden Sie auf Seite 89.

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

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

## ■ SPRACHENBERATUNG

### Wie finde ich den richtigen Kurs?

Sie möchten einen Sprachkurs besuchen, sind aber nicht sicher, welcher Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt? Eine erste Orientierung bietet der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER, Seite 89), 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 unser Beratungsangebot 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](http://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](http://www.klett.de/einstufungstest).

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

### Sprachenberatung Englisch

Karl-Heinz Rodax  
Dienstag, 9.9.2025, 16:00 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 41101

---

### Sprachenberatung Deutsch

Bärbel Ducksch  
Dienstag, 9.9.2025, 14:00 - 16:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 41103

---

### Sprachenberatung

alle Fremdsprachen außer Englisch

Martina Brinker | Stefanie Voß  
Donnerstag, 9.9.2025, 16:00 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro

---

# 4 SPRACHKURSE ZUM "TESTEN"

## ■ SPRACHKURSE ZUM "TESTEN"

### Englisch zum Testen (A1 - B1)

für Lernende mit sehr geringen bis mittleren Vorkenntnissen

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

Karl-Heinz Rodax

Dienstag, 9.9.2025, 18:15 - 19:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 41104

---

### Spanisch zum Testen (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

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

Yenis del Carmen Ahumedo Mora  
Dienstag, 9.9.2025, 17:15 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 41106

---

### Französisch zum Testen (A1/A2)

für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

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

Muriel Fritz

Dienstag, 9.9.2025, 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. Eine ausführliche Version des GER finden Sie auf unserer Internetseite [www.vhs-loehne.de](http://www.vhs-loehne.de).

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

## ■ ENGLISCH

Bei den Englischkursen unterscheiden wir zwischen:

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

Die Kurse werden auf unterschiedlichen Niveaus angeboten, was Sie an den Angaben A1-C1 erkennen können. Diese Angaben beziehen sich auf den sprachübergreifenden Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Bitte beachten Sie auch den Termin für die Sprachberatung (Seite 87). 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 auf Seite 87.

### Easy English (A1)

für Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Unser Kurs "Easy English" (A1) ist der ideale Einstiegskurs für alle, die bisher kein oder nur sehr wenig Englisch gelernt haben und mit der ersten Lektion im ersten Band der Lehrwerksreihe starten möchten. Langsam und mit viel Zeit für Wiederholungen können Sie sich stress- und angstfrei Ihrem

Ziel, die englische Sprache zu erlernen, nähern. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute, lebensnahe Dialoge und authentische Videos. Auch der Spaß wird mit Sicherheit nicht zu kurz kommen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Karl-Heinz Rodax

mittwochs, 8.10.2025 - 17.12.2025

16:15 - 17:45 Uhr, 9 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

52,20 € / 26,10 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: "Easy English Upgrade" A1.1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-06-122673-2

Kursnummer: 43101

### Easy English (A1)

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Unser Kurs "Easy English" (A1) ist der ideale Einstiegskurs für alle, die bisher nur sehr wenig Englisch gelernt haben. Langsam und mit viel Zeit für Wiederholungen können Sie sich stress- und angstfrei Ihrem Ziel, die englische Sprache zu erlernen, nähern. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute, lebensnahe Dialoge und authentische Videos. Auch der Spaß wird mit Sicherheit nicht zu kurz kommen. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs eine Fortsetzung aus den vergangenen Semestern ist 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 (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta  
donnerstags, 18.9.2025 - 18.12.2025  
17:45 - 19:15 Uhr, 12 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
62,40 € / 31,20 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: "Easy English Upgrade" A1.2, ca. ab  
Lektion 3  
ISBN 978-3-06-122701-2  
Kursnummer: 43102

---

## Easy English (A1+)

für Lernende mit (sehr) 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 zweiten Band der Lehrbuchreihe gearbeitet wird. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta  
mittwochs, 17.9.2025 - 17.12.2025  
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
62,40 € / 31,20 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: "Easy English Upgrade" A1.2, ca. ab  
Lektion 10  
ISBN 987-3-06-122701-2  
Kursnummer: 43103

---

## Easy English (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 (Seite 89) 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 (Seite 89) vorausgesetzt werden. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta  
montags, 15.9.2025 - 15.12.2025  
18:45 - 20:15 Uhr, 12 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
62,40 € / 31,20 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: "Easy English Upgrade" A2.1, ca. ab  
Lektion 6  
ISBN 978-3-06-122719-7  
Kursnummer: 43104

---



## Enjoy English (A2)

für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

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

Für eine Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits in die Niveaustufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89) eingetaucht sein. Der Kurs eignet sich auch ideal für Wiedereinsteiger. Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Bitte beachten Sie, dass am 24.9.2025 und 1.10.2025 kein Unterricht stattfindet!

Karl-Heinz Rodax

mittwochs, 17.9.2025 - 17.12.2025

18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

54,00 € / 28,00 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: "Let's Enjoy English" A2.2, ca. ab Lektion 5

ISBN ISBN 978-3-12-501669-9

Kein Unterricht am 24.9. und 1.10.2025

Kursnummer: 43105

## Easy English (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 (Seite 89) 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 (Seite 89) voraussetzt. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

montags, 15.9.2025 - 15.12.2025

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 2

ISBN 978-3-06-122723-4

Kursnummer: 43106

## Easy English (B1)

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die schon solide Grundkenntnisse in Englisch erworben haben. Mit viel Zeit für Wiederholungen können Sie langsam, stress- und angstfrei Ihr Ziel verfolgen, Ihre Englischkenntnisse zu erweitern, zu vertiefen oder aufzufrischen. Im Mittelpunkt stehen wichtige Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute sowie lebensnahe Dialoge. Auch der Spaß wird mit Sicherheit nicht zu kurz kommen. Wenn Sie bereits in die Niveaustufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89) eingetaucht sind, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Bitte beachten Sie, dass am 1.10. und am 8.10.2025 kein Unterricht stattfindet.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Friederike Stöffler

mittwochs, 17.9.2025 - 17.12.2025

17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

52,00 € / 26,00 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: "Easy English Upgrade" B1.2, ca. ab Lektion 3

ISBN 978-3-06-122723-4

Kein Unterricht am 1.10. und am 8.10.2025

Kursnummer: 43107

---

## English in the morning (B1+)

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Wenn Sie schon etwas Englisch gelernt und bereits begonnen haben, die Niveaustufe B1 des GER (Seite 89) zu erklimmen, dann ist dieses Kursangebot für Sie geeignet. Sie lernen in überschaubaren Lernschritten die wichtigsten Sprachmittel, um im Alltag, auf Reisen – ob beruflich oder privat – und im Gespräch mit Englisch sprechenden Menschen auf der ganzen Welt kommunizieren zu können. Die Grammatik wird systematisch wiederholt und der Wortschatz ausgebaut. Im Mittelpunkt stehen dabei Texte, Dialoge sowie authentisches Hör- und Videomaterial. Ganz nebenbei lernen Sie Englisch als globale Sprache kennen und erfahren Wissenswertes und Ungewöhnliches über mehrere englischsprachige Länder der Welt. Selbstverständlich kommt auch der Spaß beim Lernen nicht zu kurz! Der Kurs ist ideal auch für Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie der richtige ist, dann nutzen Sie bitte unser Beratungsangebot (Seite 87).

Bitte beachten Sie, dass am 23.9.2025 und am 30.9.2025 kein Unterricht stattfindet.

Karl-Heinz Rodax

dienstags, 16.9.2025 - 16.12.2025

9:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

54,00 € / 28,00 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: "Great!" (B1), 2nd Edition, ca. ab Lektion 6

ISBN 978-3-12-501776-4

Kein Unterricht am 23.9. und am 30.9.2025

Kursnummer: 43108

---

## ■ Auffrischkurse

Die als Auffrischungs- bzw. Refresher-Kurse bezeichneten Lehrgänge richten sich an Sie, wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben und Ihre verschütteten Kenntnisse zügig auffrischen und vertiefen möchten. Angaben zum Lehrbuch finden Sie beim jeweiligen Kurs. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise auf Seite 87.

### English Refresher (B1+/B2)

für Lernende mit mittleren bis guten Vorkenntnissen

Sie möchten Ihre verschütteten Kenntnisse zügig auffrischen und vertiefen? In diesem Kurs wiederholen Sie in einem überschaubaren Zeitrahmen die wichtigsten Grammatikthemen, erweitern und festigen Ihren Wortschatz und lernen, sich in verschiedensten Situationen zurechtzufinden. Der Kurs baut auf das Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89) auf. Die eingesetzten Unterrichtsmaterialien beinhalten eine Vielzahl abwechslungsreicher Themen, die das Hörverstehen fördern und zur Kommunikation anregen.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

donnerstags, 18.9.2025 - 18.12.2025

9:15 - 10:45 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

76,40 € / 39,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: freie Unterrichtsmaterialien

Kursnummer: 43110

---

### English Refresher (B1+/B2)

für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Sie möchten Ihre verschütteten Kenntnisse zügig auffrischen und vertiefen? In diesem Kurs wiederholen Sie in einem überschaubaren Zeitrahmen die wichtigsten Grammatikthemen, erweitern und festigen Ihren Wortschatz und lernen, sich in verschiedensten Situationen zurechtzufinden.

Der Kurs baut auf das Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89) auf. Die eingesetzten Unterrichtsmaterialien beinhalten eine Vielzahl abwechslungsreicher Themen, die das Hörverstehen fördern und zur Kommunikation anregen. Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

mittwochs, 17.9.2025 - 17.12.2025

19:50 - 21:20 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

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

Lehrbuch: "Language Hub" B1+, ca. ab Lektion 10

ISBN 978-3-19-092984-9

Kursnummer: 43116

---

### English Refresher (B2/C1)

für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen

Wenn Sie sich bereits sehr sicher in der englischen Sprache fühlen und es Ihr Ziel ist, Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksfähigkeit noch weiter zu verbessern, dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (Seite 89) 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 (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

donnerstags, 18.9.2025 - 18.12.2025

19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

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

Lehrbuch: "Language Hub advanced" C1, ab Lektion 1

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 auf Seite 87.

### **Easy Conversation (A2/B1)**

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

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

Anhand abwechslungsreicher Themen wird das freie Sprechen geübt und neuer Wortschatz erlernt. Wenn Sie sich mindestens auf der Stufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89) 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 (Seite 87).

Lynn Botterbusch

montags, 15.9.2025 - 15.12.2025

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 (Seite 89) 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 (Seite 87).

Martina Rokitta

mittwochs, 17.9.2025 - 17.12.2025

11:00 - 12:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

69,20 € / 35,60 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: freie Unterrichtsmaterialien

Kursnummer: 43123

---





## Walking & Talking (A2/B1)

englischsprachige Exkursion für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

Wer sich gern an der frischen Luft bewegt und dabei gleichzeitig sein Englisch auffrischen möchte, hat auf dieser Exkursion die Gelegenheit, in ungezwungener Atmosphäre die Heimat neu zu entdecken und allerlei Wissenswertes dabei zu erfahren. Geplant ist eine Wanderung auf der Naturroute zwischen Westkilver und Rödinghausen mit 15 informativen Stopps. Bitte bringen Sie für die gemeinsame Pause ein Picknick mit. Angeleinte Hunde sind auf dieser Tour willkommen.

Die Anfahrt zum Startpunkt wird von den Teilnehmenden selbst organisiert. Treffpunkt ist der Parkplatz am Rathaus in Rödinghausen.

Bei unbeständigem Wetter bitte wetterfeste Kleidung und Regenschirm nicht vergessen.

Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 (Seite 89) reichen aus, um an diesem Angebot teilzunehmen.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87).

Martina Rokitta

Samstag, 16.8.2025, 13:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Rathaus Rödinghausen, Amtshausstraße

18,00 € / 9,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 43125

## VORANKÜNDIGUNG

### Englisch für die Reise (A1/A2)

Kompaktkurs für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

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

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

Einfache Vorkenntnisse auf dem Niveau A1/A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89) sind für diesen Kurs ausreichend.

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

Dieser Kurs wird als Kompaktkurs mit 2 Terminen an einem Wochenende (Freitagabend/Samstagvormittag) im Frühjahr 2026 angeboten.

Sie haben Interesse an diesem Kursangebot? Gern können wir Sie in unsere Interessiertenliste aufnehmen, so dass wir Sie frühzeitig über das Kursangebot informieren können.

Karl-Heinz Rodax

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

30,80 € / 16,40 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: freie Unterrichtsmaterialien

Kursnummer: 43121

## ■ ENGLISCH 55 PLUS

### Englisch 55plus (B1+)

für Lernende mit mittleren bis guten Vorkenntnissen

Wenn Sie sich bereits sicherer in der englischen Sprache fühlen und es Ihr Ziel ist, Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksfähigkeit in entspanntem Tempo und angenehmer Lernatmosphäre weiter zu verbessern, dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (Seite 89) 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 (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

montags, 15.9.2025 - 15.12.2025

10:45 - 12:15 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

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

Lehrbuch: "Great!" (B1), 2nd edition, ca. ab Lektion 5  
ISBN [987-3-12-501758-0]

Kursnummer: 43144

---

## ■ ENGLISCH FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

### Training English

Vorbereitung auf die Zentrale Prüfung am Ende der Klasse 10

In diesem Kurs werden alle zentralen Themen, die für die Zentrale Prüfung der Klasse 10 wichtig sind, gezielt aufgegriffen und trainiert: Hör- und Leseverstehen, Schreiben, Sprechen und Sprachmittlung, Wortschatz und Grammatik. Der Kurs richtet sich vor allem an Schülerinnen und Schüler, die am 19.05.2026 an der Zentralen Prüfung im Fach Englisch teilnehmen. Selbst wer glaubt, schon fit zu sein, kann hier noch einmal Sicherheit gewinnen und sein Wissen auffrischen. Es werden u.a. Original-Prü-

fungsaufgaben aus den letzten Jahren eingesetzt. Kosten für Kopien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Karl-Heinz Rodax

Dienstag, 7.4.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

Mittwoch, 8.4.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

Donnerstag, 9.4.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

Freitag, 10.4.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

48,40 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 43134

---

## ■ FRANZÖSISCH

### Französisch (A1) am Vormittag

Kleingruppenkurs (6-8 Personen) 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 (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Rosetta Hölscher

mittwochs, 24.9.2025 - 17.12.2025

11:15 - 12:45 Uhr, 11 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

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

Lehrbuch: "Perspectives Allez-y!" A1, ab Lektion 3-4  
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 Grammatikpaukereien. 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 (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Muriel Fritz

dienstags, 16.9.2025 - 16.12.2025

19:15 - 20:45 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

79,20 € / 39,60 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: "Perspectives Allez-y!" A1, ca. ab

Lektion 9

ISBN 978-3-06-520176-6

Kursnummer: 44003

---

## Französisch (A2)

für Lernende mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen

In diesem Kurs erlernen Sie in entspannter Atmosphäre mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukereien das sprachliche Rüstzeug, um wichtige Alltagssituationen meistern zu können. Außerdem lernen Sie verschiedene landeskundliche Aspekte, wie beispielsweise französische Bräuche und Traditionen, kennen. Für diesen Kurs sollten Sie mindestens über Grundkenntnisse verfügen und in die Niveaustufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens

(Seite 89) bereits eingetaucht sein. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen!

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Muriel Fritz

donnerstags, 18.9.2025 - 18.12.2025

16:30 - 18:00 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

79,20 € / 39,60 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: "Perspectives Allez-y!" A2, ca. ab

Lektion 7

ISBN 978-3-06-520849-9

Kursnummer: 44004

---

## Französisch (B1)

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Jetzt heißt es dranbleiben! Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse in der französischen Sprache und haben die Stufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89) 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 Grammatikpaukereien. So erwerben Sie das sprachliche Rüstzeug, um wichtige Alltagssituationen meistern zu können.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Muriel Fritz

dienstags, 16.9.2025 - 16.12.2025

17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

79,20 € / 39,60 € erm. | mit Anmeldung

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

Lektion 3

ISBN 987-3-06-520187-2

Kursnummer: 44005

---



## ■ SPANISCH

### **Aprendamos español con gusto (A1)**

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

In vielen Teilen der Welt ist Spanisch Landessprache und es gibt viele Gründe, Spanisch zu lernen. Ausgehend von einfachen Alltagssituationen lernen Sie, Spanisch zu sprechen und zu verstehen. Der Schwerpunkt wird auf die mündliche Kommunikation gelegt und die Kursleitung lädt Sie von Anfang an ein, mit ihr in die spanische Sprache einzutauchen. 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 (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab. Bitte beachten Sie, dass am 12.11.2025 kein Unterricht stattfindet.

Toni Leon

mittwochs, 17.9.2025 - 17.12.2025

18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

72,60 € / 36,30 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: "Con gusto nuevo" A1, ca. ab Lektion 5

ISBN 978-3-12-514671-6

Kein Unterricht am 12.11.2025

Kursnummer: 44101

---

### **Aprendamos español con gusto (A1)**

Spanisch für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

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

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Yenis del Carmen Ahumedo Mora

dienstags, 16.9.2025 - 16.12.2025

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, ca. ab Lektion 7

ISBN 978-3-12-514671-6

Kursnummer: 44102

---

## **Aprendamos español con gusto (A2)**

Spanisch 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 (Seite 89) des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens voraussetzt. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen! Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Toni Leon

mittwochs, 17.9.2025 - 17.12.2025

19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

79,20 € / 39,60 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: Aula (A2), ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-515813-9

Kursnummer: 44103

---

## **¡Aprendemos y hablamos español con gusto! (B2)**

Kleingruppenkurs (ab 6 Personen) für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Hola, este curso está dirigido a participantes con buenos conocimientos de español. Si lleva algún tiempo aprendiendo español y ya tiene un buen vocabulario y conocimientos básicos de gramática.

¿Le gustaría ahora trabajar para mejorar sus habilidades orales y escritas? Si ya ha alcanzado el nivel B1 en la Escala del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas, ¡puede continuar!

Le invitamos a participar en este curso en el nivel (B2). ¡Suba a bordo! Además del libro del alumno, utilizamos material de lectura en español y otras ac-

tividades de aprendizaje. Aproveche nuestro servicio de asesoramiento (Seite 87) y le recomendamos que espere hasta la primera fecha del curso para comprar el libro.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Spanischkenntnissen. Sie lernen seit einiger Zeit Spanisch und verfügen bereits über einen guten Grundwortschatz und gute Grammatikkenntnisse? Nun möchten Sie daran arbeiten, Ihre mündlichen und schriftlichen Fähigkeiten weiter auszubauen?

Wenn Sie bereits die Stufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89) erreicht haben, sind Sie herzlich willkommen, sich diesem Kurs anzuschließen und die nächste Niveaustufe (B2) zu erarbeiten! Neben dem kurstragenden Lehrwerk kommen im Unterricht spanischsprachige Lektüren und weitere Lernaktivitäten zum Einsatz.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Yenis del Carmen Ahumado Mora

dienstags, 16.9.2025 - 16.12.2025

18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

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

Lehrbuch: "Con Gusto nuevo" B2, ca. ab Lektion 7

ISBN 978-3-12-514688-4

Kursnummer: 44108

---

## ■ ITALIENISCH

### **Italienisch (A1) am Vormittag**

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

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

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Rosetta Hölscher

mittwochs, 24.9.2025 - 17.12.2025

9:30 - 11:00 Uhr, 11 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

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

Lehrbuch: "Allegro nuovo" A1, ab Lektion 1

ISBN 978-3-12-525590-6

Kursnummer: 44201

---

### **Italienisch 55plus (A2)**

für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie langsam und mit viel Zeit für Wiederholungen in entspannter Atmosphäre die italienische Sprache erlernen. Im Mittelpunkt stehen neben Wortschatz und Grammatik auch wichtige Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute sowie Bräuche und Traditionen. Um an diesem Kurs teilzunehmen, sollten Sie die Stufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89) bereits abgeschlossen haben. In diesem Kurs werden Sie beginnen, die Niveaustufe A2 zu erlernen. Auch wenn Sie bereits über Vorkenntnisse auf höherem Niveau verfügen und die Grundlagen der ita-

lienischen Sprache wiederholen möchten, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstag ab.

Ingrid Schaible-Böhm

dienstags, 23.9.2025 - 9.12.2025

18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

63,80 € / 31,90 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: "Allegro nuovo" A2; ca. ab Lektion 2

ISBN 987-3-12-525593-7

Kursnummer: 44203

---

### **Italienisch 55plus (B1)**

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

Sie verfügen bereits über solide Grundkenntnisse in Italienisch und haben die Niveaustufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89) schon vollständig erarbeitet? Nun möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und die Niveaustufe B1 erlernen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Im Mittelpunkt stehen neben Wortschatz und Grammatik auch die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute sowie Bräuche und Traditionen. Auch Quer- und Wiedereinsteiger sind in diesem Kleingruppenkurs herzlich willkommen!

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Ingrid Schaible-Böhm

montags, 29.9.2025 - 15.12.2025

9:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

116,00 € / 58,00 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: "Allegro" B1, ca. ab Lektion 8

ISBN 987-3-12-525584-5

Kursnummer: 44205

---

## Italienisch Konversation 55plus (B1)

Kleingruppenkurs (ab 4 Personen) für Lernende mit guten Vorkenntnissen

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

Sie verfügen aus früheren Italienischkursen bereits über gute Grundkenntnisse entsprechend dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89)? Dann sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen: Anhand von abwechslungsreichen Themen wird in diesem Kleingruppenkurs vor allem das freie Sprechen geübt. Bei Bedarf können auch grammatikalische Strukturen wiederholt werden und auch das Lesen wird nicht zu kurz kommen.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen, sich diesem Kleingruppenkurs anzuschließen!

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Ingrid Schaible-Böhm

montags, 6.10.2025 - 8.12.2025

11:15 - 12:45 Uhr, 8 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

92,80 € / 46,40 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben

Kursnummer: 44209

---

## ■ JAPANISCH

### Japanisch (A1)

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

Dieser Kleingruppenkurs ist eine Einführung in die japanische Schrift, Aussprache und die wichtigsten Aspekte der japanischen Grammatik. Der Kurs befasst sich 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 (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Nobuo (Shiroh) Takebayashi

mittwochs, 17.9.2025 - 17.12.2025

18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

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

Lehrbuch: "Japanisch im Sauseschritt", Band 1, ca. ab Lektion 20

ISBN 978-4-9900384-5-2

Kursnummer: 47401

---



## Japanisch (B1)

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

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

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus den vergangenen Semestern und Sie sollten mindestens Vorkenntnisse entsprechend dem Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (Seite 89) mitbringen, wenn Sie an diesem Kursangebot teilnehmen möchten. Es werden Kenntnisse in Hiragana sowie Katakana vorausgesetzt.

Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot (Seite 87) und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Nobuo (Shiroh) Takebayashi

mittwochs, 17.9.2025 - 17.12.2025

19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

86,40 € / 43,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: "Japanisch im Sauseschritt", Band 2B,

ca. ab Lektion 26

ISBN 978-4-902456-04-2

Kursnummer: 47402

---

## ■ DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

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

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



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

## ■ INTEGRATIONSKURSE

Die vhs Löhne bietet allgemeine Integrationskurse mit einem Stundenumfang von 700 Unterrichtseinheiten (UE) sowie Integrationskurse mit Alphabetisierung, die einen Stundenumfang von 1000 Unterrichtseinheiten haben, an. Alle Integrationskurse enden mit einer zweiteiligen Prüfung: der Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und einem Abschlusstest des Orientierungskurses „Leben in Deutschland“ (LiD). Bei ausreichender Nachfrage können weitere Integrationskurse eingerichtet werden. Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin, um gemeinsam festzustellen, welcher Kurs und welches Modul für Sie das richtige ist. 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
<b>Ziel: Erreichen des Sprachniveaus A2 (GER)</b>	<b>Ziel: Erreichen des Sprachniveaus B1 (GER)</b>



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.

## Deutsch als Zweitsprache

Unsere Standardkurse Deutsch als Zweitsprache, die auf den Niveaustufen A1-B2 angeboten werden und nicht über das Bundesamt für Migration und Flüchtlingen (BAMF) gefördert werden, richten sich an Menschen, die - noch keine Förderung über das BAMF erhalten, - aus persönlichen Gründen keine Zeit haben, einen Integrationskurs zu besuchen, - einen Integrationskurs abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten. In regelmäßigen Abständen bietet die vhs Löhne Einstufungstermine an, so dass 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

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 DTZ 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.

Solaf El Zeftawi

dienstags, 16.9.2025 - 16.12.2025

13:00 - 14:00 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 49200A





## Prüfung: telc Deutsch B1

Das Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1 ist die richtige Prüfung für Sie, wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Deutsch haben. Mit der Prüfung dokumentieren Sie alltagspraktische 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. 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 mit:

- eine Kopie eines amtlichen Ausweisdokumentes
- den ausgefüllten Anmeldebogen (diesen finden Sie unter: [www.vhs-loehne.de](http://www.vhs-loehne.de))

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](http://www.telc.net) stehen Ihnen weitere Informationen und Modelltests zur Verfügung.

### Informationsveranstaltung

Bärbel Ducksch  
Donnerstag, 2.10.2025, 15:00 - 16:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 49310

---

Bärbel Ducksch  
Donnerstag, 9.10.2025, 15:00 - 16:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 49311

---

### Prüfung: telc Deutsch B1

Bärbel Ducksch  
Samstag, 6.12.2025, 9:00 - 16:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
150,00 € / keine Ermäßigung  
mit persönlicher Anmeldung  
Anmeldeschluss: 15.10.2025  
Kursnummer: 49312

---

# 4 EINBÜRGERUNGSTEST



## ■ EINBÜRGERUNGSTEST

Migrantinnen und Migranten, die die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen möchten, müssen Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 nachweisen und einen Einbürgerungstest absolvieren und bestehen. Die vhs Löhne führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge diesen Test durch. Der 1-stündige Test umfasst 33 Fragen, von denen mindestens 17 korrekt beantwortet werden müssen. Die Fragen werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge aus einem Gesamtfragenkatalog von 310 Fragen ausgewählt und auch ausgewertet.

Da wir die Testunterlagen vom Bundesamt erhalten, müssen wir Ihre Anmeldung zu bestimmten Fristen weiterleiten. Der Anmeldeschluss liegt aus diesem Grund 3-4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Wenn Sie sich für die Prüfung anmelden möchten, müssen Sie bei uns bis zum Anmeldeschluss Ihren ausgefüllten Meldebogen (erhältlich bei der VHS) eingereicht und das 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 Testcenter finden Sie auf unserer Homepage: [www.vhs-loehne.de](http://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 05732 100-588.

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss!

Annette Bökamp

Freitag, 26.9.2025, 16:00 - 17:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

25,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 01.09.2025

Kursnummer: 49331

---

Annette Bökamp

Freitag, 31.10.2025, 16:00 - 17:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

25,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 06.10.2025

Kursnummer: 49332

---

Annette Bökamp

Freitag, 28.11.2025, 16:00 - 17:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

25,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 03.11.2025

Kursnummer: 49333

---





## ■ DIGITALES | BERUF | SOFTSKILLS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Bestandteil des Programmbereichs Beruf | Digitales | Soft Skills. Neben der Kompetenzerweiterung für den Beruf ermöglicht das Erlernen des Umgangs mit Neuen Medien auch die gesellschaftliche Teilhabe.

Angebote zu Querschnittsthemen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Stressbewältigung stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen. In den letzten Jahren gehörten Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems sowie psychische Erkrankungen zu den häufigsten Krankheitsgründen, die zu Arbeitsunfähigkeitstagen führten. Gerade aus diesem Grund ist die Entwicklung persönlicher Kompetenz, die sog. Soft Skills, ein wichtiger Faktor, der zu mehr Belastbarkeit und Stressresistenz im Beruf führt. Auch psychologische Themen, die nicht unmittelbar den eigenen Beruf betreffen, führen mittelbar zu einer höheren Leistungsfähigkeit.

## ■ EDV-BERATUNG

Sie wollen einen Computerkurs besuchen, sind aber nicht ganz sicher, welcher Kurs für Sie geeignet ist? Sie haben noch Fragen zu Kursinhalten o.ä.? Dann sind Sie herzlich eingeladen, am Beratungstag zu unserer EDV-Kursberatung zu kommen. Dort können Sie sich ohne Voranmeldung kostenlos und unverbindlich über unsere Kurse informieren und werden von der Fachbereichsleiterin individuell beraten, welcher Kurs zu Ihren Wünschen und Vorkenntnissen passt.

Maria Beine-Diekmeyer  
Dienstag, 9.9.2025, 16:00 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 51101

---

## ■ EDV-GRUNDLAGEN

### Windows 11 Einrichten des Desktops – Umgang mit Start- und Taskleiste

Lernen Sie an diesem Abend, wie Sie Ihren Windows-Desktop ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen anpassen können. Die Ansicht des Desktops (Symbol- und Schriftgröße, Farben, Hintergründe) wird hier ebenso thematisiert wie das Ablegen von Programmverknüpfungen, um schneller auf Programme und Dateien zugreifen zu können. Für diesen Kurs sind keine EDV-Vorkenntnisse erforderlich.

Jens Fabry  
Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
16,20 € / 10,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51201

---

### Windows 11 Explorer: Dateiablage, Ordnerstruktur und Cloudspeicher mit OneDrive

An diesem Abend geht es um das Dateimanagement mit dem Windows-Explorer. Gemeinsam richten wir neue Ordner und Unterordner ein, verschieben und kopieren Dateien. Dabei lernen Sie in Kürze, wie Sie ganz einfach Ordnung auf Ihrem Rechner schaffen können. Sie lernen, wie Sie OneDrive mithilfe eines Microsoftkontos freischalten und Dateien in der Cloud speichern. Für diesen Kurs sind keine EDV-Vorkenntnisse erforderlich.

Jens Fabry  
Mittwoch, 5.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
16,20 € / 10,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51202

---

### Windows 11 Ins Internet mit Edge und Copilot

Entdecken Sie den Browser Edge und seinen intelligenten Copilot-Assistenten. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und fortgeschrittenen Funktionen von Microsoft Edge kennen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie den KI-Assistenten Copilot als Alternative zur Suchmaschine Google nutzen können.

Kursinhalte sind:  
Microsoft Edge: Benutzeroberfläche, Navigation (Eingabe von Internetadressen, Tabs), Verlauf ansehen, Favoriten anlegen, Cookies verwalten und Sicherheit im Internet (Passwörter).  
Copilot: Integration in Edge, praktische Anwendungen, Tipps und Tricks.  
Dieser Kurs ist ideal für alle, die unsicher im Umgang mit dem Internet sind.

Jens Fabry  
Mittwoch, 19.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
10,80 € / 7,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51203

---

## ■ OUTLOOK | ONENOTE

### Selbstorganisation mit Outlook und OneNote

Der Alltag stresst! Die Ursache ist oftmals ein überquellender Posteingang, diverse Post-Its und Zettelwirtschaft, das mühselige Suchen nach Informationen oder die fehlende Priorisierung von Aufgaben. Outlook und OneNote sind Werkzeuge, mit deren Hilfe Sie diese Probleme in den Griff bekommen. Im Kurs lernen Sie zunächst, sicher mit den beiden Programmen zu arbeiten. Sie erfahren, wie Sie Outlook für Ihre persönliche Arbeitsweise einrichten, wie Sie mit Outlook E-Mails verschicken, den Posteingang organisieren, wie Sie Kontakte und Termine im Kalender pflegen, bevor sich der Fokus auf die Möglichkeiten richtet, Aufgaben und Projekte zu organisieren. Im Kurs arbeiten wir mit dem klassischen Outlook und gehen nur am Rande auf das neue Layout und die mobile Version ein. OneNote lernen Sie zunächst als Notizbuch kennen, bevor sich auch hier der Fokus auf die Möglichkeit richtet, das Programm als Wissensdatenbank einzusetzen. Der Blick auf unterschiedliche Methoden der Selbstorganisation rundet den Kurs ab und gibt Ihnen Werkzeuge für die alltägliche Selbstorganisation an die Hand.

Peter B. Hoffmann  
Samstag, 22.11.2025  
10:00 - 15:00 Uhr, 1 Termin  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
61,80 € / 35,70 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51302

---

Peter B. Hoffmann  
Samstag, 14.2.2026  
10:00 - 15:00 Uhr, 1 Termin  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
61,80 € / 35,70 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51303

---

### Entdeckungsreise KI:

- **Outlook: Effektive Kommunikation und Organisation**, Kurs-Nr.: 51424, s. Seite 124

## ■ WORD | EXCEL

### 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 14 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn.

Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Eine Anmeldung beim Arbeitgeber muss bis 6 Wochen vor Kursstart erfolgen.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Nähere Informationen dazu finden Sie unter [www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurlaub](http://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurlaub). Oder Sie wenden sich an unsere Fachbereichsleiterin Maria Beine-Diekmeyer, Tel.: 05732/100-588 oder per E-Mail: [m.beine-diekmeyer@loehne.de](mailto:m.beine-diekmeyer@loehne.de).

Jens Fabry, Norbert Bruns  
Montag, 19.1.2026, 8:30 - 13:30 Uhr  
Dienstag, 20.1.2026, 8:30 - 13:30 Uhr  
Mittwoch, 21.1.2026, 8:30 - 13:30 Uhr  
Donnerstag, 22.1.2026, 8:30 - 13:30 Uhr  
Freitag, 23.1.2026, 8:30 - 13:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
178,50 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Anmeldeschluss: 5.12.2025  
Kursnummer: 51309

---

## 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, 16.9.2025 - 7.10.2025  
19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
43,20 € / 28,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51305

---



## Excel für Fortgeschrittene

Sie nutzen Excel beruflich oder möchten erweiterte Funktionen kennenlernen? Sie können bereits einfache Funktionen in Excel umsetzen und möchten Ihr Wissen erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Inhalte sind:

- kaufmännische Kalkulationen erstellen
- Excel-Formeln miteinander kombinieren
- Wenn/Dann-Funktion
- Diagramme erstellen und gestalten
- Pivot-Tabellen erstellen
- SVERWEIS einsetzen

Für diesen Kurs sind grundlegende EDV-Vorkenntnisse erforderlich, Grundkenntnisse in Word und Excel sind hilfreich.

Jens Fabry  
dienstags, 28.10.2025 - 18.11.2025  
19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
43,20 € / 28,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51307

---

## Entdeckungsreise KI:

- **Microsoft Word: Mehr als nur Textverarbeitung**, Kurs-Nr.: 51421, Seite 122
- **Excel: Dynamische Analysen und interaktive Visualisierungen**, Kurs-Nr.: 51423, Seite 123

## ■ INTERNET | MULTIMEDIA

### Entfalte deine Kreativität mit Canva

Ein interaktiver Anwenderkurs für dieses Grafiktool  
Online-Kurs

Sie möchten mehr als nur normale Grafiken erstellen? Sie wollen auf Social Media herausstechen, eigene Logos kreieren und Präsentationen gestalten, die nicht nur informieren, sondern begeistern und noch viel mehr? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Canva und entdecken Sie, wie einfach und zugleich wirkungsvoll dieses kostenlose Grafikprogramm ist. In diesem Kurs begleite ich Sie persönlich durch jeden Schritt, unabhängig von Ihrem Vorwissen.

Kursinhalte:

- Einführung in Canva
- Kreiere auffällige Social-Media-Posts
- Entwickle individuelle Logos
- Gestalte Arbeitsblätter mit Wow-Effekt
- Präsentationen, die im Gedächtnis bleiben.

Voraussetzungen:

Alles, was Sie brauchen, ist ein kostenfreier Canva-Account, PC, Laptop oder ein Tablet mit Internet- und Audiozugang. Die Zugangsdaten werden einige Tage vor Kursbeginn per E-Mail verschickt. Es ist kein Vorwissen notwendig.

Claudia Kielmann

Dienstag, 7.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

25,00 € / 12,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51313

---

### Instagram verstehen – sicher durchstarten!

Online-Kurs

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, Storys, Reels – was ist was und wann nutzt man was?
- Hashtags, Algorithmen & Reichweite – wie Sie sichtbar werden
- Sicherheit & Datenschutz – worauf Sie achten sollten

Der Kurs ist für alle, die Instagram endlich verstehen wollen - egal, ob privat oder beruflich. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Die Zugangsdaten werden einige Tage vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.

Claudia Kielmann

Donnerstag, 6.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

25,00 € / 12,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51314

---

Donnerstag, 5.3.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

25,00 € / 12,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51316

---

## Facebook verstehen – sicher anwenden!

Online-Kurs

Facebook ist eine der größten Social-Media-Plattformen der Welt – aber wie funktioniert sie eigentlich? Sie möchten sich endlich darin zurechtfinden, wissen, welche Möglichkeiten es gibt, und dies mit mehr Sicherheit? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

In 3 Stunden bekommen Sie einen Überblick über die wichtigsten Funktionen von Facebook – verständlich, praxisnah und ohne Fachbegriffe. Danach wissen Sie genau, wie Sie die Plattform nutzen können und welche Funktionen für Sie (persönlich) sinnvoll sind.

Das erwartet Sie:

- Wie ist Facebook aufgebaut? – Ein Überblick über die wichtigsten Bereiche
- Beiträge, Gruppen, Seiten – welche Möglichkeiten gibt es und wann nutzt man sie?
- Der Facebook-Algorithmus – wie Inhalte sichtbar werden
- Sicherheit & Datenschutz - worauf Sie achten sollten

Für wen ist der Kurs?

Für alle, die Facebook endlich verstehen wollen – egal ob privat oder beruflich. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Nach diesem Kurs haben Sie das Wissen, um Facebook sicher und gezielt zu nutzen.

Die Zugangsdaten werden einige Tage vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.

Claudia Kielmann

Donnerstag, 20.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

25,00 € / 12,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51315

---

Claudia Kielmann

Donnerstag, 19.3.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

25,00 € / 12,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51317

---

## Digitales Erbe

Daten, Konten und Zugänge für den Ernstfall regeln

Die Digitalisierung prägt unseren Alltag. Doch was passiert mit Social-Media-Accounts, E-Mails und Online-Daten im Unglücksfall oder nach dem Tod? Wie sichern Sie den Zugang zu wichtigen Konten in Notsituationen? Lernen Sie, eine Bestandsaufnahme Ihrer digitalen Besitztümer zu erstellen und diese übersichtlich zu dokumentieren. Wir stellen Ihnen Strategien, Tools und Methoden vor, um Passwörter und Zugangsdaten sicher zu verwalten. Praktische Tipps rund um das digitale Erbe ergänzen den Online-Workshop.

Peter B. Hoffmann

Donnerstag, 20.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51319

---

Donnerstag, 5.2.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51426

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](http://www.vhs-vhs.de) an.

---

## 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 Methode. Doch wie sieht eine gute Werbestrategie mittels Social Media aus? Welche Social-Media-Plattformen eignen sich für Ihr Unternehmen? Welcher Content erreicht Ihre Zielgruppe am besten?

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Social-Media-Kanäle kennen und erfahren, welche effektiven Content-Strategien Ihnen dabei helfen, Ihre Zielgruppe zu erreichen. Darüber hinaus erproben Sie unter Anleitung der Kursleitung selbst verschiedene Plattformen und erstellen Postings.

Inhalte sind:

- Vor- und Nachteile von Social Media
- Überblick über verschiedene Social-Media-Kanäle und Auswahl geeigneter Plattformen
- Instagram: Erstellung von Posts, Reels und Stories
- Facebook: Erstellung von Posts und Stories, Bedeutung von Facebook-Gruppen
- Meta Business Suite: Einführung und Funktionen
- LinkedIn: Funktionsweise und Erstellung eines Profils
- Pinterest: Sinnhaftigkeit und Erstellung eines Accounts
- Canva: Nutzung für Grafikdesign und Content-Erstellung, Erstellung von Posts und Reels
- Contentplanung und -erstellung: Entwicklung eines Postingplans und Erstellung von Kurzvideos für TikTok und YouTube
- Markenstrategie: Entwicklung einer starken Markenidentität und langfristigen Social-Media-Strategie

Bitte bringen Sie ein Smartphone, Tablet und/oder Laptop inkl. Netzstecker mit.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Eine Anmeldung beim Arbeitgeber muss bis 6 Wochen vor Kursstart erfolgen. Nähere Informationen dazu finden Sie unter [www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurlaub](http://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurlaub). Oder Sie wenden sich an unsere Fachbereichsleiterin Maria Beine-Diekmeyer, Tel.: 05732/100-588 oder per E-Mail: [m.beine-diekmeyer@loehne.de](mailto:m.beine-diekmeyer@loehne.de).

Claudia Kielmann

Montag, 2.3.2026, 9:00 - 16:00 Uhr

Dienstag, 3.3.2026, 9:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch, 4.3.2026, 9:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag, 5.3.2026, 9:00 - 16:00 Uhr

Freitag, 6.3.2026, 9:00 - 16:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

220,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub beantragen wollen: 8.1.2026

Kursnummer: 51312



## ■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Entdeckungsreise KI: „Zukunft gestalten“ & „Büroarbeit im Wandel“ Diese Vortragsreihe ist eine Entdeckungsreise in die Welt der künstlichen Intelligenz. Lernen Sie Anwendungen, Werkzeuge und Hintergründe kennen und lassen Sie sich zeigen, wie KI im Beruf, beim Lernen und im Alltag Anwendung findet. Die Vortragsreihe „Zukunft gestalten“ und „Büroarbeit im Wandel“ findet in Zusammenarbeit mit verschiedenen Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt. Alle Termine können sowohl in Präsenz als auch online wahrgenommen werden. Ihre Anmeldung für eine Online-Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen nehmen wir gern entgegen. Die Präsenztermine werden von verschiedenen Volkshochschulen ausgerichtet, die Anmeldung für diese Präsenztermine ist nur direkt bei der jeweiligen ausrichtenden Volkshochschule möglich. Bitte beachten Sie den jeweiligen Veranstaltungsort und melden Sie sich dort an. Sie wünschen nähere Informationen: dann empfehlen wir Ihnen die Einführungsveranstaltung „Entdeckungsreise KI“.

### **Einführungsveranstaltung „Entdeckungsreise KI“**

„Zukunft gestalten“ & „Büroarbeit im Wandel“

Vorstellung der beiden Kooperationsreihen „Zukunft gestalten – Mit KI-Technologien zum Erfolg“ und „Büroarbeit im Wandel“

Künstliche Intelligenz verändert die Art wie wir leben, arbeiten, kommunizieren und gestalten. Die Themenabende der Vortragsreihe „Zukunft gestalten“ machen Sie mit den Möglichkeiten und Chancen Künstlicher Intelligenz (KI) vertraut und weisen auf die Risiken und Probleme hin, die sich durch den Einsatz Künstlicher Intelligenz ergeben.

Nach einem kurzen Überblick über die wichtigsten Programmfunktionen von Office-Anwendungen wie Word, Excel oder PowerPoint und einem Blick auf die mobilen Anwendungen fokussieren die Themenabende der Vortragsreihe „Büroarbeit im Wandel“ auf die Features in Microsoft Office 365, die für ein effizientes Arbeiten, für ein Arbeiten im Team und für die Zusammenarbeit in Echtzeit wichtig sind. Teamarbeit, Zusammenarbeit in Echtzeit und mobiles Arbeiten sind aus dem modernen Büroalltag nicht wegzudenken.

Abschließend gibt es für die Präsenz-Teilnehmer der Einführungsveranstaltung eine kurze Einführung in „Zoom“, um die Online-Teilnahme an den kommenden Terminen zu erläutern.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail, wenn Sie online teilnehmen möchten.

Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Gütersloh teilnehmen. Veranstaltungsort ist die Stadtbibliothek Gütersloh, digitaler Werkraum. Hierfür melden Sie sich bitte bei der VHS Gütersloh unter [www.vhs-gt.de](http://www.vhs-gt.de) an. Die Teilnahme ist entgeltfrei.

Peter B. Hoffmann  
Dienstag, 7.10.2025, 16:30 - 18:00 Uhr  
Online - bei Ihnen zu Hause  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51411





## ■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ „ZUKUNFT GESTALTEN“

### Die Welt der KI

Grundlagen, Modelle und Einsatzmöglichkeiten verstehen

Künstliche Intelligenz ist Teil des privaten und beruflichen Alltags. Künstliche Intelligenz begleitet uns in der Freizeit und wir nutzen sie in Smartphones, Suchmaschinen oder Sprachassistenten. Doch was steckt eigentlich dahinter?

Der Themenabend Die Welt der KI gibt Ihnen eine leicht verständliche Einführung in die Grundlagen künstlicher Intelligenz. Sie erfahren, wie KI-Modelle lernen, welche Unterschiede es zwischen starker und schwacher KI gibt und wo KI bereits heute in Alltag, Beruf und Freizeit eingesetzt wird.

Der Vortrag lotet aus, welche Chancen diese Technologie bietet und welche Risiken ihr Gebrauch mit sich bringt. Auch ohne technisches Vorwissen bekommen Sie das nötige Wissen, um KI besser zu verstehen und informierte Entscheidungen im Umgang mit dieser Zukunftstechnologie zu treffen.

Die Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort.

Die Zugangsdaten erhalten Sie einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail, wenn Sie online teilnehmen möchten.

Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Halle (Westfalen) teilnehmen. Hierfür melden Sie sich bitte bei der vhs Ravensberg unter [www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de).

Peter B. Hoffmann

Dienstag, 28.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51412

## Kreative Problemlösungen mit KI

Ideenfindung und Brainstorming mit KI

Ideen, kreative Lösungen sind im Beruf, im Privatleben und in der Freizeit oft gefordert und gefragt, doch nicht auf Knopfdruck verfügbar. Aber es gibt Strategien, Ideen zu entwickeln und kreativ zu werden.

Der Themenabend Kreative Problemlösungen mit KI zeigt Ihnen Wege mit und ohne KI, um in jeder Lebenssituation kreativ zu denken.

Doch Ideen müssen Wirklichkeit werden: Aus Ideen muss ein Konzept, ein Projekt, ein Plan entstehen. Auch hier helfen Tools wie ChatGPT, Microsoft Copilot, Google Gemini, MindManager, OneNote und NotebookLM. Mit ihrer Hilfe, unterstützt durch KI, lassen sich strukturierte Pläne erstellen, berufliche Projekte steuern, und kreative Vorhaben oder persönliche Planungen entwickeln.

Die Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail, wenn Sie online teilnehmen möchten.

Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Salzkotten teilnehmen. Hierfür melden Sie sich bitte bei der „vhs vor Ort“ unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) an.

Peter B. Hoffmann

Dienstag, 4.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51413

---

## Textarbeit mit KI

Schreiben, gestalten und übersetzen mit KI-Tools

Texte schreiben, überarbeiten und professionell gestalten ist zeitaufwendig. Künstliche Intelligenz kann Sie dabei unterstützen.

Beim Themenabend Textarbeit mit KI erfahren Sie, wie Sie mit ChatGPT, CoPilot, Gemini oder anderen KI-Tools Texte verfassen und zum Beispiel mit DeepL präzise übersetzen. Sie erfahren, wie Sie etwa mit noScribe gesprochene Inhalte in Text umwandeln oder Canva, Adobe Express, Microsoft Word und Microsoft PowerPoint nutzen, um ansprechende Dokumente zu gestalten.

Nutzen Sie den Themenabend, um künftig Texte für Beruf, Studium oder den privaten Gebrauch effizienter und kreativer zu schreiben.

Die Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail, wenn Sie online teilnehmen möchten.

Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Rheda-Wiedenbrück teilnehmen. Hierfür melden Sie sich bitte bei der vhs Reckenberg-Ems unter [www.vhs-re.de](http://www.vhs-re.de) an.

Peter B. Hoffmann

Dienstag, 2.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51414

---

## Zeitmanagement mit KI – Aufgaben bewältigen, Zeit für mich

Organisation und Planung – zwei Bausteine für weniger Stress im Alltag und im Beruf.

Der Themenabend Zeitmanagement mit KI stellt Ihnen KI-gestützte Tools vor, die Ihre Organisation und Planung erleichtern. Sie erfahren, wie Sie zum Beispiel Microsoft Teams, Loop, MeisterTask oder ClickUp nutzen, um Projekte und Aufgaben effizienter zu verwalten.

Sie erfahren, wie Sie mit Microsoft OneNote und Outlook Ihr Zeitmanagement optimieren oder KI-Tools wie ChatGPT, CoPilot und Perplexity für die Bearbeitung Ihrer Aufgaben nutzen.

Die Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte geben Sie bei Anmeldung an, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten.

Peter B. Hoffmann  
Dienstag, 3.2.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51414

---

## Mediengestaltung mit KI – KI (nicht nur) für Content Creator

Schnell und effizient Inhalte für Social Media, Marketing, private, schulische oder berufliche Projekte erstellen – eine Herausforderung, der sich viele heute im Alltag, in der Freizeit oder im Privatleben stellen müssen.

Künstliche Intelligenz schafft neue Möglichkeiten, kreative Inhalte einfach und professionell zu gestalten. Auch ohne tiefgehende Designkenntnisse, ohne tiefgehende Kenntnisse in der Bild- oder Videobearbeitung ermöglichen es Tools wie Canva, Adobe Express, Firefly, DALL-E oder Revoicer attraktive Layouts, Präsentationen, Blogposts, Werbeflyer, Videos oder Podcasts zu erstellen.

Der Themenabend Mediengestaltung mit KI zeigt Ihnen, wie Sie Bilder generieren, Videoclips produzieren oder professionelle Designs und Präsentationen gestalten.

Die Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort.

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](http://www.vhs-vhs.de) an.

Peter B. Hoffmann  
Dienstag, 3.3.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Online - bei Ihnen zu Hause  
12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51415

---



## KI kritisch nutzen – KI erkennen, bewerten und verantwortungsbewusst nutzen

Künstliche Intelligenz prägt zunehmend den Alltag – von automatisch erzeugten Texten und Bildern bis hin zu Deepfake-Videos.

Was auf der einen Seite den Produktionsprozess vereinfacht und beschleunigt, ist auf der anderen Seite eine Herausforderung für die Bewertung von Informationen, die Unterscheidung zwischen echten und manipulierten Inhalten und die ethische Verantwortung im Umgang mit dieser Technologie.

Der Themenabend KI kritisch nutzen zeigt auf, wie sich KI-generierte Texte, Bilder oder Videos erkennen lassen, und bietet Raum zu diskutieren, wie wir verantwortungsvoll mit dieser Technologie umgehen.

Die Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet als Zusammenarbeit der

folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail. Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Gütersloh teilnehmen. Hierfür melden Sie sich bitte bei der vhs Gütersloh unter [www.vhs-gt.de](http://www.vhs-gt.de) an.

Peter B. Hoffmann  
Dienstag, 21.4.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Online - bei Ihnen zu Hause  
12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51416

## ■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ – „BÜROARBEIT IM WANDEL“

### Echtzeitzusammenarbeit mit KI-Unterstützung

Die Arbeitswelt verändert sich rasant. Die Arbeit im Team, der Einsatz künstlicher Intelligenz und die Erstellung multimedialer Inhalte mit KI-Unterstützung sind längst keine Zukunftsmusik mehr, sondern gelebter Alltag. Die Themenabende der Vortragsreihe „Büroarbeit im Wandel“ stellen die Grundfunktionen der wichtigsten Office-Anwendungen (Microsoft Office 365) vor, fokussieren aber stets auf die neuen Funktionen, auf die Möglichkeiten der Zusammenarbeit in Echtzeit und auf den Einsatz von KI.

#### Microsoft Word: Mehr als nur Textverarbeitung

Schon lange ist Microsoft Word mehr als ein einfaches Textverarbeitungsprogramm.

Beim Word-Themenabend 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. Wir schauen uns an, wie Sie mit Vorlagen und Formatvorlagen sowie automatisch generierten Inhalts- und Literaturverzeichnissen ihre Arbeitsabläufe optimieren und Dokumente professioneller gestalten.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der mobilen Word-App, mit der Sie Dokumente auch unterwegs problemlos bearbeiten und teilen können.

Die Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail, wenn Sie online teilnehmen möchten. Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Gütersloh teilnehmen. Hierfür melden Sie sich bitte bei der VHS Gütersloh unter [www.vhs-gt.de](http://www.vhs-gt.de) an.

Peter B. Hoffmann

Dienstag, 11.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51421

---

#### PowerPoint: KI-Designs für dynamische Präsentationen

PowerPoint bietet mehr als statische Folien.

Beim PowerPoint-Themenabend 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 den Blick auf PowerPoint ab.

Die Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail, wenn Sie online teilnehmen möchten.

Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Salzkotten teilnehmen. Hierfür melden Sie sich bitte bei der „vhs vor Ort“ unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) an.

Peter B. Hoffmann  
Dienstag, 9.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Online - bei Ihnen zu Hause  
12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51422

---

## **Excel: Dynamische Analysen und interaktive Visualisierungen**

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 Excel-Themenabend 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 Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort.

Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail, wenn Sie online teilnehmen möchten. Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Rheda-Wiedenbrück teilnehmen. Hierfür melden Sie sich bitte bei der vhs Reckenberg Ems unter [www.vhs-re.de](http://www.vhs-re.de) an.

Peter B. Hoffmann  
Dienstag, 10.2.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Online - bei Ihnen zu Hause  
12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51423

---



## Outlook: Effektive Kommunikation und Organisation

Outlook ist das Programm zur Kommunikation und Organisation des Arbeitsalltags. Der Outlook-Themenabend beschäftigt sich vor allem damit, wie Sie mit Regeln, mit 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 Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort.

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](http://www.vhs-vhs.de) an.

Peter B. Hoffmann

Dienstag, 10.3.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51424

---

## Microsoft Teams: Drehscheibe für die Zusammenarbeit

Effiziente Teamarbeit, nahtlose Kommunikation und flexible Zusammenarbeit – Microsoft Teams und Loop sind zwei Werkzeuge, die dies ermöglichen.

Der Teams-Themenabend 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 Vortragsreihe „Zukunft gestalten: Mit KI-Technologien zum Erfolg“ findet als Zusammenarbeit der folgenden Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe statt: vhs Gütersloh, vhs Löhne, vhs Ravensberg, vhs Reckenberg-Ems, vhs Verl – Harsewinkel – Schloß Holte-Stukenbrock, vhs vor Ort.

Die Zugangsdaten erhalten Sie einen Tag vor Kursbeginn per E-Mail, wenn Sie online teilnehmen möchten. Alternativ können Sie an dieser Veranstaltung in Präsenz in Halle (Westfalen) teilnehmen. Hierfür melden Sie sich bitte bei der vhs Ravensberg unter [www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de) an.

Peter B. Hoffmann

Dienstag, 28.4.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51425

---

## ■ **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.

Sie können im Kurs mit eigenen Bildern arbeiten. Bitte bringen Sie diese auf einem USB-Stick zum Kurs mit.

Jens Fabry

Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

29,00 € / 18,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51505

---

## **Digitale Fotoverwaltung und Archivierung**

Workshop

In Zeiten von Smartphones und Digitalkameras entsteht schnell eine große Menge an Fotos. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre digitale Bildersammlung effektiv zu organisieren, zu verwalten und langfristig zu sichern.

Sie erhalten einen Überblick über verschiedene kommerzielle und auch kostenlose Programme zur Fotoverwaltung und Vorgehensweisen zur Archivierung, um im Nachgang den für Ihre Zwecke besten Weg wählen zu können oder Ihre bisherige Vorgehensweise mit neuen Ideen zu überprüfen und ggf. anzupassen. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf Anwendungen für Desktop-Computer und Notebooks.

Kursinhalte im Überblick:

- Grundlagen der digitalen Fotoverwaltung
- Überblick über gängige Fotoverwaltungsprogramme
- Effektive Ordnerstrukturen erstellen
- Metadaten nutzen: Verschlagwortung und Kategorisierung
- Backup-Strategien für Ihre wertvollen Erinnerungen
- Cloud-Dienste vs. lokale Speicherung
- Tipps zur Langzeitarchivierung digitaler Fotos

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC sollten vorhanden sein.

Jürgen Hügler, Fotograf

Donnerstag, 25.9.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

19,80 € / 12,30 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51518

---



## ■ 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 gehts:

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 Beratenen bzw. Kursteilnehmenden.

Ihnen passt keiner der angegebenen Termine? Dann melden Sie sich gern und wir organisieren mit einem Vorlauf von ca. 4 Wochen einen individuell abgestimmten Termin.

Jürgen Hügler, Fotograf, Mario Knicker

Montag, 29.9.2025, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 8.10.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

Montag, 27.10.2025, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 12.11.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

Montag, 24.11.2025, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 10.12.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

22,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 52110

---

### Tablet und Smartphone (Android) 55plus

Haben Sie ein modernes 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, 1.9.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

Montag, 8.9.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

Montag, 15.9.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

64,80 € / 39,60 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 52703

---

## **Tablet und Smartphone (Android) Aufbau 55plus**

Im Aufbaukurs für Tablet und Smartphone lernen Sie weitere nützliche Apps für Ihr kleines Gerät kennen. Die Einstellungen werden optimiert und Sie erhalten weitere Tipps zur optimalen Nutzung und Einrichtung. Natürlich bleibt auch genug Zeit für offene Fragen zum eigenen Gerät.

Sandra Weber

Montag, 3.11.2025, 14:30 - 16:45 Uhr  
Montag, 10.11.2025, 14:30 - 16:45 Uhr  
Montag, 17.11.2025, 14:30 - 16:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
64,80 € / 39,60 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 52706

---

## **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, 8.11.2025, 10:00 - 12:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
15,00 € / 7,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 52709

---

Mario Knicker

Samstag, 7.3.2026, 10:00 - 12:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
15,00 € / 7,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 52710

---

## **Internet-Café 55plus**

Offenes Angebot in der Stadtbücherei

Wollen Sie etwas am Computer üben oder im Internet suchen? Möchten Sie das, was Sie im EDV-Kurs gelernt haben, noch einmal nachvollziehen und ausprobieren? In unserem Internet-Café gibt es dazu die Möglichkeit! Nutzen Sie unser entgeltfreies Angebot und nehmen Sie die Hilfe der Dozentin zur Klärung Ihrer Fragen in Anspruch.

Das Internet-Café richtet sich in erster Linie an Teilnehmende ab 55 Jahren, jüngere Interessierte sind ebenfalls willkommen. Es findet in der Regel am dritten Donnerstag im Monat in der Stadtbücherei Löhne, Alte Bündler Straße 6, statt.

Eine Anmeldung zum Internet-Café ist nicht erforderlich.

Sandra Weber

Donnerstag, 17.7.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 28.8.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 18.9.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 16.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 20.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
Donnerstag, 11.12.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
Stadtbücherei Löhne, Alte Bündler Str. 6  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 52100

---



## ■ BERUF | SOFT SKILLS | PERSÖNLICHKEIT

### Sicher in Rechtschreibung und Zeichensetzung

Die sichere Beherrschung der Rechtschreibung und Zeichensetzung gehört zur Basiskompetenz in allen Berufsfeldern und hilft bei der beruflichen Weiterentwicklung. Ausgehend von den Hauptschwierigkeiten werden die grundlegenden Regeln, Besonderheiten, Zweifelsfälle, Schreibvarianten und Optionsmöglichkeiten der deutschen Rechtschreibung und Zeichensetzung behandelt. Die hierfür erforderlichen grammatikalischen Kenntnisse werden funktional integriert. Individuelle Wünsche werden eingebunden. Größere und kleinere Rechtschreibsünden sollten danach der Vergangenheit angehören.

Der Kompaktkurs richtet sich an Berufstätige, aber auch an Schüler/-innen, Auszubildende und Studierende, die ein Up-date im Bereich der Sprachnormen anstreben und ihre Schreibsicherheit verbessern wollen.

Materialien werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

Gerhard Striewski  
samstags, 8.11.2025 - 15.11.2025  
9:00 - 13:00 Uhr, 2 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
43,00 € / 21,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 53115

### Burnout-Prävention

Wir leben in bewegten, herausfordernden Zeiten und vieles passiert heute in einer sehr engen zeitlichen Taktung, die oft als stressig und überfordernd empfunden wird. Wie aber erkennt man einen nahenden Burnout und wie könnte man diesem entgegenwirken?

In diesem Vortrag wird es u.a. um folgende Themen gehen:

- Merkmale, Ursachen, Wirkung von Stress
- Stressoren und Stressreaktionen: was läuft im Körper bei Stress ab?
- Definition von Burnout
- Vorstellen von Burnout-Analysen und anerkannten Modellen

Ganzheitliches Stressmanagement:

- Wie kann ich Stress vermeiden?
- Inwieweit hängt das „Stressempfinden“ von meiner eigenen Einstellung ab?
- Welche Techniken zur Stresslinderung existieren?

Bei ausreichender Zeit werden Entspannungstechniken auch noch kurz praktisch ausprobiert.

Edda Bondiek ist zertifizierte Entspannungstrainerin und Stress-Burnout-Coach sowie Reiki-Meisterin.

Edda Bondiek  
Donnerstag, 11.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 53102

## Schlagfertigkeit für Frauen

Aktive Frauen stellen sich vielfältigen Herausforderungen in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen. In schwierigen Situationen sicher, selbstbewusst und überzeugend aufzutreten, ermöglicht Ihnen die erfolgreiche Durchsetzung eigener Standpunkte. Der schnelle und geschickte Umgang mit Worten ist die Basis, um die Gegner wirkungsvoll zu schlagen. Die Schwerpunkte dieses Seminars, dessen Grundlage das Trainingskonzept zum Thema „Schlagfertigkeit“ bildet, sind:

- mit eigener Betroffenheit sinnvoll umgehen,
- richtiger Einsatz der Körpersprache,
- den aktiven Wortschatz erweitern,
- unfaire Angriffe, Einwände, Vorwürfe und Verbalattacken mit den Dahms-Schlagfertigkeitstechniken souverän abwehren,
- im Antipathiefeld sicher argumentieren.

Frauen, die auch in besonders schwierigen Situationen ihre „Frau“ stehen, wirken sicher und überzeugend. Die Teilnehmerinnen entwickeln Selbst-Autorität, werden selbstbewusster und durchsetzungsstärker.

Seminarinhalte:

- mit Konfliktsituationen sicher argumentativ umgehen
- Mut zur schlagfertigen Antwort entwickeln
- Autorität aus sich heraus gewinnen
- eigene Begeisterungsfähigkeit entwickeln
- schlagfertig reagieren
- selbstbewusster werden
- mit Zwischenrufen, Einwänden, unfairen Angriffen und Verbalattacken professionell umgehen
- unfaire Dialektik sicher begegnen
- mit Teilnehmerinnen und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Ein Lehrbuch wird vom Kursleiter ausgeteilt, die Kosten in Höhe von 14,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Christoph Dahms, Dahms Privatinstitut  
Freitag, 21.11.2025, 9:30 - 16:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
62,00 € / 38,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 53106

---

## Stark aus mir heraus – Resilienz für Frauen

Interaktiver Workshop

Gefühle wie Stress, Zweifel oder Erschöpfung machen sich breit. Genau hier setzt Resilienz an - deine Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens kraftvoll und gelassen umzugehen.

In diesem Wochenendkurs lernen wir gemeinsam in die sieben Säulen der Resilienz kennen.

Du bekommst Impulse, wie du mit Krisen besser umgehst, dich selbst stärkst und wieder mehr Leichtigkeit in dein Leben bringen kannst.

Mit viel Raum für Austausch, ehrliche Reflexion und Übungen, die dir helfen, bei dir anzukommen, resilienter zu werden – und deine innere Stärke wieder zu spüren.

Claudia Kielmann  
Samstag, 8.11.2025, 9:00 - 16:00 Uhr  
Sonntag, 9.11.2025, 9:00 - 16:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
72,00 € / 36,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 53111

---



## Erfolgreiche Routinen: Struktur für mehr Freiheit im Alltag

Interaktiver Workshop

„Du wirst nicht besser durch Vorsätze, sondern durch Systeme.“

Ob produktiver Start in den Tag, mehr Fokus im Alltag oder bewusste Erholung am Abend - unsere Routinen bestimmen, wie wir leben, arbeiten und wachsen. Doch wie entstehen Routinen? Wie unterscheidet man gute von schlechten Gewohnheiten? Und wie gelingt es, neue Routinen langfristig im Alltag zu verankern? Für alle, die mehr Struktur, Selbstführung und Leichtigkeit in ihren Alltag bringen möchten.

Tanja Omenzetter

Donnerstag, 30.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

22,50 € / 11,25 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53112

---

## Lösungsfokussierte Gesprächsführung – Bildungsurlaub

klar, angemessen, zielführend kommunizieren

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch achtsame und lösungsorientierte Kommunikation Missverständnisse vermeiden und effektive Gespräche führen können. Sie erfahren, wie wichtig es ist, die eigene und fremde Wahrnehmung zu erkennen und bewusst einzusetzen. Dabei stehen Empathie und die klare, sachliche Ausdrucksweise im Vordergrund. Sie entwickeln Ihre Fähigkeit, Gespräche authentisch und erfolgreich zu gestalten, und lernen, wie Körpersprache und Präsenz Ihre Kommunikation unterstützen können. Sie verstehen die Bedeutung und Auswirkungen der Wahrnehmung und erfahren, wie Worte wirken. So können Sie Ihre persönliche Kommunikation bewusst steuern und Ihre Persönlichkeitsentwicklung vorantreiben. Ziel ist es, lösungsfokussierte Gespräche führen zu können, die sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext wirksam sind.

Inhalte sind:

- Einführung in die lösungsfokussierte Gesprächsführung
- Wahrnehmungsebenen und Selbst-/Fremdwahrnehmung
- Merkmale und Bausteine erfolgreicher Gespräche
- Inhalts- und Beziehungsebene verstehen
- Worte und ihre Wirkung
- Aktive Kommunikation und Körpersprache
- Achtsamkeit und Wohlbefinden stärken
- Entspannungsübungen

Bitte bringen Sie Schreibzeug, eine Decke und ggf. dicke Socken mit.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Eine Anmeldung beim Arbeitgeber muss bis 6 Wochen vor Kursstart erfolgen. Nähere Informationen dazu finden Sie unter [www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurlaub](http://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurlaub). Oder Sie wenden sich an unsere Fachbereichsleiterin Maria Beine-Diekmeyer, Tel.: 05732/100-583 oder per E-Mail: [m.beine-diekmeyer@loehne.de](mailto:m.beine-diekmeyer@loehne.de).

Kerstin Erdbürger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Montag, 30.3.2026, 9:00 - 14:00 Uhr

Dienstag, 31.3.2026, 9:00 - 14:00 Uhr

Mittwoch, 1.4.2026, 9:00 - 14:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

99,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub beantragen möchten: 13.2.2026

Kursnummer: 53103

---

## Führungstraining – Bildungsurlaub

Gerade den Menschen in Führungspositionen kommt eine große Bedeutung zu, da sie als Multiplikatoren die Organisation maßgeblich beeinflussen. Erfolgreiches Führen hängt von sozialer, fachlicher und methodischer Kompetenz ab. Ganz zentral sind dabei kommunikative und arbeitstechnische Fähigkeiten. In diesem Seminar sollen Führungskräfte Methoden der Führung kennen lernen und erproben. Nach einer Reflexion des persönlichen Führungsverhaltens können neue Verhaltensmöglichkeiten trainiert werden.

Seminarinhalte:

- Analyse von Aufgaben, Anforderungen und Rollenverhalten im Führungsprozess
- Führung von Mitarbeitern und Teams als Personalentwicklungsprozess
- Delegationsverhalten der Führungskraft
- Ziele setzen und überzeugend vermitteln
- Welche Führungsstile sind für welche Situationen geeignet? – szenisches Führen
- Führungsstile richtig anwenden, eigene Autorität stärken
- Reflexion des eigenen Führungsverhaltens
- Werteorientierte Führung
- Führen heißt kommunizieren
- agiler führen – die richtige Intervention zur rechten Zeit
- Kommunikationsverhalten und Feedback im Führungsgespräch
- Konfliktmodelle und Lösungsstrategien
- Wie erkenne ich Widerstände und wie gehe ich mit ihnen um?
- Verbindlichkeit und Führungsverantwortung
- Motivierung und Motivation
- die Führungskraft als Coach der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Ein Lehrbuch wird vom Kursleiter ausgeteilt, die Kosten in Höhe von 14,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Eine Anmeldung beim Arbeitgeber muss bis 6 Wochen vor Kursstart erfolgen. Nähere Informationen dazu finden Sie unter [www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurlaub](http://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurlaub). Oder Sie wenden sich an unsere Fachbereichsleiterin Maria Beine-Diekmeyer, Tel.: 05732/100-583 oder per E-Mail: [m.beine-diekmeyer@loehne.de](mailto:m.beine-diekmeyer@loehne.de).

Christoph Dahms, Dahms Privatinstitut  
Mittwoch, 8.4.2026, 9:30 - 16:30 Uhr  
Donnerstag, 9.4.2026, 9:30 - 16:30 Uhr  
Freitag, 10.4.2026, 9:30 - 16:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
206,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurlaub beantragen möchten: 23.2.2026  
Kursnummer: 53104

---

## Zeitmanagement

interaktiver Workshop

„Zeit hat man nicht – man nimmt sie sich.“

Viel zu tun, wenig Zeit – wer kennt das nicht? In diesem Workshop geht es darum, wie wir unseren Tag bewusst strukturieren, Prioritäten klar setzen und endlich wieder Zeit für das Wesentliche finden. Für alle, die ihre Zeit bewusster, effektiver und gelassener gestalten möchten.

Tanja Omenzetter  
Donnerstag, 12.3.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
22,50 € / 11,25 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 53112

---

## ■ SCHULE

### **Sicher in Rechtschreibung und Zeichensetzung**

Die sichere Beherrschung der Rechtschreibung und Zeichensetzung gehört zur Basiskompetenz in allen Berufsfeldern und hilft bei der beruflichen Weiterentwicklung.

Ausgehend von den Hauptschwierigkeiten werden die grundlegenden Regeln, Besonderheiten, Zweifelsfälle, Schreibvarianten und Optionsmöglichkeiten der deutschen Rechtschreibung und Zeichensetzung behandelt. Die hierfür erforderlichen grammatikalischen Kenntnisse werden funktional integriert. Individuelle Wünsche werden eingebunden. Größere und kleinere Rechtschreibsünden sollten danach der Vergangenheit angehören.

Der Kompaktkurs richtet sich an Berufstätige, aber auch an Schüler/-innen, Auszubildende und Studierende, die ein Up-date im Bereich der Sprachnormen anstreben und ihre Schreibsicherheit verbessern wollen.

Materialien werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

Gerhard Striewski

Samstag, 8.11.2025, 9:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 15.11.2025, 9:00 - 13:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

43,00 € / 21,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53115

---

### **Vorbereitung für die Wirtschafts- und Sozialkundeprüfung (WiSo) für Auszubildende**

Der Kurs bereitet auf den Prüfungsteil „Wirtschafts- und Sozialkunde“ (WiSo) für die Zwischen- und Abschlussprüfungen der IHK vor. Adressaten sind Auszubildende der kaufmännischen Berufe (Büromanagement, Einzel-, Großhandel, Industrie, IT, Versicherungen und Finanzanlagen, Fachlageristik usw.), die im Zeitraum vom 25.-27.02.2026 die

Zwischenprüfung und am 28./29.04.2026 ihre Abschlussprüfung haben.

Die thematische Spannweite der WiSo-Prüfungen ist sehr groß; die prüfungsrelevanten Themen sind standardisiert: Rechts- und Geschäftsfähigkeit, Kaufvertrags-, Ausbildungs- und Arbeitsrecht, Tarifvertragsrecht, Unternehmensformen, Markt und Preis, Sozialversicherungssystem, Wirtschaftspolitik, Umwelt, Sicherheit und Gesundheitsschutz.

Alle Themen werden anhand von Beispielen behandelt und durch ergänzende eigene Materialien vertieft.

Kosten für Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

Gerhard Striewski

Donnerstag, 29.1.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 31.1.2026, 9:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 14.2.2026, 9:00 - 13:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

51,60 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 55116

---

### **Deutsch-Training zur Vorbereitung auf die Zentrale Prüfung am Ende der 10. Klasse (ZP10)**

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler, die am 13.05.2026 an der Zentralen Prüfung NRW im Fach Deutsch teilnehmen. Es werden alle Arbeitstechniken zur Bearbeitung expositorischer und fiktionaler Texte anhand von Originalprüfungsaufgaben der vergangenen Jahre geübt. Die Methoden der Textbearbeitung, der Texterschließung, der Textzusammenfassung und der Textproduktion werden am Beispiel verschiedener motivierender und prüfungsgerechter Texte wiederholt. Hierzu zählen auch die Textanalyse, die Textinterpretation und der Vergleich von Texten.

Ein weiterer Baustein ist die Auswertung von Schaubildern, Tabellen, Graphiken und sonstiger Materialien. Ergänzend werden ausgewählte Fehlerschwerpunkte aus dem Bereich der Sprachnormen behandelt (Rechtschreibung, Zeichensetzung, Grammatik, Stil/Ausdruck, Zitiertechniken).

Kosten für Kopien sind in der Kursgebühr enthalten.

Gerhard Striewski  
donnerstags, 5.2.2026 - 26.3.2026  
18:15 - 19:45 Uhr, 8 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
52,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 55101

---

## **Mathe-Training zur Vorbereitung auf die Zentrale Prüfung am Ende der 10. Klasse (ZP10)**

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler, die am 28.05.2026 an der Zentralen Prüfung NRW im Fach Mathe teilnehmen.

Es werden alle Aufgabentypen aus dem Prüfungsteil 1 (Basiskompetenzen: Arithmetik/Algebra, Funktionen, Geometrie, Stochastik) und Aufgaben mit höherem Komplexitätsgrad aus dem Prüfungsteil 2 behandelt.

Alle prüfungsrelevanten Themen werden grundlegend wiederholt und anhand von Originalprüfungsaufgaben der vergangenen Jahre vertiefend geübt. Ergänzende Materialien in Form kompakter Über-

sichten sowie hilfreiche Tipps und Hinweise zu Strategien beim Lösen von Aufgaben gehören mit zur optimalen Prüfungsvorbereitung. Kosten für Kopien sind in der Kursgebühr enthalten.

Gerhard Striewski  
Montag, 30.3.2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
Dienstag, 31.3.2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
Mittwoch, 1.4.2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
Donnerstag, 2.4.2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
65,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 55103

---

Dienstag, 7.4.2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
Mittwoch, 8.4.2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
Donnerstag, 9.4.2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
Freitag, 10.4.2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
65,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 55104

---



## Training English

Vorbereitung auf die Zentrale Prüfung am Ende der Klasse 10

In diesem Kurs werden alle zentralen Themen, die für die Zentrale Prüfung der Klasse 10 wichtig sind, gezielt aufgegriffen und trainiert: Hör- und Leseverstehen, Schreiben, Sprechen und Sprachmittlung, Wortschatz und Grammatik. Der Kurs richtet sich vor allem an Schülerinnen und Schüler, die am 19.05.2026 an der Zentralen Prüfung im Fach Englisch teilnehmen. Selbst wer glaubt, schon fit zu sein, kann hier noch einmal Sicherheit gewinnen und sein Wissen auffrischen. Es werden u.a. Original-Prüfungsaufgaben aus den letzten Jahren eingesetzt. Kosten für Kopien sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Karl-Heinz Rodax

Dienstag, 7.4.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

Mittwoch, 8.4.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

Donnerstag, 9.4.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

Freitag, 10.4.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

48,40 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 43134

---

## Weser-Kolleg informiert über Bildungsangebote

Informationsveranstaltung zum Thema „Schulabschlüsse nachholen“

Am Weser-Kolleg kann man alle Schulabschlüsse (Haupt- Realschulabschluss, Q-Vermerk, Fachabitur, Abitur) nachholen. Zusätzlich kann man nach bestandener Abschlussprüfung im Realschul-Bildungsgang bis zur Fachhochschulreife (Fachabitur) oder Abitur weitergehen. Sämtliche Abschlüsse können in Tages- oder Abendunterricht erreicht werden! Wer als berufserfahrene/r Erwachsene/r ab 18 Jahren einen Weg zum Erwerb des Abiturs oder Fachabiturs sucht, erhält an diesem Abend detaillierte Informationen über entsprechende Angebote am Weser-Kolleg: Vorgestellt werden die Bildungsgänge in Tages-/

Vollzeitform, und der abendgymnasiale Zweig, der Berufstätige im Rahmen von Abitur-Online mit 2 Präsenzabenden (montags und donnerstags) plus Internet zur Hochschulreife führt. Das Weser-Kolleg bietet auch den Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (mit und ohne Q-Vermerk) in einer „online“-Variante an. Grundsätzlich beginnen alle neuen Kurse am 01.02. und nach den Sommerferien von NRW. Informiert wird auch über die teilweise elternunabhängige Förderung nach BAföG in den verschiedenen Bildungszweigen. Der Schulbesuch ist kostenfrei. Weitere Informationen bekommen Sie auf unserer Homepage unter [www.weser-kolleg.de](http://www.weser-kolleg.de). Anmeldung bis zum Veranstaltungstag um 13:00 Uhr im Weser-Kolleg unter [weser-kolleg-sekretariat@minden.de](mailto:weser-kolleg-sekretariat@minden.de). Der Infoabend ist kostenlos.

Gerd Strakeljahn

Mittwoch, 19.11.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

entgeltfrei | mit Anmeldung

---



# 6 GESUNDHEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG

Gesundheit | Medizin

Erste Hilfe

Entspannung | Körpererfahrung

Fitness | Gesundheitssport

Freizeitsport | Tanzen

Bootsführerscheine

Ernährung



Martina Brinker  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 05732 100-542  
E-Mail: [m.brinker@loehne.de](mailto:m.brinker@loehne.de)



## ■ GESUNDHEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG

Die Themen „Gesundheit, Bewegung und Ernährung“ zeichnen sich durch ein vielfältiges Angebot zur Unterstützung und Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens aus. Eigenverantwortlich die Gesundheit zu stärken, bietet die Möglichkeit, berufliche und private Herausforderungen besser zu meistern.

Zu einem gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstil gehören unter anderem das Erlernen von Methoden zum Stressabbau und die positive Wahrnehmung des eigenen Körpers. Ob Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga oder 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 die unterschiedlichen Angebote rund um einem gesunden Rücken. 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

### Brustkrebstag – Check your boobs

Am 26. Oktober ist es so weit: Der Brustkrebstag in Löhne steht an! Ein Tag, an dem wir uns gemeinsam für die Aufklärung, Prävention und Unterstützung von Brustkrebspatientinnen stark machen. Erfahre alles über Früherkennung, Präventionsmöglichkeiten und hilfreiche Angebote in Zusammenhang mit der Erkrankung. Triff Menschen, die den Kampf gegen Brustkrebs selbst erlebt haben, und erfahre, wie du deine eigene Gesundheit fördern kannst. Freu dich außerdem auf Kunst und musikalische Untermalung. Sei dabei, wenn wir zusammen das Bewusstsein für Brustkrebs erhöhen und wichtige Informationen und Unterstützung bieten.

Was erwartet dich?

- Informationsstände mit Expertinnen
- Vorträge und Workshops, z.B.: "Abtasten, aber richtig" oder "Familiären Brustkrebs genau verstehen"
- Bewegungsangebote "Aktiv Übungen gegen Nebenwirkungen der Tumortherapie" und „Yoga für mehr Energie und Vitalität“ (Hierfür am besten bequeme Kleidung tragen.)
- Unterstützung für Betroffene, u.a. durch die Angebote der regionalen Selbsthilfegruppen
- Musikalische Untermalung durch Künstler/innen aus Löhne und Umgebung



Eine detailliertere Programmübersicht ist kurz vor Veranstaltungsbeginn auf der Homepage der vhs Löhne einzusehen.

Der Brustkrebstag richtet sich an betroffene Frauen und alle Interessierten, die sich zum Thema Früherkennung von Brustkrebs informieren möchten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Kulturbüro Löhne organisiert und von zahlreichen weiteren, engagierten Personen und Institutionen unterstützt. Gemeinsam gegen Brustkrebs!

Sonntag, 26.10.2025

11:00 - 16:00 Uhr

VHS, Werretalhalle

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 61001

### Selbstlernkurs Verbraucherzentrale NRW: Meine elektronische Patientenakte – so nutze ich die ePA selbstbestimmt

Es gilt das sogenannte Opt-out-Prinzip: Wer nicht widerspricht, ist automatisch dabei. Deshalb und aufgrund der Debatten über die Datensicherheit gab es dieses Jahr viel Wirbel um die neue (digitale) elektronische Patientenakte. Seit über 20 Jahren wird sie geplant, nun ist sie da. Und gesetzlich Krankenversicherte müssen sich damit beschäftigen. Welche Dokumente sollte man dort digital einstellen? Welche Behandlungen möchte man verbergen? Wie bekommt man überhaupt Zugang?

Diese und weitere Fragen beantwortet die Verbraucherzentrale NRW in einem kostenfreien Selbstlernkurs. Der Kurs ist flexibel und ermöglicht es, in eigenem Tempo zu lernen – ohne feste zeitliche Vorgaben.

- Der Kurs macht mit den grundlegenden Funktionen, Vorteilen und Risiken der ePA vertraut.
- Es gibt zwei Lerneinheiten mit Informationsmaterial und interaktiven Übungen.
- Der Kurs ist zeitlich flexibel: Mitmachen im eigenen Tempo.

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

Teilnehmende lernen unter anderem:

- Die Grundlagen der ePA: Was ist die elektronische Patientenakte, welche Vorteile und Herausforderungen gibt es?
- Funktionen der ePA: Wie können Gesundheitsdaten gespeichert, verwaltet und geteilt werden?
- Datenschutz und Datensicherheit: Wie soll die Sicherheit der persönlichen Gesundheitsdaten gewährleistet werden?

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Online - bei Ihnen zu Hause  
entgeltfrei | ohne Anmeldung

Weitere Informationen und der Zugang

zum Kurs finden sich unter:

[www.verbraucherzentrale.nrw/meine-epa](http://www.verbraucherzentrale.nrw/meine-epa)

Kursnummer: 61101

---

## **"Gut drauf, statt sauer" – Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht**

Vortrag

Neueste Erkenntnisse zeigen, dass zu viele Säuren dem Menschen schaden. Unser Körper ist eine Art Ökosystem, in dem alle Vorgänge fein aufeinander abgestimmt sind. Gesund und fit fühlt man sich, wenn dieses System, auch Säure-Basen-Haushalt genannt, im Gleichgewicht ist. Nehmen Säuren auf Grund verschiedener Einflüsse überhand, gerät das gesamte System aus dem Gleichgewicht. Antriebschwäche, Müdigkeit, schwache Abwehrkräfte, Gereiztheit, Schlafstörungen können erste Hinweise auf ein Ungleichgewicht sein. Es tut gut, dem Körper hin und wieder eine Auszeit zu gönnen und ihn zu entlasten. Der positive Nebeneffekt: Man verliert ein paar Pfunde, wird fitter und bekommt wieder mehr Power. Fragen wie z.B.

- Was ist der Säure-Basen-Haushalt?,
- Wie kann ich feststellen, ob ein Ungleichgewicht vorliegt?,
- Welchen Einfluss haben Ernährung und Lebensweise?

werden im Vortrag geklärt.

Die Teilnehmenden erhalten Tipps, wie sie ihr Wohl-

finden steigern und ihren Säure-Basen-Haushalt wieder in die richtige Balance bringen können.

Anke Nolting, IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin (AGL)

Dienstag, 7.10.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

9,00 € / 4,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 61112

---

## **Brainfood – das richtige Essen für unser Gehirn**

Vortrag

Stress im Job, in der Ausbildung oder Schule, hohe Anforderungen in Familie und Alltag - da kann dem Körper schon einmal der Treibstoff ausgehen! Doch was braucht unser Körper, um gut zu funktionieren? Was braucht unser Gehirn, um leistungsfähig zu bleiben? Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und gute Nerven sind heute wichtiger denn je. Natürlich werden wir durch Lebensmittel nicht schlauer, aber das richtige Essen kann dabei helfen, Leistungstiefs, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit und Müdigkeit im Alltag vorzubeugen. Die Teilnehmenden erfahren z. B., wie Stress unser Essverhalten verändert, was uns müde und schlapp macht, welche Powerstoffe unser Gehirn benötigt, und erhalten Tipps gegen Leistungstiefs.

Anke Nolting, IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin (AGL)

Dienstag, 4.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

9,00 € / 4,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 61114

---

## Die richtige Ernährung gegen Entzündungen

Vortrag

Entzündliche Prozesse im Körper gelten als Ursache vieler Erkrankungen, denn viele sogenannte Wohlstandskrankheiten gehen meist mit einer chronischen Entzündung einher. Immer mehr Menschen leiden unter chronisch-entzündlichen Krankheiten der Gelenke, der Gefäße, der Haut, der Atemwege, des Darms oder anderer Organe im Körper. Unser heutiges Essverhalten enthält häufig zu wenige entzündungshemmende und zu viele entzündungsfördernde Lebensmittel. Auch unser Lebensstil trägt viel zum Entzündungsgeschehen im Körper bei. Lernen Sie die Grundprinzipien der A.D.A.M.-Ernährung (Alle Diätischen Anti-entzündlichen Maßnahmen) kennen und wie Sie mit Hilfe der Natur Entzündungsprozesse eindämmen können, ohne den Körper zu belasten. Ein Materialkostenbeitrag von 1,00 € wird durch die Kursleitung eingesammelt.

Anke Nolting, IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin (AGL)

Dienstag, 2.12.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
9,00 € / 4,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61118

---

## Entspannt ins Wochenende

Einfach für ein paar Stunden vom Alltag abschalten und eintauchen in die Welt der verschiedenen Entspannungsmethoden. Vorgestellt und geübt werden Techniken wie zum Beispiel: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atem und Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen. Nehmen Sie sich ein paar Stunden Zeit für Entspannung! Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Matte, Decke und ein kleines Kissen mit.

Ute Martlage, Heilpraktikerin  
Samstag, 15.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
15,00 € / 7,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61116

---

## Burnout-Prävention

Wir leben in bewegten, herausfordernden Zeiten und vieles passiert heute in einer sehr engen zeitlichen Taktung, die oft als stressig und überfordernd empfunden wird. Wie aber erkennt man einen nahenden Burnout und wie könnte man diesem entgegenwirken? In diesem Vortrag wird es u.a. um folgende Themen gehen:

- Merkmale, Ursachen, Wirkung von Stress
- Stressoren und Stressreaktionen: was läuft im Körper bei Stress ab?
- Definition von Burnout
- Vorstellen von Burnout-Analysen und anerkannten Modellen
- Ganzheitliches Stressmanagement  
z.B. Selbstwert – Kompetenzen – Stress vermeiden/- eigene Einstellungen / Techniken zur Stresslinderung

Definition von Burnout

Vorstellen von Burnout-Analysen und anerkannten Modellen

Ganzheitliches Stressmanagement

z.B. Selbstwert – Kompetenzen – Stress vermeiden /- eigene Einstellungen / Techniken zur Stresslinderung

Bei ausreichender Zeit werden Entspannungstechniken auch noch kurz praktisch ausprobiert.

Edda Bondiek ist zertifizierte Entspannungstrainerin und Stress-Burnout-Coach sowie Reiki-Meisterin.

Edda Bondiek

Donnerstag, 11.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 53102

---

## **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.

Petra Heuer, MammaCare Trainerin

Donnerstag, 27.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61119

---

## **Unterstützung finden und Kraft tanken: ein Abend mit der Krebsberatungsstelle des Kreises Herford**

Die Krebsberatungsstelle des Kreises Herford wird ab September 2025 einmal im Monat eine Sprechstunde in der vhs Löhne anbieten.

Anlässlich dieses Angebots möchten wir – die Krebsberatungsstelle des Kreises Herford – uns und unser kostenfreies Beratungsangebot gerne vorstellen. Wir beraten an Krebs Erkrankte sowie deren

Angehörige und nahestehenden Menschen jeden Alters in sämtlichen Phasen der Erkrankung. Unsere Beratung bezieht sich auf alle psychoonkologischen, psychologischen und sozialrechtlichen Fragen.

Darüber hinaus möchten wir Ihnen an diesem Abend ein paar Entspannungsmethoden wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen sowie eine Phantasiereise vorstellen und mit Ihnen durchführen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Krebsberatungsstelle Kreis Herford

Montag, 15.9.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 61110

---

## **Außensprechstunde der Krebsberatungsstelle des Kreises 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 psychoonkologischen, 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, 18.9.2025, 9:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 16.10.2025, 9:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 20.11.2025, 9:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 18.12.2025, 9:00 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 61302

---

## ■ 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 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 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, 11.10.2025, 9:00 - 16:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61470



### Erste-Hilfe-Fortbildung (Betriebe nach 2 Jahren)

Die Erste-Hilfe-Fortbildung ist ein Auffrischungs- und Vertiefungslehrgang für Ersthelfer, deren Erste-Hilfe-Ausbildung nicht länger als zwei Jahre zurückliegt. Der Kurs richtet sich sowohl an Betriebs helfer/innen als auch an alle generell an Erster Hilfe Interessierte. Außer für Betriebs helfer/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, 29.11.2025, 9:00 - 16:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61474



## Erste-Hilfe-Ausbildung für alle Führerscheinklassen

Der Lehrgang vermittelt wesentliche Erste-Hilfe-Kenntnisse speziell an Führerscheinbewerber und -bewerberinnen der Klassen A, A1, B, BE, L, M, S oder T. Der Kurs besteht aus theoretischen und praktischen Bestandteilen, so dass die Teilnehmenden die wichtigsten lebensrettenden Sofortmaßnahmen bei Unfällen und Notfällen kennenlernen und auch anwenden können. Wesentliche Themenschwerpunkte dieser Ausbildung sind:

- Verpflichtung zum Helfen, Grundsätze, Rechtsfragen
- Auffinden einer Person, Sicherung der Unfallstelle
- Wundversorgung
- Verbrennungen, Hitze- und Kälteschäden, Verätzungen, Vergiftungen
- Starke Blutungen/Schock/Atemnot
- Stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung

Hinweis: Veranstalter des Kurses ist das Deutsche Rote Kreuz. Es gelten zusätzlich dessen Bedingungen. Die vhs Löhne tritt nur als Vermittler auf.

Deutsches Rotes Kreuz

Samstag, 20.9.2025, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61481

Deutsches Rotes Kreuz

Samstag, 22.11.2025, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61482

Deutsches Rotes Kreuz

Samstag, 13.12.2025, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61483



## 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, 27.9.2025, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61485

## ■ 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, 28.10.2025 - 16.12.2025  
18:30 - 19:45 Uhr, 8 Termine  
Stadtteilzentrum "Raps"  
51,00 € / 25,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62201

---

### 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, 28.10.2025 - 16.12.2025  
19:45 - 21:00 Uhr, 8 Termine  
Stadtteilzentrum "Raps"  
51,00 € / 25,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62205

---

## Yoga für Kinder

für Kinder 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.

Artemisa Laksmi Berron de Kaase  
dienstags, 11.11.2025 - 9.12.2025  
16:30 - 17:15 Uhr, 5 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
19,00 € / 9,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62301

---

## Yoga für Eltern

In diesem Kurs lernen Sie die Elemente des Hatha Yoga kennen. Die Hauptbestandteile sind Atmung, kräftigende und dehnende Übungen und Entspannung. Im Fokus steht besonders der Wechsel aus An- und Entspannung, welcher vor allem 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/innen sind willkommen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO Kita/ Familienzentrum Löhne-Ort.

Franziska Pohl  
dienstags, 2.9.2025 - 16.12.2025  
19:45 - 21:00 Uhr, 13 Termine  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler  
Straße 33  
82,00 € / 41,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62303

---

## Relax Yoga – Sanft in den Tag

Mit diesem entspannenden Yoga-Programm gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele. Sie lernen, sich ganz bewusst wahrzunehmen und zu bewegen. Mithilfe Ihres Atems, sanften, achtsamen Asanas, verschiedenen Entspannungstechniken, positiven Gedanken und heilsamen Klängen von Klangschalen oder Koshis wird es Ihnen gelingen, innerlich zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und loszulassen. Sie verwöhnen Ihren Körper mit dehnenden und kräftigenden Übungen, lösen dabei verspannte Muskeln und Energieblockaden, tun Rücken, Gelenken und Verdauungssystem etwas Gutes. Entspannt und mit frischer Energie gehen Sie anschließend in den Tag. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Decke, eine eigene Yogamatte und ein eigenes Meditationskissen mit. (An jedem 1. Mittwoch im Monat findet der Kurs nicht statt.)

Katja Henschel  
mittwochs, 10.9.2025 - 17.12.2025  
9:30 - 10:45 Uhr, 10 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
48,00 € / 24,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62305

---

## Hatha Yoga

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Yoga kann helfen, die Muskeln zu kräftigen, die Beweglichkeit zu fördern, Verspannungen zu lösen oder einfach nur den Körper zu entspannen. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Decke mit.

Gudrun Meise  
dienstags, 2.9.2025 - 16.12.2025  
18:15 - 19:45 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
95,00 € / 47,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62308

---



## 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 Yoga-übungen 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 nicht erforderlich.

Gudrun Meise

montags, 1.9.2025 - 15.12.2025

19:30 - 20:30 Uhr, 14 Termine

Gymnasium, Gymnastikhalle

63,00 € / 31,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62310

---

## 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 Rückenyoga! 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, 3.9.2025 - 10.12.2025

18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine

AWO, Königstraße 15

75,00 € / 37,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62313

---

Rita Hahn

freitags, 5.9.2025 - 12.12.2025

9:15 - 10:45 Uhr, 12 Termine

AWO, Königstraße 15

70,00 € / 35,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62315

---

## Yoga für den Rücken

Zur Teilnahme an diesem Kurs sind alle willkommen - Yoga-Beginnende wie auch erfahrene Yogis! Wir praktizieren tendenziell eher sanft, mit Fokus auf dem Kurs-Schwerpunkt "Rücken". Wir nehmen uns Zeit, beachten unsere eigenen individuellen Grenzen, loten die Möglichkeiten unseres Körpers aus und genießen sowohl Entspannung als auch Bewegung. Alle praktizieren nach ihren eigenen Möglichkeiten. Bei stressbedingten Rückenschmerzen oder Verspannungen und Schmerzen durch Überbelastung und Fehlhaltungen ist Yoga ein wunderbares Mittel, um den Rücken zu entspannen, zu kräftigen und wieder beweglicher werden zu lassen. Mit einer Auswahl spezieller Yogaübungen für den Rücken lernen Sie, wie Sie auch jederzeit zuhause oder unterwegs etwas Gutes für Ihren Rücken tun können! Bei akuten Rückenerkrankungen klären Sie bitte vorab mit Ihrem behandelnden Arzt, ob Sie Yoga üben dürfen.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und ein (Meditations-) Kissen mit!

Katja Henschel  
freitags, 31.10.2025 - 5.12.2025  
17:45 - 19:15 Uhr, 5 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
29,00 € / 14,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62322

---

## Yoga Morning Flow

Dieser Kurs ist für alle, die schon Erfahrung mit Yoga haben. Mit verschiedenen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) kräftigen und dehnen wir unsere Muskulatur, steigern unsere Flexibilität und entspannen unseren Geist. Der gesamte Körper wird gestärkt und die Balance gefördert. Rücken- und Nackenbeschwerden werden gelindert und vorgebeugt. Wir werden den Sonnengruß üben – eine fließende Abfolge von Asanas, die den gesamten Körper in Bewegung bringt und aufwärmt.

Olga Kirillova  
freitags, 5.9.2025 - 12.12.2025  
8:45 - 9:45 Uhr, 12 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
46,00 € / 23,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62333

---

## Hatha Yoga

In diesem Kurs lernen Sie die Elemente des Hatha Yoga kennen. Die Hauptbestandteile sind Atmung, kräftigende und deh nende Übungen und Entspannung. Im Fokus steht besonders 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/innen sind willkommen.

Franziska Pohl  
donnerstags, 4.9.2025 - 18.12.2025  
16:45 - 18:00 Uhr, 13 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
67,00 € / 33,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62335

---



## 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, 4.9.2025 - 18.12.2025

18:15 - 19:15 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

54,00 € / 27,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62625

---

## ■ FITNESS

### Fit mit Baby

nach der Rückbildung mit Kindern bis zu  
2 ½ 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.

Jennifer Appels

mittwochs, 3.9.2025 - 17.12.2025

8:45 - 9:45 Uhr, 14 Termine

ehem. Werretalschule, Sporthalle

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

Kursnummer: 63037

---

### 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, 28.10.2025 - 16.12.2025

19:15 - 20:30 Uhr, 8 Termine

Gymnasium, Gymnastikhalle

31,00 € / 15,50 € erm. | mit Anmeldung

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, 6.10.2025 - 15.12.2025  
9:30 - 10:30 Uhr, 11 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
34,00 € / 17,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63189

---

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin  
montags, 6.10.2025 - 15.12.2025  
10:45 - 11:45 Uhr, 11 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
34,00 € / 17,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63191

---

## Fit mit Fun am Vormittag für Frauen

In diesem Kurs wird ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm angeboten. Bei schönem Wetter wird zum Aufwärmen draußen gewalkt. Dabei machen wir kleine Übungen im Freien. Nach dem Aufwärmen wird drinnen mit Musik weiter gemacht. Auf der Gymnastikmatte werden funktionelle Gymnastik und Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit durchgeführt. Dieser Kurs ist auch für Sport(wieder)einsteigerinnen geeignet. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Anett Marks  
donnerstags, 4.9.2025 - 18.12.2025  
9:00 - 10:00 Uhr, 13 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
40,00 € / 20,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63195

---

## Soft und chillig

für Neu- und Wiedereinsteigerinnen in der Kleingruppe

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. Das Training in einer kleineren Gruppe ermöglicht es, noch stärker auf die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmerinnen einzugehen.

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin  
montags, 6.10.2025 - 15.12.2025  
12:00 - 13:00 Uhr, 11 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
67,00 € / 33,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63310

---

## Einstieg in das Pilatestraining

Für alle, die fit und gesund sein möchten, bietet Pilates eine hervorragende Alternative zum Gang ins Fitnessstudio. Die Methode fördert sowohl den Muskelaufbau als auch die Koordination und Flexibilität. Die ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung stärkt den Willen, kräftigt das Selbstbewusstsein und reduziert Stress. Mit nur wenigen präzisen Wiederholungen der verschiedenen Übungen erzielen Sie eine hohe Wirkung. Unabhängig vom Alter und der physischen Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden. Pilates ist so beliebt, weil es spürbar wirkt, effektiv ist und Spaß macht!

Grundlagen des Trainings sind:

- Verbindung von Körper und Geist durch Konzentration
- Aufrichtung der Wirbelsäule und Aufbau eines stabilen Zentrums
- Koordinationsschulung durch kontrollierte flüssige Bewegung
- ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft und Bewegung.

An jedem 1. Mittwoch im Monat findet der Kurs nicht statt.

Karin Zinser  
mittwochs, 10.9.2025 - 17.12.2025  
11:05 - 12:05 Uhr, 10 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
39,00 € / 19,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63463

---

## 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, 2.9.2025 - 16.12.2025  
8:45 - 9:45 Uhr, 10 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
35,00 € / 17,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63485

---

Jasmine Georgi, Frank Brinkmann  
freitags, 5.9.2025 - 12.12.2025  
16:30 - 17:30 Uhr, 10 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
34,00 € / 17,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63489

---

## Männersache

Funktionelle Gymnastik, Konditionstraining, kleine Sportspiele – eine Mischung, die Spaß macht und ganz nebenbei noch fit hält. Wenn Sie meinen: "Ich möchte mal (wieder) etwas für mich tun!", sind Sie in diesem Kurs richtig.

Thomas Korytowski, Diplom-Sportlehrer  
freitags, 5.9.2025 - 12.12.2025  
11:15 - 12:15 Uhr, 11 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
43,00 € / 21,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63559

---

## 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, 2.9.2025 - 16.12.2025  
19:00 - 19:45 Uhr, 14 Termine  
ehem. Werretalschule, Sporthalle  
32,00 € / 16,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63709

---



## 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, 2.9.2025 - 16.12.2025  
18:00 - 18:45 Uhr, 14 Termine  
ehem. Werretalschule, Sporthalle  
32,00 € / 16,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63717

---

## ■ GESUNDHEITSSPORT

### Der gesunde Rücken

Der Kurs „Der gesunde Rücken“ bietet Gelegenheit, aktiv etwas für die eigene Rückengesundheit zu tun. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilitätsübungen Verspannungen und Schmerzen effektiv vorbeugen können. Der Kurs ist ideal für alle, die aktiv gegen Rückenbeschwerden vorgehen möchten, egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r. Die Übungen sind schonend, aber wirkungsvoll und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Der Kurs bietet die Chance, den Rücken nachhaltig zu stärken und sich wohler zu fühlen: für mehr Lebensqualität und Bewegungsfreude!

Olga Kirillova  
freitags, 5.9.2025 - 12.12.2025  
10:00 - 11:00 Uhr, 12 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
46,00 € / 23,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64122

---

### 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. Die Kursleiterin führt diese Sportstunde am, mit und auf dem Stuhl durch. Darum sind nicht nur ältere Teilnehmende, sondern auch Menschen mit eingeschränkten Möglichkeiten herzlich willkommen.

Barbara Maria Elverich  
montags, 28.7.2025 - 15.12.2025  
9:30 - 10:30 Uhr, 20 Termine  
Gemeindezentrum Haupensiek  
61,00 € / 30,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64167

---

Anja Wolf  
montags, 1.9.2025 - 15.12.2025  
10:45 - 11:45 Uhr, 14 Termine  
AWO, Königstraße 15  
54,00 € / 27,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64174

---

## 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 Stadtverband Löhne ist autorisiert, unter Vorlage einer gültigen Verordnung die Stunden mit Ihrer Krankenkasse abzurechnen. Die ausgestellte Bescheinigung des Arztes und die Einwilligung der Krankenkasse müssen zu Beginn der Teilnahme vorliegen. Der unten angegebene letzte Termin bezieht sich nur auf das Ende des Semesters, denn die Rehasportgruppen finden fortlaufend statt. Veranstalter der Kurse ist der Stadtverband Löhne e.V. Die vhs tritt nur als Vermittler auf. Es gelten die o.g. zusätzlichen Bedingungen. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an: Andrea Homburg/Sportamt Löhne unter der Telefonnummer 100-613.

Sandra Kluge-Schormann  
donnerstags, 4.9.2025 - 18.12.2025  
9:00 - 9:45 Uhr, 14 Termine  
ehem. Werretalschule, Sporthalle  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64333

---

Sandra Kluge-Schormann  
donnerstags, 4.9.2025 - 18.12.2025  
9:45 - 10:30 Uhr, 14 Termine  
ehem. Werretalschule, Sporthalle  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64334

---

Ralf Zickel  
donnerstags, 4.9.2025 - 18.12.2025  
17:10 - 17:55 Uhr, 14 Termine  
Gymnasium, Gymnastikhalle  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64335

---

Ralf Zickel  
donnerstags, 4.9.2025 - 18.12.2025  
18:00 - 18:45 Uhr, 14 Termine  
Gymnasium, Gymnastikhalle  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64336

---

Sandra Kluge-Schormann  
freitags, 5.9.2025 - 19.12.2025  
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  
mittwochs, 3.9.2025 - 17.12.2025  
17:30 - 19:00 Uhr, 14 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, 29.10.2025 - 17.12.2025  
20:00 - 21:30 Uhr, 8 Termine  
Gymnasium, Gymnastikhalle  
46,00 € / 23,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 65152

### Fahrradnavigation

Radtouren planen mit Komoot

Ob kürzere Fahrradtouren am Wochenende, Mountainbike-Touren nach Feierabend oder Fernradwege im Urlaub - eine schöne Fahrradtour beginnt mit der entsprechenden Planung. Hilfreich sind hier digitale Hilfsmittel, wie z.B. Komoot. Der Workshop gibt den Teilnehmenden einen Überblick über die unterschiedlichen Möglichkeiten einer Tourenplanung und -navigation und vermittelt im Speziellen, wie die

Software Komoot genutzt werden kann. Komoot ist ein vielseitiges Tool, das sowohl bei der Planung am Rechner, Tablet oder Smartphone hilft, passende Routen zu erstellen, als auch unterwegs den geplanten Weg weist und die gefahrene Route aufzeichnet. Der Workshop besteht aus drei Terminen: Am ersten Abend werden grundlegende Konzepte und verschiedene Navigationsmittel vorgestellt. Am zweiten Abend steht die praktische Planung mit Komoot im Mittelpunkt, inklusive der Kontoeinrichtung, der Erstellung von Touren und der Auswahl von Routen. Der dritte Abend beschäftigt sich mit der Komoot-Community inkl. der Möglichkeiten, Fotos hochzuladen, Kommentare zu schreiben oder GPX-Tracks zu teilen. Der Kurs richtet sich an Personen mit sicherem Umgang mit PC (Windows) und Smartphone (Android). Am zweiten und dritten Abend sollte ein eigenes Endgerät mitgebracht werden.

Georg Hofemann  
montags, 10.11.2025 - 24.11.2025  
18:00 - 19:30 Uhr, 3 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
28,00 € / 14,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 65710

---

## Märchenhaft Wandern

Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe

Die Autorin Dagmar Macêdo wandelt mit den Wanderinnen und Wanderern auf den Spuren des Protagonisten aus einer der Touren aus dem Buch: dem Wirt von Bielefeld. Die ganze Veranstaltung dauert etwa 3,5 Stunden: mit Wanderung, Lesung, vielen Infos und zum Abschluss der Besteigung des Burgturms, unter dem der Held der Sage eingekerkert war. Die Literarische Wanderung richtet sich an Erwachsene.

Auf dem Weg wird an markanten Plätzen angehalten und Dagmar Macêdo erzählt etwas über die Entstehung des Buches, über das Buch selbst, über Bielefeld, über das Schreiben und das Wandern an sich und selbstverständlich liest sie auch aus „Märchenhaft wandern. Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe“ vor.

Angekommen am Ziel, wird der Turm der Sparrenburg erklommen.

Anschließend bleibt Zeit, die Wanderung auf den Picknickbänken unterhalb des Burgturms ausklingen zu lassen. Der Kiosk an der Sparrenburg ist bis 18 Uhr geöffnet. (Snacks und ausreichend Wasser sollten für die Wanderung trotzdem im Gepäck sein). Die Literarische Wanderung ist Teil der Klima-Lesestaffel 2025 der CR-Leseagentur.

Treffpunkt:

Start: Endhaltestelle der Stadtbahnlinie 1 „Senne“. Direkt neben der Endhaltestelle befindet sich auch ein Park+Ride-Parkplatz. Rückweg: von der Sparrenburg erreicht man am Fuße des Sparrenbergs wieder die Stadtbahnlinie 1 (Haltestelle Konrad-Adenauer-Platz).

Tourenlänge: 8 km

Im Entgelt enthalten ist auch die Turmbesteigung. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Enger statt.

Dagmar Macêdo  
Sonntag, 21.9.2025, 11:00 - 15:00 Uhr  
Endhaltestelle der Stadtbahnlinie 1 „Senne“  
20,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 11109

---



## ■ TANZEN

### ENERGY DANCE®

„Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!“

Wenn du ein vielseitiges und umfassendes Training zu motivierender Musik suchst, wenn du Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik aus allen Kulturen hast und mehr als nur Fitness oder Entspannung suchst, dann bist du hier genau richtig.

Die Bewegungen sind fließend und harmonisch miteinander verbunden. Abrupte Wechsel werden vermieden, unkomplizierte Bewegungsabläufe oder Schrittfolgen machen Spaß, geben Power und den Flow zum Mitmachen.

ENERGY DANCE® bietet vielfältige Bewegungsimpulse, die in ausgiebigem Zusammenspiel einen wertvollen Beitrag zum Schutz der Gesundheit leisten: Das Herz-Kreislauf-System, die muskuläre Kraft und die Beweglichkeit werden trainiert; gleichzeitig verbessert sich die natürliche Koordinationsfähigkeit, der Bewegungsfluss und die Körperwahrnehmung. ENERGY DANCE® ist ein ganzheitlich orientierter Gesundheitssport und bietet durch seine Methode immanent ein optimales rhythmisches Faszientraining und wird durch Dehn- und Entspannungseinheiten ergänzt.

Die einfühlsam-tänzerische Umsetzung der Musik in körperfreundliche, fließende Bewegungsfolgen spüren und das eigene Bewegungsrepertoire entdecken und erweitern. Nach dem intensiven Flow-Erlebnis fühlst du dich belebt, in Balance gebracht, gelassen und entspannt. Du kannst den Alltag hinter dir lassen, Spannungen wegtanzen und dabei den ganzen Körper energetisieren. Jede/r kann mitmachen, unabhängig von Alter, Erfahrung und Kondition.

Michaela Jankowski

dienstags, 2.9.2025 - 16.12.2025

18:30 - 20:00 Uhr, 14 Termine

Grundschule Halstern, Sporthalle

73,00 € / 36,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 66324



**ENERGY DANCE®**

„Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!“

### Tanz- und Bewegungsworkshop "tanZen"

Körper-Energie-Arbeit mit Antonio Rusciano



Zen wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit erfahren durch unseren Körper in Bewegung im gegenwärtigen Moment. Auf seinen Körper zu hören ist bereits der erste Akt des Bewusstseins. Im Workshop werden wir mit einem Warm-up anfangen, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung und der Verbindung mit der Erde.

In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz gegeben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen können. In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein.

Tanz- und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

Antonio Rusciano, Tänzer und Choreograph, ausgebildet an der Ballettakademie des Teatro di San Carlo di Napoli, Ballettakademie der Wiener Staatsoper und an der Ballettakademie der Helsinki Staatsoper. Als Tänzer an verschiedenen Theatern in den USA und Europa, u.a. von 2007 bis 2012 als Solotänzer am Tanztheater Münster unter der Leitung von Daniel Goldin, engagiert. Gründer von "tanZen".

Antonio Rusciano, Tänzer / Choreograph

Samstag, 8.11.2025, 11:00 - 14:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 66328

Antonio Rusciano, Tänzer / Choreograph

Samstag, 18.4.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

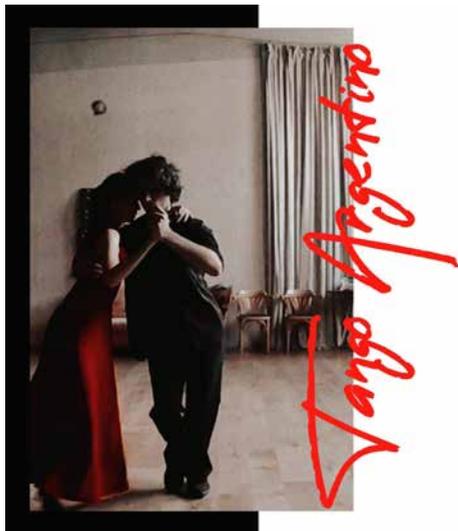
Kursnummer: 66328

## Tango Argentino-Anfänger Workshop

Das Tanzen des argentinischen Tangos ist eine Möglichkeit, sich durch eine „neue“ nonverbale Sprache zwischen zwei Menschen zu entdecken, die durch ihre Bewegungen eine Geschichte erzählen. Tangotanz macht in jedem Alter Spaß, dafür sind keine Tanzerfahrung und körperliche Fitness erforderlich. Der Workshop richtet sich an Anfänger/innen und führt die Teilnehmenden durch die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes und gibt ihnen die Möglichkeit, die grundlegenden Schritte in einer freundlichen und einladenden Umgebung zu erlernen. Wir werden gemeinsam die vielen Ausdrucksformen des argentinischen Tangos entdecken! Für diesen Workshop zum Kennenlernen braucht es keinen Partner/keine Partnerin - Interessierte können sich als Einzelperson anmelden. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Antonio Rusciano, Tänzer / Choreograph  
Samstag, 7.3.2026, 14:00 - 16:30 Uhr  
Sonntag, 8.3.2026, 14:00 - 16:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
58,00 € / 29,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 66267

---



## ■ 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, 17.9.2025 - 3.12.2025  
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, 18.9.2025 - 6.11.2025  
19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine  
Gesamtschule  
68,00 € / 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 Routinerefunkverkehr. 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, 13.11.2025 - 18.12.2025  
19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine  
Gesamtschule  
68,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 67254

---

## ■ 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 Brezellaug, damit Sie keine Scheu mehr vor dem Gebrauch haben und sicher damit umgehen können. Die Lebensmittelkosten betragen 1,50 € und sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Papiertüte oder ähnliches, um das Laugengebäck mit nach Hause zu nehmen, 2 Geschirrtücher, 1 Spültuch, evtl. Schürze.

Regina Neumann

Donnerstag, 2.10.2025, 18:00 - 21:45 Uhr  
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl  
24,50 € / 13,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68112

---

### Traditionelles Brotbacken mit Sauerteig

Das „täglich Brot“ mit Sauerteig einmal selbst backen und dabei altbewährte Methoden anwenden? In diesem Kurs können Sie sich die erforderlichen Grundkenntnisse aneignen. Eigenhändig dürfen Sie das Kneten mit der Hand, das Formen und Schwaden ausprobieren. Der Sauerteig, der als Grundlage für den Hauptteig dient, wird Ihnen vorbereitet zur Verfügung gestellt. Einen Sauerteigansatz bekommen Sie zum Schluss auch zum Mitnehmen - einschließlich einer Anleitung zur weiteren Fütterung und Pflege. Während der Teig „ruht“, erhalten Sie Basiswissen über die unterschiedlichen Mehle, Sauerteige u.v.m. Damit haben Sie beste Voraussetzungen, um das Erlernte auch in der privaten "Backstube" umzusetzen. Die Lebensmittelkosten betragen 3,00 € und sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: kleines Schraubglas, Rührlöffel, Papiertüte für das Brot, 2 Geschirrtücher, 1 Spültuch, evtl. Schürze und eine große Rührschüssel.

Regina Neumann

Samstag, 27.9.2025, 9:00 - 14:00 Uhr  
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl  
32,00 € / 17,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68114

---

Regina Neumann

Samstag, 28.2.2026, 9:00 - 14:00 Uhr  
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl  
32,00 € / 17,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68114

---



© Neumann

## Brotbacken – Vorteige & Co.

für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits die Grundlagen im Brotbacken mit Sauerteig beherrschen und nun ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und ihr Wissen zum Thema Brotbacken durch wertvolle Tipps und Tricks ausbauen möchten. Der Kurs umfasst einen theoretischen Teil, in dem die Teilnehmenden diverse Vorteige und Methoden kennenlernen, welche die Frischhaltung des Brotes verbessern und für eine saftige Krume sorgen. Im praktischen Teil wird das Erlernte direkt umgesetzt: gebacken werden ein saftiges Bauernbrot sowie ein Toastbrot mit einer wattigen Krume. Die Lebensmittelkosten betragen 6,00 € und sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: am ersten Kurstag 3 kleine Behälter (z.B. leere Marmeladengläser), am zweiten Kurstag eine große Schüssel, Geschirrtuch, Spültuch, Teigschaber.

**Kurstag 1:** Theorie und Vorbereitung für den praktischen Teil

Donnerstag, 19.03.2026 von 19:00 bis 20:30 Uhr in Raum EG 1 der Werretalhalle

**Kurstag 2:** Praktischer Teil

Samstag, 21.03.2026 von 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr in der Küche der Bertold-Brecht-Gesamtschule

Regina Neumann

Donnerstag, 19.3.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

Samstag, 21.3.2026, 9:00 - 14:00 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl

56,00 € / 31,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68116

---

## 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: Tüte oder ähnliches, um die Brötchen mit nach Hause zu nehmen, 2 Geschirrtücher, 1 Spültuch, evtl. Schürze.

Regina Neumann

Samstag, 15.11.2025, 9:00 - 14:00 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl

32,00 € / 17,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68116

---

## Die Kunst des guten Lebens: Entdecke Ayurveda

Ayurveda, das traditionelle Medizinsystem aus Indien, erfreut sich weltweit wachsender Beliebtheit – nicht nur im Wellnessbereich, sondern auch als ganzheitlicher Ansatz für ein gesundes und vitales Leben. Sonja Hohmeyer, ganzheitliche Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberaterin und Ayurveda-Köchin bringt in einem dreiteiligen Kurs bei der VHS Löhne Interessierten die Grundlagen des Ayurveda näher und gibt praktische Impulse für den Alltag.

### 1. Termin: Einführung in Ayurveda – Altes Wissen für mehr Wohlbefinden

Der Kurs startet mit einer Einführung in die Prinzipien des Ayurveda. Teilnehmende erfahren, wie dieses jahrtausendealte Medizinsystem dabei helfen kann, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Anschaulich werden die Grundlagen zu Ernährung, Mindset und Lebensgewohnheiten vermittelt, sodass direkt Inspirationen für den eigenen Alltag mitgenommen werden können.

## 2. Termin: Ayurveda für dich – Mit neuen Gewohnheiten zu mehr Balance

Im zweiten Teil liegt der Fokus auf den sogenannten Doshas – den energetischen Prinzipien, die laut ayurvedischer Lehre die individuelle Konstitution jedes Menschen bestimmen. Teilnehmende lernen, ihre persönliche Konstitution zu erkennen und erhalten konkrete Tipps, wie sie kleine neue Gewohnheiten in ihren Alltag integrieren können. Das Ziel: ihr inneres Gleichgewicht stärken und ihr Wohlbefinden langfristig verbessern.

## 3. Termin: Ayurveda gemeinsam erleben – Erfahrungsaustausch und Praxisteil

Der abschließende Termin bietet Raum für den Austausch von Erfahrungen: Welche ayurvedischen Ansätze haben sich bewährt? Wo gibt es noch offene Fragen? Im praktischen Teil der Veranstaltung geht es in die Lehrküche. Die Gruppe kocht gemeinsam nach ayurvedischen Grundlagen alltagstaugliche Rezepte. Zum Abschluss wird gemeinsam gegessen.

Die Lebensmittelkosten betragen 10,00 € und sind in der Kursgebühr enthalten. Mitzubringen sind eine Schürze, ein Schälmesser, ein Geschirrhandtuch und evtl. ein Getränk. Tee gibt es vor Ort.

Donnerstag, 6.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
Donnerstag, 20.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
Montag, 1.12.2025, 17:30 - 21:45 Uhr  
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl  
48,00 € / 29,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68131

---

## Bella Italia

Wer gerne einen "ungewöhnlichen" Kochvormittag erleben möchte, ist in diesem Samstagkurs gut aufgehoben. Wir bereiten ein italienisches, vollwertiges Menü mit mehreren Gängen. Gemeinsam essen wir an einem schön gedeckten Tisch. Die Teilnehmenden erhalten in dem Kurs viele neue Ideen und Rezepte. Bitte bringen Sie Geschirr- und Spültücher, Restebehälter und evtl. ein scharfes Messer mit. Material- und Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Andrea Thron, Gesundheitsberaterin (GGB) und Künstlerin  
Samstag, 20.9.2025, 9:00 - 14:15 Uhr  
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl  
37,00 € / 25,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68160

---

## "Wir lieben Risotto"

Tauchen Sie ein in die Welt des Risottos - eines der vielseitigsten und beliebtesten Gerichte der italienischen Küche! Dieser Kurs richtet sich an alle Feinschmecker und Hobbyköche, die ihre kulinarischen Fähigkeiten erweitern und die Kunst der Zubereitung von perfekt gegartem Risotto erlernen möchten. In diesem Kurs lernen Sie, wie man das traditionelle Risotto zubereitet, welche Zutaten entscheidend sind, und wie man Variationen kreiert. Mit frischen Zutaten und Kräutern entdecken Sie, wie man das Gericht mit einer Fülle von Aromen verfeinert.

Die Lebensmittelkosten von 14,50 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restbehälter und evtl. eine Schürze mit.

Marina Meyer-Degteva  
Donnerstag, 30.10.2025, 18:00 - 21:45 Uhr  
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl  
32,50 € / 23,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68162

---

## Türkische Küche Vol. 3

An diesem Tag werden Sie einige der klassischen kulinarischen Köstlichkeiten der türkischen Küche kennenlernen. Da in der Türkei die Esskulturen vieler Völker zusammentreffen, ist die türkische Küche sehr vielfältig, schmackhaft und zudem gesund. Sie lernen köstliche Gerichte kennen, die Sie selbst leicht nachkochen und für die Sie die Zutaten in heimischen Geschäften erwerben können. Wir laden Sie ein zum Experimentieren, Probieren und Reinschnuppeln. Bitte denken Sie an Behälter für die Reste, ein scharfes Küchenmesser, Sparschäler und ein Geschirrtuch. Die Lebensmittelkosten von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Ayla Erol Kar

Samstag, 13.9.2025, 10:00 - 14:00 Uhr  
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl  
36,00 € / 23,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68165

---

## Namasté India

Bunte Farben, intensive Gerüche - in diesem Kochkurs erleben Sie den Geschmack und Genuss indischer Gewürze an heimischen Zutaten. Die indische Küche bedient sich aus einem breiten Angebot an frischen Zutaten, darunter Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und gesunde Fette wie Ghee oder Kokosöl. Solche Vielfalt sorgt in diesem Kochkurs für kreative, vegetarische Rezepte. Sie erfahren an diesem Abend, wie man ein traditionelles, leckeres Dhal aus Linsen zubereitet oder aus dem Gemüse der Saison ein wunderbares Curry zaubert. Die Klassiker Reis, Kichererbsen und Kokosmilch sowie Ingwer, Kurkuma und Kreuzkümmel werden natürlich auch auf der Zutatenliste stehen. Lassen Sie sich von den Aromen Indiens begeistern und bringen Sie ein Stück dieser faszinierenden Küche in Ihren Alltag. In erster Linie sollten Sie neugierig sein auf neue, vielleicht auch ungewohnte Gerichte und Freude an der gemeinschaftlichen Werkelei in der Küche haben. Am Ende genießen wir zusammen die

frisch zubereiteten Speisen in geselliger Runde. Die Lebensmittelkosten betragen 15,00 € und sind in der Kursgebühr enthalten. Mitzubringen sind eigene Getränke, eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein scharfes Lieblingsmesser und evtl. Restebehälter.

Sonja Hohmeyer

Donnerstag, 25.9.2025, 18:00 - 21:45 Uhr  
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl  
35,00 € / 25,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68166

---

## Kräuterwanderung

Entdecken Sie, was Wald, Feld und Wiesen an wilden Kräutern für uns bereithalten. Es gibt viel heimisches „Superfood“, das wir zur Unterstützung unserer Gesundheit und in der Ernährung nutzen können. Entdecken Sie die Natur und das Grün um uns herum ganz neu und lernen Sie alte Bekannte wie die Brennnessel auf eine andere Art kennen.

Die Wege sind gut zu begehende Wald- und Feldwege, bzw. am Schloss sind es Wiesen. Es sollte auf wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk geachtet werden.

Inga Bekemeier

Sonntag, 28.9.2025, 14:00 - 16:30 Uhr  
Treffpunkt: Parkbucht Ulenburger Buchenallee  
10,00 € / 5,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68210

---



## Herbstliche Wildkräuterküche

Die Natur erstrahlt in lebhaften Farben. Nun ist die Zeit für wilde Beeren. Auch die Samen der Wildkräuter und ihre Wurzeln können unseren Speiseplan bereichern. Aus der Vielfalt der Natur bereiten wir ein schmackhaftes, vegetarisches Menü zu. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, ein Geschirrtuch, Restebehälter, ein scharfes Messer und evtl. eine Schürze mit.

Inga Bekemeier

Donnerstag, 9.10.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

Gesamtschule, Küche – Zufahrt über Bredenpohl

37,00 € / 25,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68212

---

## Einfach selber kochen – schnell gemacht, trotzdem lecker

Kochabend für Männer

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie sie schnell und unkompliziert leckere, vegetarische Gerichte kochen, die voll mit Vitalstoffen und natürlichen Zutaten sind. Ohne viel Aufwand, aber mit gutem Geschmack. Hier geht es um einfache Rezepte und praktische Küchentricks, die helfen, mehr als nur die gewohnten Standardgerichte zuzubereiten. Die Teilnehmer werden sehen, dass Kochen auch ohne großen Aufwand gut gelingen kann – und sie dabei trotzdem bei ihren Gästen punkten können. Auch die Tischdeko kommt nicht zu kurz: Im Kurs wird gezeigt, wie man einen Tisch ansprechend deckt, wenn es mal etwas formeller wird. Bitte bringen Sie Getränke, ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch, Restebehälter und evtl. eine Schürze mit. Material- und Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Andrea Thron, Gesundheitsberaterin (GGB) und Künstlerin

Samstag, 6.12.2025, 9:00 - 14:15 Uhr

Gesamtschule, Küche – Zufahrt über Bredenpohl

37,00 € / 25,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68213

---

## „Teigsache für Anfänger“

Sie sind neu in der Welt des Backens und trauen sich noch nicht alles zu? Ob Gemüse, Pilze, Fisch – im Bierteig ausgebacken, Windbeutel mit salziger oder süßer Füllung, Mürbeteig, Crêpe, Ravioli, Quiche, Strudel oder Pizza: jedes Gebäck braucht einen speziellen Teig. Die Kursleiterin und gelernte Köchin zeigt im Kurs wichtige klassische Teigarten, die man im Leben sicher gebrauchen kann. Es wird gemeinsam gebacken und zusammen verkostet. Die Lebensmittelkosten von 14,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Restebehälter und evtl. eine Schürze mit.

Marina Meyer-Degteva

Montag, 17.11.2025, 18:00 - 21:45 Uhr  
Gesamtschule, Küche – Zufahrt über Bredenpohl  
32,00 € / 23,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68214

---

## Fabrikzucker, oder von der Lust auf was „Schönes“

Wo finde ich was "Schönes"? Wer kennt sie nicht die Lust auf etwas Süßes?! Je mehr man isst, desto größer wird das Verlangen. Warum ist das so? Auf diese und andere Fragen möchten wir an diesem Vormittag eingehen. Wir backen und kochen Pralinen, Müsliriegel, süße Brotaufstriche usw., die nicht süchtig machen und lecker schmecken. Bei einem gemeinsamen Tee tauschen wir uns aus und besprechen Möglichkeiten, das Verlangen nach Süßem zu reduzieren. Die Teilnehmenden können nach dem Kurs mit vielen neuen Ideen und Rezepten ganz entspannt nach Hause gehen. Bitte bringen Sie Geschirr- und Spültücher, Restebehälter und evtl. ein scharfes Messer mit. Material- und Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Andrea Thron, Gesundheitsberaterin (GGB),  
Künstlerin

Samstag, 8.11.2025, 9:00 - 13:00 Uhr  
Gesamtschule, Küche – Zufahrt über Bredenpohl  
34,00 € / 24,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68216

---

## Geschenke aus der Küche

Selbst gemachte Geschenke aus der Küche sind genau das Richtige, um lieben Menschen eine Freude zu machen. Von himmlischen Pralinen und süßen Konfitüren über würzige Knabbereien bis hin zu kreativen Backmischungen aus dem Glas – hier ist alles möglich. Hübsch verpackt in Schachteln oder Gläsern – im Handumdrehen wird eine leckere Aufmerksamkeit daraus. Um die selbst hergestellten Köstlichkeiten zu transportieren, bringen Sie bitte ca. 10 kleine (Einmach-)Gläser oder ähnliches mit. Diese sollten nicht mehr als 200 ml fassen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie außerdem Getränke, ein Geschirrtuch, Restebehälter, ein scharfes Messer und evtl. eine Schürze mit.

Nicola Läube-Dammermann

Donnerstag, 27.11.2025, 18:00 - 21:45 Uhr  
Gesamtschule, Küche – Zufahrt über Bredenpohl  
33,00 € / 24,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68243

---

## Weihnachtliche Köstlichkeiten

Zur Weihnachtszeit gehört der Geruch von frisch gebackenen Keksen einfach dazu. Wir probieren klassische Kekse, glutenfreie Varianten, veganes Gebäck und Alternativen ohne raffinierten Zucker. Natürlich gehören auch heiße Getränke mit weihnachtlichen Gewürzen dazu. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, ein Geschirrhandtuch, eine Keksdose, wenn Sie haben, Ausstechformen und evtl. eine Schürze mit.

Inga Bekemeier

Donnerstag, 4.12.2025, 18:00 - 21:45 Uhr  
Gesamtschule, Küche – Zufahrt über Bredenpohl  
32,00 € / 23,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68247

---

## SERVICE | ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vorträge | Zielgruppenangebote

Kultureinrichtungen | Veranstaltungsorte

Allgemeine Geschäftsbedingungen | Widerrufsbelehrung

Impressum | Anmeldeformular | SEPA-Mandat



## SEPTEMBER

### **Der Osten lockt – Mit dem Fahrrad durch das Baltikum**

Mittwochsgespräch 55plus  
Reinhard Klette  
Mittwoch, 3.9.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15122

---

### **Kunstvortrag: Die Entdeckung des Himmels**

Anke Steinhauer  
Mittwoch, 10.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm. | Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 18172

---

### **Frauen im geteilten Deutschland**

Ausstellungseröffnung durch die Kuratorin  
Clara Marz  
Mittwoch, 17.9.2025  
17:30 - 19:00 Uhr, 1 Termin  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 11101

---

### **„Die Unbeugsamen“**

Dokumentarfilm (2021)  
Drehbuch und Regie: Torsten Körner  
Mittwoch, 17.9.2025, 19:00 - 20:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
5,00 € / 2,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 11103

---

### **Die Unbeugsamen 2 – Guten Morgen, ihr Schönen!**

Dokumentarfilm (2024)  
Drehbuch und Regie: Torsten Körner  
Dienstag, 30.9.2025, 17:00 - 18:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
5,00 € / 2,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 11104

---

### **Torsten Körner im Gespräch mit Monika Lüpke**

Abschlussveranstaltung zur Veranstaltungsreihe  
„Frauen im geteilten Deutschland“  
Torsten Körner, Monika Lüpke  
Dienstag, 30.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
5,00 € / 2,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 11105

---

### **Wer bezahlt bei Pflegebedürftigkeit?**

Grundzüge des Elternunterhalts  
Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht  
Dienstag, 16.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 14206

---

### **All about Africa**

Was du über den Kontinent wissen solltest  
Ein Kontinent, unzählige Geschichten  
Stève Hiobi  
Dienstag, 23.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
5,00 € / 2,50 € erm. Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11106

---

### **Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung**

Rechtliche Vorsorge für den Betreuungsfall  
Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht  
Dienstag, 30.9.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 14207

---

## OKTOBER

### **Hans Rosenthal – zwei Leben in Deutschland**

Mittwochsgespräch 55plus

Frank Meier-Barthel

Mittwoch, 1.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15123

---

### **„Gut drauf, statt sauer“ – Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht**

Anke Nolting, IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin (AGL)

Dienstag, 7.10.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

9,00 € / 4,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 61112

---

### **Igel in unseren Gärten**

Lebensraum, Nahrung, Gefahren

Angela Krieger

Donnerstag, 9.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 13235

---

### **Kunstvortrag: Schwedens Superstar:**

#### **Anders Zorn**

Anke Steinhauer

Mittwoch, 8.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm. | Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 18174

---

### **Mein letzter Wille**

Grundlagen und Neuerungen des Erbrechts

Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht

Dienstag, 28.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 14208

---

### **Vogel des Jahres 2025 – der Hausrotschwanz**

Präsentiert von Notti & Strehli

Klaus Nottmeyer, Dirk Strehli

Donnerstag, 30.10.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

Der Veranstalter (NABU) erhebt ein Eintrittsgeld von 7,00 € an der Abendkasse.

ohne Anmeldung

Kursnummer: 13244

---

### **Grünes Geld – Greenwashing oder nachhaltige Alternative?**

Frank Herrmann

Mittwoch, 29.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

5,00 € / 2,50 € erm. | Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11108

---

## NOVEMBER

### **Norwegen**

Multivisionsreportage von Kai-Uwe Küchler

Dienstag, 4.11.2025, 17:00 - 19:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 17153

---

### **ECUADOR – Galápagos**

Faszination Südamerika

Kai-Uwe Küchler

Dienstag, 4.11.2025, 20:00 - 22:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK | zzgl. 2,00 € an der Abendkasse Tickets im Ticketshop oder an der

Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 17154

---

## **Brainfood – das richtige Essen für unser Gehirn**

Anke Nolting, IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin (AGL)

Dienstag, 4.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

9,00 € / 4,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 61114

---

## **Auf das Leben! Das Glücksbuch für die besten Jahre**

Susanne Ackstaller

Mittwoch, 5.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

14,00 € / 10,00 € erm. | Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 31122

---

## **Einbruchschutz**

Mittwochsgespräch 55plus

Oliver Schmidt

Mittwoch, 5.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15124

---

## **Südtirol & Dolomiten**

Multivisionsreportage von Stephan Schulz

Stephan Schulz

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

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 17157

---

## **Island & Grönland**

Multivisionsreportage von Stephan Schulz

Stephan Schulz

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

vhs, Werretalhalle, Saal 2

14,00 € / 7,00 € erm. VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 17158

---

## **Ressourcentankstelle für Eltern in herausfordernden Zeiten**

Kerstin Erdbürger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Donnerstag, 20.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld, Goethestraße 73

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 21103

---

## **Heimliche Waldbewohner**

Europäische Wildkatzen in NRW

Katharina Stenglein

Dienstag, 25.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13238

---

## **Kunstvortrag: Alberto Giacometti (1901 -1966)**

Anke Steinhauer

Mittwoch, 26.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm. | Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 18176

---

## **Liv Helland liest aus „Das Inselkrankenhaus – Sommerstürme“**

Samstag, 29.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 31124

---

## **DEZEMBER**

### **ARMleuchter**

Dienstag, 2.12.2025, 20:00 - 22:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, Saal 2 |

16,00 € / 10,00 € erm. zzgl. 3,00 € an der Abendkasse | Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse | ohne Anmeldung

Kursnummer: 53100

---

### **Die richtige Ernährung gegen Entzündungen**

Anke Nolting, IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin (AGL)

Dienstag, 2.12.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
9,00 € / 4,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61118

---

### **Achtsamkeit im Familienalltag**

Kerstin Erdbürger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mittwoch, 3.12.2025, 19:00 - 21:00 Uhr  
Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof, Wietbrede 39  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 21105

---

### **Ist unser Strafrecht noch zeitgemäß?**

Mittwochsgespräch 55plus  
Helmut Wöhler  
Mittwoch, 3.12.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15125

---

### **Dieter Kropp – solo, ganz allein.**

Konzert  
Dieter Kropp, Musiker  
Mittwoch, 3.12.2025, 19:30 - 21:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum 14,00 € /  
keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 32274

---

### **Condega, die Partnerregion des Kreises Herford stellt sich vor**

Gerd Arno Epke  
Donnerstag, 4.12.2025, 19:30 - 21:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 11469

---

## **VORSCHAU 2026**

### **Auf der Suche nach Italien**

Multivisionsreportage von Martin Engelmann  
Montag, 26.1.2026, 19:30 - 22:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
16,00 € / 8,00 € erm. VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 17153

---

### **BRETAGNE – Land im Meer**

Multivisionsreportage von Hartmut Krinitz  
Dienstag, 3.2.2026, 19:30 - 22:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
16,00 € / 8,00 € erm. VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 17158

---

### **Kolumbien**

Multivisionsreportage von Ulrich Fälker  
Dienstag, 24.2.2026, 17:00 - 19:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
16,00 € / 8,00 € erm. VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 17159

---

### **Taiwan**

Multivisionsreportage von Ulrich Fälker  
Dienstag, 24.2.2026, 20:00 - 22:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
16,00 € / 8,00 € erm. VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 17160

---

### **„Die Sonne scheint immer. Für die Wolken kann ich nichts.“ Was meine Großmutter mir über das Leben erzählte**

Lesung mit Hubertus Meyer-Burckhard  
Dienstag, 14.4.2026, 19:00 - 20:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
18,00 € / 9,00 € erm. VVK zzgl. 4,00 € an der Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11107

---

**Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse**

## ■ VHS 55PLUS

### Netzwerk 55plus Ruhestand – und dann?

Man fühlt sich noch fit und geistig aktiv, doch es fehlt an Ideen für eine sinnvolle Gestaltung der kommenden Jahre! Das Netzwerk 55plus eröffnet vielseitige Möglichkeiten, neuen Menschen zu begegnen, gemeinsame Interessen zu verfolgen, neue Perspektiven zu entdecken, Erfahrungen einzubringen und das Alter sinnvoll und abwechslungsreich zu gestalten.

Mitmachen kann jeder ab ca. 55 Jahre, der Interesse und Ideen hat, der etwas bewegen und verändern will. Das Netzwerk 55plus ist eine unabhängige Initiative von Löhner Bürgern, arbeitet ehrenamtlich ohne kommerzielle Interessen, ist überparteilich, konfessionell ungebunden und erhebt keine Mitgliedsbeiträge. Es steht nicht in Konkurrenz zu bestehenden Organisationen und Vereinen, sondern bildet Brücken für ein harmonisches und lebendiges Miteinander.

... und los geht's. Sie haben Interesse, bei den einzelnen Gruppen mitzumachen?

### Nachfolgende Gruppen bestehen:

#### Ausflüge | Wandern | Radfahren:

Termine auf Anfrage

**Singen:** monatlich jeden 3. Donnerstag um 15:00 Uhr - Veranstaltungsort auf Anfrage

**Klönnmittag:** 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: 05731/83390.

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 Seniorenbeirat zusammen. Wir hoffen, dass wir auch in diesem Semester ein für Sie interessantes und ausgewogenes Programm zusammengestellt haben. Sie haben einen Themenwunsch? Dann wenden Sie sich gerne an [s.voss@loehne.de](mailto:s.voss@loehne.de).

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

### **Der Osten lockt – Mit dem Fahrrad durch das Baltikum**

Reinhard Klette  
Mittwoch, 3.9.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15122

---

### **Hans Rosenthal – zwei Leben in Deutschland**

Frank Meier-Barthel  
Mittwoch, 1.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15123

---

### **Einbruchschutz**

Oliver Schmidt  
Mittwoch, 5.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15124

---

### **Ist unser Strafrecht noch zeitgemäß?**

Helmut Wöhler  
Mittwoch, 3.12.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15125

---

## KULTUREINRICHTUNGEN IN LÖHNE

### Kulturbüro

Alte Bündler Straße 14 | 32584 Löhne  
Tel.: 05732 100-553 und -555  
Fax: 05732 100-552  
E-Mail: kulturbuero@loehne.de

### KulturbüroLöhne

### Musikschule

Findeisen-Platz 1 | 32584 Löhne  
Tel.: 05732 9004-0  
Fax: 05732 9004-29  
E-Mail: musikschule@loehne.de



### Jugendkunstschule

Werretalhalle, 3. UG  
Alte Bündler Straße 14 | 32584 Löhne  
Tel.: 05732 100-590  
Fax: 05732 900-642  
E-Mail: jks@loehne.de



### Museum der Stadt Löhne

Alter Postweg 300 | 32584 Löhne  
Tel.: 05732 100-317  
Fax: 05732 3172  
www.museum-loehne.de  
E-Mail: so.voss@loehne.de

### Stadtbücherei Löhne

Hauptstelle Löhne-Bahnhof  
Alte Bündler Straße 6 | 32584 Löhne  
Tel: 05732 100-302  
Fax: 05732 100-203  
E-Mail: stadtbuecherei@loehne.de



### Kinder- und Jugendzentrum RiFF

Alte Bündler Straße 14 | 32584 Löhne  
Tel.: 05732 100-571



### Stadteilzentrum RAPS

Bergkirchener Straße 151a | 32584 Löhne  
Tel.: 05732 7977





Die vhs Löhne hat ein Qualitätsmanagementsystem und ist nach DIN EN ISO 9001: 2015 zertifiziert. Die Einhaltung der Qualitätsstandards wird durch die Bonner Zertifizierungsgesellschaft CERTQUA ([www.certqua.de](http://www.certqua.de)) überprüft. Die vhs Löhne hat auch eine Zertifizierung nach AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung).



Die vhs Löhne ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) offiziell zur Durchführung von Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz zugelassen.



Die telc GmbH ist die Prüfungszentrale der Volkshochschulen. Die telc-Sprachzertifikate – aktuell werden 40 verschiedene telc Zertifikate angeboten – sind unmittelbar am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) ausgerichtet. Die vhs Löhne ist akkreditiertes Prüfungszentrum für telc-Prüfungen.



Die vhs Löhne beteiligt sich an der Initiative des Landes NRW „Bildungspartner NRW – vhs und Schule“.



Die vhs Löhne ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.



Die vhs Löhne ist dem Deutschen Volkshochschulverband als Dachorganisation angeschlossen.



Die vhs Löhne beteiligt sich an Projekten, die durch das Land NRW und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert werden.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds

Ministerium für Arbeit,  
Integration und Soziales  
des Landes Nordrhein Westfalen





# BILDUNG

KANN MAN AUCH VERSCHENKEN



## VERANSTALTUNGSORTE

### **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 Oeynhausener/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](http://www.vhs-loehne.de)) oder per E-Mail ([vhs@loehne.de](mailto:vhs@loehne.de)),
  - telefonisch im vhs-Büro während der allgemeinen Öffnungszeiten unter Tel.: 05732/100-588,
  - schriftlich durch formloses Schreiben an vhs Löhne, Alte Bündler Str. 14, 32584 Löhne, oder durch Fax an 05732/100-589 unter Angabe von Kursnummer, Anschrift und/oder Telefonnummer,
  - persönlich während der allgemeinen Öffnungszeiten im vhs-Büro, Alte Bündler Str. 14, 32584 Löhne.
- Anmeldungen sind verbindlich und Voraussetzung für die Teilnahme; sie verpflichten auch zur Entrichtung des Teilnahmeentgeltes. Für Teilnehmer/innen unter 18 Jahren ist bei der Anmeldung die Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten erforderlich.

Bei entsprechend im Programmheft ausgewiesenen Veranstaltungen, Studienreisen, Exkursionen und Bildungsurlauben gelten Sonderregelungen. Sollte für Vorträge oder einzelne Veranstaltungen keine Anmeldung erforderlich sein, ist dies im Programmheft entsprechend ausdrücklich gekennzeichnet.

Sie erhalten von uns per E-Mail oder schriftlich eine Anmeldebestätigung. Sie werden von uns auch schriftlich, telefonisch, per E-Mail oder per SMS informiert, wenn ein Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss.

### Teilnahmeentgelte

Mit der Anmeldung zu einer Lehrveranstaltung besteht die Verpflichtung zur Zahlung des Entgeltes. Das Entgelt wird spätestens mit Beginn der Lehrveranstaltung fällig. Die Entrichtung des Teilnahmeentgeltes erfolgt über das SEPA-Lastschriftverfahren, durch Überweisung oder durch Barzahlung. Mit der Anmeldung können Sie uns ein SEPA-Basismandat erteilen, das uns zur Abbuchung des Kursentgeltes von Ihrem Konto ermächtigt. Der fällige Betrag wird dann nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht; der genaue Abbuchungstermin wird Ihnen vorher mitgeteilt. Wenn Sie uns kein SEPA-Basismandat erteilen, erhalten Sie automatisch nach Kursbeginn eine Rechnung. Die Entgelte für Vortrags- und organisatorisch vergleichbare Einzelveranstaltungen ohne Anmeldung sind unmittelbar vor der Veranstaltung zu zahlen. Bei abschlussbezogenen Lehrgängen, bei Qualifizierungsmaßnahmen und Studienreisen können die Fälligkeiten durch individuell zu erstellende Zahlungspläne geregelt werden.

### Ermäßigung

Ermäßigte Entgelte erhalten bei Vorlage entsprechender Nachweise Schwerbehinderte (ab einem Grad der Behinderung von 80%), Schüler/-innen, Auszubildende, Studenten/innen und Praktikanten/-innen (bis zur Vollendung des 28. Lebensjahres), sowie Teilnehmer/-innen am Bundesfreiwilligendienst (Bufdi) oder Freiwilligen Sozialen Jahr (bis zur Vollendung des 28. Lebensjahres). Besitzer/-innen des Wittekindpasses zahlen bei Vorlage des Passes 10% des festgesetzten Entgeltes. Die angebotenen Kurse zur Integrationsförderung (Kurse „Alphabetisierung“ und „Deutsch als Fremdsprache“) sind für Inhaber/-innen des Wittekindpasses kostenlos. Bitte legen Sie zusammen mit Ihrer Anmeldung einen aktuellen Beleg (z.B. Schüler/-innen- und Studierendenausweis, Wittekindpass) vor. Ermäßigungen müssen innerhalb von 7 Tagen nach Kursbeginn unter Vorlage der entsprechenden Nachweise im vhs-Büro beantragt werden.

Ausgenommen von den Entgeltermäßigungen bzw. -befreiungen sind Nebenkosten für Unterrichtsmittel und EDV-Nutzungsentgelte sowie Kurse mit dem Vermerk im vhs-Programm „keine Ermäßigung“, Exkursionen und Studienfahrten.

## **Rücktritt**

Sie können von einem Kurs oder einer Veranstaltung zurücktreten, wenn Ihre Abmeldung rechtzeitig schriftlich im vhs-Büro vorliegt. Angemeldete Teilnehmer/-innen, die sich nicht rechtzeitig abgemeldet haben, bleiben in Höhe des gesamten Teilnahmeentgeltes zahlungspflichtig. Es gelten folgende Rücktrittsfristen:

- Bei längerfristigen Kursen mit 5 und mehr Unterrichtstagen ist eine schriftliche Abmeldung bis spätestens 4 Tage nach dem ersten Veranstaltungstag möglich.
- Bei allen Kursen mit bis zu 4 Unterrichtstagen, bei Wochenendseminaren, Bildungsurlauben und anmeldepflichtigen Vortrags- und Einzelveranstaltungen ist die Abmeldung spätestens 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn im vhs-Büro vorzulegen.
- Gesonderte Rücktrittsfristen gelten für Tagesfahrten, Studienreisen und Wochenkurse sowie bei Veranstaltungen mit entsprechendem Vermerk im Programmheft.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

## **Teilnehmendenzahl**

Veranstaltungen können in der Regel nur dann stattfinden, wenn die erforderliche Mindestteilnehmendenzahl erreicht ist. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmendenzahl besteht die Möglichkeit, die Veranstaltung trotzdem durchzuführen. Die Volkshochschule behält sich in diesen Fällen vor, in Abstimmung mit den Teilnehmenden ein erhöhtes Entgelt zu erheben oder die Zahl der Unterrichtsstunden zu verringern.

## **Teilnahmebescheinigung**

Auf Wunsch stellen wir Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme an Kursen und Seminaren eine Teilnahmebescheinigung aus.

## **Bildungsurlaub**

Für unsere Bildungsurlaubs-Angebote kann beim Arbeitgebenden Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwBG) beantragt werden. Eine Mitteilung für Arbeitgebende erhalten Sie auf Wunsch nach Ihrer Anmeldung.

## **Datenschutz**

Die vhs Löhne verpflichtet sich, Ihre persönlichen Daten auf der Grundlage der geltenden gesetzlichen Bestimmungen vertraulich zu behandeln. Ihre im Rahmen der Kontaktaufnahme oder Kursbuchung anfallenden Daten werden nur zum Zwecke der Veranstaltungsdurchführung erfasst und genutzt. Dabei sind Ihr Name und Ihre Adresse zur Bearbeitung Ihrer Anmeldung dringend erforderlich; weitere Angaben wie Telefonnummern oder E-Mail Adresse sind freiwillig, jedoch zu organisatorischen Zwecken hilfreich. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-loehne.de](http://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](http://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](mailto: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: Jennifer Appels

Druck: Kunst- und Werbedruck GmbH, Bad Oeynhausen

Auflage: 6000



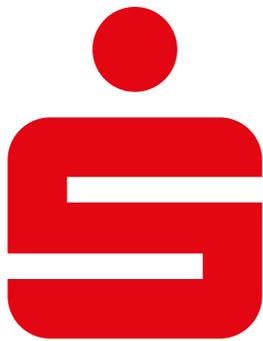




Eintrittskarten für aus-  
gewiesene Veranstaltungen  
jetzt kontaktlos über  
**[www.reservix.de](http://www.reservix.de)**



# 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.