



VOLKSHOCHSCHULE LÖHNE  
**PROGRAMM**  
**1. HALBJAHR 2026**

**vhs**  
Löhne



Bildung für alle!

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein neues Jahr liegt vor uns, und Sie halten das 46. Programmheft der Volkshochschule Löhne in den Händen. In den vergangenen Jahren ist die Welt nicht weniger komplex geworden. Wir leben in einer dynamischen Zeit, die geprägt ist von Veränderungen, Herausforderungen und Umbrüchen – gesellschaftlich, weltpolitisch, technologisch und wirtschaftlich. Viele von uns fragen sich: Wie geht es weiter? Was bringt das neue Jahr? Wo finden wir Antworten?

Als Volkshochschule ist es unsere Aufgabe, Sie in Ihrer Meinungsbildung und persönlichen Weiterbildung zu unterstützen. Auch in diesem Semester steht Ihnen in unseren sechs Fachbereichen wieder eine Vielzahl von Angeboten zur Auswahl. Die vhs Löhne versteht sich dabei ausdrücklich als demokratischer Ort für Bildung, Begegnung und Austausch – ein Ort des gemeinsamen Lernens für alle Bürgerinnen und Bürger, unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht oder sozialem Hintergrund.

Ein besonderes Highlight in diesem Semester ist der Besuch von Irina Scherbakowa, einer der bedeutendsten russischen Historikerinnen und Aktivistinnen. Sie wird aus ihrem neuesten Buch „Der Schlüssel würde noch passen“ lesen. Scherbakowa hat in den vergangenen Jahren nicht nur als Wissenschaftlerin, sondern auch als wichtige Stimme der Opposition in Russland auf sich aufmerksam gemacht. Ihre Lesung wird – neben Vorträgen von Katrin Himmller und Dr. Claudia Kemper – einen wichtigen Beitrag zur aktuellen Diskussion über Erinnerungskultur, politische und gesellschaftliche Veränderungen sowie die Rolle der Zivilgesellschaft in herausfordernden Zeiten leisten.

Mit dem positiven Lebensmotto seiner Großmutter „Die Sonne scheint immer. Für die Wolken kann ich nichts“ hat Hubertus Meyer-Burckhardt sein Buch über seine Großmutter betitelt. Auch er ist in diesem Semester zu Gast und wird mit seiner Lesung sicherlich Lebensfreude und Optimismus verbreiten.

Wir hoffen, dass Sie Vorträge und Kurse entdecken, die Sie ansprechen, bereichern und weiterbilden. Sollten Sie ein Angebot vermissen, zögern Sie nicht, uns anzusprechen.

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

## VHS AKTUELL



© privat

Katrin Himmller, „Die Ziele der neuen Rechten“, s. Seite 13



© Doro Zinn

Irina Scherbakowa,  
„Der Schlüssel würde noch  
passen“, s. Seite 14



© Sebastian Fuchs

Hubertus Meyer-Burckhardt,  
„Die Sonne scheint immer“  
s. Seite 18



© Susanne Schleyer

Theo Parker, „Alles auf einmal,  
und zwar jetzt“, s. Seite 19





# Momente an der vhs Löhne

Ein Rückblick auf unsere  
Veranstaltungen 2025

LERNEN, BEGEGNEN, ENTDECKEN – unsere Veranstaltungen bieten jedes Jahr zahlreiche Gelegenheiten, Neues zu erleben und miteinander ins Gespräch zu kommen. Diese Impressionen zeigen, wie vielfältig, lebendig und inspirierend das vhs-Programm ist – von kreativen Workshops über Sprachkurse bis zu spannenden Vorträgen.

Wir danken allen Teilnehmenden, Kursleitenden und Engagierten, die diese besonderen Momente möglich machen!



# INHALT

vhs-Beratungstag	8
vhs-Team   Mitwirkung	10
Hinweise zur Anmeldung	12
<b>1 Politik   Gesellschaft   Umwelt</b>	<b>Seite 13</b>
Politik   Zeitgeschehen	14
Begegnungen vor Ort	23
Geschichte   Heimatkunde	28
Umwelt   Natur   Garten	32
Verbraucherfragen   Recht   Finanzen	36
Mittwochsgespräch 55plus	38
vhs-Weltreisen	40
Besichtigungen   Tagesfahrten	45
Kunstexkursionen   Kunstmuseum	47
<b>2 Familienbildung   Pädagogik</b>	<b>Seite 53</b>
Erziehung heute	55
Gesprächsrunden	58
Eltern-Kind-Angebote	59
<b>3 Kultur   Kreativität   Handwerk</b>	<b>Seite 65</b>
Literatur   Musik	67
Malen   Zeichnen   Encaustic	74
Fotografie	77
Textiles Gestalten   Dekoration   Accessoires	81
Handwerk   Handwerkskunst	84
Ausstellungen in der Werretalhalle	86
<b>4 Sprachen</b>	<b>Seite 87</b>
Sprachenberatung   Zertifikate   Referenzrahmen	89
Englisch	92
Französisch   Spanisch   Italienisch	99
Japanisch	105
Deutsch als Zweitsprache   Deutschprüfungen   Einbürgerungstest	106

<b>5</b>	Digitales   Beruf   Soft Skills   Persönlichkeit	Seite 115
	EDV-Beratung   EDV-Grundlagen	117
	Outlook   Onenote   Word   Excel	118
	Internet   Multimedia	120
	Künstliche Intelligenz	123
	Bildbearbeitung	126
	EDV 55plus	127
	Beruf   Soft Skills   Persönlichkeit	128
	Schule	132
<b>6</b>	Gesundheit   Bewegung   Ernährung	Seite 135
	Gesundheit   Medizin	137
	Erste Hilfe	140
	Entspannung   Körpererfahrung	143
	Fitness   Gesundheitssport	148
	Freizeitsport   Tanzen	154
	Bootsführerscheine   Aktivfreizeiten	158
	Ernährung	160
Service   Allgemeine Informationen		Seite 165
	Vorträge   Lesungen	166
	Zielgruppenangebote	170
	Veranstaltungsorte	173
	Allgemeine Geschäftsbedingungen	174
	Widerrufsbelehrung   Impressum   Anmeldeformular	176
	SEPA-Mandat	178

# **BERATUNGSTAG**

## **vhs-Beratungstag am Donnerstag, den 15.01.2026**

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

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

### **Sprachenberatung Englisch**

Martina Rokitta  
Donnerstag, 15.01.2026, 16:00 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

---

### **Sprachenberatung**

alle Fremdsprachen außer Englisch  
Stefanie Mühlbächer  
Donnerstag, 15.01.2026, 16:00 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro

---

### **Sprachenberatung Deutsch**

Bärbel Ducksch  
Donnerstag, 15.01.2026, 14:00 - 16:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro

---

### **EDV-Kursberatung**

Jens Fabry  
Donnerstag, 15.01.2026, 16:30 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

---

### **Englisch zum Testen (A1 - B1)**

für Lernende mit sehr geringen bis mittleren Vorkenntnissen  
Karl-Heinz Rodax  
Donnerstag, 15.01.2026, 18:15 - 19:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

---

### **Spanisch zum Testen (A1/A2)**

Yenis del Carmen Ahumedo Mora  
Donnerstag, 15.01.2026, 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  
Donnerstag, 15.01.2026, 17:15 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

---

## **Erst probieren – dann studieren!**

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

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



## **Kontakt | Information**

Volkshochschule | Werretalhalle  
Alte Bündner Str. 14 | 32584 Löhne  
Telefon 05732 100-588  
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 Bündner Str. 14 | 32584 Löhne

**Schriftlich**  
vhs Löhne  
Alte Bündner 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)

## VHS-TEAM | MITWIRKUNG



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



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



**Stefanie Mühlbächer**  
Fachbereichsleitung  
Fremdsprachen | Deutsch als  
Fremdsprache  
Tel.: 05732 100-594  
E-Mail: s.muehlbaecher@loehne.de



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



**Bärbel Ducksch, M.A.**  
Fachkraft Deutsch als  
Zweitsprache  
Tel.: 05732 100-588  
E-Mail: b.ducksch@loehne.de



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





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



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



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



### Zur Unterstützung unseres Kursleiterteams ...

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

Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit.

## Mitwirkung

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

Auch interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kurse können sich über die Wahl von Teilnehmersprechern 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)

# HINWEISE ZUR ANMELDUNG

## 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 Werkstage 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**



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





## ■ POLITIK | ZEITGESCHEHEN

### vhs: Demokratische Orte des Lernens

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

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

## **Die Ziele der „Neuen Rechten“ und ihre Anknüpfungspunkte zum Nationalsozialismus**

Vortrag mit Diskussion

Erklärtes Ziel der „Neuen Rechten“ und anderer Rechtsextremisten ist es, unsere demokratische Gesellschaft im Kern zu verändern. Dafür nutzen sie erfolgreich Krisen jeder Art, indem sie Ängste und Sorgen, aber auch Resentiments in der Bevölkerung aufgreifen und durch massive Desinformation verstärken. In ihrem Vortrag zeigt Katrin Himmler auf, wie Rechtsextremisten und Rechtspopulistinnen untereinander vernetzt sind und was sie so gefährlich macht. Dabei geht sie auch auf lokale rechte Aktivitäten und Gruppierungen ein. Welche Anknüpfungspunkte gibt es zwischen den Rechtsextremen heute und den Nationalsozialisten damals vor der Machtergreifung in Bezug auf ideologische Feindbilder, Ziele und Strategien? Welche Rolle spielte Heinrich Himmler dabei? Und schließlich: Was können wir Rechtsextremen und Rechtspopulist/-innen entgegensetzen – von staatlicher Seite und als Zivilgesellschaft?

Katrin Himmler ist Politikwissenschaftlerin, Autorin und Großnichte Heinrich Himmlers. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit familiären Überlieferungen über die NS-Zeit, deren kritische Hinterfragung sie als eine wichtige Form der gesellschaftlichen Auseinandersetzung sowohl mit dem Nationalsozialismus als auch mit der heutigen Neuen Rechten versteht. Veröffentlichungen u.a.: „Die Brüder Himmler. Eine deutsche Familiengeschichte“ (2005) und, gemeinsam mit dem Historiker Prof. Dr. Michael Wildt, „Himmler privat. Briefe eines Massenmörders“ (2014).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bündnis „Gemeinsam für Vielfalt“ und der Fachstelle NRWeltoffen im Kreis Herford 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. Für Schülerinnen und Schüler ist die Veranstaltung entgeltfrei! Für ganze Schulklassen bitten wir um vorherige Reservierung.

Katrin Himmler

Dienstag, 10.3.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Weretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 11103

---



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

## Irina Scherbakowa: „Der Schlüssel würde noch passen“

*„Wenn ich heute daran denke, welche Hoffnungen die Menschen in Ost wie West 1989 gehegt haben, frage ich mich immer wieder: Wie konnte es bloß dazu kommen, dass aus diesen großen Hoffnungen verlorene Illusionen wurden?«*

In ihrem neuen autobiografischen Buch „**Der Schlüssel würde noch passen**“ teilt die bedeutende russische Oppositionelle Irina Scherbakowa ihre Erinnerungen an das Leben in Russland nach der Perestroika. Die Mitbegründerin der Menschenrechts-Organisation **Memorial**, die 2022 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet wurde, verwebt dabei eigene Erfahrungen und gesellschaftliche Betrachtungen eng mit der russischen Geschichte und Politik des 20. Jahrhunderts.

Seit 2022 lebt die Historikerin, Germanistin und Publizistin Irina Scherbakowa im Exil in Tel Aviv und Deutschland. Ausgehend von ihrem Leben in Moskau und der Wohnung mit vielen Familienerinnerungen und Erbstücken, die sie und ihr Mann zurückließen, reist sie in der Zeit zurück. Sie berichtet vom Alltag und vom politischen Aufbruch in Russland zu Beginn der 1990er Jahre und beschreibt dabei die ungewohnte Freiheit und wie die Menschen mehr schlecht als recht damit umzugehen lernten. Scherbakowas Thema ist auch ihre bis heute andauernde, aktive politische Tätigkeit, ihr Kampf gegen Staatsterror und für die Aufarbeitung des Stalinismus und das scheinbar unaufhaltsame Abgleiten Russlands in die Diktatur.

Irina Scherbakowa, geboren 1949 in Moskau, ist Historikerin und Publizistin. Vor der Perestroika arbeitete sie als Redakteurin und Übersetzerin deutscher Literatur. Seit Anfang der 1980er Jahre führte sie Gespräche mit GULAG-Überlebenden und leitete ab Gründung von Memorial (1989) die Bildungsarbeit der russischen Menschen-



© Doro Zinn

rechtsorganisation, vor allem den Geschichtswettbewerb. Forschungsaufenthalte führten sie nach Berlin, Wien, Salzburg und Jena. 2021 liquidierte das Putin-Regime die NGO, 2022 erhielt Memorial gemeinsam mit dem belarussischen Menschenrechtsaktivisten Ales Bjalajzki und der ukrainischen Organisation Center for Civil Liberties den Friedensnobelpreis. Im selben Jahr verließ Scherbakowa ihr Heimatland und lebt heute in Berlin und Tel Aviv. Sie ist Vorstandsvorsitzende der in Berlin gegründeten Exilorganisation Zukunft Memorial, gehört dem Kuratorium der Gedenkstätte Buchenwald an und ist Ehrenmitglied des Zentrums für Literatur- und Kulturforschung Berlin.

Moderiert wird die Veranstaltung von Jürgen Keimer, geboren 1943 in Kleve. Er studierte von 1962 bis 1966 zunächst Katholische Theologie in Paderborn, Tübingen, Bonn und am Pariser Institut Catholique und anschließend – nach einer Tätigkeit im kirchlichen Dienst – Geschichte und Kunstgeschichte in Köln. Von 1974 an arbeitete er als freier Journalist bei der Deutschen Welle, beim ZDF und beim WDR. 1977 wurde er Redakteur beim WDR-Hörfunk. Bis März 2005 war er Leiter der Redaktionsgruppe „Aktuelle Kultur“ beim Sender WDR 5.

Die Veranstaltung findet in Kooperation der vhs Löhne und der Stadtbücherei Löhne mit Unterstützung der Aqua Magica Bad Oeynhausen & Löhne GmbH 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.

Irina Scherbakowa, Jürgen Keimer  
Dienstag, 3.3.2026, 19:00 - 20:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
16,00 € / 8,00 € erm.  
VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse |  
ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11102

---



## Männlicher Krieg und weiblicher Frieden? Geschlechterordnung von Gewalterfahrung

Vortrag mit Diskussion

In Kriegen und Gewaltkonflikten gehören Zivilist/-innen, darunter vor allem Frauen, zu den regelmäßigen Opfern von Gewalt. In den militärischen Kampfeinheiten dienen wiederum hauptsächlich Männer. Diese Tatsache wird in der öffentlichen Wahrnehmung jedoch reduziert auf eine stumpfe Gegenüberstellung: Männlicher Krieg und weiblicher Frieden, sprich männliche Täterschaft und weibliche Friedfertigkeit. Tatsächlich entspricht die Wirklichkeit von Gewalt und Gewalterfahrungen nicht dieser strikt bipolaren Rollenverteilung. Die Historikerin Claudia Kemper diskutiert die Komplexität von Geschlechterordnung und Gewalt und wie diese sich fortsetzt, wenn die Gewalt längst beendet ist oder weit entfernt stattfindet.

Die entgeltfreie Veranstaltung findet in Kooperation der Volkshochschule Löhne mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. in Westfalen-Lippe statt.

Dr. Claudia Kemper  
Mittwoch, 18.3.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11104



# **Häusliche Gewalt und Gewalt gegen Frauen – Dynamiken verstehen, Hinschauen, Handeln**

Vortrag mit Diskussion

Häusliche Gewalt geschieht mitten unter uns – in Nachbarschaften, Familien und Partnerschaften. Sie zeigt sich nicht nur in körperlicher Gewalt, sondern auch in psychischem Druck, Kontrolle, Demütigung oder finanzieller Abhängigkeit. Betroffen sind vor allem Frauen, und oft beginnt die Gewalt schleichend – mit subtilen Formen der Machtausübung. Diese Gewalt ist kein Einzelfallproblem, sondern spiegelt gesellschaftliche Strukturen wider, in denen Ungleichheit und überholte Rollenbilder fortbestehen. Besonders erschütternd sind Femizide – die Tötung von Frauen, weil sie Frauen sind. Sie machen deutlich, wie gefährlich diese Dynamiken werden können, wenn Kontrolle und Besitzdenken eskalieren.

Der Vortrag möchte informieren, sensibilisieren und zum Nachdenken anregen: Wie entstehen Gewaltbeziehungen? Welche gesellschaftlichen Muster stehen dahinter? Und was können wir als Einzelne und als Gemeinschaft tun, um Betroffene zu unterstützen und Gewalt vorzubeugen?

Mareike Wilke ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung der Universität Bielefeld und gibt an diesem Abend Einblicke in ihre Forschungsarbeit.

Diese entgeltfreie Veranstaltung findet in Kooperation der Volkshochschule Löhne mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Löhne statt.

Mareike Wilke  
Mittwoch, 25.3.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11105



© Uni Bielefeld IKG

**Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588  
vhs@loehne.de | www.vhs-loehne.de**

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

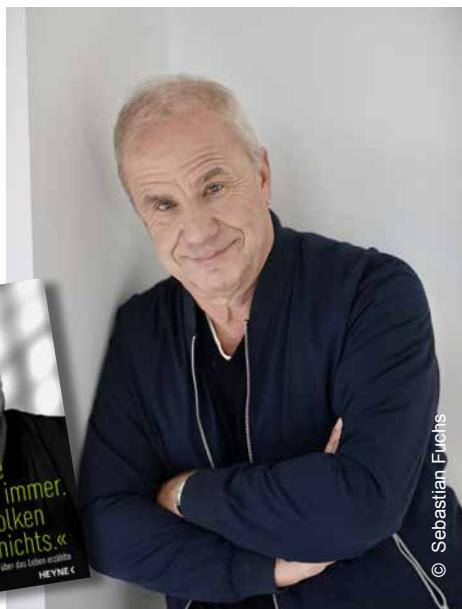
Lesung mit Hubertus Meyer-Burckhardt

»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, Widerspruchsgenius 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 unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne und 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



© Sebastian Fuchs

## **Alles auf einmal, und zwar jetzt!**

### **ADHS: Individuelle Diagnose, gesellschaftliche Folgen.**

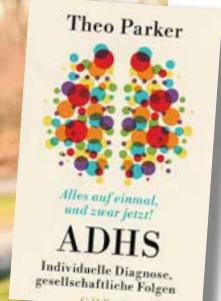
Ein Psychologe und Betroffener räumt mit Mythen über ADHS auf

Menschen mit ADHS ticken anders. Ihre Wahrnehmung, ihre Reizverarbeitung und auch die Funktionsweise ihres Gehirns gehorchen eigenen Regeln – so heißt es oft. Doch stimmt das wirklich? Mal wird die Störung als Defizit, mal als Superkraft bewertet und auch auf Social Media findet sich massenhaft Content zum Thema. Theo Parker ist Psychologe und selbst seit über zehn Jahren mit ADHS diagnostiziert. Er nähert sich dem Phänomen differenziert, wobei er auf überraschende Erkenntnisse und ein paar unbequeme Fragen stößt.

Die Zahl der ADHS-Diagnosen hat sich in den letzten 15 Jahren verdoppelt. Termine bei Spezialambulanzen sind oftmals mit jahrelangen Wartezeiten verbunden, während in den sozialen Netzwerken Selbstdiagnosen geteilt und angeregt werden. Ist ADHS also eine lange nicht ernst genommene neuronale Entwicklungsstörung oder doch Hype-Diagnose und Symptom unserer Zeit? Als Psychologe und Betroffener diskutiert Theo Parker die Frage vor dem Hintergrund seines Wissens und seiner eigenen Erfahrungen. Verständlich und fundiert klärt er rund um die Themen Diagnose und Medikamentierung auf, nimmt dabei aber auch den gesellschaftlichen Zusammenhang in den Blick. Wie viel hat ADHS mit persönlichen Eigenheiten zu tun – und wie viel mit den Mechanismen der Leistungsgesellschaft? Dieses Buch schafft Klarheit in der aktuellen Debatte und diskutiert, was wirklich hilft: Wenn im Kopf wieder einmal alles auf einmal passiert.

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.

Theo Parker,  
Diplompsychologe und freier Journalist  
Dienstag, 21.4.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
14,00 € / 10,00 € erm., zzgl. 2,00 € an der  
Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 61130



**Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588**

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

## „Zwischen uns liegt August“ Lesung mit Fikri Anil Altintas

„Zwischen uns liegt August“ erzählt die Geschichte einer türkisch-deutschen Familie. Ein erwachsener Sohn verliert seine Mutter. In den Wochen vor ihrem Tod gibt der Alltag den Rhythmus vor: es wird gekocht, auf Krankenhausfluren gewartet, gehofft und getrauert. In den Alltag schleichen sich Geschichten. Die, die immer erzählt wurden, und die, die dahinter durchschimmern. Was weiß der Sohn, in Deutschland zu Hause, von der Jugend seiner Mutter in der Türkei?

Während Anil und seine Familie in der Gegenwart versuchen zu begreifen, welchen Einfluss der nahende Tod ihrer Mutter auf sie alle hat, sucht Mürüvvet, die Frau, die seine Mutter einmal gewesen ist, im westtürkischen Aydin 1973 nach Wegen ins Leben. Inmitten politischer Umstürze gibt sie alles, um ihren Vater davon abzuhalten, sie nach Deutschland mitzunehmen. Sie fürchtet um ihre Träume, bis der Gedanke an Deutschland sie nicht mehr loslässt. Ein Roman über einen Abschied aus der Türkei und einen Neuanfang in Deutschland, über die oft unerträgliche Entfernung zu denen, die uns räumlich am nächsten sind – und über den verzweifelten Wunsch, Liebe nachzuholen.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Löhne, der Stadtbücherei und dem Migrationsbüro der Stadt Löhne, Arbeit und Leben im Kreis Herford DGB/VHS e.V. und NRWeltoffen Herford im Rahmen der Aktionswochen gegen Rassismus und Rechtsextremismus.

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.

Fikri Anil Altintas  
Mittwoch, 24.6.2026,  
19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, Weretalhalle, vhs-Forum  
5,00 € / 2,50 € erm. | ohne Anmeldung



© Ekko von Schwichow



## ■ BEGEGNUNGEN VOR ORT

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

Zu diesen Angeboten zählen unter anderem:

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

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

# 1 BEGEGNUNGEN VOR ORT



## 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, 13.1.2026 - 14.7.2026  
15:00 - 17:00 Uhr, 25 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11461

---

## **Die Plauderrunde – Zeit für ein Gespräch**

Jeden Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr findet die Plauderrunde auf dem Findeisen-Platz für alle statt, die sich austauschen möchten. Das Prinzip: einfach einen Stuhl nehmen und sich dazusetzen! Die Stühle werden von uns bereitgestellt. Unsere Plauderpartner/-innen – engagierte Ehrenamtliche – 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 Plauderrunde findet vom 16. April bis zum 24. September statt – jede Woche sind 1 bis 2 Plauderpartner/-innen für Sie da. In den Schulferien pausiert die Plauderrunde.

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

Team Plauderrunde  
donnerstags, 16.4.2026 - 24.9.2026  
15:00 - 17:00 Uhr, 16 Termine  
VHS, Werretalhalle, Vorplatz  
entgeltfrei | ohne Anmeldung

---



# 1 BEGEGNUNGEN VOR ORT



## Gesprächskreis für Frauen mit Migrationshintergrund

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

Der Gesprächskreis findet in der Regel auch in den Ferien statt.

Kavsar Samo, Mounira El Halabi  
mittwochs, 7.1.2026 - 24.6.2026

15:00 - 17:00 Uhr, 25 Termine  
Fröbelstraße 4  
122,00 € / 61,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 11465



## 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 170).

Nähtere Informationen erhalten Sie bei Marianne Krebs: 05731 1864184.

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

## Zeit für Mitmenschen

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

Datum: Jeden 1. Donnerstag im Monat  
Uhrzeit: 18:00 Uhr  
Ort: 1. Etage der Stadtbücherei Löhne  
Kontakt: Dorothee Danner (1. Vorsitzende):  
[peterunddorothee@gmx.de](mailto:peterunddorothee@gmx.de) & Wilhelm von Hören  
(2. Vorsitzender): [wivonhoer@web.de](mailto:wivonhoer@web.de)

## **EBH on Tour: Unterstützungsangebot für Ehrenamtliche auf dem Weg zur Einbürgerung**

Kreis Herford. Hilfe für Helfer: Der Kreis Herford geht neue Wege, um Menschen auf ihrem Weg zur deutschen Staatsangehörigkeit noch besser unterstützen zu können. Mit der Veranstaltungsreihe „EBH on Tour“ lädt die Einbürgerungsbehörde (EBH) des Kreises Herford gemeinsam mit dem Kommunalen Integrationszentrum (KI) des Kreises Herford alle Bürgerinnen und Bürger ein, die sich als ehrenamtliche Unterstützerinnen und Unterstützer im Einbürgerungsprozess engagieren.

Ziel ist es, Interessierten Orientierung zu geben, bürokratische Hürden zu verringern und Einbürgerungswillige auf ihrem Weg strukturiert zu begleiten. Dafür ist der Kreis an insgesamt vier Tagen in verschiedenen Kommunen zu Gast.

### **Unterstützung auf dem Weg zur deutschen Staatsangehörigkeit**

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer leisten einen wichtigen Beitrag, indem sie den Einbürgerungsbewerberinnen und -bewerbern beim Zusammenstellen von Unterlagen, bei der Vorbereitung auf etwaige Sprach- oder Einbürgerungstests oder bei Fragen zu behördlichen Abläufen zur Seite stehen.

Dabei sollen sie nun durch das Veranstaltungformat „EBH on Tour“ unterstützt werden: Bei den Informationsveranstaltungen wird ein verständlicher Überblick über den gesetzlichen Rahmen für eine Einbürgerung, über erforderliche Nachweise und Unterlagen, typische Fragen und Herausforderungen im Verfahren sowie die Rolle der ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter gegeben.



### **Termine der Tour**

Die Einbürgerungsbehörde ist an folgenden Tagen im Kreis unterwegs:

Bünde – 20.11.2025, 17:00 Uhr, Stadtteilbüro

Behringstraße (Behringstraße 4, 32257 Bünde)

Enger – 27.11.2025, 13:00 Uhr, Haus der Kulturen (Brandstraße 11, 32130 Enger)

Hiddenhausen – 12.12.2025, 11:00 Uhr, Café Miteinander (Am Rathausplatz 4, 32120 Hiddenhausen)

Löhne – 14.01.2026, 15:00 Uhr, vhs Forum (Alte Bündner Straße 14, 32584 Löhne)

#### Anmeldung:

Es wird um eine Anmeldung gebeten unter:  
**info.einbuergerung@kreis-herford.de**

Eine Teilnahme ist auch ohne vorherige Anmeldung möglich.

## **Teilzeit – Beratungs- und Informationsveranstaltung**

Die Veranstaltung richtet sich an alle Menschen in Familienverantwortung oder mit Sprachförderbedarf, die sich über die Möglichkeit informieren möchten, auf diesem Weg einen qualifizierten Berufsabschluss zu erwerben. Doch wie funktioniert Teilzeiterfahrungsausbildung? In welchen Ausbildungsberufen kann sie absolviert werden? Und wer unterstützt und berät Sie? Wir informieren Sie über die Voraussetzungen und Chancen und stehen für die Beantwortung individueller Fragen zur Verfügung. Da die Veranstaltung über Möglichkeiten der beruflichen Ausbildung in Deutschland informiert, findet sie in deutscher Sprache statt.

Anette Kuhn, Jobcenter Herford,  
Beauftragte für Chancengleichheit am  
Arbeitsmarkt und Migrationsbeauftragte  
Dienstag, 10.3.2026  
9:00 - 10:30 Uhr, 1 Termin  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
entgeltfrei | ohne Anmeldung





Zwischendurch wird es geheimnisvoll und schaurig. Aus ihren Titeln „Lost & Dark Places in Ostwestfalen-Lippe“ und „Märchenhaft wandern OWL“ liest Macêdo ausgewählte Texte, die die dunklen und sagenhaften Seiten der Region lebendig werden lassen. Mit Musik, Soundeffekten und zahlreichen Fotografien entsteht so eine atmosphärische Mischung aus Lesung und visueller Entdeckungsreise.

Als Zugezogene hat Dagmar Macêdo Ostwestfalen-Lippe mit neugierigem Blick erkundet – und dabei Altbekanntes neu entdeckt, Verstecktes sichtbar gemacht und Unheimliches zum Schaudern schön erzählt.

Freuen Sie sich auf 90 Minuten voller Geschichten, Bilder und Klänge, die Lust machen, die Region zwischen Wiehen-, Weser- und Eggegebirge mit anderen Augen zu sehen.

Ein unterhaltsamer Abend für alle, die ihre Heimat neu entdecken oder sich einfach verzaubern lassen möchten.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne statt.

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

Dagmar Macêdo  
Mittwoch, 4.3.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm.  
VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse  
ohne Anmeldung  
Kursnummer: 31116



## ■ GESCHICHTE | HEIMATKUNDE

### Heimatschätze Ostwestfalen-Lippe – Lesung mit Dagmar Macêdo

Ein Abend zwischen beschaulichem Fachwerk, sagenhaften Geschichten und gruseligen Lost Places

In Ostwestfalen-Lippe liegen Historie und Legende oft nur wenige Schritte auseinander. In ihrer multimedialen Lesung stellt Dagmar Macêdo, erfahrene Regionalautorin und leidenschaftliche Entdeckerin, ihr neuestes Buch „Heimatschätze in Ostwestfalen-Lippe. Ausflüge zu den schönsten Altstädten in OWL“ vor. Mit stimmungsvollen Bildern, Musik und persönlichen Erlebnissen nimmt sie das Publikum mit auf eine literarische Reise durch die schönsten historischen Stadtkerne der Region.

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

Viele historische Ereignisse haben ihre Spuren in den Geschichtsbüchern hinterlassen. Doch wie haben sie sich in Löhne ausgewirkt? Das Stadtarchiv Löhne und das Museum der Stadt Löhne sammeln und forschen zur Löhner Regionalgeschichte. In den zweimal im Semester stattfindenden Veranstaltungen der Reihe wird hinter die Kulissen geschaut: Woran wird aktuell geforscht? Welche besonders spannenden Objekte sind zuletzt in die Sammlungen eingezogen? Oder auch: Für welche Projekte wird noch Ihre Unterstützung gesucht? Die Veranstaltungen der Reihe sind mal als Vortrag oder Depotrundgang gestaltet, mal als Museumsführung oder Fotowerkstatt.

### **Thema: Das Lager des Kriegsgefangenen- Arbeitskommandos Nr. 619 in Mennighüffen (1939-1942)**

Im Vortrag wird folgenden Fragen nachgegangen: Warum wurde in Mennighüffen ein Arbeitslager für Kriegsgefangene eingerichtet? Wo war der Lagerstandort und wie war das Lager ausgestattet? Und: Wie gestaltete sich das Lagerleben?

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

Mathis Nolte, Stadtarchivar  
Montag, 19.1.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 12232

Sonja Voss, Leiterin Museum der Stadt Löhne  
Sonntag, 19.4.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
Museum der Stadt Löhne, Alter Postweg 300  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 12233



### **Thema: Familiengeschichten und Familienfotos**

Eine Präsentation einer Auswahl aus den Beständen und ihrer Auswertung mit Hilfe von Ehrenamtlichen im Museum.

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



**Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588**

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



## Erzählcafé zum Thema ABERGLAUBEN

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? Im Erzählcafé werden einige der Bräuche, Traditionen und Geschichten vorgestellt. Gemeinsam wollen wir dann im Gespräch bei Kaffee und Keksen weiter sammeln und Erfahrungen mit dem Aberglauben austauschen.

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

Frank Meier-Barthel  
Sonntag, 22.3.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
Museum der Stadt Löhne, Alter Postweg 300  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 12236

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



Stadtarchiv  
MUSEUM der Stadt Löhne



## Ahnenforschung für Einsteigerinnen und Einsteiger

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



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

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

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

---

#### Sonderausstellung im Museum der Stadt Löhne im ersten Halbjahr 2026:

#### Wo bitte ist denn hier das Bad? Wohnen auf dem Land um 1920

Das translozierte Zigarrenmacherhäuschen auf dem Museumsgelände scheint für viele Besuchende der Inbegriff von Behaglichkeit und ein ideales Ferienhäuschen zu sein. Bis es zu der Frage kommt, wo denn hier das Bad zu finden sei. Der Nachttopf unter dem Bett, die Waschschüssel auf dem Nachttisch und die Zinkbadewanne in der Küche bedeuten dann normalerweise das Ende der Romantik.



Das Ende des 19. Jahrhunderts erbaute Werkmeisterhäuschen war dabei tatsächlich schon damals etwas Besonderes und zeigt den sozialen Aufstieg, der durch die industrielle Produktion möglich wurde. Stall und Wohnhaus lagen getrennt voneinander, man lebte nicht mehr mit den Tieren unter einem Dach. Doch luxuriös ging es nicht zu. In vier winzigen Zimmern lebten die Eltern mit ihren sieben Kindern. Die Aktionstage rund um das Haus stellen die Umbrüche im „Leben auf dem Land“ vor, die vor allem das endende 19. und das beginnende 20. Jahrhundert prägten. Und lassen so das Häuschen an bestimmten Tagen mit einem Einblick in das Leben wie vor 100 Jahren „lebendig werden“.

Aktionswochenenden mit Öffnung des Hauses an jedem 1. Sonntag im Monat von April bis Juli  
Termine und Themen der Öffnungstage unter  
[www.museum-loehne.de](http://www.museum-loehne.de)  
Museum der Stadt Löhne, Alter Postweg 300

---

## ■ UMWELT | NATUR | GARTEN

### Schritte zum Naturgarten – Leben wieder leben lassen vhs-Naturgartenforum 2026

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

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

Die Angebote umfassen:

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

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

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

---

### 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-für-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!

Weitere Termine werden noch abgesprochen.

Angela Larusch

Donnerstag, 29.1.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 26.2.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 26.3.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 13211

---





## 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)



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588  
[vhs@loehne.de](mailto:vhs@loehne.de) | [www.vhs-loehne.de](http://www.vhs-loehne.de)

### 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, 11.3.2026, 15:00 - 17:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 13234



## Gartenflohmarkt

Am Samstag 9. Mai herrscht am Museum der Stadt Löhne wieder das beliebte grünbunte Treiben. Der Gartenflohmarkt ist ein Publikumsmagnet weit über die Löhner Stadtgrenzen hinaus. Wer für den eigenen Garten Stauden und Gartendeko sucht, wer noch Tomatenpflanzen und andere Stecklinge braucht, kann hier alles zu Flohmarktpreisen erwerben. Hinter den Ständen beraten erfahrene Gärtnerinnen und Gärtner, die buchstäblich für jede Pflanze die richtigen Tipps parat haben. Im Gartencafé gibt es selbst gebackenen Kuchen und dazu fair gehandelten Kaffee.

Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: Museum der Stadt Löhne

Ansprechpartnerin:

Sonja Voss, Tel. 01520 9013636

E-Mail: so.voss@loehne.de

[www.museum-loehne.de](http://www.museum-loehne.de)

Samstag, 9.5.2026

10:00 - 15:00 Uhr, 1 Termin

Museum der Stadt Löhne,

Alter Postweg 300

## Wildkatzenwälder von morgen

Wir unterstützen unsere heimlichen Waldbewohner  
die Europäische Wildkatze

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 Forst, Landwirtschaft, Jagd, Grundbesitz, Verwaltung, Kommunen und Kirche. In diesem Vortrag von Dr. Christine Thiel-Bender vom BUND NRW erfahren Sie mehr über die Biologie der Wildkatze, die Gefahren für ihre Verbreitung und Sie lernen verschiedene Schutzvorhaben kennen. Vielleicht können ja auch Sie der Wildkatze helfen!? Den Zugangslink erhalten Sie ca. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Christine Thiel-Bender

Dienstag, 20.1.2026,

19:00 - 20:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13238



## **Der Wolf in NRW – ein umstrittener Heimkehrer**

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

Den Zugangsslink erhalten Sie ca. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Katharina Stenglein

Dienstag, 27.1.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13239



© Stefan Eschweiler



## **Slowflowers & Fairtrade-Blumen – nachhaltig schön**

Woher kommen eigentlich unsere Blumen – und zu welchem Preis?

Immer mehr Menschen wünschen sich Blumen, die nicht nur schön, sondern auch nachhaltig sind. Doch was steckt hinter Begriffen wie Slowflowers oder Fairtrade-Blumen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Slowflowers regional und saisonal angebaut werden, welche Unterschiede es zu Fairtrade-Rosen und konventionellen Schnittblumen gibt und welche Auswirkungen die verschiedenen Anbaumethoden auf Umwelt, Klima und Menschen haben. Mareike Hübner baut seit ein paar Jahren in der „Oase Alte Gärtnerei“ Schnittblumen an und ist Mitglied in der Slowflowerbewegung. Anhand von Fotos wird sie zeigen welche schönen Möglichkeiten es rund ums Jahr gibt, denn es müssen nicht immer Rosen aus Kenia sein, um jemanden eine Freude zu machen. Ein inspirierender Abend für alle, die Blumen lieben und erfahren möchten wie bewusster Blumenkonsum zu mehr Nachhaltigkeit beitragen kann.

Mareike Hübner

Donnerstag, 12.2.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 13240



© Hübner

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

# 1 VERBRAUCHERFRAGEN | RECHT | FINANZEN

## ■ 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 angeprochen und erläutert werden.

Dennis Bönecke,  
Notar, Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht  
Dienstag, 27.1.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 14206

---

### Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung

Rechtliche Vorsorge für den Betreuungsfall

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

sind bei einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zu bedenken? Was bedeutet dies für die Betroffenen? Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Interessenten, die sich über die Rechtslage und die Praxis informieren möchten. Sie bietet zudem wichtige Informationen und Tipps anhand von praxisnahen Beispielen.

Dennis Bönecke,  
Notar, Fachanwalt für Familien- und Arbeitsrecht  
Dienstag, 10.2.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 14207

---

### Mein letzter Wille

Grundlagen und Neuerungen des Erbrechts

Viele private Haushalte verfügen über Vermögenswerte, gleichwohl beschäftigen sich nur wenige Menschen zu Lebzeiten mit dem Erbrecht und der Abfassung eines Testamentes. Diejenigen, die rechtzeitig ein „wasserndiches“ 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 Erbrechtes, 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, 3.3.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 14208

---

### TIPP: Digitales Erbe,

Kurs-Nr.: 51426, s. Seite 122

## **Entlastungsbetrag richtig nutzen – 131,- € im Monat sinnvoll einsetzen**

Pflegebedürftige haben Anspruch auf einen monatlichen Entlastungsbetrag von 131,- €. Doch viele wissen nicht, wie dieser genutzt werden kann oder welche Unterschiede es je nach Bundesland und Anbieter gibt. Der Vortrag gibt einen Überblick und praktische Tipps:

Wer hat Anspruch? Was kann abgerechnet werden? Unterschiede je nach Bundesland und Anbieter  
Tipps für Alltagsbegleitung, Haushalt und Betreuung  
Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an den Referenten gestellt werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Löhne statt. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Paul Simon Lührmann  
Mittwoch, 4.3.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 14209

## **Welche Wärme für mein Haus?**

Die Stadt Löhne lädt zusammen mit der Volkshochschule Löhne und der Landesgesellschaft NRW Energy4Climate zur Infoveranstaltung „Welche Wärme für mein Haus?“ ein.

Die Veranstaltung soll Bürgerinnen und Bürger frühzeitig über sinnvolle Heizungssysteme und den richtigen Zeitpunkt eines Heizungstausches informieren. Fachmann Thorsten Rieks erklärt als gelernter Heizungsbauer, ob eine Wärmepumpe auch im Altbau funktioniert. Die Stadt Löhne beginnt in 2026 mit der Erstellung der kommunalen Wärmeplanung. Klimaschutzmanager, Philipp Hottenrott erklärt, wofür die Wärmeplanung gut ist, wo Wärmenetze überhaupt sinnvoll sind und welchen Einfluss die Wärmeplanung auf Bürgerinnen und Bürger hat.

Durch den Abend führt Petra Schepsmeier von der Landesgesellschaft NRW.Energy4Climate.

Bei inhaltlichen Fragen zu der Veranstaltung kontaktieren Sie Herrn Hottenrott von der Stadt Löhne unter [p.hottenrott@loehne.de](mailto:p.hottenrott@loehne.de) oder 05732 100-348. Auf der Homepage der Stadt Löhne finden Sie unter <https://www.loehne.de/Umwelt-Klima/Klimaschutz/Kommunale-Wärmeplanung/> weitere Informationen zum Aktuellen Stand der Wärmeplanung sowie zu Informationsveranstaltungen im Verlauf des Erstellungsprozesses.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bis zum 13. Januar 2026 bei der vhs Löhne telefonisch, persönlich oder online erforderlich.

Philipp Hottenrott, Petra Schepsmeier, Energieagentur NRW  
Mittwoch, 21.1.2026, 18:00 - 20:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 14212

**Klimakampagne OstWestfalenLippe**  
Wir sind dabei. #KlimaOWL



# 1 MITTWOCHSGESPRÄCH 55PLUS

## ■ MITTWOCHSGESPRÄCH 55PLUS

### Mittwochsgespräch 55plus Entlastung für pflegende Angehörige – welche Hilfen gibt es?

Kraft schöpfen durch Wissen und Unterstützung: Pflegende Angehörige tragen eine enorme Verantwortung und stehen oft vor vielen organisatorischen und emotionalen Herausforderungen. Dieser Vortrag zeigt praxisnah, welche Entlastungsmöglichkeiten es gibt:

- Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege
- Entlastungsbetrag sinnvoll nutzen
- Pflegekurse & Beratung
- Regionale Angebote und Anlaufstellen

Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an den Referenten gestellt werden.

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

Paul Simon Lührmann  
Mittwoch, 4.2.2026, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15122

### Mittwochsgespräch 55plus Die Selbsthilfe stellt sich vor

#### *Selbsthilfe – Das ist nix für mich!*

Genau so ist öfters die gängige Reaktion auf das Thema Selbsthilfegruppen – und dabei kursieren noch Bilder im Kopf wie Stuhlkreis, Kaffeetrinken und Jammern über das eigene Schicksal...

Doch das ist schon lange nicht mehr zeitgemäß! Selbsthilfe ist heute so vielfältig wie noch nie. Auch digitale Angebote sind inzwischen Normalität. Wir möchten aufklären über die große, bunte Selbsthilfe-Landschaft in unserem Wittekindskreis:

Welche Angebote gibt es? Wie sind die Gruppen organisiert und vernetzt? Womit genau erhalten Sie dabei Unterstützung durch das Selbsthilfe-Büro? Wie sehen die finanziellen Möglichkeiten für Selbsthilfeinitiativen aus und welche Projekte laufen aktuell in der Region?

Diese Fragen und noch viel mehr können wir klären, Vorurteile ausräumen und miteinander ins Gespräch kommen. Also ... Lassen Sie uns reden!

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

Iris Busse  
Mittwoch, 4.3.2026, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15123

### Mittwochsgespräch 55plus Klüger als Betrüger!

Kennen Sie Schockanrufe? Haben Sie schon einmal von „Pinganrufen“ oder „Messengerbetrug“ gehört? Kriminalhauptkommissarin Sibylle Thiel von der Kriminalpolizei Herford informiert über diese und weitere Phänomene wie z.B.

- Enkeltricks
- falsche Polizeibeamte
- Methoden und Tricks, wie Täter ihre Opfer am Telefon ausbaldowern und aushorchen.

Informationsmaterial wird kostenfrei von der Polizei zur Mitnahme zu Verfügung gestellt.

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

Sibylle Thiel, Kriminalhauptkommissarin  
Mittwoch, 6.5.2026, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15125

## Mittwochsgespräch 55plus

### Astrid Lindgren

kommentierte Lesung

Frank Meier-Barthel liest an diesem Vormittag aus Lebenserinnerungen, Briefen, Tagebüchern und Gedichten der schwedischen Kinderbuch-Autorin vor und setzt die Texte in kurzen und prägnanten Kommentaren in ihren lebensgeschichtlichen Zusammenhang. Lindgrens warmherzige Menschenfreundlichkeit wusste von Enttäuschungen, Bedrückungen und Einsamkeit. Meier-Barthel liest vor und erzählt, wie Lindgren als junge Erwachsene unehelich schwanger wurde und Welch verletzenden Tratsch dies in der ländlichen Region Småland, die ihr bis dahin wie ein Idyll erschien, nach sich zog. Auch auf weitere Lebenskrisen wird eingegangen und immer auch auf den selbstbewussten Trotz, mit dem sie darauf reagierte. Die kommentierte Lesung wird durch zwei musikalisch unterlegte Projektionen ergänzt, die sich mit Michel aus Lönneberga und mit einer Gemeinsamkeit Lindgrens und des schwedischen Filmemachers Ingmar Bergman beschäftigen.

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

Frank Meier-Barthel

Mittwoch, 3.6.2026, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15126

---



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

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588  
[vhs@loehne.de](mailto:vhs@loehne.de) | [www.vhs-loehne.de](http://www.vhs-loehne.de)

## Mittwochsgespräch 55plus

### Das Kniegelenk

Das Kniegelenk ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers. Tag für Tag ist es enormen Belastungen ausgesetzt, die auf lange Sicht zu Abnutzungsercheinungen führen können. Zudem ist das Knie sehr verletzungsanfällig. So ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen über Schmerzen im Knie klagen. Schmerzen im Knie sind ein echtes Volksleiden und gleichzeitig auch ein Warnsignal dafür, dass etwas mit dem Knie nicht stimmt. Erfahren Sie in dem Vortrag Wissenswertes rund um die Ursachen von Kniesten und was gegen Kniesten hilft.

Dr. med. Ulf Schmerwitz, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Handchirurgie der Kreiskliniken Herford-Bünde am Standort Lukas-Krankenhaus. Seit 1996 ist Dr. Schmerwitz im Lukas-Krankenhaus Bünde tätig. Seit 2004 als Oberarzt in der Klinik und seit 2015 als Chefarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie.

Dr. Schmerwitz hat sich auf die Hüft- und Knieendoprothetik spezialisiert, sowie auf große Revisionsoperationen, bei denen künstliche Hüftgelenke und Kniegelenke operativ ausgetauscht werden.

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

Dr. Ulf Schmerwitz

Mittwoch, 1.7.2026, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15127

---



**KKHB**  
KREISKLINIKEN  
HERFORD-BÜNDE

## ■ VHS-WELTREISEN

### Auf der Suche nach Italien

Geschichten von Sehnsucht, Glück und Hoffnung  
Multivisionsreportage von Martin Engelmann

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. Martin Engelmann 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 Martin Engelmanns persönliches Sehnsuchtsland Italien.

In der märchenhaften Wasserstadt Venedig erlebt er den Karneval mit all seinen farbenfrohen Nuancen. Wenig später begibt er sich auf die historischen Pfade des Franziskuswegs, um zu Fuß die sanften Hügel der Toskana, Umbriens und Latiums zu durchwandern, bis er schließlich vor den antiken Mauern Roms steht. Jahr für Jahr kehrt Martin Engelmann nach Italien zurück, tief berührt von den Begegnungen mit den Menschen, die ihre Geschichten von Sehnsucht, Glück und Hoffnung mit ihm teilen.

Den Spuren der Antike folgend, führen seine Reisen in die pulsierende Metropole Neapel und das versunkene Pompeji. Hier atmet Italien Geschichte.

Nur einen Steinwurf vom Schatten des Vesuv entfernt eröffnet sich die prachtvollste Küstenlandschaft der Welt: die Amalfiküste und das malerische Capri, die als Inbegriff des Dolce Vita gelten. Martin Engelmanns Reise findet ihren Höhepunkt im Süden, wo Kalabrien, Apulien, Sizilien und Sardinien mit ihrer unvergleichlichen Vielfalt begeistern. Hier hat die harmonische Verbindung zwischen Mensch und Natur die Regionen geprägt, und erzählt die Geschichten derjenigen, die sich nach einem einfachen, erfüllten Leben sehnen.

„Auf der Suche nach Italien“ zeichnet ein opulentes Bild eines der schönsten Länder unserer Erde. 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

---





© Hartmut Krinitz



© Hartmut Krinitz

## BRETAGNE – Land im Meer

Multivisionsreportage von Hartmut Krinitz

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

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



© Ulrich Fälker

## Taiwan

Multivisionsreportage von Ulrich Fälker

„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 quirige 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.

<https://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, 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

## 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.

<https://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

---



© Ulrich Fälker



© Ulrich Fälker

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



© Pascal Violo



© Pascal Violo

## VORANKÜNDIGUNG

### CUBA – Rhythmus, Rum & Revolution

Multivisionsreportage von Pascal Violo

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.

[www.pascal-violo.at](http://www.pascal-violo.at)

Pascal Violo  
Dienstag, 17.11.2026, 17:00 - 19:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
18,00 € / 9,00 € erm.  
VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse  
ohne Anmeldung  
Kursnummer: 17152

---

## VORANKÜNDIGUNG

### HIMALAYA – Gipfel, Götter, Glücksmomente

Nepal – Bhutan – Ladakh – Tibet  
Multivisionsreportage mit Pascal Violo

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.

[www.pascal-violo.at](http://www.pascal-violo.at)

Pascal Violo  
Dienstag, 17.11.2026, 20:00 - 22:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
18,00 € / 9,00 € erm.  
VVK zzgl. 2,00 € an der Abendkasse  
ohne Anmeldung  
Kursnummer: 17153

---

## ■ TAGESFAHRTEN

### Tagesfahrt zur Botanika nach Bremen mit Zwischenstopp in Hoyerhagen

Im Jahre 1937 wurde bei Bremen ein Rhododendron-Garten angelegt, der heute, mit der im Jahre 2003 auf 5000 qm eröffneten Botanika, nicht nur hei-mische Pflanzen, sondern auch die Flora und Fauna Asiens und der Tropen zeigt. Wüsten- und Tropen-pflanzen, ein japanischer Garten mit Kois, Vögeln, Schmetterlingen und Fröschen, sind in den jeweili-gen Schauhäusern zu entdecken. Rosenbeete mit unterschiedlichsten Sorten sowie Duft-, Kräuter- und Staudenbeete entfalten je nach Jahreszeit Duft und Blütenpracht. Auf dem Gelände der Botanika ist der mit 46 ha große Rhododendron-Park mit seinen etwa 600 verschiedenen Sorten ein besonderer An-ziehungspunkt, der sich während der Blütezeit in ein wahres Blütenmeer verwandelt.

Vor dem Besuch der Botanika gibt es um ca. 10 Uhr auf einem Bauernhof in Hoyerhagen ein reichhalti-ges Frühstücksbuffet. Der 1,4 ha große Resthof mit mehreren Nebengebäuden aus dem Jahre 1568 in Fachwerkbauweise ist umgeben von altem Eichen-bestand, Obstwiesen, Gemüse- und Kräuterbeeten.

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

#### Abfahrt:

Löhne: 7:15 Uhr, Erich-Maria-Remarque Platz  
Bad Oeynhausen: 7:30 Uhr, ZOB Sültebusch

Waltraud Troche

Donnerstag, 7.5.2026, 7:15 - 19:45 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne

95,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18151

### Tagesfahrt nach Bad Karlshafen

Besuch des Hugenotten-Museum

Bad Karlshafen ist eine 1799 geplante Stadt mit geometrisch um den Hafen angelegten Straßenver-läufen. Sie wurde durch Landgraf Carl von Hessen eigens für die wegen ihres evangelischen Glaubens geflüchteten Hugenotten angelegt. Wegen ihrer im Weserbarock erbauten und weiß verputzen Häuser wird sie auch die „weiße Stadt an der Weser“ ge-nannt. Ein hugenottischer Apotheker entdeckte die mineralienreiche Sole, die noch heute gegen Ge-lenkschmerzen, Atem- und Hautprobleme eingesetzt wird. Seit 1980 befindet sich das Deutsche Huge-notten-Museum in einer ehemaligen Tabakfabrik. Mit interessanten Exponaten und abwechslungsreich dargestellten Themen wird die Geschichte der da-maligen Imigranten vermittelt.

Nach einer Museumsführung ist Zeit zur freien Verfü-gung. Um 15.00 Uhr geht es zu einer zweistündigen Weserfahrt. Auf dem Schiff besteht die Gelegenheit zur Verköstigung. Die genaue Dauer der Weserfahrt richtet sich nach den jeweiligen Wasserständen.

Der Reisepreis schließt die Busfahrt, die Reisebe-gleitung, das Eintrittsgeld sowie die Weserfahrt ein. Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse Programmänderungen nötig machen. Die Uhrzeit für das Ende der Exkursion ist vom Ver-kehrsaufkommen abhängig und dient nur der Orientierung. Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

#### Abfahrt:

Löhne: 8:00 Uhr, Erich-Maria-Remarque Platz  
Bad Oeynhausen: 8:15 Uhr, ZOB Sültebusch

Waltraud Troche

Donnerstag, 2.7.2026, 8:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne

80,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 18152

# **1 TAGESFAHRTEN | KUNSTEXKURSIONEN | KUNSTVORTRÄGE**

## **Tagesfahrt zur Ginsengfarm nach Walsrode**

Der in Asien beheimatete Ginseng wurde vor 40 Jahren zum ersten Mal versuchswise bei Walsrode in der Lüneburger Heide angebaut. Die heutigen Ginseng-Plantagen sind einzigartig in Europa. Die Wurzeln der Pflanze sind erst nach 3 - 4 Jahren erntereif. Die Inhaltsstoffe der Wurzeln haben vitalisierende und gesundheitsfördernde Eigenschaften. Sie werden traditionell seit Jahrhunderten in der chinesischen Medizin eingesetzt. Im dritten Jahr tragen die Ginsengpflanzen unscheinbare, weißgrünlche, kleine Doldenblüten, die im August scharlachrote Steinfrüchtchen, die Samen, ausbilden.

Nach der Führung auf der Plantage gibt es Kaffee und Kuchen. Anschließend steht auf dem Gelände Zeit zur eigenen Verfügung. Danach geht es, je nach Wetterlage, für etwa eine Stunde in die Heide.

Der Reisepreis schließt die Busfahrt, die Reisebegleitung, das Eintrittsgeld sowie das Kaffeegedeck 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: 8:45 Uhr, Erich-Maria-Remarque Platz  
Bad Oeynhausen: 9:00 Uhr, ZOB Sültebusch

Waltraud Troche

Dienstag, 4.8.2026, 8:45 - 18:15 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne  
58,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18153

---

## **Tagesfahrt nach Ootmarsum**

Besucher und Besucherinnen erleben das östliche Overijssel – Dinkelland wie eine große gepflegte Parklandschaft mit ihrer einladenden Architektur und den gemütlichen kleinen Dörfern. Wir besuchen das bekannte Künstlerdorf Ootmarsum aus Anlass des einmal im Jahr stattfindenden großen und beliebten Kunstmarktes. An Malerei interessierte Tagesgäste sollten sich einen Besuch im Museum von Ton Schulten nicht entgehen lassen, dessen Bilder auch in mehreren Galerien im Dorf zu sehen und zu kaufen sind. Der Künstler stammt aus Ootmarsum und findet die Inspiration zu den Motiven seiner Bilder in der heimatlichen Landschaft. Ein gemeinsamer kurzer Abstecher in das Museum ist nicht geplant, aber individuell möglich.

Nach der Ankunft im Dorf gehen wir fit und fidel zunächst gemeinsam zu einem markanten Punkt nahe am Ortskern, wo wir uns auch nach dem Besuch wieder um 15.45 Uhr treffen wollen. Nun steht Ihnen freie Zeit zum Stöbern und Schlendern durch das umtriebige Städtchen zur Verfügung. Der Reisebus fährt pünktlich um 16 Uhr wieder ab.

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

Abfahrt:

Löhne: 7:30 Uhr, Erich Maria-Remarque-Platz  
Bad Oeynhausen : 7:45 Uhr, ZOB Sültebusch

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

Erika Mosel, Marianne Blaauw

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

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne  
58,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18143

---

## Tagesfahrt ins Mühlenmuseum Gifhorn

Das Mühlenmuseum in Gifhorn wurde 1980 eröffnet und nach umfangreicher Renovierung 2023 wiedereröffnet. Auf dem ca. 15 Hektar großen Gelände stehen dreizehn in Originalgröße 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 einige 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  
Bad Oeynhausen: 8:45 Uhr, ZOB Sültebusch

Waltraud Troche

Mittwoch, 9.9.2026, 8:30 - 18:30 Uhr

Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne  
65,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18154

## ■ KUNSTEXKURSIONEN I KUNSTVORTRÄGE

### Kunstvortrag: Was ist Design?

Design ist überall. Design ist ein Thema in den Feuilletons der großen Zeitungen, in den Kulturteilen von Zeitschriften und Magazinen, genauso wie die bildende Kunst oder die Literatur. Waren früher – mit Ausnahme der großen Modeschöpfer – die Namen der Gestalter von Industrieprodukten weitgehend ohne Bedeutung, so sind heute die Stars der Designszenen so bekannt wie die Stars aus dem Musik- oder Filmgeschäft. Namen wie Ettore Sottsass, Philipp Starck und Matteo Thun sind so populär wie ihre Entwürfe, und die bekannten Designer haben die Aura einer Künstlerpersönlichkeit. Design ist heute ein Stück anerkannter Kulturgeschichte. Das Wissen über die Klassiker des modernen Designs gehört inzwischen schon fast ebenso zum Bildungsgut wie die Kunst. In diesem Vortrag wagen wir einen „Galopp“ durch die Geschichte des Designs: Thonet, Bauhaus, die Firma Braun oder Design der Edelmarke Alessi sind nur Beispiele.

Karten erhalten Sie an der Abendkasse sowie im Vorverkauf bei der vhs Löhne.

Der Vortrag eignet sich zur Vorbereitung auf die Exkursion nach Groningen am 7.2.2026. Kunden, die auch die Exkursion nach Groningen 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, 4.2.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 18170

# 1 KUNSTEXKURSIONEN | KUNSTVORTRÄGE

## Kunstexkursion in das Museum Groningen

Das Groninger Museum ist eines der bedeutendsten Museen im Norden der Niederlande. Es beherbergt eine vielseitige Sammlung mit Schätzen von der Steinzeit bis zur Gegenwart. Am auffälligsten aber ist das Gebäude selbst, das allein schon einen Besuch wert ist. Gegründet wurde das Groninger Museum 1874. Doch nach 100 Jahren war das alte Gebäude am Praediussingel den musealen Anforderungen nicht mehr gewachsen. 1987 schenkte die niederländische Gasunie der Stadt Groningen 25 Millionen Gulden. Dadurch war der Weg frei für den Bau eines komplett neuen Museums. Im Oktober 1994 wurde das neue Groninger Museum von Königin Beatrix eröffnet. Der damalige Museumsdirektor Frans Haks wählte den italienischen Designer Alessandro Mendini als Architekten. Mendini vertrat die Auffassung, alles sei schon einmal erfunden und hergestellt worden. Viele Stilrichtungen der Malerei, wie der Impressionismus, Kubismus oder Futurismus, inspirierten ihn. Für das Groninger Museum setzte er z. B. eine Türklinke vom Bauhaus-Gründer Walter Gropius stellvertretend für Funktionalismus und Neue Sachlichkeit ein und versah sie mit einem Terrazzo-Motiv, eine typisch italienische Form des Bodenbelags.

Abfahrt Löhne (Erich Maria-Remarque-Platz):  
7:30 Uhr

Die Exkursion findet in Kooperation mit der vhs Lübcker Land statt. In den Gebühren sind Kosten für Eintritt und Führung 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, 7.2.2026, 7:30 - 20:00 Uhr  
Erich-Maria-Remarqueplatz  
69,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18171

## Kunstvortrag: Die moderne Skulptur – von Rodin bis heute

Das 20. Jahrhundert war in der Bildhauerei und der gesamten Kunst ein Zeitalter des Experimentierens mit neuen Ideen, neuen Stilen und neuen Materialien. Die Auseinandersetzung mit der menschlichen Figur wichen einem Spektrum neuer Themen: Träumen, Emotionen und Studien über Form und Raum. Kunststoffe, Chrom oder Stahl wurden fester Bestandteil der Bildhauerei, was bis dato unvorstellbar war. Die Bildhauer der Moderne verdanken Rodin eine große Vorarbeit. Seine enorme Leistung und Vielfalt inspirierte eine neue Generation von Bildhauern, neue Gedanken in einer Kunstform zu äußern, die sich fast 200 Jahre lang im Kreis gedreht hatte. Obwohl sich Rodins Nachfolger eher von seiner Darstellungsweise wie auch von seinen Themen lösten, wirkten sich seine Innovationen maßgeblich aus. Die moderne Bildhauerei wird immer individueller und es überlappen sich verschiedene Richtungen und Gattungen. So scheinen beispielsweise die langen Figuren von Alberto Giacometti ohne Grenzen in der Welt umherzuwandern.

Alexander Calder schuf filigrane Skulpturen, die sich im Wind bewegten – das Mobile. In den 1960er und 1970er Jahren entwickelte sich eine noch größere stilistische Vielfalt: die Campbell-Suppendosen von Andy Warhol sind eine Ikone der Pop Art geworden. Im Vortrag wird auch über Barbara Hepworth gesprochen werden, deren Exponate am Samstag, den 21.3.2026, in Münster betrachten werden.

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

Anke Steinhauer  
Mittwoch, 18.2.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 18172

## **Kunstexkursion nach Münster in das Picasso-Museum zur Ausstellung „Barbara Hepworth. Art & Life“**

Barbara Hepworth (1903-1975) ist eine der einflussreichsten britischen Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts. Sie stand an der Spitze der internationalen modernen Kunst und arbeitete sowohl abstrakt als auch figurativ. Hepworths Werke – von Zeichnungen bis hin zu Denkmälern – finden sich weltweit in musealen und privaten Sammlungen sowie im öffentlichen Raum.

Geboren in Wakefield, Yorkshire, zog sie 1939 nach St. Ives in Cornwall, wo sie bis zu ihrem Lebendende lebte und arbeitete. Ihre Werke offenbaren eine einzigartige Vision von Kunst und Leben, in der sie ihre Interessen an Musik, Tanz, Wissenschaft, Politik und Religion mit persönlichen Ereignissen und Erfahrungen verbindet.

Die Ausstellung „Barbara Hepworth. Art & Life“ präsentiert rund 100 Skulpturen, Gemälde, Zeichnungen und Druckgrafiken aus über sechs Jahrzehnten Schaffenszeit.

Abfahrt Löhne (Erich Maria-Remarque-Platz):  
9:00 Uhr

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, 21.2.2026, 9:00 - 20:30 Uhr  
Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne  
58,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18173

---

## **Kunstvortrag: Kinder, Kinder!**

Kinder werden in der Kunstgeschichte als Symbole der Hoffnung, Naivität und Reinheit dargestellt und haben sich von religiösen Figuren wie dem Amor zu eigenständigen, individuellen Wesen entwickelt, die in verschiedenen Epochen und Genres, wie der Genremalerei und der impressionistischen Kunst, zu sehen sind. Künstler wie Rubens, Monet und Käthe Kollwitz haben die Kindheit in ihren Werken eingefangen, wodurch Darstellungen von Kindern zu einem beliebten und kommerziell erfolgreichen Thema wurden, das bis heute eine große Rolle spielt. Wir schauen uns in diesem Vortrag Kinderbildnisse vom Mittelalter bis in die Neuzeit an und werfen auch einen Blick auf die Ausstellung im Bucerius Kunstmuseum.

Der Vortrag eignet sich zur Vorbereitung auf die Exkursion nach Hamburg ins Bucerius Kunstmuseum am 21.3.2026. 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, 11.3.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 18174

---



# 1 KUNSTEXKURSIONEN | KUNSTVORTRÄGE

## „Kinder, Kinder! Zwischen Repräsentation und Wirklichkeit“

Kunstexkursion nach Hamburg in das Bucerius Kunstforum zur Ausstellung

Bei kaum einem anderen Thema spiegeln sich Werte- und Normenvorstellungen einer Gesellschaft und deren Wandel so deutlich wider wie bei Darstellungen von Kindern. Zugleich zeugen diese Bilder von einer Wertschätzung der Kinder sowie vom Wandel des Verständnisses vom Kindsein über die Jahrhunderte. Die Ausstellung Kinder, Kinder!

Zwischen Repräsentation und Wirklichkeit widmet sich der Darstellung von Kindern im Bild aus der Zeit vom 16. bis zum 21. Jahrhundert. Sie nähert sich in verschiedenen Kapiteln dem Sujet aus unterschiedlichen Perspektiven und greift neben Gemälden auf Fotografien und Skulpturen zurück.

*Joshua Reynolds, Master Crewe als Heinrich VIII, ca. 1775, Tate Gallery, London, Lent from a private collection 2009 © Foto: Tate Gallery*



Die Ausstellung zeigt anhand vielfältiger Beispiele den Wandel von Kinderdarstellungen über die Jahrhunderte auf. Der gravierendste Wandel, der von einer anderen Auffassung und Definition von Kindheit zeugt, fand Ende des 17. Jahrhunderts und im 18. Jahrhundert statt.

Kindern wurde nun eine eigene Entwicklung – möglichst in der Natur und abseits der Welt der Erwachsenen – zugestanden. So ist das Thema Kindsein in der bildenden Kunst bis heute eines der beliebtesten Bildthemen: Sich-Ausprobieren, an die Grenzen gehen, Zeichnen, Spiel und Miteinander sind prägend für die wichtigste Lebensphase des Menschen.

Abfahrt Löhne (Erich Maria-Remarque-Platz):  
7:30 Uhr

Die Exkursion findet in Kooperation mit der vhs Lübecker Land statt. In den Gebühren sind Kosten für Eintritt und Führung 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, 21.3.2026, 7:30 - 20:00 Uhr  
Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne  
65,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18175

## Kunstexkursion nach Essen zur Zeche Zollverein

Die Zeche Zollverein Schacht XII in Essen war die größte und modernste Steinkohleförderanlage der Welt. Die beiden vom Bauhaus inspirierten Architekten Fritz Schupp und Martin Kremmer, die den in zwei Achsen angeordneten Industriekomplex nach Prinzipien der Symmetrie und Geometrie harmonisch durchgestalteten, konstruierten mit Zollverein Schacht XII eine einmalige Musteranlage. 1986 wurde die Zeche stillgelegt. Statt für einen Abriss entschloss sich das Land Nordrhein-Westfalen, die Zeche der Ruhrkohle AG abzukaufen, sie unter Denkmalschutz zu stellen und grundlegend zu

sanieren. Der gesamte Industriekomplex ist heute ein beispielhafter Besichtigungsort zur Bergbaugeschichte und zur Entwicklung der Industrie-Architektur in einer der bedeutendsten Industrieregionen Europas. Auf der „schönsten Zeche des Ruhrpott“ kann man die Moderne der 20er, 30er Jahre und die Entwicklung der Schwerindustrie nachvollziehen. Auf einer Überblicksführung lernen wir in zwei Stunden die Arbeitswelt der Kumpel kennen und spazieren über das Gelände. Achtung: Beachten Sie bitte, dass die authentisch erhaltenen Übertageanlagen der Zeche und Kokerei nicht barrierefrei sind und man laut Aussage der Zeche gut zu Fuß sein sollte.

Abfahrt Löhne (Erich Maria-Remarque-Platz):  
8:30 Uhr

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, 11.4.2026, 8:30 - 20:30 Uhr  
Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne  
58,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18178

---

## Kunstexkursion in das Kröller-Müller Museum in Otterloo

Aufgrund der hohen Nachfrage bietet die vhs Löhne in Kooperation mit der vhs Lübbecker Land auch in diesem Semester eine Tagesfahrt nach Otterlo an. Mitten im Wald verbirgt sich eine der größten Van Gogh Kollektionen der Welt. 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 z.B. Mondrian präsentiert. Als Besonderheit lädt das Museum in einen der größten Skulpturengärten



Europas ein. Mehr als 100 Objekte bekannter Künstler schmiegen sich in das Grün der Umgebung. Viel schöner kann Kunst nicht präsentiert werden!

Abfahrt Löhne (Erich Maria-Remarque-Platz):  
7:30 Uhr

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, 9.5.2026, 7:30 - 20:00 Uhr  
Erich-Maria-Remarqueplatz  
76,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18179

---

# 1 KUNSTEXKURSIONEN | KUNSTVORTRÄGE

## Kunstvortrag: Paula Modersohn-Becker

Keine andere deutsche Künstlerin der Klassischen Moderne hat einen solch legendären Status erreicht wie Paula Modersohn-Becker (1876-1907). Bereits wenige Jahre nach ihrem Tod wurden Wanderausstellungen durch mehrere deutsche Museen organisiert, das Ansehen der Künstlerin setzt sich bis heute fort. Nach wenigen Jahren im engen Kreis der Worpsweder Maler reiste sie 1900 erstmals nach Paris. Dort begegnete sie den Werken der französischen Avantgarde, die sie auf ihrer Suche nach neuen Ausdrucksformen bestätigten. Im Mittelpunkt des Werkes von Paula Modersohn-Becker steht der Mensch; vor allem Kinder, alte Frauen und Worpsweder Bäuerinnen regten sie zu Porträts an. Dabei verzichtete sie auf eine genrehafte, idealisierende Darstellung der kindlichen und bäuerlichen Lebenswelt und fand zu einer Bildsprache, die dem Wesenhaften und Ursprünglichen der Porträtierten Ausdruck verleiht.

Der Vortrag eignet sich zur Vorbereitung auf die Exkursion nach Bremen am 13.6.2026.

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, 10.6.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 18180

---

## Kunstexkursion nach Bremen in das Paula Modersohn-Becker-Museum zur Ausstellung „*Becoming Paula*“

Wie kam es dazu, dass eine junge Frau, 1876 in Dresden geboren und zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Bremen, Berlin, Worpswede und vor allem Paris künstlerisch sozialisiert, eine der auch international erfolgreichsten Malerinnen des 20. Jahrhunderts werden konnte? Mit teils bislang kaum gezeigten Werken, unbekannten Dokumenten und Ereignissen aus ihrem Leben gehen wir anlässlich ihres 150. Geburtstags der Frage nach, wie aus Paula Becker die bahnbrechende Künstlerin Paula Modersohn-Becker wurde.

Abfahrt Löhne (Erich Maria-Remarque-Platz):  
8:30 Uhr

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, 13.6.2026, 8:30 - 19:30 Uhr  
Treffpunkt: Erich-Maria-Remarque Platz, Löhne  
58,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 18181

---



## **2 FAMILIENBILDUNG | PÄDAGOGIK**

**Erziehung heute**

**Gesprächsrunden**

**Eltern-Kind-Angebote**



**Martina Brinker**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 05732 100-542  
E-Mail: [m.brinker@loehne.de](mailto:m.brinker@loehne.de)

## **2 FAMILIENBILDUNG | PÄDAGOGIK**



### **■ 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 Jungendamtes, 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 befindet, 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, 26.2.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,  
Goethestraße 73  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 21107



### „Mit Kindern richtig sprechen“ – Wie Beziehung und Bindung gelingen kann

Vortrag

Kinder wissen oft ganz genau, wie selbstverständlich sie ihren Willen durchsetzen können. Eltern reagieren oftmals mit Drohungen, Bewertungen, unklaren Worten und Negativ-Sätzen. Daraus folgt eine zunehmend schlechter werdende Stimmung. Die Beziehung leidet. Wenn Eltern wissen, wie die Situation zum Wohle aller Beteiligten gestaltet werden kann, hilft es dem Kind, Wege zu finden, die das Selbstvertrauen stärken. In dem Kurs schauen wir auf gängige Worte und Wirkung mit Blick auf die lösungsfokussierte Gesprächsführung. Gemeinsam experimentieren wir mit den Erfahrungen der Elternschaft. Kleine Tipps wirken manchmal Wunder.

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

Kerstin Erdbürger, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Dienstag, 5.5.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld, Goethestraße 73  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 21103



### Zwischen Trauerpfützen und Sonnenstrahlen

Kinder trauern – aber anders als Erwachsene. Ihre Trauer zeigt sich oft leise, manchmal laut, sprunghaft oder ganz unerwartet. Doch: Warum und worum trauern Kinder? Wie drücken sie ihren Verlust aus? Und wie können wir sie einfühlsam begleiten?

In diesem Vortrag nähern wir uns dem sensiblen Thema rund um Tod, Verlust und Abschied aus kindlicher Perspektive. Denn gerade in diesen herausfordernden Zeiten brauchen Kinder unser Verständnis, unsere Geduld – und Erwachsene, die sie sicher durch ihre Trauerpfützen und zurück zu den Sonnenstrahlen führen. Der Nachmittag beinhaltet einen kurzen Impulsvortrag, die Vorstellung von Büchern und Medien, Ideen für die Praxis und natürlich Austausch und Zeit für Fragen.

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

Sabine Neumann  
Donnerstag, 12.2.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof,  
Wietbrede 39  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 21105



## 2 ERZIEHUNG HEUTE

### Prävention von sexualisierter Gewalt zum Nachteil von Kindern

Vortrag

Die zahlreichen Berichte über sexualisierte Gewalt verunsichern viele Mütter und Väter. Der Gedanke, dass jemand so etwas macht, ist für die meisten Eltern unvorstellbar und wird aus nachvollziehbaren Gründen verdrängt. Aber: Kinderschutz beginnt gerade bei der Aufklärung und dem Wissen über diese Form der Gewalt! Je informierter Sie sind, desto besser können Sie Ihr Kind schützen!

Sie fragen sich, wie es überhaupt möglich ist, dass so etwas passiert? Sie möchten nicht der gesamten Welt mit übertriebenem Misstrauen begegnen, aber dennoch achtsam sein und Ihre Kinder bestmöglich schützen? Sie möchten lernen, worauf Sie achten können und was Sie im Alltag für den Schutz Ihrer Kinder tun können? Beim Präventionsabend mit der Kriminaloberkommissarin Korinna Zimmermann werden diese und weitere Fragen geklärt. Der Vortrag richtet sich insbesondere an Eltern bzw. Angehörige von Kindern im Kindergartenalter.

Eine Veranstaltung in Kooperation der vhs Löhne mit der Fachstelle Kinderschutz und der Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt „Strohhalm“ der Stadt Löhne.

Korinna Zimmermann, Kriminaloberkommissarin  
Dienstag, 17.3.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 22101



### Fit in Erster Hilfe am Kind

Vortrag

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie tun können, falls einem Kind etwas zustößt. Seien es Kleinigkeiten wie Insektensstiche, kleine Wunden oder andere Verletzungen, aber auch wie Sie sich verhalten sollten, wenn dramatischere Dinge passiert sind wie Bewusstlosigkeit, stark blutende Wunden, Atemnot, Verbrennungen, Augenverletzungen oder Allergien, hohes Fieber und Krampfanfälle. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Infos zu den Erste-Hilfe Themen haben möchten, die besonders Kinder betreffen. Kurz und prägnant werden diese Themen dargestellt und behandelt.

Veranstaltungen in Kooperation mit der AWO Kita/Familienzentrum Löhne Mennighüffen und der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort.

Deutsches Rotes Kreuz

Donnerstag, 23.4.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 21117

Deutsches Rotes Kreuz

Donnerstag, 13.10.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 262-21115



Deutsches Rotes Kreuz  
Donnerstag, 17.11.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler  
Straße 33  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 262-21117

---



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

Franziska Pohl  
dienstags, 13.1.2026 - 24.3.2026  
19:45 - 21:00 Uhr, 11 Termine  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler  
Straße 33  
77,00 € / 38,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62303

---

Franziska Pohl  
dienstags, 14.4.2026 - 14.7.2026  
19:45 - 21:00 Uhr, 14 Termine  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler  
Straße 33  
98,00 € / 49,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62304

---



## **Fit mit Baby**

nach der Rückbildung mit Kindern bis zu 2,5 Jahren

Der Kurs „Fit mit Baby“ ist eine Kombination aus Pilates, Kräftigung und Ausdauer. Gemeinsam mit Ihrem Baby und anderen motivierten Müttern können Sie auch nach der Geburt Ihre Körpermitte stärken. Die Mobilisierungs- und Beckenbodenübungen unterstützen Ihren Körper dabei, sich nach der Rückbildung weiter zu regenerieren. Beim Training kommen Sie ordentlich ins Schwitzen, während das Baby in der Tragehilfe mittrainiert oder in der Spielmitte neue Kontakte knüpfen kann. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich um Ihr Kind zu kümmern.  
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienzentrum Gohfeld Mitte.

Jennifer Appels  
mittwochs, 14.1.2026 - 25.3.2026  
8:45 - 9:45 Uhr, 9 Termine  
Familienzentrum Gohfeld Mitte, Liegnitzerstraße 18  
49,20 € / 24,60 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs am 18.02. und 25.02.  
Kursnummer: 63037

---

Jennifer Appels  
mittwochs, 15.4.2026 - 15.7.2026  
8:45 - 9:45 Uhr, 14 Termine  
Familienzentrum Gohfeld Mitte, Liegnitzer Str. 18  
76,60 € / 38,30 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63039

---



## 2 GESPRÄCHSRUNDEN | ELTERN-KIND-ANGEBOTE

### Beikost – jeden Monat ein neuer Brei

Kochkurs

Im ersten Halbjahr liefert Muttermilch bzw. Säuglingsmilch alles, was ein Baby braucht - rund um die Uhr und ausschließlich. Frühestens ab dem 5. oder 6. Monat wird die Beikost (so heißt alles, was nicht Milch ist) eingeführt. Es gibt viele Gründe, im Alltag selbst für sein Baby zu kochen. Je einfacher man sein Kind ernährt, desto besser - alles, was es isst, sollte vom Besten sein. Im Kurs zeigt Ihnen die Kursleitung diese Vorteile, gibt Tipps und einfache Rezepte zum Nachkochen. Außerdem erhalten Sie Infos zum Thema Gläschenkost, da sie aus dem Babyalltag nicht mehr wegzudenken ist. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein Geschirrtuch und leere Schraubgläser, sowie ein scharfes Messer mit.

Nicola Läube-Dammermann

Samstag, 25.4.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenohl  
29,00 € / 19,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68252

Angelika Oehlmann,  
Heilpädagogin, Familientherapeutin  
Dienstag, 17.3.2026, 20:00 - 22:15 Uhr  
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 23105



Kita/Familienzentrum  
**Löhne-Mennighüffen**

### Den Alltag mit ADHS gestalten

Forum für Eltern von Kindern mit der Diagnose ADHS

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

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

Angelika Oehlmann,  
Heilpädagogin, Familientherapeutin  
Donnerstag, 12.3.2026, 20:00 - 22:15 Uhr  
Stadtteilzentrum „Raps“  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 23107



### ■ 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.

## ■ ELTERN-KIND-ANGEBOTE

### Spielgruppe

Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 1 ½ bis 3 Jahren

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

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

Merle Beeke  
donnerstags, 15.1.2026 - 26.3.2026  
16:30 - 17:30 Uhr, 11 Termine  
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 25104

Merle Beeke  
donnerstags, 16.4.2026 - 16.7.2026  
16:30 - 17:30 Uhr, 12 Termine  
Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 25106



### 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.

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof und der AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort

Hans Schneider  
Donnerstag, 05.03.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof,  
Wietbrede 39  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 25105



Hans Schneider  
Montag, 16.3.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler  
Straße 33  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 25107



## 2 ELTERN-KIND-ANGEBOTE

### Bücherbabys

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

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

Im Rahmen des Nachmittagskurses ist ein Elternabend zum Thema „sprachliche Frühförderung“ geplant, der ohne die Anwesenheit der Kinder stattfindet. Dieser wird am 24.02.25 von 17:00-18:00 Uhr sein. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Fachstelle Prävention der Stadt Löhne.

Sabine Neumann

Dienstag, 3.2.2026, 9:00 - 10:00 Uhr  
Dienstag, 3.3.2026, 9:00 - 10:00 Uhr  
Dienstag, 7.4.2026, 9:00 - 10:00 Uhr  
Dienstag, 5.5.2026, 9:00 - 10:00 Uhr  
Dienstag, 2.6.2026, 9:00 - 10:00 Uhr  
Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 25111

---

Sabine Neumann

Dienstag, 3.2.2026, 15:15 - 16:15 Uhr  
Dienstag, 24.2.2026, 17:00 - 18:00 Uhr  
Dienstag, 3.3.2026, 15:15 - 16:15 Uhr  
Dienstag, 7.4.2026, 15:15 - 16:15 Uhr  
Dienstag, 5.5.2026, 15:15 - 16:15 Uhr  
Dienstag, 2.6.2026, 15:15 - 16:15 Uhr  
Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 25113

---



Sabine Neumann  
©



## 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, 3.2.2026, 10:15 - 11:15 Uhr

Dienstag, 3.3.2026, 10:15 - 11:15 Uhr

Dienstag, 7.4.2026, 10:15 - 11:15 Uhr

Dienstag, 5.5.2026, 10:15 - 11:15 Uhr

Dienstag, 2.6.2026, 10:15 - 11:15 Uhr

Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25112

---

Sabine Neumann

Dienstag, 3.2.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Dienstag, 3.3.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Dienstag, 7.4.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Dienstag, 5.5.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Dienstag, 2.6.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Jugendzentrum Riff, Werretalhalle, 2. UG

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25114

---



FACHSTELLE PRÄVENTION

- für ein gelungenes  
Aufwachsen in Löhne!

## Vater-Kind-Tag „Natur-er-Leben“

für Väter mit Kindern ab 3 Jahren

Väter und ihre Kinder haben von Natur aus eine besondere Verbindung. Doch leider bleibt heutzutage immer weniger Zeit, diese zu vertiefen und zu festigen. Wir möchten helfen, diese Beziehung zu stärken und neue Impulse für ein spannendes Miteinander in der Natur zu geben. Auf unseren Streifzügen im Wald sammeln wir verschiedene natürliche Materialien, die wir zum Basteln von schönen Dingen verwenden können, lernen Wissenswertes über die Natur kennen, machen Spiele und haben dabei jede Menge Spaß. Mit selbstgebackenem Stockbrot lassen wir den Tag dann in Ruhe in der „Waldstation Krausebuche“ ausklingen. Weitere Informationen zur „Waldstation Krausebuche“ finden Sie unter: [www.krausebuche.de](http://www.krausebuche.de)

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk sowie Regenschäden und etwas zu Essen und zu Trinken für den Tag mit.

Veranstaltungen in Kooperation mit der AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld, der AWO Kita/Familienzentrum Löhne Mennighüffen und der Waldstation Krausebuche.

Dana Schulz, Natur- und Wildnispädagogin

Samstag, 18.4.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Wiehengebirge, Parkplatz Krause Buche

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25116

---



Kita/Familienzentrum  
**Löhne-Gohfeld**

Dana Schulz, Natur- und Wildnispädagogin

Samstag, 09.05.2026, 11:00-15:00 Uhr

Wiehengebirge, Parkplatz Krause Buche

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 25118

---



Kita/Familienzentrum  
**Löhne-Mennighüffen**

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

## 2 ELTERN-KIND-ANGEBOTE



### Klettern/Bouldern

für Eltern mit Kindern von 5 bis 6 Jahren

In diesem Kurs starten wir mit einem Aufwärmspiel für Kinder und Eltern, um mit den Kletterwänden in Kontakt zu kommen, gefolgt von einer Sicherheitseinweisung und Übungen für sicheres Herunterkommen aus den Kletterrouten. Anschließend folgt eine Eltern-Kind-Boulder-Challenge. Kinder und Erwachsene können Sticker sammeln, während sie sich an ausgewählten Bouldern in der Halle versuchen. Ein Laufzettel dient zum Sammeln der Sticker. Speziell gestaltete Boulder mit zusätzlichen Herausforderungen sorgen für extra Spaß. Bitte bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen. Alternativ können Kletterschuhe für 1,00 € pro Paar ausgeliehen werden (begrenzte Anzahl in der Kletterhalle vorhanden). Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld.

#### Wichtige Hinweise:

Die Veranstaltung findet in der Boulderhalle Felsenmeister in Bad Oeynhausen statt. Für die Hallennutzung fallen Kosten in Höhe von 5,00 € pro Kind und 8,00 € pro Erwachsenen an, welche als Kursgebühr von der vhs Löhne erhoben werden. Bei der Teilnahme eines weiteren Kindes erhöht sich die Kursgebühr entsprechend.

Der genaue Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, kann 2026 aber auf der Homepage der vhs Löhne eingesehen werden (voraussichtlicher Termin: ein Samstag Anfang März).

Nicole Lühr

Samstag, März 2026, 9:00 - 11:00 Uhr

Kletterhalle Felsmeister Bad Oeynhausen

13,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 25121



Kita/Familienzentrum  
Löhne-Gohfeld

## **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



## **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-Ort.

Veranstaltungsort ist die Kampfsportschule Düsberg, Königstraße 96.

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



**Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588**

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

# WDR 2



Bleibt neugierig

### **3 KULTUR | KREATIVITÄT | HANDWERK**

**Literatur | Musik**

**Malen | Zeichnen | Encaustic**

**Fotografie**

**Textiles Gestalten**

**Dekoration | Accessoires**

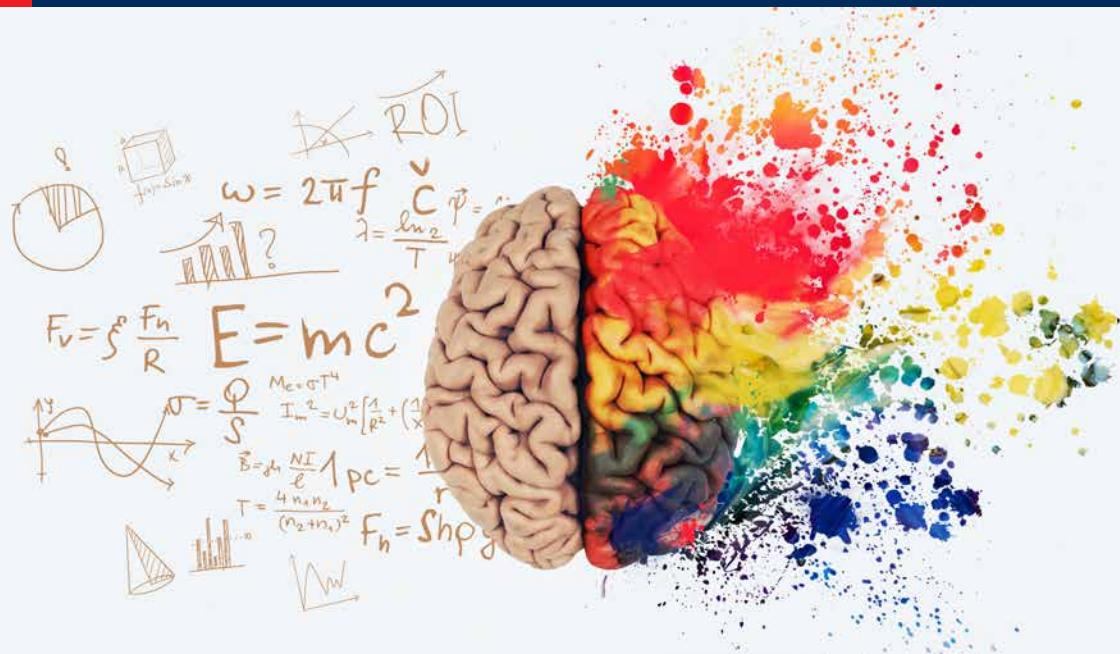
**Handwerk | Handwerkskunst**

**Ausstellungen in der Werretalhalle**



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

### 3 KULTUR | KREATIVITÄT | HANDWERK



#### ■ 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

### Heimatschätze Ostwestfalen-Lippe – Lesung mit Dagmar Macêdo

Ein Abend zwischen beschaulichem Fachwerk, sagenhaften Geschichten und gruseligen Lost Places

In Ostwestfalen-Lippe liegen Historie und Legende oft nur wenige Schritte auseinander. In ihrer multimedialen Lesung stellt Dagmar Macêdo, erfahrene Regionalautorin und leidenschaftliche Entdeckerin, ihr neuestes Buch „Heimatschätze in Ostwestfalen-Lippe. Ausflüge zu den schönsten Altstädten in OWL“ vor. Mit stimmungsvollen Bildern, Musik und persönlichen Erlebnissen nimmt sie das Publikum mit auf eine literarische Reise durch die schönsten historischen Stadtkerne der Region. Zwischendurch wird es geheimnisvoll und schaurig.

Aus ihren Titeln „Lost & Dark Places in Ostwestfalen-Lippe“ und „Märchenhaft wandern OWL“ liest Macêdo ausgewählte Texte, die die dunklen und sagen-

haften Seiten der Region lebendig werden lassen. Mit Musik, Soundeffekten und zahlreichen Fotografien entsteht so eine atmosphärische Mischung aus Lesung und visueller Entdeckungsreise.

Als Zugezogene hat Dagmar Macêdo Ostwestfalen-Lippe mit neugierigem Blick erkundet - und dabei Altbekanntes neu entdeckt, Verstecktes sichtbar gemacht und Unheimliches zum Schaudern schön erzählt.

Freuen Sie sich auf 90 Minuten voller Geschichten, Bilder und Klänge, die Lust machen, die Region zwischen Wiehen-, Weser- und Eggegebirge mit anderen Augen zu sehen.

Ein unterhaltsamer Abend für alle, die ihre Heimat neu entdecken oder sich einfach verzaubern lassen möchten.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne statt.

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

Dagmar Macêdo

Mittwoch, 4.3.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

10,00 € / 5,00 € erm.

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

Kursnummer: 31116



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

### 3 LITERATUR



© Kai Lange

#### Literarische Wanderungen

Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe

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

Die Veranstaltung dauert etwa 3 Stunden: mit Wanderung und Lesestationen. Nach der Wanderung ist ein Ausklingen der Veranstaltung im Café Burg Ravensberg möglich, ebenso wie eine Besichtigung des Brunnens und die Besteigung des Burgturms. Die Gaststätte ist von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Eine Verköstigung, ebenso wie die Besichtigungen von

Brunnen und Burgturm, sind nicht im Preis enthalten. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne und der Stadtbücherei Enger statt.

Treffpunkt und Start: Wanderparkplatz Clever Schlucht, 33829 Borgholzhausen. Der Bahnhof Borgholzhausen liegt etwa 2,5 Kilometer westlich von der Wanderroute entfernt.

Tourenlänge: 8 km, Rundwanderweg, ca. 3 Stunden

Bitte bringen Sie mit:

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

Bitte bringen Sie keine Hunde mit.

Dagmar Macêdo

Sonntag, 31.5.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Wanderparkplatz Clever Schlucht,

33829 Borgholzhausen

20,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 31117



## Die beste Zeit für guten Stil.

Fashion for women. Not girls.

Freuen Sie sich auf vergnügliche Stunden – mit Mode, Musik und einer Brise Fernweh! Susanne Ackstaller entführt das Publikum mit launigen Texten und musikalischer Untermalung in ihren Kleiderschrank und verrät, was guten Stil in jedem Alter ausmacht (und was Mut damit zu tun hat). Und weil modischer Chic bekannterweise aus Italien kommt, geht es mit viel „Azzuro“ noch auf eine Zugreise nach Venedig! Besonderes Highlight der Veranstaltung: eine Tauschparty mit gepflegten Accessoires!

Dieser Style-Guide zeigt Frauen ab 50 Jahren, wie sie ihre Lust auf Mode wecken, zu ihrem eigenen Stil finden und diesen auch mutig und selbstbewusst ausleben können. Mit einem Augenzwinkern teilt die Modebloggerin und Kolumnistin Susanne Ackstaller ihr Wissen rund um guten Stil und beweist, dass man in jedem Alter Spaß an Mode haben kann. Sie stellt 20 Kleidungsstücke für jeden Kleiderschrank vor, dazu kommen Interviews mit stilbewussten Frauen, die davon berichten, wie sie zu ihrem persönlichen Kleidungsstil gefunden haben.

Erst wollte Susanne Ackstaller 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: 2021 erschien „Die beste Zeit für guten Stil“, ihr Buch über Mode, Mut und Lebensfreude, aus dem die Autorin liest. 2023 erschien „Auf das Leben!“ über gutes und glückliches Älterwerden.

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.

Zeitlicher Ablauf:

ab 18:30 Tauschparty

Lesung: 19 Uhr

Pause: 20:20-20:15 Uhr

Veranstaltungsende: ca. 21 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

Montag, 23.3.2026, 18:30 - 21:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 31118



© M. Klein

Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

## **Bequem von daheim: Literatur-Gespräch online**

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

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

Moderiert wird die Veranstaltung von Sabine Lucia Müller M.A., Dozentin mit langjähriger Erfahrung in der Moderation von Literaturgruppen und lebendigen Online-Formaten.

Für die Teilnahme benötigen Sie:

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

Sabine Lucia Müller, M.A.

Donnerstag, 15.1.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 19.2.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 19.3.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 16.4.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 21.5.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18.6.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

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

Kursnummer: 31121

**Neu!**  
Literarischer Lesekreis am Montag

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

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

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne statt.

Dr. Oliver Müller  
Montag, 2.2.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Montag, 2.3.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Montag, 4.5.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Montag, 1.6.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Montag, 6.7.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. OG, Raum B  
35,00 € / 17,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 31122





© Peter Hübbe



© Antonio Maria Storch

## „Im Mittelpunkt die Literatur“

### Das Internationale Literaturfest »Poetische Quellen« stellt sich vor

Vom 26. bis 30. August 2026 veranstaltet die Aqua Magica zum 25. Mal das Internationale Literaturfest »Poetische Quellen« in den beiden ostwestfälischen Nachbarstädten Bad Oeynhausen und Löhne. Nicht nur literaturbegeisterte Besucherinnen und Besucher können dann wieder an fünf Tagen in die überwältigenden Vorstellungswelten der Literatur eintauchen und dabei viele nationale wie internationale Autoren und Autorinnen auf verschiedenen Bühnen, vor allem im AQUA MAGICA Landschafts- und Kulturpark erleben. Das Motto zur Jubiläumsausgabe lautet: *Die ganze Welt ist eine Erzählung.*

Wie aber entsteht ein Internationales Literaturfest? Wie wird es geplant und organisiert? Welche Akteure aus dem Literaturbetrieb sind daran beteiligt? Wie geht man auf Autorinnen und Autoren zu?

Michael Scholz, Künstlerischer Leiter der »Poetischen Quellen«, geht auf diese Fragen ein und wird anhand ausgewählter Autorinnen und Autoren dabei auch das Programm des Internationalen Literaturfestes 2026 vorstellen.

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



Michael Scholz  
Mittwoch, 1.7.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 31123



### 3 LITERATUR | MUSIK

#### 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 einzuhören und aus dem geschriebenen ein ausgesprochenes Wort zu machen - eine Plattform, auf der voneinander gelernt werden kann, Erfahrungen ausgetauscht und vielleicht die ersten Schritte unternommen werden können, um eigene Werke in Form von gemeinsamen Aktivitäten der Öffentlichkeit vorzustellen. Egal, was Sie schreiben, ob Lyrik oder Prosa, Märchen oder Krimi, Kurzgeschichten, Satiren, Berichte, Liedertexte, Texte für Familie oder Feiern – es sind alle Genres willkommen.

Im Februar fällt der Termin für das Autorentreffen aus, da am Freitag, den 13. Februar, die „Löhner Art“ stattfindet.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbücherei Löhne.

Rosmarie Saaksmeier

Montag, 19.1.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 16.3.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 20.4.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 18.5.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 15.6.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Stadtbücherei Löhne, Alte Bündner Str. 6

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 31125



Löhner Art  
Die Plattform  
für  
Kreative Menschen

#### Löhner Art: „Typisch Mensch“

Die Löhner Art lädt wieder zu einem inspirierenden Abend in die Bücherei Löhne ein. Acht Autorinnen und Autoren aus der Region widmen sich in ihren Geschichten und Texten dem Thema „Typisch, Mensch!“ – ein weit gefasstes, spannendes Feld, das von alltäglichen Eigenheiten über große Emotionen bis hin zu kuriosen Begebenheiten alles umfasst kann. Was macht uns aus? Was treibt uns an? Und wo stolpern wir über unsere allzu menschlichen Schwächen? Die begleitende Kunstausstellung im Obergeschoss der Bücherei öffnet um 19:00 Uhr ihre Türen, bevor um 19:30 Uhr die Lesung beginnt. Die musikalische Umrahmung sorgt für stimmungsvolle Akzente – und am Ende geht der Hut für den Musiker herum. Seien Sie dabei, wenn die Löhner Art wieder die Vielfalt menschlicher Geschichten feiert!

Einlass zur Ausstellung: 19:00 Uhr

Beginn der Lesung: 19:30 Uhr

Eintritt: 5,- € (inkl. ein Getränk)

Veranstalter: Autorinnen und Autorentreff Löhne / Stadtbücherei Löhne

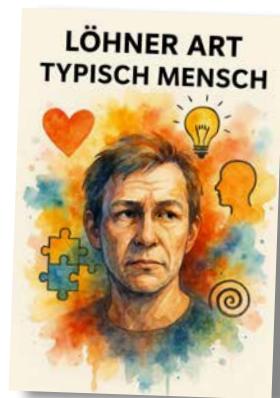
[www.facebook.com/loehnerart](https://www.facebook.com/loehnerart)

Rosmarie Saaksmeier

Freitag, 13.2.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Stadtbücherei Löhne, Alte Bündner Str. 6

entgeltfrei | ohne Anmeldung



## ■ MUSIK

### Blues Harp – Workshop

Mundharmonika einfach spielend lernen  
für Einsteiger/-innen

Die Mundharmonika – und gerade die so genannte Blues Harp – ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau, ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt, und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klanglebnis 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, 8.5.2026, 15:30 - 21:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
64,00 € / 32,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 32271

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

### Lesungen „Quer Beet“

In diesem Semester bietet die vhs Lesungen aus unterschiedlichen Buchgenren an. Detaillierte Informationen finden sich im Fachbereich 1 und 3.

Di | 3.3.2026 | 19:00 Uhr

Der Schlüssel würde noch passen

*Irina Scherbakowa*

Mi | 4.3.2026 | 19:30 Uhr

Heimatschätze Ostwestfalen-Lippe –

*Dagmar Macédo*

Mo | 23.3.2026 | 19:00 Uhr

Die beste Zeit für guten Stil.

Tauschparty ab 18:30 Uhr

*Susanne Ackstaller*

Di | 14.4.2026 | 19:00 Uhr

„Die Sonne scheint immer.

Für die Wolken kann ich nichts.“

*Hubertus Meyer-Burckhardt*

Di | 21.4.2026 | 19:00 Uhr

Alles auf einmal, und zwar jetzt!

ADHS: Individuelle Diagnose,

gesellschaftliche Folgen.

*Theo Parker*

Mi | 24.6.2026 | 19:30 Uhr

„Zwischen uns liegt August“

*Fikri Anıl Altıntaş*

# 3 MUSIK | MALEN | ZEICHNEN | ENCAUSTIC

© privat



## Blues Harp – Workshop II

Aufbaukurs für Anfänger/-innen

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

Dieses Seminar wendet sich an alle 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 dazugehörenden „Blue Notes“ wird zusammen mit wichtigen Spiel- und Effektechniken vorgestellt, beispielsweise dem Kehlkopfvibrato, dem Einsatz der Hände als Resonanzraum oder auch dem ausdrucksstarkem 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

## ■ 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 wie Champagnerkreide, Marmormehl, etc. Es entstehen wunderschöne, fantastische Naturmotive, aber auch leuchtende abstrakte Farbspiele. Zudem verspricht das Malen Entspannung und lässt den Alltagsstress einen Moment vergessen. „Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat“ (Albert Einstein).

Das individuelle Projekt wird am 1. Kursabend abgesprochen. Der Workshop findet in einer Kleingruppe ab 6 Teilnehmenden mit max. 10 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, Künstlerin

montags, 19.1.2026 - 9.3.2026

18:30 - 20:45 Uhr, 8 Termine

Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG

96,00 € / 48,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 33235

## **Blumen in Aquarellfarben**

Grundlagen der botanischen Aquarellmalerei

In diesem Tagesworkshop lernen Sie die Grundlagen der botanischen Aquarellmalerei kennen. Blumen sind ein beliebtes Motiv in der Aquarellmalerei, denn 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 Bleistifte mit. Eigenes Aquarellpapier und Farben können mitgebracht oder gegen eine geringe Gebühr beim Kursleiter erworben werden.

Stephan Hollmann

Samstag, 18.4.2026, 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, 5.2.2026 - 12.3.2026

18:00 - 20:15 Uhr, 6 Termine

Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG

66,60 € / 33,30 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 33246

---

## **Rosenmalerei**

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

Doch erst mit dem Einsatz von Aquarellfarben, dem geschickten Setzen von Farbverläufen, Pigmentfluss und Farbkontrasten werden Formen sichtbar gemacht, die die Rose auf dem Aquarellkarton zum „Blühen“ bringen. Der Workshop ist eine Einladung, die Blumenkönigin durch das Zeichnen und Aquarellieren neu zu entdecken. Der Kurs ist für Beginnende und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte bringen Sie Bleistifte, Zeichenblöcke, Aquarellfarben und Karton mind. 300gr/m<sup>2</sup> mit. Beim Kursleiter können Sie auch Aquarellfarben und Karton gegen eine geringe Gebühr erhalten.

Stephan Hollmann

Samstag, 6.6.2026, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

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

Kursnummer: 33247

---

## **■ KUNST | KUNSTGESCHICHTE**

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

### **3 MALEN | ZEICHNEN | ENCAUSTIC | FOTOGRAFIE**

#### **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, 7.2.2026  
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 erfahrene Encausticfans

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

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

Evelin Woker  
montags, 12.1.2026 - 9.2.2026  
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine  
Gesamtschule  
45,60 € / 22,80 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33331

---

Evelin Woker  
montags, 23.2.2026 - 23.3.2026  
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine  
Gesamtschule  
57,00 € / 22,80 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33332

---

Evelin Woker  
montags, 13.4.2026 - 18.5.2026  
19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine  
Gesamtschule  
68,40 € / 34,20 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33333

---

Evelin Woker  
montags, 1.6.2026 - 13.7.2026  
19:00 - 21:15 Uhr, 7 Termine  
Gesamtschule  
79,80 € / 39,90 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33334

---

#### **Encaustic** für Einsteiger/-innen

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

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

Arbeitsmaterialien werden gestellt und können bei der Kursleiterin erworben werden. Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 4,00 € pro Termin an.  
Bitte beachten Sie: am 22.1.2026 findet der Kurs nicht statt.

Evelin Woker  
donnerstags, 15.1.2026 - 12.2.2026  
18:30 - 20:45 Uhr, 4 Termine  
Gesamtschule  
34,20 € / 17,10 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33336

---

Evelin Woker  
donnerstags, 26.2.2026 - 26.3.2026  
18:30 - 20:45 Uhr, 4 Termine  
Gesamtschule  
34,20 € / 17,10 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33337

---

Evelin Woker  
donnerstags, 23.4.2026 - 28.5.2026  
18:30 - 20:45 Uhr, 4 Termine  
Gesamtschule  
34,20 € / 17,10 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33338

---

Evelin Woker  
donnerstags, 11.6.2026 - 16.7.2026  
18:30 - 20:45 Uhr, 5 Termine  
Gesamtschule  
34,20 € / 17,10 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 33339

---

## ■ FOTOGRAFIE

### „Volle Kanne Bildgestaltung – besser fotografieren mit dem Smartphone“

Die meisten Fotos entstehen heute mit dem Smartphone – kein Wunder: es ist leicht, immer griffbereit und die Bildqualität moderner Geräte kann sich sehen lassen. Doch gute Technik allein macht noch kein gutes Bild. In diesem Workshop zeigt dir unser Fotografin-Dozent, wie du die fotografischen Grundlagen der Bildgestaltung gezielt einsetzen kannst, um mit dem Smartphone noch bessere Fotos zu machen.

Du lernst hilfreiche Prinzipien wie Perspektive, Bildaufbau, Licht und Motivwahl kennen und erfährst, wie du mit einfachen Mitteln ausdrucksstarke und kreative Fotos machst. Mit praktischen Übungen und direktem Feedback entwickelst du ein besseres Gespür für gute Bilder.

Jürgen Hügle, Fotograf  
Dienstag, 9.6.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
20,00 € / 10,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 34210

---



### **3 FOTOGRAFIE**

#### **„Ansichtssachen“ – 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 bis zum 28. März auf der Ebene der vhs gezeigt.

vhs, Werretalhalle, vhs Galerie  
entgeltfrei | ohne Anmeldung

---

#### **„Löhner Lichtfänger“**

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

Neben der klassischen Wissensvermittlung, für die wir als vhs stehen, soll auch der Austausch zu fotografischen Themen nicht zu kurz kommen. Eine gute Mischung aus fundierter Wissensvermittlung und geselligem Treffen für Fotografinnen und Fotografen – das ist es, was wir als „Löhner Lichtfänger“ anstreben. Die regelmäßigen Kursabende werden geleitet von Jürgen Hügle, Berufsfotograf und -filmer aus Löhne und Wolfhard Jording, einem engagierten Löhner Hobbyfotografen.

Das Angebot richtet sich an Anfänger/-innen und fortgeschrittene Fotograf/-innen. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 20 Personen beschränkt.

Jürgen Hügle, Fotograf

Mittwoch, 11.2.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 11.3.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 8.4.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 13.5.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 10.6.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 8.7.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

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

Kursnummer: 34205

---



## 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 daher 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 (witterungsabhängig)

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 oder sich nach längerer Zeit wieder intensiver mit der Fotografie beschäftigen möchten. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Sie benötigen lediglich eine eigene Spiegelreflexkamera, spiegellose Systemkamera oder Bridgekamera.

Jürgen Hügle, Fotograf  
Samstag, 21.3.2026, 10:00 - 16:30 Uhr  
Sonntag, 22.3.2026, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
72,00 € / 36,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 34209

## Mit der Kamera durch die Natur: zwischen Wald und Wasser

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

Treffpunkt: Gewerbegebiet Fallscheide in Löhne, Kreuzung „Im Rüsken“/„Zeppeinstraße“

Jürgen Hügle, Fotograf  
Dienstag, 12.5.2026, 18:00 - 20:30 Uhr  
Treffpunkt: Gewerbegebiet Fallscheide, Kreuzung „Im Rüsken“/„Zeppe  
15,00 € / 7,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 34215

## Naturfotografie auf der Aqua Magica – Licht, Wasser, Komposition

Die Aqua Magica in Löhne/Bad Oeynhausen bietet Fotografinnen und Fotografen eine spannende und abwechslungsreiche Kulisse für fotografische Entdeckungsreisen. Neben Pflanzen, Insekten und der naturnah angelegten Parklandschaft bietet nicht zuletzt der Wasserkarren lohnenswerte, aber auch herausfordernde Motive in der Kombination aus Licht und Wasser. In diesem Praxiskurs geht es darum, den Blick für Motive in der Naturfotografie zu schärfen und mit Licht und Bildgestaltung zu spielen.

Ob mit klassischer Kamera oder Smartphone – alle, die Freude am Fotografieren haben, sind willkommen. Unter fachkundiger Anleitung des Fotografen Jürgen Hügle lernen Sie, wie sie die besondere

### **3 FOTOGRAFIE | TEXTILES GESTALTEN | DEKORATION**

© J. Hügle



Atmosphäre der Aqua Magica kreativ in Bildern festhalten können. Der Dozent steht Ihnen während des gesamten Kurses mit Tipps und individueller Unterstützung zur Seite.

Der Eintritt zum Wasserkreter ist in der Kursgebühr enthalten. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Aqua Magica Bad Oeynhausen & Löhne GmbH statt.

Treffpunkt: Aqua Magica, Haupteingang

Jürgen Hügle, Fotograf

Sonntag, 10.5.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Aqua Magica, Haupteingang

18,00 € / 9,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 34214



#### **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 außergewöhnliche „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 Hügle, Fotograf

Mittwoch, 25.2.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

15,00 € / 7,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 34211



## ■ TEXTILES GESTALTEN

### Klöppeln

für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse

Klöppelpitzen 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, 19.2.2026 - 30.4.2026

19:30 - 21:45 Uhr, 8 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

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

Kursnummer: 35140

## ■ DEKORATION | ACCESSOIRES

### Rosenseminar

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

Mareike Hübner

Freitag, 12.6.2026, 15:00 - 18:45 Uhr

Oase Alte Gärtnerei, Birkenhain 42

44,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37163

### **3 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 Hübner 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 Slowflowerbewegung 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, 10.7.2026, 17:00 - 19:45 Uhr

Oase Alte Gärtnerei, Birkenhain 42

38,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37164

#### **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 Miniteich 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, 31.1.2026, 11:00 - 16:15 Uhr

Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG

42,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37166

## **Glücksschweinchen aus Beton**

In diesem Kurs gestalten Sie Ihr persönliches Glücksschweinchen aus Beton, das Ihrem Garten mit Sicherheit eine besondere Note verleiht. Diese handgefertigte Figur zaubert jedem ein Lächeln ins Gesicht.

Die Figur hat ein integriertes Rohr in den Beinen und kann daher direkt in Ihr Blumenbeet gestellt, auf einem Holzsockel befestigt oder einfach auf einer Eisenstange zwischen Blumen und Sträuchern aufgestellt werden.

Anschließend wird die Individualität Ihres Werks mit Farbpigmenten aus Braun/Bronze verschönert. Die Figur (ca. 60 - 70 cm) ist witterungs- und frostbeständig. Die zusätzlich zur Kursgebühr zu entrichtenden Materialkosten von 60,00 € (Grundform, Modellier-

Beton (Grau), Faser, Eisen, Rohr, Braun/Bronze Farbpigmente für Beton, Grundierung, Steinversiegelung, Werkzeug) 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, 21.3.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 22.3.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Jugendkunstschule, Werretalhalle, 3. UG

55,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 37167

---

## **Der neue Trend: Figuren und Dekoration aus Gießpulver**

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

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

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

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

Sabine Haarbusch

Freitag, 27.3.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag, 28.3.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 37168

---



© J. Weitekamp

### 3 HANDWERK | HANDWERKS KUNST



#### ■ HANDWERK | HANDWERKS KUNST

##### 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, 22.4.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenohl

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, 4.3.2026, 17:30 - 22:00 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenohl

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 Kettensägengescheins erforderlich ist. In unserem Seminar werden die Lehrgangsteilnehmer/-innen nach dem Leitfaden zur Freizeitselfwerbung 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 Arbeitsschutzzvorschriften vorgestellt, die Betriebsanleitungen erläutert sowie die für die Arbeit mit der Motorkettensäge erforderliche persönliche Schutzausrüstung behandelt.

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

- **Grundkurs:** Grundkenntnisse in Theorie und Praxis (Aufbau und Funktion der Motorsäge, Betriebsstoffe, Pflege und Wartung, Handhabung persönlicher Schutzausrüstung, Vorschriften)
- **Aufbaukurs A:** Sägen am liegenden Holz, einschließlich Holz in Spannung (Schnitttechniken, Beurteilung von Spannung im Holz, einschließlich sicherer Schnitttechnik).
- **Aufbaukurs B:** Fällen und Entasten von Bäumen bis Stammwalzendurchmesser von 35 cm.

Bitte bringen Sie eine persönliche Schutzausrüstung bestehend aus Schnittschutzhose, Forstschatzkombinationshelm, Schuhwerk mit Schnittschutzeinlage (Schnittschutzstiefel 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, 30.1.2026, 17:15 - 21:30 Uhr  
Samstag, 31.1.2026, 8:30 - 15:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
125,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 37204

Heinz Detlef Sundermeier  
Freitag, 27.2.2026, 17:15 - 21:30 Uhr  
Samstag, 28.2.2026, 8:30 - 15:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
125,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 37205

Heinz Detlef Sundermeier  
Freitag, 13.3.2026, 17:15 - 21:30 Uhr  
Samstag, 14.3.2026, 8:30 - 15:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
125,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 37206



### 3 AUSSTELLUNGEN IN DER WERRETTALHALLE

© Robbi Pawlik



#### ■ AUSSTELLUNGEN IN DER WERRETTALHALLE

##### **Robbi Pawlik**

##### **„ONstage – OFFstage“ Komiker in Schwarz-Weiß**

Seit über 25 Jahren steht Robbi Pawlik im Humorgeschäft auf der Bühne und seit mehr als 5 Jahren dokumentiert er mit der Kamera das Tourleben und hat Comedians, Kabarettist/-innen, Schauspieler/-innen, Musiker/-innen usw. getroffen. Bei gemeinsamen Shows und anderen Veranstaltungen hat er Künstler-Kolleg:innen vor, während und nach ihren Auftritten fotografiert. So entstand die Fotoserie „ON/OFFStage“ – Porträts in Schwarz-Weiß auf und hinter der Bühne. Mittlerweile hat er etwa 500 Künstlerkollegen vor die Kamera gekriegt. Das Stilmittel Schwarz-Weiß reduziert das Motiv auf das Wesentliche. Man sagt ja, ein Schwarz-Weiß-Foto mache einen unattraktiven Komiker schöner, einen telegenen Komiker authentischer und einen No-Name-Komiker interessanter...

Eröffnung: Freitag, 6. März, 19:00 Uhr

Ausstellungsdauer: 6. März - 30. Mai 2026

Galerie in der Werretthalhalle

Eintritt: frei

Veranstalter: Kulturbüro Löhne



## 4 SPRACHEN

Sprachenberatung

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Englisch

Französisch | Spanisch | Italienisch

Japanisch

Deutsch als Zweitsprache

Deutschprüfungen | Einbürgerungstest



Stefanie Mühlbächer  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 05732 100-594  
E-Mail: s.muehlbaecher@loehne.de



# **4 SPRACHEN – IN DER WELT ZUHAUSE**



## **■ SPRACHEN – IN DER WELT ZUHAUSE**

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

In der modernen Welt sind Fremdsprachen zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es uns, unsere beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse fördern das Verstehen und Nachdenken über kulturelle Zusammenhänge (kulturreflexives Lernen). Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil unseres gesellschaftlichen Auftrags als Volkshochschule.

Das Kursangebot der vhs Löhne umfasst Kurse in verschiedenen Fremdsprachen sowie Kurse in Deutsch als Zweitsprache. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen wir den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Eine Übersicht über den GER finden Sie auf Seite 91.

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

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

## **■ SPRACHENBERATUNG**

### **Wie finde ich den richtigen Kurs?**

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

Nutzen Sie bitte auch unsere Beratungsangebote am Beratungstag oder machen Sie einen Online-Einstufungstest, um gleich einen Kurs auf dem richtigen Niveau zu buchen. Einen lehrbuchunabhängigen Einstufungstest finden Sie unter [www.sprachtest.de](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). Für Japanisch bieten folgende Tests eine erste Orientierung: [www.japanisch4you.de/einstufungstest-japanisch/](http://www.japanisch4you.de/einstufungstest-japanisch/).

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

### **Sprachenberatung Englisch**

Martina Rokitta

Donnerstag, 15.1.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 41101

---

### **Sprachenberatung Deutsch**

Bärbel Ducksch

Donnerstag, 15.1.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 41103

---

### **Sprachenberatung**

alle Fremdsprachen außer Englisch

Stefanie Mühlbächer

Donnerstag, 15.1.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, vhs Büro

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 41102

---

# **4 SPRACHKURSE ZUM "TESTEN"**

## **■ SPRACHKURSE ZUM "TESTEN"**

### **Englisch zum Testen (A1 - B1)**

für Lernende mit sehr geringen bis mittleren Vorkenntnissen

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

Karl-Heinz Rodax

Donnerstag, 15.1.2026, 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

Donnerstag, 15.1.2026, 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

Donnerstag, 15.1.2026, 17:15 - 18:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 41107

---

## ■ GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN (GER)

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

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

# 4 ENGLISCH



## ■ 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,
- Auffrischungskursen (Refresher) für Fortgeschrittenen, die bereits über Grundlagen verfügen und diese in einem zügigen Tempo wiederholen, erweitern und festigen möchten,
- Konversationskursen,
- Zielgruppenkursen 55plus,
- Zielgruppenkursen für Schülerinnen und Schüler.

Die Kurse werden auf unterschiedlichen Niveaus angeboten, was Sie an den Angaben A1-C1 erkennen können. Diese Angaben beziehen sich auf den sprachenübergreifenden Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Bitte beachten Sie auch den Termin für die Sprachenberatung. Sollten Sie diesen nicht wahrnehmen können und Beratungsbedarf haben, vereinbaren Sie bitte einen individuellen Termin, Tel.: 05732/100-588, E-Mail: vhs@loehne.de.

### ■ Einstiegskurse

Unsere Einstiegskurse richten sich an Sie, wenn Sie bisher noch gar nicht oder erst wenig Englisch gelernt haben. Angaben zum Lehrbuch finden Sie beim jeweiligen Kurs. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise zur Sprachenberatung.

#### Easy English (A1)

für Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Unser Kurs „Easy English“ (A1) ist der ideale Einstiegerkurs 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 unsere Sprachenberatung am Beratungstag. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Karl-Heinz Rodax

mittwochs, 21.1.2026 - 6.5.2026

19:45 - 21:15 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

106,40 € / 53,20 € 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 und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

donnerstags, 22.1.2026 - 7.5.2026

17:45 - 19:15 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

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

Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ A1.2,

ca. ab Lektion 8

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

Martina Rokitta

mittwochs, 21.1.2026 - 6.5.2026

18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

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

Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ A1.2,

ca. ab Lektion 14

ISBN 978-3-06-122701-2

Kursnummer: 43103

---



# **4 ENGLISCH**

## **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 zu erobern. Langsam und mit viel Zeit für Wiederholungen können Sie sich stress- und angstfrei Ihrem Ziel, die englische Sprache zu erlernen, nähern. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute, lebensnahe Dialoge und Videos. Auch der Spaß wird mit Sicherheit nicht zu kurz kommen. Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurs Kenntnisse entsprechend der Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens vorausgesetzt werden. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen. Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta  
montags, 19.1.2026 - 4.5.2026  
18:45 - 20:15 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
72,80 € / 36,40 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ A2.1,  
ca. ab Lektion 11  
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 eingetaucht sein. Der Kurs eignet sich auch ideal für Wiedereinsteiger/-innen.

Bitte nutzen Sie unsere Sprachenberatung am Beratungstag und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Bitte beachten Sie, dass am 11.02.2026 kein Unterricht stattfindet.

Karl-Heinz Rodax  
mittwochs, 21.1.2026 - 6.5.2026  
18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
67,60 € / 33,80 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Let’s Enjoy English“ A2.2, ca. ab Lektion 8  
ISBN 978-3-12-501669-9  
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 zu erobern. Langsam und mit viel Zeit für Wiederholungen können Sie sich stress- und angstfrei Ihrem Ziel, die englische Sprache zu erlernen, nähern. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute, lebensnahe Dialoge und Videos. Auch der Spaß wird mit Sicherheit nicht zu kurz kommen. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs Kenntnisse auf dem Niveau A2 voraussetzt. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen.

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

Martina Rokitta

montags, 19.1.2026 - 4.5.2026

17:00 - 18:30 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

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

Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ B1.2,

ca. ab Lektion 6

ISBN 978-3-06-122721-0

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 eingetaucht sind, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

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

Friederike Stöffler

mittwochs, 21.1.2026 - 6.5.2026

17:45 - 19:15 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

106,40 € / 53,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Easy English Upgrade“ B1.2,

ca. ab Lektion 6

ISBN 978-3-06-122723-4

Kursnummer: 43107

# **4 ENGLISCH**

## **English in the morning (B1+)**

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

Wenn Sie schon etwas Englisch gelernt und bereits begonnen haben, die Niveaustufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens 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/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

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

Karl-Heinz Rodax  
dienstags, 20.1.2026 - 5.5.2026  
9:00 - 10:30 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
72,80 € / 36,40 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Great!“ (B1), 2nd Edition, ca. ab Lektion 9  
ISBN 978-3-12-501776-4  
Kursnummer: 43108

---

## **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 sind für diesen Kurs ausreichend.

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

Karl-Heinz Rodax  
Freitag, 8.5.2026, 18:00 - 21:15 Uhr  
Samstag, 9.5.2026, 9:30 - 12:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
30,80 € / 16,40 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: freie Unterrichtsmaterialien  
Kursnummer: 43121

---

## ■ Auffrischungskurse

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 zur Sprachenberatung.

### English Refresher (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 auf. Die eingesetzten Unterrichtsmaterialien beinhalten eine Vielzahl abwechslungsreicher Themen, die das Hörverstehen fördern und zur Kommunikation anregen.

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

Martina Rokitta

mittwochs, 21.1.2026 - 6.5.2026

19:50 - 21:20 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

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

Lehrbuch: „Language Hub, Upper Intermediate“ B2,

Lektion 1

ISBN 978-3-19-122984-9

Kursnummer: 43117

---

### 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 sollten Sie sich mit einem guten Gefühl auf der Stufe B2 einordnen können. Neben dem angegebenen Lehrbuch werden zusätzliche Materialien verwendet, die sich nach den Wünschen der Teilnehmenden richten. Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Unterrichtstermin ab.

Martina Rokitta

donnerstags, 22.1.2026 - 7.5.2026

19:30 - 21:00 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

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

Lehrbuch: „Language Hub advanced“ C1,

ab Lektion 3

ISBN 978-3-19-152984-0

Kursnummer: 43117

---



# **4 ENGLISCH | FRANZÖSISCH**

## **■ Konversationskurse**

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

### **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 einordnen können, dann ist dieser Kurs für Sie geeignet. So come by and speak some English while enjoying a cup of tea!

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

Lynn Botterbusch  
montags, 19.1.2026 - 4.5.2026  
17:00 - 18:30 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
80,40 € / 41,20 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: freie Unterrichtsmaterialien  
Kursnummer: 43122

---

### **English Conversation (B2)**

für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Neben der Erarbeitung von sprachlichen Strukturen auf der Niveaustufe B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens arbeiten Sie in diesem Kurs vor allem daran, Ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Das freie Sprechen steht im Vordergrund, um sicher mit Englisch sprechenden Menschen in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Auch die Grammatik kommt in diesem Kurs nicht zu kurz. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs der richtige für Sie ist, dann nutzen Sie bitte unser Beratungsangebot.

Martina Rokitta

mittwochs, 21.1.2026 - 6.5.2026

11:00 - 12:30 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

80,40 € / 41,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: freie Unterrichtsmaterialien

Kursnummer: 43123

---

## **■ Exkursion**

### **Walking & Talking (B1)**

Pedals & Past: Exploring Local History on Two Wheels

This year, we are expanding our walking and talking programme and will be exploring the region by bike. The focus will be on the topic of 'Forced Labour in our Region', with examples from Bad Oeynhausen and Porta Westfalica. There will be opportunities to stop for refreshments along the way. The tour will be approximately 45 km long. A minimum level of English proficiency (B1) is required.

Martina Rokitta

Samstag, 13.6.2026, 13:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Da Angelo's, Sielpark

18,00 € / 9,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 43125

---



## ■ Englisch 55plus

### 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 sollten Sie sich auf der Stufe B1 einordnen können. Neben dem angegebenen Lehrbuch werden zusätzliche Materialien verwendet, die sich nach den Wünschen der Teilnehmenden richten.

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

Martina Rokitta  
montags, 19.1.2026 - 4.5.2026  
10:45 - 12:15 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
72,80 € / 36,40 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Great!“ (B1), 2<sup>nd</sup> edition,  
ca. ab Lektion 6  
ISBN 978-3-12-501776-4  
Kursnummer: 43144

---

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

Rosetta Hölscher  
mittwochs, 4.2.2026 - 6.5.2026  
11:15 - 12:45 Uhr, 12 Termine  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3  
91,20 € / 45,60 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A1, ab Lektion 5-6  
ISBN 978-3-06-520176-6  
Kursnummer: 44001

---

# **4 FRANZÖSISCH | SPANISCH**

## **Französisch (A1)**

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

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

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

Muriel Fritz  
dienstags, 20.1.2026 - 5.5.2026  
19:15 - 20:45 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
92,40 € / 46,20 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A2, ca. ab Lektion 9  
ISBN 978-3-06-520849-9  
Kursnummer: 44004

---

## **Französisch (A2)**

für Lernende mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen

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

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

Muriel Fritz  
donnerstags, 22.1.2026 - 7.5.2026  
16:30 - 18:00 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
92,40 € / 46,20 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ A2, ca. ab Lektion 9  
ISBN 978-3-06-520849-9  
Kursnummer: 44004

---

## **Französisch (B1)**

für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

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

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

Muriel Fritz  
dienstags, 20.1.2026 - 5.5.2026  
17:30 - 19:00 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
92,40 € / 46,20 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Perspectives Allez-y!“ (B1),  
ca. ab Lektion 5  
ISBN 978-3-06-520187-2  
Kursnummer: 44005

---

## ■ SPANISCH

### Aprendamos español con gusto (A1)

Kleingruppenkurs (ab 5 Personen) 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 und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Toni Leon  
mittwochs, 21.1.2026 - 6.5.2026  
18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
128,80 € / 64,40 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1, ca. ab Lektion 6  
ISBN 978-3-12-514671-6  
Kursnummer: 44101

### Aprendamos español con gusto (A1)

Spanisch für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

In vielen Teilen der Welt ist Spanisch Landessprache und es gibt viele Gründe, Spanisch zu lernen. In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der spanischen Sprache erlernen. Im Mittelpunkt stehen neben Wortschatz und Grammatik auch die wichtigsten Sprachmittel für die Alltagskommunikation, Interessantes über Land und Leute sowie Bräuche und Traditionen. Der Schwerpunkt wird auf die mündliche Kommunikation gelegt und die Kursleitung lädt Sie von Anfang an ein, mit ihr in die spanische Sprache einzutauchen.

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus den vergangenen Semestern. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen.

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

Yenis del Carmen Ahumedo Mora

dienstags, 20.1.2026 - 5.5.2026

19:45 - 21:15 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

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

Lehrbuch: „Con gusto nuevo“ A1, ca. ab Lektion 9

ISBN 978-3-12-514671-6

Kursnummer: 44102

### Aprendamos español con gusto (A2)

Kleingruppengkurs (ab 6 Personen) für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

In vielen Teilen der Welt ist Spanisch Landessprache und es gibt viele Gründe, Spanisch zu lernen. Ausgehend von einfachen Alltagssituationen lernen Sie, Spanisch zu sprechen und zu verstehen. Der Schwerpunkt wird auf die mündliche Kommunikation gelegt und die Kursleitung lädt Sie ein, von Anfang an mit ihr in die spanische Sprache einzutauchen. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs Kenntnisse entsprechend der Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens voraussetzt. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Kursgruppe anzuschließen! Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot und warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Unterrichtstermin ab.

Toni Leon  
mittwochs, 21.1.2026 - 6.5.2026  
19:45 - 21:15 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
106,40 € / 53,20 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: Aula (A2), ca. ab Lektion 2  
ISBN 978-3-12-515813-9  
Kursnummer: 44103



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

Kleingruppenkurs (ab 5 Personen) für Lernende mit guten Vorkenntnissen

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

¿Lleva algún tiempo aprendiendo español y ya tiene un buen vocabulario y conocimientos básicos de gramática?

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

Le invitamos a participar en este curso en el nivel B2. ¡Suba a bordo! Además del libro del alumno, utilizamos material de lectura en español y otras actividades de aprendizaje. Aproveche nuestro servicio de asesoramiento y le recomendamos que espere hasta la primera fecha del curso para comprar el libro.

Sie lernen seit einiger Zeit Spanisch und verfügen bereits über einen guten Grundwortschatz und gute Grammatikkenntnisse? Nun möchten Sie daran arbeiten, Ihre mündlichen und schriftlichen Fähigkeiten weiter auszubauen?

Wenn Sie bereits die Stufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erreicht haben, sind Sie herzlich willkommen, sich diesem Kurs anzuschließen und die nächste Niveaustufe (B2) zu erarbeiten! Neben dem Lehrwerk kommen im Unterricht weitere Materialien wie Lesetexte und Lernspiele auf Spanisch zum Einsatz.

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

Yenis del Carmen Ahumedo Mora  
dienstags, 20.1.2026 - 21.4.2026

18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C

120,00 € / 60,00 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: „Con Gusto nuevo“ B2, ca. ab Lektion 9

ISBN 978-3-12-514688-4

Kursnummer: 44108

## ■ ITALIENISCH

### Italienisch (A1) am Vormittag

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

Sie wollten immer schon einmal Italienisch lernen, aber stets kam etwas dazwischen? Oder möchten Sie Ihre Kenntnisse von Grund auf auffrischen? In diesem 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. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs eine Fortsetzung aus dem vergangenen Semester ist. Wenn Sie über entsprechende Vorkenntnisse verfügen, sind Sie herzlich willkommen, sich dieser Lerngruppe anzuschließen.

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

Rosetta Hölscher  
mittwochs, 4.2.2026 - 6.5.2026

9:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3  
91,20 € / 45,60 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Allegro nuovo“ A1, ab Lektion 3-4  
ISBN 978-3-12-525590-6  
Kursnummer: 44201

---

### ■ Italienisch 55plus

### Italienisch 55plus (A2)

Kleingruppenkurs (ab 4 Personen) 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 bereits abgeschlossen haben. In diesem Kurs werden Sie beginnen, die Niveaustufe A2 zu erobern. Auch wenn Sie bereits über Vorkenntnisse auf höherem Niveau verfügen und die Grundlagen der italienischen Sprache wiederholen möchten, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

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

Ingrid Schaible-Böhm  
dienstags, 20.1.2026 - 5.5.2026  
18:15 - 19:45 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
162,40 € / 81,20 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Allegro nuovo“ A2; Lektionen 3-4  
ISBN 978-3-12-525593-7  
Kursnummer: 44203

---



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

Kleingruppenkurs (ab 4 Personen) für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

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

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

Ingrid Schaible-Böhm

montags, 19.1.2026 - 4.5.2026

9:30 - 11:00 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

162,40 € / 81,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: wird in erster Stunde festgelegt

Kursnummer: 44205

---

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

Kleingruppenkurs (ab 4 Personen) für Lernende mit mittleren Vorkenntnissen

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

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

Quereinsteiger/-innen sind herzlich willkommen, sich diesem Kleingruppenkurs anzuschließen!

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

Ingrid Schaible-Böhm

montags, 19.1.2026 - 4.5.2026

11:15 - 12:45 Uhr, 14 Termine

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3

162,40 € / 81,20 € erm. | mit Anmeldung

Lehrbuch: wird in erster Stunde festgelegt

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

Nobuo (Shiroh) Takebayashi  
mittwochs, 21.1.2026 - 6.5.2026  
18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3  
106,40 € / 53,20 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Japanisch im Sauseschritt“,  
Band 1, ca. ab Lektion 28  
ISBN 978-4-9900384-4-1  
Kursnummer: 47401

---

### Japanisch (B1/B2)

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

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

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus den vergangenen Semestern und Sie sollten mindestens Vorkenntnisse entsprechend dem Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens mitbringen, wenn Sie an diesem Kursangebot teilnehmen möchten.

Es werden Kenntnisse in Hiragana sowie Katakana vorausgesetzt.

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

Nobuo (Shiroh) Takebayashi  
mittwochs, 21.1.2026 - 6.5.2026  
19:30 - 21:00 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 3  
176,40 € / 88,20 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: „Japanisch im Sauseschritt“,  
Band 3A ab Lektion 1  
ISBN: 978-4-9900384-8-9  
Kursnummer: 47402

---

# 4 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

## ■ 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



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

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 Abschluss test 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	AUFBNAUKURS
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.

# **4 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE**

## **Integrationskursberatung**

für Lernende mit und ohne Vorkenntnisse

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

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

Sie haben noch keine Berechtigung/Verpflichtung zu einem Integrationskurs erhalten?

Gern helfen wir Ihnen, einen Zulassungsantrag beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu stellen.

Die vhs Löhne bietet allgemeine Integrationskurse mit einem Stundenumfang von 700 Unterrichtseinheiten (UE) sowie Integrationskurse mit Alphabetisierung, die einen Stundenumfang von 1000 Unterrichtseinheiten haben, an.

Alle Integrationskurse enden mit einer zweiteiligen Prüfung: der Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und dem Abschlusstest des Orientierungskurses, „Leben in Deutschland“ (LiD). Integrationskurse werden im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durchgeführt und werden nach den Richtlinien des BAMF gefördert.

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

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

Weitere Informationen zu Integrationskursen finden Sie unter: [www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Integrationskurse/integrationskurse-node.html](http://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Integrationskurse/integrationskurse-node.html)

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

[https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Integration/Integrationskurse/Kursteilnehmer/Merkblätter/630-009\\_merkblatt-zum-antrag-auf-zulassung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Integration/Integrationskurse/Kursteilnehmer/Merkblätter/630-009_merkblatt-zum-antrag-auf-zulassung.pdf?__blob=publicationFile&v=1)

Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Bärbel Ducksch

Dienstag, 13.1.2026, 14:00 - 15:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 49102A

Bärbel Ducksch

Dienstag, 20.1.2026, 14:00 - 15:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 49102B

Bärbel Ducksch

Dienstag, 10.2.2026, 14:00 - 15:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 49102C

Bärbel Ducksch

Dienstag, 3.3.2026, 14:00 - 15:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 49102D

Bärbel Ducksch

Dienstag, 21.4.2026, 14:00 - 15:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 49102E

## ■ Standardkurse

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

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

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

### Offenes Selbstlernangebot Deutsch für Lernende mit und ohne Vorkenntnisse

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?

Vielelleicht 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 und Sie müssen sich nicht dafür anmelden.

Jörg Hoppe

dienstags, 20.1.2026 - 14.7.2026

15:00 - 16:00 Uhr, 24 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 49200A

---



GEFÖRDERT VOM  
 Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

# **4 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE**

## **Einstufungstest für Interessent/-innen der vhs-Deutschkurse**

für Lernende mit und ohne Vorkenntnisse

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

Dann sind Sie herzlich willkommen in unseren vhs-Deutschkursen.

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

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

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

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

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

Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Jörg Hoppe, Bärbel Ducksch  
Montag, 2.2.2026, 13:00 - 15:00 Uhr  
Montag, 23.2.2026, 13:00 - 15:00 Uhr  
Montag, 16.3.2026, 13:00 - 15:00 Uhr  
Montag, 13.4.2026, 13:00 - 15:00 Uhr  
Montag, 4.5.2026, 13:00 - 15:00 Uhr  
Montag, 1.6.2026, 13:00 - 15:00 Uhr  
Montag, 22.6.2026, 13:00 - 15:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 49101

## **Erste Schritte auf Deutsch (A1)**

für Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

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

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

### **!!! Wechselnde Kursorte !!!**

Sabine Hebrock  
donnerstags und samstags, 22.1.2026 - 28.3.2026  
17:30 - 19:45 Uhr, 20 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum C  
208,00 € / 104,00 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: Schritte plus Neu Bd. 1 (A1.1),  
ab Lektion 5  
ISBN 978-3-19-301081-0  
Kursnummer: 49111

## **Erste Schritte auf Deutsch (A1.2)**

für Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen

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

Jörg Hoppe  
mittwochs und freitags, 14.1.2026 - 27.3.2026  
9:00 - 12:15 Uhr, 22 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
228,80 € / 114,40 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: Schritte plus Neu Bd. 2 (A1.2),  
ca. ab Lektion 10.  
ISBN 978-3-19-801081-5  
Kursnummer: 49114

---

## **Erste Schritte auf Deutsch (A2.2)**

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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

Dr. Oliver Müller  
montags und dienstags, 12.1.2026 - 24.3.2026  
9:00 - 12:15 Uhr, 22 Termine  
Fröbelstraße 4  
228,80 € / 114,40 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: Schritte plus Neu Bd. 4 (A2.2),  
ab Lektion 8  
ISBN 978-3-19-801083-9  
Kursnummer: 49115

---



# **4 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE | DEUTSCHPRÜFUNGEN**

## **Erste Schritte auf Deutsch (B1.1)**

für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

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

Quynh Tran  
donnerstags und freitags, 22.1.2026 - 27.3.2026  
9:15 - 12:30 Uhr, 20 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
208,00 € / 104,00 € erm. | mit Anmeldung  
Lehrbuch: Schritte plus Neu Bd. 5 (B1.1),  
ca. ab Lektion 2.  
ISBN 978-3-19-301085-8  
Kursnummer: 49116

---

## **Erste Schritte auf Deutsch (B1.2)**

für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

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

Jörg Hoppe

montags und dienstags, 19.1.2026 - 24.3.2026

9:00 - 12:15 Uhr, 20 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

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

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

ab Lektion 8

ISBN 978-3-19-641085-3

Kursnummer: 49117

---

## **Deutsch 55plus (B1)**

für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

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

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

Olga Reiswich

dienstags und donnerstags, 15.1.2026 - 24.3.2026

15:30 - 18:00 Uhr, 20 Termine

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

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

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

ca. ab Lektion 7.

ISBN 978-3-19-301085-8

Kursnummer: 49120

---

## ■ DEUTSCHPRÜFUNGEN

### Informationsveranstaltung zu: telc Deutsch B1

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

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

Die Prüfungsgebühr muss bei Anmeldung beglichen werden.

Für Fragen steht Ihnen das Team der vhs unter Tel.: 05732 100-588 zur Verfügung.

Sie möchten sich vorab eigenständig über die Prüfung informieren? Unter [www.telc.net](http://www.telc.net) stehen Ihnen weitere Informationen und Modelltests zur Verfügung.

Bärbel Ducksch  
Donnerstag, 29.1.2026, 15:00 - 16:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Prüfungstermine auf Anfrage  
Kursnummer: 49310

---

Bärbel Ducksch  
Donnerstag, 5.2.2026, 15:00 - 16:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 49311

---

### Prüfung: telc Deutsch B1

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

**Donnerstag, den 29.01.2026, 15:00-16:00 Uhr,  
Kurs-Nr.: 49310**

oder

**Donnerstag, den 05.02.2026, 15:00-16:00 Uhr,  
Kurs-Nr.: 49311**

Im Anschluss an den Informationstermin nehmen wir Ihre Anmeldung für die Prüfung gerne entgegen. Bitte bringen Sie zum Informationstermin wenn möglich eine **Kopie** eines amtlichen Ausweisdokumentes mit.

Die Prüfungsgebühr muss bei Anmeldung beglichen werden.

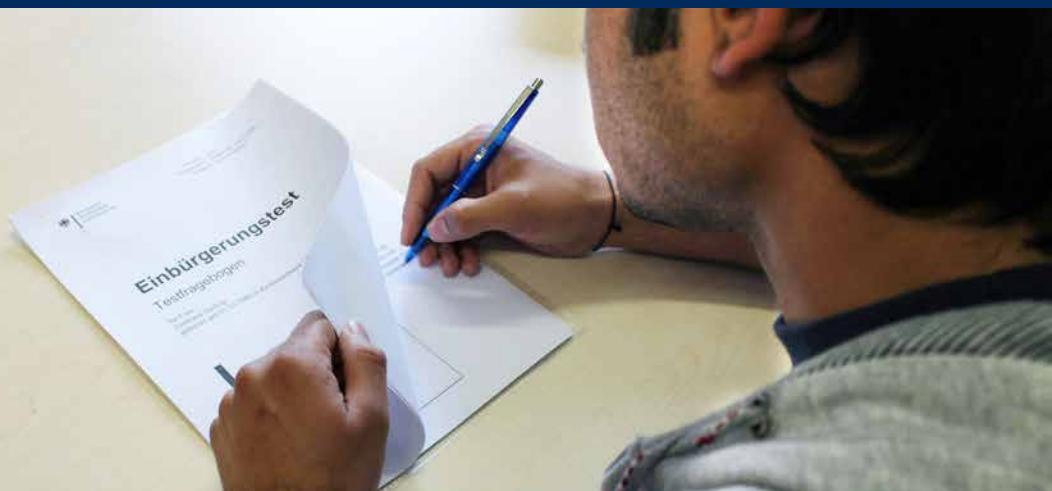
Für Fragen steht Ihnen das Team der vhs unter Tel.: 05732 100-588 zur Verfügung.

Sie möchten sich vorab eigenständig über die Prüfung informieren? Unter [www.telc.net](http://www.telc.net) stehen Ihnen weitere Informationen und Modelltests zur Verfügung.

Bärbel Ducksch  
Samstag, 14.3.2026, 9:00 - 16:00 Uhr  
Samstag, 14.3.2026, 11:00 - 16:00 Uhr  
Samstag, 14.3.2026, 11:00 - 16:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
165,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
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 bis 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 angeschaut 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 der Tel-Nr. 05732 100- 588.

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss!

Annette Bökamp

Donnerstag, 12.3.2026, 13:30 - 14:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

25,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 13.2.2026

Kursnummer: 49331

---

Annette Bökamp

Donnerstag, 12.3.2026, 14:45 - 15:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

25,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 13.2.2026

Kursnummer: 49332

---

Annette Bökamp

Mittwoch, 27.5.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

25,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 28.4.2026

Kursnummer: 49333

## **5 DIGITALES | BERUF | SOFT SKILLS | PERSÖNLICHKEIT**

**EDV-Beratung | EDV-Grundlagen**

**Outlook | Onenote | Word | Excel**

**Internet | Multimedia**

**Künstliche Intelligenz**

**Bildbearbeitung**

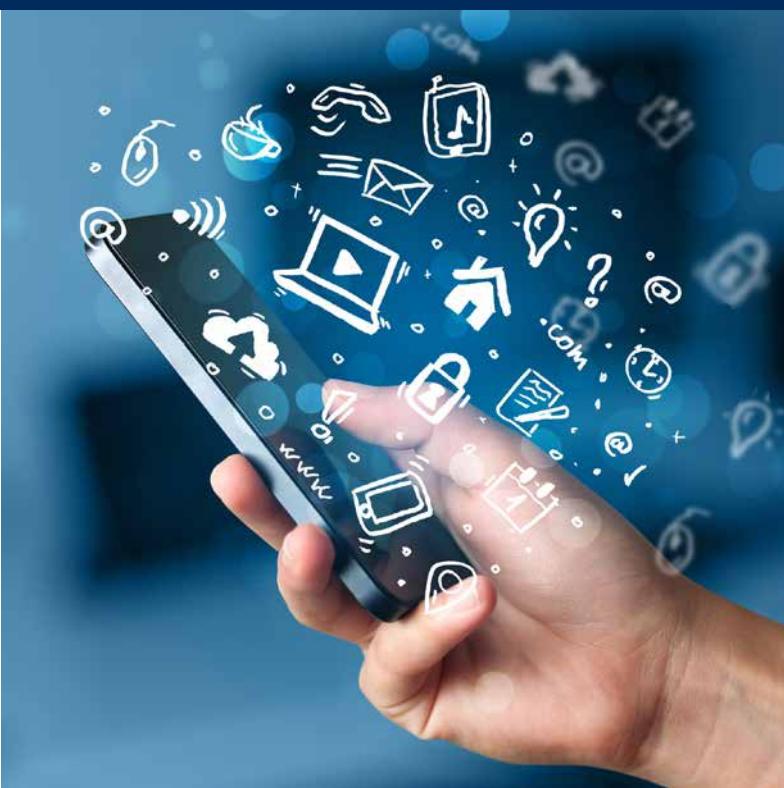
**EDV 55plus**

**Beruf | Soft Skills | Persönlichkeit**

**Schule**



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





## ■ DIGITALES | BERUF | SOFTSKILLS | PERSÖNLICHKEIT

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

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

## ■ EDV-BERATUNG

### EDV-Kursberatung

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

Jens Fabry

Donnerstag, 15.1.2026, 16:30 - 18:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 51101

---

## ■ EDV-GRUNDLAGEN

### Windows 11

Einrichten des Desktops - Umgang mit Start- und Taskleiste

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

Für diesen Kurs sind keine EDV-Vorkenntnisse erforderlich.

Jens Fabry

Mittwoch, 15.4.2026, 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, 22.4.2026, 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, 29.4.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
10,80 € / 7,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51203

---

# 5 OUTLOOK | ONENOTE | WORD | EXCEL

## ■ 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, 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

---

#### TIPP: Entdeckungsreise KI:

**Outlook:** Effektive Kommunikation und Organisation, Kurs-Nr.: 51424, s. Seite 125

## ■ WORD | EXCEL

### Word und Excel – Bildungsurklaub

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 Bildungsurklaub richtig! Sie erlernen die wichtigsten Funktionen dieser Programme und deren sinnvollen Einsatz im Arbeitsleben. Anhand zahlreicher Übungen wird der Seminarinhalt praxisnah vermittelt.

#### Kursinhalte Word:

- Texterfassung und Formatierung
- Text markieren, kopieren, verschieben, speichern und öffnen
- Arbeiten mit Tabulatoren
- Arbeiten mit Textbausteinen
- Rechtschreibkontrolle und Silbentrennung
- Seitenlayout
- Kopf- und Fußzeilen
- Gestaltung von Briefen
- Serienbriefe

#### Kursinhalte Excel:

- Oberfläche, Eingabemöglichkeiten
- Bewegen, Reihen bilden, Kopieren
- Einfache Formeln und Funktionen (MIN, MAX, SUMME, SUMMEWENN, WENN - etc.)
- Gestalten von Tabellen und Diagrammen
- Pivot - Kurzeinstieg: Umgang und Auswertung von großen Datenmengen

Die Formeln und Funktionen werden anhand von praktischen Beispielen vorwiegend aus dem kaufmännischen Bereich erläutert. Beispiele von den Teilnehmenden werden gerne aufgenommen.

Es gilt eine gesonderte Rücktrittsfrist von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Für diesen Kurs können Sie Bildungsurklaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Eine Anmeldung beim Arbeitgeber muss bis 6 Wochen vor Kursstart erfolgen. Nähere Informationen dazu finden Sie unter <https://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurklaub>.

Für den Bildungsurwahl im Januar ist die Antragsfrist beim Arbeitgeber verstrichen. Sie können an dem Kurs auch ohne Anspruch auf Bildungsurwahl teilnehmen.

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  
Kursnummer: 51309

---

Jens Fabry, Norbert Bruns  
Montag, 7.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr  
Dienstag, 8.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr  
Mittwoch, 9.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr  
Donnerstag, 10.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr  
Freitag, 11.9.2026, 8:30 - 13:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
178,50 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Anmeldeschluss, wenn Sie Bildungsurwahl  
beantragen möchten: 27.7.2026  
Kursnummer: 51308

---

## Excel Grundlagen

Das Tabellenkalkulationsprogramm Excel dient zur Planung und Organisation, z.B. in kaufmännischen, technischen oder auch privaten Anwendungsbereichen. 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, 14.4.2026 - 5.5.2026  
19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
43,20 € / 28,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51305

---





## ■ INTERNET | MULTIMEDIA

### Social Media (nicht nur) für Soloselbstständige – Bildungsurlaub

Sie haben sich gerade selbstständig gemacht und sind noch auf der Suche nach einer passenden Werbestrategie? Oder besteht Ihr Unternehmen schon länger und Sie möchten alternative Werbekanäle nutzen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

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 <https://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurlaub>

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

## **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, 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, 19.3.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Online - bei Ihnen zu Hause

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

Kursnummer: 51317

---

# 5 INTERNET | MULTIMEDIA | KÜNSTLICHE INTELLIGENZ



## 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.

### Einführung in Canva

- Kreation auffälliger Social-Media-Posts
- Entwicklung individueller Logos
- Gestaltung von Arbeitsblättern mit Wow-Effekt
- Gestaltung von Präsentationen, die im Gedächtnis bleiben.

### Voraussetzungen:

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

Claudia Kielmann

Mittwoch, 15.4.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Online – bei Ihnen zu Hause

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

Kursnummer: 51318

---

## 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.

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

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

Online – bei Ihnen zu Hause

12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 51426

---

## ■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ – ZUKUNFT GESTALTEN

### 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.

#### 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, Werrelthalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
12,00 € / 8,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51414

---

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

Künstliche Intelligenz schafft neue Möglichkeiten, kreative Inhalte einfach und professionell zu gestalten. Auch ohne tiefegehende 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

---

# 5 KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

## ■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ – BÜROARBEIT IM WANDEL

### Entdeckungsreise KI: „Zukunft gestalten“ & „Büroarbeit im Wandel“

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.

#### 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

#### 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, 25.4.2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
29,00 € / 18,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51505

---

### Bildbearbeitung und Fotoverwaltung mit Zoner Studio

Sind Sie auf der Suche nach einem leistungsfähigen Programm zur Bearbeitung und Verwaltung Ihrer Fotosammlung? Dann könnte dieser Kurs für Sie interessant sein.

Neben den sehr bekannten Programmen Photoshop und Lightroom von Adobe, gibt es noch viele weitere Programme zur Bearbeitung und Verwaltung von Fotos. Ein zu Unrecht eher unbekanntes Programm ist Zoner Studio, entwickelt in Europa, genauer gesagt in Tschechien.

Zoner Studio ist zwar wie die meisten aktuellen Bildbearbeitungsprogramme nur im Abo-Modell verfügbar, aber der jährliche Preis ist im Vergleich mit anderen Programmen recht günstig und damit auch für den Privatanwender erschwinglich.

In diesem Kurs lernen Sie das Programm Zoner Studio und dessen Funktionen mit Hilfe vieler praktischer Übungen kennen.

- Aufbau der Programmoberfläche und Einstellungen
- Fotoverwaltung mit dem Manager Modul
- Werkzeuge zur Stapelverarbeitung
- Entwicklung und Bearbeitung von Fotos im RAW-Format
- Lokale Anpassungen für einzelne Bildbereiche
- Funktionen zum Retuschieren
- ebenenbasierte Bildbearbeitung im Editor Modul

Bitte beachten Sie, dass Zoner Studio nur für Windows verfügbar ist. Der Kurs findet im EDV Raum der vhs statt. Ein eigener PC mit installiertem Zoner Studio ist daher nicht erforderlich. Wenn Sie möchten, können Sie aber auch mit Ihrem eigenen Notebook teilnehmen. Beachten Sie, dass Sie die Installation in diesem Fall vor Kursbeginn selbst vornehmen müssen. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC sind für diesen Kurs erforderlich. Zoner Studio unterstützt diesen Workshop mit einer kostenlosen 6-Monats-Lizenz für Zoner Studio für jeden Teilnehmenden.

Jürgen Hügle, Fotograf

Dienstag, 10.3.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
Dienstag, 17.3.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
48,80 € / 32,80 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 51518

---

**Zoner Studio.**

## ■ EDV 55PLUS

### EDV-Begleitung nach Bedarf: Ihre individuelle Lernzeit

In diesem Angebot können Sie sich eine individuelle Lernstunde beim Dozenten buchen. Unabhängig von Ihrem Wissensstand können Sie während der 45-minütigen Sitzung Fragen zu verschiedenen EDV-Themen stellen, sei es zu Smartphones, Software, Anwendungen, Tablets oder Apps. Themen können sein:

- Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen
- Installation und Nutzung von Apps
- Dateiverwaltung und -organisation
- Einrichtung und Verwaltung von Nutzeraccounts (z.B. für Online-Shopping)
- Behebung von Verbindungsproblemen (WLAN, Bluetooth)
- u.v.m.

Und so geht's:

- Sie buchen telefonisch ein Zeitfenster von 45 Minuten und nennen so genau wie möglich das Thema, zu dem Sie Hilfe benötigen (z.B. Apps auf dem Smartphone, Einstellungen am Tablet, Umgang mit E-Mails etc.)
- die Einzeltermine werden in telefonischer Abstimmung an Einzelpersonen vergeben
- Sie bringen Ihr eigenes mobiles Gerät zum Termin mit (denken Sie an das Ladegerät!) und Sie erhalten eine persönliche Schulung oder Beratung durch den vhs Dozenten Mario Knicker oder Jürgen Hügle
- 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 Hügle, Mario Knicker

Montag, 19.1.2026, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 11.2.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

Montag, 23.2.2026, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 11.3.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

Montag, 23.3.2026, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 8.4.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

Montag, 13.4.2026, 16:15 - 18:30 Uhr

Montag, 11.5.2026, 16:15 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 10.6.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

22,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 52110

---

### Internet-Café 55plus

Offenes Angebot in der Stadtbücherei

Wollen Sie etwas am Computer üben oder im Internet suchen? Möchten Sie das, was Sie im 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 Bünder Straße 6, statt.

Eine Anmeldung zum Internet-Café ist nicht erforderlich.

Sandra Weber

Donnerstag, 22.1.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 19.2.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 19.3.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 23.4.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 21.5.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 25.6.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Stadtbücherei Löhne, Alte Bünder Str. 6

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 52100

---

## **5 EDV 55PLUS | BERUF | SOFTSKILLS | PERSÖNLICHKEIT**

### **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, 2.3.2026, 14:30 - 16:45 Uhr  
Montag, 9.3.2026, 14:30 - 16:45 Uhr  
Montag, 16.3.2026, 14:30 - 16:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
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, 4.5.2026, 14:30 - 16:45 Uhr  
Montag, 11.5.2026, 14:30 - 16:45 Uhr  
Montag, 18.5.2026, 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, 7.3.2026, 10:00 - 12:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
15,00 € / 7,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 52710

---



## ■ BERUF | SOFT SKILLS | PERSÖNLICHKEIT

### Berufsausbildung in Teilzeit Beratungs- und Informationsveranstaltung

Die Veranstaltung richtet sich an alle Menschen in Familienverantwortung oder mit Sprachförderbedarf, die sich über die Möglichkeit informieren möchten, auf diesem Weg einen qualifizierten Berufsabschluss zu erwerben. Doch wie funktioniert Teilzeiterberufsausbildung? In welchen Ausbildungsberufen kann sie absolviert werden? Und wer unterstützt und berät Sie? Wir informieren Sie über die Voraussetzungen und Chancen und stehen für die Beantwortung individueller Fragen zur Verfügung. Da die Veranstaltung über Möglichkeiten der beruflichen Ausbildung in Deutschland informiert, findet sie in deutscher Sprache statt.

Anette Kuhn, Jobcenter Herford, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und Migrationsbeauftragte

Dienstag, 10.3.2026, 9:00 - 10:30 Uhr, 1 Termin  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 53112



### Kurze Einführung in das iPhone

In diesem Kurs bestimmt der Name das Programm. Es geht um das iPhone!

Es werden Fragen behandelt, die sich möglicherweise direkt nach der Ersteinrichtung des Gerätes ergeben oder auch noch nach längerer Nutzung auftreten.

- Wozu brauche ich eine Apple-ID?
- Wie gehe ich mit WLAN, Bluetooth, NFC und mobilen Daten um?
- Ist meine Software auf dem neuesten Stand?
- Wie löse ich Gutscheine ein, um Bücher, Apps oder Lieder einzukaufen?
- Wie bezahle ich im Supermarkt an der Kasse?
- Was fange ich mit der iCloud an?
- Wie nutze ich die Apps Erinnerungen und Notizen effizient?

Bitte bringen Sie Ihr iPhone mit.

Jens Fabry

Mittwoch, 6.5.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
15,00 € / 7,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 52711

### 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

# 5 BERUF | SOFTSKILLS | PERSÖNLICHKEIT

## 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, 12.3.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

10,50 € / 5,25 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53102

---

## 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 <https://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurlaub>.

Kerstin Erdöbürger,

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 <https://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber/bildungsurlaub>.

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



## Stark aus mir heraus – Resilienz für Frauen

Interaktiver Workshop

Der Alltag fordert viel von uns – besonders nach einem langen Winter. Oft spüren wir: die Energie ist knapp, Ideen fehlen, und die eigenen Bedürfnisse geraten leicht in den Hintergrund. Genau hier setzt dieses Wochenende an.

In entspannter, achtsamer Atmosphäre bekommen Sie Raum, um aufzutanken, Klarheit zu gewinnen und neue Kraft für sich selbst zu schöpfen. Wir arbeiten mit Reflexion, um herauszufinden, was Ihnen Energie gibt und was Sie ausbremst. Sie bekommen praktische Tools, die Sie im Alltag unterstützen und Ihre Resilienz stärken. Durch kreative Impulse gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Weg für das weitere Jahr.

Freuen Sie sich auf ein Wochenende, an dem Sie Ihre Stärken entdecken, neue Perspektiven gewinnen und Ideen entwickeln, die Sie positiv und selbstbestimmt durchs Jahr begleiten.

Lassen Sie sich inspirieren und starten Sie nach diesem Wochenende mit neuen Ideen und frischer Energie in die nächsten Monate.

Claudia Kielmann

Samstag, 28.2.2026, 9:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 1.3.2026, 9:00 - 13:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

58,50 € / 29,25 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53113

**Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588**

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

# 5 BERUF | SOFTSKILLS | PERSÖNLICHKEIT | SCHULE

## 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: 53114

---

## 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, 23.4.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

22,50 € / 11,25 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53116

---

## 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 grammatischen 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 Schrebsicherheit verbessern wollen.

Materialien werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

Gerhard Striewski

Samstag, 7.3.2026, 9:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 14.3.2026, 9:00 - 13:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

45,00 € / 21,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 55100

---



## **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 Fehler schwerpunkte 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 B

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 Originalprüfungs-aufgaben der vergangenen Jahre vertiefend geübt. Ergänzende Materialien in Form kompakter Über-sichten sowie hilfreiche Tipps und Hinweise zu Stra-tegien 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

---

Gerhard Striewski

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

---

## 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

---

## Weser-Kolleg informiert über Bildungsangebote

Informationsveranstaltung zum Thema „Schulabschlüsse nachholen“

Am Weser-Kolleg kann man alle Schulabschlüsse (Haupt- Realabschluss, Q-Vermerk, Fachabitur, Abitur) nachholen. Zusätzlich kann man nach bestandener Abschlussprüfung im Realschul-Bildungs-

gang 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 erhalten Sie 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. Bei Redaktionsschluss stand noch nicht fest, ob der Termin in Präsenz oder als Online-Veranstaltung angeboten wird.

Kerstin Lehmann

Mittwoch, 13.5.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A

entgeltfrei | mit Anmeldung unter:

[weser-kolleg-sekretariat@minden.de](mailto:weser-kolleg-sekretariat@minden.de)

---



# **6 GESUNDHEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG**

**Gesundheit | Medizin**

**Erste Hilfe**

**Entspannung | Körpererfahrung**

**Fitness | Gesundheitssport**

**Freizeitsport | Tanzen**

**Bootsführerscheine | Aktivfreizeiten**

**Ernährung**



Christin Müller  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 05732 100-581  
E-Mail: c.mueller@loehne.de

# **6 GESUNDHEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG**



## **■ GESUNDHEIT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNG**

Der Programmberich „Gesundheit, Bewegung und Ernährung“ zeichnet sich durch ein vielfältiges Angebot zur Unterstützung und Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens aus. Eigenverantwortlich die Gesundheit zu stärken, bietet die Möglichkeit, berufliche und private Herausforderungen besser zu meistern.

Zu einem gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstil gehören unter anderem das Erlernen von Methoden zum Stressabbau und die positive Wahrnehmung des eigenen Körpers. Ob Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga oder Qigong – bringen Sie mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihren Alltag und lernen Sie, mit Stress – im beruflichen und privaten Kontext – konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Steigern Sie außerdem Ihr Wohlbefinden und Ihre körperliche Fitness durch unsere abwechslungsreichen Fitness- und Bewegungsangebote wie zum Beispiel Zumba oder Wirbelsäulgymnastik. 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

### Alles auf einmal, und zwar jetzt!

ADHS: Individuelle Diagnose, gesellschaftliche Folgen

Ein Psychologe und Betroffener räumt mit Mythen über ADHS auf. Menschen mit ADHS ticken anders. Ihre Wahrnehmung, ihre Reizverarbeitung und auch die Funktionsweise ihres Gehirns gehorchen eigenen Regeln – so heißt es oft. Doch stimmt das wirklich? Mal wird die Störung als Defizit, mal als Superkraft bewertet und auch auf Social Media findet sich massenhaft Content zum Thema. Theo Parker ist Psychologe und selbst seit über zehn Jahren mit ADHS diagnostiziert. Er nähert sich dem Phänomen differenziert, wobei er auf überraschende Erkenntnisse und ein paar unbequeme Fragen stößt.

Die Zahl der ADHS-Diagnosen hat sich in den letzten 15 Jahren verdoppelt. Termine bei Spezialambulanzen sind oftmals mit jahrelangen Wartezeiten verbunden, während in den sozialen Netzwerken Selbstdiagnosen geteilt und angeregt werden. Ist ADHS also eine lange nicht ernst genommene neuronale Entwicklungsstörung oder doch Hype-Diagnose und Symptom unserer Zeit?

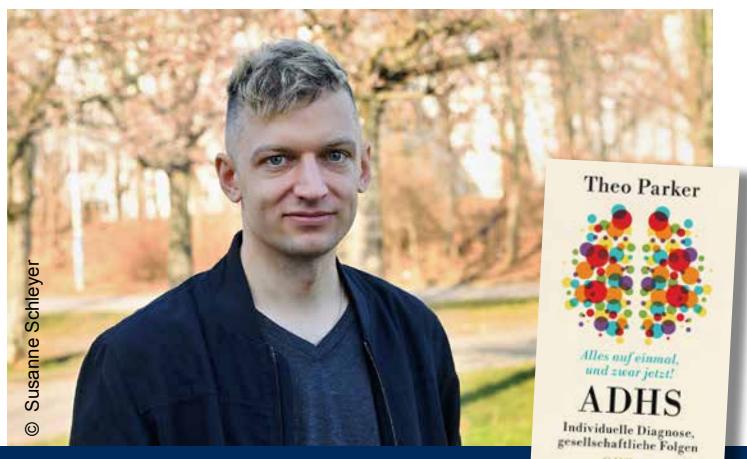
Als Psychologe und Betroffener diskutiert Theo Parker die Frage vor dem Hintergrund seines Wissens und seiner eigenen Erfahrungen. Verständlich und fundiert klärt er rund um die Themen Diagnose und

Medikamentierung auf, nimmt dabei aber auch den gesellschaftlichen Zusammenhang in den Blick. Wie viel hat ADHS mit persönlichen Eigenheiten zu tun – und wie viel mit den Mechanismen der Leistungsgesellschaft? Dieses Buch schafft Klarheit in der aktuellen Debatte und diskutiert, was wirklich hilft: Wenn im Kopf wieder einmal alles auf einmal passiert.

Theo Parker ist Diplompsychologe und arbeitete zuletzt therapeutisch im Maßregelvollzug in Brandenburg. Zudem schreibt er als freier Journalist über Psychologie und Hirnforschung. Seine Artikel erschienen u.a. bei Psychologie Heute, Gehirn & Geist, Zeit Online, Scientific American Mind und online bei Spektrum der Wissenschaft. 2016 gewann er den Georg von Holtzbrinck Preis für Wissenschaftsjournalismus in der Nachwuchskategorie.

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.

Theo Parker, Diplompsychologe und freier Journalist  
Dienstag, 21.4.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
14,00 € / 10,00 € erm., zzgl. 2,00 € an der  
Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 61130



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

## 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, 12.3.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

10,50 € / 5,25 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 53102

---

## Fit & immungestärkt durch Säure-Basen-Balance

Vortrag

Unser Körper ist eine Art Ökosystem, in dem alle Vorgänge fein aufeinander abgestimmt sind. Gesund und fit fühlt man sich, wenn dieses System im Gleichgewicht ist. Nehmen Säuren auf Grund verschiedener Einflüsse überhand, gerät das gesamte System aus dem Gleichgewicht. Antriebsschwäche, Müdigkeit, schwache Abwehrkräfte, Verdauungsstörungen, Gereiztheit u. v. m können erste Hinweise auf ein Ungleichgewicht sein. Erfahren Sie mehr über den Säure-Basen-Haushalt sowie Einflüs-

se aus Ernährung und Lebensweise. Erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern und Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder in die richtige Balance bringen können. Ein Materialkostenbeitrag von 1,00 € wird durch die Kursleitung eingesammelt.

Anke Nolting,  
IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin (AGL)  
Dienstag, 3.2.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
9,90 € / 4,95 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61101

---

## „Alarm im Darm?“ – Gesundheit geht durch den Darm

Vortrag

Wie wichtig eine gute Darmfunktion für das eigene Wohlbefinden ist, wird häufig erst dann bemerkt, wenn Probleme auftreten. Immer mehr Menschen leiden unter Problemen nach dem Essen: Aufgeblähter Bauch, Verstopfung, Durchfall oder beides im Wechsel. Nach Ausschluss von Nahrungsmittelunverträglichkeiten wird oft ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert. Es können aber auch andere Ursachen hinter den Beschwerden stecken, z.B. eine Verschiebung im Säure-Basen-Haushalt, Darmpilze, eine Dünndarmfehlbesiedlung, Probleme mit sog. FODMAPs, eine gestörte Darmbarriere und/oder ein Ungleichgewicht in der Darmflora. Dabei können verschiedene Einflüsse unsere Darmbarriere stören und die Funktion stark beeinträchtigen. Erfahren Sie mehr zu den Themen und erhalten Sie Tipps zur Darmgesundheit aus Ernährung und Naturheilkunde. Ein Materialkostenbeitrag von 1,00 € wird durch die Kursleitung eingesammelt.

Anke Nolting,  
IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin (AGL)  
Dienstag, 5.5.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
9,90 € / 4,95 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61102

---

## **Arthrose ganzheitlich: Den Verschleiß von Gelenken vorbeugen und aufhalten**

Vortrag

Arthrose ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen. Bei allen Menschen kommt es im Laufe des Lebens zu einer natürlichen Abnutzung der Gelenke. Die Abnutzung kann aber durch vielfältige Einflüsse beschleunigt sein. Unter anderem spielt die Ernährung dabei eine erhebliche Rolle. Durch Umstellung der Ernährung kann man eine Arthrose zwar nicht heilen, aber den Verlauf nachweislich günstig beeinflussen. Außerdem hält die Natur einige Pflanzenstoffe bereit, welche abschwellende, schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkstoffe enthalten, ohne dabei den Organismus weiter zu belasten. Lernen Sie Möglichkeiten aus Ernährung und ganzheitlicher Gesundheit kennen. Ein Materialkostenbeitrag von 1,00 € wird durch die Kursleitung eingesammelt.

Anke Nolting,  
IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin (AGL)  
Dienstag, 9.6.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
9,90 € / 4,95 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61132

## **Ayurveda – altes Wissen für mehr Wohlbefinden**

Vortrag

Wie kann Ayurveda, das traditionelle Medizinsystem aus Indien, mir im Alltag zu mehr Gesundheit verhelfen? Um diese Frage und die wichtigsten Grundlagen dreht sich der Vortrag „Ayurveda – altes Wissen für mehr Wohlbefinden“.

Im Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie die jahrtausendealte Heilkunst dabei helfen kann, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Anschaulich werden die Grundlagen zu Ernährung, Mindset und Lebensgewohnheiten vermittelt. Inspirationen und praktische Impulse können direkt für den Alltag mitgenommen werden.

Sonja Hohmeyer  
Montag, 23.2.2026, 18:30 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
10,00 € / 5,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61108

## **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, 29.1.2026, 18:30 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B  
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61134

Daniela Miller, MammaCare Trainerin  
Donnerstag, 5.3.2026, 18:30 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61136

# 6 ERSTE HILFE

## Letzte Hilfe – Last Aid

Menschen am Lebensende begleiten

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn altes Wissen zu diesem Thema ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Im Kurs sprechen wir daher über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Die Gestaltung des Abschieds und Möglichkeiten und Grenzen in der Begleitung werden erläutert. Es werden Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe vermittelt. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, die nicht auch in der Familie und Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation der vhs Löhne mit dem Seniorenbüro der Stadt Löhne und dem Hospizkreis Löhne e.V. statt.

Eva Blomeier, Krankenschwester, Palliativ Care-Fachkraft, Pain Nurse, Astrid Bohnenkamp, Krankenschwester, Palliativ Care-Fachkraft  
Freitag, 27.3.2020, 15:30 - 19:30 Uhr  
AWO, Königstraße 15  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61410



## ■ ERSTE HILFE

### Erste Hilfe im Betrieb

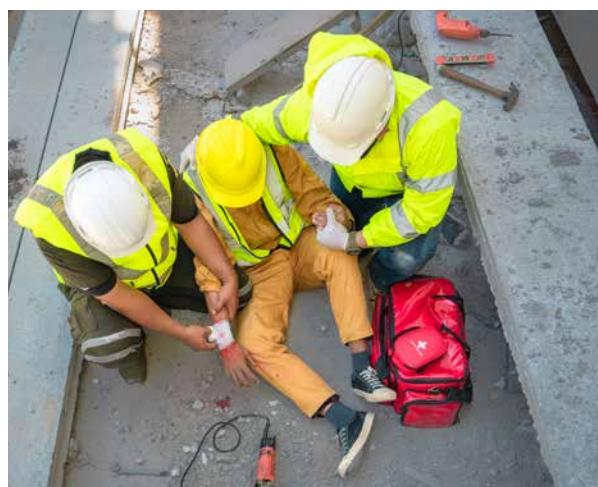
Der Erste-Hilfe-Lehrgang wendet sich grundsätzlich an alle Interessierten, da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Die hohe Anzahl von Notfällen in den verschiedensten Bereichen macht es dringend notwendig, möglichst viele Ersthelfer auszubilden. Der 9 Unterrichtseinheiten umfassende Lehrgang ist gültig für:

- den Erwerb von Trainer- und Übungsleiterlizenzen
- Ersthelfer im Betrieb nach Vorgaben der BGV A1 (Erste Hilfe)

Folgende Themen werden behandelt:

- Wundversorgung
- Umgang mit Knochenbrüchen
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden
- Verätzungen
- Vergiftungen
- zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten
- Herz- Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf. Im Anschluss an den Lehrgang erhalten Sie verschiedene Unterlagen und Handlungshilfen für den Alltag.



Die gesetzlichen Unfallversicherungsträger/Berufsgenossenschaften übernehmen die anfallenden Lehrgangsgebühren für die Aus- und Fortbildung der erforderlichen Anzahl an Ersthelferinnen bzw. Ersthelfern (§ 23 SGB VII, § 26 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, 28.3.2026, 9:00 - 16:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61470

---

Deutsches Rotes Kreuz  
Samstag, 27.6.2026, 9:00 - 16:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61472

---



## **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 Betriebshelfer/innen als auch an alle generell an Erster Hilfe Interessierte. Außer für Betriebshelfer/innen gibt es keine gesetzliche Vorschrift, dass Erste-Hilfe-Kenntnisse aufgefrischt werden müssen. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) empfiehlt jedoch, spätestens alle zwei Jahre erneut einen Kurs zu besuchen.

Im Kurs werden in Theorie und Praxis die wichtigsten lebensrettenden Maßnahmen wiederholt und vertieft. Zudem ist es möglich, auf bestimmte Erfahrungen der Ersthelfer und betriebsspezifische Themen einzugehen.

Die gesetzlichen Unfallversicherungsträger/Berufsgenossenschaften übernehmen die anfallenden Lehrgangsgebühren für die Aus- und Fortbildung der erforderlichen Anzahl an Ersthelferinnen bzw. Ersthelfern (§ 23 SGB VII, § 26 DGUV Vorschrift 1). Hierbei gibt es verschiedene Verfahren, über die sich das Mitgliedsunternehmen im Vorfeld informieren muss. Hinweis: Veranstalter des Kurses ist das Deutsche Rote Kreuz. Es gelten zusätzlich dessen Bedingungen. Die vhs Löhne tritt nur als Vermittler auf.

Deutsches Rotes Kreuz  
Samstag, 28.2.2026, 9:00 - 16:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61474

---

Deutsches Rotes Kreuz  
Samstag, 11.7.2026, 9:00 - 16:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61476

---



## **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.

# 6 ERSTE HILFE | ENTPANNUNG | KÖRPERERFAHRUNG

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, 30.5.2026, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61478

---



## 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, 24.1.2026, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61481

---

Deutsches Rotes Kreuz

Samstag, 21.2.2026, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61482

---

Deutsches Rotes Kreuz

Samstag, 21.3.2026, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61483

---

Deutsches Rotes Kreuz

Samstag, 16.5.2026, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61484

---

Deutsches Rotes Kreuz

Samstag, 20.6.2026, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61485

---

Deutsches Rotes Kreuz

Samstag, 4.7.2026, 9:00 - 16:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

50,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 61486

---



## **■ ENTSPANNUNG | KÖRPERERFAHRUNG**

### **Stressbewältigung: Innere Ruhe durch Meditation und Achtsamkeit**

Meditation wirkt, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Menschen, die regelmäßig meditieren, fühlen sich weniger gestresst und emotional ausgeglichener. Laut neurowissenschaftlichen Erkenntnissen verändern sich die Strukturen im Gehirn bei regelmäßiger Meditation. Durch die Aktivierung des Entspannungsmodus kann der Körper auf Ausrufen 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 Sedelke  
dienstags, 20.1.2026 - 24.3.2026  
18:30 - 19:45 Uhr, 9 Termine  
Stadtteilzentrum „Raps“  
57,00 € / 28,50 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs am 17.02.  
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 Sedelke  
dienstags, 20.1.2026 - 24.3.2026  
19:45 - 21:00 Uhr, 9 Termine  
Stadtteilzentrum „Raps“  
57,00 € / 28,50 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs am 17.02.  
Kursnummer: 62203

---

# 6 ENTSPANNUNG | KÖRPERERFAHRUNG



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

Franziska Pohl  
dienstags, 13.1.2026 - 24.3.2026  
19:45 - 21:00 Uhr, 11 Termine  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler Straße 33  
77,00 € / 38,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62303

Franziska Pohl  
dienstags, 14.4.2026 - 14.7.2026

19:45 - 21:00 Uhr, 14 Termine  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Ort, Spittaler Straße 33  
98,00 € / 49,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62304

## **Relax Yoga – Sanft in den Tag**

Mit diesem entspannenden Yoga-Programm gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele. Sie lernen, sich ganz bewusst wahrzunehmen und zu bewegen. Mithilfe Ihres Atems, sanften, achtsamen Asanas, verschiedenen Entspannungstechniken, positiven Gedanken und heilsamen Klängen von Klangschalen oder Koshiis 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, 14.1.2026 - 25.3.2026  
9:30 - 10:45 Uhr, 8 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
40,00 € / 20,00 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs am 25.02.  
Kursnummer: 62305

---

**Katja Henschel**  
mittwochs, 15.4.2026 - 15.7.2026  
9:30 - 10:45 Uhr, 11 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
55,00 € / 27,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62306

---

## **Yoga zum Entspannen 55plus**

Yoga ist ein Übungsweg, der darauf abzielt, Körper, Atem und Geist harmonisch miteinander zu verbinden. Er schult unsere Selbstwahrnehmung, vitalisiert unseren Körper und vertieft unsere Atmung. Yogaübungen wirken den Belastungen des Alltags ausgleichend entgegen und stärken uns darin, den Anforderungen des Lebens bewusster und gelassener zu begegnen. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind für diesen Übungsweg nicht erforderlich. Geübt wird in kleinen, an die eigenen Möglichkeiten angepassten Schritten (zum Teil mit Hocker oder Stuhl), so dass jeder die Übungen nach seinen Möglichkeiten ausführen kann. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

**N.N.**  
donnerstags, 15.1.2026 - 26.3.2026  
10:15 - 11:45 Uhr, 11 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
63,80 € / 31,90 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62329

---

**N.N.**  
donnerstags, 16.4.2026 - 16.7.2026  
10:15 - 11:45 Uhr, 12 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
69,60 € / 34,80 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62331

---

## **Yoga Morning Flow**

Dieser Kurs ist für alle, die schon Erfahrung mit Yoga haben. Mit verschiedenen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) kräftigen und dehnen wir unsere Muskulatur, steigern unsere Flexibilität und entspannen unseren Geist. Der gesamte Körper wird gestärkt und die Balance gefördert. Rücken- und Nackenbeschwerden werden gelindert und vorgebeugt. Wir werden den Sonnengruß üben - eine fließende Abfolge von Asanas, die den gesamten Körper in Bewegung bringt und aufwärmst.

**Olga Kirillova**  
freitags, 16.1.2026 - 27.3.2026  
8:45 - 9:45 Uhr, 8 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
30,90 € / 15,45 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs vom 20.02.-06.03.  
Kursnummer: 62333

---

**Olga Kirillova**  
freitags, 17.4.2026 - 17.7.2026  
8:45 - 9:45 Uhr, 13 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
50,30 € / 25,15 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62334

---



# **6 ENTSPANNUNG | KÖRPERERFAHRUNG**

## **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 hilfreich.

Gudrun Meise  
montags, 12.1.2026 - 23.3.2026  
19:30 - 20:30 Uhr, 11 Termine  
Gymnasium, Gymnastikhalle  
49,90 € / 24,95 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62311

---

Gudrun Meise  
montags, 13.4.2026 - 13.7.2026  
19:30 - 20:30 Uhr, 13 Termine  
Gymnasium, Gymnastikhalle  
58,90 € / 29,45 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62312

---

## **Hatha Yoga**

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Yoga kann helfen, die Muskeln zu kräftigen, die Beweglichkeit zu fördern, Verspannungen zu lösen oder einfach nur den Körper zu entspannen. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits einige Yoga-Erfahrung haben - mit den klassischen Grundübungen wie dem Sonnengruß sollten Sie daher bereits vertraut sein. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Decke mit.

Gudrun Meise  
dienstags, 13.1.2026 - 24.3.2026  
18:15 - 19:45 Uhr, 11 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
74,80 € / 37,40 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62308

---

Gudrun Meise  
dienstags, 14.4.2026 - 14.7.2026  
18:15 - 19:45 Uhr, 14 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
95,20 € / 47,60 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62310

---

## **Hatha Yoga**

In diesem Kurs lernen Sie die Elemente des Hatha Yoga kennen. Die Hauptbestandteile sind Atmung, kräftigende und dehnende Übungen und Entspannung. Im Fokus steht der Wechsel aus An- und Entspannung, welcher insbesondere unsere psychische Gesundheit verbessern kann. Studien haben festgestellt, dass regelmäßige Hatha Yoga-Praxis zu einer signifikanten Reduktion von Angst und Stress führt und gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Darüber hinaus kann Hatha Yoga dazu beitragen, das generelle Stresslevel und den Blutdruck zu senken. Vorerfahrungen sind nicht notwendig und alle Einsteiger sind willkommen.

Franziska Pohl  
donnerstags, 15.1.2026 - 26.3.2026  
16:45 - 18:00 Uhr, 11 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
56,80 € / 28,40 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62335

---

Franziska Pohl  
donnerstags, 16.4.2026 - 16.7.2026  
16:45 - 18:00 Uhr, 12 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
62,00 € / 31,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62337

---

## **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, 14.1.2026 - 25.3.2026  
18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine  
AWO, Königstraße 15  
63,80 € / 31,90 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62313

---

Rita Hahn  
freitags, 16.1.2026 - 27.3.2026  
9:15 - 10:45 Uhr, 11 Termine  
AWO, Königstraße 15  
63,80 € / 31,90 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62314

---

Rita Hahn  
mittwochs, 22.4.2026 - 15.7.2026  
18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine  
AWO, Königstraße 15  
75,40 € / 37,70 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62315

---

Rita Hahn  
freitags, 24.4.2026 - 17.7.2026  
9:15 - 10:45 Uhr, 12 Termine  
AWO, Königstraße 15  
69,60 € / 34,80 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 62316

---

## **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  
donnerstags, 21.5.2026 - 16.7.2026  
15:00 - 16:30 Uhr, 7 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
42,00 € / 21,00 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs am 02.07.  
Kursnummer: 62322

---

# 6 ENTSPANNUNG | KÖRPERERFAHRUNG | FITNESS

## 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 Kräftigungübungen 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, 15.1.2026 - 26.3.2026

18:15 - 19:15 Uhr, 11 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

33,70 € / 16,85 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62625

---

Heike Boudount

donnerstags, 16.4.2026 - 16.7.2026

18:15 - 19:15 Uhr, 12 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

36,80 € / 18,40 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 62627

---



## 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. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienzentrum Gohfeld Mitte.

Jennifer Appels

mittwochs, 14.1.2026 - 25.3.2026

8:45 - 9:45 Uhr, 9 Termine

Familienzentrum Gohfeld Mitte, Liegnitzerstraße 18

49,20 € / 24,60 € erm. | mit Anmeldung

kein Kurs am 18.02. und 25.02.

Kursnummer: 63037

---

Jennifer Appels

mittwochs, 15.4.2026 - 15.7.2026

8:45 - 9:45 Uhr, 14 Termine

Familienzentrum Gohfeld Mitte, Liegnitzer Str. 18

76,60 € / 38,30 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 63039

---



## **Bewegung „quer Beet“**

Am Abend eintauchen in die Vielfalt der Gymnastik! Unter gesundheitsbildenden Aspekten wie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Entspannung werden in diesem Kurs Inhalte aus dem breiten Feld der Gymnastik und Fitness berührt. Wer Lust hat, sich auf abwechslungsreiche und vielfältige Art zu bewegen, wird sich in diesem Kurs wiederfinden. Für den regelmäßig am Ende stattfindenden Entspannungsteil bringen Sie bitte eine kleine Decke und ggf. ein Kissen mit.

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin

dienstags, 13.1.2026 - 17.3.2026

19:15 - 20:30 Uhr, 10 Termine

Gymnasium, Gymnastikhalle

38,40 € / 19,20 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 63117

---

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin

dienstags, 14.4.2026 - 14.7.2026

19:15 - 20:30 Uhr, 11 Termine

Gymnasium, Gymnastikhalle

42,20 € / 21,10 € erm. | mit Anmeldung

kein Kurs vom 02.06.-16.06.

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, 12.1.2026 - 16.3.2026

9:30 - 10:30 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

30,70 € / 15,35 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 63186

---

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin

montags, 12.1.2026 - 16.3.2026

10:45 - 11:45 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

30,70 € / 15,35 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 63188

---

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin

montags, 13.4.2026 - 13.7.2026

9:30 - 10:30 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

30,70 € / 15,35 € erm. | mit Anmeldung

kein Kurs vom 01.06.-15.06.

Kursnummer: 63189

---

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin

montags, 13.4.2026 - 13.7.2026

10:45 - 11:45 Uhr, 10 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

30,70 € / 15,35 € erm. | mit Anmeldung

kein Kurs vom 01.06.-15.06.

Kursnummer: 63190

---

## **Fit mit Fun am Vormittag für Frauen**

In diesem Kurs wird ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm angeboten. Bei schönem Wetter wird zum Aufwärmen draußen gewalkt. Dabei machen wir 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.

Annett Marks

donnerstags, 15.1.2026 - 16.7.2026

9:00 - 10:00 Uhr, 22 Termine

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

67,50 € / 33,75 € erm. | mit Anmeldung

kein Kurs am 12.03.

Kursnummer: 63195

---

# 6 FITNESS

## Soft und chillig

für Neu- und Wiedereinsteigerinnen

Dieser Kurs gibt Frauen die Möglichkeit, behutsam und entspannt wieder in Bewegung zu kommen. Z.B. lange Pausen, Gewichtszunahme, fehlende Übung und mögliche andere Bedenken sollten kein Hindernis sein, ab jetzt die Woche mit einem moderaten funktionellen Bewegungsprogramm zu beginnen.

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin  
montags, 12.1.2026 - 16.3.2026  
12:00 - 13:00 Uhr, 10 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
30,70 € / 15,35 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63310

---

Marina Kempe, Gymnastiklehrerin  
montags, 13.4.2026 - 13.7.2026  
12:00 - 13:00 Uhr, 10 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
30,70 € / 15,35 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs vom 01.06.-15.06.  
Kursnummer: 63312

---

## 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, 14.1.2026 - 25.3.2026  
11:05 - 12:05 Uhr, 9 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
34,80 € / 17,40 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63463

---

Karin Zinser

mittwochs, 15.4.2026 - 15.7.2026  
11:05 - 12:05 Uhr, 11 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
42,50 € / 21,25 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63464

---

## 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 Beginner als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Jasmine Georgi

dienstags, 3.2.2026 - 24.3.2026  
8:45 - 9:45 Uhr, 6 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
24,30 € / 12,15 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs am 17.02. und 10.03.  
Kursnummer: 63485

---



Jasmine Georgi  
dienstags, 14.4.2026 - 30.6.2026  
8:45 - 9:45 Uhr, 9 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
31,20 € / 15,60 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs am 05.05., 26.05. und 02.06.  
Kursnummer: 63487

Jasmine Georgi, Frank Brinkmann  
freitags, 16.1.2026 - 27.3.2026  
16:30 - 17:30 Uhr, 11 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
36,00 € / 18,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63489

Jasmine Georgi, Frank Brinkmann  
freitags, 17.4.2026 - 10.7.2026  
16:30 - 17:30 Uhr, 10 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
36,00 € / 18,00 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs am 05.06. und 12.06.  
Kursnummer: 63491

## Zumba Fitness

Zumba Fitness ist ein Workout, das mit feurigen lateinamerikanischen Rhythmen und heißen Tanzschritten lockt. Für Zumba muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß dabei zu haben. Leicht nachzutanzende Schritte und mitreißende Musik ermöglichen die Teilnahme für jeden.

Olga Löwen  
dienstags, 13.1.2026 - 24.3.2026  
19:00 - 19:45 Uhr, 10 Termine  
ehem. Werretalschule, Sporthalle  
23,00 € / 11,50 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs am 03.03.  
Kursnummer: 63709

Olga Löwen  
dienstags, 14.4.2026 - 14.7.2026  
19:00 - 19:45 Uhr, 14 Termine  
ehem. Werretalschule, Sporthalle  
32,20 € / 16,10 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63711

# **6 FITNESS | GESUNDHEITSSPORT**

## **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, 13.1.2026 - 24.3.2026  
18:00 - 18:45 Uhr, 10 Termine  
ehem. Werretalschule, Sporthalle  
23,00 € / 11,50 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs am 03.03.  
Kursnummer: 63717

---

Olga Löwen  
dienstags, 14.4.2026 - 14.7.2026  
18:00 - 18:45 Uhr, 14 Termine  
ehem. Werretalschule, Sporthalle  
32,20 € / 16,10 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 63719

---

## **GESUNDHEITSSPORT**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Die Wirbelsäulengymnastik dient der Haltungsschulung. Sie soll speziellen Fehlhaltungen vorbeugen und helfen, Verspannungen im Nacken- und Lendenwirbelbereich zu lösen. Sie ist besonders geeignet für Personen mit sitzender Tätigkeit. Allerdings ersetzt sie bei ernsthaften Beschwerden nicht die ärztliche Behandlung oder eine spezielle Krankengymnastik. Eine regelmäßige Teilnahme ist für den erfolgreichen Verlauf dieses Kurses besonders wichtig.

Anastasia Langlitz, Physiotherapeutin  
mittwochs, 14.1.2026 - 25.3.2026  
19:00 - 20:00 Uhr, 11 Termine  
ehem. Werretalschule, Sporthalle  
33,80 € / 16,90 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64113

---

Anastasia Langlitz, Physiotherapeutin  
mittwochs, 15.4.2026 - 15.7.2026  
19:00 - 20:00 Uhr, 14 Termine  
ehem. Werretalschule, Sporthalle  
43,00 € / 21,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64115

---

### **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 Fortgeschritten/e/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, 16.1.2026 - 27.3.2026  
10:00 - 11:00 Uhr, 8 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
30,90 € / 15,45 € erm. | mit Anmeldung  
kein Kurs vom 20.02.-06.03.  
Kursnummer: 64122

---

**Olga Kirillova**  
freitags, 17.4.2026 - 17.7.2026  
10:00 - 11:00 Uhr, 13 Termine  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
50,30 € / 25,15 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64123

---

## 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.

Barbara Elverich 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, 12.1.2026 - 30.3.2026  
9:30 - 10:30 Uhr, 12 Termine  
Gemeindezentrum Haupensiek  
36,80 € / 18,40 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64165

---

**Barbara Maria Elverich**  
montags, 13.4.2026 - 29.6.2026  
9:30 - 10:30 Uhr, 11 Termine  
Gemeindezentrum Haupensiek  
33,70 € / 16,85 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64167

---

## Wanderfit & OutdoorGym®

Wollen Sie in Ihrer Freizeit Spaß, Bewegung und Entspannung in der Natur genießen, dabei Ihr körperliches und geistiges Leistungsvermögen verbessern und sich fitter fühlen?

Bei Wanderfit & OutdoorGym® erwartet Sie eine 90-minütige mittelschwere Wald- und Naturwanderung von ca. 4 km Distanz in hügeligem Gelände. Eine gewisse körperliche Fitness und Grund kondition sollten daher vorhanden sein. Während der Wanderung werden gemeinsam Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchgeführt. Begleitend erhalten Sie interessante Informationen zur Gesundheitsförderung.

Teilnahmevoraussetzung: Trittsicherheit, geeignetes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung sowie ein Getränk. Hinweis: Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Treffpunkt: Schweichler Berg, Hiddenhausen, Hans-Böckler-Straße Ecke Reuterstraße. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der vhs im Kreis Herford statt.

**Dominique Hanke**  
dienstags, 14.4.2026 - 12.5.2026  
17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine  
Schweichler Berg, Treffpunkt Hans-Böckler-Straße/  
Reuterstraße, Schweicheln-Bermbeck  
31,00 € / 15,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64304

---

**Dominique Hanke**  
dienstags, 2.6.2026 - 30.6.2026  
17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine  
Schweichler Berg, Treffpunkt Hans-Böckler-Straße/  
Reuterstraße, Schweicheln-Bermbeck  
31,00 € / 15,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 64306

---



## 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, 27.5.2026 - 15.7.2026  
20:00 - 21:30 Uhr, 8 Termine  
Gymnasium, Gymnastikhalle  
46,40 € / 23,20 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 65152

### Boule

Französischer Volkssport für Jung und Alt

Möchten Sie die gesellige Freizeitbeschäftigung Boule, auch Pétanque genannt, kennenlernen? Der französische Volkssport für Jung und Alt vereint Konzentration, Motorikschulung, Bewegungsförderung und Spannung.

Auf den einladenden Boule-Plätzen auf der Aqua Magica erhalten Sie unter fachkundiger Anleitung eine Einführung in die Grundlagen des Boulespiels, das jederzeit als kleine Auszeit vom Alltag genutzt werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kugeln und weiteres Material werden gestellt. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

Dieter Treichel, Bouletrainer C-Breitensport und Leistungssport

Donnerstag, 12.3.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag, 26.3.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag, 23.4.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Aqua Magica, Allee des Weltklimas

23,20 € / 11,60 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 65312

### TIPP: Literarische Wanderungen

Unterwegs zu sagenhaften Orten in Ostwestfalen-Lippe, siehe Seite 68

## Natur & Kultur

Wandern im Kreis Herford

Erkunden Sie auf einer geführten Wanderung (4-5 km) die vielseitige Umgebung des Ritterguts Ulenburg. Der Weg führt durch stille Wälder, vorbei an alten Steinbrüchen und wertvollen Naturdenkmälern. Unterwegs entdecken Sie das eindrucksvolle Wasserschloss im Stil der Weser-Renaissance sowie das Erbbegräbnis der Familie von Borries. Ein besonderes Erlebnis ist die Ulenburger Allee mit ihren alten Bäumen und der Rehmerloh-Mennighüffer Mühlenbach, wo sich Spuren des Bibers finden lassen - und Sie erfahren, wie dieser faszinierende Baumeister seinen Lebensraum gestaltet. Diese Wanderung verbindet Landschaft, Geschichte und Tierwelt auf anschauliche Weise und ist für alle Interessierten geeignet. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Die Wanderung wird von der Biologischen Station Ravensberg im Kreis Herford e.V. in Kooperation mit der vhs Löhne angeboten, die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende ist erwünscht. Anmeldung bis 07.05. bei der Biologischen Station unter: [info@bshf.de](mailto:info@bshf.de) oder Tel.: 05223/78250.

Zia Paul, Malte Seiffert

Sonntag, 10.5.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Parkplatz an der Kreuzung Ulenburger Buchenalle/  
Ulenburger Allee

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 65410



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

## Gut vorbereitet zum Wandern und in die Berge!

Workshop für Mittelgebirgsbewohner und alpine Bergwanderer

Wer längere Wanderungen oder Bergtouren planen möchte, hat einiges zu bedenken: vom zielgerichteten Training, über die Rucksack- und Kleiderwahl, hinzu Routenplanung, Navigation, Wetter und vieles mehr. Was sollte ich bei der Vorbereitung beachten, welche Ausrüstung ist für mein Vorhaben die richtige, was sind hilfreiche Apps oder die häufigsten Fehler? Im Workshop wird zunächst ein Überblick über die wichtigsten Aspekte einer gelungenen Tourenvorbereitung gegeben. Im Anschluss ist ausreichend Zeit, das Thema auch praktisch zu betrachten: Wie packt man seinen Rucksack sinnvoll für eine Mehrtagestour? Wie setze ich Wanderstöcke ein? Gerne können individuelle Fragen und Equipment mitgebracht werden. Auch das Thema Winterwandern kann bei Bedarf berücksichtigt werden. Und wer sich noch nicht bzgl. des nächsten Wanderziels entschieden hat, erhält nebenbei Anregungen und Tipps für die schönsten Touren in Deutschland und in den Alpen.

Wolfram Kleis, Bergsportführer

Donnerstag, 19.3.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum

13,80 € / 6,90 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 65412



## 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

Montag, 9.3.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 16.3.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Montag, 23.3.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum B

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

Kursnummer: 65710

## TANZEN

### Discofox/ Discochart für Einsteiger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Discofox ist einer der populärsten Paartänze, was u. a. an seiner technischen Unkompliziertheit und an seiner Vielseitigkeit liegt. Er ist gut geeignet für das Tanzen auf kleiner Fläche, wie z.B. in einer Diskothek. Zudem eignet sich der Tanz für eine große Vielfalt von Musikstücken, ist also sehr flexibel einsetzbar. Discofox kann sowohl im 3er als auch im 4er Schritt getanzt werden. Das kann jedes Tanzpaar für sich selbst entscheiden.

Bei Interesse werden auch Grundlagen des Discocharts vermittelt. Dieser Tanz eignet sich ebenfalls für Musikstücke im 4/4 Takt. Mit seinem großen Potenzial an Interpretationsmöglichkeiten verschiedener Musikrichtungen erfreut sich auch dieser Tanz großer Beliebtheit. Beide Tänze können auch kombiniert werden.

Hardy Stärke, Marion Stärke

Freitag, 6.3.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

Freitag, 13.3.2026, 19:30 - 21:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

27,60 € / 13,80 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 66265

## 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. Tango-tanzen 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



## Tanz- und Bewegungs-workshop „tanZen“



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, 18.4.2026, 16:00 - 19:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
28,00 € / 14,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 66328

# **6 BOOTSFÜHRERSCHEINE | AKTIVFREIZEITEN**

## **■ BOOTSFÜHRERSCHEINE**

### **Amtlicher Sportbootführerschein mit dem Geltungsbereich Seeschifffahrtsstraßen (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 Seeschifffahrtsstraßen 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, 28.1.2026 - 15.4.2026

19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine

Gesamtschule

114,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 67221

---

### **Sportbootführerschein für den Geltungsbereich Binnenschiff-fahrtsstraßen (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 Binnenschifffahrtsstraßen. 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, 29.1.2026 - 5.3.2026

19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine

Gesamtschule

68,40 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 67232

---

### **Amtlicher Sportküstenschifferschein (SKS)**

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden das theoretische Wissen zum Erwerb des SKS-Scheins vermittelt. Er berechtigt zum Führen eines Fahrzeuges unter Segel und Motor im 12 Seemeilen Bereich.

Lerninhalte sind: See-Verkehrsrecht, erweiterte Navigation, Wetter und Wolkenkunde, Seemannschaft, Sicherheit auf See und vieles mehr.

Im Anschluss an den Kurs kann die theoretische Prüfung vor einer Prüfungskommission des DSV/DMYV abgelegt werden. Voraussetzung hierfür ist der Besitz des SBF-See Scheines.

Die praktische Ausbildung kann vom Kursleiter organisiert werden. Die Kosten für das Lernmaterial betragen ca. 60,00 € und die Prüfungsgebühr beträgt ca. 100,00 €.

Jens Windmann

mittwochs, 29.4.2026 - 1.7.2026

19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine

Gesamtschule

114,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 67252

---

## Sprechfunkzeugnisse für Sportboote

In diesem Kurs werden Sie auf die praktische und theoretische Prüfung für das Sprechfunkzeugnis SRC vorbereitet. Das Funkbetriebszeugnis wird zum Betrieb von Funkanlagen auf seegehenden Yachten benötigt. Die praktische Ausbildung findet an funktionsfähigen Seefunk-Schulungsgeräten statt. Zu den Themen gehören u.a.: Funkgerätekunde, Not-, Dringlichkeits- und Sicherheitsfunkverkehr und Routinefunkverkehr. Da der Funkverkehr in Englisch stattfindet, sind Grundkenntnisse in Englisch erforderlich.

Im Anschluss an den Kurs kann auf Wunsch ein kostenpflichtiger Zusatzkurs zum Erwerb des Binnenfunkzeugnisses UBI angeboten werden. Dieser geht über zwei Abende und ist für den Betrieb von Binnenfunkanlagen auf Yachten notwendig. Die Prüfungsgebühr für SRC beträgt ca. 130,00 €. Die Prüfungsgebühr für UBI beträgt 110,00 €. Im Anschluss an die Kurse kann jeweils die theoretische und praktische Prüfung vor einer Prüfungskommission des DSV/DMYV abgelegt werden. Die Kosten für Lernmaterial betragen für beide Kurse zusammen ca. 15,00 €.

Jens Windmann

donnerstags, 23.4.2026 - 11.6.2026

19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine

Gesamtschule

68,40 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 67254

---

## AKTIVFREIZEITEN

### Klettersteig-Spezial im Elbsandsteingebirge

Nationalpark Sächsische Schweiz

Das malerische und berühmte Elbsandsteingebirge mit seinen großartigen, bizarren Felsformationen und ein idyllisch gelegener Wander-Gasthof bilden den Rahmen für die geplanten Klettersteig-Unternehmungen. Viele kulturelle Highlights in der Nähe wie Dresden mit seiner Elbflorenz oder das beeindruckende Schloss Pillnitz können in Eigenregie ebenfalls besucht werden.

1. Tag: ca. 13.00 Uhr Treffen in Porschdorf; Begehung des Übungsklettersteiges Ochelbaude; danach Fahrt zum Gasthof und Check-in

2. Tag: 09:00 Uhr Fahrt nach Bad Schandau und Begehung der beiden alpinen Klettersteige Häntschesstiege und Zwillingssstiege; Abstieg durch die Wilde Höhle

3. Tag: 08:30 Uhr Fahrt nach Schmilka und Begehung des Klettersteiges Rübezahlstiege; Heimreise am Nachmittag

Eine sportliche Einstellung, etwas Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind die Voraussetzungen für eine Teilnahme. Veranstalter ist Herr Wolfram Kleis, die vhs Löhne fungiert nur als Vermittler. Es gelten die AGB's des Veranstalters.

Die Preisstaffelung ist abhängig von der Gruppengröße: 180 € bei 9 Personen, 260 € ab 7 Personen, 320 € ab 5 Personen (zzgl. Kosten in Höhe von ca. 100 € für Übernachtung mit Frühstück im DZ mit Du/WC und Verleih von Equipment).

Anmeldeschluss ist der 31.03.26.

Wolfram Kleis, Bergsportführer

Mittwoch, 6.5.2026 - Freitag, 8.5.2026

Porschdorf, Elbsandsteingebirge

180,00 € / keine Ermäßigung | mit Anmeldung

Kursnummer: 67401

---

# 6 ERNÄHRUNG

## ■ ERNÄHRUNG

### 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 am zweiten Kurstag mitbringen: Küchenwaage, wenn vorhanden (1g Schritte), Tüte oder ähnliches, um die Brötchen mit nach Hause zu nehmen, 2 Geschirrtücher, Spültuch, evtl. Schürze.

**Kurstag 1:** Theorie und Vorbereitung für den praktischen Teil

Donnerstag, 16.04.2026 von 19:00 bis 20:30 Uhr in Raum EG 1 der Werretalhalle

**Kurstag 2:** Praktischer Teil

Samstag, 18.04.2026 von 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr in der Küche der Bertolt-Brecht-Gesamtschule

Regina Neumann

Donnerstag, 16.4.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

Samstag, 18.4.2026, 9:00 - 14:00 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenohl

56,00 € / 31,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68117

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: Küchenwaage, wenn vorhanden (1g Schritte), Tüte oder ähnliches, um die Brötchen mit nach Hause zu nehmen, 2 Geschirrtücher, Spültuch, evtl. Schürze.

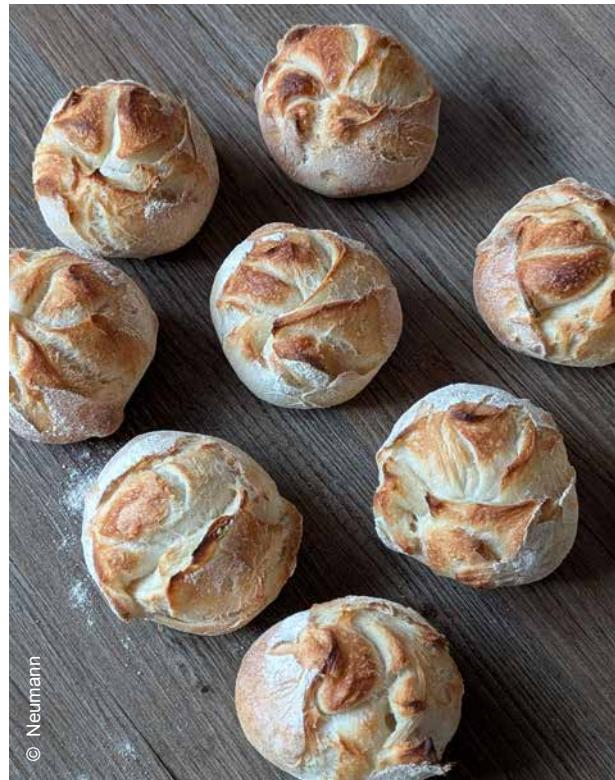
Regina Neumann

Samstag, 7.2.2026, 9:00 - 14:00 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenohl

32,00 € / 17,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68118





## Osterbäckerei

Osterzopf & Dreikornbrot mit Karotten

In der Osterbäckerei gibt es manche Leckerei, zwischen Mehl und Milch.. In diesem Kurs werden zwei leckere Rezepte vorgestellt, die sich perfekt für das Familienfrühstück zu Ostern eignen. Hierfür werden traditionelle Techniken mit alltagstauglichen Tipps kombiniert, u.a. zum Backen mit Sauerteig. Gebacken wird ein feiner, fluffiger Osterzopf in verschiedenen Flechttechniken und ein saftiges Dreikornbrot mit Karotten – ohne fertige Backmischung. Dafür mit echtem Sauerteig! Es wird mit einem aktiven, reifen Sauerteig gearbeitet, welcher zur Verfügung gestellt wird. Eine verständliche Einführung in das Prinzip des Sauerteiges mit einer Anleitung zur Pflege für zu Hause ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Die Lebensmittelkosten betragen 6,50 € und sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Küchenwaage, wenn vorhanden (1g Schritte), kleines Schraubglas, Teigschaber, Papiertüte für das Gebäck, 2 Geschirrtücher, 1 Spültuch, evtl. Schürze und eine große Rührschüssel.

Regina Neumann

Samstag, 14.3.2026, 9:00 - 14:00 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenohl

35,50 € / 21,00 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68115

## Ofenschätzke

Wärmende Gerichte in der kalten Jahreszeit. Im Angebot sind Ofensuppen, Quiches, Aufläufe, Überbackenes, Beilagen und natürlich Dessert. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein Geschirrtuch und Restbehälter, sowie ein scharfes Messer mit.

Nicola Läube-Dammermann

Mittwoch, 11.2.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenohl

37,80 € / 26,40 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68211

## Tofu schmackhaft

Tofu schmeckt nicht?! Nur, wenn man nicht weiß, wie man ihn würzt und zubereitet.

Wir machen sticky Tofu, shredded crispy Tofu, Tofu als „Lachsfilet“, Lebervurst aus Tofu, Tofu als Döner, „Rührei“, käsige Tofuhack-Suppe und wir stellen unseren eigenen Tofu aus Linsen her. Sie werden überrascht sein!

Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, Spül- und Geschirrtücher, Restbehälter, ein scharfes Messer und evtl. eine Schürze mit.

Tara Hupe

Mittwoch, 6.5.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenohl

37,80 € / 26,40 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68220

# 6 ERNÄHRUNG

## Geheimnis der Fermentation

Ein Grund, warum fermentierte Lebensmittel und Getränke von Vorteil sind, liegt in ihren natürlichen probiotischen Inhaltsstoffen. Außerdem kommt der Vorgang des Fermentierens ganz ohne zusätzlich zugeführte Energie aus: ein wesentlicher Unterschied zu Konservierungsmethoden wie Einkochen, Dörren und Einfrieren. Die Teilnehmenden bereiten verschiedene Gerichte zu, die nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund sind: vielseitige Arten von Gemüse wie Weißkohl, Rotkohl, Möhren, Rote Bete, Blumenkohl, Gurken u.s.w., aber auch probiotische Getränke wie Kefir und Kombucha. Dieser Kochkurs ist besonders für Personen geeignet, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Lebensmittelkosten sind in Höhe von 13,00 € pro Person in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, ein Geschirrtuch, 6-7 Gläser mit Deckel (ca. 200-500 ml), ein scharfes Messer sowie evtl. eine Schürze mit.

Marina Meyer-Degteva  
Donnerstag, 26.2.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl  
35,80 € / 24,40 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68240

---

## Fingerfood für festliche Anlässe

Fingerfood hat sich schon immer einer großen Beliebtheit erfreut. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: ob Geburtstagsfeier, Osterbrunch oder ein geselliges Beisammensein.... es gibt immer wieder Anlässe, an denen Sie leckere Köstlichkeiten auf den Tisch bringen möchten. Ob Windbeutel mit verschiedenen Pasteten aus geräucherter Forelle oder Geflügel, Piroggen und Käsestangen, Bällchen aus Quinoa, köstliche südamerikanische „Ceviche“.... die Vielfalt an verschiedenen Zubereitungsformen mit unterschiedlichem Aussehen und Geschmack ist nahezu unbegrenzt. Haben Sie Lust, selbst einmal solche Speisen zuzubereiten und damit Ihre Gäste zu überraschen?

Lebensmittelkosten sind in Höhe von 14,00 € pro Person in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein Geschirrtuch und Restbehälter sowie ein scharfes Messer mit.

Marina Meyer-Degteva  
Montag, 23.3.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl  
36,80 € / 25,40 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68242

---

## Beikost – jeden Monat ein neuer Brei

Im ersten Halbjahr liefert Muttermilch bzw. Säuglingsmilch alles, was ein Baby braucht – rund um die Uhr und ausschließlich. Frühestens ab dem 5. oder 6. Monat wird die Beikost (so heißt alles, was nicht Milch ist) eingeführt. Es gibt viele Gründe, im Alltag selbst für sein Baby zu kochen. Je einfacher man sein Kind ernährt, desto besser - alles, was es isst, sollte vom Besten sein. Im Kurs zeigt Ihnen die Kursleitung diese Vorteile, gibt Tipps und einfache Rezepte zum Nachkochen. Außerdem erhalten Sie Infos zum Thema Gläschenkost, da sie aus dem Babyalltag nicht mehr wegzudenken ist. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein Geschirrtuch und leere Schraubgläser, sowie ein scharfes Messer mit.

Nicola Läube-Dammermann  
Samstag, 25.4.2026, 10:00 - 13:00 Uhr  
Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenpohl  
29,00 € / 19,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 68252

---

## **Frühsommerliche Wildkräuterküche**

vegetarisch, saisonal, kreativ

Im Juni zeigt sich die Natur in bunten Farben: Frische, junge Aroma-Künstler und prachtvolle Blüten wachsen überall – von sonnigen Wiesen bis zu schattigen Waldrändern. In unserem Wildkräuter-kochkurs tauchen wir ein in diese Lebendigkeit und verwandeln frische Wildkräuter (Sammlung durch die Dozentin) und Gemüse der Saison in köstliche Gerichte. Vorab werden im Kurs die zu verarbeitenden Wildkräuter vorgestellt. Außerdem gibt es Tipps zur Verarbeitung und richtigen Aufbewahrung.

Der Kurs ist ideal für Kochfreunde und Naturliebhaber, die echte Frühlingsküche genießen möchten, sowie für Einsteiger, die sich sicher in der Verarbeitung von Wildkräutern fühlen wollen.

Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, ein Geschirrtuch, Restbehälter, ein scharfes Messer und evtl. eine Schürze mit.

Inga Bekemeier

Donnerstag, 11.6.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenohl

38,00 € / 26,50 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68214

---

## **Frühsommerliche Wildkräuterführung am Ufer der Werre**

Im Frühsommer zeigt sich die Natur in voller Blüte. Auf unserer Wildkräuterwanderung entlang der Werre entdecken wir frisch gewachsene Kräuter, Blütenträume und grüne Geheimnisse am Ufer und in den Wiesen. Wir schlendern gemütlich entlang der Werre und beobachten die Natur in ihrer farbenfrohen Pracht. Dabei erhalten Sie spannende Einblicke in typische Wildkräuter des Sommers, erfahren, wie man sie sicher erkennt, und wann der beste Zeitpunkt zum Ernten ist. Zudem erhalten Sie nützliche Tipps für nachhaltiges und achtsames Sammeln. Zwischendurch bleibt Zeit, die Natur zu genießen und durchzuatmen. Natürlich gibt es auch Raum für Fragen und Austausch.

Inga Bekemeier

Samstag, 30.5.2026, 14:00 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Alt-Schockemühle

12,50 € / 6,25 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68210

---



Anmeldung und Information: Tel. 05732 100-588

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

# 6 ERNÄHRUNG



## Länderreise

Wir schauen zu unseren Nachbarn, Österreich – reisen weiter in den Norden nach Skandinavien – lassen uns im Mittelmeer-Raum inspirieren, bevor wir nach Asien aufbrechen – Thailand. Wir schauen diesen Ländern in den Kochtopf und kochen landestypische Gerichte nach. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Getränke, evtl. eine Schürze, ein Geschirrtuch und Restbehälter, sowie ein scharfes Messer mit.

Nicola Läube-Dammermann

Mittwoch, 15.4.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenohl

37,80 € / 26,40 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68121

## 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. Restbehälter.

Sonja Hohmeyer

Donnerstag, 19.3.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

Gesamtschule, Küche - Zufahrt über Bredenohl

37,80 € / 26,40 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 68166

## SERVICE | ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vorträge | Lesungen | Zielgruppenangebote

Veranstaltungsorte

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Widerrufsbelehrung | Impressum | Anmeldeformular

SEPA-Mandat



VHS-Forum

VHS-Büro

Seminarräume A,B,C

EDV-Raum

WC-VHS

Getränkeautomat



# VORTRÄGE | LESUNGEN

## Januar

### Wildkatzenwälder von morgen

Wir unterstützen unsere heimlichen Waldbewohner die Europäische Wildkatze  
Online - bei Ihnen zu Hause  
Christine Thiel-Bender  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 13238

### Der Wolf in NRW – ein umstrittener Heimkehrer

Katharina Stenglein  
Dienstag, 27.1.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Online - bei Ihnen zu Hause  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 13239

### 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

### Wer bezahlt bei Pflegebedürftigkeit? Grundzüge des Elternunterhalts

Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für  
Familien- und Arbeitsrecht  
Dienstag, 27.1.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 14206



### Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse

Für kostenpflichtige Vorträge und Lesungen, die ohne Anmeldung sind, erhalten Sie Tickets online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), im Vorverkauf bei der vhs Löhne, zugelassenen VVK-Stellen und, soweit noch vorhanden, an der Abendkasse.

## Februar

### Fit & immungestärkt durch Säure-Basen-Balance

Anke Nolting, IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin (AGL)  
Dienstag, 3.2.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
9,90 € / 4,95 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61101

### 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

### Entlastung für pflegende Angehörige – welche Hilfen gibt es?

Mittwochsgespräch 55plus  
Paul Simon Lührmann  
Mittwoch, 4.2.2026, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15122

### Kunstvortrag: Was ist Design?

Anke Steinhauer  
Mittwoch, 4.2.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 18170

### Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung

Rechtliche Vorsorge für den Betreuungsfall  
Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für  
Familien- und Arbeitsrecht  
Dienstag, 10.2.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 14207

## **Zwischen Trauerpfützen und Sonnenstrahlen**

Kinder trauern – aber anders als Erwachsene  
Sabine Neumann  
Donnerstag, 12.2.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
Ev.-luth. Familienzentrum Mennighüffen-Siemshof,  
Wietbrede 39  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 21105

---

## **Slowflowers & Fairtrade-Blumen – nachhaltig schön**

Mareike Hübner  
Donnerstag, 12.2.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 13240

---

## **Kunstvortrag: Die moderne Skulptur – von Rodin bis heute**

Anke Steinhauer  
Mittwoch, 18.2.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 18172

---

## **Ayurveda – altes Wissen für mehr Wohlbefinden**

Sonja Hohmeyer  
Montag, 23.2.2026, 18:30 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
10,00 € / 5,00 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 61108

---

## **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 Abend-  
kasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 17160

---

## **Ressourcentankstelle für Eltern in herausfordernden Zeiten**

Kerstin Erdbürger, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Donnerstag, 26.2.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,  
Goethestraße 73  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 21107

---

## **März**

### **„Der Schlüssel würde noch passen“**

Lesung mit Irina Scherbakowa /  
Moderation Jürgen Keimer  
Dienstag, 3.3.2026, 19:00 - 20:45 Uhr  
vhs, Werretalhalle, Saal 2  
16,00 € / 8,00 € erm., VVK zzgl. 2,00 € Abendkasse  
ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11102

---

### **Mein letzter Wille**

Grundlagen und Neuerungen des Erbrechts  
Dennis Bönecke, Notar, Fachanwalt für  
Familien- und Arbeitsrecht  
Dienstag, 3.3.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
7,00 € / 3,50 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 14208

---

### **Die Selbsthilfe stellt sich vor**

Mittwochsgespräch 55plus  
Iris Busse  
Mittwoch, 4.3.2026, 10:30 - 12:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 15123

---

# VORTRÄGE | LESUNGEN

## **Entlastungsbetrag richtig nutzen – 131,- € im Monat sinnvoll einsetzen**

Paul Simon Lührmann

Mittwoch, 4.3.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, 1. UG, Raum A  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 14209

---

## **Heimatschätze Ostwestfalen-Lippe**

Lesung mit Dagmar Macêdo

Mittwoch, 4.3.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm. VVK zzgl. 2,00 € an der  
Abendkasse  
ohne Anmeldung  
Kursnummer: 31116

---

## **Die Ziele der „Neuen Rechten“ und ihre Anknüpfungspunkte zum Nationalsozialismus**

Katrin Himmler

Dienstag, 10.3.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11103

---

## **Kunstvortrag: Kinder, Kinder!**

Anke Steinhauer

Mittwoch, 11.3.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
10,00 € / 5,00 € erm. | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 18174

---

## **Prävention von sexualisierter Gewalt zum Nachteil von Kindern**

Korinna Zimmermann, Kriminaloberkommissarin  
Dienstag, 17.3.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1  
entgeltfrei | mit Anmeldung  
Kursnummer: 22101

---

## **Männlicher Krieg und weiblicher Frieden?**

### **Geschlechterordnung von Gewalterfahrung**

Dr. Claudia Kemper

Mittwoch, 18.3.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11104

---

## **Die beste Zeit für guten Stil.**

Fashion for women. Not girls.

Lesung mit Susanne Ackstaller  
Montag, 23.3.2026, 18:30 - 21:15 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
14,00 € / 10,00 € erm. | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 31118

---

## **Häusliche Gewalt und Gewalt gegen Frauen**

Dynamiken verstehen, Hinschauen, Handeln

Mareike Wilke

Mittwoch, 25.3.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 11105

---

## **April**

### **„Die Sonne scheint immer.**

### **Für die Wolken kann ich nichts.“**

Was meine Großmutter mir über das Leben erzählte  
Lesung mit 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

---

## **Alles auf einmal, und zwar jetzt!**

ADHS: Individuelle Diagnose, gesellschaftliche Folgen.

Lesung mit Theo Parker  
Dienstag, 21.4.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum  
14,00 € / 10,00 € erm., zzgl. 2,00 € an der  
Abendkasse | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 61130

---

## **Fit in Erster Hilfe am Kind**

Deutsches Rotes Kreuz

Donnerstag, 23.4.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Integrative AWO-Kita/Familienzentrum Löhne-

Mennighüffen, Siemshofer Kirchstr. 55

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 21117

---

## **Mai**

### **„Mit Kindern richtig sprechen“**

Wie Beziehung und Bindung gelingen kann

Kerstin Erdbürger,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dienstag, 5.5.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

AWO Kita/Familienzentrum Löhne-Gohfeld,

Goethestraße 73

entgeltfrei | mit Anmeldung

Kursnummer: 21103

---

### **„Alarm im Darm?“ – Gesundheit geht durch den Darm**

Anke Nolting, IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin  
(AGL)

Dienstag, 5.5.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

9,90 € / 4,95 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 61102

---

### **Kluger als Betrüger!**

Mittwochsgespräch 55plus

Sibylle Thiel, Kriminalhauptkommissarin

Mittwoch, 6.5.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15125

---



### **Tickets im Ticketshop oder an der Abendkasse**

Für kostenpflichtige Vorträge und Lesungen, die ohne Anmeldung sind, erhalten Sie Tickets online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), im Vorverkauf bei der vhs Löhne, zugelassenen VVK-Stellen und, soweit noch vorhanden, an der Abendkasse.

## **Juni**

### **Astrid Lindgren – kommentierte Lesung**

Mittwochsgespräch 55plus

Frank Meier-Barthel

Mittwoch, 3.6.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15126

---

### **Arthrose ganzheitlich: Den Verschleiß von Gelenken vorbeugen und aufhalten**

Anke Nolting, IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin  
(AGL)

Dienstag, 9.6.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs, Werretalhalle, EG, Raum 1

9,90 € / 4,95 € erm. | mit Anmeldung

Kursnummer: 61132

---

### **Kunstvortrag: Paula Modersohn-Becker**

Anke Steinhauer

Mittwoch, 10.6.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

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

Kursnummer: 18180

---

### **„Zwischen uns liegt August“**

Lesung mit Fikri Anıl Altıntaş

Mittwoch, 24.6.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

5,00 € / 2,50 € erm. | ohne Anmeldung

Kursnummer: 11111

---

## **Juli**

### **Das Kniegelenk**

Mittwochsgespräch 55plus

Dr. Ulf Schmerwitz

Mittwoch, 1.7.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15127

---

# ZIELGRUPPENANGEBOTE

## ■ 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

**Klönnachmittag:** monatlichen jeden 2. Donnerstag um 15:00 Uhr – Veranstaltungsort auf Anfrage

Nähere Informationen – Veranstaltungsort, Termine und Informationen zu neuen Gruppen – erhalten Sie bei Marianne Krebs: 05731 1864184

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



# 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.

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.

### **Entlastung für pflegende Angehörige – welche Hilfen gibt es?**

Paul Simon Lührmann

Mittwoch, 4.2.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15122

---

### **Die Selbsthilfe stellt sich vor**

Iris Busse

Mittwoch, 4.3.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15123

---

### **Klüger als Betrüger!**

Mittwochsgespräch 55plus

Sibylle Thiel, Kriminalhauptkommissarin

Mittwoch, 6.5.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15125

---

### **Astrid Lindgren – kommentierte Lesung**

Frank Meier-Barthel

Mittwoch, 3.6.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15126

---

### **Das Kniegelenk**

Dr. Ulf Schmerwitz

Mittwoch, 1.7.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

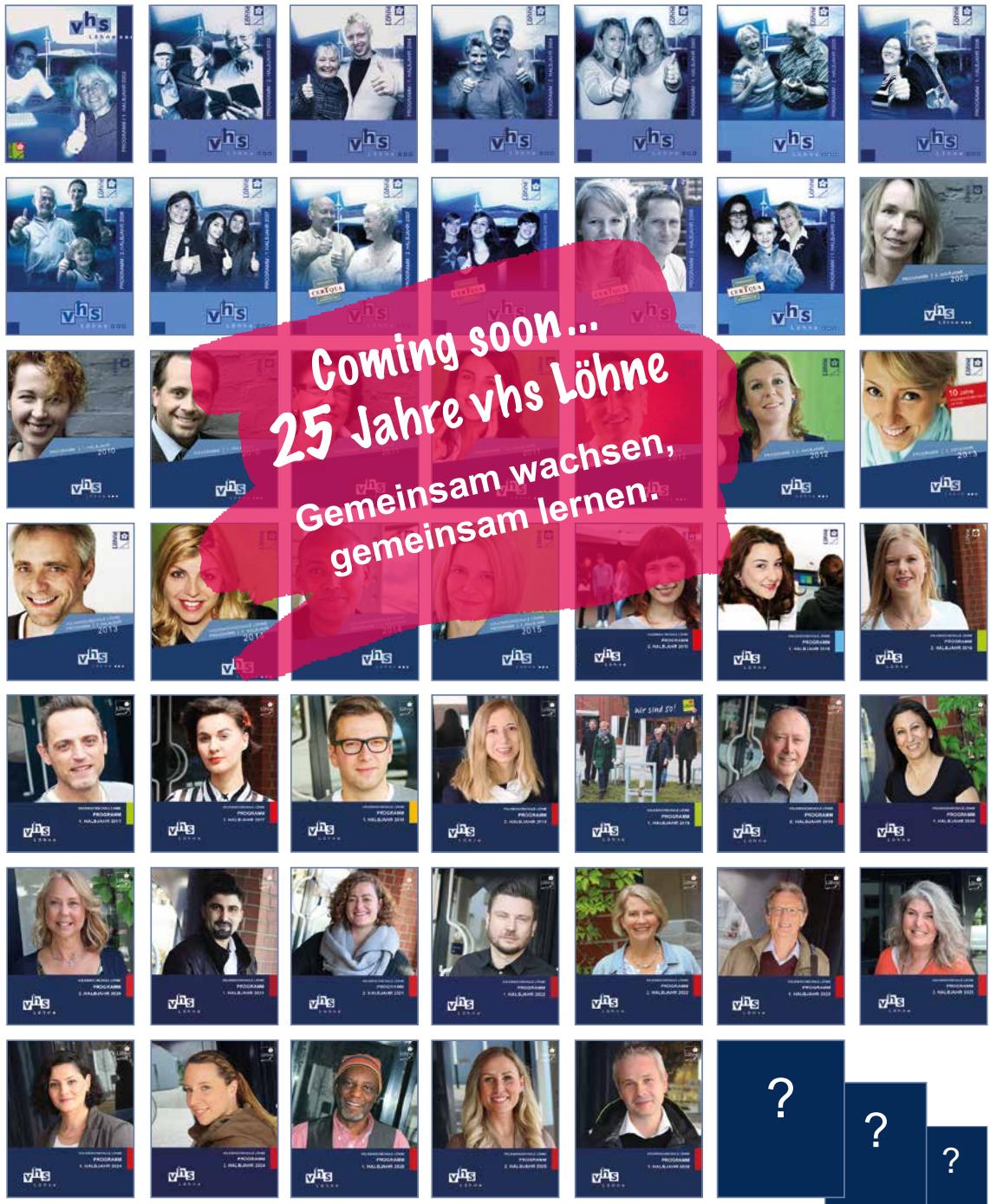
vhs, Werretalhalle, vhs-Forum

entgeltfrei | ohne Anmeldung

Kursnummer: 15127

---

Coming soon...  
25 Jahre vhs Löhne  
Gemeinsam wachsen,  
gemeinsam lernen.



## **VERANSTALTUNGSORTE**

### **vhs in der Werretalhalle**

Alte Bündner 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 Anbiente 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 Bündner 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 Bündner Straße 6) zwischen der Werretalhalle und der Stadtbücherei ist werktags bis 22:00 Uhr geöffnet. Für die Dauer von 2 Unterrichtsstunden ist das Parken kostenlos.

**P2:** Ein kostenloser Parkplatz befindet sich auf der Rückseite der Werretalhalle.

Aus Richtung Bad Oeynhausen/Löhne-Zentrum fahren Sie am Bahnhof Löhne vorbei bis zum Kreisverkehr, dort biegen Sie zweimal rechts ab und erreichen am Ende der Straße „Zur Werretalhalle“ den Parkplatz hinter der Werretalhalle.

Aus Richtung Herford/Löhne-Ort erreichen Sie den Kreisverkehr Bündner 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 Bündner Straße ist zeitlich begrenzt möglich. Bitte beachten Sie die Hinweisschilder.

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DER VHS LÖHNE

## ■ 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),
- telefonisch im vhs-Büro während der allgemeinen Öffnungszeiten unter Tel.: 05732/100-588,
- schriftlich durch formloses Schreiben an vhs Löhne, Alte Bünder 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 Bünder 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 Entgeltmäßigungen 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 Werkstage 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 Reiseveranstaltenden, 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

## ■ 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 Bürder 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, dass 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: Jens Windmann

Druck: K+W Kunst- und Werbedruck GmbH,  
Bad Oeynhausen

Auflage: 6000

## A n m e l d u n g

Ich nehme an folgender Veranstaltung teil und melde mich hiermit verbindlich an:



Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Entgelt \_\_\_\_\_

Kurstitel \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum\*

Str. / Hausnr. \_\_\_\_\_ PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon\* \_\_\_\_\_ Telefon mobil\* \_\_\_\_\_ E-Mail\* \_\_\_\_\_

männlich  weiblich

Ermäßigung

Schwerbehinderte (ab einem Grad der Behinderung von 80%), Schüler/-innen, Auszubildende, Studenten/innen und Praktikanten/-innen (bis 28. Lebensjahr), Bufdi/FSJ (bis 28. Lebensjahr), Wittekindpassinhaber/-innen.  
Eine Ermäßigung kann nur gewährt werden, wenn der Nachweis bis spätestens 7 Tage nach Kursbeginn bei der VHS vorliegt.

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Löhne und nehme die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzverträgen zur Kenntnis.

Datum und Unterschrift Teilnehmer/-in  
(bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte/-r)

\* freiwillige Angaben, jedoch zu organisatorischen Zwecken hilfreich (Kursabsagen, Terminänderungen etc.)

**Wichtig! Sie möchten das Teilnahmeentgelt abbuchen lassen? Dann erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat. Das Formular finden Sie auf der Rückseite.**



Stadt Löhne  
- Volkshochschule -  
Alte Bündner Str. 14  
32584 Löhne

SEPA-Lastschrift-Mandat  
(Wiederkehrende Lastschrift)

Gläubiger Identifikationsnummer  
DE0526000000108713

Mandatsreferenz (wird von VHS vergeben):

Zweck: VHS-Teilnahmeentgelte

Feld für Vermerke der Finanzbuchhaltung

Ich ermächtige die Stadt Löhne, Zahlungen von meinem Konto für von mir gebuchte VHS-Veranstaltungen mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Löhne auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die nachstehende Bankverbindung kann auch für die Erstattung von Guthaben verwendet werden.

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die grundsätzliche 14-tägige Frist für die Information vor Einzug (Pre-Notification) einer fälligen Zahlung bis auf 3 Tage vor Belastung verkürzt werden kann.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name)

(BIC)

IBAN (s. Kontoauszug oder Girokarte)

D E \_ \_ | \_ \_ \_ | \_ \_ \_ | \_ \_ \_ | \_ \_ \_ | \_ \_

Vorname und Name Teilnehmer/in  
(falls nicht mit Kontoinhaber identisch)

X

Datum, Ort und Unterschrift

**Wichtiger Hinweis: Es können nur Mandate verarbeitet werden, die im Original vorliegen, vollständig ausgefüllt und unterschrieben sind.**

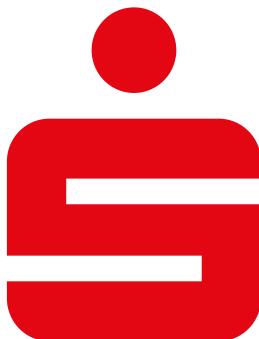




Eintrittskarten für ausge-  
wiesene Veranstaltungen  
jetzt kontaktlos über  
**[www.reservix.de](http://www.reservix.de)**



# 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.