




**Aus unserem Programm  
1. Semester 2024**

**Detmold** • Dörentrup • Horn-Bad Meinberg  
Kalletal • **Lemgo** • Schlangen

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Aus der VHS</b>	___02
	<b>Politik, Gesellschaft und Umwelt</b>	___04
	<b>Kultur und Gestalten</b>	___18
	<b>Gesundheit</b>	___28
	<b>Sprachen</b>	___42
	<b>Integration</b>	___54
	<b>Schulabschlüsse</b>	___57
	<b>Beruf - EDV</b>	___60
	<b>Bildungsurlaub</b>	___77
	<b>Junge VHS</b>	___82

---

## IMPRESSUM

Herausgeber	VHS Detmold-Lemgo AöR • Krumme Str. 20 • 32756 Detmold
Auflage	5.000 Exemplare aus zertifiziertem Recycling-Papier
Druckerei	Bösmann Medien und Druck GmbH, Detmold
Titelbild/Bilder	© adobe stock
Druckdatum	18. Dezember 2023 • Änderungen vorbehalten • keine Gewähr

---

## Jahresthema: Perspektive Europa

Der Deutsche Volkshochschul-Verband hat „Europa“ zum Jahresthema 2024 gewählt. Unter dem Motto „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“ betont die Initiative die Bedeutung der Erwachsenenbildung für die individuelle und gesellschaftliche Entwicklung. Das Jahresthema verknüpft sich mit dem bereits laufenden European Year of Skills sowie zwei weiteren Ereignissen im Jahr 2024 – der Europawahl und der Fußball-Europameisterschaft in Deutschland.



## Anmeldung und Beratung

### Online-Anmeldung

- Finden Sie im Programmheft Ihren Kurs und die dazugehörige Kursnummer.
- Geben Sie auf [www.vhs-detmold-lemgo.de](http://www.vhs-detmold-lemgo.de) die Kursnummer in die „Kurssuche“ ein (z.B. D3577 oder L4622 – ohne Leerzeichen zwischen Buchstaben und Zahlen).
- Der Kurs wird Ihnen mit allen Informationen angezeigt.
- Legen Sie den Kurs in den „Warenkorb“ und schließen Sie die Anmeldung mit „zur Kasse“ ab. Sie können jetzt auch ein Kundenkonto anlegen. Tipps für die Kurssuche auf unserer Webseite und zum Anlegen eines Kundenkontos finden Sie auf Seite 87.

### Telefonische Anmeldung & persönliche Beratung

- Während unserer Öffnungszeiten unter 05231 977-8010 oder -8030.  
Mo-Fr 10:00-13:00 Uhr  
Mo, Di, Do 14:00-17:00 Uhr

---

### Außenstellen

Dörentrup  
05265 7391242

Horn-Bad Meinberg  
05234 201229

Kalletal  
05264 644130

Schlangen  
05252 981101

---

### Geschäftsstelle Detmold

Krumme Str. 20  
32756 Detmold  
05231 977-8010

### Geschäftsstelle Lemgo

Haus Wippermann • Kramerstr. 5  
32657 Lemgo  
05231 977-8030

[info@vhs-detmold-lemgo.de](mailto:info@vhs-detmold-lemgo.de) • [www.vhs-detmold-lemgo.de](http://www.vhs-detmold-lemgo.de)





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Deutsche Volkshochschul-Verband hat „Europa“ zum Jahresthema 2024 gewählt – eine sehr gute Wahl! Spielt Europa in unserer Volkshochschularbeit und damit auch in unserem Programmangebot eine riesige Rolle. Bei uns können Sie mehr als zehn europäische Sprachen lernen und das oft von Muttersprachler\*innen, denn ein großer Teil unserer Kursleitungen kommt aus einem europäischen Nachbarland.

Wir informieren in Vorträgen über die Geschehnisse in Europa (positive wie negative), transportieren europäische Kultur(en) und Lebensart in unseren Seminaren und Workshops – quer durch alle Programmbereiche. Was für einen Schatz wir mit dieser Vielfalt und der europäischen Idee haben!

Überzeugen Sie sich selbst. Wir hoffen, unser neues Programm hilft Ihnen dabei: rund 650 Angebote, die noch fortlaufend erweitert werden, vor allem zur Europawahl im Juni hin.

Wir freuen uns auf Sie!

Claudia Biehahn (VHS-Leitung)  
mit Doris Hagemann (stellv. Leitung) und dem Team der VHS Detmold-Lemgo

## Newsletter, Instagram & Co

Neben dem Programmheft bieten wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten, sich regelmäßig über unsere Angebote und Aktivitäten zu informieren. So stellt die neue Webseite unser komplettes Bildungsangebot übersichtlich dar, ergänzt um Veranstaltungshinweise und aktuelle Informationen. Mit der Neuauflage unseres digitalen Newsletters, möchten wir

Ihnen regelmäßige Updates aus der VHS per E-Mail zur Verfügung stellen. Wenn Sie Interesse haben, können Sie sich schon jetzt über unsere Webseite für den Newsletter anmelden. Oder Sie folgen uns auf Instagram oder Facebook – hier veröffentlichen wir mehrmals wöchentlich Geschichten aus dem VHS-Alltag und Veranstaltungstipps. Schauen Sie vorbei!



[www.vhs-detmold-lemgo.de](http://www.vhs-detmold-lemgo.de)



[www.youtube.com/@vhsdetle](http://www.youtube.com/@vhsdetle)



[vhs.detmold.lemgo](https://www.instagram.com/vhs.detmold.lemgo)



[vhs-detmold-lemgo.de](https://www.facebook.com/vhs-detmold-lemgo.de)



## Eine nachhaltige Geschenkidee

Mit einem VHS-Gutschein ermöglichen Sie Ihren Lieben die Teilnahme an interessanten Vorträgen, Kursen und Workshops. Ob Schwedisch für den nächsten Urlaub, Gedächtnistraining, ein thailändischer Kochkurs oder Bildbearbeitung

– die Auswahl ist vielfältig. Und da es noch mehr Freude macht, gemeinsam Neues zu entdecken – verschenken Sie doch mit dem Gutschein gemeinsame Zeit und nehmen Sie zusammen teil. Ein Geschenk, das noch lange „nachwirkt“.





L 1011

## Lesung: „Queere Kinder“

Wenn die 12-Jährige beim Abendessen erklärt, dass sie in ein Mädchen verliebt ist, oder der 16-Jährige sich als nicht-binär outet, dann sind viele Eltern verwirrt, ratlos, vielleicht auch besorgt. Alles nur ein Hype, eine Phase, ein Social-Media-Phänomen - oder Ausdruck eines neuen Selbstbewusstseins, eines neuen Blicks auf Geschlecht und Sexualität? Was haben wir Eltern darauf für einen Einfluss, und wo und wie brauchen Jugendliche unsere Unterstützung bei dieser Identitätssuche?

Die Journalistin Verena Carl hat mit einer Expertin für Sexualwissenschaft das Buch „Queere Kinder“ geschrieben.

### Lesung, Austausch, Diskussion

Verena Carl

Di • 12.03.2024

19.00 bis 20.30 Uhr

Lemgo

Haus Wippermann • Kramerstr. 5

16,00 €

D 1200

## Poetry-Slam: Die Leichtigkeit eine Frau zu sein?!

Wie lebt es sich als Frau zwischen Familie, Freund\*innen und Karriere, eigenen Wünschen und fremden Erwartungen, Überforderung und Unterschätzung? Antworten auf diese und andere Fragen des Frauseins geben an diesem Abend die jungen ostwestfälischen Poetry Slammerinnen Ayse, Felicitas, Ruth und Julia. Moderiert wird der Dichterinnen-Wettstreit von Evgenija Kosov.

Es laden ein die DGB-Frauen im Kreisverband Lippe, die ver.di-Regionsfrauengruppe Lippe, die Volkshochschule Detmold-Lemgo und die Gleichstellungsstellen Lage und Detmold.

### Zum Internationalen Frauentag

Slam OWL

Fr • 08.03.2024

19.00 bis 20.30 Uhr

Detmold

Alte Schule am Wall • Aula

6,00 € im Vorverkauf • 8,00 € Abendkasse



© Sebastian Engels

D 1205

## Koloniales Erbe und deutsche Erinnerungskultur

Die deutsche Erinnerungskultur gilt als besonders erfolgreich. Aber sind wir wirklich so gut im Erinnern? Oder handelt es sich bei Erinnerungsveranstaltungen oftmals nur noch um leere Rituale? Und fehlen nicht wesentliche Teile der deutschen Geschichte in der Erinnerungskultur? Jürgen Zimmerer, Professor für Globalgeschichte an der Uni Hamburg, analysiert die aktuellen Kontroversen um den gesellschaftlichen und politischen Umgang mit der deutschen Vergangenheit, insbesondere mit Bezug auf den möglichen Zusammenhang von Kolonialismus und Nationalsozialismus mit seiner Rassenideologie, dem Vernichtungskrieg und dem Holocaust.

### Erinnerungskämpfe

Prof. Dr. Jürgen Zimmerer

Do • 25.01.2024

19.00 bis 20.30 Uhr

Detmold

Stadthalle • Kleiner Sitzungssaal  
ohne Gebühr



L 1456

## Geheimnisvolles Moor • ein aussterbender Lebensraum

OWL bietet viele interessante Lebensräume – dass es hier aber auch ausgedehnte Moorflächen gab, von denen noch eindrucksvolle Reste erhalten sind, ist für viele weitgehend unbekannt. Der Vortrag zum Lebensraum Moor möchte über eine aussterbende Landschaftsform informieren und für dessen Schutz werben. Neben der Historie wird die Bedeutung der Moore für den Wasserhaushalt, das regionale Kleinklima und als CO<sup>2</sup>-Speicher thematisiert.

Im Zusammenhang mit dem Vortrag findet am 02. Juni eine Exkursion in das „Große Torfmoor“ bei Hille statt (L1457).

### Entstehung & Zustand heimischer Moore

Norbert Hofmann

Mi • 17.04.2024

19.30 bis 21.00 Uhr

Lemgo

Haus Wippermann • Kramerstr. 5  
6,00 €



## Ansprechpartnerinnen Politik, Gesellschaft und Umwelt

Claudia Biehahn • Politik, Gesellschaft, Geschichte in Detmold

☎ 05231 977-8012 @ biehahn@vhs-detmold-lemgo.de

Petra Kriesel • Natur & Umwelt, Recht & Verbraucher, Pädagogik

☎ 05231 977-8022 @ kriesel@vhs-detmold-lemgo.de

Dr. Sonja Girod • Politik, Gesellschaft, Geschichte in Lemgo

☎ 05231 977-8034 @ girod@vhs-detmold-lemgo.de

### Anmeldung & Kursorganisation

Melanie Sprock • Verwaltung Detmold

☎ 05231 977-8019 @ sprock@vhs-detmold-lemgo.de

Karin Wiebe • Verwaltung Lemgo

☎ 05231 977-8038 @ wiebe@vhs-detmold-lemgo.de

## Politik • Gesellschaft

**D 1210 Bildungsurlaub: Europa hat ein neues Parlament gewählt • was nun?**

*In Zusammenarbeit mit der Europäischen Akademie Berlin und der VHS Diepholz*

Mo-Fr • 24.06.-28.06.2024 • Berlin • weitere Infos auf [www.vhs-detmold-lemgo.de](http://www.vhs-detmold-lemgo.de)

**D 1211 Internationale Wahlbeobachtungen der EU und OSZE**

Sa • 18.05.2024 • 10.00-12.45 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

**L 1260 Round Table: Austausch über kontroverse Themen aus Politik...**

Do • 22.02.+25.04.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Lemgo • ohne Gebühr

**L 1257 vhs.wissen live: Abschied von der Öffentlichkeit**

Mo • 29.01.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr

**L 1258 vhs.wissen live: Demokratie • Warum wir Experten (nicht) vertrauen**

Mo • 03.06.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr

**L 1085 Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus**

Mi • 10.01.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr

**L 1255 Radikalisierungsprozesse junger Menschen verstehen...**

*In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle Wegweiser*

Mi • 21.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Lemgo • ohne Gebühr






**D 1218 vhs.wissen live: Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte**

Do • 18.04.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr


**D 1217 vhs.wissen live: Donald Trump und der Populismus in den USA**

So • 10.03.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr


**D 1050 "Wir waren glücklich hier" • Christoph Reuter über Afghanistan**
*In Zusammenarbeit mit der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit*

Do • 01.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

**D 1230 vhs.wissen live: Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents**

So • 25.02.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr


**L 1231 vhs.wissen live: Zeitenwende im Indopazifik**

Do • 02.05.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr


**L 1155 vhs.Web: Der Nahostkonflikt in historischer Perspektive**

Mi • 15.05.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr


**D 1215 vhs.Web: Russlands Blick auf den Ukraine-Krieg**

Di • 04.06.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Online • ohne Gebühr


**D 1301 vhs.wissen live: Das Geld und der Staat • Zentralbanken**

Mo • 29.04.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr


**L 1529 vhs.wissen live: Die multiplen Krisen der Gegenwart**

Mi • 20.03.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr


**D 1200 Poetry-Slam • Die Leichtigkeit eine Frau zu sein?!**

Fr • 08.03.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Detmold • 8,00 €

**D 1012 vhs.Web: Blicke ins Universum der Queerkultur**

Di • 06.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr


**L 1011 Lesung: Verena Carl "Queere Kinder"**

Di • 12.03.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Lemgo • 16,00 €





## Bürgerliches Engagement

**D 1228 Engagiert im Ehrenamt: Schreibwerkstatt • Texte für Ihren Verein**

Di • 20.02.+05.03.2024 • 18.00-20.00 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

**L 1228 Engagiert im Ehrenamt: Neue Engagierte gewinnen und einbinden**

Mi • 20.03.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



## Geschichte • Heimatkunde

**D 1205 Erinnerungskämpfe: Koloniales Erbe und deutsche Erinnerungskultur**

*In Zusammenarbeit mit dem Stadtarchiv Detmold*

Do • 25.01.2024 • 19:00-20:30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

**D 1110 Lust auf Lippisch Platt?**

*In Zusammenarbeit mit dem Lippischen Heimatbund*

Mi • ab 07.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 4x • Detmold • 24,00 € ab 7 Pers.

**L 1153 Ausstellung: Erinnerungen an die Eisenbahn im Begatal**

*In Zusammenarbeit mit dem Kulturstellwerk Nordlippe*

22.01.-01.03.2024 • zu den Öffnungszeiten • Lemgo • ohne Gebühr

**L 1154 Erzählwerkstatt: Erinnerungen an die Dörentruper Sand- & Tonwerke**

*In Zusammenarbeit mit dem Kulturstellwerk Nordlippe*

Di • ab 30.01.2024 • 3x • 18.00-19.30 Uhr • Dörentrup • ohne Gebühr

**L 1156 Die Begatalbahn: Rückblicke und Perspektiven**

*In Zusammenarbeit mit dem Kulturstellwerk Nordlippe*

Do • 08.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Lemgo • ohne Gebühr

**L 1150 Kuratorenführung: "Herrschaftszeiten"**

*In Zusammenarbeit mit dem Weserrenaissance-Museum Schloss Brake*

So • 10.03.2024 • 15.00-16.00 Uhr • Lemgo-Brake • 10,00 €

**D 1105 Die Schülerstraße in Detmold: Burgmannen, Bürger, Klosterfrauen**

*In Zusammenarbeit mit dem Lippischen Heimatbund*

Di • 14.05.2024 • 17.00-18.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr



## Heimatkunde • Stadtplanung Detmold

**D 1111 Detmold eine wunderschöne Stadt?! • Stadtsanierung der Nachkriegszeit\***

Di • 16.01.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

**D 1112 Stadtsanierung • Widerstand aus der bürgerlichen Mitte\***

Di • 13.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

**D 1113 Stadtsanierung • Verkehrsplanung am Beispiel Hasselter Platz\***

Di • 12.03.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

**D 1114 Stadtführung: Innerstädtische Verkehrsplanung\***

Di • 16.04.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

**D 1115 Stadtführung: Die Südumgehung\***

Fr • 24.05.2024 • 14.00-15.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

**D 1116 Stadtführung: "Vom Gigantismus zur historischen Innenstadt"\***

Di • 18.06.2024 • 14.00-15.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

*\*In Zusammenarbeit mit dem Stadtarchiv Detmold*



© Stadtarchiv Detmold



## Länderkunde

### L 1160 Reiseknigge für Schweden

Do • 11.04.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Lemgo • 9,00 €

### D 1161 vhs.wissen live: Der Tiber und die ewige Stadt

Mo • 05.02.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



## Studienfahrten • Exkursionen

### L 1050 Studienfahrt: Jacob Pins Forum in Höxter

*In Zusammenarbeit mit dem Verein Stolpersteine und dem Frenkel-Haus e. V.*

Sa • 13.04.2024 • Höxter • 48,00 € inkl. Transfer, Eintritt, Führung

### L 1450 Gartenreise: Vielfältige Gartenfreuden in den Niederlanden

Sa • 25.05.2024 • Appeltern (NL) • 89,00 € inkl. Transfer, Eintritt, Führung

## Entspannter durch den Familienalltag



### Vorträge, Workshops und Erlebnisse für Eltern und Kinder

Doppelbelastungen durch Arbeit und Familie: Wie gelingt mir wieder mehr Lebensfreude in Familie und Beruf?

"Entspannter durch den Familienalltag" greift verschiedene Aspekte des Themas auf und beleuchtet sie aus unterschiedlichen Perspektiven. Neben Workshops und Vorträgen für Eltern finden auch Eltern-Kind-Aktionen statt.

Entdecken Sie neue Perspektiven und passende Handlungsmöglichkeiten!

Weitere Infos  
[www.fit.detmold.de](http://www.fit.detmold.de)



vhs Volkshochschule  
Detmold – Lemgo

FIT DETMOLD  
FAMILIEN.INFO.TREFF

DETMOLD  
Kulturstadt  
im Teutoburger Wald

Lippische Landeskirche

STADT  
BIBLIOTHEK DETMOLD



Wir planen weiter – deshalb lohnt sich der regelmäßige Besuch unserer Webseite. Alle Veranstaltungen aus dem Bereich **Politik, Gesellschaft und Umwelt** finden Sie unter [www.vhs-detmold-lemgo.de/programm/gesellschaft](http://www.vhs-detmold-lemgo.de/programm/gesellschaft)

## Recht • Verbraucher

### D 1310 Digitaler Nachlass • Digitales Erbe

*In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Detmold und der Kreispolizei Lippe*  
Di • 09.04.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### D 1311 Patientenverfügung

*In Zusammenarbeit mit dem Ambulanten Hospiz- & Palliativ-Betreuungsdienst Lippe*  
Mi • 17.04.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### D 1309 Elektronische Patientenakte und E-Rezept

*In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Detmold*  
Mo • 19.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### D 1307 Energiewende: Zukunft mit Eigenheim • Was kommt auf mich zu?

*In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Detmold und dem Kreis Lippe*  
Mo • 12.02.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### L 1351 Neue Heizung • Wärmepumpe und ihre Alternativen

*In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW*  
Do • 15.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



### L 1352 Sonnenstrom vom Dach

*In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW*  
Mo • 04.03.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



### D 1305 Spitze bei Hitze • Das hitzerobuste Haus

*In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW*  
Di • 16.04.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



### L 1355 vhs.Web: Zukunft Holzbau • Nachhaltiges Bauen mit Holz

Di • 26.03.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



### L 1354 vhs.Web: Home Smart Home • KI im intelligenten Zuhause

Mo • 15.04.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr





## Verbraucher • Recht

### L 1350 Telefon- und Haustürtricks • Wie kann ich mich schützen?

*In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Detmold und der Kreispolizei Lippe*

Mo • 11.03.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Lemgo • ohne Gebühr

### D 1304 vhs.Web: Warum essen wir (noch) Fleisch?

Mi • 20.03.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



### D 1315 Regionale Produkte • Radtour zu den Hofläden in und um Schlangen\*

Sa • 04.05.2024 • 9.00-13.00 Uhr • Schlangen • ohne Gebühr

### D 1316 Regionale Produkte • Radtour zu den Hofläden in und um Schlangen\*

Sa • 08.06.2024 • 9.00-13.00 Uhr • Schlangen • ohne Gebühr

### D 1308 vhs.Web: Nachhaltig Urlaub machen • Möglichkeiten und Grenzen

Mi • 31.01.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



### L 1360 Motorsägelehrgang für Brennholzwerber, Jäger, Naturschützer...

*In Zusammenarbeit mit dem Landesverband Lippe*

Mi+Sa • 17.01.+20.01.2024 • Lemgo • 105,00 €

## Finanzen

### D 1302 Finanzwissen für Generation 50+

Mi • ab 07.02.2024 • 18.30-20.00 Uhr • 4x • Detmold • 28,00 €

### D 1303 "Ein Mann ist keine Altersvorsorge" • Finanzplanung für Frauen

Di+Mi • 19.03.+20.03.2024 • 18.00-21.00 Uhr • Online • 36,00 €



### D 1300 Immobilien- und Anschlussfinanzierung

Di • 18.06.2024 • 18.00-21.00 Uhr • Detmold • 15,00 €



© Henning Schwarzer





## Natur • Umwelt

### **D 1400 Bildungsurlaub: Mit dem Rad land- & forstwirtschaftl. Wandel erfahren**

So-Fr • 15.09.-20.09.2024 • Detmold • 200,00 € (556,00 inkl. DZ/F)



### **D 1318 Radtour: Trinkwasser und Quellen\***

Fr • 22.03.2024 • 15.30-18.30 Uhr • Schlangen • ohne Gebühr

### **D 1319 Radtour: Trinkwasser und Quellen\***

Mi • 22.05.2024 • 17.00-20.00 Uhr • Schlangen • ohne Gebühr

### **L 1451 vhs.wissen live: Klimawandel und Wetterkatastrophen**

Di • 12.03.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



### **D 1405 Natur im Wandel • spielerisch auf den Spuren des Klimawandels**

*In Zusammenarbeit mit Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge*

Mi • 03.04.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### **D 1430 Radtour: Auf den Spuren des Klimawandels\***

So • 11.02.2024 • 14.00-17.00 Uhr • Schlangen • ohne Gebühr

### **D 1431 Radtour: Auf den Spuren des Klimawandels\***

Mi • 05.06.2024 • 18.00-21.00 Uhr • Schlangen • ohne Gebühr

### **D 1428 Radtour: Frühblüher im Kohlstädter Kalkbergland\***

Mo • 01.04.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Schlangen • ohne Gebühr

### **D 1429 Radtour: Frühblüher im Kohlstädter Kalkbergland\***

So • 07.04.2024 • 9.30-12.30 Uhr • Schlangen • ohne Gebühr

### **D 1406 Feierabendführung durch den Rosengarten am Rolfschen Hof**

*In Zusammenarbeit mit der NABU Umweltbildungsstätte Rolfschen Hof*

Di • 28.05.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### **D 1421 Beet anlegen ohne Umgraben**

*In Zusammenarbeit mit Lippe im Wandel e.V. - Wandel Werkstatt*

Sa • 02.03.2024 • 14.00-18.00 Uhr • Detmold • 12,50 €

### **D 1422 Erfolgreich Tomaten anbauen und ernten**

*In Zusammenarbeit mit Lippe im Wandel e.V. - Wandel Werkstatt*

Fr • 12.04.2024 • 15.00-17.15 Uhr • Detmold • 12,00 €

*\*In Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzmanagement der Gemeinde Schlangen*



## Natur • Umwelt

### **D 1423 Führung: Stauden im Naturgarten**

*In Zusammenarbeit mit der Gärtnerei Drewes und dem Rolfschen Hof*

Mo • 03.06.2024 • 16.00-18.00 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### **D 1425 Kräuterwanderung: Wildpflanzen im Frühjahr**

Di • 23.04.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Detmold • 6,00 €

### **D 1410 Die Natur erwacht • Frühstart im Leistruper Wald\***

Mi • 15.05.2024 • 5.00-7.00 Uhr • Detmold • 6,00 €

### **D 1409 Der frühe Vogel • Die Natur erwacht am Hermannsdenkmal\***

Do • 16.05.2024 • 5.00-7.00 Uhr • Detmold-Heiligenkirchen • 6,00 €

### **D 1407 Der frühe Vogel • Die Natur erwacht an den Externsteinen \***

Di • 21.05.2024 • 5.00-7.00 Uhr • Horn-Bad Meinberg • 6,00 €

### **D 1420 Wanderung am Apachenpass\***

Sa • 23.03.2024 • 13.00-16.00 Uhr • Horn-Bad Meinberg • 10,00 €

### **D 1418 Vergessene Wanderwege wiederentdecken\***

Sa • 08.06.2024 • 13.00-17.00 Uhr • Detmold • 10,00 €

### **D 1432 Radtour: Facetten einer Karstlandschaft**

*In Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzmanagement der Gemeinde Schlangen*

So • 04.02.2024 • 11.00-14.00 Uhr • Schlangen • ohne Gebühr

### **D 1404 vhs.wissen live: Verbreitung und Zustand der Moore**

Do • 25.04.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



### **L 1456 Geheimnisvolles Moor • ein aussterbender Lebensraum**

Mi • 17.04.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Lemgo • 6,00 €

### **L 1457 Geheimnisvolles Moor: Eine Exkursion ins "Große Torfmoor"**

So • 02.06.2024 • 11.00-14.30 Uhr • Nettelstedt • 12,00 €

### **L 1453 Ein Vogel kommt selten allein • Einführung einheimische Vogelwelt**

Mi • 10.04.+24.04.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Lemgo • 12,00 €

### **L 1454 Vogelwanderung vom Schloss Brake ins Begatal**

Mi • 15.05.2024 • 18.00-20.30 Uhr • Lemgo • 9,00 €

*\*In Zusammenarbeit mit den Naturparkführern Teutoburger Wald e.V.*



## Wissenschaft

**L 1670 Lernen in der aktuellen Hirnforschung: „Was Hänsel nicht lernet,...**

Mi • 13.03.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Lemgo • 7,00 €

**L 1470 Warum Fachleute & Laien Risiken häufig unterschiedlich bewerten**

Di • 20.02.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



**D 1480 vhs.wissen live: Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?**

Di • 27.02.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



**L 1252 vhs.Web: Die 15-Minuten-Stadt • klimaschonende Mobilität für alle?**

Mi • 10.04.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



**D 1402 vhs.Web: Zeitreisen unter Wasser: spektakuläre Entdeckungen**

Mi • 13.03.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



**D 1403 vhs.wissen live: Ein Zoo im 21. Jhdt. • Artenschutz, Bildung...**

Mi • 10.04.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



**D 1306 vhs.Web: Digitale Forensik • Die Zukunft der Verbrechensaufklärung**

Mi • 05.06.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



**D 1485 Neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops**

Fr • 14.06.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr





## Persönlichkeit & Kommunikation

### **L 1650 10 Tage in Dunkelheit • eine Reise zu sich selbst**

Mi • 28.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Lemgo • 7,00 €

### **D 1601 vhs.Web: Die gesellschaftliche Konstruktion von Gefühlen**

Mi • 06.03.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



### **D 1602 Trauernden begegnen • ein Mutmachseminar**

Sa • 23.03.2024 • 14.00-18.00 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### **D 1603 vhs.Web: Einsamkeit: Wie kann eine Gesellschaft damit umgehen?**

Mi • 24.04.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



### **D 1665 Fit im Kopf • Wie kann ich mein Gedächtnis im Alltag trainieren?**

Di • ab 09.04.2024 • 15.00-16.30 Uhr • 5x • Detmold • 40,00 €

## Philosophie • Religion

### **D 1701 Gespräche über Philosophie**

Di • ab 06.02.2024 • 17.30-19.00 Uhr • 15x • Detmold • 105,00 €

### **L 1702 vhs.wissen live: Philosophie in der islamischen Welt**

So • 14.04.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



## Medien • Digitale Welt

### **L1349 „Together for a better Internet“ • Safer Internet Day 2024**

*In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Detmold und der Kreispolizei Lippe*

Di • 06.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Dörentrup • ohne Gebühr

### **D 1502 Cybermobbing • Tatort Internet!**

Di • 19.03.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### **D 1710 vhs.Web: ChatGPT • Ist Maschinensprache menschlich?**

Mi • 17.01.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



### **L 1855 vhs.Web: Influencer & politische Kommunikation in sozialen Medien**

Di • 09.04.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



### **D 1820 Generative KI: Hype oder Revolution?**

Mi • 10.04.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr



## Wie nehme ich an einer Online-Veranstaltung teil?

### 1 DAS ENDGERÄT

Nehmen Sie am besten mit einem Tablet oder Notebook teil – hier sind Mikrofon und Kamera bereits integriert. Aber auch mit PC oder – eingeschränkt – dem Smartphone ist die Teilnahme an unseren Online-Angeboten möglich. Testen Sie, ob Ihr Gerät flüssig YouTube-Videos in hoher Auflösung abspielt – dann funktionieren in der Regel auch Videokonferenzen.

### 3 DER LINK

Der Link, den Sie nach der Anmeldung per E-Mail erhalten, ist die "Eintrittskarte" zu dem von Ihnen gebuchten Online-Angebot. Damit betreten Sie den "virtuellen" Kursraum. Mit dem Link erhalten Sie auch eine Kurzanleitung, wie Sie beitreten und was zu beachten ist.

### 2 BROWSER & CO

Wichtig ist ein aktuelles Betriebssystem und ein aktueller Webbrowser (Chrome oder Firefox). Auch Ihre Internetgeschwindigkeit ist für den reibungslosen Ablauf entscheidend – erforderlich sind mind. 2-3 Mbit/s Upload-Geschwindigkeit. Ihre Internetgeschwindigkeit messen Sie über: <https://breitbandmessung.de/test>

### 4 SUPPORT

Gerne unterstützen wir Sie mit unserem technischen Support, damit Sie unsere Online-Angebote nutzen können.



## D 2101

### Kultur in Detmold und in der Region entdecken!

Wir werden das kulturelle Leben in unserer Stadt und der Region erkunden. Dabei wollen wir einen anderen Blick auf bereits Vertrautes werfen, Neues entdecken und uns über die Erfahrungen austauschen. Am ersten Kurstag lernen wir verschiedene Angebote kennen und entscheiden gemeinsam, welche aktuellen Ausstellungen und Kultureinrichtungen wir in diesem Semester am Dienstagnachmittag besuchen möchten. Dadurch können sich Uhrzeiten und Treffpunkte ändern.

#### Kunst & Kultur gemeinsam entdecken

Petra Kriesel

Di • ab 13.02.2024 (6x)

14.30 bis 17.00 Uhr

Detmold • VHS

Krumme Str. 20 • Alter Braukeller

45,00 € zzgl. Eintritt & Führungen

## L 2081

### „Frida Kahlo und ihre Schwestern“ von Mewa

Die Ausstellung präsentiert Werke der Lemgoer Künstlerin Mewa, bürgerlich Mirka Machel, die sich vorwiegend auf die Darstellung von Frauen in ihrer Malerei konzentriert. Die Auswahl umfasst Serien von lesenden und musizierenden Frauen, Frauen aus der Ukraine und Lettland sowie Porträts bekannter Persönlichkeiten wie Annette von Droste-Hülshoff, Frida Kahlo und der Literaturnobelpreisträgerin Olga Tokarczuk. Besonders hervorzuheben sind Mewas international berühmte Ölbilder von Frida Kahlo, die seit letztem Jahr im Katalog PGM Art World aufgeführt sind.

#### Ausstellung im Haus Wippermann

Mirka Machel

08.03. bis 07.06.2024

zu den VHS-Öffnungszeiten

Lemgo • Haus Wippermann • Kramerstr. 5

Die Ausstellungseröffnung ist am

08.03.2024 um 17.00 Uhr.





L 2770

## Kunst-Labor: Experimente, Kreativität & Design

Ein Wochenende lang wird die VHS zum Kunst-Labor, in dem verschiedene Kunststile erlernt und ausprobiert werden können. Freitag beginnen wir mit Ton zu arbeiten, gefolgt von „plain air“ Aquarellmalerei am Samstag. Nach einem gemeinsamen Mittagsimbiss geht es in die „Schmuckwerkstatt“, bevor am Sonntag „Pouring“ auf dem Programm steht. Über die künstlerischen Experimente können sich die Teilnehmenden nach dem Mittagsimbiss austauschen.

Mit Unterstützung des Förderprogramms „Kultur und Weiterbildung“, NRW-Ministerium für Kultur und Wissenschaft.

### Für junge Erwachsene von 18 bis 27 Jahre

Jessica Matthies

Fr • 19.04.2024 • 15.00 bis 18.00 Uhr

Sa • 20.04.2024 • 10.00 bis 18.00 Uhr

So • 21.04.2024 • 10.00 bis 16.00 Uhr

Lemgo • VHS • Haus Wippermann

30,00 €



D 2105

## „Fußball ist unser Leben“ Vom Ball in der Literatur

Mit Roman-Auszügen, Gedichten, Erinnerungen, Gedanken und Anmerkungen werfen wir einen literarischen Blick auf die „schönste Nebensache der Welt“ und werden feststellen, dass der Fußball ein großes Thema in der Literatur ist. Auf unserer Lesereise begegnen wir u.a. den Nobelpreisträgern Günther Grass und Peter Handtke sowie dem Gewinner des Deutschen Buchpreises 2023 Tonio Schachinger.

Uwe Kempf ist Zeitzeuge des 1. Bundesligates und begeisterter Borussia Dortmund Fan.

### Einstimmen auf die Fußball-EM

Uwe Kempf

Di • 11.06.2024

19.00 bis 20.30 Uhr

Detmold • VHS

Krumme Str. 20 • Vortragsraum

6,00 €



## Ansprechpartnerinnen Kultur und Gestalten

Petra Kriesel • Kultur in Detmold

☎ 05231 977-8022    ✉ kriesel@vhs-detmold-lemgo.de

Dr. Sonja Girod • Kultur in Lemgo

☎ 05231 977-8034    ✉ girod@vhs-detmold-lemgo.de

### Anmeldung & Kursorganisation

Melanie Sprock • Verwaltung Detmold

☎ 05231 977-8019    ✉ sprock@vhs-detmold-lemgo.de

Karin Wiebe • Verwaltung Lemgo

☎ 05231 977-8038    ✉ wiebe@vhs-detmold-lemgo.de

## Konzerte • Ausstellungen

### L 2047    Mittwochskonzert im Haus Wippermann: Duo a.mie

Mi • 06.03.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Lemgo • 10,00 €

### L 2049    Sonntagsmatinee in Hohenhausen

So • 10.03.2024 • 11.15-12.45 Uhr • Kalletal-Hohenhausen • 10,00 €

### L 2042    Improvisiers Orchestra meets Dörentrup

So • 28.04.2024 • 17.00-18.30 Uhr • Dörentrup • ohne Gebühr

### L 2048    Mittwochskonzert im Haus Wippermann: Leptophonics

Mi • 05.06.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Lemgo • 10,00 €

### D 2001    Vernissage: Kunst in der VHS

So • 14.04.2024 • 16.00-17.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### D 2002    Ausstellung: Kunst in der VHS • Werkschau aus den Kursen

Mo-Fr • 15.04.-04.07.2024 • zu den Öffnungszeiten • Detmold • ohne Gebühr

### L 2082    Ausstellungseröffnung: "Frida Kahlo und ihre Schwestern"

Fr • 08.03.2024 • 17.00-18.00 Uhr • Lemgo • ohne Gebühr

### L 2081    Ausstellung: "Frida Kahlo und ihre Schwestern" von Mirka Machel

Mo-Fr • 08.03.-07.06.2024 • zu den Öffnungszeiten • Lemgo • ohne Gebühr

### D 2101    Kultur in Detmold und in der Region entdecken!

Di • ab 13.02.2024 • nachmittags • 6x • Detmold • 45,00 € zzgl. Eintritt



## Studienreisen • Exkursionen

### L 2250 Studienfahrt: „Geburtsstagsgäste • Monet bis Van Gogh“

Sa • 17.02.2024 • Kunsthalle Bremen • 68,00 € inkl. Transfer, Eintritt, Führung

### L 2251 Studienfahrt: "Hilma af Klint und Wassily Kandinsky..."

Sa • 20.04.2024 • K20 Düsseldorf • 68,00 € inkl. Transfer, Eintritt, Führung

## Literatur • Kreatives Schreiben

### D 2352 Literatur am Nachmittag

Mo • ab 08.01.2024 • 15.30-17.00 Uhr • 9x • Detmold • 63,00 €

### D 2353 "Literaturplausch" am Samstagnachmittag

Sa • ab 02.03.2024 • 15.30-17.45 Uhr • 4x • Detmold • 42,00 €

### D 2311 Ein Abend für die Literatur

*In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung NicoLibri*

Mi • 06.03.2024 • 19.00-21.15 Uhr • Schlangen • 7,50 €

### D 2105 Lesereise: "Fußball ist unser Leben"

Di • 11.06.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Detmold • 6,00 €

### L 2380 Schreibtreff am Montag: kreatives Schreiben

Mo • ab 05.02.2024 • 9.30-11.00 Uhr • 6x • Lemgo • 66,00 €

### L 2381 Selfpublishing mit BoD: Der Traum vom eigenen Buch

Sa • 13.04.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Lemgo • 22,00 €





## Kunst-, Kultur- & Musikgeschichte

### D 2102 Otto Julius Bierbaum: Eine empfindsame Reise im Automobil

*In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Italienischen Gesellschaft Lippe-Detmold e. V.*  
So • 28.01.2024 • 11.00-13.15 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### D 2402 vhs.Web: Marc Chagall • Einblick in Leben und Werk

Di • 16.04.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Online • ohne Gebühr



### D 2461 "Je jure que je volais" • Die Chansons von Jacques Brel

Fr • 19.04.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Detmold • 6,00 €

## Theater • Film • Fotografie

### D 2510 Opernkurs: "Dead Man Walking"

*In Zusammenarbeit mit dem Landestheater Detmold*

Mo • ab 17.04.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 6x • Detmold • 48,00 € zzgl. Eintrittskarten

### D 2516 VHS-Theaterwerkstatt

Do • ab 01.02.2024 • 18.00-20.15 Uhr • 8x • Detmold • 84,00 €

### D 2517 VHS-Theaterwerkstatt

Do • ab 18.04.2024 • 18.00-20.15 Uhr • 8x • Detmold • 84,00 €

### D 2550 "Wir Irrlichter"

*In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Detmold*

Mi • ab 14.02.2024 • 18.30-20.45 Uhr • 12x • Detmold • 90,00 €

### D 2532 Bessere Fotos machen • Einführung in die Bildgestaltung

Do • ab 11.04.2024 • 18.00-20.15 Uhr • 6x • Detmold • 72,00 €

### D 2555 Cyanotypie • Magische Bilder in Blau

Mo • 24.01.2024 • 10.00-16.15 Uhr • Detmold • 32,00 €

### D 2548 Foto-Walk im Patensteig

Sa • 13.04.2024 • 10.00-16.00 Uhr • Extertal • 30,00 €





## Musizieren • Singen

### **D 2611 Blues Harp • Mundharmonika spielen für Einsteiger\*innen**

Sa • 17.02.2024 • 10.00-16.00 Uhr • Detmold • 64,00 €

### **L 2635 Ukulele-Crashkurs mit dem Duo a.mie**

Sa • 16.03.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Lemgo • 45,00 €

### **L 2636 Four-Chord-Songs auf der Ukulele mit dem Duo a.mie**

Sa • 13.04.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Lemgo • 45,00 €

### **L 2632 Gitarre für Anfänger\*innen • Level 1**

Di • ab 06.02.2024 • 20.00-21.30 Uhr • 12x • Lemgo • 108,00 €

### **L 2633 Gitarre für Fortgeschrittene • Level 2**

Mo • ab 05.02.2024 • 20.00-21.30 Uhr • 12x • Lemgo • 108,00 €

### **D 2621 Gitarre spielen ohne Noten**

Di • ab 09.04.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 6x • Detmold • 84,00 € max. 6 TN

### **D 2653 Singen ist gesund!\***

Do • ab 11.01.2024 • 18.30-19.30 Uhr • 11x • Detmold • 71,50 €

### **D 2654 Singen ist gesund!\***

Do • ab 11.04.2024 • 18.30-19.30 Uhr • 11x • Detmold • 71,50 €

### **L 2682 Stimmbildung für Anfänger\*innen\***

Mo • ab 12.02.2024 • 17.00-17.45 Uhr • 10x • Lemgo • 99,00 €

### **L 2681 Stimmbildung für erfahrene Sänger\*innen\***

Mo • ab 12.02.2024 • 16.00-16.45 Uhr • 10x • Lemgo • 99,00 €

### **L 2683 Stimmbildung für Fortgeschrittene\***

Mo • ab 12.02.2024 • 18.00-18.45 Uhr • 10x • Lemgo • 99,00 €

*\*In Zusammenarbeit mit der Johannes-Brahms-Musikschule Detmold bzw. mit der Musikschule der Alten Hansestadt Lemgo*



## Malen • Zeichnen

**L 2770 Kunst-Labor: Experimente, Kreativität & Design für junge Erwachsene**

Fr-So • 19.04.-21.04.2024 • Lemgo • 30,00 €

**L 2732 Malwerkstatt am Dienstag**

Di • ab 06.02.2024 • 10.00-12.15 Uhr • 12x • Lemgo • 126,00 €

**D 2718 Treffpunkt Atelier**

Do • ab 08.02.2024 • 10.00-12.15 Uhr • 10x • Detmold • 120,00 €

**D 2720 Treffpunkt Atelier**

Do • ab 02.05.2024 • 10.00-12.15 Uhr • 6x • Detmold • 72,00 €

**D 2717 Aquarellmalerei von Anfang an**

Fr • ab 09.02.2024 • 10.00-12.15 Uhr • 10x • Detmold • 120,00 €

**L 2739 Inklusiver Mal-Kurs**

Mo • ab 26.02.2024 • 17.00-18.30 Uhr • 4x • Lemgo • 40,00 €

**D 2721 Acrylmalerei von Anfang an**

Sa+So • 16.03.+17.03.2024 • 11.00-14.00 Uhr • Detmold • 32,00 €

**D 2722 Acrylmalerei von Anfang an**

Sa+So • 08.06.+09.06.2024 • 11.00-14.00 Uhr • Detmold • 32,00 €

**D 2724 Pastell-Ölkreide in der Acrylmalerei**

Sa+So • 27.04.+28.04.2024 • 11.00-14.00 Uhr • Detmold • 32,00 €

**L 2733 Aquarellmalerei • für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Mi • ab 07.02.2024 • 10.00-11.30 Uhr • 10x • Lemgo • 76,00 €




**L 2735 Abenteuer Farbe**

Sa+So • 02.03.+03.03.2024 • 10.00-16.00 Uhr • Lemgo • 65,00 €

**L 2738 Pouring • ein anderes Malen**

Sa • 13.04.2024 • 15.00-18.00 Uhr • Dörentrup • 20,00 €

**L 2736 Pouring • ein anderes Malen**

Sa • 08.06.2024 • 15.00-18.00 Uhr • Lemgo • 20,00 €

**L 2737 Landschaftsmalerei • für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Sa+So • 01.06.+02.06.2024 • 10.00-14.00 Uhr • Lemgo • 55,00 €

**L 2788 Bullet-Journaling • individuell & kreativ**

Mi • ab 17.01.2024 • 19.00-20.30 Uhr • 4x • Lemgo • 44,00 €

**L 2790 Aktzeichnen mit Modell**

Do • ab 22.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • 3x • Lemgo • 37,00 €

**L 2750 Intuitives Malen**

Sa • 24.02.2024 • 15.00-18.00 Uhr • Dörentrup • 22,00 €

**L 2751 Intuitives Malen**

Sa • 27.04.2024 • 15.00-18.00 Uhr • Dörentrup • 22,00 €

**L 2752 Art in the Dark • Malen ohne zu sehen**

Sa • 16.03.2024 • 15.00-18.00 Uhr • Dörentrup • 48,00 € inkl. Materialien

**Kunsthandwerkliches Gestalten**
**D 2805 Schmuckdesign**

Fr+Sa • 08.03.+09.03.2024 • Detmold • 76,50 €

**D 2806 Schmuckdesign**

Fr+Sa • 12.04.+13.04.2024 • Detmold • 76,50 €

**D 2807 Schmuckdesign**

Fr+Sa • 07.06.+08.06.2024 • Detmold • 76,50 €

**L 2833 Schmuck gestalten • kreativ mit Perlen und Anhängern**

Mi • 15.05.2024 • 18.00-20.00 Uhr • Kalletal-Hohenhausen • 10,00 €

**L 2891 Kreativ-Treff im Haus Wippermann**

Mo • ab 11.03.2024 • 19.00-20.30 Uhr • 4x • Lemgo • 40,00 €



## Kunsthandwerkliches Gestalten

### **L 2851 Tierische Ostern • Marzipanfiguren modellieren**

Fr • 08.03.2024 • 15.30-18.30 Uhr • Kalletal • 21,00 € inkl. Lebensmittel

### **L 2830 Workshop: Österliches aus Makramee**

Sa • 09.03.2024 • 16.00-19.00 Uhr • Lemgo • 33,00 €

### **L 2844 Weiden flechten • Rankhilfen und Staudenhalterungen**

Fr • 12.04.2024 • 14.00-20.00 Uhr • Lemgo • 49,00 €

### **L 2860 Keramikkurs: Schönes für Haus, Garten und Balkon**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.00-20.15 Uhr • 6x • Lemgo • 115,00 € inkl. Brennen

### **L 2861 Keramikkurs: Schönes für Haus, Garten und Balkon**

Mi • ab 22.05.2024 • 18.00-20.15 Uhr • 6x • Lemgo • 115,00 € inkl. Brennen

### **L 2880 Collagen gestalten**

Sa • 25.05.2024 • 13.00-16.00 Uhr • Lemgo • 18,00 €

### **D 2903 Papierwerkstatt zur Osterzeit**

*In Zusammenarbeit mit Lippe im Wandel e.V.*

Sa • 17.02.2024 • 14.30-16.45 Uhr • Schlangen • 10,50 €

### **L 2883 Upcycling: Kreative Ideen mit PET Flaschen**

Di • ab 13.02.2024 • 18.00-20.00 Uhr • 3x • Lemgo • 32,00 €

### **L 2892 Aus Alt mach Neu: Shabby Chic für Haus und Garten**

Sa • 13.04.2024 • 10.30-15.00 Uhr • Kalletal-Hohenhausen • 24,00 €

### **L 2846 Frühjahrsdekorationen für Haus, Tür und Tisch**

Do • 21.03.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Kalletal-Hohenhausen • 10,00 €

### **L 2885 Linoldruck • Intensivkurs am Wochenende**

Sa + So • 04.05.+05.05.2024 • 10.00-14.00 Uhr • Lemgo • 55,00 €

### **L 2886 Linoldruck • Intensivkurs am Wochenende**

Sa+So • 03.02.04.02.2024 • 10.00-14.00 Uhr • Kalletal • 55,00 €



Es kommen immer neue Angebote hinzu – deshalb lohnt sich der regelmäßige Besuch unserer Webseite. Alle Kurse und Veranstaltungen aus dem Bereich **Kultur** finden Sie unter [www.vhs-detmold-lemgo.de/programm/kultur](http://www.vhs-detmold-lemgo.de/programm/kultur)



## Nähen • Textiles Gestalten

### **D 2902 Strick- und Häkelclub für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Do • ab 18.01.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 6x • Detmold • 60,00 € max. 8 Pers.

### **L 2930 Kreatives aus Wolle • Häkeln für Anfänger\*innen**

Do • ab 11.04.2024 • 18.00-20.00 Uhr • 3x • Lemgo • 32,00 €

### **D 2941 Nähen • individuell und kreativ**

Do • ab 01.02.2024 • 18.30-21.30 Uhr • 5x • Detmold • 80,00 € max. 6 Pers.

### **D 2940 Nähen • individuell und kreativ**

Mo • ab 05.02.2024 • 18.00-21.00 Uhr • 5x • Detmold • 80,00 € max. 6 Pers.

### **D 2943 Nähen • individuell und kreativ**

Do • ab 07.03.2024 • 18.30-21.30 Uhr • 5x • Detmold • 80,00 € max. 6 Pers.

### **D 2942 Nähen • individuell und kreativ**

Mo • ab 11.03.2024 • 18.00-21.00 Uhr • 5x • Detmold • 80,00 € max. 6 Pers.

### **D 2945 Nähen • individuell und kreativ**

Do • ab 25.04.2024 • 18.30-21.30 Uhr • 5x • Detmold • 80,00 € max. 6 Pers.

### **D 2944 Nähen • individuell und kreativ**

Mo • ab 29.04.2024 • 18.00-21.00 Uhr • 5x • Detmold • 80,00 € max. 6 Pers.

### **L 2975 Kreatives Nähen • für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Fr+Sa • 15.03.+16.03.2024 • Lemgo • 66,00 €

### **L 2976 Kreatives Nähen • für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Fr+Sa • 26.04.+27.04.2024 • Lemgo • 66,00 €

### **L 2977 Nähen • für jedes Talent**

Di • ab 09.04.2024 • 18.00-21.00 Uhr • 4x • Lemgo • 88,00 €

### **D 2964 Offenes Nähen am Wochenende**

So • 02.06.2024 • 10.00-16.45 Uhr • Detmold • 45,00 € max. 6 Pers.

### **D 2963 Erste Schritte mit der Overlock-Nähmaschine**

So • 21.04.2024 • 10.00-16.45 Uhr • Detmold • 45,00 € max. 6 Pers.

### **D 2967 Oberteilgrundschnitt**

So • 11.02.2024 • 10.00-16.45 Uhr • Detmold • 45,00 € max. 6 Pers.

### **D 2966 Hosenmaßschnitt**

So • 17.03.2024 • 10.00-16.45 Uhr • Detmold • 45,00 € max. 6 Pers.



**D 3890 • L 3892**

## **Selbstverteidigung für Spätentschlossene**

Sie interessieren sich für Selbstverteidigung, fühlen sich aber nicht mehr jung oder fit genug, um in einem Verein mit gut trainierten Kampfsportler\*innen einzusteigen? Unser Workshop vermittelt Bewegungsformen und einfache Selbstverteidigungstechniken aus Judo, Karate, Ju Jitsu und Aikido. Der Fokus liegt dabei auf geschickten Ausweich- und Abwehrbewegungen, die mehr Geschick als Kraft erfordern. Bei genügend Interesse besteht die Möglichkeit, eines fortlaufenden Kurses.

### **Für Interessierte ab 50 Jahre**

Norbert Hofmann

Detmold (D 3890)

Fr • 01.03.2024 • 18.30-20.45 Uhr

Lemgo (L 3892)

Fr • 08.03.2024 • 18.30-20.45 Uhr

je 12,00 €

**L 3154**

## **Drei-Tages-Retreat im Kloster: Oase(n) der Stille erkunden**

Halten Sie inmitten des dichten (Arbeits-)Alltags inne und vertiefen Sie Ihre Achtsamkeitspraxis. Angelehnt an das MBSR-Konzept werden wir angeleitete Meditationen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen durchführen und achtsame Körperübungen aus Yoga und Qi Gong praktizieren. Die äußere Stille des Ortes, gemeinsame Übungen und eine Zeit des Schweigens stärken die Achtsamkeitspraxis. Die schweigende Zeit widmet sich dem inneren Dialog, während auch persönliche Zeit für die Naturumgebung eingeplant ist. Meditationserfahrung und ein individuelles Einführungsgespräch sind erforderlich.

### **Ein Wochenende für die Achtsamkeit**

Anette Weber

Fr • 02.08.2024 • 19.30-21.00 Uhr

Sa • 03.08.2024 • 09.00-17.00 Uhr

So • 04.08.2024 • 10.00-12.30 Uhr

Rietberg • Abtei Varensell

249,70 € inkl. Übernachtung, Verpflegung



D 3988

## Lindy Hop für tanzbegeisterte Paare

Lindy Hop ist ein fröhlicher Paar-Tanz aus den 1920er und 1930er Jahren, der Opa des Rock'n'Roll. Getanzt wird zu Swing-Musik und mehr als das Erlernen von festen Schrittfolgen steht die Kommunikation im Paar, Musikalität und Improvisation im Vordergrund. Jeder Tanz ist anders. Beide Kursleiter\*innen legen dabei Wert auf korrekte Basics, Timing, Führen und Folgen und auf natürliche, tanzbare Elemente (keine konstruierten „Figuren“), immer mit dem nötigen Augenzwinkern, denn: es ist doch nur Tanzen – keine überlebensnotwichtige OP.

### Lindy Wer? Lindy Was?

Astrid Vollmer & Rainer Titzens

Sa • 13.04.2024

15.30 bis 18.30 Uhr

Detmold • Leopoldinum

Gymnastikhalle

18,00 €



D 3000

## Gesundheit braucht Klimaschutz

Die Welt ist ein schwerkranker Patient, und wir, als ein Teil von ihr, sind es ebenfalls. Wir haben es nur noch nicht erkannt. Diese These vertritt Dr. med. Julian Weilbacher und untermauert sie in seinem Online-Vortrag sehr anschaulich und eindringlich. Er schlägt den Bogen von der persönlichen über die gesellschaftliche bis zur globalen Gesundheit und zeigt auf, an welchen Stellen jede/r von uns an der dringend notwendigen Therapie mitwirken kann.

### Klimakrise-Umweltschutz-Gesundheit

Dr. med. Julian Weilbacher

Mitglied bei „Health for Future“

Sa • 17.02.2024

10.00 bis 11.00 Uhr

Online

ohne Gebühr



## Ansprechpartnerinnen Gesundheit

Ellen Lücke

☎ 05231 977-8033    @ lueke@vhs-detmold-lemgo.de

### Anmeldung & Kursorganisation

Inga Werthwein • Verwaltung Lemgo

☎ 05231 977-8039    @ werthwein@vhs-detmold-lemgo.de

## Gesundheit im Fokus

### D 3000    **Gesundheit braucht Klimaschutz**

*In Zusammenarbeit mit den ostwestfälischen Volkshochschulen*

Sa • 17.02.2024 • 10.00-11.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



### L 3000    **"Frau sein ist keine Krankheit": Pathologisierung weibl. Lebensphasen**

*In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle der Alten Hansestadt Lemgo*

Mi • 31.01.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Lemgo • ohne Gebühr

### D 3004    **Gebärmutter(hals)krebs: Vorbeugen, Vorsorgen, Erkennen, Behandeln**

*In Zusammenarbeit mit dem Klinikum Lippe*

Mi • 07.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### D 3006    **Wechseljahre: Ein spannender Lebensabschnitt**

*In Zusammenarbeit mit dem Klinikum Lippe*

Di • 16.04.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### D 3008    **Beckenboden: Kleine Muskeln - große Chancen**

Mo • 11.03.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Detmold • 6,00 €

### D 3010    **Seriöse Gesundheitsinformationen im Internet finden und erkennen**

*In Zusammenarbeit mit dem Klinikum Lippe*

Mi • 28.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### L 3012    **Rücken & Gelenke: Weniger Schmerzen durch korrekte Bewegung**

*In Zusammenarbeit mit dem Klinikum Lippe*

Mi • 20.03.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Kalletal • ohne Gebühr

### L 3014    **Themenabend Sturz: Prophylaxe, operative Versorgung, Therapie**

*In Zusammenarbeit mit dem Klinikum Lippe*

Di • 23.04.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Dörentrup • ohne Gebühr



**D 3020 vhs.Web: Endometriose**

Do • 18.04.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Online • ohne Gebühr

**D 3025 vhs.Web: Depressionen**

Do • 08.02.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Online • ohne Gebühr

**D 3027 vhs.Web: Rheumatische Erkrankungen**

Do • 22.02.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Online • ohne Gebühr

**D 3029 vhs.Web: Bundesweites Krebsregister**

Do • 21.03.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Online • ohne Gebühr

**D 3030 vhs.Web: Herzinsuffizienz**

Do • 11.04.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Online • ohne Gebühr

**D 3040 Gesund durch die Mitte • Mit Kneipp & Yoga durch die Wechseljahre**

Sa • 09.03.2024 • 10.00-14.00 Uhr • Detmold • 25,20 €

**D 3852 Warum „Barfuß“ eine gute Idee ist**

Mi • 24.05.2024 • 19.00-21.00 Uhr • Detmold • 9,00 €





## Gesunde Ernährung • Internationale Küche

### L 3054 Spargel- und Erdbeerzeit

Sa • 25.05.2024 • 10.00-13.45 Uhr • Lemgo • 49,00 € inkl. Lebensmittel

### L 3055 "Kochen nach der Bibel"

Fr • 21.06.2024 • 17.30-21.15 Uhr • Lemgo • 49,00 € inkl. Lebensmittel

### L 3056 Internationale Küche • Tapas und Co.

Sa • 20.04.2024 • 10.00-13.45 Uhr • Kalletal • 49,00 € inkl. Lebensmittel

### L 3075 Internationale Küche: Thailandisch kochen

Fr • 26.04.2024 • 17.00-20.45 Uhr • Kalletal • 43,00 € inkl. Lebensmittel

### L 3076 Internationale Küche: Thai Fingerfood

Fr • 12.04.2024 • 17.00-20.45 Uhr • Kalletal • 43,00 € inkl. Lebensmittel

### L 3077 Internationale Küche: Vegetarisch thailandisch kochen

Fr • 07.06.2024 • 17.00-20.45 Uhr • Kalletal • 43,00 € inkl. Lebensmittel

### D 3080 Falscher Hase und andere vegane Leckereien zur Osterzeit

*In Zusammenarbeit mit Lippe im Wandel e.V.*

Fr • 15.03.2024 • 15.00-18.00 Uhr • Detmold • 15,00 € inkl. Lebensmittel





## Entspannung • Meditation • Stressbewältigung

### L 3102 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Di • ab 13.02.2024 • 16.30-18.00 Uhr • 6x • Lemgo • 52,80 €

### D 3104 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zum Kennenlernen

Do • ab 11.04.2024 • 16.15-17.15 Uhr • 6x • Detmold • 35,20 €

### L 3122 Autogenes Training • Grundstufe

Do • ab 11.04.2024 • 17.15-18.15 Uhr • 8x • Lemgo • 47,30 €

### D 3126 Autogenes Training • Grundstufe

Di • ab 13.02.2024 • 18.30-20.00 Uhr • 8x • Detmold • 70,40 €

### D 3129 Atem als Triebkraft für das Leben • für Neueinsteiger\*innen

Sa • 13.04.2024 • 10.00-18.00 Uhr • Detmold • 40,50 €

### D 3132 Atem als Triebkraft für das Leben • Aktiv mit gezielten Atemübungen

Sa • ab 17.02.2024 • 10.00-11.30 Uhr • 4x • Detmold • 36,00 €

### D 3147 Feldenkrais

Di • ab 16.01.2024 • 18.45-20.00 Uhr • 10x • Horn-Bad Meinberg • 90,10 €

### L 3140 Feldenkrais

Mo • ab 05.02.2024 • 08.15-09.15 Uhr • 7x • Lemgo • 53,00 €

### L 3145 Feldenkrais

Mo • ab 05.02.2024 • 09.30-10.30 Uhr • 7x • Lemgo • 53,00 €

### L 3141 Feldenkrais

Mo • ab 08.04.2024 • 08.15-09.15 Uhr • 10x • Lemgo • 74,20 €

### L 3146 Feldenkrais

Mo • ab 08.04.2024 • 09.30-10.30 Uhr • 10x • Lemgo • 74,20 €

### D 3148 Feldenkrais

Di • ab 07.05.2024 • 18.45-20.00 Uhr • 7x • Horn-Bad Meinberg • 63,60 €

### L 3150 MBSR • Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Mo • ab 25.03.2024 • 10.00-16.30 Uhr • 5x • Lemgo • 225,00 €



### L 3152 Oase der Stille • Achtsamkeitstag

Sa • 09.06.2024 • 10.30-16.30 Uhr • Lemgo • 39,60 €

### L 3154 Drei-Tages-Retreat im Kloster: Oase(n) der Stille erkunden

Fr-So • 02.08.-04.08.2024 • Rietberg • 249,70 € inkl. ÜVP



## Yoga

### **D 3210 "Early Birds" • Hatha Yoga Basic**

Mo • ab 19.02.2024 • 08.15-09.45 Uhr • 15x • Detmold • 126,00 €

### **D 3212 "Early Birds" • Fit und wach in den Tag mit dem Sonnengruß**

Mi • ab 07.02.2024 • 08.45-09.45 Uhr • 17x • Detmold • 96,60 €

### **L 3216 Hatha Yoga Basic**

Mo • ab 05.02.2024 • 16.30-18.00 Uhr • 16x • Lemgo • 134,40 €

### **L 3217 Hatha Yoga Basic**

Mo • ab 05.02.2024 • 18.15-19.45 Uhr • 16x • Lemgo • 134,40 €

### **D 3226 Hatha Yoga Basic**

Fr • ab 09.02.2024 • 16.15-17.45 Uhr • 14x • Horn-Bad Meinberg • 117,60 €

### **D 3214 Hatha Yoga Basic**

Mo • ab 19.02.2024 • 10.00-11.30 Uhr • 15x • Detmold • 126,00 €

### **D 3254 Hatha Yoga Basic +**

Mi • ab 07.02.2024 • 10.00-11.30 Uhr • 17x • Detmold • 142,80 €

### **D 3256 Hatha Yoga Basic +**

Mi • ab 07.02.2024 • 16.30-18.00 Uhr • 17x • Detmold • 142,80 €

### **D 3257 Hatha Yoga Basic +**

Mi • ab 07.02.2024 • 16.30-18.00 Uhr • 17x • Detmold • 142,80 €

### **D 3258 Hatha Yoga Basic +**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.15-19.45 Uhr • 17x • Detmold • 142,80 €

### **L 3260 Hatha Yoga Basic +**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.15-19.45 Uhr • 15x • Lemgo • 126,00 €

### **L 3263 Hatha Yoga Basic +**

Do • ab 08.02.2024 • 10.00-11.30 Uhr • 16x • Lemgo • 134,40 €

### **D 3265 Hatha Yoga Basic +**

Do • ab 08.02.2024 • 17.30-19.00 Uhr • 14x • Detmold • 117,60 €

### **D 3266 Hatha Yoga Basic +**

Do • ab 08.02.2024 • 19.15-20.45 Uhr • 14x • Detmold • 117,60 €

### **L 3246 Hatha Yoga Basic +**

Di • ab 13.02.2024 • 09.30-11.00 Uhr • 10x • Lemgo • 84,00 €


**D 3269 Hatha Yoga Basic +**

Do • 15.02.2024 • 17.30-19.00 Uhr • 14x • Horn-Bad Meinberg • 117,60 €

**D 3277 Yoga auf und um den Stuhl**

Fr • 09.02.2024 • 14.30-16.00 Uhr • 14x • Horn-Bad Meinberg • 117,60 €

**D 3282 Yoga für den Rücken**

Mo • 29.01.2024 • 15.45-17.15 Uhr • 14x • Detmold • 117,60 €

**D 3285 Vinyasa Yoga • fließendes Power Yoga für Körper und Geist**

Mo • 05.02.2024 • 18.00-19.15 Uhr 15x • Detmold • 105,00 €

**D 3289 Yoga in der Schwangerschaft**

Mo • ab 05.02.2024 • 16.30-17.45 Uhr • 6x • Detmold • 42,00 €

**D 3290 Yoga in der Schwangerschaft**

Mo • ab 15.04.2024 • 16.30-17.45 Uhr • 8x • Detmold • 56,00 €

**D 3295 Yogilates**

Do • ab 18.01.2024 • 17.45-18.45 Uhr • 5x • Detmold • 29,40 €

**D 3296 Yogilates**

Do • ab 22.02.2024 • 17.45-18.45 Uhr • 5x • Detmold • 29,40 €

**D 3297 Yogilates**

Do • ab 11.04.2024 • 17.45-18.45 Uhr • 5x • Detmold • 29,40 €

**D 3298 Yogilates**

Do • ab 23.05.2024 • 17.45-18.45 Uhr • 5x • Detmold • 29,40 €

**D 3312 Yogilates für den Rücken**

Di • ab 06.02.2024 • 18x • Detmold • 100,80 €

**L 3316 Yoga am Wochenende: „Detoxen“ mit Yoga, Meditation & Klang**

Sa • 24.02.2024 • 10.30-18.00 Uhr • Lemgo • 27,00 €

**L 3378 Sommerprogramm: Outdoor-Yoga und Geh-Meditationen**

Do • ab 11.07.2024 • 17.30-19.00 Uhr • 4x • Lemgo • 36,00 €



Schauen Sie regelmäßig auf unserer Webseite vorbei, denn es kommen laufend neue Kursangebote hinzu. Alle **Gesundheitskurse** finden Sie unter [www.vhs-detmold-lemgo.de/programm/gesundheit](http://www.vhs-detmold-lemgo.de/programm/gesundheit)



## Qi Gong

### **D 3402 Qi Gong Basic**

Mo • ab 05.02.2024 • 10.00-11.30 Uhr • 10x • Detmold • 84,00 €

### **D 3404 Qi Gong Basic**

Mo • ab 05.02.2024 • 19.15-20.45 Uhr • 10x • Horn-Bad Meinberg • 84,00 €

### **L 3412 Qi Gong Basic**

Di • ab 05.03.2024 • 16.30-17.45 Uhr • 6x • Dörentrup • 42,00 €

### **D 3419 Qi Gong Advanced**

Mo • ab 05.02.2024 • 17.30-19.00 Uhr • 10x • Horn-Bad Meinberg • 84,00 €

### **L 3423 Achtsamkeit meets Qi Gong**

So • 28.04.2024 • 13.00-17.00 Uhr • Lemgo • 30,00 €

### **D 3426 Bildungsurlaub: "Qi Gong und Achtsamkeit" auf Norderney**

Mo-Fr • 11.03.-15.03.2024 • 09.30-16.30 Uhr • Norderney • 670,50 € inkl. ÜVP



### **D 3430 Achtsames Qi Gong Wochenende in der Abtei Varensell**

Fr-So • 19.07.-21.07.2024 • Rietberg • 249,70 € inkl. ÜVP

### **D 3502 Gesundheits-Qi Gong "Wu Qin Xi • Das Spiel der fünf Tiere"**

Fr • ab 15.03.2024 • 15.00-16.15 Uhr • 10x • Detmold • 71,40 €

### **D 3506 Gesundheits-Qi Gong nach König Ma**

Di • ab 12.03.2024 • 17.30-18.45 Uhr • 10x • Schlangen • 71,40 €

## Tai Chi

### **L 3508 Tai Chi Chuan Basic • Yang-Stil**

Mo • ab 08.04.2024 • 16.45-18.00 Uhr • 4x • Lemgo • 29,40 €

### **D 3512 Tai Chi Chuan Basic • Yang-Stil**

Di • ab 12.03.2024 • 18.45-20.15 Uhr • 10x • Schlangen • 84,00 €

### **D 3514 Tai Chi Chuan Basic • Yang-Stil**

Fr • ab 15.03.2024 • 13.30-15.00 Uhr • 10x • Detmold • 84,00 €

### **L 3520 Tai Chi Chuan advanced**

Mo • ab 26.02.2024 • 18.05-19.35 Uhr • 10x • Lemgo • 84,00 €

### **L 3525 Starker Rücken mit Qi Gong**

Sa • 09.03.+16.03.2024 • 10.00-11.45 Uhr • Lemgo • 22,50 €





## Gymnastik • Muskelaufbau

### **D 3601 "Rückenyooga" • Kräftigung und Mobilisation für den Rumpf**

Mo • ab 05.02.2024 • 17.45-18.30 Uhr • 17x • Detmold • 64,60 €

### **D 3606 Gymnastik für einen starken und flexiblen Rücken**

Di • ab 06.02.2024 • 17.00-17.45 Uhr • 15x • Detmold • 57,00 €

### **D 3605 Gymnastik für einen starken und flexiblen Rücken**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.00-19.00 Uhr • 10x • Horn-Bad Meinberg • 53,20 €

### **L 3609 Training für einen gesunden und starken Rücken**

Mo • ab 05.02.2024 • 08.00-08.45 Uhr • 17x • Lemgo • 64,60 €

### **L 3610 Training für einen gesunden und starken Rücken**

Mo • ab 05.02.2024 • 09.00-09.45 Uhr • 17x • Lemgo • 64,60 €

### **L 3611 Training für einen gesunden und starken Rücken**

Mo • ab 05.02.2024 • 10.00-11.00 Uhr • 17x • Lemgo • 87,40 €

### **D 3614 Kein gesunder Nacken ohne stabilen Rücken**

Di • ab 06.02.2024 • 17.45-18.30 Uhr • 15x • Detmold • 57,00 €

### **D 3618 Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik für Frauen**

Mo • ab 05.02.2024 • 20.00-20.45 Uhr • 15x • Detmold • 57,00 €

### **D 3625 Beckenbodengymnastik**

Mo • ab 22.01.2024 • 19.30-20.30 Uhr • 8x • Detmold • 41,80 €

### **D 3626 Beckenbodengymnastik**

Mo • ab 08.04.2024 • 19.30-20.30 Uhr • 10x • Detmold • 53,20 €

### **L 3627 Gymnastik für Seniorinnen**

Di • ab 06.02.2024 • 16.00-16.45 Uhr • 13x • Lemgo • 66,60 €

### **L 3628 Gymnastik für Seniorinnen**

Di • ab 06.02.2024 • 17.00-17.45 Uhr • 13x • Lemgo • 66,60 €

### **L 3633 Gymnastik für Seniorinnen**

Mi • 07.02.2024 • 17.30-18.15 Uhr • 13x • Kalletal-Talle • 49,40 €

### **D 3630 Gymnastik für Seniorinnen**

Di • ab 13.02.2024 • 10.00-11.00 Uhr • 10x • Detmold • 53,20 €

### **D 3632 Gymnastik für Seniorinnen**

Do • ab 15.02.2024 • 10.00-11.00 Uhr • 12x • Detmold • 93,50 €



## Gymnastik • Muskelaufbau

### **D 3637 Funktions- und Konditionsgymnastik für Frauen**

Do • ab 08.02.2024 • 11.00-11.45 Uhr • 7x • Detmold • 26,60 €

### **D 3638 Funktions- und Konditionsgymnastik für Frauen**

Do • ab 11.04.2024 • 11.00-11.45 Uhr • 9x • Detmold • 34,20 €

### **L 3639 Ausgleichsgymnastik für Frauen**

Mi • ab 07.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • 14x • Kalletal-Westorf • 106,40 €

### **L 3640 Body Fit • Muskelaufbautraining**

Do • ab 01.02.2024 • 18.00-18.45 Uhr • 10x • Kalletal-Hohenhausen • 38,00 €

### **L 3642 Body Fit • Muskelaufbautraining**

Do • ab 01.02.2024 • 19.00-19.45 Uhr • 10x • Kalletal-Hohenhausen • 38,00 €

### **L 3644 Body Fit • Muskelaufbautraining**

Do • ab 01.02.2024 • 20.00-20.45 Uhr • 10x • Kalletal-Hohenhausen • 38,00 €

### **L 3648 Locker vom Hocker • Muskelaufbautraining im Sitzen**

Mo • ab 05.02.2024 • 18.00-18.45 Uhr • 10x • Kalletal-Hohenhausen • 38,00 €

## Faszientraining • Pilates

### **L 3650 Faszientraining**

Fr • ab 09.02.2024 • 09.00-09.45 Uhr • 17x • Dörentrup • 64,60 €

### **L 3651 Faszientraining**

Fr • ab 09.02.2024 • 10.00-11.00 Uhr • 17x • Dörentrup • 87,40 €

### **D 3683 Pilates Basic**

Mo • ab 05.02.2024 • 18.35-19.20 Uhr • 17x • Detmold • 64,60 €

### **D 3687 Pilates**

Di • ab 06.02.2024 • 18.00-19.00 Uhr • 18x • Detmold-Hiddesen • 91,20 €

### **L 3690 Power-Pilates**

Do • ab 08.02.2024 • 18.30-19.30 Uhr • 16x • Lemgo • 92,40 €

### **L 3692 Power-Pilates**

Do • ab 08.02.2024 • 19.45-20.45 Uhr • 16x • Lemgo • 92,40 €

**Fitness • Bewegung****D 3794 AROHA®**

Do • ab 08.02.2024 • 18.30-19.30 Uhr • 14x • Detmold • 72,20 €

**L 3800 Dance Mix**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.00-19.00 Uhr • 17x • Kalletal-Hohenhausen • 87,40 €

**L 3804 Boxness meets Bodyworkout**

Mi • ab 07.02.2024 • 20.00-21.00 Uhr • 15x • Lemgo • 104,00 €

**D 3814 Fit durch die Schwangerschaft**

Di • ab 06.02.2024 • 19.00-20.00 Uhr • 7x • Detmold • 38,00 €

**L 3850 Laufen (fast) ohne Schnaufen**

Di+Do • ab 27.02.2024 • 18.00-18.45 Uhr • 24x • Lemgo • 84,00 €

**D 3860 Achtsam durch den Wald**

*In Zusammenarbeit mit Lippe im Wandel e.V.*

Sa • ab 23.03.2024 • 14.30-17.00 Uhr • Schlangen • 15,00 €





**Fitness • Bewegung**

**D 3884 Sport, Spiel, Spaß • Radtour zu kostenlos nutzbaren Sportanlagen**

Sa • 04.05.2024 • 13.00-18.00 Uhr • Detmold • 25,00 €

**D 3885 Sport, Spiel, Spaß • Radtour zu kostenlos nutzbaren Sportanlagen**

Sa • 25.05.2024 • 13.00-18.00 Uhr • Detmold • 25,00 €

**D 3880 Bogenschießen für Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnissen**

*In Zusammenarbeit mit der TBo-Laukert UG*

Sa+So • 10.02.+11.02.2024 • Horn-Bad Meinberg • 69,60 € zzgl. 20,00 € Verleih

**D 3890 Selbstverteidigung für Spätentschlossene**

Fr • 01.03.2024 • 18.30-20.45 Uhr • Detmold • 12,00 €

**L 3892 Selbstverteidigung für Spätentschlossene**

Fr • 08.03.2024 • 18.30-20.45 Uhr • Lemgo • 12,00 €





## Schwimmen • Aquafitness • Wassersport

### **D 3866 Frauen lernen schwimmen**

Do • ab 08.02.2024 • 17.30-18.30 Uhr • 8x • Detmold-Diestelbruch • 88,00 €

### **D 3867 Frauen lernen schwimmen**

Do • ab 18.04.2024 • 17.30-18.30 Uhr • 8x • Detmold-Diestelbruch • 88,00 €

### **D 3874 Aquajogging und Wassergymnastik für Frauen**

Di • ab 06.02.2024 • 17.55-18.55 Uhr • 10x • Horn-Bad Meinberg • 58,80 € zzgl. Eintritt

### **D 3876 Aqua-Power • konditionell anspruchsvoll**

Mi • ab 17.01.2024 • 19.00-19.45 Uhr • 15x • Detmold-Diestelbruch • 81,00 €

### **D 3877 Aqua-Power • konditionell anspruchsvoll**

Mi • ab 17.01.2024 • 19.45-20.30 Uhr • 15x • Detmold-Diestelbruch • 81,00 €

### **D 3878 Aqua-Power • konditionell anspruchsvoll**

Mi • ab 17.01.2024 • 20.30-21.15 Uhr • 15x • Detmold-Diestelbruch • 81,00 €

### **D 3879 Aqua-Power • konditionell anspruchsvoll**

Fr • ab 19.01.2024 • 11.00-11.45 Uhr • 14x • Detmold-Diestelbruch • 75,60 €

### **D 3900 Infoveranstaltung: Sportbootführerscheine See und Binnen (Motor)**

Mo • 12.02.2024 • 17.45-18.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### **D 3902 Sportbootführerscheine See und Binnen (Motor)**

Mo • ab 19.02.2024 • 18.30-21.30 Uhr • 12x • Detmold • 230,40 € zus. Kosten

## Tanz

### **D 3970 Tanztheater zum Lieben lernen**

Sa+So • 09.03.+10.03.2024 • Detmold • 49,00 €

### **D 3978 Workshop zum Kennenlernen: Schottischer Country Dance**

Sa • 20.04.2024 • 15.30-18.30 Uhr • Detmold • 18,00 €

### **L 3980 Workshop zum Kennenlernen: Schottischer Country Dance**

Sa • 27.04.2024 • 15.30-18.30 Uhr • Lemgo • 18,00 €

### **D 3988 Lindy Wer? Lindy Was? • Lindy Hop für tanzbegeisterte Paare**

Sa • 13.04.2024 • 15.30-18.30 Uhr • Detmold • 18,00 €

### **D 3990 "Raks sharqi" • Orientalischer Tanz für Anfängerinnen**

Mi • ab 07.02.2024 • 20.00-21.30 Uhr • 10x • Detmold • 76,00 €



D 4896

## Ein Gefühl in deiner Sprache...

Können wir Gefühle wahrnehmen, hören und sehen, auch wenn wir nicht jedes Wort verstehen? Wie hört sich ein mir bekanntes Gefühl in anderen Sprachen an? Wie ist das, sich zu freuen auf Rumänisch, wie äußert sich Liebe auf Arabisch oder Eifersucht auf Indonesisch? Wie poetisch kann wohl Russisch oder Albanisch klingen? Mehrsprachigkeit unserer Gesellschaft nutzen und das Verbindende suchen, zeigen und erlebbar machen, das ist die Idee unserer Veranstaltung. Kursleitende und Teilnehmende der Sprachenabteilung werden einem Gefühl in der ihnen vertrauten Sprache auf der Bühne Ausdruck verleihen.

### Mehrsprachige Kulturveranstaltung

Schon mal vormerken:  
im September 2024  
in Detmold  
Weitere Infos folgen.

L 4423

## „English Refresher“ für Beruf und Alltag • B1

You can understand this text but need help to improve your spoken English! Sie wissen, was Sie sagen möchten, haben aber Schwierigkeiten, das richtige Wort oder den richtigen Ausdruck auf Englisch zu finden. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die Verbesserung des gesprochenen Englisch in alltäglichen Situationen, am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Außerdem werden die Hörfähigkeiten verbessert und Grammatik einbezogen, um das Konversationsniveau zu verbessern. Dieser fokussierte, aber dennoch unbeschwertere und unterhaltsame Kurs wird von einer Muttersprachlerin geleitet.

### Als Bildungsurlaub in NRW anerkannt

Deborah Jansen  
Mo bis Fr • 24.06. bis 28.06.2024  
jeweils 09.00 bis 14.30 Uhr  
Lemgo • Haus Wippermann  
Kramerstr. 5 • Raum 111  
104,00 €





D 4820

## Koreanisch für Anfänger\*innen • A1.1

Durch koreanische K-Pop, Filme und Fernsehserien ist das Interesse an südkoreanischer Popkultur auch in Europa seit einigen Jahren stark gewachsen. Wer mehr über die koreanische Sprache erfahren möchte, bekommt in diesem Kurs eine Einführung in das Alphabet „Hangul“ und lernt Grundlagen der Sprache, die mit Informationen über kulturelle Besonderheiten verknüpft werden. Eine Sprachreise in ein spannendes Land erwartet Sie. Die Kursleitung ist Muttersprachlerin. Erklärungen und Informationen gibt sie im Unterricht in deutscher und englischer Sprache.

### „Hallyu“ • die koreanische Welle

Hyejin Park

Di • ab 06.02.2024

jeweils 17.45 bis 19.15 Uhr

Detmold

Bielefelder Str. 1 • Raum EG 0.18

126,00 €



L 4870

## Schwedisch kompakt für Anfänger\*innen • A1.1

Hej! Sie möchten einen ersten Einblick in die schwedische Sprache bekommen, um sich rasch auf Reisen, im Beruf oder mit schwedischen Freunden auszutauschen? Dieser Kompaktkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und vermittelt einen Überblick über die Grundlagen des Schwedischen.

### Am Wochenende Schwedisch lernen

Eckart Maronde

Sa • 09.03.+16.03.2024 • 15.00-18.00 Uhr

So • 10.03.+17.03.2024 • 10.00-13.00 Uhr

Lemgo • Haus Wippermann

Kramerstr. 5 • Raum 208

67,20 €



## Ansprechpartnerinnen Fremdsprachen

Christiane Purrmann

☎ 05231 977-8024    @ purrmann@vhs-detmold-lemgo.de

### Anmeldung & Kursorganisation

Lisa Küllmer • Verwaltung Detmold

☎ 05231 977-8018    @ kuellmer@vhs-detmold-lemgo.de

Inga Werthwein • Verwaltung Lemgo

☎ 05231 977-8039    @ werthwein@vhs-detmold-lemgo.de

## Arabisch

### D 4800 Einführung in die arabische Sprache und Schrift • A1

Do • ab 08.02.2024 • 17.30-19.00 Uhr • 7x • Detmold • 58,80 € ab 6 Pers.

### D 4801 Arabisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.3

Do • ab 08.02.2024 • 19.10-20.40 Uhr • 10x • Detmold • 84,00 € ab 6 Pers.

## Dänisch

### D 4811 Dänisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.4

Mi • ab 07.02.2024 • 18.30-20.00 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

### D 4812 Dänisch mit Grundkenntnissen • A2.2

Mi • ab 07.02.2024 • 20.00-21.00 Uhr • 15x • Detmold • 100,00 € ab 6 Pers.

### D 4813 Dänisch mit guten Vorkenntnissen • B1.2

Mo • ab 05.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • 15x • Detmold • 90,00 €





## Kleingruppen und Gebühren

Der Gebührenkalkulation liegt eine Mindestteilnehmendenzahl zu Grunde. Deshalb sind die Gebühren bei Sprachkursen wie folgt gestaffelt:

ab 8 Teilnehmenden	3,30 € pro Unterrichtsstunde
ab 6 Teilnehmenden	4,20 € pro Unterrichtsstunde
ab 4 Teilnehmenden	5,20 € pro Unterrichtsstunde

## Deutsch für Deutschsprachige

### **D 4380 Deutsche Gebärdensprache für Anfänger\*innen • DGS 1**

*In Zusammenarbeit mit der Lippischen Landeskirche*

Do • ab 12.09.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 10x • Detmold • 104,00 €

### **D 4381 Deutsche Gebärdensprache für Fortgeschrittene • DGS 2**

*In Zusammenarbeit mit der Lippischen Landeskirche*

Do • ab 12.09.2024 • 19.45-21.15 Uhr • 10x • Detmold • 104,00 €

### **D 1110 Lust auf Lippisch Platt? Sprachkurs für Neugierige**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 4x • Detmold • 24,00 € ab 7 Pers.

## Deutsch als Fremdsprache

### **D 4385 Deutsch für Anfänger\*innen • A1.1**

Mo • ab 08.04.2024 • 15.30-17.00 Uhr • 20x • Detmold • 132,00 €\*

### **D 4386 Deutsch mit sehr geringen Vorkenntnissen • A1.2**

Mo • ab 08.01.2024 • 15.30-17.00 Uhr • 20x • Detmold • 132,00 €\*

### **L 4387 Deutsch mit geringen Vorkenntnissen • A1/A2**

Do • ab 08.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • 15x • Lemgo • 99,00 €

### **D 4388 Deutsch mit einfachen Grundkenntnissen • A2.1**

Di • ab 16.01.2024 • 16.00-18.15 Uhr • 10x • Detmold • 99,00 €\*

### **D 4390 Deutsch • Vorbereitung auf B1.1**

Do • ab 18.01.2024 • 15.30-17.45 Uhr • 10x • Detmold • 99,00 €

### **D 4392 Deutsch für Fortgeschrittene • B2**

Di • ab 27.02.2024 • 18.00-20.15 Uhr • 15x • Detmold • 148,50 €

*\*Gebührenbefreiung mit dem Detmold-Pass*



		Am Ende der Stufe können Sie...	
		Stufe	Beschreibung
kompetente Sprachverwendung	C2	<b>Hören</b> • ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen <b>Sprechen</b> • sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen <b>Lesen</b> • jede Art geschriebenen Text mühelos lesen <b>Schreiben</b> • anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken	
	C1	<b>Hören</b> • Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen <b>Sprechen</b> • sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken <b>Lesen</b> • komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen <b>Schreiben</b> • sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	
selbstständige Sprachverwendung	B2	<b>Hören</b> • die meisten Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird <b>Sprechen</b> • sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und ihre Ansichten vertreten <b>Lesen</b> • Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen <b>Schreiben</b> • detaillierte Texte schreiben, z.B. Aufsätze	
	B1	<b>Hören</b> • das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen <b>Sprechen</b> • in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben, Meinungen wiedergeben <b>Lesen</b> • Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen <b>Schreiben</b> • persönliche Briefe	
elementare Sprachverwendung	A2	<b>Hören</b> • einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen <b>Sprechen</b> • kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen <b>Lesen</b> • kurze einfache Texte verstehen, z.B. Anzeigen, Speisekarten <b>Schreiben</b> • kurze Notizen und Mitteilungen verfassen	
	A1	<b>Hören</b> • einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen <b>Sprechen</b> • sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen <b>Lesen</b> • einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder, Plakate <b>Schreiben</b> • einfache Standardformulare ausfüllen	



## Englisch

**D 4401 Englisch für Anfänger\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen • A1.2**

Mo • ab 05.02.2024 • 18.15-19.45 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

**L 4402 Englisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.4**

Mo • ab 05.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 10x • Lemgo • 66,00 €

**D 4403 Let's Enjoy English • mit geringen Vorkenntnissen • A1.5**

Mi • ab 07.02.2024 • 17.15-18.45 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

**L 4404 Morning Class: Englisch mit geringen Vorkenntnissen • A1**

Mo • ab 05.02.2024 • 09.00-10.30 Uhr • 12x • Lemgo • 100,80 € ab 6 Pers.

**L 4407 Englisch auffrischen an einem Samstagvormittag • A1/A2**

Sa • 09.03.2024 • 09.30-12.45 Uhr • Dörentrup • 23,30 € ab 5 Pers.

**L 4409 Focus on English • English Refresher Week • A2**

Mo-Fr • 01.07.-05.07.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Lemgo • 84,00 € ab 6 Pers.

**D 4410 Morning Class: Englisch mit einfachen Grundkenntnissen • A2.1**

Do • ab 08.02.2024 • 10.00-11.30 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

**D 4412 Going around? No problem! • Englisch mit Grundkenntnissen • A2.4**

Mo • ab 26.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 11x • Detmold • 72,60 €

**L 4413 English Conversation Course • mit Grundkenntnissen • A2**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.15-19.45 Uhr • 15x • Lemgo • 99,00 €

**D 4414 Englisch für ältere Menschen mit Grundkenntnissen • A2.8**

Mi • ab 14.02.2024 • 10.45-12.15 Uhr • 11x • Detmold • 72,60 €

**D 4416 English Basic Conversation • mit guten Grundkenntnissen • A2/B1**

Mi • ab 07.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • 15x • Horn-Bad Meinberg • 99,00 €

**L 4417 It's tea time - let's get together! • A2/B1**

Do • ab 11.01.2024 • 16.30-18.00 Uhr • 10x • Lemgo • 104,00 € ab 4 Pers.

**D 4418 English • Brushing up your grammar • A2/B1**

Di • ab 13.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 5x • Detmold • 57,00 € ab 4 Pers.

**D 4419 English Refresher Week • Intensivkurs im Januar • A2/B1**

Mo-Do • 22.01.-25.01.2024 • 18.00-20.15 Uhr • Detmold • 62,40 € ab 6 Pers.

**D 4420 English Refresher • mit guten Vorkenntnissen • B1**

Di • ab 06.02.2024 • 18.30-20.00 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €



## Englisch

**D 4421 "Survival English" für Beruf & Alltag • mit guten Vorkenntnissen • B1**

Do • ab 08.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

**D 4422 Morning Class: Englisch mit guten Vorkenntnissen • B1**

Di • ab 06.02.2024 • 09.00-10.30 Uhr • 15x • Detmold • 126,00 € ab 6 Pers.

**L 4423 Bildungsurlaub: "English Refresher" für Beruf und Alltag • B1**

Mo-Fr • 24.06.-28.06.2024 • 09.00-14.30 Uhr • Lemgo • 170,00 € ab 6 Pers.



**D 4424 Englisch mit guten Vorkenntnissen am Vormittag • B1**

Do • ab 08.02.2024 • 10.30-12.00 Uhr • 14x • Detmold • 92,40 €

**L 4425 Easy English for everyday situations and travelling • B1.1**

Di • ab 06.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15x • Lemgo • 99,00 €

**L 4426 Lunchtime Bites • Englisch Häppchen zur Mittagszeit • B1**

Di • ab 09.04.2024 • 12.30-13.30 Uhr • 5x • Online • 37,50 € ab 6 Pers.



**D 4430 Thursday English Conversation Club • B1/B2**

Do • ab 07.03.2024 • 17.30-19.00 Uhr • 10x • Detmold • 104,00 € ab 4 Pers.

**L 4431 English Conversation for Business and Social Life • B1/B2**

Fr • ab 09.02.2024 • 17.00-18.30 Uhr • 15x • Lemgo • 99,00 € ab 6 Pers.

**L 4433 Taking a Job Interview in English • B1/B2**

Sa • 20.01.2024 • 14.00-18.00 Uhr • Lemgo • 37,50 € ab 4 Pers.

**D 4440 English Conversation for "Early Birds" • B2**

Mi • ab 07.02.2024 • 10.00-11.30 Uhr • 14x • Detmold • 92,40 €

**L 4440 Bildungsurlaub: English Refresher Intensive • B2**

Mo-Fr • 12.08.-16.08.2024 • 09.00-14.30 Uhr • Lemgo • 170,00 € ab 6 Pers.



**D 4441 English Conversation • für Fortgeschrittene • C1**

Do • ab 08.02.2024 • 18.15-19.45 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

## Sprach- und Kursberatung

Sie wissen nicht, welcher Kurs für Ihr Sprachniveau und Ihre Zielsetzung geeignet ist? Dann nutzen Sie unseren kostenfreien Service der Sprach- und Kursberatung. Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren: 05231 977-8010 (Detmold) • 05231 977-8030 (Lemgo)







## Französisch

### **L 4500 Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse • A1.1**

Do • ab 15.02.2024 • 17.30-19.00 Uhr • 13x • Lemgo • 109,20 € ab 6 Pers.

### **D 4503 Französisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.3**

Mo • ab 05.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

### **D 4505 Französisch wiederholen, aktivieren, kommunizieren • A2**

Di • ab 06.02.2024 • 17.30-19.00 Uhr • 7x • Schlangen • 72,80 € ab 4 Pers.

### **D 4510 Französisch mit Grundkenntnissen • A2.3**

Di • ab 06.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

### **D 4512 Rencontres • Begegnung mit der französischen Sprache • A2.5**

Mo • ab 05.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 12x • Detmold • 100,80 € ab 6 Pers.

### **L 4514 Französisch mit guten Grundkenntnissen • A2/B1**

Fr • ab 09.02.2024 • 09.30-11.00 Uhr • 12x • Lemgo • 79,20 €

### **D 4520 Französisch für Fortgeschrittene am Vormittag • B1/B2**

Di • ab 06.02.2024 • 10.00-11.30 Uhr • 12x • Detmold • 79,20 €

### **D 4530 Kinoabend: Verrückt nach Paris**

*In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft*

Mo • 08.04.2024 • 19.00-21.30 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

## Italienisch

### **D 4600 Italienisch für Anfänger\*innen • A1.1**

Mi • ab 07.02.2024 • 17.00-18.30 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

### **D 4601 Italienisch für Anfänger\*innen • Einstiegskurs Osterferien • A1**

Di • ab 02.04.2024 • 11.00-14.15 Uhr • 4x • Detmold • 83,20 € ab 5 Pers.

### **L 4602 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.3**

Do • ab 08.02.2024 • 17.30-19.00 Uhr • 15x • Lemgo • 99,00 €

### **D 4603 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.4**

Mi • ab 07.02.2024 • 20.00-21.30 Uhr • 14x • Detmold • 92,40 €

### **L 4604 Italienisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.4**

Mi • ab 07.02.2024 • 10.00-11.30 Uhr • 15x • Lemgo • 99,00 €



## Italienisch

### **L 4610 Italienisch mit einfachen Grundkenntnissen • A2.2**

Mo • ab 05.02.2024 • 10.00-11.30 Uhr • 15x • Lemgo • 99,00 €

### **D 4611 Italienisch mit einfachen Grundkenntnissen • A2.2**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.30-20.00 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

### **D 4612 Italienisch mit Grundkenntnissen • A2.4**

Di • ab 06.02.2024 • 20.00-21.30 Uhr • 15x • Detmold • 126,00 € ab 6 Pers.

### **L 4613 Italienisch mit Grundkenntnissen • A2.4**

Di • ab 06.02.2024 • 17.00-18.30 Uhr • 15x • Lemgo • 156,00 € ab 4 Pers.

### **L 4614 Italienisch mit guten Grundkenntnissen • A2.5**

Di • ab 06.02.2024 • 10.00-11.30 Uhr • 15x • Lemgo • 126,00 € ab 6 Pers.

### **D 4615 Italienisch mit guten Grundkenntnissen • A2.6**

Do • ab 08.02.2024 • 18.30-20.00 Uhr • 15x • Schlangen • 126,00 € ab 6 Pers.

### **D 4620 Italienisch mit guten Vorkenntnissen • B1.1**

Do • ab 08.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 12x • Detmold • 124,80 € ab 4 Pers.

### **D 4621 Corso Avanzato d'Italiano • Vormittagskurs • B2**

Mo • ab 05.02.2024 • 10.30-12.00 Uhr • 15x • Detmold • 126,00 € ab 6 Pers.

### **D 4630 Corso Avanzato d'Italiano • Vormittagskurs • B2**

Mi • ab 07.02.2024 • 10.30-12.00 Uhr • 15x • Detmold • 126,00 € ab 6 Pers.

### **D 4631 Corso Avanzato d'Italiano • B2**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.15-19.45 Uhr • 14x • Detmold • 145,60 € ab 4 Pers.

### **D 4632 Italienische Konversation für Fortgeschrittene • C1**

Di • ab 06.02.2024 • 18.15-19.45 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

## Koreanisch

### **D 4820 Koreanisch für Anfänger\*innen • A1.1**

Di • ab 06.02.2024 • 17.45-19.15 Uhr • 15x • Detmold • 126,00 € ab 6 Pers

### **D 4821 Koreanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen • A1.2**

Do • ab 08.02.2024 • 17.45-19.15 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 € ab 8 Pers



## Latein

### L 4822 Endlich Zeit für Latein!

Mo • ab 05.02.2024 • 10.45-12.15 Uhr • 12x • Lemgo • 100,80 € ab 6 Pers.

## Niederländisch

### D 4850 Niederländisch für Anfänger\*innen • A1.1

Di • ab 06.02.2024 • 18.30-20.45 Uhr • 12x • Detmold • 118,80 €

### D 4852 Niederländisch mit einfachen Grundkenntnissen • A2.1

Mo • ab 19.02.2024 • 18.15-19.45 Uhr • 10x • Online • 87,20 € ab 6 Pers.



### D 4854 Niederländisch mit guten Vorkenntnissen • B1.4

Di • ab 06.02.2024 • 18.45-20.15 Uhr • 12x • Detmold • 100,80 € ab 6 Pers.

### L 4855 Niederländischer Gesprächskreis für Fortgeschrittene • B2/C1

Mo • ab 05.02.2024 • 18.15-19.45 Uhr • 9x • Lemgo • 75,60 € ab 6 Pers.

## Polnisch

### L 4859 Polnisch für Anfänger\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen • A1.2

Di • ab 06.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • 14x • Lemgo • 117,60 € ab 6 Pers.

## Portugiesisch

### D 4860 Portugiesisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen • A1

Fr-So • 01.03.-03.03.2024 • Detmold • 72,00 € ab 5 Pers.

## Russisch

### L 4868 Russisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen • A1.2

Mo • ab 05.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • 15x • Lemgo • 99,00 €

### L 4869 Russisch mit Grundkenntnissen • A2.2

Di • ab 06.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 12x • Lemgo • 124,80 € ab 4 Pers.



Alle Kurse aus dem Bereich **Fremdsprachen** finden Sie unter [www.vhs-detmold-lemgo.de/programm/fremdsprachen](http://www.vhs-detmold-lemgo.de/programm/fremdsprachen)



## Schwedisch

### **L 4870 Schwedisch kompakt für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse • A1.1**

Sa+So • 09.03.+10.03.2024, 16.03.+17.03.2024 • Lemgo • 67,20 € ab 6 Pers.

### **D 4871 Schwedisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.3 • Teil 1**

Mi • ab 07.02.2024 • 19.45-21.15 Uhr • 7x • Detmold • 72,80 € ab 4 Pers.

### **D 4872 Schwedisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.3 • Teil 2**

Mi • ab 17.04.2024 • 19.45-21.15 Uhr • 7x • Detmold • 72,80 € ab 4 Pers.

### **D 4873 Schwedisch mit Grundkenntnissen • A1.5 • Teil 1**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 7x • Detmold • 72,80 € ab 4 Pers.

### **D 4874 Schwedisch mit Grundkenntnissen • A1.5 • Teil 2**

Mi • ab 17.04.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 7x • Detmold • 72,80 € ab 4 Pers.

## Spanisch

### **D 4701 Spanisch für Anfänger\*innen • A1.1**

Do • ab 08.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

### **L 4702 Spanisch für Anfänger\*innen • A1.1**

Do • ab 08.02.2024 • 19.15-20.45 Uhr • 15x • Lemgo • 99,00 €

### **D 4700 Spanisch für die Reise • Anfänger\*innen • A1.1**

Sa • ab 10.02.2024 • 09.00-12.00 Uhr • 5x • Schlangen • 104,00 € ab 4 Pers.

### **D 4703 Bildungsurlaub: Spanisch für Anfänger\*innen • A1**

Mo-Fr • 22.01.-26.01.2024 • 10.00-15.00 Uhr • Detmold • 160,00 € ab 6 Pers.



### **D 4704 Spanisch für Anfänger\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen • A1.2**

Mo • ab 05.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

### **L 4705 Spanisch für Anfänger\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen • A1.2**

Mo • ab 05.02.2024 • 19.30-21.00 Uhr • 15x • Lemgo • 99,00 €

### **D 4706 Spanisch für Anfänger\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen • A1.2**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

### **D 4707 Spanisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.3**

Di • ab 06.02.2024 • 17.30-19.00 Uhr • 12x • Online • 100,80 € ab 6 Pers.



### **L 4708 Spanisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.3**

Mi • ab 07.02.2024 • 19.30-21.00 Uhr • 15x • Lemgo • 126,00 € ab 6 Pers.


**L 4709 Spanisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.4**

Mo • ab 05.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15x • Lemgo • 99,00 €

**D 4710 Spanisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.4**

Do • ab 08.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 14x • Detmold • 92,40 €

**L 4715 Spanisch für den Urlaub • Intensivkurs am Wochenende • A1/A2**

Sa • 11.05.+25.05.2024 • 09.15-12.45 Uhr • Lemgo • 41,60 € ab 4 Pers.

**D 4716 Spanisch mit einfachen Grundkenntnissen • A2.1**

Do • ab 08.02.2024 • 18.30-20.00 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

**L 4717 Spanisch mit einfachen Grundkenntnissen • A2.1**

Di • ab 06.02.2024 • 09.30-11.00 Uhr • 13x • Lemgo • 85,80 €

**L 4718 Spanisch mit Grundkenntnissen • A2.2**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15x • Lemgo • 126,00 € ab 6 Pers.

**D 4720 Spanisch mit guten Vorkenntnissen • B1.4**

Mi • ab 07.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

**D 4721 Spanisch mit guten Vorkenntnissen • B1.6**

Di • ab 06.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 15x • Detmold • 99,00 €

**D 4725 Club de Conversación • Spanisch für Fortgeschrittene ab B2**

Mo • ab 05.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • 4x • Detmold • 41,60 € ab 4 Pers.

## Türkisch

**L 4890 Türkisch mit geringen Vorkenntnissen • A1.4**

Di • ab 06.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 12x • Lemgo • 100,80 € ab 6 Pers.

**D 4889 Bildungsurlaub: Türkisch für Alltag & Beruf • A2**

Mo-Fr • 21.10.-25.10.2024 • 10.00-15.00 Uhr • Detmold • 165,00 € • ab 6 Pers.



## Ungarisch

**L 4892 Ungarischer Gesprächskreis • B1**

Mi • ab 14.02.2024 • 19.00-20.30 Uhr • 4x • Lemgo • 41,60 € ab 4 Pers.



## Ansprechpartner\*innen Integration

Dr. Charbel Gauthe

☎ 05231 977-8025    @ gauthe@vhs-detmold-lemgo.de

### Anmeldung & Kursorganisation

Andrea Hütte • Lemgo

☎ 05231 977-8037    @ huette@vhs-detmold-lemgo.de

Miriam Lack • Detmold

☎ 05231 977-8028    @ lack@vhs-detmold-lemgo.de

Heike Sasse • Detmold

☎ 05231 977-8026    @ sasse@vhs-detmold-lemgo.de

Nicola Schwarzer • Lemgo

☎ 05231 977-8032    @ schwarzer@vhs-detmold-lemgo.de

Albulena Shehu • Detmold

☎ 05231 977-8027    @ shehu@vhs-detmold-lemgo.de





# Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz

Die VHS Detmold-Lemgo führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse auf der Grundlage des Zuwanderungsgesetzes durch.

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs (600 Unterrichtseinheiten/ UE) und einem Orientierungskurs (100 UE). Der Integrationskurs umfasst also insgesamt 700 UE und kann unter bestimmten Voraussetzungen um bis zu 300 UE verlängert werden.

Der Sprachkurs schließt mit dem Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) ab, der Orientierungskurs mit dem Test Leben in Deutschland (LiD). Nach erfolgreichem Abschluss beider Tests erhalten Teilnehmende das „Zertifikat Integrationskurs“.

**Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich. Bitte bringen Sie hierfür den Berechtigungsschein, Ihren Pass, ggf. den AGL-II-Nachweis und Unterlagen über frühere Deutschkurse mit.**

## Keinen Anspruch auf einen Integrationskurs?

Wenn Sie keinen Anspruch auf einen Integrationskurs haben, können Sie an der VHS Detmold-Lemgo die Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ besuchen. Diese Deutsch-Kurse – für Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene – finden Sie auf Seite 45.

# Berufsbezogene Deutschsprachförderung

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung baut auf den Integrationskursen auf und dient dem berufsfeldübergreifenden Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern.

Als zugelassener Kursträger im Rahmen der berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFöV) bietet die VHS Detmold-Lemgo Basiskurse auf den Niveaus B2 (400/500 UE) und C1 (400 UE), Spezialkurse mit Zielsprachniveau B1 (400 UE) sowie den Spezialkurs „Akademische Heilberufe • C1“ an. Eine Teilnahmeberechtigung erhalten Sie bei der Agentur für Arbeit oder beim Jobcenter.

Alle Kurse – außer dem Spezialkurs „Akademische Heilberufe • C1“ – schließen mit dem Deutsch-Test für den Beruf ab.





# Einbürgerungstest Leben in Deutschland

Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie nachweisen, dass Sie das erforderliche Wissen über die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie die Lebensverhältnisse in Deutschland haben, um sich in Deutschland einbürgern zu lassen. Der Test besteht aus 30 Fragen zur Bundesrepublik und drei Fragen zum jeweiligen Bundesland. Bestanden ist der Test, wenn Sie mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantworten. Zur Bearbeitung der Fragen haben Sie eine Stunde Zeit.

Die Volkshochschulen in Deutschland sind vom BAMF beauftragt, den Einbürgerungstest durchzuführen. **Die Anmeldung ist nur persönlich möglich. Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Pass und die Testgebühr von 25,00 € mit.**

## D 4901 Einbürgerungstest

Fr • 19.01.2024 • 10.00-11.30 Uhr • Detmold • 25,00 €

## L 4901 Einbürgerungstest

Fr • 22.03.2024 • 10.00-11.30 Uhr • Lemgo • 25,00 €

## D 4902 Einbürgerungstest

Fr • 24.05.2024 • 10.00-11.30 Uhr • Detmold • 25,00 €

## D 4903 Einbürgerungstest

Fr • 28.06.2024 • 10.00-11.30 Uhr • Detmold • 25,00 €

# Prüfung telc Deutsch B1 Zertifikat Deutsch

Mit bestandener Prüfung weisen Sie Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 nach. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Wenn Ihnen das Format und der Ablauf nicht bekannt sind, sprechen Sie uns gerne an.

## D 4920 B1 Prüfung für externe Teilnehmende

Fr • 16.02.2024 • 09.00-17.00 Uhr • Detmold • 150,00 €

## L 4927 B1 Prüfung für externe Teilnehmende

Fr • 24.05.2024 • 09.00-17.00 Uhr • Lemgo • 150,00 €



## ZWEITE CHANCE

vhs  Volkshochschule  
Detmold • Lemgo

# SCHULABSCHLUSS NACHHOLEN

## Gründe einen Schulabschluss nachzuholen

- bessere Chancen auf dem Ausbildungs- & Arbeitsmarkt
- bessere Verdienstmöglichkeiten
- Kompetenzen erweitern



## Schulabschlüsse an der VHS Detmold-Lemgo

- Erster Schulabschluss (ehemals HSA 9)
- Erweiterter Erster Schulabschluss (ehemals HSA 10)
- Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)
- Fachhochschulreife / Allgemeine Hochschulreife am Abendgymnasium Bielefeld



## Dauer und Kosten

- die Lehrgänge dauern ca. ein Jahr, Ausnahme ist der Lehrgang (Fach-)Abitur
- in den NRW-Schulferien findet kein Unterricht statt
- Lehrgangstart ist im Februar bzw. im August
- die Lehrgänge sind gebührenfrei, für Lehrbücher fällt eine Leihgebühr an



## Voraussetzungen

- die allgemeine Schulpflicht muss erfüllt sein
- Völlendung des 17. Lebensjahres
- ausreichende Deutschkenntnisse
- ab dem Erweiterten Ersten Schulabschluss muss der vorherige Schulabschluss erreicht sein



## Beratung und Anmeldung

Eine Anmeldung ist nach persönlicher Beratung möglich.  
Hierfür wenden Sie sich bitte an Petra Kriesel unter Telefon 05231 977-8022.  
VHS Detmold-Lemgo • Krumme Str. 20 • 32756 Detmold





## Zweite Chance nutzen Schulabschlüsse nachholen

Neben Beruf und Familie noch einen staatlich anerkannten Schulabschluss machen – an der VHS Detmold-Lemgo ist dies möglich. Hier können Erwachsene den Ersten Schulabschluss (ehemals HSA 9), den Erweiterten Ersten Schulabschluss (ehemals HSA 10) sowie den

Mittleren Schulabschluss / Fachoberschulreife erwerben. Petra Kriesel, Programmbereichsleitung für die Schulabschlüsse an der VHS Detmold-Lemgo, erklärt hier, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen und wie die Schulabschluss-Lehrgänge organisiert sind.

### Wer kann an den Schulabschluss-Lehrgängen teilnehmen?

*Petra Kriesel:* Alle Erwachsenen, die die allgemeine Schulpflicht erfüllt und noch nicht den angestrebten Abschluss erreicht haben, können an den Lehrgängen teilnehmen. Die Teilnehmenden müssen das 17. Lebensjahr vollendet haben und sollten ausreichende Deutsch-Kenntnisse mitbringen. Aber keine Angst: Als Erstes berate ich jeden Interessenten persönlich. Oft lassen sich hier schon viele Bedenken ausräumen. Zudem kann vor dem eigentlichen Schulabschluss-Lehrgang ein Vorkurs besucht werden – dieser stärkt die eigene Motivation und hilft, fehlende Grundlagenkenntnisse aufzuarbeiten.



## Über welchen Zeitraum finden die Lehrgänge statt und an welchen Tagen?

*Petra Kriesel:* Alle Lehrgänge sind Abendkurse und gehen – je nach Vorkenntnissen – etwa ein Jahr. Der Lehrgang zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses findet vier Mal wöchentlich statt (Montag bis Donnerstag von 17:45 bis 21:00 Uhr), die Lehrgänge für den Erweiterten Ersten sowie den Mittleren Schulabschluss fünf Mal (Montag bis Donnerstag von 17:45 bis 21:00 Uhr, Freitag von 15:00 bis 18:00 Uhr). In den NRW-Schulferien ist unterrichtsfrei.

## Welche Fächer werden unterrichtet?

*Petra Kriesel:* In allen Lehrgängen werden Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie und Gesellschaftslehre unterrichtet. Für den Erweiterten Ersten Schulabschluss sowie den Mittleren Schulabschluss kommt Informatik oder Kunst hinzu.

## Kann ich auch mein Fachabitur oder Abi nachmachen?

*Petra Kriesel:* Ja. Über das Abendgymnasium Bielefeld kann die Fachoberschulreife oder die Allgemeine Hochschulreife erworben werden. Einen guten Überblick über Voraussetzungen, Dauer und Möglichkeiten gibt die Webseite des Abendgymnasiums Bielefeld unter [www.abendgymnasium-bielefeld.de](http://www.abendgymnasium-bielefeld.de).

## Wieviel kosten die Lehrgänge?

*Petra Kriesel:* Die Teilnahme an den Lehrgängen ist kostenfrei. Lediglich für die Bereitstellung der Lehrmaterialien fällt eine Leihgebühr an. Es ist auch möglich, Tablets zu leihen, um die Cloud und digitale Lehrmaterialien nutzen zu können.

## Ich habe Interesse, einen Schulabschluss nachzuholen. Wie geht es weiter?

*Petra Kriesel:* Wer Interesse hat, einen Schulabschluss nachzuholen, sollte sich zu einem Beratungsgespräch bei mir anmelden (Telefon 05231 977-8022). Für die Anmeldung sind das letzte Schulzeugnis, ein Lebenslauf und ein Ausweis erforderlich.





## Social Media für Einsteiger\*innen

Soziale Netzwerke gehören heute zum beruflichen und privaten Alltag dazu. Aber was verbirgt sich hinter Instagram und LinkedIn und wie kann ich die Netzwerke für meine Zwecke nutzen? In kompakter Form vermitteln unsere Kurse Einblick in die beliebte Plattform Instagram und das berufliche Netzwerk LinkedIn. Zudem erfahren Sie, wie sich attraktive Social Media-Beiträge einfach mit dem Online-Tool Canva erstellen lassen. Seien Sie dabei – ganz gleich, ob Sie schon ein Profil haben oder kurz davor sind...

### Präsent auf LinkedIn

D5610 • 15.02.2024 • 18.15-20.30 Uhr

L5617 • 06.06.2024 • 18.15-20.30 Uhr

### Präsent auf Instagram

D5616 • 28.05.2024 • 18.15-20.30 Uhr

### Social Media Beiträge mit Canva

L5611 • 17.02.2024 • 09.30-12:30 Uhr

D5618 • 08.06.2024 • 09.30-12:30 Uhr

## L 5077

## Kein Stress! Gelassen bleiben im Alltag!

Haben Sie das Gefühl, alles wächst Ihnen über den Kopf? Sie sind erschöpft? In unserer schnelllebigen Welt ist es schwierig, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Äußere Anforderungen und eigene Ansprüche vermischen sich zu täglichem Stress, und oft fehlt die Energie und Zeit für persönlichen Ausgleich. Dieser Präventionskurs vermittelt schrittweise alltagsnahe Strategien, um Stress besser zu bewältigen und gelassen zu bleiben. Jede Woche behandelt ein anderes Thema, was zu mehr Selbstfürsorge und innerer Ruhe führt. Der Kurs ist bei allen gesetzlichen Krankenkassen gelistet, eine teilweise Kostenübernahme ist möglich.

### Anerkannter Präventionskurs

Carolin Berka

Di • ab 08.02.2024 • 8x

18.00 bis 19.30 Uhr

Lemgo

CB Coaching • Echtenstr. 76

149,00 €



## D 5020

### Was verdient die Frau? Wirtschaftliche Unabhängigkeit!

Frauen streben nach finanzieller Unabhängigkeit – von Partner\*in, Familie oder staatlichen Unterstützungen. Die Realität zeigt jedoch, dass ein Drittel der berufstätigen Frauen nicht genug verdient, um ihren grundlegenden Bedarf, wie Miete, Lebensmittel, Versicherungen und Freizeitaktivitäten, zu decken. Um die wirtschaftliche (Un-)Abhängigkeit von Frauen zu verstehen, muss der gesamte Lebensverlauf betrachtet werden, da getroffene Entscheidungen langfristige Auswirkungen haben. In diesem Workshop werden interaktiv Themen wie Berufswahl, Karrierewege, Vereinbarkeit und Rente behandelt.

#### Wege zur finanziellen Selbstständigkeit

Clea Stille  
Di • 05.03.2024  
18.30 bis 20.00 Uhr  
Detmold • VHS  
Krumme Str. 20  
ohne Gebühr

### After-Work-Impulse: Microsoft 365

Microsoft 365 (ehemals Office 365) ist ein cloudbasiertes Angebot von Produktivitäts-Tools, das viel mehr kann als Word, Excel und PowerPoint. So erleichtert die Integration von Teams die virtuelle Kommunikation und Zusammenarbeit. Cloud-Services wie OneDrive gewährleisten den sicheren Zugriff auf Dateien von überall. Lernen Sie verschiedene Tools von Microsoft 365 kennen schauen Sie, ob sich Arbeitsprozesse vereinfachen lassen.

#### Terminorga: Outlook, Teams, OneNote

D5361 • 28.02.+06.03.2024 • 18.15-20.30 Uhr

#### Teamarbeit: SharePoint & OneDrive

D5363 • 10.04.+17.04.2024 • 18.15-20.30 Uhr





## Ansprechpartner\*innen EDV & Berufliche Bildung

Mario Hildebrandt • EDV • Digitales

📞 05231 977-8020 @ hildebrandt@vhs-detmold-lemgo.de

Ines Kortemeier • Berufliche Bildung in Lemgo

📞 05231 977-8035 @ kortemeier@vhs-detmold-lemgo.de

Dorothee Pieper • Berufliche Bildung in Detmold

📞 05231 977-8023 @ pieper@vhs-detmold-lemgo.de

### Anmeldung & Kursorganisation

Anette Brüning • Verwaltung EDV Detmold/Lemgo & Berufliche Bildung Detmold

📞 05231 977-8017 @ bruening@vhs-detmold-lemgo.de

Inga Werthwein • Verwaltung Berufliche Bildung Lemgo

📞 05231 977-8039 @ werthwein@vhs-detmold-lemgo.de

## Berufliche Perspektiven • Karriere • Arbeitswelt

**L 5000 vhs.Web: Generation Z • Neue Denkweisen am Arbeitsplatz**

Mo • 22.01.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



**L 5001 vhs.Web: Heißt die Zukunft im Recruiting KI?**

Mo • 18.03.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



**L 5002 vhs.Web: Future Skills • Bereit für die Arbeitswelt von morgen?**

Mo • 13.05.2024 • 19.00-20.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



**L 5004 Wiedereinsteig in den Job: Ist-Analyse & Potentialbestimmung**

Do • 08.02.2024 • 08.30-11.30 Uhr • Lemgo • 24,00 € inkl. Skript

**L 5005 Wiedereinsteig in den Job: Die Jobsuche**

Do • 15.02.2024 • 08.30-11.30 Uhr • Lemgo • 24,00 €

**L 5006 Wiedereinsteig in den Job: Die Bewerbung**

Do • 22.02.2024 • 08.30-11.30 Uhr • Lemgo • 24,00 €

**L 5007 Wiedereinsteig in den Job: Einstellungstest & Vorstellungsgespräch**

Do • 29.02.2024 • 08.30-11.30 Uhr • Lemgo • 24,00 €

**L 5008 Berufliche Neuorientierung: "Spurwechsel"**

Mi+Fr • 22.05.+24.05.2024 • 18.00-21.00 Uhr • Lemgo • 72,00 €

**D 5027 After-Work-Impuls: Speeddating mit meinem Ziel!**

Mi • 17.04.2024 • 18.30-21.00 Uhr • Detmold • 34,50 €





## Frauen im Beruf • Beruf und Familie

### **D 5020 Was verdient die Frau? Wirtschaftliche Unabhängigkeit!**

Di • 05.03.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Detmold • ohne Gebühr

### **D 5023 After-Work-Impuls: Souverän im Gespräch!**

Di • 12.03.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 16,50 €

### **D 5059 Wo bleib ich in diesem Wandel?**

Sa • 16.03.2024 • 10.00-15.15 Uhr • Detmold • 46,00 €

### **D 5032 Meine Selbstständigkeit • Wir planen konkret!**

Di • ab 09.04.2024 • 18.00-20.30 Uhr • 3x • Detmold • 58,50 €

### **D 5028 After-Work-Impuls: Nicht gut genug - ein überflüssiges Gefühl!**

Di • 23.04.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 37,00 €

### **L 5053 Bildungsurlaub: Stimme - Sprache - Präsenz im Berufsalltag**

*In Zusammenarbeit mit dem Landesverband Lippe und der VHS Lippe Ost*

Mo-Fr • 03.06.-07.06.2024 • 9.00-17.00 Uhr • Extertal • 323,00 €





## Management

**L 5010 Frühstücksimpuls\*: Grundlagen der Führung**

Di • 09.04.2024 • 07.30-08.15 Uhr • Online • 15,00 €



**L 5011 Frühstücksimpuls\*: Grundlagen der Führung**

Mi • 12.06.2024 • 07.30-08.15 Uhr • Online • 15,00 €



**L 5012 Frühstücksimpuls\*: Motivation und Selbstmotivation**

Di • 16.04.2024 • 07.30-08.15 Uhr • Online • 15,00 €



**L 5013 Frühstücksimpuls\*: Motivation und Selbstmotivation**

Mi • 19.06.2024 • 07.30-08.15 Uhr • Online • 15,00 €



**L 5014 Frühstücksimpuls\*: Delegation und Ziele**

Di • 23.04.2024 • 07.30-08.15 Uhr • Online • 15,00 €



**L 5015 Frühstücksimpuls\*: Delegation und Ziele**

Mi • 26.06.2024 • 07.30-08.15 Uhr • Online • 15,00 €



**L 5016 Frühstücksimpuls\*: Kritikstau**

Di • 30.04.2024 • 07.30-08.15 Uhr • Online • 15,00 €



**L 5017 Frühstücksimpuls\*: Kritikstau**

Mi • 10.07.2024 • 07.30-08.15 Uhr • Online • 15,00 €



**L 5018 Frühstücksimpuls\*: Personalbindung**

Di • 07.05.2024 • 07.30-08.15 Uhr • Online • 15,00 €



**L 5019 Frühstücksimpuls\*: Personalbindung**

Mi • 17.07.2024 • 07.30-08.15 Uhr • Online • 15,00 €



**L 5041 Impulsseminar\*: Erfolgsfaktor der Führungskraft**

Do • 02.05.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €



**L 5042 Impulsseminar\*: Erfolgsfaktor der Führungskraft**

Fr • 07.06.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €



**L 5047 Impulsseminar\*: Vom Mitarbeitenden/Kollegen zur Führungskraft**

Sa • 11.05.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €



**L 5048 Impulsseminar\*: Vom Mitarbeitenden/Kollegen zur Führungskraft**

Mo • 17.06.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €



\* In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe Ost


**L 5092 Gesunde Selbstführung für Führungskräfte: Positive Psychologie**

Di • 13.02.2024 • 08.00-09.30 Uhr • Online • 15,00 €


**L 5093 Gesunde Selbstführung für Führungskräfte: Positive Emotionen**

Di • 20.02.2024 • 08.00-09.30 Uhr • Online • 15,00 €


**L 5094 Gesunde Selbstführung für Führungskräfte: Eigene Stärken & Werte**

Di • 27.02.2024 • 08.00-09.30 Uhr • Online • 15,00 €


**L 5095 Gesunde Selbstführung für Führungskräfte: Tragfähige Beziehungen**

Di • 05.03.2024 • 08.00-09.30 Uhr • Online • 15,00 €


**L 5096 Gesunde Selbstführung für Führungskräfte: Ziele setzen**

Di • 12.03.2024 • 08.00-09.30 Uhr • Online • 15,00 €


**L 5097 Gesunde Selbstführung für Führungskräfte: Resilienz, Dankbarkeit**

Di • 19.03.2024 • 08.00-09.30 Uhr • Online • 15,00 €


**L 5098 Positive Leadership • Potenzialentfaltung in der Praxis**

Di • 14.05.2024 • 08.00-09.30 Uhr • Online • 15,00 €


**Softskills • Kommunikation**
**D 5031 Rhetorik: mündlich gut! • Workshop für Jugendliche ab 16**

Fr • 15.03.2024 • 16.30-18.00 Uhr • Detmold • 16,00 €


**L 5045 Soft skills: Rhetorik - sicher auftreten - souverän ankommen**

Fr • 19.04.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €


**L 5046 Soft skills: Rhetorik - sicher auftreten - souverän ankommen**

Fr • 14.06.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €


**L 5043 Soft skills: Wortschatz trainieren - flüssig sprechen**

Mo • 15.04.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €


**L 5044 Soft skills: Wortschatz trainieren - flüssig sprechen**

Di • 11.06.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €


**L 5039 Soft skills: Schlagfertigkeit**

Mi • 24.04.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €


**L 5040 Soft skills: Schlagfertigkeit**

Di • 04.06.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €


**L 5073 Soft skills: Smalltalk trainieren**

Di • 16.04.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €





## Softskills • Kommunikation

### L 5074 Soft skills: Smalltalk trainieren

Mi • 12.06.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €



### L 5037 Soft skills: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft...

Mi • 10.04.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €



### L 5038 Soft skills: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft...

Do • 06.06.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €



### L 5049 Workshop: Moderation

Do • 16.05.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €



### L 5050 Workshop: Moderation

Di • 09.07.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Online • 68,00 €



### L 5051 Bildungsurlaub: Sketchnoting - visuell und kreativ

Mo-Do • 11.03.-14.03.2024 • 09.30-17.00 Uhr • Online • 315,00 €



### L 5052 Bildungsurlaub: Besser strukturiert und fokussiert

Mo-Do • 15.04.-18.04.2024 • 09.30-17.00 Uhr • Online • 315,00 €



### L 5076 After-Work-Impuls: Konzentrieren und behalten

Mi • 21.02.2024 • 18.30-20.45 Uhr • Lemgo • 24,00 €

### D 5029 After-Work-Impuls: Lassen Sie Ihr Gehirn nicht unbeaufsichtigt!

Di • 14.05.2024 • 19.00-21.15 Uhr • Detmold • 24,00 €

### L 5054 Bildungsurlaub: Herausforderungen souverän begegnen

Di-Fr • 04.06.-07.06.2024 • 09.00-17.30 Uhr • Online • 355,00 €



### D 5055 Selbstmanagement? - Kann auch einfach sein!

Mi • ab 28.02.2024 • 18.00-21.15 Uhr • 3x • Detmold • 132,00 €

## JETZT MIT DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Bei einigen Kurs-Reihen im Bereich Berufliche Bildung buchen Sie die Durchführungsgarantie gleich mit. Die Kurse finden also statt – egal, wie viele Interessierte sich angemeldet haben. Durchführungsgarantie erhalten Sie für:

- Frühstücksimpulse (L5010-L5018)
- Reihe Soft skills (L5037-L5046)





## Stressbewältigung • Resilienz

### **L 5077 Präventionskurs: "Kein Stress! Gelassen bleiben im Alltag!"**

Do • ab 08.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • 8x • Lemgo • 149,00 € inkl. Skript

### **D 5058 Tschüss Stress, hallo Seelenruhe: Emotionen bewusst steuern!**

Fr • 01.03.2024 • 15.00-20.30 Uhr • Detmold • 88,00 €

### **D 5060 Die Leichtigkeit des Tuns - Arbeitsalltag stressfreier gestalten!**

Fr • 26.04.2024 • 13.30-20.30 Uhr • Detmold • 96,00 €

### **D 5084 Belastung ist ok - Überlastung nicht • Wege aus der Stressspirale**

Mo • 15.04.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 176,00 €

### **D 5021 After-Work-Impuls: Digitale Achtsamkeit gegen Alltagsstress?**

Di • 13.02.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 37,00 €

### **D 5024 After-Work-Impuls: Gesunde Abgrenzung**

Mi • 20.03.2024 • 18.00-20.30 Uhr • Detmold • 24,00 €

### **D 5085 Die Macht der eigenen Entscheidung**

Mo • 13.05.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 265,00 €

### **D 5083 Kühler Kopf trotz hoher Belastung?!**

Mo • 18.03.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 265,00 €

### **L 5075 After-Work-Impuls: Die richtigen Dinge tun!**

Mi • 13.03.2024 • 18.30-20.45 Uhr • Lemgo • 24,00 €

### **L 5090 Lässt sich Glück messen? Wie kann ich mein Glück beeinflussen?**

Mo • 11.03.2024 • 08.15-09.00 Uhr • Online • 15,00 €



### **L 5091 Lässt sich Glück messen? Wie kann ich mein Glück beeinflussen?**

Mi • 17.04.2024 • 18.00-18.45 Uhr • Online • 15,00 €



## Qualifizierung • Mediation

### **L 5071/2 Infoveranstaltungen: Lehrgang für Konfliktberatung und Mediation**

Mo • 19.02.2024 • 17.00-18.00 Uhr • Lemgo • ohne Gebühr

Do • 11.04.2024 • 17.00-18.00 Uhr • Lemgo • ohne Gebühr

**Der Grundkurs des Mediationslehrgangs (L5075) startet am 20.09.2024.**

### **D 5061 Eigene Stärken mit Zürcher-Ressourcen-Modell wecken**

26.01., 27.01., 27.04.2024 • Detmold • 516,00 € inkl. Skript



## Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

### **D 5148 Systemische Beratung für Kita, OGS und Schule**

Fr+Sa • 12.04.+13.04.2024 • Detmold • 168,00 €

### **D 5146 Naturpädagogik/BNE in vier Jahreszeiten**

*In Zusammenarbeit mit der NABU Umweltbildungsstätte Rolfscher Hof*

Do • 18.01., 18.04., 20.06., 10.10.2024 • 09.30-16.30 Uhr • Detmold • 360,00 €

### **D 5149 Entwicklung von Kindern im Alter von 2-6 Jahren**

Mi • 21.02., 13.03., 17.04.2024 • 15.00-17.30 Uhr • Detmold • 112,00 €

### **D 5150 Selbstwirksamer und resilienter werden - privat und im Beruf**

Fr • 15.03.2024 • 14.30-19.30 Uhr • Detmold • 72,00 €

### **D 5155 Kneten, Matschen, Farbspiele • Kreative Angebote im U3-Bereich**

Sa • 09.03.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 86,00 €

### **D 5159 Würzburger-Screening • Lese-Rechtschreib-Schwierigkeiten erkennen**

Fr • 19.04.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 208,00 €

### **D 5157 Würzburger-Screening • Lese-Rechtschreib-Schwierigkeiten erkennen**

Fr • 07.06.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 208,00 €

### **D 5158 Zwischen allen Stühlen - und trotzdem gesund?! • für Kitaleitende**

Fr • 01.03.2024 • 16.00-19.30 Uhr • Detmold • 148,00 €

### **D 5160 Was Kinder wirklich brauchen**

Di • 19.03.2024 • 09.00-16.30 Uhr • Detmold • 108,00 €

## Bildungsberatung an der VHS Detmold-Lemgo

Zur Bildungsberatung an der VHS Detmold-Lemgo gehört auch die Vermittlung von **Bildungsschecks**. Mit dem Bildungsscheck übernimmt das Land NRW bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen 50% der Weiterbildungskosten (bis max. 500 Euro). Gefördert werden berufsbezogene Fort- und Weiterbildungen, wenn das zu versteuernde Jahreseinkommen der geförderten Person nicht mehr als 40.000 Euro für Alleinstehende und 80.000 bei zusammenveranlagten Partnern beträgt.

### **Informationen und Terminvereinbarung**

Ines Kortemeier • Tel. 05231 977-8035





Online-Seminare von Xpert Business vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen. Das modulare Kurssystem ermöglicht den Erwerb anerkannter Abschlüsse. Infos Dorothee Pieper • Tel. 05231 977-8023.

## Kaufmännische Weiterbildung • Xpert Business

### L 5100 Kompakte Einführung in die Betriebswirtschaftslehre • Basics

Mo • ab 08.04.2024 • 17.00-20.45 Uhr • 6x • Lemgo • 150,00 € inkl. Skript

### D 5108 Xpert Business: Finanzbuchführung 1

Di+Do • ab 05.03.2024 • 18.30-20.30 Uhr • 24x • Online • 358,00 € inkl. Skript



### D 5109 Xpert Business: Finanzbuchführung 2

Di+Do • ab 05.03.2024 • 18.30-20.30 Uhr • 22x • Online • 330,00 € inkl. Skript



### D 5110 Xpert Business: Finanzbuchführung mit DATEV

Di+Do • ab 05.03.2024 • 18.30-20.30 Uhr • 16x • Online • 262,00 € inkl. Skript



### D 5111 Xpert Business: Lohn und Gehalt 1

Di+Do • ab 05.03.2024 • 18.30-20.30 Uhr • 24x • Online • 358,00 € inkl. Skript



### D 5112 Xpert Business: Lohn und Gehalt 2

Di+Do • ab 05.03.2024 • 18.30-20.30 Uhr • 22x • Online • 330,00 € inkl. Skript



### D 5113 Xpert Business: Lohn und Gehalt mit DATEV

Di+Do • ab 19.03.2024 • 18.30-20.30 Uhr • 16x • Online • 262,00 € inkl. Skript



### D 5114 Xpert Business: Einnahmen-Überschussrechnung

Di+Do • ab 05.03.2024 • 18.30-20.30 Uhr • 11x • Online • 179,00 € inkl. Skript



### D 5115 Xpert Business: Kosten- und Leistungsrechnung

Di+Do • ab 05.03.2024 • 18.30-20.30 Uhr • 20x • Online • 302,00 € inkl. Skript



### D 5116 Xpert Business: Bilanzierung

Di+Do • ab 05.03.2024 • 18.30-20.30 Uhr • 20x • Online • 302,00 € inkl. Skript



### D 5117 Xpert Business: Controlling

Di+Do • ab 05.03.2024 • 18.30-20.30 Uhr • 20x • Online • 302,00 € inkl. Skript



### D 5118 Xpert Business: Betriebliche Steuerpraxis

Di+Do • ab 05.03.2024 • 18.30-20.30 Uhr • 22x • Online • 289,00 € inkl. Skript



### D 5119 Xpert Business: Personalwirtschaft

Di+Do • ab 05.03.2024 • 18.30-20.30 Uhr • 20x • Online • 302,00 € inkl. Skript







## Kleingruppen und Gebühren

EDV-Kurse – mit Ausnahme der Bildungsurlaube und Clubs – finden in der Regel in Kleingruppen mit vier bis maximal sechs Personen statt. Wird der Kurs mit nur drei Personen durchgeführt, kommt daher ein Zuschlag von 30% hinzu. Teilnehmende werden vor Kursbeginn darüber informiert.

### PC Grundlagen • Tastschreiben

#### **L 5201 Tastschreiben am PC • Crashkurs**

Sa • 10.02.2024 • 10.00-16.00 Uhr • Lemgo • 68,40 € inkl. Skript

#### **D 5203 Tastschreiben am PC für Senior\*innen**

Mo+Mi • 15.04.+17.04.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Detmold • 68,40 € inkl. Skript

#### **D 5221 Optimieren Sie Ihre Dateiablage**

Mo • 19.02.2024 • 09.15-11.30 Uhr • Detmold • 21,90 €

#### **D 5223 Grundlagen der EDV • Einsteigerseminar für Berufstätige**

Mo • ab 26.02.2024 • 18.15-20.30 Uhr • 4x • Detmold • 87,60 €

#### **D 5225 Grundlagen der EDV für Senior\*innen**

Do • ab 18.04.2024 • 09.15-12.30 Uhr • 3x • Detmold • 107,60 € inkl. Skript

#### **L 5227 After-Work-Impuls: Optimieren Sie Ihre Dateiablage**

Mo • 27.05.2024 • 18.00-20.15 Uhr • Lemgo • 21,90 €



Kompakte Abendseminare zu aktuellen Themen aus den Bereichen EDV und Berufliche Bildung, die Ihnen Anregungen in theoretischer und praktischer Form bieten.

## After-Work-Impulse





## MS-Office • MS 365 & Co.

### **D 5301 Bildungsurlaub: MS-Office kompakt**

Mo-Fr • 22.01.-26.01.2024 • 08.30-16.00 Uhr • Detmold • 260,00 € inkl. Skript



### **D 5308 Bildungsurlaub: MS-Office • Word & Excel • Kombiseminar**

Mo-Fr • 18.03.-22.03.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 260,00 € inkl. Skript



### **D 5311 Word • Tipps und Tricks • mit dem eigenen Laptop**

Sa • 24.02.2024 • 09.30-14.30 Uhr • Schlangen • 43,80 €

### **D 5313 Word nutzen - aber richtig!**

Mi • ab 05.06.2024 • 18.15-21.30 Uhr • 4x • Detmold • 116,80 €

### **D 5314 After-Work-Impuls: Word • Serienbriefe**

Do • 20.06.2024 • 18.15-21.30 Uhr • Detmold • 29,20 €

### **D 5320 Excel • Tipps und Tricks • mit dem eigenen Laptop**

Sa • 09.03.2024 • 09.30-14.30 Uhr • Schlangen • 43,80 €

### **D 5321 Excel • Einstieg**

Mi • ab 13.03.2024 • 18.15-21.15 Uhr • 4x • Detmold • 116,80 €

### **L 5322 Excel • Basiswissen**

Di • ab 09.04.2024 • 18.15-21.30 Uhr • 5x • Lemgo • 146,00 €

### **D 5324 Excel • Aufbauwissen**

Mi • ab 17.04.2024 • 18.15-21.15 Uhr • 4x • Detmold • 116,80 €

### **D 5328 Bildungsurlaub: Excel praktisch und effektiv**

Mo-Mi • 06.05.-08.05.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 164,00 € inkl. Skript



### **L 5329 Excel • Aufbauwissen**

Di • ab 28.05.2024 • 18.15-21.30 Uhr • 4x • Lemgo • 116,80 €

### **D 5332 Mein Einstieg in Outlook: E-Mail & Kontakte, Aufgaben und mehr**

Sa • 10.02.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 58,40 €

### **D 5334 Mein Einstieg in Outlook: E-Mail & Kontakte, Aufgaben und mehr**

Di • ab 23.04.2024 • 18.15-20.30 Uhr • 3x • Detmold • 65,70 €

### **D 5336 After-Work-Impuls: Outlook & OneNote effektiv nutzen**

Di • 14.05.+21.05.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 43,80 €

### **L 5341 PowerPoint • Basiswissen**

Di • ab 06.02.2024 • 18.15-20.30 Uhr • 3x • Lemgo • 65,70 €



## MS-Office • MS 365 & Co.

**D 5361 After-Work-Impuls: Microsoft 365 • Outlook, Teams und OneNote**

Mi • 28.02.+06.03.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 36,00 €

**D 5363 After-Work-Impuls: Microsoft 365 • SharePoint & OneDrive**

Mi • 10.04.+17.04.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 36,00 €

**D 5381 Bildungsurlaub: LibreOffice - das kostenlose Office-Paket**

Mi-Fr • 07.02.-09.02.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 164,00 € inkl. Skript



**D 5382 After-Work-Impuls: Notion - mehr als nur eine Notiz-App**

Do • 08.02.2024 • 18.30-21.30 Uhr • Detmold • 29,20 €

**D 5383 Apple Office: Pages, Numbers und Keynote**

Sa • 13.04.+20.04.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 116,80 €

**D 5391 After-Work-Impuls: Microsoft Planner und To Do**

Mi • 13.03.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 18,00 €

**D 5393 After-Work-Impuls: Microsoft Designer**

Mi • 15.05.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 18,00 €

**D 5395 After-Work-Impuls: Microsoft Power BI**

Mi • 05.06.+12.06.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 36,00 €





## Smartphone • Tablet

### **D 5401 Smartphone-Seminar Android**

Sa • 10.02.+17.02.2024 • 10.00-12.15 Uhr • Detmold • 43,80 €

### **D 5402 Tablet-Seminar Android**

Sa • 09.03.+16.03.2024 • 12.30-14.45 Uhr • Detmold • 43,80 €

### **L 5405 Smartphone-Seminar Android**

Sa • 25.05.+01.06.2024 • 10.00-12.15 Uhr • Lemgo • 43,80 €

### **L 5407 Tablet-Seminar Android**

Sa • 08.06.+15.06.2024 • 12.30-14.45 Uhr • Lemgo • 43,80 €

### **D 5411 Smartphone-Seminar iPhone (Apple)**

Sa • 09.03.+16.03.2024 • 10.00-12.15 Uhr • Detmold • 43,80 €

### **L 5415 Smartphone-Seminar iPhone (Apple)**

Sa • 08.06.+15.06.2024 • 10.00-12.15 Uhr • Lemgo • 43,80 €

### **D 5422 After-Work-Impuls: WhatsApp mit Android-Smartphone richtig nutzen**

Do • 07.03.2024 • 18.30-20.45 Uhr • Detmold • 21,90 €

### **L 5427 WhatsApp mit Android-Smartphone richtig nutzen**

Sa • 04.05.2024 • 10.00-12.15 Uhr • Lemgo • 21,90 €

### **D 5428 Mit dem iPad als PC-Ersatz produktiv arbeiten**

Mi+Do • 05.06.+06.06.2024 • 18.30-20.45 Uhr • Detmold • 43,80 €

### **D 5430 Smartphone / Tablet-Club Android-Systeme**

Do • 11.01.2024 • 10.45-12.15 Uhr • Detmold • 14,60 €

### **D 5431 Smartphone / Tablet-Club Android-Systeme**

Do • 01.02.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Detmold • 14,60 €

### **D 5432 Smartphone / Tablet-Club Android-Systeme**

Do • 22.02.2024 • 10.45-12.15 Uhr • Detmold • 14,60 €

### **D 5433 Smartphone / Tablet-Club Android-Systeme**

Do • 14.03.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Detmold • 14,60 €

### **D 5434 Smartphone / Tablet-Club Android-Systeme**

Do • 11.04.2024 • 10.45-12.15 Uhr • Detmold • 14,60 €

### **D 5435 Smartphone / Tablet-Club Android-Systeme**

Do • 02.05.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Detmold • 14,60 €



## Smartphone • Tablet

### D 5436 Smartphone / Tablet-Club Android-Systeme

Do • 23.05.2024 • 10.45-12.15 Uhr • Detmold • 14,60 €

### D 5437 Smartphone / Tablet-Club Android-Systeme

Do • 13.06.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Detmold • 14,60 €

### D 5451 iPhone / iPad-Club Apple

Mi • 10.01.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Detmold • 14,60 €

### D 5453 iPhone / iPad-Club Apple

Mi • 21.02.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Detmold • 14,60 €

### D 5455 iPhone / iPad-Club Apple

Mi • 10.04.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Detmold • 14,60 €

### D 5457 iPhone / iPad-Club Apple

Mi • 15.05.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Detmold • 14,60 €

### D 5459 iPhone / iPad-Club Apple

Mi • 19.06.2024 • 18.30-20.00 Uhr • Detmold • 14,60 €

## Design • Kreativität

### D 5511 Bildungsurlaub: InDesign und Photoshop • Kombiseminar

Mo-Fr • 15.01.-19.01.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 240,00 €



### D 5513 InDesign • Basiswissen

Sa+So • 16.03.-17.03.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 116,80 €

### D 5514 Bildungsurlaub: InDesign und Photoshop • Kombiseminar

Mo-Fr • 08.04.-12.04.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 260,00 €



### D 5515 Adobe Illustrator • Basiswissen

Sa • 20.04.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 58,80 €

### D 5516 Animationen mit After Effects • Basiswissen

Sa • 27.04.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 58,80 €

### D 5517 Bildungsurlaub: Adobe Illustrator und After Effects • Kombiseminar

Mo-Fr • 13.05.-17.05.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 312,00 €



### D 5518 Photoshop • Basiswissen

Sa+So • 25.05.+16.05.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 116,80 €


**D 5519 Bildungsurlaub: Adobe Illustrator**

Mi-Fr • 05.06.-07.06.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 207,20 € inkl. Skript


**D 5523 Digitale Bildbearbeitung mit GIMP kompakt**

Sa • 27.04.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 58,40 €

**D 5541 Bildungsurlaub: Fotowoche • perfekte Fotos für Beruf & Freizeit**

Mo-Fr • 29.01.-02.02.2024 • 08.30-16.00 Uhr • Detmold • 240,00 €


**D 5543 Bildungsurlaub: Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone**

Mo-Mi • 26.02.-28.02.2024 • 09.30-16.30 Uhr • Detmold • 189,60 €


**Social Media • Virtuelle Welt**
**D 5610 Social Media für Einsteiger\*innen: Präsent auf LinkedIn**

Do • 15.02.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 21,90 €

**L 5611 Social Media-Beiträge gestalten mit Canva**

Sa • 17.02.2024 • 09.30-12.30 Uhr • Lemgo • 29,20 €

**D 5616 Social Media für Einsteiger\*innen: Instagram**

Di • 28.05.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 21,90 €

**L 5617 Social Media für Einsteiger\*innen: Präsent auf LinkedIn**

Do • 06.06.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Lemgo • 21,90 €

**D 5618 Social Media-Beiträge mit dem Online-Tool Canva**

Sa • 08.06.2024 • 09.30-12.30 Uhr • Detmold • 29,20 €

**D 5633 Mastering AI powered tools: ChatGPT, Bing Chat & Co • auf Englisch**

Mi • 24.04.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 18,00 €

**D 5651 Engagiert im DorfFunk!**

Sa • 13.04.2024 • 10.00-12.00 Uhr • Detmold • ohne Gebühr



Ein Besuch unserer Webseite lohnt sich, denn es kommen laufend neue Weiterbildungsangebote hinzu. Alle Kurse aus dem Bereich **EDV und Berufliche Bildung** finden Sie unter [www.vhs-detmold-lemgo.de/programm/beruf-edv](http://www.vhs-detmold-lemgo.de/programm/beruf-edv)



## Computer-Betriebssysteme

### **D 5701 Windows 11 • mit oder ohne eigenem Laptop**

Mo • 05.02.+12.02.2024 • 09.15-12.30 Uhr • Detmold • 58,40 €

### **L 5703 Windows 11 • mit oder ohne eigenem Laptop**

Di • 12.03.+19.03.2024 • 18.15-21.30 Uhr • Lemgo • 58,40 €

### **D 5702 After-Work-Impuls: Daten zwischen Apple & Windows synchronisieren**

Do • 29.02.2024 • 18.15-20.30 Uhr • Detmold • 29,20 €

### **D 5732 MAC-Seminar (Apple)**

Sa • 10.02.+17.02.2024 • 12.30-15.45 Uhr • Detmold • 58,40 €

### **L 5735 MAC-Seminar (Apple)**

Sa • 25.05.+01.06.2024 • 12.30-15.45 Uhr • Lemgo • 58,40 €

### **D 5750 Linux • Basiswissen**

Sa • 09.03.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 58,40 €

### **D 5751 Linux • Aufbauwissen**

Sa • 16.03.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 58,40 €

## Programmieren • Webseiten

### **D 5802 Webseiten erstellen • Einführung in HTML und CSS**

Do • ab 15.02.2024 • 18.15-21.30 Uhr • 3x • Detmold • 87,60 €

### **D 5803 Webseiten erstellen • Grundlagen**

Sa • 25.05.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 58,40 €

### **D 5814 WordPress • Kleingruppe**

Sa+So • 20.04.+21.04.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 116,80 €

### **D 5815 After-Work-Impuls: Mit "Elementor" Wordpress-Seiten gestalten**

Do • 25.04.2024 • 18.15-21.15 Uhr • Detmold • 29,20 €

### **D 5816 WordPress personalisieren & gestalten**

Sa • 08.06.+15.06.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 116,80 €

### **D 5833 Bildungsurlaub: Programmieren mit Python**

Mo-Mi • 11.03.-13.03.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 189,60 €

### **L 5851 Raspberry Pi • Was ist das eigentlich?**

Mi • 07.02.2024 • 19.00-21.15 Uhr • Online • 9,00 €





# Kurz erklärt: Bildungsurlaub

## nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG)

### Was ist ein Bildungsurlaub?

Angestellte haben in NRW zusätzlich zum normalen Erholungsurlaub einen Rechtsanspruch auf jährlichen Bildungsurlaub. Der Arbeitgeber zahlt während des Bildungsurlaubs das Arbeitsentgelt weiter.

### Wer hat Anspruch?

Angestellte und Auszubildende

### Welche Voraussetzungen gelten für den Bildungsurlaub in NRW?

Das Beschäftigungsverhältnis muss mindestens sechs Monate bestehen und das Unternehmen mehr als zehn Mitarbeitende haben.

### Wie viel Anspruch besteht?

Bei Vollzeitbeschäftigung sind es fünf Tage im Jahr (bei Teilzeit gilt der Anspruch anteilig). Es ist möglich, den Bildungsurlaub von zwei Jahren zusammenzufassen. Auszubildende haben in der gesamten Ausbildung fünf Tage Anspruch.

### Welche Seminare dürfen besucht werden?

In NRW dürfen Angestellte an Bildungsurlauben zur politischen oder beruflichen Fortbildung teilnehmen. Bildungsurlaube von zertifizierten Anbietern – wie die VHS Detmold-Lemgo – dürfen auch Sprachkurse oder Stressbewältigungsseminare umfassen. Bei Auszubildenden muss der Bildungsurlaub der politischen Bildung dienen.

### Welche Fristen müssen eingehalten werden?

Bei Angestellten muss die Antragsstellung beim Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs erfolgen. Seitens des Arbeitgebers muss die Antragsbewilligung oder -ablehnung innerhalb von drei Wochen erfolgen.

### Wann kann ein Antrag auf Bildungsurlaub abgelehnt werden?

Wenn zwingende betriebliche oder dienstliche Belange vorliegen oder bereits Urlaubsanträge von Mitarbeitenden vorliegen. Hat das Unternehmen bis zu 50 Mitarbeitende ist der Anspruch auf 10 % der Beschäftigten pro Jahr beschränkt.

### Wer übernimmt die Kosten für den Bildungsurlaub?

Die Kosten trägt der Arbeitnehmer selbst – jedoch wird Bildungsurlaub durch den bezahlten Sonderurlaub durch den Arbeitgeber gefördert. Zudem können die Seminarkosten in einigen Fällen als Werbungskosten steuerlich abgesetzt werden.



**D 5543**

## Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone

Bahnbrechende Kamerainnovationen und das innovative Design haben die Verwendung von Smartphones für die professionelle Foto- und Videografie interessant gemacht. Sicher mit der Smartphonekamera umgehen, mit ausdrucksstarken Fotos und kleinen Videos eine professionelle Präsenz im Internet aufbauen: All das ist heutzutage kein Problem. Dieser Bildungsurlaub vermittelt das Knowhow über die Vorbereitung, Aufnahme, Bildgestaltung und Präsentation. Von Profis häufig genutzte Apps werden vorgestellt.

### Digitales Potential für den Beruf

Roland Artur Berg

Mo bis Mi • 26.02. bis 28.02.2024

jeweils 09.30 bis 16.30 Uhr

Detmold

Bielefelder Str. 1 • Raum OG 2.24

189,00 € (5-8 Pers)



**D 5036**

## Moderieren und Visualisieren

Erfahren Sie, wie Sie Gesprächsrunden effektiv moderieren und alle Beteiligten einbinden. Lernen Sie, durch Visualisierungstechniken Gespräche strukturiert zu präsentieren. Das Seminar vermittelt Grundlagen der Moderation, Visualisierung und Flipchartgestaltung. Die Teilnehmenden erhalten Tipps und Anregungen, um so neues Potential für Beruf und Privatleben zu entwickeln. Themen sind u.a. Aufgaben der Moderation, Grenzen setzen, wertschätzendes Arbeiten, Visualisierungs- und Fragetechniken. Wir integrieren die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg und Systemisches Coaching für neue Perspektiven.

### Damit Besprechungen gelingen

Manuela Ziemann

Mo bis Fr • 26.08. bis 30.08.2024

jeweils 09.00 bis 16.30 Uhr

Detmold • VHS

Krumme Str. 20 • Raum 20

240,00 € (ab 6 Pers)



D 1210

## Europa hat ein neues Parlament gewählt - was nun?

Vom 06. bis 09. Juni wird das Europäische Parlament in direkter und geheimer Wahl neu gewählt. Wie entwickeln sich die politischen Kräfte in Europa? Wird der Trend zu rechtspopulistischen Akteuren gestoppt oder verstärkt? Gibt es neue Ansätze in der Migrations- und Klimapolitik? Wie verteidigt die EU ihre Werte gegen zunehmenden Nationalismus? Wie wächst die Union und bewältigt Finanzprobleme? Mit diesen Fragen wollen wir uns mit Gesprächen und Besuchen vor Ort beschäftigen und dabei die Strukturen in der EU besser verstehen lernen.

### Wie es mit Europa weitergeht

In Zusammenarbeit mit der Europäischen Akademie Berlin und der VHS Diepholz.

Mo bis Fr • 24.06. bis 28.06.2024  
Berlin

Infos unter [www.vhs-detmold-lemgo.de](http://www.vhs-detmold-lemgo.de)



L 5052

## Besser strukturiert, organisiert und fokussiert

Ellenlange To-Do-Listen? Zettelchaos auf dem Schreibtisch? Und dann auch noch der Kalender? Dieser Online-Bildungsurlaub richtet sich an ambitionierte Menschen mit wenig Zeit, die den Überblick über ihre Aufgaben behalten (oder wiederbekommen) wollen. Wir verknüpfen Methoden aus dem Selbst- und Zeitmanagement, aber statt immer mehr Tools zu nutzen, die uns noch weiter überfordern, besinnen wir uns auf das Wesentliche: eine klare Struktur und ein robustes System. Dafür braucht es keine Software, sondern Klarheit über die eigenen Prioritäten, Stift, Papier und eine zeitsparende Planungsroutine.

### Für visuell denkende Menschen

Viktoria Cvetkovic

Mo bis Do • 15.04. bis 18.04.2024

jeweils 09.30 bis 17.00 Uhr

Online

315,00 € ab 6 Pers

Förderung durch Bildungsscheck möglich.



## Gesellschaft • Politik • Umwelt

### D 1401 Gewässer in Lippe mit dem Rad erkunden

So-Fr • 02.06.-07.06.2024 • Detmold • 200,00 € (556,00 inkl. DZ/F)

### D 1400 Mit dem Rad: Wie nutzen wir die Natur?

So-Fr • 15.09.-20.09.2024 • Detmold • 200,00 € (556,00 inkl. DZ/F)

### D 1210 Europa hat ein neues Parlament gewählt - was nun?

Mo-Fr • 24.06.-28.06.2024 • Berlin • Infos unter [www.vhs-detmold-lemgo.de](http://www.vhs-detmold-lemgo.de)

## Gesundheit

### D 3426 Qi Gong und Achtsamkeit auf Norderney

Mo-Fr • 11.03.-15.03.2024 • Norderney • 670,50 € inkl. ÜVP

### L 3150 MBSR • Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Mo-Do + Sa • 25.03.-28.03.2024 + 13.04.2024 • Lemgo • 225,00 €

### D 3426 Qi Gong und Achtsamkeit auf Norderney

Mo-Fr • 28.10.-01.11.2024 • Norderney • 670,50 € inkl. ÜVP

## Sprachen

### D 4703 Spanisch für Anfänger\*innen • A1

Mo-Fr • 22.01.-26.01.2024 • 10.00-15.00 Uhr • Detmold • 160,00 € ab 6 Pers

### L4423 „English Refresher“ für Beruf und Alltag • B1

Mo-Fr • 24.06.-28.06.2024 • 09.00-14.30 Uhr • Lemgo • 170,00 € ab 6 Pers

### L 4440 English Refresher Intensive • B 2

Mo-Fr • 12.08.-16.08.2024 • 09.00-14.30 Uhr • Lemgo • 170,00 € ab 6 Pers

### D 4889 Türkisch mit Grundkenntnissen für Alltag und Beruf • A2

Mo-Fr • 21.10.-25.10.2024 • 10.00-15.00 Uhr • Detmold • 165,00 €

## Berufliche Bildung

### L 5051 Sketchnoting - visuell und kreativ

Mo-Do • 11.03.-14.03.2024 • 09.30-17.00 Uhr • Online • 315,00 €



### L 5052 Besser strukturiert und fokussiert

Mo-Do • 15.04.-18.04.2024 • 09.30-17.00 Uhr • Online • 315,00 €



**L 5054 Herausforderungen souverän begegnen**

Di-Fr • 04.06.-07.06.2024 • 09.00-17.30 Uhr • Online • 355,00 €


**L 5053 Stimme - Sprache - Präsenz im Berufsalltag**
*In Zusammenarbeit mit dem Landesverband Lippe und der VHS Lippe Ost*

Mo-Fr • 03.06.-07.06.2024 • 09.00-17.00 Uhr • Extertal • 323,00 €

**D 5036 Moderieren und Visualisieren - damit Besprechungen gelingen**

Mo-Fr • 26.08.-30.08.2024 • 09.00-16.30 Uhr • Detmold • 240,00 €

**EDV**
**D 5511 InDesign und Photoshop • Kombiseminar**

Mo-Fr • 15.01.-19.01.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 240,00 €

**D 5301 MS-Office kompakt**

Mo-Fr • 22.01.-26.01.2024 • 08.30-16.00 Uhr • Detmold • 260,00 € inkl. Skript

**D 5541 Fotoweche - perfekte Fotos für Beruf & Freizeit**

Mo-Fr • 29.01.-02.02.2024 • 08.30-16.00 Uhr • Detmold • 240,00 €

**D 5381 LibreOffice - das kostenlose Office-Paket**

Mi-Fr • 07.02.-09.02.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 164,00 € inkl. Skript

**D 5543 Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone**

Mo-Mi • 26.02.-28.02.2024 • 09.30-16.30 Uhr • Detmold • 189,60 €

**D 5833 Programmieren mit Python**

Mo-Mi • 11.03.-13.03.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 189,60 €

**D 5308 MS-Office • Word & Excel • Kombiseminar**

Mo-Fr • 18.03.-22.03.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 260,00 € inkl. Skript

**D 5514 InDesign und Photoshop • Kombiseminar**

Mo-Fr • 08.04.-12.04.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 260,00 €

**D 5328 Excel praktisch und effektiv**

Mo-Mi • 06.05.-08.05.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 164,00 € inkl. Skript

**D 5517 Adobe Illustrator und After Effects • Kombiseminar**

Mo-Fr • 13.05.-17.05.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 312,00 €

**D 5519 Adobe Illustrator**

Mi-Fr • 05.06.-07.06.2024 • 09.00-16.00 Uhr • Detmold • 207,20 € inkl. Skript



## Kinder-Sonntagsuni • vhs.KinderUni

### D 7101 Warum gibt es Mobbing und Cybermobbing?

So • 28.01.2024 • 11.00-12.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



### D 7103 Lebten die Gallier wirklich wie Asterix und Obelix?

So • 24.03.2024 • 11.00-12.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



### L 7106 Wie ist es, als Astronaut im Weltall zu sein?

So • 26.05.2024 • 11.00-12.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



### L 7107 Können Roboter intelligenter als Menschen werden?

So • 23.06.2024 • 11.00-12.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



### D 7130 Was sind die spannendsten Rekorde der Meerestiere?

So • 28.04.2024 • 11.00-12.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



### D 7201 Warum malen manche Künstler ihre Kunst auf die Straße?

So • 25.02.2024 • 11.00-12.00 Uhr • Online • ohne Gebühr



## Geschichte & Geschichten

### L 7880 Erlebnisführung: Es ist nicht alles Gold, was glänzt

*In Zusammenarbeit mit dem Weserrenaissance-Museum Schloss Brake*

So • 04.02.2024 • 15.00-17.00 Uhr • Lemgo-Brake • 5,00 €, bis 18 Jahre frei

### L 7235 Geschichten für Kinder ab 4 Jahren: Prinzessinnen, Ritter, Könige

*In Zusammenarbeit mit dem Weserrenaissance-Museum Schloss Brake*

Mo • 14.03.2024 • 15.00-16.00 Uhr • Lemgo-Brake • 5,00 €

## EDV

### D 7511 Ferienkurs: 10-Finger-Tastschreiben in 6 Stunden • ab 5. Klasse

Mi+Fr • 03.01.+05.01.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Detmold • 52,40 € inkl. Skript

### D 7512 Ferienkurs: 10-Finger-Tastschreiben in 6 Stunden • ab 5. Klasse

Di+Do • 26.03.+28.3.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Detmold • 52,40 € inkl. Skript

### D 7513 Ferienkurs: Spielend programmieren lernen • 11-14 Jahre

Di-Do • 02.04.-04.04.2024 • 09.30-12.30 Uhr • Detmold • 69,00 €

### D 7514 Ferienkurs: Grafiken und Animationen in 3D mit Blender • 12-14 Jahre

Di-Fr • 02.04.-05.04.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Detmold • 92,00 €



max.  
6 Kinder je  
Schwimm-  
kurs

Schwimmen	
<b>D 7372</b>	<b>Anfänger-Schwimmkurs für acht- bis elfjährige Kinder</b>
Di • ab 06.02.2024 • 16.00-16.45 Uhr • 16x • Detmold-Diestelbruch • 100,80 €	
<b>D 7373</b>	<b>Anfänger-Schwimmkurs für acht- bis elfjährige Kinder</b>
Di • ab 06.02.2024 • 16.45-17.30 Uhr • 16x • Detmold-Diestelbruch • 100,80 €	
<b>D 7375</b>	<b>Anfänger-Schwimmkurs für fünf- bis siebenjährige Kinder</b>
Do • ab 08.02.2024 • 15.30-16.30 Uhr • 16x • Detmold-Diestelbruch • 138,60 €	
<b>D 7377</b>	<b>Anfänger-Schwimmkurs für fünf- bis siebenjährige Kinder</b>
Fr • ab 09.02.2024 • 15.00-16.00 Uhr • 16x • Detmold-Diestelbruch • 138,60 €	
<b>D 7379</b>	<b>Aufbau-Schwimmkurs für fünfeinhalb- bis achtjährige Kinder</b>
Do • ab 08.02.2024 • 16.30-17.30 Uhr • 16x • Detmold-Diestelbruch • 138,60 €	
<b>D 7384</b>	<b>Aufbau-Schwimmkurs für sechs- bis achtjährige Kinder</b>
Fr • ab 09.02.2024 • 16.00-17.00 Uhr • 16x • Detmold-Diestelbruch • 138,60 €	





## Kreativ

### **L 7970 Nähworkshop am Wochenende • ab 10 Jahren**

Sa+So • 24.02.+25.02.2024 • 15.00-18.30 Uhr • Lemgo • 49,50 €

### **D 7243 Nähen von Anfang an • ab 12 Jahren**

So • 03.03.2024 • 10.00-16.00 Uhr • Detmold • Gebühr 32,00 €

### **L 7971 Ferienkurs: Kreativ an der Nähmaschine • ab 10 Jahren**

Di-Do • 02.04.-04.04.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Lemgo • 66,00 €

### **D 7244 Nähen von Anfang an • ab 12 Jahren**

Sa • 20.04.2024 • 10.00-16.00 Uhr • Detmold • 32,00 €

### **L 7831 Makramee: Regenbogen • für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene**

Sa • 16.03.2024 • 16.00-19.00 Uhr • Kalletal-Hohenhausen • 40,00 €

### **L 7830 Makramee: Regenbogen • für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene**

Sa • 04.05.2024 • 16.00-19.00 Uhr • Lemgo • 40,00 €

### **L 7273 Malen mit Seifenblasen • ab 8 Jahren**

Fr • 16.02.2024 • 16.00-19.00 Uhr • Dörentrup • 18,00 €

### **L 7732 Zeichnen: Linie für Linie zum fertigen Bild • ab 7 Jahren**

Mo • ab 26.02.2024 • 17.00-18.00 Uhr • 8x • Lemgo • ohne Gebühr

### **L 7731 Malclub: bunt & kreativ • ab 8 Jahren**

Mi • ab 06.03.2024 • 16.30-18.00 Uhr • 6x • Lemgo • 54,00 €

## Samstags in die VHS!

### **L 7734 Schmuck selber gestalten • ab 8 Jahren**

Sa • 27.04.2024 • 10.00-12.00 Uhr • Lemgo • 10,00 €

### **L 7735 Intuitives Malen • ab 8 Jahren**

Sa • 25.05.2024 • 10.00-12.00 Uhr • Lemgo • Gebühr 10,00 €

### **L 7822 Kreativ-Stationen • ab 8 Jahren**

Sa • 24.02.2024 • 10.00-12.00 Uhr • Lemgo • Gebühr 10,00 €

### **L 7823 Ei, Ei, Ei • Osterbasteln • ab 8 Jahren**

Sa • 23.03.2024 • 10.00-12.00 Uhr • Lemgo • Gebühr 10,00 €



## Dank an unsere Kursleitungen

Im September 2023 haben wir mit unseren Kursleitungen ein rundum gelungenes Sommerfest gefeiert. Knapp 100 Menschen starteten so bei strahlendem Sonnenschein ins neue Semester – mit stimmungsvoller Musik, angeregten Gesprächen, gekühlten Getränken und

Fingerfood. Für Kursleitungen und VHS-Mitarbeitende gleichermaßen eine tolle Gelegenheit, sich besser kennenzulernen und auszutauschen. An verschiedenen Stationen konnten sich die Gäste zudem über das Thema „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE) informieren.

An advertisement for becoming a course leader at VHS Detmold-Lemgo. It features a smiling woman with a braid wearing a white t-shirt that says "FARB MIT MISCH ERIN". The background is yellow with white text and icons. The text reads "Gestalte das bunte Angebot." and "Werde Kursleitung an der VHS Detmold-Lemgo!". There is a QR code in the top right corner.

Gestalte das bunte Angebot.

Werde Kursleitung an der VHS Detmold-Lemgo!

FARB  
MIT  
MISCH  
ERIN



## Wunsch-Erfüller

Vermissen Sie in unserem Semesterprogramm ein Kursangebot, dann schreiben Sie uns Ihren Wunsch an [meinwunsch@vhs-detmold-lemgo.de](mailto:meinwunsch@vhs-detmold-lemgo.de) oder nutzen Sie einen unserer Wunsch-Briefkästen – diese finden Sie in unseren Geschäfts- und Außenstellen.

Wir greifen Ihren Vorschlag auf und wenn sich genügend Interessent\*innen für Ihren Kursvorschlag finden, können Sie als Ideengeber\*in kostenlos teilnehmen! Machen Sie mit, wir freuen uns auf Ihre Vorschläge!

**BILDUNG AUF BESTELLUNG**

Sie sind auf der Suche nach individuell zugeschnittenen Schulungen oder beruflichen Weiterbildungen für Ihre Mitarbeitenden?

Wir beraten Sie gern!  
Tel. 05231 977-8010



Für Firmen, Institutionen und öffentliche Einrichtungen



### Nach Kursen suchen



Die Kurssuche befindet sich ganz oben auf der Startseite. Geben Sie einfach einen **Suchbegriff** ein und passende Optionen werden Ihnen vorgeschlagen. Natürlich können Sie auch die Kursnummer eines Kurses eingeben, wenn Sie diese kennen. Achten Sie nur darauf, dass zwischen dem Buchstaben und den Zahlen **KEIN** Leerzeichen sein darf, z.B. D1374 oder L5321.

### Ein Kundenkonto anlegen



Wenn Sie regelmäßig an Kursen und Veranstaltungen teilnehmen, können Sie ein Kundenkonto erstellen. So brauchen Sie nicht bei jeder Anmeldung Ihre Daten neu eingeben und haben einen Überblick über Ihre Kurse. Einfach auf der Startseite oben auf "Mein Konto" klicken. Mit Ihrer E-Mail und einem selbst festgelegten Passwort können Sie sich nun registrieren.

### Im Programm stöbern



Sie möchten sich inspirieren lassen? Dann stöbern Sie in den Angeboten des Programmbereichs, für den Sie sich interessieren. In die Programmbereiche gelangen Sie über die Startseite - entweder über die "bunten Kacheln" unterhalb der Kurssuche oder über die Navigation oben auf der Seite. Sie können nun in der linken Navigation Unterkategorien auswählen. Nutzen Sie aber auch die Filter!!! Sie können sich z.B. nur Kurse anzeigen lassen, in denen es noch freie Plätze gibt. Oder Sie wählen beim Filter "Beginn" das aktuelle Datum aus. So werden Ihnen nur Kurse angezeigt, die noch nicht gestartet sind.

# AGB • Teilnahmebedingungen

### Teilnahmekreis

Die Angebote der VHS Detmold-Lemgo stehen allen Personen offen, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Veranstaltungen, die sich an Kinder und Jugendliche richten, sind besonders gekennzeichnet.

### Anmeldeverfahren

Eine **Anmeldung** ist für fast alle Kurs- und Veranstaltungsangebote der VHS Detmold-Lemgo erforderlich. Ausnahmen sind bei den betreffenden Veranstaltungen angegeben. Sie können sich persönlich in einer unserer Geschäftsstellen, telefonisch, schriftlich oder online über unsere Website anmelden. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung, in der Sie weitere Informationen über die gebuchte Veranstaltung bekommen. Sie erhalten in jedem Fall eine Nachricht, wenn eine Änderung der Veranstaltung erfolgt, der Kurs ausgebucht ist oder nicht stattfindet.

### Entgeltzahlung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich bei Durchführung der Veranstaltung zur Zahlung des angegebenen Entgelts. Die Höhe des Entgelts richtet sich nach der Entgeltordnung der VHS Detmold-Lemgo in der jeweils gültigen Fassung. Die Entgelte sind bei der jeweiligen Veranstaltung angegeben. Die Zahlung der Entgelte erfolgt in der Regel im Einzugsverfahren auf Basis eines **SEPA-Lastschriftmandats**. Zu diesem Zweck benötigen wir das von Ihnen ausgefüllte Lastschriftmandat unverzüglich zurück. Bei der Anmeldung über unsere Website bestätigen Sie bei der Buchung, dass Sie mit dem Einzugsverfahren einverstanden sind. Der fällige Betrag ist auf Ihrem Konto bereitzustellen. In unseren Geschäftsstellen sind auch Barzahlungen möglich. Bei Einzelveranstaltungen kann das Entgelt auch an der Tages- oder Abendkasse erhoben werden.

### Ermäßigungen

Ermäßigungen auf das Kursentgelt erhalten Inhaber\*innen des „Detmold-Passes“ bzw. der Berechtigungskarte der Alten Hansestadt Lemgo sowie Bürger\*innen aus Horn-Bad Meinberg, Schlangen, Dörentrup und Kalletal bei Vorlage einer gültigen Bescheinigung. Schüler\*innen und Studierende bis zum 27. Lebensjahr erhalten in der Regel eine Ermäßigung bei Vorlage eines entsprechenden Ausweises. Alle Berechtigungsnachweise gelten nur in Verbindung mit einem gültigen Personaldokument.

### Veranstaltungsabsagen und -änderungen

Die VHS Detmold-Lemgo behält sich vor, Veranstaltungen, Kurse oder einzelne Kurstermine aus wichtigen Gründen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl, Ausfall der Kursleitung, Ereignisse höherer Gewalt wie in der Corona-Pandemie) abzusagen oder Ort und Zeitpunkt einer Veranstaltung zu ändern. Können ausgefallene Veranstaltungen bzw. einzelne Kurstermine nicht nachgeholt werden, bekommen Sie bereits entrichtete Entgelte ab einem Wert von 5 Euro erstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche von Teilnehmenden wegen der Nichtdurchführung von Veranstaltungen sind ausgeschlossen. Die VHS Detmold-Lemgo behält sich vor, Veranstaltungen durch eine andere qualifizierte Lehrkraft als im Programm angekündigt durchführen zu lassen.

### Abmeldung vom Kurs / Rücktritt

Eine **kostenfreie Abmeldung** von einem gebuchten Kurs / einer gebuchten Veranstaltung ist bis zu 10 Kalendertage vor Beginn möglich. Eine Ausnahme besteht nur im Sprachenbereich bei Kursen mit mindestens 8 Terminen: Abmeldungen können hier nach der ersten Unterrichtsveranstaltung erfolgen. Abmeldungen sind grundsätzlich an eine Geschäftsstelle der VHS Detmold-Lemgo zu richten. Bei bestimmten Angeboten wie Bildungsurlauben, Studienfahrten, Prüfungen und beruflichen Weiterbildungen kann es besondere **Abmeldefristen und Rücktrittsbedingungen** geben, über die Sie nach der Anmeldebestätigung gesondert informiert werden. Nach **Ablauf der Abmeldefrist** besteht bei Rücktritt die Pflicht zur Zahlung des Teilnahmeentgelts. Stillschweigendes Fernbleiben nach der Anmeldung, verspätete Abmeldung oder Abmeldung bei den Kursleitungen entbinden nicht von der Zahlungsverpflichtung. Bei einer **Anmeldung innerhalb von 10 Tagen vor Kursbeginn** verzichten Sie auf die vorgenannte 10-tägige Abmeldefrist. Sie erklären mit Ihrer Anmeldung Ihre Absicht, an der gebuchten Veranstaltung kostenpflichtig teilzunehmen. Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund und das gesetzliche Recht auf Widerruf bei Fernabsatzgeschäften.

### Auszahlung von Gutscheinen

Die VHS bietet die Möglichkeit, Geschenkgutscheine für Veranstaltungen zu erwerben. Der Gutschein berechtigt zur Teilnahme an einer oder mehreren Veranstaltungen bis zum Gesamtwert des Gutscheins. Die Gutscheine sind ab Ausstellungsdatum 3 Jahre gültig. Auszahlungen des Gutschein-Wertes sind nicht möglich. Einzige Ausnahme: Ein Gutschein wurde für einen Kurs oder eine Veranstaltung ausgestellt, die nicht stattfindet und die Ersatztermine kommen nicht in Frage. Der Besitz eines Gutscheins berechtigt nicht zur Teilnahme an einer ausgebuchten Veranstaltung.

### Haftung

Die VHS Detmold-Lemgo übernimmt keine Haftung bei Unfällen und/oder Schäden jeglicher Art. Für die Nutzer\*innen der VHS besteht keine Unfall- oder Diebstahlversicherung. Beachten Sie bitte unsere besonderen Hinweise bei Kinderkursen.

### Bescheinigungen und Quittungen

Bescheinigungen und Quittungen über den regelmäßigen Besuch von Kursen, Lehrgängen, Seminaren usw. können Sie bis 12 Monate nach Kursende in unseren Geschäftsstellen anfordern. Für qualifizierte Teilnahmebescheinigungen mit Angabe der Kursinhalte etc. erheben wir eine Aufwandspauschale von 10,00 Euro, für nachträglich auszustellende Schulabschlusszeugnisse in Höhe von 20,00 Euro.

### Ferien

In den NRW-Ferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Dies gilt nicht für Ferienkurse und wenn andere Vereinbarungen bestehen.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter  
[www.vhs-detmold-lemgo.de/datenschutzerklaerung](http://www.vhs-detmold-lemgo.de/datenschutzerklaerung)







# Fühlt sich an wie endlich erledigt: S-Versicherungsmanager.

## Einfach mehr Überblick über Versicherungen haben.

Bringen Sie Ihre Versicherungen in Ordnung und auf den optimalen Stand mit den genau passenden Tarifen.

**Jetzt beraten lassen!**

Die Versicherungen  
der Sparkassen

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkassen  
in Lippe