



Wissen als Kompass für morgen

2026

Herbst / Winter





EnergieDach



Die PV-Anlage von den Stadtwerken.

Das Pachtmodell
inklusive Installation,
Wartung und Service.



www.stwbs.de/energiedach

STADTWERKE
BAD SALZUFLEN

GUTE WERKE
für Dich.



Liebe Leserinnen und Leser,

die Volkshochschule hat unter neuer Leitung und mit zwei neuen Mitarbeiterinnen wieder Fahrt aufgenommen. Ab Oktober ist das Team vollzählig und startet voll durch mit dem Ziel, Ihnen ein attraktives und innovatives Programm anzubieten, das den zahlreichen Herausforderungen unserer Zeit gerecht wird.

Offene Angebote in allen Fachbereichen bieten Ihnen die Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre Neues zu erfahren, Kontakte zu knüpfen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Gleich zu Beginn des Semesters möchten wir Sie mit der Sprachkursberatung und dem Café Digital bei der Suche nach Ihrem persönlichen Sprachkurs und bei der Orientierung in der digitalen Welt unterstützen. Ende September erwarten Sie rund um den Interkulturellen Sonntag Angebote zum Kennenlernen von Sprachen, Kulturen und köstlichen Rezepten. Gemeinsam mit dem Fachdienst Umwelt der Stadt Bad Salzuflen widmet sich die Volkshochschule in der Europäischen Mobilitätswoche dem Thema Sicherheit auf dem Fahrrad. Im Oktober begrüßen wir gemeinsam mit der Stadtbücherei Christof Jauernig zu seinem inspirierenden Vortrag „Eintausendmal Lebenssinn“.

Nach der Herbstpause bringen der mexikanische „Dia de los Muertos“, neue Kreativangebote, Gesellschaftsspiele und Tanz Farbe in die dunklere Jahreszeit. In Zusammenarbeit mit dem Jugendzentrum @on erweitert die Volkshochschule den Bereich „Junge vhs“ mit Kreativangeboten für Jugendliche und für Familien mit Kindern. Exkursionen führen zur Schlosskirche Varenholz, zum Kompostwerk Lemgo und in den nahegelegenen Stadtwald. Stadtführungen zu ausgewählten Themen bieten Einblicke in die Geschichte von Bad Salzuflen und Schötmar. Unter dem Motto „Nachhaltiger November“ laden die Volkshochschule und der Fachdienst Umwelt ein zu Informations- und Mitmach-Angeboten zu Abfallvermeidung und -entsorgung, Kreislaufwirtschaft, Re- und Upcycling und den „Sozialleistungen des Waldes“ - und hoffen auf Ihre Beteiligung beim „Nachhaltigkeit gemeinsam gestalten in Bad Salzuflen“.

Mit diesem Programm stellen wir Sie als unsere treuen und neuen Kursteilnehmenden und Kursleitungen in den Vordergrund. Wir möchten Ihnen auch in Zukunft ein Programm anbieten, das lebenslanges Lernen mit Freude und Engagement ermöglicht und Wissen vermittelt als einen verlässlichen Kompass für Morgen. Wir freuen uns auf diese gemeinsame Reise!

Mit herzlichen Grüßen

Dirk Tolkemitt
Bürgermeister

Dr. Bettina Bläsing
Leitung der vhs Bad Salzuflen



Das vhs-Team stellt sich vor

HERZLICH WILLKOMMEN – wir sind persönlich für Sie da!



Geschäftsstelle:

Volkshochschule Bad Salzuflen
Hermannstraße 32
32105 Bad Salzuflen

Telefon: 05222 952-941
volkshochschule@bad-salzuflen.de

Anmeldungen oder Anfragen
nimmt die Geschäftsstelle während
der Öffnungszeiten unter der
Telefonnummer 05222 952 941
oder per E-Mail an volkshochschule@bad-salzuflen.de
entgegen.

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 09:00 – 12:00 Uhr

Do 14:00 – 17:00 Uhr

Während der NRW-Schulferien:

Mo, Di, Do 09:00 – 12:00 Uhr



www.vhs-badsalzuflen.de

Auf unserer Homepage können Sie unsere aktuellen Veranstaltungen sowie
die Kursinformationen einsehen und sich direkt online anmelden.





Dr. Bettina Bläsing

vhs-Leitung; Fachbereiche: Politik, Gesellschaft, Umwelt, Beruf, EDV

b.blaesing@bad-salzuflen.de

Telefon: 05222 952-944



Sarah Weitkamp

Fachbereiche: Kulturelle Bildung, Fremdsprachen

s.weitkamp@bad-salzuflen.de

Telefon: 05222 952 942



Anika Brockschmidt (Ab 1. Oktober 2026)

Fachbereiche: Gesundheitsbildung, BNE

a.brockschmidt@bad-salzuflen.de

Telefon: 05222 952 948



Ulrike Hördemann

Verwaltungsleitung

u.hoerdemann@bad-salzuflen.de

Telefon: 05222 952 945



Angela Götting

Kursabrechnung, Öffentlichkeitsarbeit

a.goetting@bad-salzuflen.de

Telefon: 05222 952 943



Helena Enns

Anmeldung und Information

h.enns@bad-salzuflen.de

Telefon: 05222 952 941





POLITIK | GESELLSCHAFT | UMWELT

ab Seite 7

Politik und Gesellschaft | Geschichte | Zeitgeschichte |
Frauen in der Gesellschaft | Ökonomie | Recht | Finanzen |
Mobilität | Verkehrssicherheit | Natur | Nachhaltigkeit |
Exkursionen | Wanderungen | WISSENLIVE



KULTURELLE BILDUNG

ab Seite 29

Literatur | Kunst | Kunstgeschichte | Spielkultur |
Film | Theater | Tanz | Malen | Zeichnen | Kunsthandwerk |
Textiles Gestalten



GESUNDHEITSBILDUNG

ab Seite 45

Erste-Hilfe-Kurse | Prävention | Krankheit | Gesundheit |
Entspannung und Stressbewältigung | Bewegung | Fitness |
Essen und Trinken | Ernährung



SPRACHEN

ab Seite 63

Sprachenberatung | Sprachkurse zum Schnuppern | Englisch |
Französisch | Italienisch | Spanisch | Niederländisch |
Griechisch | Schwedisch



BERUF | EDV | QUALIFIZIERUNG

ab Seite 79

Beruf | Karriere | Persönlichkeitsentwicklung |
Soft Skills | Digitale Welt | Digital sicher im Alltag | Künstliche Intelligenz |
Mediengestaltung | Design



SCHULABSCHLÜSSE

Seite 90

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

ab Seite 92

ZERTIFIKAT

Seite 95

IMPRESSUM

Seite 94

Zeichenerklärung:



Aktiv im Alter 65+



Familienangebot



Inklusion/barrierefrei



Bildung für nachhaltige Entwicklung

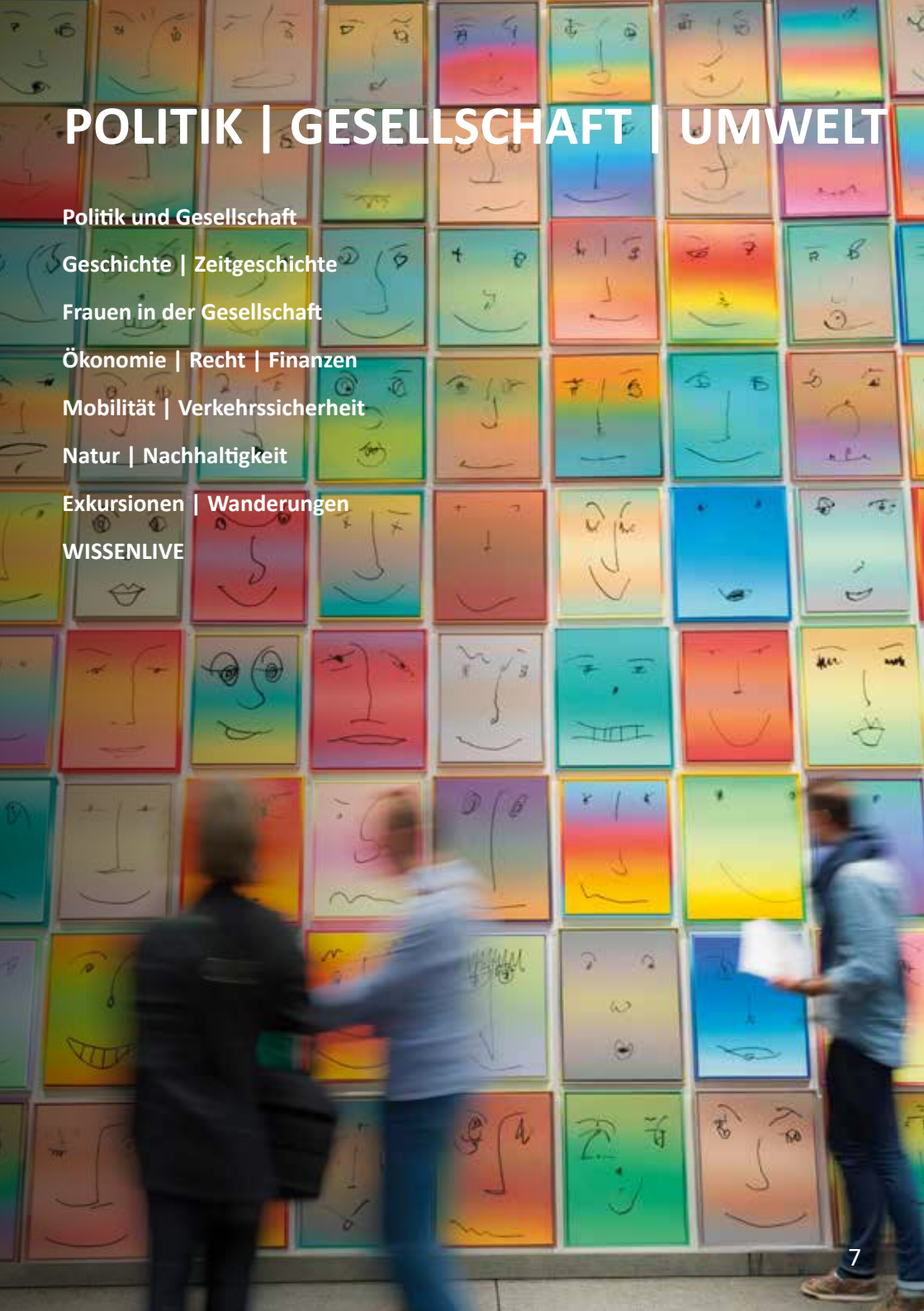


Bildungsurlaub



Digitales Lernen Online-Kurs

POLITIK | GESELLSCHAFT | UMWELT



Politik und Gesellschaft

Geschichte | Zeitgeschichte

Frauen in der Gesellschaft

Ökonomie | Recht | Finanzen

Mobilität | Verkehrssicherheit

Natur | Nachhaltigkeit

Exkursionen | Wanderungen

WISSENLIVE



vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen mit spannenden und kreativen Methoden.



**Kurs-
Tipps!**

Stadtführung: "Judenhäuser" in Schötmar **262-10111**

Fahr Rad - mit Sicherheit:

Offenes Angebot zur Mobilitätswoche **262-10412**

Nachhaltigkeit gemeinsam gestalten in Bad Salzufen **262-10426**



Politik und Gesellschaft

262-10012

Informationsabend: Pflege verstehen

Donnerstag | 15.10.2026

19:00 Uhr – 20:30 Uhr

vhs-Haus, Raum O 09

Wolfgang Diembeck, Interessengemeinschaft Altersversorgung e.V.
kostenfrei

Immer mehr Menschen brauchen Pflege. Die Betroffenen selbst und deren Angehörige sind oftmals von dem "System Pflege" überfordert. An diesem Vortragsabend erhalten Sie einen aktuellen Überblick über die Möglichkeiten der Pflege in Deutschland. Pflegegrade werden erläutert und Tipps zur Auswahl eines passenden Pflegeheims gegeben; es wird vermittelt, welche Kosten entstehen und welche möglichen Unterstützungsleistungen es gibt. Praxisnah und mit vielen Beispielen wird aufgezeigt, wie man sich im komplexen Pflegesystem zurechtfinden kann.



262-10901

**Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen**

Donnerstag | 17.09.2026

19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Online

Helene Bubrowski,
Michaela Wiegel
kostenfrei

262-10916

**Künstliche Intelligenz und Bildung –
Lernen mit und lernen trotz KI**

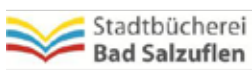
Mittwoch | 28.10.2026

19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Online

Prof. Dr. Ute Schmid
kostenfrei



Politik und Gesellschaft		
262-10918 	Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer? Montag 02.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Steffen Mau kostenfrei
262-10922 	Trump und die MAGA-Bewegung Sonntag 08.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Michael Hochgeschwender kostenfrei
262-10927 	Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit Sonntag 29.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Eva Ladipo kostenfrei
262-10001	Eintausendmal Lebenssinn – Was uns antreibt Multimedialer Live-Vortrag Freitag 09.10.2026 19:00 Uhr – 21:00 Uhr Bahnhof Bad Salzungen Christof Jauernig 12,00 € Tickets über www.reservix.de Sinnerfüllung – eine Hauptzutat für ein zufriedenes Leben. Christof Jauernig weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, sie zu verlieren: Als Analyst untersuchte er jahrelang Bankenthemen – bis er merkte, dass diese Arbeit für ihn keinen Sinn mehr machte. Heute ist er Autor und widmet sich nur noch den Fragen, die ihm wirklich wichtig sind. Was bedeutet Lebenssinn für andere Menschen? Für sein aktuelles Buch <i>Eintausendmal Lebenssinn</i> hat Jauernig in 66 Städten, auch in Bad Salzungen, über 1.000 Menschen dazu befragt. Die eindrucksvollsten und berührendsten Antworten bündelt er zu einem nahbaren Einblick in 59.000 Jahre Lebenserfahrung. Er ordnet die Perspektiven ein und setzt sie in Beziehung zu seiner eigenen Sinnkrise und -findung. Wie bereits sein Vorgängerprogramm <i>Eintausendmal Lebensglück</i> macht Christof Jauernig auch <i>Eintausendmal Lebenssinn</i> live zu einem stimmungsvoll-meditativen Erlebnis. Er kombiniert erzählerische und lyrisch-poetische Texte mit visuellen Projektionen und eigens von ihm eingespielten Pianoimprovisationen – ein unverkennbarer Stil, der Herz und Verstand gleichermaßen anspricht. Eine offene Fragerunde mit dem Autor bildet den Abschluss des Abends. <i>Eintausendmal Lebenssinn</i> bietet in unruhigen Zeiten Inspiration und neue Perspektiven, die Zuversicht schenken können. Es lädt dazu ein, den eigenen Sinn zu entdecken, zu hinterfragen oder in neuem Licht zu betrachten. 	



CHRISTOF JAUERNIG
EINTAUSENDMAL
**LEBENS
SINN**

Was uns antreibt
Antworten auf die Frage nach dem Sinn des
Lebens | Bundesweit gesammelt, live präsentiert

Freitag, 9. Oktober 2026 - 19 Uhr
Bahnhof Bad Salzuflen
Tickets: reservix.de • Infos: vhs-badsalzuflen.de



Geschichte | Zeitgeschichte



262-10108

Varenholz: Schlosskirche und Dorfarchiv

Samstag | 10.10.2026

14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Vera Varlemann

Schloss Varenholz, Varenholzer Straße, 32689 Kalletal-Varenholz

Treffpunkt: Parkplatz vor dem Eingang zum Schloss

Die Teilnahme ist kostenfrei, um eine Spende für die Gemeindegarbeit wird gebeten. Vera Varlemann, ausgebildete Kirchenführerin und Leiterin des Arbeitskreises Heimatgeschichte und des Dorfarchivs Varenholz, bietet spannende Einblicke in die wechselvolle Geschichte der Schlosskirche Varenholz und ins Dorfarchiv, das „Gedächtnis der Weserdörfer“. Alles Wissenswerte aus dem Dorfleben wird hier aufgearbeitet und für die nachfolgenden Generationen erhalten. Dorfbewohner bringen Erinnerungsstücke, andere stellen konkrete Anfragen zu einzelnen Themen; so lebt das Dorfarchiv vom Geben und Nehmen.

Die Schlosskirche Varenholz hat eine sehr wechselvolle Geschichte. Der ältere Teil des heutigen Kirchengebäudes war als Amtspfadstall mit Kornboden Teil der Burg Vornholte. Im Mittelalter wurde das Gebäude als Reithalle für die adeligen Schlossbewohner genutzt. Der Landdrost Lewin Moritz von Donop baute die Reithalle zur Grabeskapelle für seine Frau Sybille Margarethe um und erfüllte ihren Wunsch, den Dorfbewohnern eine Kirche und eine Schule zu stiften. Mit der Einsetzung des ersten Pfarrers wurde daraus eine eigenständige Gemeindekirche.

262-10110

Stadtführung: "Judenhäuser" in Bad Salzuflen

Donnerstag | 17.09.2026

18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt Historisches Rathaus Bad Salzuflen

Pia Gillner

8,00 €

Um die jüdische Bevölkerung einfacher überwachen und deportieren zu können, wurden während des Nationalsozialismus auch in Bad Salzuflen ganze Familienhäuser zu sogenannten „Judenhäusern“ umfunktioniert. Wie wurde das möglich gemacht und was folgte auf diese „Kleinstghettos“? Ausgehend vom Historischen Rathaus gibt dieser Stadtrundgang Einblicke in die Jahre 1938 bis 1943 und erzählt von jüdischen Schicksalen aus Bad Salzuflen.



262-10111	Stadtführung: "Judenhäuser" in Schötmar Dienstag 03.11.2026 15:30 Uhr – 17:00 Uhr Treffpunkt: Marktplatz Schötmar	Pia Gillner 8,00 €
262-10112	Interkulturalität – Geschichten aus der Geschichte Donnerstag 24.09.2026 18:30 Uhr – 20:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 09 Pia Gillner 8,00 € Interkulturelle Begegnungen sind so alt wie die Menschheit selbst, wie zahlreiches Quellenmaterial aus der Geschichte belegt. Dieser Vortrag nimmt Sie mit auf eine Zeitreise in die Vergangenheit, wo geheimnisvolle Samurai-Schwerter in Berlin auftauchen und Karawanenhöfe in Osteuropa Handel und Kulturaustausch beflügeln. Alle Teilnehmenden sind eingeladen, im anschließenden Gespräch eigene Eindrücke und Erfahrungen zu diskutieren.	
262-10114	"Wir sind auf der Fahrt nach Auschwitz" – Die Geschichte der deportierten Familie Hamlet Dienstag 10.11.2026 18:30 Uhr – 20:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 09 Pia Gillner 8,00 € Dieser Vortrag über die Geschichte der jüdischen Familie Hamlet beleuchtet schlaglichtartig den Nationalsozialismus in Bad Salzuflen und Schötmar. Thematisiert werden Antisemitismus sowie die Deportation und Ermordung der jüdischen Bevölkerung im Holocaust. Ausgangspunkt ist eine Postkarte der Hamlets aus dem Transportzug nach Auschwitz.	
262-10116	WeibsbILDER – Die wahren Geschichten hinter "bösen" Frauen Donnerstag 19.11.2026 18:30 Uhr – 20:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 09 Pia Gillner 8,00 € Wer steckte wirklich hinter den vermeintlichen Hexen, bösen Stiefmüttern, Verführerinnen und Mannsweibern der Vergangenheit? Und was können wir heute von diesen „böse Frauen“ lernen? Historikerin Pia Gillner stellt faszinierende Frauen vor, die gegen Widerstände antraten – unbequem, mutig, echt – und dadurch Geschichte schrieben.	



Geschichte | Zeitgeschichte

262-10118	Kleidung und Kurioses aus der Modegeschichte Donnerstag 03.12.2026 18:30 Uhr – 20:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 09 Pia Gillner 8,00 € Kleider machen Leute! Kleidung kann ebenso Individualität ausdrücken wie Zugehörigkeit signalisieren, manchmal übernimmt sie eine praktische Funktion, manchmal eine symbolische. Die Geschichte der Modekleidung ist entsprechend vielseitig und hält einige Kuriositäten bereit, von denen dieser Vortrag in einer bunten Zeitreise einige vorstellen wird.	
262-10904 	STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen Mittwoch 30.09.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Heiner Schwarzberg kostenfrei
262-10911 	Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945 Sonntag 18.10.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Susanne Heim kostenfrei
262-10914 	Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji Sonntag 25.10.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Martin Zimmermann kostenfrei
262-10925 	Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe Dienstag 24.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Norbert Frei kostenfrei
262-10928 	Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Die Schweinepest Mittwoch 09.12.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Frank Uekötter kostenfrei
262-10929 	Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike Freitag 04.12.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Christoph Marksches kostenfrei



Frauen in der Gesellschaft

Veranstaltungen

September–November 2026

SALZUFLE
FRAUEN
POWER

SalzuflerFrauenPower

 **BAD SALZUFLEN**
LIPPISCHES STAATSBAD SEIT 1818

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Bad Salzuflen.

Wir heißen Sie herzlich willkommen zu unserem inspirierenden Frauenveranstaltungsformat „SalzuflerFrauenPower“! In einer Welt, die zunehmend von Herausforderungen geprägt ist und in der Gleichberechtigung nach wie vor ein wichtiges Thema ist, möchten wir einen Raum schaffen, in dem Frauen sich gegenseitig unterstützen, stärken und empowern können. Lassen Sie uns zusammenkommen, um Wissen zu teilen, Netzwerke zu knüpfen und eine Gemeinschaft zu bilden, die Frauen ermutigt, sich selbst zu verwirklichen und für sich und gleichberechtigte Teilhabe einzustehen. Unterschiedliche Schwerpunkte und Themenbereiche ermöglichen Ihnen die Teilnahme an einem bunten Strauß an Veranstaltungen.

Ihre Gleichstellungsbeauftragte und das Team der Volkshochschule

Nicht vergessen: am 25.11.2026 ist der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen!



SalzfluferFrauenPower

262-10203

Kreative Auszeit für Frauen – mentale Stärke durch kreatives Gestalten

Mittwoch | 23.09.2026

18:00 Uhr – 20:30 Uhr

vhs-Haus, Raum E 13

Beritt Mischer

15,00 €

Material und Bilderrahmen sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

Dieser einzigartige HERZENSBILDER & Motivbilder Workshop bietet eine inspirierende Pause vom Alltag und lädt dazu ein, durch kreatives Gestalten neue Energie zu gewinnen. In entspannter Arbeitsatmosphäre entstehen kleine persönliche Kunstwerke, ganz ohne Vorkenntnisse. Im Mittelpunkt stehen Freude an Kreativität, entspanntes Gestalten und der Austausch in der Gruppe. Schritt für Schritt werden verschiedene kreative Techniken vermittelt, die viel Raum für eigene Ideen lassen. Der kreative Prozess unterstützt dabei, den Kopf freizubekommen, den „mental load“ loszulassen, neue Impulse zu sammeln und die eigene schöpferische Seite zu entdecken. Am Ende nimmst Du ein individuelles kleines Bilderrahmen-Kunstwerk als Erinnerung an eine stärkende Auszeit mit nach Hause.



262-10205

Interaktiver Vortrag: Deine Wurzeln verstehen – Deine Stärke leben

Donnerstag | 08.10.2026

18:30 Uhr – 20:00 Uhr

vhs-Haus, Raum O 01

Nadine König

8,00 €

Wo kommst Du her – und wie wirkt Deine Geschichte bis heute in Dein Leben hinein? Warum fühlst, denkst und handelst Du in bestimmten Situationen so, wie Du es tust? In diesem interaktiven Vortrag kommst Du deinen persönlichen Wurzeln auf die Spur. Du blickst auf Deine Herkunft, Deine Familie und die oft unsichtbaren Prägungen, die Dich beeinflusst haben – über Generationen hinweg. Gemeinsam erforschen wir, welche Rollenbilder, Erwartungen und Erfahrungen weitergegeben wurden und wie sie Dein Selbstbild, Deine Entscheidungen und Deinen Alltag prägen. Dabei entstehen Raum für Austausch, neue Perspektiven und bewusste Veränderung.



262-10206 	Private Altersvorsorge für Frauen Donnerstag 15.10.2026 18:30 Uhr – 20:00 Uhr Thomas Hentschel, Verbraucherzentrale NRW e.V. 8,00 € Online Die finanzielle Unabhängigkeit von Frauen ist entscheidend – heute und im Alter. Obwohl die Einkommen von Frauen zuletzt gestiegen sind, verdienen sie im Durchschnitt noch immer deutlich weniger als Männer. Häufige Gründe sind Teilzeitbeschäftigung, Kindererziehung und andere Care-Arbeiten. Unterbrechungen im Berufsleben wirken sich später direkt auf die Altersrente aus und erhöhen das Risiko von Altersarmut. Umso wichtiger ist es, die eigenen Finanzen und die private Altersvorsorge selbst in die Hand zu nehmen – dabei unterstützt dieser Vortrag der Verbraucherzentrale NRW.
262-10207	Stadtführung „Die stille Geschichte“ – Verbrechen gegen Frauen durch die Jahrhunderte Freitag 06.11.2026 18:00 Uhr – 19:00 Uhr Historisches Rathaus Bad Salzuflen Sabine Mirbach 8,00 € (vor Ort in bar zu entrichten) Bei dieser Stadtführung werfen wir Licht auf die oft übersehene Geschichte von Gewalt gegen Frauen. Unter dem Titel „Die stille Geschichte“ erzählt die Führung von historischen Verbrechen, rechtlichen Rahmenbedingungen, aber auch von Versuchen des Widerstandes betroffener Frauen im Laufe der Jahrhunderte. Vorgestellt werden historische sowie aktuelle Fälle von Gewalt gegen Frauen. Dabei beleuchten wir nicht nur die Taten, sondern auch deren gesellschaftliche Einordnung, darüber hinaus wird auf rechtliche Entwicklungen, Schutzmaßnahmen und deren Lücken eingegangen. Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche zum Alltagsleben betroffener Frauen in der Salz- und Kurstadt.
262-10209	Wenn Erlebtes nachwirkt – Trauma verstehen und damit umgehen Donnerstag 17.11.2026 18:00 Uhr – 20:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 01 Sybille Lüdecke 5,00 € Manchmal wirken belastende Erfahrungen lange nach – im Körper, in Gedanken und im Alltag. Plötzliche starke Gefühle, innere Unruhe oder das Gefühl, „anders“ zu reagieren, können damit zusammenhängen. In diesem Vortrag geht es darum, Traumata verständlich und alltagsnah zu erklären: Was ist ein Trauma – und was passiert im Körper? Welche Formen von Traumata gibt es? Wie können sich Folgen im Alltag zeigen? Was kann helfen – für mich selbst und im Umgang mit anderen?



Ökonomie | Recht | Finanzen



262-10312	Erbrecht und Testament Donnerstag 17.09.2026 17:00 Uhr – 18:30 Uhr vhs-Haus, Raum O 09 Marcus Rensing 8,00 € Wie verfasse ich ein wirksames Testament? Wann ist ein Testament unbedingt notwendig? Benötige ich ein handschriftliches oder ein notarielles Testament? Wie hoch sind die Kosten? Was gibt es für erbrechtliche Tücken bei Scheidung, Wiederverheiratung, Hartz IV oder Kindern mit Behinderung? Wer zahlt die Beerdigungskosten? Wozu brauche ich einen Erbschein? Wie geht man mit Pflichtteilsansprüchen um? Kann ich einen Pflichtteil entziehen? Welche Grundregeln gibt es bei der Erbschaftssteuer? Der Referent, Rechtsanwalt und Notar in Bad Salzuflen, informiert umfassend und beantwortet diese und weitere Fragen.	
262-10313	Schenkungen im Wege vorweggenommener Erbfolge / Vermögensübertragungen auf Kinder Donnerstag 08.10.2026 17:00 Uhr – 18:30 Uhr vhs-Haus, Raum O 09	Marcus Rensing 8,00 €
262-10314	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Donnerstag 19.11.2026 17:00 Uhr – 18:30 Uhr vhs-Haus, Raum O 09	Marcus Rensing 8,00 €
262-10316 	Nebenberuflich selbständig, Zusatzeinkommen erzielen Freitag 27.11.2026 18:30 Uhr – 21:30 Uhr Online	Matthias Dahms 68,00 €
262-10313	Gut vorbereitet in den Ruhestand – Infoabend zur Altersvorsorge: Wie sich Rente und Betriebsrente berechnen Mittwoch 18.11.2026 18:30 Uhr – 20:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 08	Norbert Tinz und Hartmut Bodenstein, Interessengemeinschaft Altersversorgung e.V. kostenfrei


Mobilität | Verkehrssicherheit

262-10401 	Unfallfrei, ich bin dabei – Seminar für kraftfahrende Senioren Mittwoch 02.09.2026 09:30 Uhr – 12:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 09	Direktion Verkehr Kreispolizeibehörde Lippe Kostenfrei 
262-10410 	Das Radverkehrskonzept Bad Salzuflen In Zusammenarbeit mit dem Fachdienst Umwelt der Stadt Bad Salzuflen Donnerstag 17.09.2026 19:00 Uhr – 20:30 Uhr vhs-Haus, Raum O 09 Sebastian Baving kostenfrei Warum braucht eine Stadt ein Konzept für den Radverkehr und wie setzt man es um? Wie sehen aktuelle Lösungen für Radwege aus und warum profitieren von mehr Radverkehr und sicheren Radwegen letztlich alle? Um diese und weitere Fragen dreht sich ein Vortrag des Radverkehrsbeauftragten der Stadt Bad Salzuflen in der Europäischen Mobilitätswoche.	
262-10412 	Fahr Rad – mit Sicherheit: Offenes Angebot zur Mobilitätswoche In Zusammenarbeit mit dem Fachdienst Umwelt der Stadt Bad Salzuflen Montag 21.09.2026 14:00 Uhr – 17:00 Uhr vhs-Haus, Parkplatz Direktion Verkehr Kreispolizeibehörde Lippe kostenfrei Im Rahmen der Europäischen Mobilitätswoche lädt die Kreispolizeibehörde Lippe zu einem offenen Angebot mit individuellem „Fahrrad-Training“ ein. Kommen Sie gerne vorbei und kommen Sie mit den Experten und miteinander ins Gespräch. Neben dem Fahrradparcours erwarten Sie unter anderem ein Fahrradhelm-Simulator und zahlreiche Informationen – hier dreht sich alles um Ihre Sicherheit auf dem Fahrrad oder E-Bike und generell im Straßenverkehr.	
262-10418 	Unfallfrei, ich bin dabei – Seminar für kraftfahrende Senioren Dienstag 08.12.2026 09:30 Uhr – 12:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 09	Direktion Verkehr Kreispolizeibehörde Lippe kostenfrei 



Natur | Nachhaltigkeit



262-10411 	Geheimnisvolles Moor – ein gefährdeter Lebensraum Vortrag in Kooperation mit der BUND-Ortsgruppe Bad Salzuflen Mittwoch 07.10.2026 18:30 Uhr – 20:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 01 Norbert Hofmann 8,00 € Ostwestfalen ist voller interessanter Lebensräume – dazu gehören auch die eindrucksvollen Reste ausgedehnter Moorflächen. Doch wie sind diese Moore entstanden? Welche biologischen und ökologischen Bedingungen herrschen dort, und welche Lebewesen haben im Moor ihre Heimat gefunden? Die Bedeutung der Moore für den Wasserhaushalt der Landschaft, das regionale Kleinklima und als CO ₂ -Speicher werden ebenso thematisiert wie die Gefahren, die trotz zahlreicher Schutzbemühungen immer noch für diese Landschaftsform bestehen.
262-10905  	Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz? Montag 05.10.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online Prof. Dr. Heribert Hofer kostenfrei
262-10906 	Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis Dienstag 06.10.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online Prof. Dr. Mike S. Schäfer kostenfrei
262-10909  	Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf? Dienstag 13.10.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel kostenfrei
262-10924 	Wie einfach kann ein lebendes System sein? Dienstag 10.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online Prof. Dr. Petra Schwillie kostenfrei



Nachhaltiger November

Abfall vermeiden, Müll richtig trennen und verwerten, Ressourcen clever nutzen: Das sind wichtige Schritte hin zu einer nachhaltigen Gesellschaft. Die gemeinsame Veranstaltungsreihe „Nachhaltiger November“ von Volkshochschule und Fachdienst Umwelt der Stadt Bad Salzuflen widmet sich mit Informationen, Vorträgen, Workshops und Exkursionen diesem Thema. Wir wollen uns schlau machen, vernetzen und gemeinsam aktiv werden, um die natürlichen Lebensgrundlagen für jetzige und zukünftige Generationen zu erhalten.

262-10422

Blick hinter die Kulissen des Kompostwerks Lemgo

Dienstag | 03.11.2026

15:30 Uhr – 17:00 Uhr

Recyclinghof Maibolte, Zum Kompostwerk 200, 32657 Lemgo

Axel Mayer, Abfallbeseitigungs-GmbH Lippe

kostenfrei

Was passiert eigentlich mit unseren Bioabfällen, nachdem die Biotonne geleert wurde? Wer das schon immer einmal wissen wollte, hat jetzt die Gelegenheit dazu: Bei einer Führung durch das Kompostwerk Lemgo gibt es spannende Einblicke in Kompostierung und die Herstellung von Biogas. Vor Ort erfahren Sie, wie aus Küchen- und Gartenabfällen wertvoller Kompost entsteht und welchen Beitrag das Kompostwerk zum Umwelt- und Ressourcenschutz leistet. Abfallberater Axel Mayer erklärt die einzelnen Schritte der Verarbeitung und beantwortet gerne Fragen rund um Bioabfall, Kompost und Biogas. Im Anschluss kann ein Abstecher zur ehemaligen Mülldeponie Dörentrup unternommen werden. Hier wurde inzwischen eine Photovoltaikanlage errichtet, die einerseits regenerativen Strom produziert und gleichzeitig den Deponiekörper durch ihre Dachkonstruktion abdichtet.





Nachhaltiger November

262-10424

Der Wald und seine Sozialleistungen

Exkursion im Stadtwald Bad Salzuflen

Samstag | 07.11.2026

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Der Treffpunkt wird eine Woche vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

Alexander von Leffern

kostenfrei

Als Sozialleistungen bezeichnet man die Vorteile oder den Nutzen von Ökosystemen für die Umwelt und die Gesellschaft. Wälder bieten eine Vielzahl nützlicher Leistungen, die neben ökologischen auch versorgende, regulierende und kulturelle Bedeutung haben. Wie alle Ökosysteme erfüllen Wälder vielfältige Funktionen, die wir tagtäglich wie selbstverständlich nutzen und von denen wir und die Umwelt profitieren. Was die Wälder in Bad Salzuflen und insbesondere der Stadtwald zu bieten haben und was sie für uns leisten, wird in dieser Waldexkursion anschaulich erläutert.



262-10425

Jeder Wurf zählt: Nachhaltigkeit beginnt in der Mülltonne

Montag | 09.11.2026

17:30 Uhr – 19:30 Uhr

vhs-Haus, Raum O 09

Axel Mayer und Regina Latyschew, Abfallbeseitigungs-GmbH Lippe

kostenfrei

Was hat meine Mülltonne mit der Klimakrise zu tun? Wie hängen Müllberge, der Verbrauch von Ressourcen und globale Umweltprobleme zusammen? Und was können wir im Alltag konkret tun? Eine einfache, aber wirkungsvolle Maßnahme ist die konsequente Trennung unseres täglich anfallenden Hausmülls, die die Voraussetzung für die erfolgreiche Wiederverwendung und Recycling ist. Ziel ist es, Materialien so lange wie möglich in einem kontinuierlichen Kreislauf zu halten. Aber manchmal ist gar nicht so klar, was wohin gehört. Mit alltagstauglichen Tipps, nützlichen Tricks und konkreten Beispielen zeigen wir, wie richtige Mülltrennung einfach gelingt. Ein Vortrag für alle, die verstehen möchten, wie kleine Entscheidungen im Alltag globale Wirkung entfalten können.

262-20901 **Textilkunst – Blumen, Strukturen, Muster, Farben oder Poesie auf Stoff**

Sonntag | 15.11.2026
 15:00 Uhr – 18:00 Uhr
 vhs-Haus, Raum E 13
 Heike Kobusch
 28,00 €

Dieser Workshop widmet sich der Gestaltung und Verwendung des Werkstoffs Textil: Mustercoupons von Stoffen renommierter Designfirmen werden nicht entsorgt, sondern künstlerisch individuell gestaltet und somit recycelt – zum Schutz der Umwelt und für die ökologische Nachhaltigkeit.

262-10426 **Nachhaltigkeit gemeinsam gestalten in Bad Salzuflen**

Mittwoch | 18.11.2026
 17:30 Uhr – 19:45 Uhr
 vhs-Haus, Raum E 13

Beritt Mischer, Susanne Lübker (Fachdienst Umwelt) und Dr. Bettina Bläsing (vhs) kostenfrei

Wie werden wir bereit für die Zukunft? Dieser interaktive Workshop macht das Thema Nachhaltigkeit greifbar und überträgt es praxisnah auf unseren Alltag. Ausgehend von den 17 globalen Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen und der „3R-Regel“ (Reduce, Reuse, Recycle) möchten wir gemeinsam erkunden, wie bereits kleine Veränderungen in unseren Gewohnheiten Wirkung entfalten können. Neben einem lebendigen Austausch von Ideen erwartet Sie ein praktischer Materialtisch zum Anfassen mit vielfältigen Impulsen rund um die Themen Konsum, Ressourcen und Wohnen. Dabei steht nicht die Perfektion unseres Handelns im Vordergrund, sondern das Bewusstsein für die vielen kleinen Entscheidungen, die wir täglich treffen.

Ein besonderer Fokus liegt dabei auf unserer Region Bad Salzuflen: Gemeinsam entwickeln wir eine Nachhaltigkeits-Landkarte als lokales Gemeinschafts-Tool. Diese soll sichtbar machen, wo Nachhaltigkeit bereits heute vor Ort gelebt wird, bestehende Initiativen vernetzen und konkrete Möglichkeiten aufzeigen, selbst aktiv zu werden. So verbinden wir globale Nachhaltigkeitsziele direkt mit Beispielen und Handlungsmöglichkeiten aus unserer regionalen Nachbarschaft.

Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Abend mit inspirierenden Impulsen, neuen Kontakten und einem konstruktiven Miteinander. Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden und die Zukunft nachhaltig mitgestalten. Am Ende nehmen wir neue Ideen und Perspektiven mit nach Hause, und vielleicht auch den einen oder anderen konkreten Vorsatz für den Alltag.





Exkursionen | Wanderungen

**"Wandern – Natur erleben, Körper und Geist stärken"
mit den Wanderfreunden Bad Salzuflen e.V.**

Erlebe die Schönheit der Natur, finde Entspannung und tue gleichzeitig etwas für deine Gesundheit! Bei diesem Angebot erkunden wir gemeinsam abwechslungsreiche Wanderwege und genießen die frische Luft sowie eindrucksvolle Landschaften. Neben Bewegung und Erholung stehen auch das Kennenlernen von Pflanzen, Tieren und besonderen regionalen Sehenswürdigkeiten auf dem Programm. Gemeinsam mit den Wanderfreunden Bad Salzuflen e.V. erkunden wir malerische Routen und kommen dabei mit anderen wanderfreudigen Teilnehmer:innen ins Gespräch. Der Austausch in der Gruppe macht die Touren nicht nur abwechslungsreich, sondern bereichert sie auch mit neuen Erfahrungen und Eindrücken.

Bitte berücksichtigen Sie, dass die Anfahrt selbständig organisiert werden muss. Der Treffpunkt, die Streckenlänge, die Höhenmeter und eine Beschreibung der Tour werden jeweils eine Woche vor der Wanderung bekanntgegeben. Zusätzliche Eintrittskosten können ggf. anfallen.

262-10810	Weg für Genießer von Borgholzhausen nach Vermold (18 km) Sonntag 06.09.2026 10:00 Uhr, Treffpunkt wird eine Woche vorher bekannt gegeben	Heike Gellhaus, Wanderfreunde Bad Salzuflen e.V. 10,00 € für Gäste, vor Ort in bar zu entrichten
262-10812	Weg für Genießer von Vermold nach Halle (20 km) Sonntag 04.10.2026 10:00 Uhr, Treffpunkt wird eine Woche vorher bekannt gegeben	Anne Teichgräber, Wanderfreunde Bad Salzuflen e.V. 10,00 € für Gäste, vor Ort in bar zu entrichten
262-10814	Durch den Teutoburger Wald zum Eisernen Anton (13 km) Sonntag 01.11.2026 10:00 Uhr, Treffpunkt wird eine Woche vorher bekannt gegeben	Maike Schnabel, Wanderfreunde Bad Salzuflen e.V. 10,00 € für Gäste, vor Ort in bar zu entrichten
262-10816	Weg für Genießer von Halle nach Borgholzhausen (13 km) Sonntag 06.12.2026 10:00 Uhr, Treffpunkt wird eine Woche vorher bekannt gegeben	Heike Gellhaus, Wanderfreunde Bad Salzuflen e.V. 10,00 € für Gäste, vor Ort in bar zu entrichten



WISSENLIVE



WISSENLIVE ist ein digitales Wissenschaftsprogramm, initiiert und konzipiert von zwei bayrischen Volkshochschulen, dem sich die Volkshochschule Bad Salzuflen angeschlossen hat und zu dem sie Ihnen einen kostenfreien Zugang ermöglicht. In WISSENLIVE kommen Vorträge von hochkarätigen Expert:innen zu vielfältigen Themen als Livestream direkt zu Ihnen nach Hause.

So funktioniert WISSENLIVE:

Alle Veranstaltungen werden live gestreamt auf der Plattform Zoom. Dieses Programm können Sie online nutzen oder kostenlos im Internet herunterladen.

Die Registrierung erfolgt online unter www.bad-salzuflen.de, per Email oder telefonisch bei der Volkshochschule Bad Salzuflen. Bitte melden Sie sich bis spätestens 12 Uhr am Tag der Veranstaltung an. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie per Email den Link zum Livestream.

Sie sind als Teilnehmende nicht sichtbar, Sie benötigen deshalb weder ein Mikrofon noch eine Kamera an Ihrem Endgerät. Der Live-Chat bietet Ihnen die Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen.

262-10901 	Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen Donnerstag 17.09.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Helene Bubrowski, Michaela Wiegel kostenfrei
262-10902  	Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3 Mittwoch 23.09.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Andrea Weniger, Frederike Harms, Jochen Meister, Claudia Böhme kostenfrei
262-10904 	STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen Mittwoch 30.09.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Heiner Schwarzberg kostenfrei
262-10905  	Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz? Montag 05.10.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Heribert Hofer kostenfrei



WISSENLIVE



262-10906 	Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis Dienstag 06.10.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Mike S. Schäfer kostenfrei
262-10908 	Deutsch-jüdische und israelische Literatur. Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Helsing Montag 12.10.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Michael Krüger, Jakob Helsing kostenfrei
262-10909  	Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf? Dienstag 13.10.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Claus Daniel kostenfrei
262-10911 	Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945 Sonntag 18.10.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Susanne Heim kostenfrei



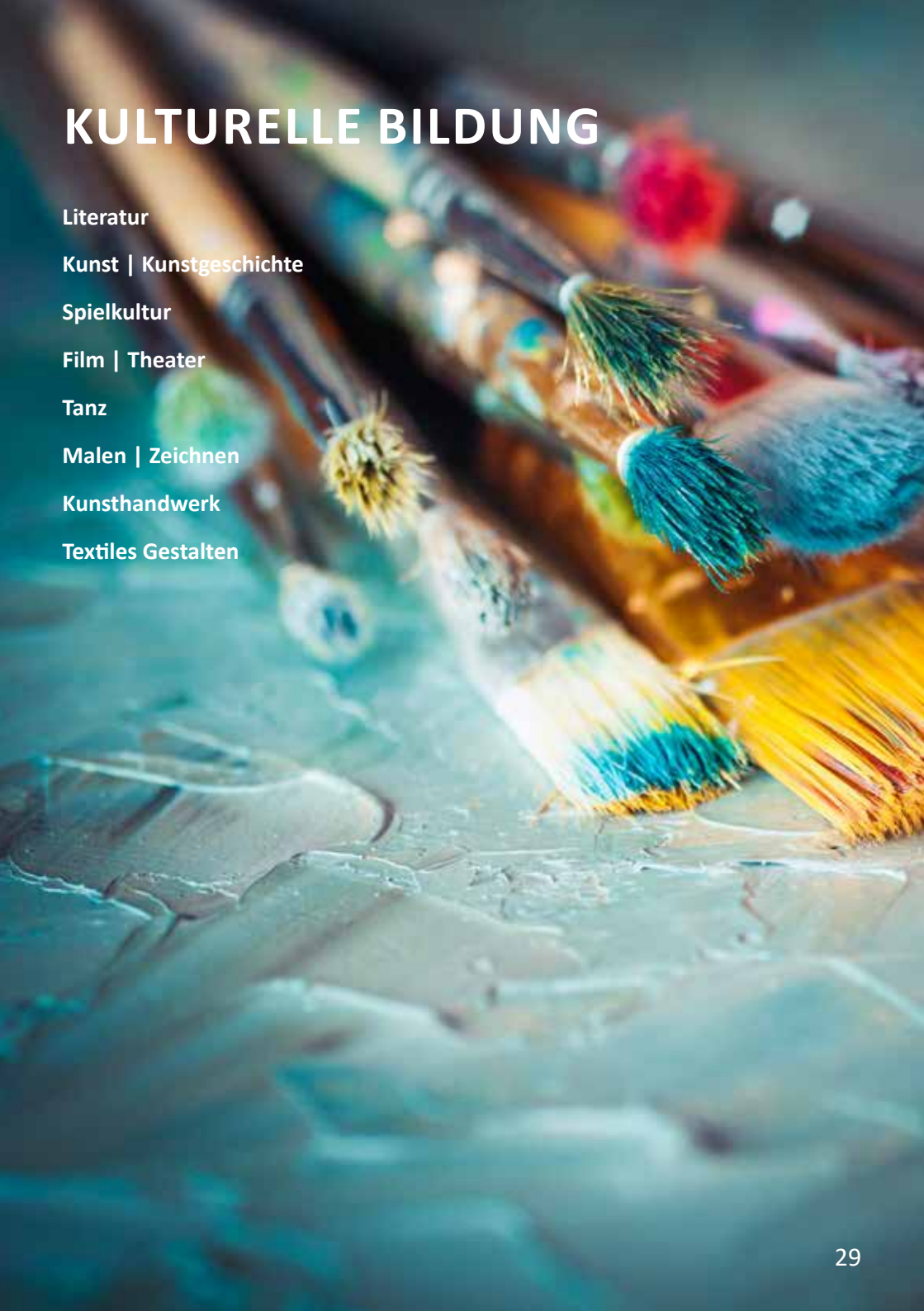
262-10914 	Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji Sonntag 25.10.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Martin Zimmermann kostenfrei
		
262-10916 	Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI Mittwoch 28.10.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Ute Schmid kostenfrei
262-10918 	Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer? Montag 02.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Steffen Mau kostenfrei
262-10920 	Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas Mittwoch 04.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Joachim Grzega kostenfrei
262-10922 	Trump und die MAGA-Bewegung Sonntag 08.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Michael Hochgeschwender kostenfrei
262-10923 	Franz Kafka und Prag Donnerstag 19.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Reiner Stach kostenfrei
262-10924 	Wie einfach kann ein lebendes System sein? Dienstag 10.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Petra Schwillie kostenfrei



WISSENLIVE

262-10925 	Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe Dienstag 24.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Norbert Frei kostenfrei
262-10926  	Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4 Mittwoch 25.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Andrea Weniger, Frederike Harms, Jochen Meister, Claudia Böhme kostenfrei
262-10927 	Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit Sonntag 29.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Eva Ladipo kostenfrei
		
262-10928 	Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Die Schweinepest Mittwoch 09.12.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Frank Uekötter kostenfrei
262-10929 	Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike Freitag 04.12.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Prof. Dr. Christoph Marksches kostenfrei
262-10930 	Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek Donnerstag 10.12.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Mirjam Neumeister kostenfrei

KULTURELLE BILDUNG



Literatur

Kunst | Kunstgeschichte

Spielkultur

Film | Theater

Tanz

Malen | Zeichnen

Kunsthandwerk

Textiles Gestalten



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger:innen Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

„Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Kurs-Tipps!

tanZen: Körper-Energie-Arbeit **262-20650**

Kreative Auszeit: HERZENsBilder und Motivbilder gestalten **262-20805**

Junge vhs: Farben in der Familie - gemeinsam gestalten und malen **262-20812**





Literatur

262-20301

NEU

Workshop: Biografisches Schreiben

Dienstag | 29.09.2026

19:00 Uhr – 21:15 Uhr

vhs-Haus, Raum O 03

Heidi Wagner

kostenfrei

Wie werden erlebte Zeitgeschichte, persönliche Begegnungen und die eigene Identität zu Literatur? Im Rahmen der Aktion „Bad Salzuflen liest ein Buch“ laden wir herzlich dazu ein, die kreative Gattung des biografischen Schreibens zu erkunden. Genutzt werden kreative Schreibimpulse, um Erinnerungen und Zeitgeist auf dem Papier lebendig zu machen. Wir erproben verschiedene schreibpraktische Übungen, um aus persönlichen Erfahrungen kurze, einmalige Texte entstehen zu lassen. Unterhaltsame Schreibphasen werden durch den gemeinsamen Austausch abgerundet – ganz ohne Leistungsdruck oder Korrekturen. Herzlich eingeladen sind alle, die Lust haben, mit Sprache zu experimentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Der Workshop richtet sich an neugierige Anfänger:innen genauso wie an Schreibbegeisterte, die neue Impulse suchen.



262-20312

vielSeitig – Der Buchclub.

Dienstag | 15.09.2026; 17.11.2026; 08.12.2026

18:00 Uhr – 21:00 Uhr, 3 x

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Bianca Henke, Beatrice Hartmann

kostenfrei

Der Buchclub – gemeinsam lesen, diskutieren und entdecken. Im Mittelpunkt steht die gemeinsame Besprechung eines Titels, wobei jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer aktiv zur Gestaltung beitragen kann. In diesem Semester starten wir unseren Buchclub am 15. September mit der Graphic Novel "Vertraute Fremde" von Jiro Taniguchi.

262-10908


Deutsch-jüdische und israelische Literatur. Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Montag | 12.10.2026

19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Online

Michael Krüger,
Jakob Hessing
kostenfrei

262-40520

Französisch (B1/B2) – Lecture et conversation

Dienstag | 08.09.2026 – 08.12.2026

09:45 Uhr – 11:15 Uhr, 11 x

vhs-Haus, Raum O 05

Olga Andriamanantena
84,00 €

262-40632

Italienisch (B2/C1) – Letteratura e conversazione

Mittwoch | 16.09.2026 – 25.11.2026

vhs-Haus, Raum O 08

10:30 Uhr – 12:00 Uhr, 8 x

Graziano Saggiatoro
72,00 €



Bad Salzuflen liest ein Buch

28. September bis 2. Oktober 2026

8 Veranstaltungen an besonderen Orten



Im Zeitraum von Montag, 28. September bis Freitag, 2. Oktober 2026 findet die Stadtaktion „Bad Salzuflen liest ein Buch“ statt. Insgesamt fünf Tage lang dreht sich alles um das Buch „Sonnenaufgang Nr. 5“ von Bestsellerautor Carsten Henn.

Carsten Henn, geboren 1973 in Köln, ist neben seiner Tätigkeit als Autor auch als Weinjournalist und Restaurantkritiker tätig. Viele erfolgreiche kulinarische Kriminalromane stammen aus seiner Feder, aber auch Liebeskomödien, Theaterstücke und ein Bilderbuch. Sein Roman `Der Buchspazierer` stand über zwei Jahre auf der SPIEGEL-Bestsellerliste, wurde in fast 40 Sprachen übersetzt und mit Christoph Maria Herbst in der Titelrolle erfolgreich fürs Kino verfilmt. In seinem neuen Buch erzählt er warmherzig, poetisch und klug vom Geheimnis eines guten Lebens, von der Macht der Erinnerung und dem Geschenk der Freundschaft. Der 19-jährige Jonas flieht vor seiner Vergangenheit und möchte als Ghostwriter anderen helfen, ihre Lebensgeschichten festzuhalten. Seine erste Klientin ist die exzentrische Filmdiva Stella....

Freitag, 02. Oktober | 19.00 Uhr

Lesung: Carsten Henn aus „Sonnenaufgang Nr. 5“

Musik: Kleinstadtganoven

Kurhaus Bad Salzuflen

Parkstraße 26, 32105 Bad Salzuflen

Eintritt: 18,00 € | Einlass ab 18.00 Uhr

Vorverkauf: Eintrittskarten zur Abschlusslesung online über www.reservix.de oder die Tourist-Information Bad Salzuflen, Kurgastzentrum, Parkstraße 20, 32105 Bad Salzuflen



**BAD SALZUFLEN
Liest ein Buch**

Eine Stadtaktion, initiiert von der Stadtbücherei Bad Salzuflen, dem Förderverein der Stadtbücherei und der Buchhandlung Maschke.



BAD SALZUFLEN
Liest ein Buch

Alle Veranstaltungen im Überblick

Montag, 28. September 19.00 Uhr	
Auftaktveranstaltung in der Musikschule Eröffnung Musik: Schüler*innen der Musikschule Bad Salzuflen Lesung: Fritze Wendel-Balzereit, Ute Küstermann	Musikschule Bad Salzuflen Schloßstraße 2, 32108 Bad Salzuflen
Dienstag, 29. September 15.00 Uhr	
Lesung: Eike Ahlwes, Anne Külker	Buchhandlung Maschke Osterstraße 48, 32105 Bad Salzuflen
Dienstag, 29. September 19.00 Uhr	
Workshop: „Biografisches Schreiben“, Heidi Wagner Mit Anmeldung: Volkshochschule, Kursnr. 262-20301	Volkshochschule Bad Salzuflen Herrmannstraße 32, 32105 Bad Salzuflen
Mittwoch, 30. September 15.00 Uhr	
Lesung: Regine Link Vortrag: „Kaffee, Kuchen, Kur – vom `therapeutischen Nutzen´ einer Schwarzwälderkirchtorte“, Sonja Beinlich	Café Salz und Seele (Wandelhalle) Parkstraße 24, 32105 Bad Salzuflen
Mittwoch, 30. September 19.00 Uhr	
Vorstellung weiterer Bücher von Carsten Henn	Stadtbücherei Bad Salzuflen Osterstraße 52 – 54, 32105 Bad Salzuflen
Donnerstag, 01. Oktober 16.00 Uhr	
Lesung mit Musik: Hans-Dieter Beckmann, Rolf Kramer, Wolfgang Seack (Gitarre)	Café am Kirchplatz Am Kirchplatz 1c, 32108 Bad Salzuflen
Donnerstag, 01. Oktober 19.00 Uhr	
Lesung: Susanne Lohmann Vortrag: „Die Walter Baade Sternwarte“, Manfred Hoersch	Sternwarte im Schulzentrum Lohfeld Wasserfuhr 25e, 32108 Bad Salzuflen
Freitag, 02. Oktober 19.00 Uhr	
Lesung: Carsten Henn aus „Sonnenaufgang Nr. 5“ Musik: Kleinstadtganoven Vorverkauf: Eintrittskarten zur Abschlusslesung online über www.reservix.de oder die Tourist-Information Bad Salzuflen, Kurgastzentrum, Parkstraße 20, 32105 Bad Salzuflen	Kurhaus Bad Salzuflen Parkstraße 26, 32105 Bad Salzuflen Eintritt: 18,00 € Einlass ab 18.00 Uhr



Kunst | Kunstgeschichte

262-10902 	Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3 Mittwoch 23.09.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Andrea Weniger, Frederike Harms, Jochen Meister, Claudia Böhme kostenfrei
--	---	---

262-10926 	Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4 Mittwoch 25.11.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Andrea Weniger, Frederike Harms, Jochen Meister, Claudia Böhme kostenfrei
--	---	---



262-10930 	Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek Donnerstag 10.12.2026 19:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Dr. Mirjam Neumeister kostenfrei
--	---	-------------------------------------



Spielkultur

262-20321

NEU

Gesellschaftsspiele – gemeinsam spielen in der Familie

Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Verein Spielekünstla e.V.

Dienstag | 17.11.2026

19:30 Uhr – 21:00 Uhr

vhs-Haus, Raum O 09

Dominik Remmert

8,00 €

Entdecken Sie, wie Sie Ihr Kind durch gemeinsames Spielen im Alltag spielerisch fördern und fordern können. Sie erfahren praxisnah, wie Brett- und Gesellschaftsspiele die Entwicklung positiv beeinflussen und die Sozialkompetenz nachhaltig stärken können. Das gemeinsame Spielen schult wichtige Schlüsselkompetenzen wie Konzentration, Geduld und Teamfähigkeit, kann aber auch die Entwicklung von Wortschatz, Motorik oder Problemlösekompetenz fördern. In dieser Veranstaltung erfahren Eltern, welchen wertvollen Mehrwert der Spieltisch als bildschirmfreier Gegenpol zur digitalen Mediennutzung bietet. Freuen Sie sich auf spannende Impulse für eine gemeinsame Familienzeit sowie eine Präsentation verschiedener Spieleformate und ihrer Ausrichtung. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Gesellschaftsspieleverein Spielekünstla e.V. angeboten.

262-20322



NEU

Junge vhs: Spiele-Nachmittag für Familien

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein Spielekünstla e.V.

Sonntag | 29.11.2026

vhs-Haus, Raum O 03, Raum O 02, Raum O 01

15:00 Uhr – 18:00 Uhr

kostenfrei

Smartphone aus, Brettspiel an! Verwandeln Sie mit Ihren Kindern oder Enkeln die vhs in ein großes Brettspielzimmer! Die vhs lädt Familien mit Kindern ab ca. 8 Jahren zum gemeinsamen Brettspiele-Nachmittag ein. Von schnellen Kartenspielen bis zu kooperativen Abenteuern steht eine große Auswahl an Trends und Klassikern bereit. Das Beste: Niemand muss dicke Regelhefte wälzen! Erfahrene Spiele-Experten erklären die Spiele direkt am Tisch, sodass der Spielspaß sofort beginnen kann. Erleben Sie wertvolle Familienzeit, testen Sie die Vielfalt und lernen Sie andere spielfreudige Familien kennen. Diese Veranstaltung ist kostenlos und wird in Kooperation mit dem Gesellschaftsspieleverein Spielekünstla e.V. angeboten. Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten. Bitte beachten Sie, dass Kinder nur in Begleitung einer / eines Erziehungsberechtigten teilnehmen können.



Spielkultur

262-20340

Skat für Einsteiger:innen

Dienstag | 06.10.2026; 13.10.2026

18:30 Uhr – 20:00 Uhr, 2 x

vhs-Haus, Raum O 05

Norbert Hofmann

20,00 €

Achtzehn, zwanzig, zwei, null ... klingt wie ein Countdown bei einem Raketenstart, ist aber der Auftakt zu einer Runde eines weltweit verbreiteten Kartenspiels: Skat. Mit diesem Kurs möchten wir Sie von diesem 2016 als immaterielles deutsches UNESCO-Kulturerbe ausgerufenen Spiel, einer Mischung aus Glücks- und Strategiespiel, begeistern. Gesellen Sie sich dazu und lassen Sie sich mitreißen!

262-20350

NEU

Mexikanische Lotería – Spiel, Kultur und Kunst

Sonntag | 27.09.2026

16:30 Uhr – 17:30 Uhr

vhs-Haus, Raum O 12

Maria Goretti

Chavira Castorena

kostenfrei

Film | Theater

262-20501

NEU

Junge vhs: Von der Idee zum Kurzfilm!

Workshop für Jugendliche und junge Erwachsene

Samstag | 17.10.2026

Sonntag | 18.10.2026

10:00 Uhr – 17:00 Uhr, 2 x

@on Jugendzentrum

Conny Brandt

25,00 €

In diesem zweitägigen Workshop setzt ihr einen eigenen kleinen Kurzfilm um – von der ersten Idee bis zum fertigen Video. Gemeinsam entwickelt ihr eine Geschichte, plant Szenen, Rollen und Requisiten und bereitet einen Dreh vor. Während dieses Prozesses lernt ihr erste Basics der Medienproduktion und des Schauspiels und wie man einfachste Mittel nutzen kann um seine Ideen auszudrücken. Während der Dreharbeiten könnt ihr eure Vision ganz klar umsetzen und verschiedene Positionen vor und hinter der Kamera ausprobieren. Zum Abschluss wird das entstandene Material geschnitten, sodass am Ende euer eigener Kurzfilm entsteht. Dieser Workshop wird in Zusammenarbeit mit dem Kinder- und Jugendzentrum @on angeboten und richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 21 Jahren.





Tanz



262-20601	Workshop Schottisches Tanzen – Scottish Country Dance Samstag 14.11.2026 15:00 Uhr – 17:15 Uhr vhs-Haus, Raum E 01	Norbert Hofmann 16,00 €
262-20640	TANZ MIT – für Anfänger:innen und Fortgeschrittene Donnerstag 03.09.2026 – 10.12.2026 19:45 Uhr – 22:15 Uhr, 13 x Schulzentrum Lohfeld; Gymnastikhalle	Gernot Plagens 82,00 €
262-20650	tanZen: Körper-Energie-Arbeit Freitag 13.11.2026 14:00 Uhr – 17:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 12 Antonio Rusciano 38,00 € In diesem auf Achtsamkeit basierenden Tanz-Workshop beginnen wir mit einem Warm-up, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf unserer Atmung und unserer Verbindung mit der Erde. In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung Raum gegeben. Wir werden gemeinsam einen Raum schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch unsere Körper fließen kann. Tanzerfahrung ist nicht notwendig.	
262-20660 	Workshop: Intuitiver Tanz – Tänzerische Selbsterfahrung Sonntag 15.11.2026 14:00 Uhr – 16:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 12 Lea Voswinkel 21,00 € Dieser Workshop schafft einen wertfreien Raum, in dem Bewegung nicht gelernt, sondern erlebt wird. Keine Choreographie, kein Richtig oder Falsch. Sie, ihr Körpergefühl und das, was gerade präsent ist, stehen hier im Mittelpunkt. Mit kleinen Impulsen begleitet die Workshopleiterin Sie dabei, nach innen zu lauschen: Was nehme ich gerade wahr? Was möchte sich daraus bewegen? Was macht eine neue Bewegungsqualität mit mir? Finden Sie durch Tanz einen Weg zu mehr Achtsamkeit und innerer Balance. Tanzerfahrung ist nicht notwendig.	



Tanz

262-20661

Workshop: Hula-Hoopdance für Einsteiger:innen

Sonntag | 15.11.2026

16:30 Uhr – 18:00 Uhr

vhs-Haus, Raum O 12

Lea Voswinkel

17,00 €

In diesem Workshop nimmt Sie die Hoopdance-Trainerin Schritt für Schritt mit in die Welt des Tanzes mit dem Reifen. Diese reicht weit über das klassische Hüftkreisen hinaus. Sie lernen grundlegende Techniken rund ums Hüftkreisen und erste Tricks, die darüber hinausgehen. Wir erarbeiten gemeinsam eine kleine Trickkombination aus dem, was im Laufe des Workshops entsteht. Dabei schulen Sie gleichzeitig Koordination, Körperwahrnehmung und tänzerischen Ausdruck. Alles begleitet von abwechslungsreicher Musik und in einem Tempo, das zu Ihnen passt.

Malen | Zeichnen

262-20702

NEU

Fine Modern Art –

Abstrakte Malerei in Aquarell und Acryl

Sonntag | 15.11.2026

12:00 Uhr – 14:30 Uhr

vhs-Haus, Raum E 13

Heike Kobusch

24,00 €

In diesem Workshop wird mit verschiedenen Techniken und Farben – Aquarell und Acryl – gemalt und mit gezieltem Einsatz von Goldpigmenten experimentiert, wodurch ein einzigartiges Kunstwerk entsteht. Durch diese Technik wird eine besondere Tiefe und Eleganz geschaffen, die jedes Bild unverwechselbar macht und das Licht und die Farben zum Tanzen bringt.



262-20705

Malen und Experimentieren mit Acrylfarben

Montag | 07.09.2026 – 30.11.2026

15:00 Uhr – 17:00 Uhr, 10 x

vhs-Haus, Raum E 13

Maria Goretti Chavira
Castorena
106,00 €

262-20707

Einführung in die Aquarellmalerei – mit Wasser und Farben gestalten

Montag | 07.09.2026 – 30.11.2026

17:30 Uhr – 19:30 Uhr, 10 x

vhs-Haus, Raum E 13

Maria Goretti Chavira Castorena

106,00 €





262-20731	Öl-, Aquarell- und Acrylmalerei 1 Dienstag 08.09.2026 – 13.10.2026 15:00 Uhr – 18:00 Uhr, 6 x vhs-Haus, Raum E 13	Regina Monczynski 74,00 €
262-20732	Öl-, Aquarell- und Acrylmalerei 2 Dienstag 08.09.2026 – 13.10.2026 18:00 Uhr – 21:00 Uhr, 6 x vhs-Haus, Raum E 13	Regina Monczynski 74,00 €

262-20735	Zeichnen und Skizzieren – Intensivworkshop Samstag 26.09.2026 11:00 Uhr – 18:00 Uhr vhs-Haus, Raum E 13 Alexander Kapitanowski 40,00 € Schnell, einfach und anschaulich! Zeichnen und Skizzieren ist kein Hexenwerk, es zu erlernen ist für jede:n möglich. Ziel des Kurses ist Sicherheit beim Arbeiten mit lockerer Fünf-Minuten-Skizze, Schraffur und Perspektive. Es werden verschiedene Techniken vermittelt und Sie haben die Möglichkeit, Ihren persönlichen Stil zu finden oder zu vertiefen. Entsprechende Übungen schärfen das richtige Sehen und die künstlerische Wahrnehmung.	
------------------	---	--



262-20750 	Junge vhs: Malen in Acryl – Kreativkurs für Jugendliche Donnerstag 05.11.2026 – 10.12.2026 16:00 Uhr – 17:30 Uhr, 5 x @on Jugendzentrum Maria Goretti Chavira Castorena 25,00 € Lust, neue kreative Wege zu gehen? In diesem Kurs entdeckst du die vielseitigen Möglichkeiten der Acrylmalerei: Durch das Experimentieren mit Farben, Strukturen und Formen lernst du verschiedene Maltechniken kennen und entwickelst deinen ganz eigenen Stil. Du brauchst keine Erfahrung, nur Lust am Ausprobieren! Finde deinen eigenen Ausdruck und bring deine Gedanken, Emotionen und persönlichen Interessen durch Kunst sichtbar auf die Leinwand. Nutze den Raum, um dich kreativ auszutoben! Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Kinder- und Jugendzentrum @on statt und richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 21 Jahren.	
--	--	--



Kunsthandwerk

262-20805

NEU

Kreative Auszeit: HERZENsbILDER und Motiv-Bilder gestalten

Samstag | 14.11.2026

13:30 Uhr – 16:00 Uhr

vhs-Haus, Raum E 13

Beritt Mischer

28,00 €

Gemeinsam kreativ sein und ein einzigartiges Erinnerungsstück mit nach Hause nehmen! Dieser Workshop lädt zu einer künstlerischen Auszeit ein: In entspannter Atmosphäre kreieren Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches, plastisches Motivbild – ganz ohne Vorkenntnisse und dennoch mit großartiger Wirkung. Die vermittelten Techniken lassen viel Raum für eigene Ideen. Im Mittelpunkt stehen Freude an Kreativität, entspanntes Gestalten und der gemeinsame Austausch. Am Ende des Workshops hält jede:r Teilnehmende ein einzigartiges, selbst kreiertes Kunstwerk in den Händen – fertig gerahmt im Format 20 x 20 cm und bereit, einen besonderen Platz zu Hause einzunehmen.



262-20806

NEU

Kreative Auszeit: Motivkarten gestalten

Mittwoch | 02.12.2026

17:30 Uhr – 19:00 Uhr

Atelier belaARTwork, Wenkenstraße 15,

Bad Salzuflen

Beritt Mischer

18,00 €

Eine kreative handgemachte Karte sagt mehr als tausend Worte. In diesem Workshop nehmen Sie sich eine wunderbare Auszeit und gestalten einzigartige Motivkarten für jeden Anlass. Ob für feine festliche Weihnachtsgrüße, persönliche Geburtstagswünsche oder kleine Alltagsbotschaften – jede Karte wird zu einem echten Unikat. Die Techniken sind spielend leicht aber mit besonderer Wirkung. Experimentieren Sie nach Herzenslust und nehmen Sie Ihre ganz persönlichen Grußkarten direkt mit nach Hause!





262-20812

NEU

Junge vhs: Farben in der Familie – gemeinsam gestalten und malen

Samstag | 21.11.2026; 28.11.2026

14:00 Uhr – 16:00 Uhr, 2 x

vhs-Haus, Raum E 13

Maria Goretti Chavira Castorena

30,00 €

Empfohlenes Alter: Kinder von 5 bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Die Kursgebühr bezieht sich auf ein Tandem (1 Erwachsene:r + 1 Kind). Für ein weiteres Kind fallen Gebühren in Höhe von 10,00 € an.

Taucht ein in eine Welt voller Fantasie und Farbe und entdeckt die Freude am gemeinsamen Gestalten! In diesem Workshop greifen Kinder und (Groß-)Eltern gemeinsam zu Papier und Kleister, Farbe, Pinsel, Schwämmen und Farbröller und erschaffen einzigartige Kunstwerke: Im ersten Termin basteln wir Fantasietiere oder Masken aus Papiermâché - eine einfache, entspannende und sehr unterhaltsame Technik. Im zweiten Kurstermin bemalen wir unsere Kunstwerke leuchtend-bunt mit Acrylfarben. Ein Erlebnis für Groß und Klein, das Kreativität und Farbe in den Alltag bringt!

262-20815

Selbstgemachte ayurvedische Naturseifen

Dienstag | 01.12.2026

18:00 Uhr – 21:45 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Marina Meyer Degteva

39,00 €

262-20816

Naturkosmetik selber machen

Mittwoch | 14.10.2026

17:30 Uhr – 21:45 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Marina Meyer Degteva

44,00 €



Kunsth Handwerk

262-20891 	Kreatives Gestalten 1 inklusiv Montag 31.08.2026 – 14.12.2026 17:00 Uhr – 18:30 Uhr, 9 x Stiftung Eben-Ezer Begegnungsraum	Dagmar Emrich kostenfrei
262-20892 	Kreatives Gestalten 2 inklusiv Dienstag 01.09.2026 – 15.12.2026 17:00 Uhr – 18:30 Uhr, 9 x Stiftung Eben-Ezer Begegnungsraum	Dagmar Emrich kostenfrei

Día de los Muertos

262-20810 	Día de los Muertos – das farbenfrohe "Fest der Toten" (Interaktiver Vortrag) Freitag 06.11.2026 17:00 Uhr – 18:30 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 Maria Goretti Chavira Castorena kostenfrei Tauchen Sie ein in eine Welt voller Farben, Blumen und Lebensfreude! Am mexikanischen Tag der Toten, dem „Día de los Muertos“, wird das Leben der Verstorbenen nicht mit Trauer, sondern mit einem großen, farbenfrohen Fest der Erinnerung und des Lebens gefeiert. Die Kursleitung lädt alle Interessierten dazu ein, die Hintergründe dieser Feierlichkeit zu erkunden: Warum leuchten überall orangefarbene Blumen? Welche Bedeutung haben die kunstvollen Altäre? Und wer ist eigentlich die berühmte Skelett-Dame „Catrina“? Die Teilnehmenden werden mit auf eine informative und visuelle Reise nach Mexiko genommen: Sie erfahren etwas über die tiefere Philosophie, die spirituellen Wurzeln und die Rituale dieses Festes.	
262-20811 	Día de los Muertos – Kreativ-Workshop: Gestaltung eines "Calavera" Freitag 06.11.2026 18:45 Uhr – 21:00 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 Maria Goretti Chavira Castorena 24,00 € In diesem Workshop werden Sie selbst kreativ: Mit Pinsel und allerlei Farben können - im authentisch geschmückten Ambiente - traditionelle „Calavera“ (Schädel) leuchtend bunt nach eigenen Vorstellungen gestaltet werden. Der Workshop vermittelt neben handwerklichen Fähigkeiten und Kreativität auch ein Verständnis für die mexikanische Kultur. Am Ende des Workshops nehmen Sie ein selbst gestaltetes Erinnerungsstück mit nach Hause.	

Textiles Gestalten



262-20901 **Textilkunst – Blumen, Strukturen, Muster, Farben oder Poesie auf Stoff**

NEU

Sonntag | 15.11.2026

15:00 Uhr – 18:00 Uhr

vhs-Haus, Raum E 13

Heike Kobusch

28,00 €

Dieser Workshop widmet sich der Gestaltung und Verwendung des Werkstoffs Textil: Mustercoupons von Stoffen renommierter Designfirmen werden nicht entsorgt, sondern künstlerisch individuell gestaltet und somit recycelt – zum Schutz der Umwelt und für die ökologische Nachhaltigkeit. Grundlegende Eigenschaften von Textilien wie Farbe, Material und Struktur werden berücksichtigt und neu interpretiert. Traditionell werden die Textilien mit Acrylfarbe, Stoffmalfarbe oder Wandfarbe Abstrakt oder mit Motiv bemalt. Die entstandenen Kunstwerke können zuhause gerahmt, auf Keilrahmen aufgezogen, zu Tischsets, Taschen, Bandanas, Halstüchern oder als Kunst zum Tragen weiterverarbeitet werden.

262-20991 **Die "Flinken Nadeln" 1 – Textiles Gestalten inklusiv**

Mittwoch | 16.09.2026 – 09.12.2026

17:00 Uhr – 18:30 Uhr, 7 x

Stiftung Eben-Ezer Werkraum

Dagmar Emrich
kostenfrei

262-20993 **Die "Flinken Nadeln" 2 – Textiles Gestalten inklusiv**

Freitag | 04.09.2026 – 18.12.2026

17:00 Uhr – 18:30 Uhr, 9 x

Stiftung Eben-Ezer Werkraum

Dagmar Emrich
kostenfrei



MUSIKSCHULE

BAD SALZUFLEN

Ob im Gruppen-, Partner-
oder Einzelunterricht –
hier kommen
Kinder ab 18 Monaten,
Jugendliche und Erwachsene
in den Genuss
professioneller
Musikausbildung.



Schloss Stietencron
Schloßstr. 2
32108 Bad Salzuflen

05222 952940
musikschule@bad-salzuflen.de
musikschule-bad-salzuflen.de



**Mucke
TV**

Sonderpreis



**Elementare
Musikpraxis
digital**

Medienpreis des Verbandes
deutscher Musikschulen



**Unsere
Kanäle**



GESUNDHEITSBILDUNG

Erste-Hilfe-Kurse

Prävention | Krankheit | Gesundheit

Entspannung und Stressbewältigung

Bewegung | Fitness

Essen und Trinken | Ernährung

Schnupper-Workshop:

Alexander-Technik zum Kennenlernen

mit Annette Bünermann 262-30135



„vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Dies sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



Erschöpfung – ein Phänomen unserer Zeit **262-30118**

Standfest & Aktiv – der Kurs für Balance,
sicheren Halt und starke Muskeln **262-30616**

Mittelasiatische Küche – Köstliches aus Usbekistan,
Kasachstan und Kirgistan **262-30920**

**Kurs-
Tipps!**



Erste-Hilfe-Kurse



262-30001	Rotkreuzkurs Erste Hilfe – auch für Führerscheinanwärter:innen Dienstag 08.09.2026 08:30 Uhr – 16:30 Uhr vhs-Haus, Raum O 12	55,00 € Anmeldung erfolgt über das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Lippe e.V
262-30002	Rotkreuzkurs Erste Hilfe – auch für Führerscheinanwärter:innen Donnerstag 15.10.2026 08:30 Uhr – 16:30 Uhr vhs-Haus, Raum O 12	55,00 € Anmeldung erfolgt über das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Lippe e.V
262-30003	Rotkreuzkurs Erste Hilfe Bildungs- und Betreuungseinrichtungen (nur für Pädagogische Fachkräfte/Lehrkräfte/Tagespflegeeltern) Samstag 07.11.2026 08:30 Uhr – 16:30 Uhr vhs-Haus, Raum O 12	60,00 € Anmeldung erfolgt über das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Lippe e.V
262-30005	Rotkreuzkurs Erste Hilfe – auch für Führerscheinanwärter:innen Samstag 21.11.2026 08:30 Uhr – 16:30 Uhr vhs-Haus, Raum O 12	55,00 € Anmeldung erfolgt über das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Lippe e.V
262-30006	Rotkreuzkurs Erste Hilfe – auch für Führerscheinanwärter:innen Freitag 11.12.2026 08:30 Uhr – 16:30 Uhr vhs-Haus, Raum O 12	55,00 € Anmeldung erfolgt über das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Lippe e.V



262-30012	Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode – Ein Gesundheitskurs zur Brustkrebsvorsorge	
	Donnerstag 10.09.2026 18:00 Uhr – 20:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 01 Petra Heuer 30,00 € Früherkennung rettet Leben! In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen, ihre Brust regelmäßig und effektiv selbst zu untersuchen. Vermittelt wird die MammaCare-Methode, eine wissenschaftlich fundierte Technik zur Brustselbstuntersuchung. Ziel ist es, Veränderungen im Brustgewebe frühzeitig zu erkennen und so selbstbestimmt für die eigene Gesundheit zu sorgen. Die Brustselbstuntersuchung nach MammaCare ist als Ergänzung zur jährlichen gesetzlichen Vorsorge zu verstehen. Im Kurs werden der Aufbau der Brust und die Unterscheidung normaler und veränderter Strukturen erläutert. Die Teilnehmerinnen lernen eine Schritt-für-Schritt-Tasttechnik kennen, die durch praktische Übungen an einem Silikonmodell gefestigt und auf die eigene freie Brust übertragen wird. Ergänzt wird die Methode durch Hinweise zur Beobachtung äußerlicher Veränderungen.	
262-30014	Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode – Ein Gesundheitskurs zur Brustkrebsvorsorge Donnerstag 12.11.2026 18:00 Uhr – 20:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 01	Daniela Miller 30,00 €
262-30015	Erste Hilfe bei Trauma: erkennen, verstehen, handeln Montag 14.09.2026 17:00 Uhr – 20:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 01	Sarah Stanau 23,00 €
262-30016	Erste Hilfe bei Trauma: Ein Kurs für sozialpädagogische Fachkräfte Montag 21.09.2026 17:00 Uhr – 20:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 05	Sarah Stanau 23,00 €



262-30118

**Erschöpfung – ein Phänomen unserer Zeit
Regeneration im 21. Jahrhundert –
brauchen wir neue Antworten?**

Freitag | 06.11.2026

17:30 Uhr – 19:00 Uhr

vhs-Haus, Raum O 09

Anna Lisa Davidovic, Gesundwerk

kostenfrei

In einer Zeit, die von stetigem Wandel, wachsender Komplexität und einer nie dagewesenen Informationsfülle geprägt ist, gehört Erschöpfung für viele Menschen inzwischen zum Alltag. Die Anforderungen nehmen zu – doch unsere Energie wächst nicht im gleichen Maß. Seit Generationen suchen Menschen nach Wegen, Gesundheit zu erhalten und neue Kraft zu schöpfen. Der Vortrag lädt zu einem Perspektivwechsel ein und stellt die Frage in den Mittelpunkt: Reichen die bekannten Konzepte von Regeneration und Erholung noch aus, um den Herausforderungen zu begegnen, vor denen wir heute stehen? Ein inspirierender Impulsvortrag über Erschöpfung, Regeneration und die Frage, welche Antworten wir auf die Herausforderungen unserer Zeit finden müssen, um langfristig gesund, vital und zukunftsfähig zu bleiben.



GESUNDWERK

BAD SALZUFLEN

Entspannung und Stressbewältigung

262-30123

Waldbaden Shinrin Yoku: Achtsamkeit im Wald

Sonntag | 20.09.2026

13:00 Uhr – 16:00 Uhr

Bad Salzuflen-Wüsten, Nähe Mergelweg 7

Klaus Heidel

28,00 €

262-30124

Waldbaden Shinrin Yoku: Achtsamkeit im Wald

Sonntag | 04.10.2026

13:00 Uhr – 16:00 Uhr

Bad Salzuflen-Wüsten, Nähe Mergelweg 7

Klaus Heidel

28,00 €

262-30135

**Schnupper-Workshop: Alexander-Technik zum
Kennenlernen**

Donnerstag | 05.11.2026

18:00 Uhr – 20:15 Uhr

vhs-Haus, Raum E 01

s. Bild Seite 45

Annette Bünermann

30,00 €

262-30140

Feldenkrais "Bewusstheit durch Bewegung"

Mittwoch | 09.09.2026 - 02.12.2026

09:00 Uhr – 10:30 Uhr, 10 x

vhs-Haus, Raum O 12

Bettina Siebert-Schumacher

102,00 €



Entspannung und Stressbewältigung		
262-30145	Progressive Muskelentspannung Donnerstag 12.11.2026 – 10.12.2026 16:40 Uhr – 17:10 Uhr, 5 x vhs-Haus, Raum E 01	Helena Kahren 19,00 €
262-30147 	Achtsamkeits-Meditation Mittwoch 09.09.2026 – 02.12.2026 18:00 Uhr – 19:30 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum O 12 Tomas Fronza 68,00 € In den verschiedenen Meditations- und Achtsamkeitstechniken, wie der Atem-Meditation oder dem Bodyscan, liegt der Fokus auf der Regeneration in Ruhe und der bewussten, sowie wertfreien Wahrnehmung des aktuellen Augenblicks. Die Meditationsübungen wirken sich dabei nachweislich positiv auf das Nervensystem, die Atmung und die Muskulatur aus und lassen uns ganz in den Frieden mit uns selbst und dem Moment kommen. Hier muss nichts geleistet werden, neue Sichtweisen und eine achtsame Haltung können entstehen.	
262-30211	Hatha Yoga mit geringer Erfahrung Mittwoch 09.09.2026 – 02.12.2026 18:00 Uhr – 19:00 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum E 01	Jutta Hackel 92,00 €
262-30212	Hatha Yoga: Sanfte Kraft und Beweglichkeit Dienstag 08.09.2026 – 01.12.2026 17:30 Uhr – 19:00 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum E 01	Andreas Büter 98,00 €
262-30213	Hatha Yoga am Vormittag – mit Erfahrung Dienstag 08.09.2026 – 01.12.2026 09:30 Uhr – 10:30 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum E 01	Jutta Hackel 92,00 €
262-30218	Stuhl-Yoga Mittwoch 09.09.2026 – 02.12.2026 11:30 Uhr – 12:30 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum E 01	Stephanie Yim 62,00 €
262-30219	Stuhl-Yoga Donnerstag 10.09.2026 – 03.12.2026 09:15 Uhr – 10:15 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum E 01	Stephanie Yim 62,00 €



262-30412	Qi Gong Donnerstag 10.09.2026 – 03.12.2026 11:00 Uhr – 12:00 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum E 01	Gisela Wagener 72,00 €
262-30415	Qi Gong Dienstag 15.09. – 08.12.2026 16:00 Uhr – 17:00 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum E 01	Gisela Wagener 72,00 €
262-30420	Qi Gong Tag: Rücken-Qi Gong Samstag 26.09.2026 14:00 Uhr – 17:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 12	Gisela Wagener 30,00 €
262-30422	Qi Gong Tag: Wudang Qi Gong Samstag 14.11.2026 14:00 Uhr – 17:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 12	Gisela Wagener 30,00 €



262-30510	Tai Chi Mittwoch 09.09.2026 – 02.12.2026 16:30 Uhr – 17:30 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum E 01	Gisela Wagener 72,00 €
------------------	--	---------------------------

Bewegung | Fitness

262-30610	Wirbelsäulengymnastik für einen gesunden Rücken Mittwoch 11.11.2026 – 09.12.2026 16:00 Uhr – 17:00 Uhr, 5 x vhs-Haus, Raum O 12	Helena Kahren 37,00 €
262-30612	Gesunder Rücken: Schulter- und Nackentraining Mittwoch 11.11.2026 – 09.12.2026 17:15 Uhr – 17:45 Uhr, 5 x vhs-Haus, Raum O 12	Helena Kahren 19,00 €



Bewegung Fitness		
262-30614	Beckenbodentraining Dienstag 10.11.2026 – 08.12.2026 16:00 Uhr – 17:00 Uhr, 5 x vhs-Haus, Raum O 12	Helena Kahren 37,00 €
262-30616  	Standfest & Aktiv – der Kurs für Balance, sicheren Halt und starke Muskeln Dienstag 10.11.2026 – 08.12.2026 10:00 Uhr – 10:45 Uhr, 5 x vhs-Haus, Raum O 12 Helena Kahren 28,00 € Möchten Sie sich im Alltag wieder sicherer auf den Beinen fühlen, Treppenstufen gelassener meistern und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun? In diesem Kurs trainieren wir genau das, was uns im Alltag Stabilität schenkt. Alle Übungen werden sicher auf oder an einem stabilen Stuhl durchgeführt, sie schulen das Gleichgewicht und schenken Ihnen Trittsicherheit. Wir kräftigen die Beine und die Körpermitte, damit das Aufstehen und Gehen leichter fallen. Wir lernen, Stolperfallen im Alltag rechtzeitig zu erkennen und sicher meistern. Der Kurs richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die aktiv bleiben oder es wieder werden wollen. Vorkenntnisse oder eine besondere Fitness sind nicht nötig – jede:r macht genau so mit, wie es sich gut anfühlt.	
262-30620	Gelenkschonende und rückenfreundliche Gymnastik Dienstag 08.09.2026 – 01.12.2026 16:00 Uhr – 17:30 Uhr, 11 x Grundschule Wüsten, Turnhalle	Karin Fiedler 65,00 €
262-30625	Functional Training Montag 14.09.2026 – 07.12.2026 10:30 Uhr – 12:00 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum E 01 Stephanie Yim 92,00 € In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auf ganzheitliche Weise verbessern können. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Übungen, die den gesamten Körper ansprechen und Sie gezielt fitter machen. Durch die Kombination von Zirkeltraining mit unterschiedlichen Gewichten, Mobilisierungstraining und Kraft-Ausdauertraining verbessern Sie gleichzeitig Ihre Muskelkraft und Kondition und machen Ihren Körper geschmeidiger und leistungsfähiger. Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die erfahrene Kursleitung zeigt alle Übungen Schritt für Schritt und passt sie individuell an Ihr Fitnesslevel an.	



262-30670	Pilates für Anfänger:innen und Neueinsteiger:innen Donnerstag 10.09.2026 – 10.12.2026 17:00 Uhr – 18:00 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum O 12	Andrea Loos 78,00 €
262-30671	Pilates – alle Niveaus Dienstag 15.09.2026 – 08.12.2026 17:30 Uhr – 18:30 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum O 12	Andrea Loos 78,00 €
262-30672	Pilates – Mittelstufe Donnerstag 10.09.2026 – 10.12.2026 18:15 Uhr – 19:15 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum O 12	Andrea Loos 78,00 €
262-30673	Fit und entspannt mit Pilates Montag 14.09.2026 – 07.12.2026 09:15 Uhr – 10:15 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum E 01	Stephanie Yim 62,00 €
262-30674	Pilates-Yoga Donnerstag 10.09.2026 – 03.12.2026 15:30 Uhr – 16:45 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum E 01 Stephanie Yim 76,00 € In diesem Kursformat ergänzen sich Yoga und Pilates. Das rückenfreundliche Training nach Joseph Pilates hilft dabei, eine starke Mitte aufzubauen und unterstützt so eine aufrechte Haltung und eine straffe Figur. Zudem pflegen die Übungen des Pilates die Faszien. Yoga macht den Körper geschmeidig, verbessert das Körpergefühl und fördert eine achtsame und freundliche Geisteshaltung. Das sanfte und doch effektive Programm wird durch eine wohltuende Entspannung abgerundet.	
262-30677 NEU	Pilates Intensiv: Basics Samstag 14.11.2026 Sonntag 15.11.2026 10:00 Uhr – 12:30 Uhr, 2 x vhs-Haus, Raum E 01 Stephanie Yim 35,00 € Was sind die Grundprinzipien und Konzepte des Pilates? Was hat es gemeinsam mit Yoga, was nicht? Welche Rolle spielt neben der Haltung und muskulären Aktivität die Atemtechniken? Nach einer informativen Einführung tauchen wir ein in die Praxis auf der Matte und lernen, im Einklang mit unserem Körper und der speziellen Atemarbeit des Pilates rhythmische Übungen auszuführen. Abschließend erlernen wir gemeinsam eine kleine Übungssequenz, die sich gut für die tägliche Praxis zu Hause eignet.	



Bewegung | Fitness



262-30678

NEU

Pilates Intensiv: Training mit Requisiten

Samstag | 28.11.2026

Sonntag | 29.11.2026

10:00 Uhr – 12:30 Uhr, 2 x

vhs-Haus, Raum E 01

Stephanie Yim

35,00 €

In diesem Workshop geht es ans Eingemachte: Wir nehmen funktionelle Elemente ins Pilates auf und nutzen dafür bereits bekannte, aber auch ungewöhnliche Requisiten. Ein intensiver Pilates-Workshop, in welchem kontrolliert getobt, ausprobiert und mit körperlichen Grenzen experimentiert werden darf.

262-30701



Gesund und Fit durch die Arbeitswoche (Bildungsurlaub)

Montag | 28.09.2026 – Freitag | 02.10.2026

09:00 Uhr – 15:30 Uhr, 5 x

vhs-Haus, Raum E 11

Andrea Barth

257,00 €

Durch zeitlichen Druck im Alltag kommt die Selbstfürsorge oft zu kurz, was zu Übergewicht und zum Nachlassen der physischen und psychischen Kräfte führen kann. Bewegung fördert die physische und psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit und trägt auch in sozialer Hinsicht zum Wohlbefinden bei. Dieser Bildungsurlaub für Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit vermittelt in Theorie- und Praxisanteilen ein ganzheitliches Bewegungs- und Verhaltenstraining. Um die Gesundheit zu fördern und Belastungen in der Arbeitswelt auszugleichen, werden verschiedene Möglichkeiten der Prävention zur Erprobung vorgestellt: Herz-Kreislauftraining durch Nordic Walking, Kräftigung der Rumpfmuskulatur durch Pilates, gesunde Ernährung im Berufsalltag, Yoga, Mobilisationstechniken, Faszientraining, Ergonomie am Arbeitsplatz, Tipps zur Entspannung. Der Bildungsurlaub ist anerkannt in Nordrhein-Westfalen.

Jetzt
für alle
verfügbar!



MeinS

bringt alles, was
Bad Salzuflen
ausmacht, direkt
aufs Smartphone.



Bad Salzuflen für die Hosentasche!

- Veranstaltungen & Gastronomie
- Gesundheit & Wellness
- Freizeitangebote & Radrouten
- Sehenswürdigkeiten & Shopping
- Stadtinformationen & digitale Services
- Kostenlose Leistungen der SalzuflenCARD!

Jetzt aufs
Handy laden:



salzuflen.info/meins



BAD SALZUFLEN
LIPPISCHES STAATSBAD SEIT 1818



Bewegung | Fitness

262-30703

NEU

KraftWerk Ladies' Edition

Dienstag | 10.11.2026 – 08.12.2026

15:00 Uhr – 15:45 Uhr, 5 x

vhs-Haus, Raum O 12

Helena Kahren

28,00 €

Gerade in Zeiten von hoher Alltagsbelastung und „Mental Load“ suchen viele Frauen nach Wegen, Stress nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern körperlich abzubauen und langfristige Resilienz aufzubauen. Dieser Kurs kombiniert gezielte Wissensvermittlung mit aktiven Workouts und tiefenwirksamen Entspannungstechniken. Jede Einheit beinhaltet einen kurzen Impuls zum Thema Stress, ein 30-minütiges Ganzkörper-Workout, um Stresshormone aktiv abzubauen und die Selbstwirksamkeit zu stärken, und verschiedene Entspannungstechniken für die direkte Anwendung im Alltag.

262-30704

KraftWerk – Dein Energie-Upgrade

Donnerstag | 12.11.2026 – 10.12.2026

16:00 Uhr – 16:30 Uhr, 5 x

vhs-Haus, Raum E 01

Helena Kahren

19,00 €

In unserem Kurs KraftWerk verwandeln wir Schweiß in pure Energie. Dieses intensive Cardio-Training kombiniert einfache, aber effektive Bewegungsabläufe mit treibenden Beats, um den Puls in die Höhe zu treiben und die Ausdauer auf ein neues Level zu heben. Ein Non-Stop-Mix aus Intervalltraining, Footwork und dynamischen Bodyweight-Übungen für alle, die den Alltag ausschalten und ihre eigene Power entfesseln wollen.

262-30871



Selbstverteidigung für Späterschlossene

Donnerstag | 12.11.2026 – 03.12.2026

18:30 Uhr – 20:00 Uhr, 4 x

vhs-Haus, Raum E 01

Norbert Hofmann

48,00 €

Wollten Sie sich schon immer mal mit Selbstverteidigung befassen, fühlen sich aber inzwischen nicht mehr jung oder fit genug, um in einem Verein unter aktiven gut trainierten Kampfsportlern einen Start mit Techniken aus Judo, Karate, Ju Jutsu und Aikido zu wagen? Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, einen Einblick in diese Kampfsportarten zu erhalten. Der Schwerpunkt liegt dabei weniger auf Kampftechniken, sondern vor allem auf Ausweich- und Abwehrbewegungen, die mehr Geschick als Kraft erfordern.



Essen und Trinken | Ernährung



262-30902	Vegetarische thailändische Küche: gesund, einfach und authentisch Freitag 11.09.2026 17:00 Uhr – 20:45 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 + E 12	Apistha Borchard 39,00 €
262-30905	Italienisches Menü Donnerstag 17.09.2026 17:00 Uhr – 20:45 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 + E 12	Kerstin Eggeling 39,00 €
262-30906 NEU	Das Geheimnis der Fermentation Dienstag 22.09.2026 17:30 Uhr – 21:45 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 + E 12 Marina Meyer Degteva 37,00 € In diesem Kochkurs bereiten Sie verschiedene Gerichte zu, die nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund sind. Dazu gehören vielseitige Arten von Gemüse: Weißkohl, Rotkohl, Möhren, Rote Bete, Blumenkohl, Gurken, aber auch probiotische Getränke wie Kefir und Kombucha. Dieser Kochkurs ist besonders gut für Vegetarier:innen und Veganer:innen geeignet.	
262-30908	Thailändisch kochen – Nudelgerichte Freitag 25.09.2026 17:00 Uhr – 20:45 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 + E 12 Apistha Borchard 39,00 € Reisen Sie mit in das kulinarische Urlaubsparadies und entdecken Sie die Vielfalt der thailändischen Kochkunst! Es muss nicht immer sehr scharf sein, sondern harmonisch, abgerundet und einfach lecker. Dieser Kurs führt ein in die Kultur, die Besonderheiten und Zutaten, die die ausgewogene thailändische Küche auszeichnen. Gemeinsam werden drei bis vier typische Menüs zubereitet und im Anschluss verkostet. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Nudelgerichten mit Fleisch.	



Essen und Trinken | Ernährung

262-30909

Ayurvedischer Kochkurs mit Dosha-Test für Einsteiger:innen

Montag | 05.10.2026

18:00 Uhr – 21:45 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Marina Meyer Degteva

34,00 €

Als Ayurveda-Gesundheitsberaterin und gelernte Köchin lädt die Dozentin zu einem ayurvedischen Abend ein. Sie erhalten persönlich abgestimmte Ernährungsempfehlungen auf der Grundlage Ihrer eigenen ayurvedischen Konstitution (Doshas). Gemeinsam kochen und verkosten wir ayurvedische Gerichte und Getränke, die für alle Doshas geeignet sind (Ingwer-Aloe-Vera-Tee, Ghee, Kitchari, „Goldene“ Milch mit Gewürzen, Lassi, Chutney, Honig-Ingwer-Paste und ayurvedische Snacks).

262-30910

Köstliche Suppen und Eintöpfe

Dienstag | 06.10.2026

18:00 Uhr – 21:45 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Annelore Vannahme

35,00 €



262-30911

Kürbis neu entdecken

Montag | 12.10.2026

18:00 Uhr – 21:45 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Marina Meyer Degteva

38,00 €

Egal in welcher Form, der Kürbis enthält viele Vitalstoffe, die die Gesundheit fördern und das Immunsystem stärken. Der Fantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt.: Kürbischips, Kürbisplätzchen, Kürbis-Zucchini-Puffer, Kürbis-Auflauf, leckere Chutneys, ... aus Kürbis lassen sich unzählige leckere Gerichte zaubern.

262-30912

Pasta Pasta!

Dienstag | 13.10.2026

18:00 Uhr – 21:45 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Annelore Vannahme

35,00 €



262-30915	Lippische Spezialitäten Donnerstag 15.10.2026 17:00 Uhr – 20:45 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 + E 12 Kerstin Eggeling 38,00 € Von deftigem Pickert über Rezepte aus der Lippischen Palme bis hin zu süßen Leckereien – lassen Sie sich von den vielfältigen Aromen und Geschmacksrichtungen der Lipper Küche verzaubern. Der Kurs bietet nicht nur eine praktische Einführung in die Zubereitung dieser Gerichte, sondern vermittelt auch interessante Hintergrundinformationen zu den kulturellen und historischen Wurzeln der lippischen Küche.	
262-30920	Mittelasiatische Küche – Köstliches aus Usbekistan, Kasachstan und Kirgistan Montag 09.11.2026 18:00 Uhr – 21:45 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 + E 12 Marina Meyer Degteva 38,00 € Haben Sie Lust, mal etwas ganz Neues zu kochen? Angeregt durch Reisen durch die Länder Mittelasien stellt die Dozentin Ihnen traditionelle Gerichte aus Usbekistan, Kasachstan und Kirgistan vor. Gekocht wird mit vielen Gewürzen, Kräutern, verschiedenen Gemüsesorten und meistens auch mit Fleisch. Es gibt köstliche Salate aus Auberginen und anderem Gemüse, Lagman, Schurpa, Plov, Manti, Tschebureki oder Samsa. Außerdem erfahren Sie in diesem Kurs einiges über die Länder Mittelasien und die dort lebenden Menschen.	
262-30921	Ayurvedischer Winter-Kochkurs Dienstag 10.11.2026 18:00 Uhr – 21:45 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 + E 12	Marina Meyer Degteva 38,00 €
262-30924	Vegetarische Küche – schnell auf dem Tisch Dienstag 17.11.2026 18:00 Uhr – 21:00 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 + E 12	Annelore Vannahme 31,00 €
262-30927	Schnelles leckeres Weihnachtsmenü & flotte Kekse Donnerstag 03.12.2026 17:00 Uhr – 20:45 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 + E 12	Kerstin Eggeling 39,00 €
262-30928	Fingerfood für festliche Anlässe Montag 07.12.2026 18:00 Uhr – 21:45 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 + E 12	Marina Meyer Degteva 38,00 €



Essen und Trinken | Ernährung

262-30931 Leckere Bagel mit Saaten und Kräutern

Donnerstag | 24.09.2026

17:00 Uhr – 20:45 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Susanne Gronemeier

38,00 €

In diesem Kurs werden Sie in die Geheimnisse der Bagel-Backkunst eingeweiht. Aus Dinkelmehl und Weizenmehl in Bioqualität stellen wir köstliche Bagel her, die Sie mit Frischkäse, Salat und Lachs belegen können, die aber mit süßem Aufstrich genauso begeistern. Mit Käuern, Saaten oder Käse bestreut ist dieses Gebäck einfach super lecker! Am Ende des Kurses werden wir Ihr Backergebnis mit Aufstrichen aus eigener Küche gemeinsam verkosten und genießen.

262-30932 Vegane Hafermilchbrötchen und vegane Nussecken selbst gemacht

Donnerstag | 08.10.2026

17:00 Uhr – 20:45 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Susanne Gronemeier

43,00 €

262-30933 Dinkel-Vollkorntoastbrot und leckere Aufstriche

Montag | 16.11.2026

18:00 Uhr – 21:45 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Susanne Gronemeier

38,00 €



262-30934 Weihnachtliches Backen mit Urgetreide

Montag | 30.11.2026

18:00 Uhr – 21:45 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Susanne Gronemeier

40,00 €

Bald ist wieder Weihnachten, die Zeit für Kekse, Stollen und Lebkuchen ist gekommen! In diesem Kurs lernen Sie, wie köstliche Stollen und Lebkuchen mit Urgetreiden wie Emmer, Einkorn und Dinkel gebacken werden. Der Stollen wird mit verschiedenen Füllungen wie Marzipan, Mohn, Kirschen oder klassisch mit Rum gebacken. Für Ihre Weihnachtstorte backen wir einen saftigen Tortenboden mit Emmer-Mehl. Wenn dann der würzige Duft von weihnachtlichem Gebäck durch die Küche zieht, werden alle Bäckerherzen höher schlagen!

**262-30942****Enjoy your Meal: English Tea Time – Englisch backen und sprechen**

Samstag | 14.11.2026

14:00 Uhr – 18:00 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Natasha Bogdanovska

38,00 €

In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle englische Spezialität zuzubereiten: "Afternoon Tea", English Tea Time, Cream Tea – nichts könnte britischer sein! Sie erfahren, wie eine stilechte Teezeremonie aussieht und welche Leckereien dazu serviert werden. Neben dem Backen von Scones, Shortbread und Apple Crumble verbessern Sie auch Ihre Kenntnisse der englischen Sprache. Die Rezepte sind in Englisch und Deutsch geschrieben, Teilnehmende ohne Englischkenntnisse sind auch willkommen. In diesem Sinne: "Let's bake and talk!"

262-30944**Enjoy your Meal: Traditional English Dinner – Englisch kochen und sprechen**

Freitag | 20.11.2026

16:00 Uhr – 20:00 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Natasha Bogdanovska

39,00 €

In diesem Kurs lernen Sie, traditionelle englische Spezialitäten zuzubereiten: Shepherd's Pie mit einem leckeren Salat als Hauptspeise sowie Bread & Butter Pudding als Nachspeise. Ganz nebenbei verbessern Sie dabei auch Ihre Kenntnisse der englischen Sprache. Die Rezepte sind in Englisch und Deutsch geschrieben, Teilnehmende ohne Englischkenntnisse sind auch willkommen. In diesem Sinne: „Let's cook and talk!“

262-30945**Spanische Tapas, auch vegetarisch!**

Donnerstag | 19.11.2026

17:00 Uhr – 20:45 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Kerstin Eggeling

39,00 €

Tapas sind fantasievolle kleine Gerichte, die traditionell zum Drink gereicht werden. Ein gelungener Tapas-Abend lebt von Vielfalt und einer entspannten Reihenfolge der kalten und warmen Häppchen. Tortillas mit und ohne Fleisch oder Fisch, Olivenbrot, Tomatenbrot, Maurische Spießchen, Spinat-Lammhäppchen und Gambas in Knoblauch erwarten Sie, auch einen typischen Nachtisch wird es geben - lassen Sie sich überraschen!



Essen und Trinken | Ernährung



262-30950	Bier aus dem eigenen Keller – Braukurs für Einsteiger:innen Samstag 12.09.2026, 09:00 Uhr – 17:00 Uhr Samstag 07.11.2026, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr Iggenhausen Jan-Karl Nielebock 69,00 € Eine Jahrhunderte alte Tradition erlebt eine Renaissance: Werden Sie selbst zum Braumeister und brauen Sie Ihr eigenes Bier! Dieser Einstiegskurs bietet einen tiefen Einblick in die Welt des Bieres. Erfahren sie alles über die Geschichte der Braukunst, die Rohstoffe und den Brauprozess. Lernen Sie, wie Sie mit normalen Haushaltsgegenständen ein leckeres Bier in ihrer eigenen Küche herstellen können. Schritt für Schritt wird unter fachkundiger Leitung gemeinsam ein Bier gebraut. Nach der Gärung und Lagerung, acht Wochen nach dem Brautermine, treffen wir uns erneut an der Braustätte in Lage-Iggenhausen zum Verkosten und Abfüllen des fertigen Bieres.	
262-30952 	Kaffeegenuss – fair und direkt Wissenswertes zum Kaffee Samstag 21.11.2026 11:00 Uhr – 12:30 Uhr Kaffeewelt Eisbrenner	Andreas Risse 25,00 €
262-30991 	Lecker Kochen lernen inklusiv 1 Donnerstag 10.09.2026 – 03.12.2026, 14tägig 16:30 Uhr – 18:30 Uhr, 6 x Stiftung Eben-Ezer Begegnungsraum	Melanie Vogt 3,00 €
262-30992 	Lecker Kochen lernen inklusiv 2 Donnerstag 10.09.2026 – 03.12.2026, 14tägig 18:30 Uhr – 20:15 Uhr, 6 x Stiftung Eben-Ezer Begegnungsraum	Melanie Vogt 3,00 €
262-30993 	Lecker Kochen lernen inklusiv 3 Donnerstag 17.09.2026 – 10.12.2026, 14tägig 16:30 Uhr – 18:30 Uhr, 6 x Stiftung Eben-Ezer Begegnungsraum	Melanie Vogt 3,00 €
262-30994 	Lecker Kochen lernen inklusiv 4 Donnerstag 17.09.2026 – 10.12.2026, 14tägig 18:30 Uhr – 20:15 Uhr, 6 x Stiftung Eben-Ezer Begegnungsraum	Melanie Vogt 3,00 €

SPRACHEN

Sprachkursberatung

Sprachkurse zum Schnuppern

Englisch

Französisch

Italienisch

Spanisch

Niederländisch

Griechisch

Schwedisch





In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.



English Conversation: Walk & Talk (A2/B1) **262-40418**

English Book Club (B1/B2) -

Let`s Talk about Short Stories **262-40426**

Griechisch für den Urlaub (A1) - Kompaktkurs am Wochenende

262-40804

**Kurs-
Tipps!**



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Stufe	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
A1	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten	Formulare, z. B. im Hotel ausfüllen
A2	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
B1	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	persönliche Briefe schreiben
B2	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ansichten vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte schreiben
C1	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
C2	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen	sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



►►► Einen Sprachtest finden Sie auch online unter: www.sprachtest.de



Wie finde ich den passenden Sprachkurs?

Sie interessieren sich für einen vhs-Sprachkurs, sind aber unsicher, welcher Kurs Ihren Vorkenntnissen entspricht? Als Orientierungshilfe dient hier der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER), an dem sich auch die Kurse der vhs Bad Salzuflen orientieren. Das jeweilige Sprachniveau können Sie direkt am Kurstitel ablesen, wie beispielsweise bei „Italienisch B1“: Die Angabe "B1" bedeutet, dass der Kurs - über mehrere Semester - zur Niveaustufe B1 führt und Sie Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 mitbringen sollten. In einigen Kurstiteln sind die Niveaustufen weiter differenziert, z.B. „Englisch B1.1“ und „Englisch B1.2“: Dies bedeutet, dass die Kurse sich noch in der ersten (B1.1) bzw. bereits in der zweiten (B1.2) Hälfte der Niveaustufe B1 befinden.

Zur besseren Selbsteinschätzung empfehlen wir Ihnen einen kostenlosen Online-Einstufungstest auf www.sprachtest.de (verfügbar für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch).



Sprachkursberatung und Schnupperangebote

Die Sprachkursberatung ist ein kostenloses Angebot und richtet sich an alle Interessent:innen im Bereich Sprachen - ganz egal, ob Sie sich wünschen, eine Sprache von Grund auf zu erlernen oder vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen oder zu vertiefen. Zur Unterstützung der Beratung empfehlen wir Ihnen, vorab einen Einstufungstest auf www.sprachtest.de (verfügbar für Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) durchzuführen und das Einstufungsergebnis in die Sprachkursberatung mitzubringen. Es ist eine vhs-Mitarbeiterin bzw. eine Kursleitung vor Ort, die Sie darin unterstützt, einen Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen entspricht. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sollten Sie eine Beratung wünschen, am Beratungstag jedoch verhindert sein, nehmen Sie bitte telefonisch Kontakt zu uns auf.

262-40104 	Sprachkursberatung – Englisch Donnerstag 03.09.2026 17:00 Uhr – 18:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 01	Ulrike Koebke kostenfrei
262-40103 	Sprachkursberatung – alle Sprachen außer Englisch Donnerstag 03.09.2026 16:00 Uhr – 18:00 Uhr vhs Geschäftsstelle	Sarah Weitkamp kostenfrei



Sprachkurse zum Testen – kostenlose Schnupperangebote

Sie interessieren sich für unser Sprachkursangebot? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu unseren kostenlosen Schnupperangeboten! In 45 Minuten erhalten Sie einen lebendigen Einblick in unsere Sprachkurse und die Kursleitung steht Ihnen für Fragen rund um die jeweilige Sprache zur Verfügung. Lernen Sie Wörter und Redewendungen kennen und probieren Sie einfache Dialoge aus. Vielleicht ist Ihr Interesse danach geweckt und Sie möchten Ihre Kenntnisse in einem unserer Sprachkurse vertiefen. Die Angebote richten sich an Interessierte ohne oder mit Grundkenntnissen (Niveau A1-A2) in der jeweiligen Sprache. Eine vorherige Anmeldung ist wünschenswert, aber nicht unbedingt erforderlich.

262-40204 NEU	Englisch zum Testen (A1/A2) für Interessierte ohne oder mit Grundkenntnissen Donnerstag 03.09.2026 16:00 Uhr – 16:45 Uhr vhs-Haus, Raum O 01	Ulrike Koebke kostenfrei
262-40205 NEU	Französisch zum Testen (A1/A2) für Interessierte ohne oder mit Grundkenntnissen Donnerstag 03.09.2026 17:00 Uhr – 17:45 Uhr vhs-Haus, Raum O 03	Olga Andriamanantena kostenfrei
262-40207 NEU	Spanisch zum Testen (A1/A2) für Interessierte ohne oder mit Grundkenntnissen Donnerstag 03.09.2026 16:00 Uhr – 16:45 Uhr vhs-Haus, Raum O 05	Maritza Fernandez de Schüler kostenfrei

Englisch





Englisch		
262-40404	Englisch (A1.1) – mit geringen Grundkenntnissen Montag 07.09.2026 – 30.11.2026 16:20 Uhr – 17:35 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum O 01 Ulrike Koebke 72,00 € Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die englische Sprache. Sie lernen, sich auf einfache Art in typischen Alltagssituationen zu verständigen, kurze Sätze zu verstehen und leichte Fragen zu beantworten. Auch werden einige Grundlagen der englischen Grammatik vermittelt.	
262-40403	Englisch (A1.1) – mit Grundkenntnissen Montag 07.09.2026 – 30.11.2026 17:45 Uhr – 19:15 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum O 01 Ulrike Koebke 78,00 € Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über einige Grundkenntnisse des Englischen verfügen und diese nun festigen und erweitern möchten. Die mündliche Verständigung steht im Vordergrund; grundlegende grammatische Themen werden behandelt und der Wortschatz ausgebaut.	
262-40416	Englisch (A2.1) – mit guten Grundkenntnissen Mittwoch 09.09.2026 – 02.12.2026 10:30 Uhr – 12:00 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum O 05	Birgit Rasche-Bose 80,00 €
262-40417	Englisch (A2-B1) – für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen Mittwoch 09.09.2026 – 02.12.2026 17:00 Uhr – 18:30 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum O 03 Natasha Bogdanovska 79,00 € Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Auch Interessierte mit längst vergessenen Englischkenntnissen dürfen sich angesprochen fühlen. Wir arbeiten mit der Lehrbuchreihe "Easy English" für Erwachsene, die behutsam und in kleinen Schritten voranschreitet und viele wichtige Hilfsmittel zum Wortschatz- und Aussprachetraining enthält. Der Schwerpunkt liegt auf der lebensnahen Kommunikation im Alltag, auf Reisen und in der Freizeit. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.	
262-40414	Englisch (A2-B1) für den Urlaub Donnerstag 10.09.2026 – 03.12.2026 09:00 Uhr – 10:30 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum O 03	Birgit Rasche-Bose 80,00 €



262-40418

NEU

English Conversation: Walk & Talk (A2-B1)

Samstag | 19.09.2026

14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Paulinenquelle im Salzhof

Martina Rokitta

19,00 €

Walk and Talk in Bad Salzuflen invites you to explore local history in a lively and interactive way. As you stroll through picturesque streets, you speak English with fellow participants while uncovering fascinating stories from the past. The experience is more than a walk - it's a town quiz. Along the route, you'll answer questions, solve clues, and find out about old spa traditions and hidden architectural details. By the end of the tour, you won't just have practised your English, you'll also have discovered the rich heritage of Bad Salzuflen. Our starting point is Paulinenquelle in Salzhof.

Englische Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2/B1 sind ausreichend, um an diesem Angebot teilzunehmen. Bei unbeständigem Wetter bitte den Regenschirm nicht vergessen. Bei sehr schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit, in ein dem Treffpunkt nahegelegenes Café auszuweichen.



262-40421

NEU

Englisch Konversation (B1)

Dienstag | 15.09.2026 – 08.12.2026

17:30 Uhr – 19:00 Uhr, 10 x

vhs-Haus, Raum O 01

Ulrike Koebke

78,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über gute Kenntnisse verfügen, die etwa 6 Jahren Schulenglisch entsprechen. Die mündliche Verständigung steht im Vordergrund; vorhandene Sprachkenntnisse werden aufgefrischt und erweitert, um sie im Gespräch und Urlaub sicher anwenden zu können.



		
262-40422	Englisch (B1) – für Fortgeschrittene Mittwoch 09.09.2026 – 02.12.2026 18:30 Uhr – 20:00 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum O 03	Natasha Bogdanovska 79,00 €
262-40424	Englisch (B1.1) – Freshen up Mittwoch 09.09.2026 – 02.12.2026 18:15 Uhr – 19:45 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum O 05	Kirsten Olbrich 79,00 €
262-40425	Englisch (B1.2) – Freshen up Dienstag 08.09.2026 – 01.12.2026 10:00 Uhr – 11:30 Uhr, 10 x vhs-Haus, Raum O 08	Kirsten Olbrich 79,00 €
262-40426 	Englisch Book Club (B1-B2): Let's Talk about Short Stories Donnerstag 24.09.2026 – 19.11.2026 17:30 Uhr – 19:00 Uhr, 3 x vhs-Haus, Raum O 01 Ulrike Koebke 34,00 € Refresh your English and improve your fluency by sharing your thoughts about a short literary text. You'll learn plenty of new words and idioms in context and connect with other Lit lovers.	
262-30942	Enjoy your Meal: English Tea Time – Englisch backen und sprechen Samstag 14.11.2026 14:00 Uhr – 18:00 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 + E 12	Natasha Bogdanovska 38,00 €
262-30944	Enjoy your Meal: Traditional English Dinner – Englisch kochen und sprechen Freitag 20.11.2026 16:00 Uhr – 20:00 Uhr vhs-Haus, Raum E 11 + E 12	Natasha Bogdanovska 39,00 €



Interkulturelle Woche 2026

Interkulturelle Tage der vhs Bad Salzuflen

- 24.9. **Interkulturalität** – Geschichten aus der Geschichte (siehe S.13)
- 25.9. **Thailändisch kochen** – Nudelgerichte (siehe S.57)
- 27.9. **Sprachen-Café** (siehe S.72)
- 27.9. **Mexikanische Lotería** – Spiel, Kultur und Kunst (siehe S.72)
- 27.9. **Backen für das Sprachen-Café:** englisches Gebäck (siehe S.73)
- 27.9. **Backen für das Sprachen-Café:** schwedisches „Fika“ (siehe S.73)
- 27.9. **Schnupperkurs:** Schwedisch für Einsteiger:innen (siehe S.73)



Interkultureller Sonntag

Herzlich willkommen zum interkulturellen Sonntag der vhs Bad Salzflen!
Erleben Sie einen geselligen Tag voller Kultur, Sprachen und Genuss.
Kommen Sie vorbei, tauschen Sie sich aus und entdecken Sie unsere Angebote –
absolut kostenfrei!



262-40810 Sprachen-Café

Sonntag | 27.09.2026
15:00 Uhr – 17:00 Uhr
vhs-Haus, Raum O 12
kostenfrei

Sie lieben Sprachen oder möchten Ihre Kenntnisse ganz entspannt anwenden? Dann sind Sie bei unserem Sprachen-Café genau richtig! Es erwartet Sie ein lebendiger Treffpunkt: An verschiedenen Tischen können Sie Sprachen wie Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Spanisch oder Schwedisch sprechen, neue Kontakte knüpfen und ganz ungezwungen ins Gespräch kommen. Eine Gesprächsleitung an jedem Tisch erleichtert den Einstieg und sorgt für eine angenehme Gesprächsatmosphäre – ganz ohne Druck, dafür mit viel Freude. Ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r, zum Auffrischen oder einfach aus Neugier: Hier stehen Freude an Sprache und Begegnung im Mittelpunkt. Genießen Sie eine Tasse Kaffee oder Tee und lassen Sie sich inspirieren! Unser Motto: Vorbeikommen, Platz nehmen, Sprache erleben. Wir freuen uns auf Sie!
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

262-20350 Mexikanische Lotería – Spiel, Kultur und Kunst

Sonntag | 27.09.2026
16:30 Uhr – 17:30 Uhr
vhs-Haus, Raum O 12
Maria Goretti Chavira Castorena
kostenfrei

Lernen Sie das traditionelle mexikanische Kultspiel Lotería kennen!
Wie beim klassischen Bingo geht es um Glück und Schnelligkeit – auf Spielfeldern mit wunderschönen, typisch mexikanischen Bildmotiven. Ob Volksfest, Kirmes oder Familientreffen, die Lotería ist ein fester Bestandteil festlicher Anlässe. Tauchen Sie ein in die lebendige Kultur Mexikos, lernen Sie spielerisch erste spanische Begriffe und genießen Sie die gesellige Atmosphäre! Das Beste: Es gibt sogar etwas zu gewinnen! Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



262-40811 Backen für das Sprachen-Café: Englisches Gebäck

Sonntag | 27.09.2026

12:30 Uhr – 14:30 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Natasha Bogdanovska

kostenfrei

Bereiten Sie gemeinsam einfache, aber absolut klassische britische Gebäck-Spezialitäten für das Sprachen-Café zu, welches am Nachmittag stattfindet! Neben dem Backen können Sie ganz nebenbei Ihre Englischkenntnisse aufpolieren, denn die Rezepte sind zweisprachig. Wer mag, darf natürlich auch Englisch sprechen! Teilnehmende ohne Englischkenntnisse sind selbstverständlich ebenso herzlich willkommen. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden anschließend im Sprachen-Café serviert – aber natürlich nicht, bevor nicht alle Bäcker:innen selbst davon gekostet haben! Um Anmeldung wird gebeten.

262-40812 Backen für das Sprachen-Café: Die schwedische "Fika"-Tradition

Sonntag | 27.09.2026

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Franziska Johansson

kostenfrei

„Fika“ ist mehr als nur eine Kaffeepause – es ist eine schwedische Lebenseinstellung!

In diesem Workshop tauchen Sie in die schwedischen Backtradition ein und erfahren charmante Details über das gelebte Kulturgut der „Fika“. Sie bereiten gemeinsam einfache, aber absolut klassische schwedische Leckereien für das Sprachen-Café zu, welches am Nachmittag stattfindet. Die zweisprachigen Rezepte bieten zugleich einen Einblick in die schwedische Sprache. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden am Nachmittag im Sprachen-Café serviert – aber natürlich nicht, bevor nicht alle Bäcker:innen selbst davon gekostet haben! Schwedischkenntnisse werden nicht erwartet.

Um Anmeldung wird gebeten.

262-40806 Schnupperkurs: Schwedisch für Einsteiger:innen

Sonntag | 27.09.2026

12:30 Uhr – 14:00 Uhr

vhs-Haus, Raum O 08

Franziska Johansson

kostenfrei

Lernen Sie erste sprachliche Redemittel für Alltag & Reise kennen!

In diesem Schnupperkurs lernen Sie, wie Sie sich auf Schwedisch begrüßen und vorstellen, nach Namen und Herkunft fragen, über Sprachkenntnisse Auskunft geben oder ganz entspannt einen Kaffee bestellen. Vielleicht können Sie nach dieser Schnupperstunde schon bis zehn zählen oder meistern den schwedischen Zungenbrecher "Sjuttiosju sjösjuka sjömän". Der Kurs bietet einen spannenden Einblick in die schwedische Sprache und Kultur. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Um Anmeldung wird gebeten.



Französisch

262-40501

NEU

Französisch (A1) – für Einsteiger:innen

Dienstag | 15.09.2026 – 08.12.2026

17:30 Uhr – 19:00 Uhr, 10 x

vhs-Haus, Raum O 03

Olga Andriamanantena

87,00 €

Dieser Kurs ist der ideale Einstiegskurs für alle, die bisher noch kein oder nur sehr wenig Französisch gelernt haben. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen der französischen Sprache - ganz ohne Stress und Leistungsdruck. Ausgehend von wichtigen Alltagssituationen erwerben Sie das nötige Rüstzeug, um alltagsnahe Situationen auf Französisch meistern zu können. Sie lernen die wichtigsten Vokabeln und Ausdrücke für eine Reise nach Frankreich, trainieren die Aussprache und üben spielerisch leichte Dialoge. Auch Fragen zur Grammatik werden selbstverständlich geklärt.

262-40520

Französisch (B1/B2) – Lecture et conversation

Dienstag | 08.09.2026 – 08.12.2026

09:45 Uhr – 11:15 Uhr, 11 x

vhs-Haus, Raum O 05

Olga Andriamanantena

84,00 €

Italienisch

262-40602

Italienisch (A1) – für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Mittwoch | 09.09.2026 – 02.12.2026

20:00 Uhr – 21:30 Uhr, 10 x

vhs-Haus, Raum O 09

Anna Braunsdorf

69,00 €

262-40622

Italienisch (B1) – für Fortgeschrittene

Mittwoch | 09.09.2026 – 02.12.2026

18:15 Uhr – 19:45 Uhr, 10 x

vhs-Haus, Raum O 09

Anna Braunsdorf

69,00 €

Vuoi migliorare il tuo italiano con gioia e divertimento? Nel nostro corso B1 impari con passione e sviluppi sia la grammatica sia la conversazione. Questo corso è pensato per chi ha già buone conoscenze e vuole comunicare con sicurezza! A presto - non vediamo l'ora di vederti! Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen!

262-40632

Italienisch (B2/C1) – Letteratura e conversazione

Mittwoch | 16.09.2026 – 25.11.2026

10:30 Uhr – 12:00 Uhr, 8 x

vhs-Haus, Raum O 08

Graziano Saggiorato

72,00 €



Spanisch



262-40701

NEU

Spanisch (A1): Erste Hilfe für den Urlaub für Einsteiger:innen

Dienstag | 08.09.2026 – 13.10.2026

18:30 Uhr – 20:00 Uhr, 6 x

vhs-Haus, Raum O 08

Melina Ritschel

52,00 €

Sie planen eine Reise in ein spanischsprachiges Land und möchten sich dort auch auf Spanisch verständigen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie, denn hier werden die wichtigsten Redemittel für Reise und Tourismus geübt, z.B. sich begrüßen und vorstellen, an der Hotelrezeption, in der Stadt, Einkaufen oder Essen & Trinken. Hintergrundwissen zu Landeskunde und Kultur rundet den Kurs ab. Dieser Kurs richtet sich an Sprachanfänger:innen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262-40702

Spanisch (A1) – für Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen

Mittwoch | 09.09.2026 – 02.12.2026

17:00 Uhr – 18:30 Uhr, 10 x

vhs-Haus, Raum O 08

Maritza Fernandez de Schüler

82,00 €

262-40703

Spanisch (A2.1) – für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

Donnerstag | 10.09.2026 – 10.12.2026

19:15 Uhr – 20:45 Uhr, 10 x

vhs-Haus, Raum O 05

Maritza Fernandez de Schüler

82,00 €

262-40704

Spanisch (A2.1) – für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

Donnerstag | 10.09.2026 – 10.12.2026

17:30 Uhr – 19:00 Uhr, 10 x

vhs-Haus, Raum O 05

Maritza Fernandez de Schüler

82,00 €



Niederländisch

262-40802

Niederländisch für den Urlaub (A1) – Kompaktkurs am Wochenende für Einsteiger:innen

Freitag | 25.09.2026, 18:00 Uhr – 21:15 Uhr
Samstag | 26.09.2026, 09:00 Uhr – 16:15 Uhr
Sonntag | 27.09.2026, 09:00 Uhr – 12:15 Uhr
vhs-Haus, Raum O 05

Udo Graul

81,00 €

In diesem Kompaktseminar können Sie an nur einem Wochenende grundlegende Niederländischkenntnisse für die Reise erwerben. Behandelt werden alle relevanten Themenbereiche, die typischerweise auf Reisen von Bedeutung sind, z. B. Begrüßung und Verabschiedung, kurze Gespräche über das Befinden, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen und Bestellungen im Restaurant aufgeben. Dabei steht die konkrete Anwendbarkeit der Sprache im Vordergrund. Grammatische Aspekte werden auf das Nötigste reduziert. Vorkenntnisse sind für diesen Kompaktkurs nicht erforderlich.

Griechisch

262-40804

NEU

Griechisch für den Urlaub (A1) – Kompaktkurs am Wochenende für Einsteiger:innen

Freitag | 13.11.2026, 18:00 Uhr – 20:30 Uhr
Samstag | 14.11.2026, 10:00 Uhr – 14:15 Uhr
Sonntag | 15.11.2026, 10:00 Uhr – 13:30 Uhr
vhs-Haus, Raum O 08

Christos Tsachpinis

65,00 €

Sie planen eine Reise nach Griechenland und möchten vor Ort, zum Beispiel in Restaurants, Cafés oder im Hotel, einfache Gespräche in der Landessprache führen können? Unter erfahrener muttersprachlicher Kursleitung trainieren Sie mit Hilfe von praktischen Übungen und Rollenspielen den Umgang mit der griechischen Sprache und erfahren nebenbei viel Wissenswertes über Land und Leute. Das Erlernen des griechischen Alphabets wird Ihnen vor Ort das Lesen von Schildern und Speisekarten erleichtern. So sind Sie für Ihren Urlaub sprachlich bestens vorbereitet. Vorkenntnisse sind für diesen Kompaktkurs nicht erforderlich.

Schwedisch

262-40806

NEU

Schnupperkurs: Schwedisch für Einsteiger:innen

Sonntag | 27.09.2026
12:30 Uhr – 14:00 Uhr
vhs-Haus, Raum O 08

Franziska Johansson
kostenfrei



Weitere Sprachangebote bei lippischen Volkshochschulen

	Kursangebote (Auswahl):
vhs Detmold-Lemgo Telefon (Detmold): 05231 977-8010 Telefon (Lemgo): 05231 977-8030 E-Mail: info@vhs-detmold-lemgo.de www.vhs-detmold-lemgo.de	- Arabisch, A1 - Dänisch, A1/B1 - Japanisch, A1 - Koreanisch, A1/A2 (online) - Persisch, A1 - Polnisch, A2 - Ungarisch, B1 - Historic City Tour in English – Stadtrundgang, A2-B1 - Christmas Reading, A2-B1 - Bildungsurlaub: - Niederländisch mit Grundkenntnissen, A2 - Rebonjour! – Französisch mit Grundkenntnissen, A2
vhs Lippe-West Telefon: 05232 9550-0 E-Mail: info@vhs-lw.de www.vhs-lw.de	- Altgriechisch – Sprache des Neuen Testaments, A1 - Dänisch für die Reise – Start now, A1 Kurs 1 - Japanisch – Easy Start, A1.1 - Latein – Grundstufe, A1 Kurs 1 (Kleingruppe) - Neugriechisch – Praxis pur, B1 Kurs 1 - Polnisch – Grundstufe, A1 Workshop 1 - Portugiesisch (Brasilianisch) – Grundstufe, A1 Kurs 1 - Portugiesisch (EU) – Grundstufe, A1 Kurs 1 - Schwedisch – Grundstufe, A1, A2, B1/B2 - Bildungsurlaub: - Crashkurs Spanisch: Job, Alltag, Kommunikation, A1 - Berufliches Survival in Italiano, A1 (Online)
vhs Lippe-Ost Telefon: 05282-9804-0 E-Mail: info@vhslippe-ost.de www.vhslippe-ost.de	- Learning English with song lyrics, A2-B1 (online) - ¿Te gusta la música? Singend Spanisch lernen, A1-B2 - Arabisch, A1, Schieder - Schnupper-Angebote (1 Termin) für Anfänger*innen: - Arabisch, Schieder - Griechisch, Blomberg - Indonesisch, Barntrop - Englischsprachige Stadtführungen: - Spaziergang durch Blomberg, A2-B1, Blomberg - Explore the town of carnations, B1-B2, Blomberg - Das historische Schwalenberg entdecken, A2-B2



Bleibt neugierig



Lernportal

Deutsch als
Zweitsprache

vhs-lernportal.de

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



BERUF | EDV | QUALIFIZIERUNG



Beruf | Karriere

Persönlichkeitsentwicklung | Soft Skills

Digitale Welt

Digital sicher im Alltag

Künstliche Intelligenz

Mediengestaltung | Design



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots.

Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den neuen Medien ist einer der Schwerpunkte des Programmbereichs „Beruf, EDV, Qualifizierung“.

Angebote zu Querschnitts-Themen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Persönlichkeitstrainings, Angebote der Gesundheitsvorsorge oder berufsbezogene Sprachkurse.

Werfen Sie regelmäßig einen Blick auf unsere Homepage www.vhs-badsalzuflen.de damit Sie neue Angebote oder Änderungen nicht verpassen.

Kurs-Tipps!

Interaktiver Vortrag: Endlich einen Job finden, der zu mir passt! **262-50014**

Café Digital – Austausch, Beratung und Kaffee in entspannter

Athmosphäre **262-50503**

Digital sicher im Alltag **262-50511 bis 262-50514**



Beruf | Karriere

262-50010 	Life/Work Planning: Kreative Jobsuche ohne Bewerbung Samstag 26.09.2026 Sonntag 27.09.2026 09:00 Uhr – 12:30 Uhr, 2 x Christiane Maschetzke 92,00 € Online Wie können Sie einen Job finden, der wirklich zu Ihnen passt? In dem Online-Impulsworkshop erhalten Sie einen lebendigen Einblick in das kreative Jobsuchverfahren Life/Work Planning des Weltbestseller-Autors Richard Bolles ("Durchstarten zum Traumjob"). Die Suche nach der passenden Stelle erfolgt dabei ohne schriftliche Bewerbung, denn laut Arbeitsmarktexperten werden zwei Drittel aller Stellen nicht über offizielle Stellenausschreibungen besetzt.	
262-50012 	Life/Work Planning: Kreative Jobsuche ohne Bewerbung Samstag 28.11.2026 Sonntag 29.11.2026 09:00 Uhr – 12:30 Uhr, 2 x Online	Christiane Maschetzke 92,00 €
262-50014 	Interaktiver Vortrag: Endlich einen Job finden, der zu mir passt! Mittwoch 09.12.2026 18:00 Uhr – 20:00 Uhr Online	Christiane Maschetzke 20,00 €
262-50104 	Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene Mittwoch 16.09.2026 17:30 Uhr – 20:30 Uhr Online	Robin Weniger 35,00 €
262-50105 	Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene Montag 16.11.2026 17:30 Uhr – 20:30 Uhr Online	Robin Weniger 35,00 €



Beruf | Karriere

Punkt9 – ein QuickBits®-Format:
QuickStart-Webinare zum Innovations- und Changemanagement
in Kooperation mit der vhs Quickborn.



262-50120 	Punkt9: Social Media Marketing mit Instagram – Erfolgskonzepte und -strategien im Business Donnerstag 01.10.2026 09:00 Uhr – 10:00 Uhr Online	22,00 €
262-50121 	Punkt9: Canva – professioneller visueller Content – Online-Creative-Tool der Master Class Freitag 02.10.2026 09:00 Uhr – 10:00 Uhr Online	22,00 €
262-50125 	Punkt9: Deep Research mit Perplexity & Co. – KI-gestützte Tiefenanalyse komplexer Informationsräume Freitag 16.10.2026 09:00 Uhr – 10:00 Uhr Online	22,00 €
262-50126 	Punkt9: Kanban – Effizienzsteigerung durch visualisierte Workflows Transparent. Flexibel. Kontinuierlich verbessert. Dienstag 20.10.2026 09:00 Uhr – 10:00 Uhr Online	22,00 €
262-50127 	Punkt9: Agiles Projektmanagement mit Scrum Adaptiv. Rollenbasiert. KI-unterstützt. Mittwoch 21.10.2026 09:00 Uhr – 10:00 Uhr Online	22,00 €
262-50128 	Punkt9: Design Thinking – Kreativität und Innovation systematisch steuern Nutzerzentriert. Iterativ. Lösungsorientiert. Donnerstag 22.10.2026 09:00 Uhr – 10:00 Uhr Online	22,00 €

Aktuelle Kurse und Infos auch unter: www.vhs-badsalzuflen.de



262-50301	PowerRhetorik für Frauen Dienstag 22.09.2026 18:30 Uhr – 21:30 Uhr Online	Matthias Dahms 68,00 €
262-50302	Selbstmarketing für Frauen: Schluss mit ungewollter Bescheidenheit! Freitag 25.09.2026 18:30 Uhr – 21:30 Uhr Online	Matthias Dahms 68,00 €
262-50303	Raus aus der Harmoniefalle: Nein sagen für Frauen Montag 26.10.2026 18:30 Uhr – 21:30 Uhr Online	Matthias Dahms 68,00 €
262-50304	Als Eva anfang, Adam zu führen: Wie Frauen Führung neu definieren Freitag 04.12.2026 18:30 Uhr – 21:30 Uhr Online	Matthias Dahms 68,00 €
262-50305	Frauen auf die Überholspur: Souverän durchsetzen – geschätzt bleiben Freitag 11.12.2026 18:30 Uhr – 21:30 Uhr Online	Matthias Dahms 68,00 €

Persönlichkeitsentwicklung | Soft Skills

262-50310	Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen Montag 05.10.2026 18:30 Uhr – 21:00 Uhr Online	Matthias Dahms 68,00 €
262-50311	Kritikgespräche erfolgreich führen: Trainings-Workshop Mittwoch 18.11.2026 18:30 Uhr – 21:30 Uhr Online	Matthias Dahms 68,00 €
262-50312	Power-Argumentation: Klar argumentieren – souverän überzeugen Montag 23.11.2026 18:30 Uhr – 21:30 Uhr Online	Matthias Dahms 68,00 €



Persönlichkeitsentwicklung | Soft Skills

262-50315 	Superhirn – Namen und Gesichter merken Donnerstag 01.10.2026 19:00 Uhr – 21:30 Uhr Online	Helmut Lange 25,00 €
262-50316 	Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner Donnerstag 08.10.2026 19:00 Uhr – 21:30 Uhr Online	Helmut Lange 25,00 €
262-50317 	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt Donnerstag 22.10.2026 19:00 Uhr – 21:30 Uhr Online	Helmut Lange 25,00 €
262-50319 	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler:innen) Donnerstag 15.10.2026 16:00 Uhr – 18:00 Uhr Online	Helmut Lange 25,00 €
262-50320 	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler:innen) Donnerstag 12.11.2026 16:00 Uhr – 18:00 Uhr Online	Helmut Lange 25,00 €
262-50322 	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis Samstag 31.10.2026 09:00 Uhr – 16:30 Uhr Online	Helmut Lange 59,00 €





Digitale Welt

262-50501**EDV Einzelberatung nach Terminabsprache**

vhs-Haus, Raum O 02

Michael Dlugosch

29,00 € für 45 Minuten; 55,00 € für 90 Minuten

Für medieninteressierte Teilnehmende haben wir dieses Angebot eingerichtet. Die Einzelberatung ermöglicht Ihnen, individuell den Umgang mit dem Computer, Tablet oder Smartphone zu erlernen oder vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Eine Voranmeldung ist erforderlich, Termine werden nach Absprache vergeben.

**262-50503****Café Digital – Austausch, Beratung und Kaffee in entspannter Atmosphäre**

Montag | 07.09.2026

15:00 Uhr – 17:00 Uhr

vhs-Haus, Raum E 11 + E 12

Nicole Röthe und Gerlind Eggert, Verein SiGi – Senioren digital e.V.

kostenfrei

Kennenlernen, Beratung und Austausch über Smartphones und weitere digitale Themen in geselliger Atmosphäre mit Kaffee und Kuchen in der vhs Bad Salzungen!

262-50505**Fit mit Digitalcoaches**

Mittwoch | 09.09.2026

12:00 Uhr – 14:00 Uhr

vhs-Haus, Raum O 09

Nicole Röthe, Verein SiGi – Senioren digital e.V. und Verena Bartsch, Gesamtschule Aspe

kostenfrei

Individuelle Smartphone-Schulung im Schulprojekt: Seniorinnen und Senioren lernen den Umgang mit ihrem eigenen Smartphone individuell im 1:1-Format. Schülerinnen und Schüler begleiten sie dabei Schritt für Schritt und gehen gezielt auf persönliche Fragen und Bedürfnisse ein. Im Mittelpunkt steht das Lernen am eigenen Gerät in kleinen, verständlichen Schritten – angepasst an das jeweilige Tempo und den Alltag der Teilnehmenden.

NEU

NEU



Digital sicher im Alltag



"Digital sicher im Alltag" ist eine vierteilige Reihe für alle, die sich im digitalen Alltag sicherer bewegen möchten — vom Schutz vor Phishing über Datenschutz bis zum souveränen Umgang mit Künstlicher Intelligenz. Jeder Vortrag baut inhaltlich auf dem vorigen auf, ist aber auch einzeln verständlich. Mit Live-Demos am eigenen Gerät, aktuellen Beispielen aus der Praxis und viel Raum für Ihre persönlichen Fragen. IT-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262-50511

NEU

Digital sicher im Alltag: Sicheres Fundament – Passwörter, 2-Faktoren-Authentifizierung und sichere Geräte

Mittwoch | 16.09.2026

16:30 Uhr – 18:00 Uhr

vhs-Haus, Raum O 09

Sebastian Hammer

12,00 €

Phishing-Mails, gefälschte SMS, Schock-Anrufe – Cyberkriminelle werden raffiniert, aber die Maschen folgen erkennbaren Mustern. Dieser Abend zeigt Ihnen aktuelle Betrugsbeispiele aus der Praxis (gefälschte Sparkasse, DHL-Nachrichten, Anrufe angeblicher „Verwandter“) und schult Ihren Blick für die typischen Erkennungsmerkmale. Sie lernen, in dreißig Sekunden zu prüfen, ob eine Nachricht echt ist und wissen, was zu tun ist, wenn Sie unsicher sind.

262-50512

NEU

Digital sicher im Alltag: Betrugsmaschen erkennen – Phishing, Smishing und falsche Anrufe

Mittwoch | 23.09.2026

16:30 Uhr – 18:00 Uhr

vhs-Haus, Raum O 09

Sebastian Hammer

12,00 €

Ihre Daten sind das wertvollste Gut in der digitalen Welt – und Sie haben mehr Kontrolle darüber, als die meisten denken. Wir schauen gemeinsam auf Ihr Smartphone und sehen, was Apps wirklich über Sie wissen. Sie lernen, App-Berechtigungen zu prüfen, Browser-Tracker sichtbar zu machen und Ihre DSGVO-Rechte praktisch zu nutzen, etwa um zu erfahren, was Unternehmen über Sie gespeichert haben. Mit konkreten Übungen am eigenen Gerät.



262-50513 	Digital sicher im Alltag: Datenschutz im Alltag – Apps, Tracking und Ihre persönlichen Daten Mittwoch 07.10.2026 16:30 Uhr – 18:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 09 Sebastian Hammer 12,00 € ChatGPT, Gemini, Copilot Künstliche Intelligenz ist im Alltag angekommen. Aber was darf ich der KI anvertrauen? Wann liegt sie falsch? Wofür eignet sie sich wirklich? Dieser Abend gibt Ihnen die Grundlagen für einen souveränen Umgang: Wir probieren KI-Werkzeuge gemeinsam aus, identifizieren typische Fehler („Halluzinationen“) und besprechen, welche Daten Sie der KI niemals geben sollten. Plus: sinnvolle Anwendungsfälle für den persönlichen Alltag.
262-50514 	Digital sicher im Alltag: KI sicher nutzen – Chancen und Risiken von ChatGPT & Co Mittwoch 14.10.2026 16:30 Uhr – 18:00 Uhr vhs-Haus, Raum O 09 Sebastian Hammer 12,00 € Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Künstliche Intelligenz

262-50711 	KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger:innen Dienstag 22.09.2026 18:30 Uhr – 20:00 Uhr Online	Robin Weniger 20,00 €
262-50712 	KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger:innen Mittwoch 04.11.2026 18:30 Uhr – 20:00 Uhr Online	Robin Weniger 20,00 €
262-50715 	KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz Dienstag 01.12.2026 16:30 Uhr – 17:15 Uhr Online	Robin Weniger 20,00 €



Künstliche Intelligenz



262-50717	KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern Dienstag 03.11.2026 19:00 Uhr – 19:45 Uhr Online	Robin Weniger 20,00 €
262-50719	KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer Mittwoch 30.09.2026 17:30 Uhr – 18:15 Uhr Online	Robin Weniger 20,00 €

Mediengestaltung | Design

262-50801	Canva-Workshop: Grundkurs Montag 28.09.2026 17:30 Uhr – 20:30 Uhr Online	Robin Weniger 35,00 €
262-50802	Canva-Workshop: Grundkurs Dienstag 24.11.2026 17:30 Uhr – 20:30 Uhr Online	Robin Weniger 35,00 €
262-50804	Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung Mittwoch 07.10.2026 17:30 Uhr – 20:30 Uhr Online	Robin Weniger 35,00 €



262-50805 	Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung Dienstag 08.12.2026 17:30 Uhr – 20:30 Uhr Online	Robin Weniger 35,00 €
262-50807 	Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen Dienstag 06.10.2026 17:30 Uhr – 19:45 Uhr Online	Robin Weniger 27,00 €
262-50808 	Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen Montag 23.11.2026 17:30 Uhr – 19:45 Uhr Online	Robin Weniger 27,00 €
262-50812 	Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media Freitag 11.09.2026 09:00 Uhr – 16:30 Uhr Online	Robin Weniger 135,00 €





ZWEITE CHANCE

SCHULABSCHLUSS NACHHOLEN

Gründe einen Schulabschluss nachzuholen

- bessere Chancen auf dem Ausbildungs- & Arbeitsmarkt
- bessere Verdienstchancen
- Kompetenzen erweitern



Schulabschlüsse an der VHS Detmold-Lemgo

- Erster Schulabschluss (ehemals HSA 9) ab Juni 2027
- Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife) ab April 2027

Dauer und Kosten

- die Lehrgänge dauern ca. ein bis zwei Jahre
- in den NRW-Schulferien findet kein Unterricht statt
- die Lehrgänge sind gebührenfrei
- für Lehrbücher fällt eine Leihgebühr an



Voraussetzungen

- die allgemeine Schulpflicht muss erfüllt sein
- Vollendung des 17. Lebensjahres
- ausreichende Deutschkenntnisse

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





Interkulturelle Woche 2026

Interkulturelle Tage der vhs Bad Salzuflen

- 24.9. **Interkulturalität** – Geschichten aus der Geschichte (siehe S.13)
- 25.9. **Thailändisch kochen** – Nudelgerichte (siehe S.57)
- 27.9. **Sprachen-Café** (siehe S.72)
- 27.9. **Mexikanische Lotería** – Spiel, Kultur und Kunst (siehe S.72)
- 27.9. **Backen für das Sprachen-Café:** englisches Gebäck (siehe S.73)
- 27.9. **Backen für das Sprachen-Café:** schwedisches „Fika“ (siehe S.73)
- 27.9. **Schnupperkurs:** Schwedisch für Einsteiger:innen (siehe S.73)



Anmeldung

Es bestehen folgende Möglichkeiten der Anmeldung:

- Online-Kurssuche und direkte Anmeldung über die Homepage der vhs Bad Salzuflen (www.vhs-badsalzuflen.de)
- telefonisch während der Öffnungszeiten unter Tel.: 05222/952-941
- schriftlich durch formloses Schreiben an vhs Bad Salzuflen, Hermannstr. 32, 32105 Bad Salzuflen oder per E-Mail (volkshochschule@bad-salzuflen.de) unter Angabe von Kursnummer, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Bankverbindung
- persönlich während der Öffnungszeiten im vhs-Büro, Hermannstr. 32, 32105 Bad Salzuflen

Anmeldungen sind verbindlich und Voraussetzung für die Teilnahme; sie verpflichten auch zur Entrichtung des Teilnahmeentgeltes. Für Teilnehmende unter 18 Jahren ist bei der Anmeldung die Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten erforderlich.

Bei entsprechend im Programmheft ausgewiesenen Veranstaltungen, Studienreisen und Bildungsurlauben gelten Sonderregelungen. Sollte für Vorträge oder einzelne Veranstaltungen keine Anmeldung erforderlich sein, ist dies im Programmheft entsprechend ausdrücklich gekennzeichnet.

Sie erhalten von der Volkshochschule Bad Salzuflen eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post, ebenfalls erhalten Sie Nachricht per SMS, E-Mail, telefonisch oder per Post, wenn der Kurs bereits ausgebucht ist, ausfallen sollte oder bei Terminveränderungen.

Rücktritt von einer Anmeldung

Ein kostenfreier Rücktritt von der Anmeldung ist bis eine Woche, bei Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz bis drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Nach Ablauf dieser Frist besteht auch bei Nichtteilnahme die Pflicht zur Zahlung des vollen Teilnehmerentgeltes inkl. der Zusatzentgelte (z.B. der Lebensmittelkosten bei Kochkursen). Ein Herausgabebanspruch besteht nicht.

Abmeldungen bei Kursleitenden werden nicht anerkannt. In diesem Fall bleibt die Verpflichtung zur vollen Zahlung des Entgeltes bestehen.

Für Studienreisen und -fahrten ergeben sich die Rücktrittsbedingungen aus den besonderen Teilnahmebedingungen.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

Entgelte

Die Entgelte ergeben sich aus der Entgeltordnung der Volkshochschule der Stadt Bad Salzuflen in der jeweils gültigen Fassung, die im vhs-Büro oder auf der Homepage der Stadt Bad Salzuflen www.stadt-bad-salzuflen.de eingesehen werden kann.

Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn die erforderliche Mindestteilnehmendenzahl erreicht ist. Dabei kann die vhs Kurse anbieten, bei denen die Höhe des zu zahlenden Entgelts abhängig ist von der endgültigen Zahl der Teilnehmenden. Die verschiedenen Entgeltstufen werden in dem Kursangebot dargestellt. Das zu zahlende Entgelt wird auf Basis der Teilnehmenden am zweiten Termin festgesetzt.

Alternativ kann bei Kursen, bei denen die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird und der Kurs sonst abgesagt werden müsste, im Einvernehmen mit den angemeldeten Personen eine entsprechende Erhöhung der Entgelte oder eine Reduzierung der Unterrichtseinheiten erfolgen. Die Teilnehmenden müssen spätestens bis zum zweiten Termin die entsprechende Einverständniserklärung unterschrieben haben.

Die Entgelte werden, bei Vorliegen eines SEPA-Lastschriftmandats, am 15. des auf den Kursbeginn folgenden Monats (oder am nächsten „Bank-Tag“, wenn dieser auf ein Wochenende fällt) abgebucht. Sollte zum Abbuchungstag kein SEPA-Lastschriftmandat vorliegen, erhalten Sie eine Rechnung.



Ermäßigungen

Für die im Programm entsprechend gekennzeichneten Veranstaltungen können Ermäßigungen gewährt werden.

Inhaber:innen des Sozialpasses der Stadt Bad Salzuflen („grüne Berechtigungskarte“) wird auf Antrag und bei Vorlage des Sozialpasses eine Entgeltermäßigung in Höhe von 50 % gewährt. Kurse zur Integration „Deutsch als Zweitsprache“ und zur Alphabetisierung sind für diesen Personenkreis kostenfrei.

Schüler:innen, Auszubildende, Student:innen bis zum 25. Geburtstag, Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst (BFD) oder Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ), Personen, die von der Rundfunkgebühr befreit sind und Inhaber:innen der Ehrenamtskarte NRW erhalten bei Vorlage entsprechender Nachweise eine Entgeltermäßigung in Höhe von 25 %.

Die Entgeltermäßigung oder Entgeltbefreiung soll möglichst mit der Anmeldung zu einem Kurs beantragt werden. Sie ist vor dem ersten Termin unter Vorlage der entsprechenden Unterlagen zu beantragen. Spätere eingehende Anträge werden nicht berücksichtigt.

Änderungen im Programm

Entgeltkorrekturen behält sich die Volkshochschule Bad Salzuflen vor. Für Druckfehler im Programm wird keine Haftung übernommen. Die im Programm ausgedruckten Enddaten der Kurse können sich verschieben.

Datenschutz

Die geltenden Datenschutzbestimmungen werden beachtet.

Ihre im Rahmen der Kontaktaufnahme oder Kursbuchung anfallenden Daten werden nur zum Zwecke der Veranstaltungsdurchführung erfasst und genutzt. Dabei sind Ihr Name und Ihre Adresse zur Bearbeitung Ihrer Anmeldung dringend erforderlich; weitere Angaben wie Telefonnummern oder E-Mailadresse sind zu organisatorischen Zwecken hilfreich. Angaben zu Alter und Geschlecht werden ausschließlich für statistische Zwecke erfragt.

Sie können jederzeit Auskunft darüber verlangen, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und für welchen Zweck deren Speicherung erfolgt; auch können Sie jederzeit eine Berichtigung oder Löschung Ihrer Daten veranlassen, in dem Sie uns eine E-Mail schicken oder uns anrufen.

Bei einer Anmeldung über die Homepage erfolgt die Datenübertragung ausschließlich verschlüsselt. Näheres entnehmen Sie bitte der Datenschutzerklärung unter www.vhs-badsalzuflen.de.

Haftung

Für Unfälle und Schäden, die nicht nachweislich auf das Verschulden der Volkshochschule Bad Salzuflen zurückzuführen sind, sowie für mitgebrachte persönliche Dinge besteht keine Haftung. Die Teilnahme an vhs-Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Bei der Durchführung von Studienreisen beauftragt die Volkshochschule Bad Salzuflen in der Regel einen Reiseveranstalter, der entsprechend im Programmheft als Veranstalter ausgewiesen ist. Insoweit tritt die Volkshochschule nur als Vermittler auf. Für diese Angebote gelten zusätzlich dessen Bedingungen, die Beförderungsbestimmungen der Beförderungsunternehmen sowie die Vertragsbedingungen der übrigen Leistungsträger.

Hausordnung

Die Volkshochschule Bad Salzuflen ist neben der Nutzung der eigenen Räumlichkeiten auch auf die Nutzung von Schulräumen und angemieteten Räumen angewiesen. Bitte behandeln Sie die Räume und Einrichtungen schonend und beachten Sie die jeweilige Hausordnung. Im vhs-Gebäude und den ausgelagerten Schulungsräumen ist das Rauchen und offenes Feuer untersagt.

Die ausgehängte Brandschutzordnung ist zu beachten.

Das Mitbringen von Haustieren zu Kursen und Vorträgen ist aus hygienischen Gründen nicht erlaubt.

(Stand 01/2023)



Weiterbildung in geprüfter Qualität Qualitätsmanagement der vhs Bad Salzufen

Die vhs Bad Salzufen erfüllt die hohen Qualitätsstandards der internationalen Norm DIN EN ISO 9001:2015. Das Qualitätsmanagementsystem beinhaltet eine jährliche Überwachung durch die Zertifizierungsgesellschaft **CERTQUA**, die zudem alle drei Jahre das Zertifikat nach umfangreichen Qualitätskontrollen erneut vergibt. Die letzte Rezertifizierung fand im März 2026 statt und ist bis März 2029 gültig.

Für Sie als Teilnehmende bedeutet dies konkret:

- Wir machen Bildungsangebote, die sich an Ihren individuellen Bedürfnissen, gesellschaftlichen Erfordernissen und bildungspolitischen Zielsetzungen orientieren.
- Kompetente und professionelle Betreuung durch ein serviceorientiertes vhs-Team
- Erfolgskontrolle durch ein internes Controlling
- Regelmäßige Befragung der Teilnehmenden nach ihren Wünschen für unser Angebot
- Ein vorgeschriebenes Beschwerdemanagement, damit Anregungen und Kritik der Teilnehmenden bei der künftigen Planung berücksichtigt werden.

Impressum

Das Herbst-/Winter-Programm der vhs Bad Salzufen wird herausgegeben von der Stadt Bad Salzufen.



V.i.S.d.P.:	Dr. Bettina Bläsing, vhs-Leitung
Auflage:	2.000 Exemplare
Gestaltung:	Werbeagentur Waldmeister, Bad Salzufen
Druckerei:	mediaprint solutions GmbH, Eggertstraße 28, 33100 Paderborn
Abbildungsnachweis:	vhs Bad Salzufen: S. 4, 5, 12, 15, 30, 38, 40, 41, 42, 43, 97 Christof Jauernig: S. 11, S. 91 Piper-Verlag: S. 32 Anja Kruse: S. 45 Thomas Mohn: S. 30 Magnific: S. 8, 9, 13, 16, 18, 20, 21, 22, 24, 23, 26, 27, 28, 29, 34, 37, 39, 46, 47, 48, 51, 54, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 68, 69, 70, 72, 75, 77, 79, 80, 84, 85, 86, 88, 89 Adobe Stock: S. 1 Getty Images: S. 7



CERTQUA

ZERTIFIKAT

CERTQUA, Gesellschaft der Deutschen Wirtschaft zur Förderung und Zertifizierung von
Qualitätssicherungssystemen in der Beruflichen Bildung mbH
bestätigt, dass die

Volkshochschule Bad Salzuffen

Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzuffen

für den Geltungsbereich

Entwicklung, Planung und Durchführung von Bildungsmaßnahmen

ein Qualitätsmanagementsystem eingeführt hat und anwendet.

Die Einrichtung ist bereits seit 2006 durch CERTQUA zertifiziert.

In einem Zertifizierungs-Audit wurde nachgewiesen,
dass dieses Qualitätsmanagementsystem den Forderungen der Norm

DIN EN ISO 9001:2015

entspricht und geeignet ist, die qualitätspolitischen Zielsetzungen,
auf die ausdrücklich verwiesen wird, zu verwirklichen und aufrechtzuerhalten.

Dieses Zertifikat ist gültig

vom **06.03.2026** bis **05.03.2029**

Dieses Zertifikat ist von der CERTQUA registriert unter der Nummer

26 - 15065 - RZ (1)



Bonn, 06.03.2026
(Ausstellungdatum)

[Signature]
Geschäftsführung

Version: 07/2025

|| CERTQUA | Bismarck-Talweg 68 | 53153 Bonn

Gesellschafter:





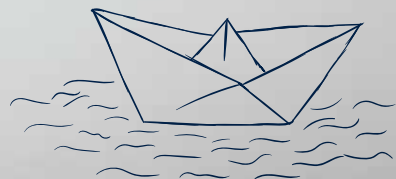
Wissen Sie schon an welchen Kursen Sie teilnehmen möchten?

Möchten Sie sich als Kursleitung bewerben?

Haben Sie Ideen oder Anmerkungen, die Sie mit uns teilen wollen?

Oder Fragen, bei denen wir Ihnen helfen können?

Hier ist Platz für Ihre Notizen!





CHRISTOF JAUERNIG
EINTAUSENDMAL
LEBENS
SINN

live

Was uns antreibt
Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens | Bundesweit gesammelt, live präsentiert

Freitag, 9. Oktober 2026 - 19 Uhr
Bahnhof Bad Salzungen
Tickets: reservix.de • Infos: vhs-badsalzungen.de

Du hast was drauf?

**Teile dein Wissen -
und werde bei uns
Kursleitung**





Mach deine Freunde happy. Mit Wero.

**Sende Geld einfach
und schnell.**

Jetzt in der App Sparkasse nutzen.



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Lemgo