

# Zwischen *Genuss* und **ABHÄNGIGKEIT** ..... **Wege aus der Alkoholsucht**

**Referenten:** Sebastian Burkert  
(Mitglied des BKE Ortgruppe Lippstadt)

## Ein Vortrag über:



Entstehung von Alkoholsucht und  
Wege aus der Abhängigkeit



Hilfe durch Selbsthilfegruppen  
für Betroffene und Angehörige



Ziel: Mut machen und informieren  
Offen. Anonym. Kostenfrei.



**Wann?** Donnerstag, 24.09.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:30 Uhr

**Wo?** Niemöllerhaus

Brüderstraße 13, 59555 Lippstadt

*(Zutritt über den Hintereingang)*

**Anmeldung erwünscht -**  
aber nicht zwingend notwendig.

**[www.vhssoest.de](http://www.vhssoest.de)**  
**02921 / 10 31 333**



# Laufftreff

– ohne Vorkenntnisse

- kurze Geh- und Lafeinheiten in Intervallen
- Trainingsintensität wird langsam von Einheit zu Einheit erhöht
- Laufen bei Wind und Wetter
- Ziel: langer Joggingintervall soll am Ende möglich sein



**Wann?** ab Dienstag, 08.09.2026

**Uhrzeit?** 18:00 – 18:45 Uhr

**Anzahl:** 12x

**Wo?** Ludgerus-Grundschule Lippborg

Ludgeristr. 5, 59510 Lippetal (Sporthalle)

**Kursgebühr:** 44,10 Euro

**Jetzt Anmelden!**



Kursnummer 26H3022516

## KOCHKURS FÜR MÄNNER:

# HERREN

## AM HERD



In ungezwungener Atmosphäre einfache bis mittelschwere Gerichte zubereiten von Vorspeisen bis hin zum Dessert



Für Einsteiger bis erfahrene Hobbyköche



Foto mit Ki generiert

**Wann?** ab Mittwoch, 09.09.2026

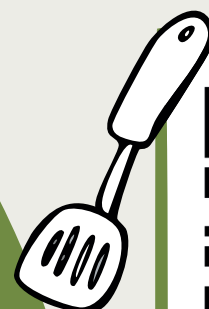
**Uhrzeit?** 18:15 – 21:15 Uhr

**Anzahl:** 3x

**Wo?** Lippetalschule Herzfeld (Schulküche)

**Kursgebühr:** 47,06 Euro (zzgl. Umlage pro Abend ca. 15 Euro)

**Jetzt Anmelden!**



Kursnummer 26H3002116

## Freie Plätze verfügbar!

**Kurs: Discofox für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**  
**Kursnummer: 26H3000416**

Der Kurs vermittelt Grundlagen und erste Schritte für das Erlernen, des aus dem Foxtrott entstandenen Discofoxes. Elemente aus dem Boogie-Woogie und dem Swing fließen mit ein. Das Erlernen eines gemeinsamen Tanzes fördert die Partnerschaft und verbindet sportlichen Ehrgeiz mit Spaß an der Bewegung.

Vorteilhaft ist eine Anmeldung zu zweit.

Bitte bringen Sie Schuhe mit glatten Sohlen und Getränke für die Pause mit.

Anmeldungen unter [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de) oder 02921-1031333

### Wann?

Ab Mittwoch, 02.09.2026  
18:00 – 19:30 Uhr  
Dauer: 5x  
Kursgebühr: 36,20 Euro

### Wo?

St. Stephanus Grundschule  
(Aula)  
Schulstraße 9  
59510 Lippetal-Oestinghausen

Bei weiteren Fragen:  
VHS Zweigstelle Lippetal  
Jenny Burkert

☎ 02923-980224

✉ [j.burkert@soest.de](mailto:j.burkert@soest.de)