

Freie Plätze verfügbar!

Kurs: Discofox für Fortgeschrittene
Kursnummer: 26F3000916

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Discofox und möchten ihre Fähigkeiten auf das nächste Level bringen? Dieser Kurs für Fortgeschrittene bietet ihnen die Möglichkeit, komplexere Figuren, elegante Drehungen und flüssige Bewegungen zu erlernen. Gemeinsam verbessern wir ihr Rhythmusgefühl, ihre Technik und ihr Gespür für den Tanz.

Egal, ob sie ihre Partnerführung verbessern oder neue Styles entdecken möchten - dieser Kurs ist perfekt, um ihr Discofox-Tanzen noch abwechslungsreicher und stilvoller zu gestalten.

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

Anmeldungen unter www.vhsssoest.de oder 02921-1031333

Wann?

Ab Mittwoch, 11.03.2026
19:30 – 21:00 Uhr
Dauer: 5x
Kursgebühr: 35,00 Euro

Wo?

St. Stephanus Grundschule
Schulstraße 9
59510 Lippetal-Oestinghausen

Bei weiteren Fragen:
VHS Zweigstelle Lippetal
Jenny Burkert

☎ 02923-980224

☎ 0155-60346942

✉ j.burkert@soest.de

Freie Plätze verfügbar!

Vortrag: Was macht häusliche Pflege mit einem?
Kursnummer: 26F3050016

Zu dem Thema “Was macht häusliche Pflege mit einem” hält Stefanie Hoffmann am Donnerstag, 12.03.2026 von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr im Haus Biele einen Vortrag. Häusliche Pflege stellt Pflegepersonen und Angehörige vor die Herausforderung, Termine, Beruf, Familie und Freunde miteinander zu vereinbaren, was oft zu einer hohen körperlichen und seelischen Belastung führt. Dabei müssen organisatorische, medizinische und rechtliche Aspekte berücksichtigt werden, um die Versorgung des Pflegebedürftigen sicherzustellen. Unterstützung erhalten Pflegepersonen unter anderem durch Pflegekassen, Pflegedienste, Beratungsstellen und Entlastungsangebote, die ihnen helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Ziel ist es, Betroffene und Angehörige zu stärken, um informierte Entscheidungen treffen zu können.

Anmeldungen unter www.vhsssoest.de oder 02921-1031333

Wann?

Donnerstag, 12.03.2026
18:30 – 20:00 Uhr
Kosten: 5,00 Euro

Wo?

Haus Biele, Bürgersaal
Bahnhofstraße 15
59510 Lippetal-Hovestadt

Bei weiteren Fragen:
VHS Zweigstelle Lippetal
Jenny Burkert
☎ 0155-60346942
✉ j.burkert@soest.de

Freie Plätze verfügbar!

Kurs: Die ätherische Hausapotheke – Ätherische Öle und ihre Einsatzmöglichkeiten
Kursnummer: 26F3002516

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die kraftvolle Welt der ätherischen Öle kennen und wie diese sicher und wirkungsvoll im Alltag eingesetzt werden können. Den Teilnehmenden wird Basiswissen zur richtigen Anwendung vermittelt, es werden bewährte Einsatzmöglichkeiten bei alltäglichen Herausforderungen gezeigt und es werden viele praktische Ratschläge für den verantwortungsvollen Umgang mit den Ölen gegeben.

Zusätzlich werden inspirierende DIY-Ideen vermittelt. Gemeinsam wird ein natürliches Raumspray und ein individueller Roll-On hergestellt - ganz auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt.

Zusätzlich sind Materialkosten in Höhe von 20,00 EUR vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Anmeldungen unter www.vhsssoest.de oder 02921-1031333

Wann?

Samstag, 14.03.2026
10:00 – 12:15 Uhr
Kursgebühr: 15,97 Euro
zzgl. Materialkosten

Wo?

Haus Biele (Bürgersaal)
Bahnhofstraße 15
59510 Lippetal-Hovestadt

Bei weiteren Fragen:
VHS Zweigstelle Lippetal
Jenny Burkert
☎ 0155-60346942
✉ j.burkert@soest.de

Freie Plätze verfügbar!

Vortrag: Zwischen Genuss und Abhängigkeit – Wege aus der Alkoholsucht
Kursnummer: 26F3001216

Suchtprävention ist wichtiger denn je. In Zusammenarbeit mit dem BKE Ortsgruppe Lippstadt findet erneut ein Vortrag zum Thema Alkoholsucht statt. Im Mittelpunkt des Vortrags steht die Frage, wie Sucht entsteht – und vor allem, welche Wege es aus der Abhängigkeit geben kann. Ebenfalls wird über die Bedeutung von Selbsthilfegruppen gesprochen und dem starken Rückhalt, den sie Betroffenen und Angehörigen bieten können.

Die Veranstaltung soll Mut machen, aufklären und zum offenen Austausch anregen. Die Referenten stehen aber auch für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Zur Wahrung der Anonymität ist eine vorherige Anmeldung nicht zwingend notwendig, wird jedoch für eine bessere Planung begrüßt.

Anmeldungen können unter www.vhsssoest.de oder 02921-1031333 erfolgen

Wann?

Donnerstag, 19.03.2026
18:00 – 19:30 Uhr
gebührenfrei

Wo?

Haus Biele, Bürgersaal
(Hintereingang)
Bahnhofstraße 15
59510 Lippetal-Hovestadt

Bei weiteren Fragen:
VHS Zweigstelle Lippetal
Jenny Burkert
☎ 0155-60346942
✉ j.burkert@soest.de

Freie Plätze verfügbar!

Vortrag: Rette mich, wer kann! - Von Tesafilm und Tintenfraß bei historischen Schätzen
Kursnummer: 26F2000816

Haben Sie auch schon einmal ein altes Dokument „liebevoll“ mit Tesafilm repariert? Gut gemeint – doch leider richtet das oft mehr Schaden an, als es nützt. Papier ist nicht geduldig: Es altert, wird brüchig, vergilbt und reagiert empfindlich auf Licht, Feuchtigkeit und falsche Aufbewahrung.

Wie können wir unsere schriftlichen Zeugnisse der Vergangenheit langfristig bewahren? Welche Gefahren bedrohen historische Dokumente? Und welche Möglichkeiten gibt es, Schäden fachgerecht zu behandeln?

Diesen Fragen widmet sich die Gemeindecarchivarin Dr. Lena Lewald in ihrem anschaulichen und praxisnahen Vortrag. Anhand von zwei eindrucksvollen Originaldokumenten aus dem 17. Jahrhundert zeigt sie, wie Papier altert, welche typischen Schadensbilder auftreten und welche konservatorischen Maßnahmen sinnvoll sind – von der richtigen Lagerung bis hin zur professionellen Restaurierung. Der Vortrag richtet sich an Geschichtsinteressierte, Heimatforscher, Besitzer alter Familiendokumente, Chronisten und alle, die historische Schätze bewahren möchten.

Anmeldungen unter www.vhsssoest.de oder 02921-1031333

Wann?

Samstag, 21.03.2026
10:00 – 11:30 Uhr
Kosten: 10,00 Euro

Wo?

Haus Biele (Bürgersaal)
Bahnhofstraße 15
59510 Lippetal-Hovestadt

Bei weiteren Fragen:
VHS Zweigstelle Lippetal
Jenny Burkert
☎ 0155-60346942
✉ j.burkert@soest.de