

Pressemitteilung



18. Februar 2026

Freie Plätze für VHS-Kurse im März 2026

Für folgende VHS-Kurse stehen im März noch Plätze zur Verfügung:

Raysin-Gießen: Ostern

Bei diesem Material handelt es sich um ein lufthärtendes, geruchloses und lebensmittelneutrales Gießpulver. Aufeinander aufbauend wird vermittelt, wie aus dem vielseitigen Material durch richtiges Anmischen, Gießen und Nachbearbeiten Objekte entstehen können. Neben den gestalterischen Techniken werden auch Kenntnisse zu Materialeigenschaften und Verarbeitung vermittelt. Eine Vielzahl an unterschiedlichsten Formen steht zur Verfügung – auch für die Osterzeit. Einmal gelernt kann die Technik immer angewandt werden.

Hinweise: Eine Materialumlage (ca. 30,00 €) ist vor Ort in bar an die Kursleitung zu zahlen.

Termine: 07.03.2026, 11:00 Uhr – 13:15 Uhr und 14:00 Uhr – 16:15 Uhr

Ort: Sekundarschule Anröchte/Erwitte

Marzipanfiguren modellieren

Tauchen Sie ein in die kunstvolle Welt des Marzipanmodellierens. In diesem Kurs lernen Sie, wie aus der feinen Mandelmasse kleine Kunstwerke entstehen. Schritt für Schritt werden Ihnen verschiedene Techniken zum Formen, Färben, und Dekorieren gezeigt. Dabei sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Freude am kreativen Arbeiten. Ideal für alle, die Torten oder Gebäck liebevoll verzieren oder einfach neue gestalterische Fähigkeiten entdecken möchten. Genau passend für die Osterdekoration oder die Verzierung einer leichten Sommertorte.

Hinweis: Eine Lebensmittel- und Kopierumlage (ca. 15,00 €) ist vor Ort in bar die Kursleitung zu zahlen.

Termin: 13.03.2026, 18:00 Uhr – 20:30 Uhr

Ort: Sekundarschule Anröchte/Erwitte, Lehrküche

Kleine Gesten, große Wirkung. Körpersprache

Beim Auftreten vor anderen Menschen spielt die Körpersprache eine große Rolle. Umso wichtiger ist es, die Regeln der Körpersprache zu verstehen und bewusst einzusetzen. Wer die Körpersprache richtig nutzt, gewinnt an Ausstrahlung, Souveränität und Überzeugungskraft. Erleben Sie, wie Sie Ihre Körpersprache gezielt einsetzen, um sicher aufzutreten und authentisch zu wirken. Sie erhalten detaillierte Einblicke in das

V.i.S.d.P.: Gemeindeverwaltung Anröchte, Hauptstraße 74, 59609 Anröchte,

Tel.: 02947/888-0; Fax: 02947/888-180; e-Mail: post@anroechte.de; Internet: www.anroechte.de

Pressemitteilung



18. Februar 2026

Ausdrucks Potenzial und die Einsatzmöglichkeiten non-verbaler Kommunikationsmittel. Dabei werden auch ungewöhnliche Wege beschritten, z.B. üben Sie mit Hilfe von Gebärdensprache, wie Informationen durch Handzeichen vermittelt werden, um die eigenen Ausdrucksfähigkeiten zu erkennen. Vielfältige Übungen schaffen einen Mehrwert für die Überzeugungskraft.

Inhalte:

- Wirkungsvoll auftreten: Haltung, Gestik, Mimik und Stimme gezielt einsetzen
- Körpersprache lesen und deuten
- Signale von Zustimmung, Ablehnung oder Unsicherheit erkennen.

Termin: 21.03.2026, 10:00 Uhr – 15:00 Uhr

Ort: Sekundarschule Anröchte/Erwitte

Gesund essen: Entzündungen

„Essen als Medizin“ beschreibt die Ansicht, dass die Aufnahme bestimmter Nährstoffe Krankheiten vorbeugen oder sogar lindern kann. Der Gedanke dabei ist, dass Nahrungsmittel nicht nur Energie liefern, sondern auch gezielt eingesetzt werden können, um Beschwerden zu verbessern oder Heilungsprozesse zu unterstützen. Zum Beispiel werden u.a. Kurkuma, Chili und Zimt lindernde Eigenschaften bei entzündlichen Erkrankungen zugeschrieben, auch Brokkoli und Beerenobst gelten als wahre Gesundheitsmacher. In diesem Kurs werden verschiedene Nahrungsmittel vorgestellt und exemplarische Rezepte gemeinsam mit dem Ziel zubereitet, eine Ernährungsform zu finden, die schmeckt und gleichzeitig gesund hält. Auf dem Plan stehen u.a. Frühstückscouscous mit Obst und Pinienkernen, Fisch-Tacos mit Pfirsich-Salsa oder ein Kurkuma-Ingwer Smoothie. Je nach Verlauf der Saison kann die Rezeptsammlung variieren. Hinweis: Die Lebensmittel- und Materialumlage (ca. 10,00 € bis 15,00 €) wird von der Gesundheitsförderung des Kreises Soest, Abteilung Gesundheit übernommen.

In Kooperation mit der Gesundheitsförderung des Kreises Soest, Abteilung Gesundheit.

Termin: 25.03.2026, 18:00 Uhr – 21:00 Uhr

Ort: Sekundarschule Anröchte/Erwitte, Lehrküche

Die Anmeldungen für die verschiedenen Kurse erfolgen online über die Homepage der VHS-Lippstadt vhs.stadt-lippstadt.de oder telefonisch unter [02941/28950](tel:0294128950).

V.i.S.d.P.: Gemeindeverwaltung Anröchte, Hauptstraße 74, 59609 Anröchte,
Tel.: 02947/888-0; Fax: 02947/888-180; e-Mail: post@anroechte.de; Internet: www.anroechte.de

260218_PM_Freie Plätze für VHS im März