



**Kursprogramm
1. Halbjahr 2025**

#
zukunftsor_t_vhs



S-Versicherungsmanager fühlt sich an wie endlich erledigt.

Einfach online mehr Überblick.

Bringen Sie Ihre Versicherungen in Ordnung und auf den optimalen Stand mit den genau passenden Tarifen.

Am besten gleich beraten lassen:
sparkasse-pdh.de/versicherungsmanager

PROVINZIAL

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Paderborn-Detmold
Höxter

Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das Thema „Future Skills“ ist im Kontext von Fachkräftesicherung und -gewinnung in aller Munde und wird bildungspolitisch immer bedeutender. Fachkräfte von morgen müssen nicht nur über technologische und fachliche Kompetenzen verfügen. Auch die Anforderungen an Fähigkeiten, die über spezielle Fachkenntnisse hinausgehen, nehmen im Beruf wie im Lebensalltag in rasantem Tempo zu. Zudem fordern globale Krisen eine hohe Anpassungsleistung und transformative Kompetenzen.

Volkshochschulen verfügen über ein enormes Potential für die Vermittlung überfachlicher Fähigkeiten. Zu den geforderten Zukunftskompetenzen zählen beispielsweise kritisches Denken, Kreativität, Konfliktfähigkeit, Problemlösefähigkeit, Achtsamkeit, digitale Kompetenzen oder interkulturelle Kommunikation. Mit ihren vielfältigen Angeboten sind Volkshochschulen als zentraler Bildungsanbieter für Zukunftskompetenzen gut aufgestellt. Mit dem Schwerpunktthema „#zukunftsart_vhs – Kompetenzen für morgen“ möchten sie dies in 2025 sowohl analog als auch digital noch sichtbarer machen.

Zu den sogenannten „Future Skills“ gehören vor allem digitale Fähigkeiten für den Alltag und das Berufsleben. Der Fachbereich IT/Beruf bietet eine breite Palette an Kursen von den digitalen Grundfertigkeiten über aktuelle Themen wie „Künstliche Intelligenz“ bis hin zum „Smart Home“. Berufliche Bildung umfasst dabei sowohl digitale Aspekte, wie etwa Jobsuche und Bewerbung online, als auch soziale Kompetenzen.

Im Fachbereich vhs-Interkultur geht es darum, mehr übereinander zu erfahren, einander besser zu verstehen und voneinander zu lernen. Wie kulturelle Unterschiede Wahrnehmungen, Verhaltensweisen, Werte und Erwartungen prägen und welche Herausforderungen und Chancen multikulturelle Milieus bieten, vermittelt z. B. der Workshop „Interkulturelle Kommunikation“.

Die Jahresauftaktveranstaltung der vhs am 10. Februar im Historischen Paderborner Rathaus lädt dazu

ein, fremde Länder und Kulturen kennenzulernen. In seiner Reisereportage „Fernost und Fernwest – im Oldtimer durch Südostasien und Nordamerika“ präsentiert der Reisejournalist, Autor und Fotograf Thomas Rahn, der für seine spektakulären Vorträge 54 Länder durchquerte und den Globus einmal umrundete, zwei faszinierende Welten, wie sie unterschiedlicher nicht sein können.

Das Lernen von Fremdsprachen zusammen mit einer praktischen Aktivität fördert nachweislich neuronale Verknüpfungen und erleichtert die Anwendung des Gelernten durch assoziative Lernerfahrungen. Profitieren Sie von diesen Erkenntnissen der Lernforschung durch Kurse wie „Sunday Scone Baking“, International Scrabble, Peindre Parler oder auch Sticka svenska sockor – Socken stricken und Schweden kennenlernen, die zudem noch im hyggeligen Ambiente der neuen Open Library oder im nachhaltigen vhs-Garten stattfinden.

Politisch Interessierten bietet die Vorstellung des Zweiten Demokratieberichts **NRW**, der alle zwei Jahre von der Landeszentrale für Politische Bildung im Auftrag der Landesregierung herausgegeben wird, wichtige Information über das Wahlverhalten der Bevölkerung.

Der Ernährungsbereich lockt mit Köstlichkeiten vom Konditormeister, exklusiven Kochkursen mit hochwertigem Fisch sowie dem Räuchern von „Fisch und mehr“ unter professioneller Anleitung.

Und in der vhs-Bewegungswerkstatt entdecken und trainieren Kinder von fünf bis sieben Jahren unter Anleitung einer Kindheitspädagogin spielerisch das große Bewegungspotential ihres Körpers. Als positiver Nebeneffekt fördern die Übungen das Sprachvermögen, die Wahrnehmungsentwicklung, das Selbstvertrauen und das soziale Miteinander, um die Kinder für die Zukunft zu stärken.

Mehr Themen und Formate finden Sie im vorliegenden vhs-Programm. Wir wünschen eine spannende Lektüre.

Michael Dreier
Bürgermeister

Wolfgang Walter
Beigeordneter

Qualität

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 und AZAV – die Volkshochschule steht für Qualität

Volkshochschulen müssen sich den gesellschaftlichen Veränderungen stellen, um als kommunale Weiterbildungsdienstleister weiterhin erfolgreich vor Ort zu agieren. Zur marktgerechten Weiterentwicklung der Angebote sowie zur Sicherung und kontinuierlichen Verbesserung der gesetzten Standards ist ein systematisches Qualitätsmanagement unabdingbar.

Bereits 2005 hat sich die Volkshochschule der Stadt Paderborn dieser Aufgabe gestellt und ist seitdem nach dem international anerkannten Qualitätssicherungssystem **DIN EN ISO 9001** zertifiziert. Neben innerbetrieblichen Abläufen und Zusammenhängen stellt die vhs Paderborn insbesondere die Kundenzufriedenheit ins Zentrum der Überlegungen.

Einmal jährlich wird die Umsetzung des Qualitätssicherungsprozesses durch ein sogenanntes Audit von der **CERTQUA**, der Gesellschaft der Deutschen Wirtschaft zur Förderung und Zertifizierung von Qualitätssicherungssystemen in der Beruflichen Bildung mbH, überprüft.

Seit 2016 ist die Volkshochschule Paderborn zusätzlich gemäß § 178 **SGB III** als „Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung“ zugelassen. Die von der Deutschen Akkreditierungsstelle GmbH (DAkS) anerkannte Fachkundige Stelle hat bestätigt, dass die Volkshochschule der Stadt Paderborn den Anforderungen der „Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – **AZAV**“ nachkommt. Das hierbei erworbene Zertifikat ist mit jährlichen Überprüfungen bis 2026 gültig. Die sogenannte **AZAV**-Zertifizierung wird von der Bundesagentur für Arbeit als Voraussetzung für eine Teilnahme an Ausschreibungen für ihre Qualifizierungsmaßnahmen verlangt.

Mit den Zertifizierungen verbindet die vhs den Anspruch, noch besser auf die Anforderungen des Weiterbildungsmarktes reagieren und Ihnen als Nutzer*innen der Bildungsangebote größtmögliche inhaltliche Vielfalt und beste Qualität zu moderaten Preisen bieten zu können.



Die Stadt Paderborn als Trägerin der vhs ist Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.

Herausgeber: Volkshochschule Paderborn
Verantwortlich: Petra Hensel-Stolz

Umschlagentwurf:
„TRUST“ Communications GmbH, Paderborn
Schriftsatz:
Goar Engeländer, Paderborn
Herstellung:
Bonifatius GmbH Druck/Buch/Verlag
Werbeanzeigen:
Bonifatius GmbH Druck/Buch/Verlag

Inhalt

Öffnungszeiten und Anmeldung	5
Personalia	6
Politik Gesellschaft Umwelt	23
Land & Leute, Geschichte · Politik, Recht · Finanzen, Umwelt · Nachhaltigkeit, Garten, Philosophie · Ethik, Kommunikation, Schönheit und Körperpflege	
Kultur Gestalten	71
Kunstgeschichte, Literatur, Musik, Zeichnen und Malen, Kreatives Gestalten, Fotografie, Nähen	
Gesundheit Fitness Ernährung	93
Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung, Entspannung, Tanz · Fitness, Ernährung	
Sprachen	137
Deutsch als Zweitsprache, Deutschprüfung, Einbürgerungstest, Gebärdensprache, Fremdsprachen	
Beruf IT Wirtschaft	179
Soft Skills, Computer und digitale Welt, IT-Anwendungen, berufliche Bildung, Weiterbildungsförderung	
Grundbildung	221
Alphabetisierung, Lesekompetenz	
Zielgruppen	229
vhs.Interkultur, vhs.Inklusion, junge vhs, vhs.Aktiv im Alter, vhs für Frauen, vhs.Business	
Stadtteile	251
Elsen, Sande, Schloß Neuhaus, Wewer	
Verzeichnis der Dozent*innen	259
Bildnachweis	263
Lagepläne, ÖPNV und Barrierefreiheit	264
Veranstaltungsorte	265
Allgemeine Geschäftsbedingungen	266
Anmeldeformulare	273

1

2

3

4

5

6

7

8

TU DU'S FÜR DICH UND DIE WELT.

1 KEINE ARMUT



Armut in jeder Form und überall beenden.

2 KEIN HUNGER



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.

3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.

4 HOCHWERTIGE BILDUNG



Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.

5 GESCHLECHTERGLEICHHEIT



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.

6 SAUBERES WASSER UND SANITÄREINRICHTUNGEN



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.

7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.

8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTSWACHSTUM



Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.

9 INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR



Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.

10 WENIGER UNGLEICHHEITEN



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.

11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.

12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.

13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.

14 LEBEN UNTER WASSER



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.

15 LEBEN AN LAND



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der Biodiversität ein Ende setzen.

16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen.

17 PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung* mit neuem Leben erfüllen.

*SDG = Sustainable Development Goals



@17Ziele



17Ziele.de



#17Ziele



@17Ziele

Tu Du's auf 17Ziele.de

Kontakt

Volkshochschule Paderborn

Am Stadelhof 8
33098 Paderborn
Telefon 05251 88-14300
Fax 05251 88-14301
E-Mail vhs@paderborn.de
Internet www.vhs-paderborn.de

Servicezeiten

Öffnungszeiten:

Montag	10.00-12.00 Uhr 14.00-16.00 Uhr
Dienstag	10.00-12.00 Uhr
Donnerstag	10.00-12.00 Uhr 16.00-18.00 Uhr
Freitag	10.00-12.00 Uhr

Darüber hinaus sind wir gerne nach vorheriger Terminvereinbarung oder telefonisch für Sie zu erreichen.

Unter www.vhs-paderborn.de sind Kursbuchungen rund um die Uhr möglich. Dort finden Sie auch stets aktuelle Informationen zu den Bildungsveranstaltungen sowie weitere die vhs betreffende Rahmenbedingungen.

Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten in den Schulferien:

Montag bis Donnerstag	10.00-12.00 Uhr
-----------------------	-----------------

Sonderöffnungszeiten

Anmeldebeginn: Montag, 20.01.2025

Montag, 20.01.2025	08.00-18.00 Uhr
Dienstag, 21.01.2025	10.00-16.00 Uhr
Mittwoch, 22.01.2025	10.00-12.00 Uhr
Donnerstag, 23.01.2025	10.00-18.00 Uhr
Freitag, 24.01.2025	10.00-12.00 Uhr

Anmeldung

Die vhs Paderborn bietet verschiedene Anmeldeöglichkeiten:

- online
 - über www.vhs-paderborn.de
- schriftlich
 - per Post
- persönlich
(Zahlung in bar oder mit EC-Karte möglich)

Im Kurstext ausgewiesene **Ermäßigungen** erhalten Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Schwerbehinderte, Bundesfreiwilligendienstleistende und Inhaber*innen der Paderborn-Karte/Familienkarte. Bitte legen Sie uns einen entsprechenden Ausweis bei der Anmeldung vor. Rechtliche Grundlage ist die Entgeltordnung der vhs Paderborn.

Für eine abschließende Kursbuchung benötigt die vhs Paderborn ein unterschriebenes **SEPA**-Lastschriftmandat.

Hinweise zur Kursbuchung

Am besten buchen Sie ganz bequem online, denn so erfahren Sie sofort, ob Sie einen Platz in Ihrem Wunschkurs haben oder auf die Warteliste aufgenommen wurden. Bei Rückfragen können Sie uns auch gerne per Telefon oder E-Mail erreichen.

Falls Sie vor Ort buchen möchten, empfehlen wir Ihnen, Ihre Kursbuchung gut zu planen und bereits vorab eine Liste zu erstellen mit Ihren ausgewählten

Kursen sowie mit Alternativkursen, falls Ihre Favoriten bereits voll sind. Das spart Zeit und verkürzt Ihren Aufenthalt in der Buchungsschlange.

Wenn Sie eine Beratung benötigen, kontaktieren Sie bitte vorab die vhs. Vieles lässt sich bereits telefonisch klären. Für längere Beratungsgespräche steht im Eingangsbereich der vhs am Stadelhof ein separater Raum nach Terminabsprache zur Verfügung.

Personalia



Petra Hensel-Stolz, M. A.
Leiterin der vhs
Tel. 05251 88-14305
p.hensel-stolz@paderborn.de
Sonderveranstaltungen,
Politik, Landeskunde,
Beruf und Wirtschaft,
Fortbildung für Dozent*innen,
Öffentlichkeitsarbeit
und Marketing



Iris Pape
Fachbereichsleitung
Tel. 05251 88-14309
i.pape@paderborn.de
Psychologie, Pädagogik,
Kommunikation, Fotografie,
Gesundheit und Ernährung,
Zweigstelle Bad Lippspringe,
Bildungsberatung



Tobias Zenker
Stellv. Leiter der vhs
Tel. 05251 88-14308
t.zenker@paderborn.de
Qualitätsmanagement,
Berufliche Bildung,
Wirtschaft, IT, Medien,
Mathematik, Qualifizierungsprojekte,
Fitness, Zweigstelle Altenbeken,
vhs Business,
Bildungsberatung



Anna Sander
Fachbereichsleitung
Tel. 05251 88-14311
anna.sander@paderborn.de
Alphabetisierung

Fachbereichsleitung
Deutsch als Zweitsprache,
vhs Interkultur,
Grundbildung,
Firmenschulungen,
Kreatives Gestalten



Alexandra Stößel
Fachbereichsleitung
Tel. 05251 88-14310
a.stoessel@paderborn.de
Fremdsprachen,
Firmenschulungen,
Zweigstelle Lichtenau

Fachbereichsleitung
Recht, Finanzen, Philosophie,
Ethik, Geschichte, Gesellschaft,
Umwelt, vhs für Menschen mit
Behinderung, junge vhs, Stadtteilangebote,
Zweigstelle Borchen



Kristina Kosov
Tel. 05251 88-14328
k.kosov@paderborn.de
Digitale Transformation,
Online- und Social-Media-
Marketing



Markus Amedick
Tel. 05251 88-14326
ma.amedick@paderborn.de
Bildungsberatung



Andrea Steffens
Verwaltungsleiterin



Jil Nassery
Verwaltung



Helga Köchling
Verwaltung



Isabell Sparwasser
Verwaltung



Judith Lange
Verwaltung

Tatjana Gensen
Verwaltung

Linda Schröder
Verwaltung



Hans-Josef Puls
Hausmeister

Beirat der Volkshochschule Paderborn

Der vhs-Beirat ist ein Beirat des Kulturausschusses und besteht aus Ratsmitgliedern der Stadt Paderborn sowie der Nachbarstädte und -gemeinden Altenbeken, Bad Lippspringe, Borchon und Lichtenau, mit denen die Stadt Paderborn einen öffentlich-rechtlichen Kooperationsvertrag im Hinblick auf die Organisation von Weiterbildungsangeboten geschlossen hat. Er berät über alle Angelegenheiten der vhs.

Die Mitglieder des vhs-Beirats finden Sie im Internet unter
<https://vhs.link/Thz7DR>



Dozent*innenmitwirkung:

Die nächste Dozent*innenversammlung in der der*die Dozentsprecher*in sowie Fachbereichsleiter*innen gewählt werden, findet am 22.01.2025 statt.

Zweigstellen der vhs Paderborn mit eigenem Programm:

Gemeinde Altenbeken

vhs-Zweigstellenleitung:
Brigitte Striewe
Gemeindeverwaltung, Bürgerbüro
Bahnhofstraße 5a, 33184 Altenbeken
Telefon 05255 1200-31, Fax 05255 1200-33

Stadt Bad Lippspringe

vhs-Zweigstellenleitung:
Matthias Schmitt
Stadtverwaltung
Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1
33175 Bad Lippspringe
Telefon 05252 26-145, Fax 05252 26-166

Gemeinde Borchon

vhs-Zweigstellenleitung:
Karin Laux
Gemeindeverwaltung, Bürgerbüro
Unter der Burg 1, 33178 Borchon
Telefon 05251 3888-123, Fax 05251 3888-200

Stadt Lichtenau

vhs-Zweigstellenleitung:
Christina Thonemann
Stadtverwaltung, Bürgerbüro
Lange Straße 39, 33165 Lichtenau
Telefon 05295 89-50

dies & das

„Ich bin dann mal wech“ ...



... und verabschiede mich ab Januar in den Ruhestand. Um ein Haar hätte ich mit der vhs noch mein 25jähriges Jubiläum feiern können. Aber so ist der Lauf der Dinge und es ist ein Geschenk, gehen zu können, wenn es am schönsten ist.

In der vhs Paderborn konnte ich Beruf und Leidenschaft miteinander verbinden. Wie sagte schon Johann Wolfgang von Goethe: „Wer freudig tut und sich des Getanen freut, ist glücklich.“ Und als Glück habe ich meine Tätigkeit für die Volkshochschule empfunden. Ob Geschichte, Finanzen, Ethik und Umwelt, die junge vhs oder der Fachbereich für Menschen mit Behinderung, das Programm für die Stadtteile und die Zweigstelle Borchon oder das Qualitätsmanagement – das breite Spektrum erlaubte mir einen großen Gestaltungsspielraum und ermöglichte viele interessante Kontakte.

Es war toll, dass ich in so unterschiedlichen Bereichen eigene Ideen entwickeln und umsetzen konnte.

Die Arbeit in diesem „Gemischtwarenhandel“ hat mich immer begeistert und nicht nur meinen beruflichen Werdegang, sondern auch mich persönlich geprägt. Ich hatte die große Freude, gemeinsam mit vielen talentierten und inspirierenden Menschen zum Erfolg der vhs beizutragen. Zahlreiche motivierte Teilnehmende und ein engagiertes Dozententeam haben mich über die vielen Jahre meiner Tätigkeit kontinuierlich begleitet. Danke für diese Treue und wertschätzende Zusammenarbeit! Und natürlich gilt mein Dank in besonderer Weise den Kolleginnen und Kollegen in der vhs für ihre Unterstützung und ihr Vertrauen. Ich konnte mich stets auf alle verlassen.

„Niemals geht man so ganz, irgendwas von mir bleibt hier.“ Auch ich habe nicht vor, völlig aus der vhs zu verschwinden. Hier schließt sich nun der Kreis: Ich lernte Anfang der Achtziger die vhs als Teilnehmerin kennen, war ab 1988 zunächst hier als Dozentin tätig, wurde 2000 Fachbereichsleiterin und 2017 zusätzlich stellvertretende vhs-Leiterin. Ab 2025 freue ich mich darauf, als Teilnehmerin wieder mehr Zeit für unser attraktives Veranstaltungsangebot zu haben.

Bis bald!

Ihre Claudia Bürger

Tschö mit ö



Nach vielen bereichernden Jahren bei der Volkshochschule fällt es mir nicht leicht, Abschied zu nehmen. Als Fachbereichsleiterin für Deutsch als Zweitsprache durfte ich zahlreiche Menschen auf ihrem Weg zur Integration begleiten. Es bereitete mir sehr viel Freude, zuzusehen, wie sie sich nicht

nur sprachlich, sondern auch kulturell und sozial weiterentwickelten. An dieser Stelle möchte ich mich ganz besonders bei den engagierten Dozierenden bedanken, die neben den Anforderungen des Unterrichts in vielen Kursen zusätzlich einen sehr hohen bürokratischen Aufwand auf sich genommen haben. Nicht zuletzt verlasse ich ebenso wehmütig unsere Arbeitsgemeinschaft der Sprachkursträger und die Regionalkoordinatoren des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**), die mich ins-

besondere zu Beginn meiner Tätigkeit sehr unterstützten.

In meinen weiteren Fachbereichen – Kunst, Literatur, Musik, Kreatives und Interkultur – hatte ich die Möglichkeit, die Vielfalt der Kulturen und kreativen Ausdrucksformen zu erleben und mit lieben Dozierenden zu teilen. Wir haben gemeinsam Kunstwerke geschaffen, literarische Werke besprochen und viel über kulturelle Hintergründe gelehrt, die uns alle verbinden. Jeder Kurs, jede Veranstaltung, jede Begegnung hat mich bereichert und mir gezeigt, wie wichtig Bildung für ein harmonisches Zusammenleben ist.

Und nicht zuletzt bedanke ich mich herzlich bei meinen Kolleginnen und Kollegen für die wertvolle Zusammenarbeit, die tollen Ideen, den kreativen Austausch und das angenehme Miteinander.

Wenn ich in der Zukunft an die vhs zurückdenke, werde ich stets ein Lächeln im Gesicht haben. Ich wünsche Ihnen allen von Herzen alles Gute für die Zukunft!

Ihre Petra Bender

vhs kooperiert mit Landesfachstelle blick*

Seit Sommer letzten Jahres ist die vhs Paderborn Teil der **RESPECT!**-Kampagne und Kooperationspartnerin der Landesfachstelle blick*.

Im Rahmen des nordrhein-westfälischen Aktionsplans „Impulse 2020 – für queeres Leben in **NRW**“ wurde zum 1. Mai 2022 ein Pilotprojekt gestartet, das breitflächig Impulse zu den Themen sexuelle und geschlechtliche Identität gibt, Austausch auf diversen Ebenen ermöglicht und Sichtbarkeit schafft. Auf diesen Wegen sollen mögliche Berührungspunkte abgebaut, **LSBTIQ*** Strukturen gestärkt oder geschaffen und Regelstrukturen sensibilisiert werden. Dies geschieht mit dem Ziel die Menschen der queeren Community in ihren unterschiedlichen Lebensbereichen zu unterstützen und zu empoweren. Der Radius des Pilotprojekts erstreckte sich zwischen Hamm und Paderborn. Mit dem 01.05.2024 wurde das Projekt schließlich zur Landesfachstelle und damit dauerhaft installiert.. Die Kampagne und Bildungsarbeit erstrecken sich nun über den kompletten Raum **NRW** und wachsen stetig. Die Fachstelle wird von Jana Hansjürgen geleitet, die zuvor in der **LSBTIQ***-Jugendarbeit und als Diversity-Beauftragte mit dem Schwerpunkt **LSBTIQ*** bei der Landeshauptstadt Düsseldorf tätig war.

Gerne unterstützt die vhs die Landesfachstelle im Rahmen ihrer Bildungsarbeit, denn die Vielfalt der modernen Gesellschaft, beeinflusst durch Globalisierung, Migration und den demografischen Wandel, prägt das Leben in Deutschland und der gesamten Welt. Unsere Gesellschaft spiegelt diese Diversität wider. Dabei ist „Bildung für alle“ der Leitspruch der Volkshochschularbeit. Erwachsenenbildung kann nur erfolgreich sein, wenn sie Diversität erkennt und jede und jeden befähigt, sich mit eigenen Kompe-

tenzen in die Gesellschaft einzubringen. Die Wünsche und Bedarfe von Migrant*innen, Menschen mit Rassismuserfahrung, queeren Menschen, Menschen mit Behinderung und älteren Menschen an Erwachsenenbildung wurden bislang jedoch oft nicht mitgedacht. Damit wir diese und alle Menschen ansprechen können, gilt es Anti-Diskriminierungsarbeit zu leisten und Barrieren abzubauen. Denn Diversität öffnet Institutionen und ist zugleich die Basis für gesellschaftlichen Zusammenhalt.



*Von links: Das Team der vhs, vertreten durch die hauptamtlichen Pädagog*innen Alexandra Stößel, Petra Bender, die vhs-Leitung Petra Hensel-Stolz, die hauptamtlichen Pädagog*innen Tobias Zenker und Claudia Bürger, und die Vertreterinnen der Landesfachstelle blick* Jana Hansjürgen und Alexandra Lüüs kooperieren bei der **RESPEKTI**-Kampagne.*

Das ALFA-Mobil zu Gast in Paderborn

Jede*r achte Erwachsene in Paderborn hat große Probleme mit dem Lesen und Schreiben. Zeitung lesen, Notizen für die Kinder schreiben, E-Mails verschicken – für fast 11.000 Erwachsene in Paderborn sind diese Alltagshandlungen kaum zu überwindende Hürden. Am 9. Januar macht das **ALFA-Mobil** des Bundesverbandes Alphabetisierung und Grundbildung e.V. (**BVAG**) von 12.00 bis 16.00 Uhr im Südring Center Paderborn Halt, um über Hilfsangebote zu informieren. Mit dieser Aktion möchte die vhs aufklären, was es bedeutet, im Erwachsenenalter nicht richtig lesen und schreiben zu können. Der vhs ist es wichtig auf das Thema aufmerksam zu machen und Betroffene zu ermutigen passende Unterstützungsangebote wahrzunehmen. Interessierte können sich vor Ort unverbindlich informieren und in entspannter Atmosphäre beraten lassen.

Die Aktionen werden normalerweise von (ehemaligen) Betroffenen begleitet. Viele dieser Lernbotschafter*innen erzählen, dass sie lange gebraucht haben, bis sie sich zum Lernen in einem Kurs entschlossen haben. Dort werden sie nicht nur sicherer im Lesen und Schreiben, sondern steigern auch ihr Selbstvertrauen. Auch die Aktion in Paderborn wird von einem Lernbotschafter begleitet.



Die Fachbereichsleiterin Anna Sander (links) informiert gemeinsam mit dem Team des ALFA-Mobils im Südring Center Paderborn Interessierte über Möglichkeiten besser lesen und schreiben zu lernen.

vhs Paderborn auf Social Media

Neben dem gedruckten Kursprogramm sowie regelmäßigen Artikeln und Veröffentlichungen in der Paderborner Presse und auf den Homepages der Stadt und der vhs bekommt die Kommunikation der vhs über Social-Media-Kanäle immer mehr Bedeutung. Daher bauen wir unser Informationsangebot dort stetig weiter aus, sodass unsere Teilnehmer*innen von aktuellen Informationen profitieren können. Wir präsentieren uns derzeit auf Facebook und Instagram und veröffentlichen dort tagesaktuell Hinweise auf

Kurse, die in nächster Zeit beginnen und in denen noch Plätze verfügbar sind. Darüber hinaus entwickeln wir den Bereich „vhs inside“ weiter, mit dem weitere Einblicke in unsere Institution ermöglicht werden sollen. Dort werden unter anderem Dozent*innen im Portrait vorgestellt und Highlights aus Veranstaltungen gezeigt, um Lust auf unsere Kurse zu machen. Die beiden **QR-Codes** führen direkt zu unseren Social-Media-Profilen. Bleiben Sie gut informiert, verpassen Sie kein attraktives Event, folgen Sie uns auf Facebook und Instagram.



Rückblick auf „Explore & Create“: Ein voller Erfolg für junge Kreative in Paderborn

Am Sonntag, den 27. Oktober, wurde die vhs Paderborn zum Dreh- und Angelpunkt für Kreativität, Inspiration und sportlichen Enthusiasmus. Der Aktionstag Explore & Create lockte zahlreiche junge Erwachsene in die vhs im Riemeke und bot ihnen die Möglichkeit, neue Talente zu entdecken, sich auszuprobieren und gemeinsam eine großartige Zeit zu verbringen.

Bereits der Auftakt mit Emell Gök Che, einer international ausgezeichneten Designerin und TV-Künstlerin, begeisterte die Teilnehmenden. Mit ihrer inspirierenden Lebensgeschichte und dem interaktiven Workshop „Superhero You: Deine Talente – Deine Superkraft!“ motivierte sie die jungen Leute, ihre eigenen Stärken zu erkennen und mutig neue Wege zu gehen.



Emell Gök Che wirbt für ihren Workshop.

Das vielseitige Workshop-Programm ließ keine Wünsche offen: Von japanischer Kalligrafie und Origami über Poetry-Slam bis hin zu actionreichen K-Pop-Dance-Workshops war für jeden Geschmack etwas dabei. Besonders beliebt war auch der Graffiti-Workshop, bei dem kreative Köpfe ihre Ideen direkt an der Wand umsetzen konnten.

Outdoor-Aktivitäten wie der Skateboarding-Kurs mit den Paderborner Asphaltsurfern oder die mitreißenden Pole-Dance-Einheiten zogen ebenfalls zahlreiche Teilnehmende an. Der sportliche Mix aus Tanz und Krafttraining beeindruckte nicht nur die Aktiven, sondern auch die Zuschauer.

Für alle, die sich künstlerisch oder kulinarisch austoben wollten, gab es Acrylmaleri-Workshops, ein Halloween-Kochstudio mit Profikoch Thomas Waldeyer, auch der wilde Koch genannt, und passende Bastelideen für gruselige Tischdekorationen.



Von links: Die Organisatorinnen und Hauptamtlichen Pädagoginnen Anna Sander (links) und Claudia Bürger (rechts) sowie Emell Gök Che, Künstlerin und Fernsehmoderatorin, und vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz eröffneten gemeinsam den Aktionstag.

„Wir sind überwältigt von der großartigen Resonanz und den vielen positiven Rückmeldungen“, resümierte das Team der vhs Paderborn. „Unser Ziel, jungen Menschen einen abwechslungsreichen und inspirierenden Tag zu bieten, ist mehr als erfüllt worden.“ Mit guter Stimmung, kreativen Ergebnissen und vielen neuen Erfahrungen endete der Tag und hinterlässt Vorfreude auf weitere ähnliche Veranstaltungen. Die vhs Paderborn dankt allen Teilnehmenden, Dozent*innen und Helfer*innen für diesen unvergesslichen Aktionstag.

Weitere Angebote, die beim Aktionstag gut ankamen:





vhs-Zweigstelle Altenbeken

Altenbeken ist mit mehr als 90 Kursen in das neue Kursjahr 2024/2025 gestartet. Altbewährtes, wie Zumba- und Yoga-Kurse werden ebenso wieder angeboten wie die beliebten Kochkurse. Und natürlich entwickelt sich das Programm im neuen Jahr auch wieder weiter: Tagestouren mit dem Bus, zum Beispiel zu Burgen und Schlössern im Altkreis Warburg, sind ein besonderes Highlight. Selbstverständlich geht die vhs Altenbeken weiter ihren eingeschlagenen Weg, das Kursprogramm so gut wie möglich auf die Ortsteile Altenbeken, Buke und Schwaney zu verteilen, damit alle Bürger*innen die Möglichkeit bekommen, von der vhs vor der Haustür zu profitieren. Das Angebot ist ebenso bunt und vielfältig wie die Menschen, die mit der vhs Altenbeken verbunden sind, sei es als Teilnehmende, Kursleitende oder Ehrenamtliche, erklärt Brigitte Striewe, vhs-Zweigstellenleiterin der vhs Altenbeken.

Der Bürgermeister von Altenbeken, Matthias Möllers, unterstreicht die Bedeutung der vhs für die Gemeinde: „Die Volkshochschule Altenbeken spielt eine wichtige Rolle im kulturellen und sozialen Leben unserer Gemeinde. Sie bietet nicht nur eine Vielzahl an Bildungsmöglichkeiten, sondern fördert auch das Miteinander und die Vernetzung innerhalb der Gemeinde. Ich freue mich, dass die vhs auch in diesem Studienjahr wieder ein so umfangreiches und vielfältiges Programm anbietet“.



Von links: Tobias Zenker, zuständiger Fachbereichsleiter in der vhs Paderborn, Petra Hensel-Stolz, Leiterin der vhs Paderborn, Brigitte Striewe, Leiterin der vhs-Zweigstelle Altenbeken und der Altenbekener Bürgermeister Matthias Möllers.



Innovation und Geschichte: Das neue Kursjahr der vhs Bad Lippspringe

Mit einem abwechslungsreichen Programm und besonderen Schwerpunkten ist die vhs-Bad Lippspringe ins neue Kursjahr gestartet. Neben klassischen Kursen bereichern innovative Formate und historische Highlights das Angebot – ein Muss für Wissbegierige und Kulturinteressierte. Mit Vorfreude präsentierten der Bürgermeister, die vhs-Leitung und die Programmverantwortlichen der Zweigstelle das neue Angebot. Gemeinsam Geschichte erleben heißt es bei der Kooperation mit dem Heimatverein Bad Lippspringe e.V.. Anlässlich seines 40-jährigen Bestehens und vor dem Hintergrund von 1250 Jahre Westfalen stehen drei informative Vorträge auf dem Programm. Sie liefern spannende Einblicke in die Geschichte und beantworten die Frage:

Was haben Karl der Große und Bad Lippspringe miteinander zu tun? Die entgeltfreien Veranstaltungen stehen allen Interessierten kostenfrei offen. Ein völlig neues Kursformat ist die „Wissensbörse“. Hier bestimmen die Teilnehmenden, welche Themen behandelt werden – von lokaler Geschichte über soziale Medien, Klimaschutz und KI bis hin zu Firmenbesichtigungen oder historischen Stätten. Das innovative Format fördert den Austausch und das Engagement auf Augenhöhe. Kultur genießen heißt es bei der vhs im Kinoformat und Kunst bei Kaffee & Kuchen. In Odins Filmtheater werden mit „Walter Kaufmann – Welch ein Leben!“ und „Die Eiche“ zwei außergewöhnliche Filme gezeigt, die berühren und zum Nachdenken anregen. Wer Kunst und Genuss verbinden möchte, sollte die neue Kursreihe zur Kaffee-Kuchen-Zeit nicht verpassen. Themenbezogene Workshops werden hier von frisch gebackenen Waffeln begleitet – eine kreative und gesellige Aus-



zeit. Ein Highlight in der dunklen Jahreszeit in 2024 war die Winterlesung „Seelenlichter“, die durch eine erlesene Weinverkostung abgerundet wurde. Zusätzlich gaben Buchprofis bei „Neues vom Büchermarkt“ Einblicke in die spannendsten Neuerscheinungen der Frankfurter Buchmesse und lieferten wertvolle Inspiration für Leseratten. Eine weitere Besonderheit findet sich im Bereich Gesundheit. Neben Angeboten zur persönlichen Gesundheitsförderung und Entspannung wird auch eine Fachfortbildung für Beratungsprofis angeboten. Diese widmet sich dem wichtigen Thema „Umgang mit Traumata“ und bietet fundiertes Wissen für Fachkräfte. Auch im ersten Halbjahr 2025 hält das Programm viele spannende Angebote für nahezu jedes Interessengebiet bereit: Ob Kreativität, Sprachen, Literatur, Fotografie und EDV, Kulinarisches oder naturnahe Fortbildungen – die vhs Bad Lippspringe macht Weiterbildung zu einem Erlebnis!

vhs-Zweigstelle Borchon

Das Jahresprogramm der vhs-Zweigstelle Borchon enthält neben Bewährtem wie gewohnt auch zahlreiche neue Veranstaltungen. „Die Borchener*innen können wieder auf ein attraktives und vielseitiges Angebot vor Ort zurückgreifen“, hebt Bürgermeister Uwe Gockel hervor. „Ob Sprachen, Kreativität, beruflich Verwertbares, Kulinarisches, Umwelt, Resilienz, Gesundheit oder Fitness, nahezu jede Altersgruppe findet hier viele Möglichkeiten, Neues zu erlernen, bestehendes Wissen zu erweitern oder einfach etwas Unbekanntes auszuprobieren.“

Die erfahrenen und motivierten Dozent*innen halten eine große Bandbreite an verschiedensten Themen für alle, die sich für den Beruf oder das Privatleben weiterbilden möchten, bereit. „Über 80 Veranstaltungen bieten vor Ort Wissenswertes für alle Interessenlagen und für Jung und Alt“, weiß Karin Laux. Seit 2021 plant sie als Zweigstellenleiterin gemeinsam mit der Paderborner Fachbereichsleiterin Claudia Bürger ein abwechslungsreiches Programm. Mit dem Team des Bürgerbüros freuen sich beide über die guten Anmeldezahlen, die belegen, dass die Menschen in Borchon die Kompetenz der vhs in allen Themen rund um die Weiterbildung zu schätzen wissen. Claudia Bürger gibt ab 2025 nach 20

Jahren Zuständigkeit für das Borchener Angebot den Staffelfstab weiter und geht in den wohlverdienten Ruhestand. Sie freut sich, zukünftig mehr Zeit zu haben, um die Kursangebote an ihrem Wohnort als Teilnehmerin nutzen zu können.



Von links: Karin Laux, Leiterin der vhs-Zweigstelle Borchon, Claudia Bürger, zuständige Fachbereichsleiterin in der vhs Paderborn, der Borchener Bürgermeister Uwe Gockel und Petra Hensel-Stolz, Leiterin der vhs Paderborn,

Energiestadt Lichtenau präsentiert ihr neues vhs-Programm für das Studienjahr 2024/2025

Das neue Programm der vhs-Zweigstelle Lichtenau ist gut angelaufen. Die Energiestadt Lichtenau freut sich, ihren Bürgern und Bürgerinnen mit 88 Kursen ein noch umfangreicheres und vielfältigeres Programm präsentieren zu können, das Angebote für nahezu jede Altersgruppe enthält. Als weitere Kursorte können zudem das Heimathaus Hakenberg sowie das Bürgerhaus Iggenhausen genutzt werden, sodass das neue Programm auch noch dezentraler geworden ist und den Teilnehmenden kurze Wege ermöglicht. Da es sich um ein Jahresprogramm handelt, sind auch in 2025 noch genügend spannende Bildungsveranstaltungen im Portfolio, die darauf warten genutzt zu werden. Stöbern Sie gerne unter www.vhs-paderborn.de und entdecken Sie Ihre Kursfavoriten.

Von links: Die hauptamtliche Pädagogin Alexandra Stößel präsentiert gemeinsam mit der vhs-Zweigstellenleiterin Christina Thonemann, vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz und Bürgermeisterin Ute Dülfer das neue Programm der vhs Lichtenau.



vhs engagiert sich beim Tag des Ehrenamtes

Am 24. August 2024 fand der 12. Paderborner Aktionstag für das Ehrenamt statt. Dort präsentierten sich Gruppen aus den Bereichen Sport, Kultur, Gesundheit, Umwelt, Soziales und Bildung vor dem Rathaus und in der Westernstraße. Auch die vhs war mit einem Info-Stand präsent, an dem Interessierte sich über das neue vhs-Programm mit einer reichhaltigen Auswahl an Bildungsveranstaltungen informieren und den vhs-Mitmach- und Ideengarten kennenlernen konnten.

Der vhs-Mitmach- und Ideengarten ist ein verstecktes Juwel in der Paderborner Gartenlandschaft. Seit 2018 betreuen engagierte Mitglieder des Projektes „vhs-Garten“ in gemeinschaftlicher ehrenamtlicher Arbeit den auf ca. 650 qm² naturnah angelegten Garten der vhs in der Wollmarktstraße 136 gegenüber dem Kleingartenverein Wewerscher Weg e.V. Hier gedeiht ein Stück Natur ohne den Einsatz von chemischen Mitteln; es gibt vieles zu entdecken, auszuprobieren, zu kultivieren, zu lernen und zu erforschen. Der Garten beherbergt zahlreiche ursprüngliche Lebensräume mit Wildblumen, Garten- und Gemüsepflanzen sowie Obstbäumen. Hier kann man die Schönheit und Vielfalt der Natur hautnah erleben. Der Mitmach- und Ideengarten ist aber mehr als nur



© Medienagentur Paderborn/Dirk Rellecke

Von Links: Die Hauptamtlichen Pädagoginnen Alexandra Stößel und Anna Sander präsentieren das vhs-Programm und den vhs Mitmach- und Ideengarten beim Tag des Ehrenamts

ein Garten: Er ist auch ein Ort des Lernens, des Miteinanders und des Austausches. Durch die praktische Mitarbeit in der Projektgruppe „vhs-Garten“ können Kenntnisse über den naturgemäßen Gartenbau erworben werden. Die vhs bietet zudem eine breite Palette von Kursen und besonderen Veranstaltungen im Wohlfühl-Ambiente des Gartens an.

LIBOFAIR – Nachhaltigkeitsmesse 2024

Am 15. September zog das Thema Nachhaltigkeit fast sechzig Ausstellende aus dem gesamten Hochstift und viele hundert Besucherinnen und Besucher ins Liborianum. In dem weitläufigen historischen Gebäude und bei strahlendem Sonnenschein auf dem Außengelände konnten sich alle auf verschiedenste Art mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinandersetzen.

Auch die vhs war mit einem Stand vertreten. Hier freuten sich die Fachbereichsleiterinnen Iris Pape und Claudia Bürger über zahlreiche Interessierte, denen sie den vhs-Garten vorstellen und in einer Sonderbroschüre die zahlreichen Angebote zu Umwelt- und Nachhaltigkeitsthemen präsentieren konnten. Der Duft einer Bastelaktion, bei der kleine Duftsäckchen mit getrockneten Kräutern aus dem vhs-Garten entstanden, lockte viele Neugierige an den Stand und bot eine gute und gern genutzte Gelegenheit für einen regen Austausch zwischen vhs und Besuchenden.

Die stellvertretende vhs-Leiterin Claudia Bürger wünscht sich, dass es im nächsten Jahr wieder eine LIBOFAIR geben wird, dient sie doch allen Anwesenden als hervorragendes Forum der Vernetzung und als anregende Wissensbörse in punkto Nachhaltigkeit.



Gratis aber nicht umsonst– Ehrenamt und mehr bei der vhs

Die Volkshochschule Paderborn nutzte die Gelegenheit, ihre entgeltfreien Angebote, die zum Teil von ehrenamtlich Tätigen durchgeführt werden, auf dem Paderborner Weihnachtsmarkt einem breiten Publikum vorzustellen. In der von der Stadt bereitgestellten Ehrenamtschütte präsentierte sie diesen von Engagement und Gemeinschaftssinn geprägten Veranstaltungsbereich. Auch Einblicke in das neue, noch nicht veröffentlichte vhs-Programm für das erste Halbjahr 2025 waren möglich.

Ein Highlight war die Vorstellung des ehrenamtlich betriebenen vhs-Gartens. Mit einer Fotoschau wurden die Besucher*innen in die grüne Oase der vhs entführt, die nicht nur ein Ort für Gartenbegeisterte ist, sondern auch Raum für Begegnung, Kreativität und Mitgestaltung bietet. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, Teil dieses Projekts zu werden. Ein weiterer wichtiger Baustein war die Vorstellung der kostenfreien Angebote, die die vhs in Kooperation mit dem Paderborner Bündnis gegen Depression anbietet. Diese Kurse und Veranstaltungen richten sich sowohl an Betroffene als auch an deren Angehörige und leisten einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung und Aufklärung.

Das vhs-Team stand für Fragen zur Verfügung und überraschte die Besucher*innen mit kleinen, liebevoll gefüllten Papierschachteln – ein Geschenk der Ergotherapie der LWL-Klinik, das viel Freude bereitet.

Besonders emotional war dieser Einsatz für zwei Kolleginnen, die zum Jahresende ihren wohlverdienten Ruhestand antreten. Mit viel Herzblut waren sie letztmalig für die vhs aktiv und verabschiedeten sich inmitten dieses festlichen Rahmens von ihrer langjährigen Tätigkeit.



Die Präsentation auf dem Weihnachtsmarkt hat gezeigt, wie vielfältig und wertvoll die ehrenamtlichen Aktivitäten der vhs sind. Es war eine tolle Gelegenheit, Engagement sichtbar zu machen und Menschen miteinander zu verbinden.



Plüschschildkröte Opa Whoopi besucht mit seiner Muttmachergeschichte zum Thema Depressionen Isabell Sparwasser und Claudia Bürger von der vhs Paderborn in der Ehrenamtschütte



Nutzen Sie auch die kostenfreien Angebote der vhs!

Gute besuchte Ausstellung mit Werken von Ralf Rduch und Claudia Cremer-Robelski beendet

Als Hommage an seine Tätigkeit als Dozent der Volkshochschule Paderborn sowie sein Schaffen als Künstler zeigte die vhs in ihren Gebäuden am Stadelhof 8 im Rahmen einer Ausstellung in der Zeit vom 10.08. bis 18.11.2024 Werke des international bekannten Paderborner Künstlers Ralf Rduch.

Seit 1990 hat Ralf Rduch in seinen Kursen der Fachrichtungen Acryl-, Aquarellmalerei, Skizzen, Portrait- und Aktzeichnung hunderte Kunstinteressierte in die Welt der Kunst eingeführt, sie nachhaltig zu eigenem künstlerischen Gestalten motiviert und angeleitet, eigene Ausdrucksformen zu finden. Aus gesundheitlichen Gründen kann Ralf Rduch nicht mehr als Dozent und Künstler tätig sein.

Deshalb war es der vhs ein besonderes Anliegen, mit dieser Ausstellung sein künstlerisches Werk zu würdigen und noch mehr Menschen für seine Kunst zu interessieren. Stilprägend sind seine großformatigen Aktmalereien mit denen er seine Auseinandersetzung mit dem Menschen durch eine Reduzierung auf dessen Körper unter Ausschluss all dessen, was er mit Kleidung repräsentieren würde, zum Ausdruck bringt.

Ergänzt und in einen spannenden Dialog gestellt wurde die Ausstellung durch einige ausgewählte Werke der Paderborner Künstlerin Claudia Cremer-Robelski. Seit 2023 ist sie auch für die vhs als Dozentin tätig und stellt ebenfalls den Menschen in den Mittelpunkt ihrer Malerei. Aber anders als Ralf Rduch nimmt sie bewusst äußere Umstände, Lebenswelten, Problematiken der heutigen Gesellschaft



Von links: Stellvertretender Bürgermeister Dieter Honer-vogt, Dozentsprecher Jürgen Zinke, Ausstellungsorganisatorin Michelina Aresta, Künstlerin Claudia Cremer Robelski, vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz und Künstler Ralf Rduch bei der Vernissage zur Ausstellung.

sowie ihre eigene Wahrnehmung von Realitäten als Sujets in ihre Malereien mit auf.

Konzipiert wurde die Ausstellung von den Organisatorinnen der „PrachtFormArte“, Michelina Aresta (Studio M) und Claudia Cremer-Robelski (Atelier CCR). Die vhs dankt allen, die an der Realisierung der Ausstellung beteiligt waren für ihr Engagement.

Traditionelle japanische Kultur hautnah erlebbar gemacht

Die japanische Kultur wirkt auf uns häufig faszinierend und fern. Am Sonntag, den 20. Juli konnten acht Teilnehmende bei bestem Sommerwetter im vhs-Garten in die historische Kultur Japans eintauchen und diese einmal hautnah erleben. Unter Anleitung der Japanerin Hiroko Watanabe-Schmidt wurden Teilnehmende in die Kunst der japanischen Kalligrafie eingeführt und konnten nach individuellem Wunsch mit Pinsel und Tinte ihren Namen, oder Begriffe wie Glück, Freundschaft o.ä. gestalten. Ein weiterer Programmpunkt war die traditionelle Faltenkunst Origami, bei der ausgehend von einem quadratischen Blatt Papier, auf kreative Weise und ohne den Gebrauch von Schnitten oder Klebstoff, vielfältige Figuren und Muster erstellt werden können. Die kniffligen Faltenleitungen erfordern dabei einiges an Konzentration und Geschick, doch dank der angenehm schattenspendenden Bäume konnten die Teilnehmenden einen kühlen Kopf bewahren und sich dann über die erstellten bunten Objekte freuen. Höhepunkt war die Möglichkeit, einen echten Kimono zu tragen und sich damit fotografieren

zu lassen. Die Kursleiterin stellte dabei verschiedene Modelle für Männer und Frauen bereit, half beim Anziehen der Kimonos und erklärte die Bedeutung einzelner Elemente. Am *Explore & Create Day* am 27. Oktober, dem Aktionstag für junge Erwachsene, wurde der Workshop speziell für diese Zielgruppe ebenfalls mit großem Erfolg angeboten. Alle Teilnehmenden der beiden Workshops waren engagiert dabei, hatten viel Spaß und verließen die Veranstaltung mit einem strahlenden Lächeln. Für den Sommer 2025 wurde dieses rundum geglückte Tagesseminar im vhs-Garten daher wieder ins Programm genommen und die vhs freut sich auf weitere begeisterte Teilnehmende!



vhs digital

Teilnahme an Webinaren und Online-Veranstaltungen



Foto: Mohamed Hassan auf Pixabay

Sie möchten lernen, wo Sie wollen? Dann kann ein Webinar oder ein Online-Kurs genau das Richtige für Sie sein. Das Portfolio an digitalen Bildungsveranstaltungen bei der Volkshochschule Paderborn wird qualitativ und quantitativ stetig weiterentwickelt. Zu den zahlreichen eigenen Veranstaltungen kommen weitere in Kooperation mit externen Webinar-Anbieter*innen aus der vhs-Familie wie etwa dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs•wissen live“, „vhs.Webinare“ der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V. sowie dem Deutschen Volkshochschulverband dazu.

Der Mehrwert für Sie besteht darin, dass Sie bequem von jedem beliebigen Ort aus hochkarätige Live-Vorträge von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend mitdiskutieren oder über verschiedene digitale Konferenz-Tools oder die vhs.cloud ihren Kurs mobil besuchen können.

Sie sind interessiert, möchten sich zunächst informieren, wie Online-Lernen in der vhs ganz praktisch funktioniert?

Scannen Sie einfach untenstehenden QR-Code oder gehen Sie direkt auf www.vhs-paderborn.de und erfahren Sie hier u.a.: Welche technischen Voraussetzungen sind notwendig, um an einer Online-Veranstaltung teilzunehmen? Welche Online-Formate gibt es und was sind die Unterschiede?



Dozent*innen

Dozent*innen gesucht

Die vhs Paderborn ist die größte kommunale Weiterbildungseinrichtung im Kreis Paderborn und stets auf der Suche nach freiberuflichen Dozent*innen, die über besondere Qualifikationen verfügen und diese gerne mit Engagement an andere Menschen weitergeben möchten.

Sie haben

- eine gute Idee für ein Kursangebot,
- die Qualifikation, Ihr Angebot kompetent, praxisnah und gut verständlich durchzuführen,
- Erfahrungen und Kenntnisse in der Erwachsenenbildung,
- Wissen über methodische Vielfalt,
- kommunikative Fähigkeiten?

Die vhs bietet

- kompetente Betreuung durch ein freundliches Team,
- motivierte Teilnehmer*innen,
- ein modernes Lernambiente.

Weitere allgemeine Informationen finden Sie auf <https://www.volkshochschule.de/kurswelt/kursleiter-werden>

Schicken Sie eine kurze Bewerbung per E-Mail an vhs@paderborn.de oder setzen Sie sich telefonisch unter 05251 88-14300 mit uns in Verbindung.

Die vhs freut sich auf Ihre Mitarbeit!



Das Volks**HOCH-**
schul**GEFÜHL:**
Andere bilden,
selbst weiterkommen.

Teile Dein Wissen
in Deiner
Volks**HOCH**schule

vhs-nrw.de/
vhs-kursleiter-in-nrw/



A woman with brown hair tied back, wearing a blue uniform with a name tag, is shown in profile. She is drinking from a white mug and holding a smartphone in her left hand. A red bag strap is visible over her shoulder. The background is a plain, light-colored wall.

WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Gesellschaft

VHS, EIN DEMOKRATISCHER ORT DES LERNENS



Die Volkshochschulen verstehen sich als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Ein besonderer Stellenwert kommt hierbei der politischen Bildung zu, deren wesentliches Anliegen die Förderung des Engagements für demokratische Werte ist. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Feste Bestandteile der Didaktik sind der offene Meinungs austausch unter den Teilnehmenden, die gemeinsame Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen sowie der Einsatz spannender und kreativer Methoden.



POLITIK | GESELLSCHAFT | UMWELT

- 25 Sonderveranstaltungen
- 27 Land und Leute
- 29 vhs digital
- 41 Politik · Gesellschaft · Geschichte
- 46 Bildung für Eltern und Erziehende
- 52 Recht · Finanzen
- 56 Umwelt · Nachhaltigkeit
- 64 Philosophie · Ethik
- 65 Persönlichkeitsentwicklung
und Kommunikation
- 69 Schönheit und Körperpflege

#zukunftsor_t vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Um die komplexen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts lösen zu können, braucht es eine Vielzahl an Kompetenzen. Die fortschreitende und sich stetig weiterentwickelnde Digitalisierung ist ein bedeutender Trend dieses Jahrhunderts. Aber auch der Klimawandel, Kriege, Pandemien, Inflationen, Energiekrisen, politischer Extremismus und die Globalisierung bestimmen zunehmend unseren Alltag und sorgen für Veränderungen, die Bewältigungsstrategien erfordern. Bei all diesen Problemstellungen scheint es umso wichtiger, die Grundwerte und tragenden Säulen unseres Gemeinwesens wie Freiheit, Sicherheit, Zusammenhalt und Solidarität nicht aus dem Blickwinkel zu verlieren und sie als Orientierungshilfe und gesellschaftliche Stütze zu stärken. Dazu möchte die Volkshochschule mit einem breiten Angebot an digitalen und analogen Vorträgen und Information im Fachbereich Gesellschaft beitragen.

SONDERVERANSTALTUNGEN

Eröffnung des Studienjahres 2025

durch den Bürgermeister der Stadt Paderborn und Petra Hensel-Stolz, Leiterin der vhs, mit anschließendem Vortrag

„Fernost und Fernwest – im Oldtimer durch Südostasien und Nordamerika“

Thomas Rahn



Südostasien und Nordamerika – zwei faszinierende Welten, wie sie unterschiedlicher kaum sein könnten. Charakterstark, überraschend und geheimnisvoll zugleich. Laos – Kambodscha – Thailand – Malaysia – Singapur – Sumatra – Kanada – USA. Die Reise führt von Laos durch Thailand und Malaysia bis ans Ende des eurasischen Kontinents. Durch die dichten Dschungel der Tropen, in chaotische Millionenmetropolen, zu den größten Tempelanlagen der Welt in Kambodscha und zu wilden Orang-Utans im Regenwald auf Sumatra. Nach dem Sprung über den Ozean geht es zu vergletscherten Tälern der kanadischen Rocky Mountains, entlang der rauen Pazifikküste durch die Vereinigten Staaten und zu mysteriösen Steinquadern, die sich wie von Geisterhand durch die lebensfeindliche Wüste im Tal des Todes

schieben. Eine ganz besondere Show der Kontraste. Unterwegs zwischen Ost und West, zwischen Vertrautem und Ungewohntem: Mit delikater Stinkfrucht und Triple-Bypass-Burger, quer durch Urwälder und Sanddünen, in buddhistische Klöster und pulsierende Megastädte. Wie passen diese so verschiedenen Welten auf einen Planeten? Oder sind sie bei genauerem Hinsehen gar nicht so unterschiedlich? Überzeugen Sie sich selbst und lassen Sie sich einen Abend lang in ferne Welten entführen. Mehr unter www.abseitsreisen.de.

**1000 Montag, 10.02.2025,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)**

Historisches Rathaus Paderborn, entgeltfrei
Aufgrund der begrenzten Platzkapazität des historischen Rathauses werden die Anmeldungen nach Eingang berücksichtigt. Wir bitten Sie um Verständnis und freuen uns auf Ihre Anmeldung bis spätestens 03.02.2025 unter 05251 88-14300 oder an vhs@paderborn.de.

VORTRAG ANLÄSSLICH DES INTERNATIONALEN FRAUENTAGS 2025

Frauen, Männer und das Ewige Eis – Erfahrungen einer Expeditionsleiterin

Birgit Lutz



„Gut, dass Du dabei bist – dann wissen wir, wer kocht!“ Mit diesen Worten wurde Birgit Lutz 2010 begrüßt, als einzige Frau in dem Team, mit dem sie zum Nordpol marschieren wollte. „In solchen Momenten ist es wichtig, dass man seinen Humor nicht verliert“, sagt sie. Dieser Leitgedanke steckt auch in ihrem Vortrag über Frauen und Männer: Hier gibt es – trotz des durchaus ernsten Themas – einiges zu lachen. Birgit Lutz erzählt von ihren eigenen Erfahrungen während ihrer Expeditionen und ihren Beobachtungen, die sie beim Leiten unzähliger Wanderungen in der Arktis machen konnte. Sportliche Aktivitäten gemischter Gruppen sind ein wunderbares soziales Experimentierfeld, wenn es darum geht, wie unterschiedlich Menschen an potenzielle Herausforderungen herangehen, sagt sie. Männer und Frauen

verhalten sich demnach häufig sogar genau gegensätzlich. Lutz bewertet diese Unterschiedlichkeiten jedoch nicht, sondern sieht bei Männern wie Frauen das gleiche Potenzial, vom anderen Geschlecht zu lernen. Auf erfrischende Weise und begleitet von beeindruckenden Fotos schildert sie ihren ungewöhnlichen Weg und die Erkenntnis, dass sie bestimmte Dinge erreicht hat, gerade weil – und nicht, wie sie früher dachte – obwohl sie eine Frau ist. Frauen und Mädchen möchte sie motivieren, beherzt ihren Weg zu gehen, Männer und Jungen einen Einblick in die Lebensrealität von Frauen geben und beleuchten, womit Frauen immer wieder konfrontiert werden. Mehr Information unter: www.birgit-lutz.de.

Die Referentin ist zweimal auf Skiern von der russischen Eisstation Barneo zum Nordpol marschiert und hat Grönland durchquert. Nach einer Reise zum Nordpol im August 2007 spezialisierte sich die ausgebildete Journalistin auf die Arktis. Ihr anfänglich sportlich-entdeckendes Interesse an der Polregion hat sich im Lauf der Jahre verändert, hin zu Aufklärung und Bewahrung. Als Expeditionsleiterin hält sie an Bord von Schiffen Vorträge über das gefährdete Ökosystem und ist auch an Land eine gefragte Vortragsrednerin. Für das Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung arbeitet Birgit Lutz an einem Plastik-Projekt. Ihre unter anderem in der Süddeutschen Zeitung oder dem Magazin des Schweizer Tagesspiegels erschienenen Reportagen wurden mehrfach ausgezeichnet. Für „Heute gehen wir Wale fangen“ verbrachte sie drei Monate in Ostgrönland, in ihrem Buch „Nachruf auf die Arktis“ geht sie auf und nach einer Spitzbergen-Reise mit Experten den Ursachen und Folgen des Klimawandels auf den Grund.

1001 Montag, 24.02.2025,
19.00-21.00 Uhr (3 Ustd.)
Historisches Rathaus Paderborn,
14,00 Euro im Vorverkauf,
16,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

VERANSTALTUNGEN ANLÄSSLICH DER INTERNATIONALEN WOCHE GEGEN RASSISMUS

Ausstellung zu LSBTIQ* im ländlichen Raum „Feldwege zum Coming-out“

Im Rahmen der Internationalen Woche gegen Rassismus präsentiert die Volkshochschule Paderborn in ihren Gebäuden am Stadelhof 8 in der Zeit vom 17. bis 28.03.2025 in Kooperation mit der Landesfachstelle blick* die Wanderausstellung „Feldwege zum Coming-out“.

Die Vernissage mit Grußworten und einer Einführung in die Ausstellung findet statt am Mittwoch, 19.03.2025 um 17.00 Uhr. Für Fingerfood und Getränke ist gesorgt.

Die Ausstellung porträtiert zehn LSBTIQ*-Personen aus dem ländlichen Raum. QR Codes auf Roll-Up-Bannern führen zu einer Audiodatei, in der jede Person selbst von ihrem Coming-out und ihren Erfahrungen als queere Person im ländlichen Raum berichtet. Die Geschichten sind so individuell und spannend wie die Personen selbst. Zu hören gibt es emotionale, aber auch lustige Erzählungen, die zum Verstehen und zum Abbau von Diskriminierungen beitragen sollen, denn Studien zeigen, dass Kontakte zu queeren Menschen zu einer positiveren Einstellung gegenüber LSBTIQ*-Communities führen.

Die Einladung richtet sich an alle Interessierten, die ihren Horizont erweitern möchten, aber insbesondere auch an Lehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen, pädagogische Fachkräfte und weitere Berufsgruppen, die mit der Thematik befasst sind und die Ausstellung, die kostenlos bei der Landesfachstelle blick* ausgeliehen werden kann, vielleicht auch in ihrer eigenen Wirkungsstätte zeigen möchten.

Wer an der Vernissage teilnehmen möchte wird gebeten, sich bei der vhs Paderborn unter 05251 88-14300 oder www.vhs-paderborn.de anzumelden.

1002 vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Die Ausstellung kann in der Zeit vom 17.03. bis 28.03.2025 zu den allgemeinen Öffnungszeiten der vhs besucht werden. Eine Anmeldung hierfür ist nicht erforderlich.

Vorstellung des zweiten Demokratie- berichts zur Lage der politischen Bildung in Nordrhein-Westfalen

Vortrag mit Diskussion

Dr. Guido Hitze

Wie die Bevölkerung in Nordrhein-Westfalen auf das Land, die Chancen und Herausforderungen und die eigene Rolle in Gesellschaft, Demokratie und Politik blickt zeigt der zweite Demokratiebericht. Im Auftrag des Ministeriums für Kultur und Wissenschaft hat die Landeszentrale für Politische Bildung nach 2021 damit zum zweiten Mal einen Bericht zur Lage der politischen Bildung vorgelegt. Grundlage ist eine repräsentative Umfrage unter Menschen aus Nordrhein-Westfalen ab 14 Jahren in der insgesamt 3149 Menschen in den Monaten März/April und Mai/ Juni 2023 befragt wurden.

In Nordrhein-Westfalen kommen unterschiedliche Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammen. Sie leben und gestalten die Gesellschaft gemeinsam. Demokratie ist hier im täglichen Leben erlebbar. Ein demokratischer Wertekanon erhält sich jedoch nicht

von alleine, sondern bedarf auch mit Blick auf die Zukunft der nachfolgenden Generationen einer kontinuierlichen Auseinandersetzung, um eine demokratische Kultur und ein lebendiges zivilgesellschaftliches Engagement. Aktuell scheint die Demokratie vor besonders großen Herausforderungen zu stehen: Kaum war die Corona-Pandemie überwunden, folgte schon der Angriffskrieg auf die Ukraine. Auch stellen der Klimawandel und die Notwendigkeit eines nachhaltigen und ressourcenschonenden Wirtschaftens und Lebens unsere Gesellschaft und ihren Zusammenhalt seit Jahren auf die Probe. All dies sind Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen. Der vorliegende Demokratiebericht trägt dazu bei, unsere politische und demokratische Kultur besser zu verstehen und gleichzeitig Handlungsmöglichkeiten für die politische Bildung aufzeigen, um die Menschen noch mehr für Demokratie zu begeistern und diese damit zu stärken. Mehr unter www.politischebildung.nrw.de
Der Referent ist Leiter der Landeszentrale für politische Bildung **NRW**.

1003 Montag, 17.03.2025,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
Historisches Rathaus Paderborn, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Ausstellung zum Workshop „Flower Power – der Stil der 70er Jahre“ „Stoffdruck oder was wird aus der Orchideenblüte“

Zur Vernissage mit einer Einführung in die Ausstellung sind alle Interessierten am Samstag, 15.02.2025 von 11.00 bis 13.00 Uhr herzlich eingeladen. Abstrahierte florale und geometrische Motive mit klaren Binnen- und Außenkonturen in knalligen Farben bilden die Grundlage der Stoffdesigns der 70er Jahre. In einem Workshop, der im Oktober 2024 bei der vhs stattgefunden hat, wurden Mode und Stoffdesigns der 70er Jahre vorgestellt, an deren Beispielen die Teilnehmerinnen zeichnerisch selbst entwickelte Motive entwarfen und diese unter der Anleitung der Dozentin Gudrun Beerbohm in Schablonen-Siebdruckverfahren als Einzelmotive oder als Muster auf Stoff druckten. Als Handwerkszeuge wurden dabei Siebdruckrahmen, Rakel und Farben und genutzt. Inspiriert durch die Arbeiten von der freischaffenden finnischen Künstlerin Maija Isola (1927–2001), die bis 1987 als Chef-Designerin bei dem bekannten finnischen Designlabel Marimekko tätig war, für das sie 500 Stoffdrucke entworfen hat. Gemäß dem genannten Motto folgten die Teilnehmerinnen schon bald mit zunehmender Begeisterung, auch angeregt durch das stets mitspielende Gestaltungselement des Zufalls, eigenen Ideen, und ihre Kreativität entwickelte immer neue Möglichkeiten hinsichtlich Motiven, Materialien und Technik.

Das Gestalten in der Gemeinschaft bot zusätzliche Anregungen mit dem Ergebnis einer Vielfalt an wunderschönen originären, wahrlich künstlerischen Stoffarbeiten von Hildegard Brockmann-Hans, Brigitte Doehne, Jutta B. Doehne, Monika Erbacher und Gisela Rößler.

1004 Die Ausstellung kann in der Zeit vom 15.02. bis 15.03.2025 zu den allgemeinen Öffnungszeiten der vhs besucht werden.
vhs am Stadelhof 8, entgeltfrei

LAND UND LEUTE

Irland – Wilde Atlantic Ride

Robert Neu



Irland, die grüne Insel, ist bekannt für ihre wilde, raue Natur und lebenslustige, gastfreundliche Bewohner*innen. Der leidenschaftliche Abenteurer und Fotograf Robert Neu will überprüfen, ob an diesem Klischee wirklich etwas dran ist. Also macht er sich auf den Weg, mit seinem Fahrrad einmal komplett rund um Irland zu reisen. Als Lohn für die Mühen der 3000 km langen Radreise bringt er beeindruckende Aufnahmen der atemberaubenden Landschaften mit und einen tiefen Einblick in die Kultur Irlands. Der Wild Atlantic Way, die berühmte Küstenstraße am Atlantik, führt an den traumhaften Halbinseln Dingle und Beara sowie dem legendären Ring of Kerry vorbei. Auf Skellig Michael warten Landschaften wie aus Star Wars und die niedlichen Papageientaucher. Die Aran Inseln sind geprägt von rauem Klima und steinzeitlichen Monumenten. Der Referent steigt auf die Berge von Connemara, geht Pilgern am Tag des Nationalheiligen St. Patrick und erlebt ursprüngliche Abende voll von Musik und Geselligkeit in den urigen Pubs des Landes. Einmal rund um die Insel vom milderen Süden bis in den entlegenen Norden, wo die Zeit stehen geblieben scheint, geht die Reise. Majestätische Klippen, grüne Hügel, charmante Dörfer: Der Vortrag zeigt die einzigartige Schönheit Irlands, entlang der dramatischen Küsten des Wild Atlantic Way. Durch fesselnde Bilder, mitreißende Musik und lebendige Erzählungen berührt

Robert Neu das Publikum mit allen Sinnen. Seine persönlichen Erfahrungen der monatelangen Zeit vor Ort in Irland verleihen der Reise eine einzigartige Note, die die Zuschauer*innen in den Bann zieht. Mit ‚Irland – Wild Atlantic Ride‘ teilt er die Faszination für die grüne Insel und möchte dazu ermutigen, sich selber auch auf Entdeckungsreise zu begeben.

1006 Montag, 24.03.2025,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Historisches Rathaus Paderborn,
15,00 Euro im Vorverkauf,
18,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

Alaska

Dennis Hartke



Nach zehn Jahren Reiseleitung im Nordland (Grönland, Spitzbergen, Kamtschatka und Alaska) schrieb Dennis Hartke einen Reiseführer der Superlative über das Traumziel: Alaska. In keinem anderen Reiseführer werden so viele detaillierte Informationen, persönliche Erlebnisse und Anekdoten verknüpft dargestellt und bebildert beschrieben. Alaska ist noch heute ein Traumziel vieler Menschen und gewinnt immer mehr an Popularität. Vor allem die unberührte Landschaft, die majestätischen Bären, unendliche Gletscher, aktive Vulkane und die ungezähmte Wildnis sind das, was zuletzt in einem Wort beschrieben werden kann: Abenteuer! Freuen Sie sich auf einen spannenden, bebilderten Lesevortrag und reisen Sie mit in das Herz der Wildnis.

1007 Montag, 14.04.2025,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Historisches Rathaus Paderborn,
14,00 Euro im Vorverkauf,
16,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

Juwelen im Süden Italiens

Michael Stuka



Eine neue Reise von Michael Stuka und Claudia Ahrenbeck bringt Sie diesmal in den sonnigen Süden Italiens. Lernen Sie zwei besondere Juwelen dieses bei vielen Reisenden beliebten Urlaubslands kennen. Die Tour in „Bella Italia“ startet entlang der Amalfiküste mit ihren steil aufragenden Felsen, einer zerklüfteten Uferlandschaft mit vielen kleinen Stränden und pastellfarbenen Fischerdörfern. Genießen Sie fantastische Ausblicke, zauberhafte Orte und zahlreiche Kulturhighlights, die man über die atemberaubende Panoramastraße erreicht. Neben den landschaftlichen, kulturellen und städtebaulichen Attraktionen ist alleine schon die Fahrt auf der Staatsstraße Strada Statale für Reisende ein überwältigendes Erlebnis. Neben der Metropole Neapel unterhalb des Vesuvs geht es dann weiter nach Sizilien. Die Perle im Herzen des Mittelmeeres, Sizilien, stand schon immer im Brennpunkt der unterschiedlichsten Kulturen und wird auch als Sitz der Mafia assoziiert. Geliebt wird diese Insel wegen des Klimas, der freundlichen Bewohner*innen, der Esskultur und der landschaftlichen Reize mit zahlreichen spektakulären einsamen Buchten. Aber auch die quirligen Städte wie Palermo, Catania, Messina und weitere sind immer wieder beeindruckend. Lassen Sie sich entführen in eine der schönsten Regionen Italiens und genießen Sie die Eindrücke der Hannoveraner, die sie auf drei Touren in Bildern festgehalten haben.

1008 Montag, 10.03.2025,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Historisches Rathaus Paderborn,
14,00 Euro im Vorverkauf,
16,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Prof. Dr. Annette Kehnel

Wir leben im Zeitalter der Krise und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des «Immer mehr» entkommen können. Dabei konnten unsere Vorfahren, wie die Referentin zeigt, doch Mittel und Wege.

Sie nimmt uns mit auf eine Reise in die Antike und ins Mittelalter, wo sie jahrtausendealtes Menschheitswissen entdeckt – ausgerechnet in den sieben Todsünden, die sie als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert. Jede der Todsünden spiegelt eine Bedingung unserer menschlichen Existenz: So geht es bei *luxuria* (Wollust) letztlich um maßvollen Konsum, bei *avaritia* (Habgier) um die Einsicht, dass Besitz und Reichtum beschränkt werden müssen; *ira* (Zorn) bearbeitet Aggression und Gewalt, *invidia* (Neid) die Kehrseite von ungezügelter Wettbewerb und *superbia* (Hochmut) unser Streben nach Status und Macht.

Die Referentin lehrt Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim. Ihr Buch „Wir konnten auch anders“ wurde mit dem NDR-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

1009 Montag, 03.02.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Prof. Dr. Oliver Büttner

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z. B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO₂-Ausstoß. In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort „Suffizienz“ oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert. Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

Der Referent lehrt Wirtschaftspsychologie an der Universität Duisburg-Essen.

1010 Donnerstag, 06.02.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Shakyamuni Buddha – historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhismusforscher*innen gleichermaßen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das reiche Material betrachten. Indem der Referent versucht, „Buddha als historische Person“ neu zu erfassen und seine intellektuelle und religiöse Weltsicht mit den vielen posthumen Legenden in Einklang zu bringen, rekonstruiert er eine Biographie, die natürlich virtuell, aber gleichzeitig realistisch ist.

Prof. Dr. Schmidt hatte nach einem Studium der Sinologie und diversen Forschungsreisen nach Ostasien von 1981 bis 1993 den Lehrstuhl für Ostasiatische Kultur- und Sprachwissenschaft an der Universität München inne, bevor er von 1993 bis 2015 als Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel tätig war. Er ist heute Direktor des China Centrums Tübingen.

1011 Sonntag, 09.02.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Olivier van Beemen

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete – vor Terrorist*innen, vor Wilder*innen und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung. Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen – auch der deutschen – bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen.

Der Referent hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider*innen, Aussteiger*innen und Anwohner*innen der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen.

In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliiert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ – menschenleeren – Natur herrscht.

Olivier van Beemen ist ein niederländischer investigativer Journalist, der sich vor allem mit Afrika beschäftigt. 2019 wurde er mit dem „Tegel“, dem wich-

tigsten niederländischen Journalistenpreis, ausgezeichnet. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie The Guardian oder Le Monde.

1012 **Mittwoch**, 12.02.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



Schönheit der Astrophysik

Dr. Andreas Müller

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Der Referent entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Dr. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

1013 **Montag**, 17.02.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur global

Prof. Dr. Ulinka Rublack

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich an anderen Werken zu.

Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann. Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung. In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleuten seiner Zeit näher. Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof. Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

Die Referentin lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. 2019 wurde

sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

1014 **Sonntag**, 23.02.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



Die drei Ringe – warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

(in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A der Gerda Henkel)

Prof. Dr. Dorothea Weltecke

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt die Referentin anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft. Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

Die Referentin lehrt Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität zu Berlin, zuvor war sie in Frankfurt am Main. In Konstanz war sie zehn Jahre lang Professorin für die Geschichte der Religionen.

1015 **Sonntag**, 09.03.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Irina Rastorgueva

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land. Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafrezime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte. Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags

aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlkritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.

Die Referentin studierte Philologie an der Staatlichen Universität Sachalin und arbeitete als Kulturjournalistin für mehrere russische Zeitschriften und Radiosender. Sie ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Artikel über die Theorie und Geschichte der Literatur und des Journalismus des 20. Jahrhunderts. Von 2011 bis 2017 war sie Dramaturgin am Tschechow-Theater Sachalin. Seit 2017 arbeitet sie als Autorin und Grafikerin in Berlin. Sie schreibt u. a. für die **FAZ**, die **NZZ** und das Magazin Osteuropa.

1016 **Sonntag**, 16.03.2025,
19.30-21.00 Uhr (UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

(in Kooperation mit der acatech)

Prof. Dr. Karen Pittel

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substanziell. Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden. Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft.

Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (**LMU**) und berichtet hier als Co-Vorsitzende des **WBGU** zu dessen aktuellem Gutachten „Wasser in einer aufgeheizten Welt“.

1017 **Dienstag**, 25.03.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

Prof. Dr. Carlo Masala

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle. Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren. Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztags im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein. Im **NATO**-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen ...

Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militär-experte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

Der Referent lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

1018 **Donnerstag**, 27.03.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



Baustoffmarkt HAPPE
Alles zum Bauen und Renovieren.

Paderborn ☎ (05251) 1582-0 Delbrück ☎ (05250) 9849-0

TÜREN IN GROSSER AUSWAHL
Preisgünstig als Handelsware oder im Komplett einbau!

Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland

(in Kooperation mit der acatech)

Prof. Dr. Jens Gutzmer

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern? Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Der Referent leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört. Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne und ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

1019 **Dienstag**, 08.04.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Prof. Dr. Ilka Axmann

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter? Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furanole ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück. Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel.

Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

Die Referentin ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

1020 **Donnerstag**, 10.04.2025,
19.30-21.00 Uhr (UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

Dr. Theodora Becker

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins »Verkäuferin und Ware in einem«. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt. Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel. Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt.

Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert. Dr. Theodora Becker studierte Philosophie, Politik- und Kulturwissenschaften und lebt in Berlin.

1021 **Sonntag**, 27.04.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Prof. Dr. Peter Adamson

Antike Philosophen vertreten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders. Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzen.

Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

Der Referent lehrt Philosophiegeschichte an der LMU München. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt die Philosophie der Antike und der islamischen Welt.

1022 **Sonntag**, 04.05.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr:

Psychologie der Internetnutzungsstörungen
Prof. Dr. Matthias Brand

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie. Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert. Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld. Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute für Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

1023 **Mittwoch**, 07.05.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien

(in Kooperation mit der Casa di Goethe, Rom)
Prof. Thomas Steinfeld

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienische Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein. Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken. Thomas Steinfeld war Literaturchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilleton der SZ. Von 2006-2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern. Er hat u. a. zu Goethe, Italien und Marx viel beachtete Publikationen vorgelegt.

1024 **Mittwoch**, 14.05.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

(in Kooperation mit der Casa di Goethe, Rom)

Prof. Dr. Otto Kallscheuer

Das Imperium Romanum und die römisch-katholische Kirche verkörpern zwei völlig verschiedene, aber zugleich auch verwandte Institutionen: zwei erfolgreiche Modelle eines politischen, rechtlichen, ethischen Universalismus, der sich im Prinzip an alle Menschen richtet. Die ewige Stadt zieht ihren Nimbus – und auch ihren kulturellen Reichtum – aus beiden Modellen: aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis – und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit. Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herrschaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt und perfektioniert. Wie konnte, wie kann dieses Paradox funktionieren? Der Referent ist ein deutscher Philosoph und politischer Theoretiker. Er unterrichtete und forschte u. a. an den Universitäten Rom, Princeton, Sassari, Osnabrück und der Columbia University und ist Autor des 2024 bei Matthes & Seitz erschienen Buches „Papst und Zeit: Heilsgeschichte und Weltpolitik“.

1025 **Donnerstag**, 15.05.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Der jiddische Witz

Prof. Dr. Jakob Helsing

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschens-Existenz. Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Helsing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging. Der Referent wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel. Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem. Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

1026 Montag, 02.06.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



DIGITALE VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT DER VHS BÖBLINGEN-SINDELFINGEN E.V.

Macht KI uns alle dumm?

Prof. Dr. Martin Korte

Hirnforscher Prof. Dr. Korte geht in seinem WebVortrag auf menschliche und künstliche Intelligenz (KI) ein und wird folgende Fragen behandeln: Macht KI uns alle in Zukunft dumm? Was können wir von unserem Gehirn erwarten? Macht der „denkende Computer“ unser Leben leichter oder riskieren wir unsere Selbstbestimmung? Was wird aus unserer Gesellschaft, unserer Wirtschaft und unserem Geistesleben, wenn KI immer leistungsfähiger wird? Wie viel Offenheit brauchen wir – und wo müssen der Technik Schranken gesetzt werden? Wie kann sich eine KI-Intelligenz zwischen Mensch und Maschine entwickeln? Der Referent ist Professor für Neurobiologie und Leiter der Abteilung Zelluläre Neurobiologie an der TU Braunschweig.

1027 Montag, 17.02.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Die USA nach den Präsidentschaftswahlen

Dr. Thomas Greven

Der Vortrag analysiert die Präsidentschaftswahl in den Vereinigten Staaten und die potentiellen Auswirkungen auf die amerikanische Innen- und Außenpolitik. Zum Zeitpunkt des WebVortrags wird sich der neue Präsident oder die neue Präsidentin in den ersten „hundert Tagen“ seiner oder ihrer Präsidentschaft befinden. In diesem Zeitraum werden oftmals grundlegende Weichenstellungen für die weitere Präsidentschaft gelegt. Wie wird sich die Politik der Vereinigten Staaten entwickeln? Der Referent ist Privatdozent für Politikwissenschaft an der Freien Universität Berlin, assoziiertes Mitglied des International Center for Development and Decent Work (ICDD) der Universität Kassel, unabhängiger Vortragender, politischer Berater, Analyst.

1028 Dienstag, 25.02.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Vokabel lernen:

Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Dr. Johannes Mallow

Wie kann man Vokabeln endlich effizienter und nachhaltiger lernen? Der zweifache Gedächtnisweltmeister und Gesundheitscoach Dr. Johannes Mallow zeigt in diesem exklusiven WebVortrag, dass dies kein Wunschtraum bleiben muss oder nur etwas für Sprachbegabte ist. Erfahren Sie bewährte Techniken wie die Schlüsselwortmethode, mit der sich eine Schulklasse in einem Test nach nur 45 Minuten Einführung doppelt so viele Vokabeln merken konnte wie eine Vergleichsklasse. Bringen Sie Ihre Art, Vokabeln zu lernen auf das nächste Level und erhalten Sie in komprimierter Form praxisnahe Tipps.

1029 Mittwoch, 26.02.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Was ist eigentlich Kunst?

Oder: Stil ist nicht das Ende des Besens ...

Nicole M.A. Klemens

In einer Welt voller visueller und ästhetischer Eindrücke scheint der Begriff „Kunst“ manchmal schwer greifbar zu sein. Was genau definiert Kunst? Ist es der Stil, das Handwerk oder die Interpretation der Betrachtenden? Im WebVortrag widmen wir uns dieser Frage und tauchen gemeinsam in die Welt der Kunst ein. Mit Einblicken in die verschiedenen Epochen der Kunstgeschichte schauen wir, ob da mehr ist als Stil und Technik und welche Rolle wir selbst dabei spielen. Die Referentin ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

1030 Dienstag, 04.03.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Diabetes mellitus Typ 2

Dr. med. Dietmar Klein

Bei einem Typ-2-Diabetes sind die Zuckerwerte im Blut erhöht. Unbehandelt kann die Erkrankung akute Stoffwechselentgleisungen und gesundheitliche Langzeitschäden nach sich ziehen. Ein veränderter Lebensstil und eine Behandlung mit Medikamenten können das verhindern. Neben einer medikamentösen Therapie kommt dem Patienten eine tragende Rolle zu: Mit einem veränderten Lebensstil – vor allem mit gesunder Ernährung, Gewichtskontrolle und Bewegung – lässt sich die Stoffwechsellaage wieder bessern, und es lassen sich gefährliche Langzeitfolgen einer Diabetes verhindern. Der Referent ist Facharzt für

Innere Medizin Schwerpunkt Endokrinologie, Diabetologie und Osteologie, Stuttgart.

1031 **Donnerstag**, 06.03.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Perfektionismus und Optimierungswahn im Job

Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld

Perfektionismus und ein zunehmender Optimierungswahn sind in unserer modernen, leistungsorientierten Gesellschaft weit verbreitet. Perfektionismus und der Drang nach Effizienz, Exzellenz und hervorragenden Leistungen sind per se nichts Schlechtes – im Gegenteil. Allerdings münden Perfektionismus und Optimierungswahn nicht selten in „Prokrastination“ oder in das sogenannte „Imposter-Phänomen“; starke Selbstzweifel und das Gefühl, die Erfolge nicht verdient zu haben. In diesem WebVortrag betrachten wir all diese Phänomene und fragen uns, woher sie kommen und wie gesunde und ungesunde Formen unterschieden werden können. Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis und dem Coaching werden Herausforderungen des ungesunden Perfektionismus und seine möglichen Folgen illustriert und Möglichkeiten aufgezeigt, damit umzugehen. Die Referentin ist Professorin für Personalwesen an der **IU** Internationalen Hochschule.

1032 **Montag**, 10.03.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fettleber – die neue Volkskrankheit

Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke

Eine Leberzirrhose bekommt man nur von zu viel Alkohol? Weit gefehlt! Eine nicht-alkoholische Fettleber ist die häufigste Lebererkrankung. Im schlimmsten Fall ist sie nicht mehr umkehrbar und der Patient braucht eine Lebertransplantation. Die gute Nachricht ist: Vor der Leberzirrhose lässt sich eine Fettleber heilen, denn die Leber verzeiht viel. Zusätzlich zur Änderung des Lebensstils können vielleicht bald auch medikamentöse Therapien helfen. Die Patientenveranstaltung informiert über neueste Erkenntnisse zu dieser Volkskrankheit und leistet so einen Beitrag zur Aufklärung. Der Referent ist Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Diabetologie und Endokrinologie, Klinikum St. Georg Leipzig.

1033 **Donnerstag**, 13.03.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie funktioniert das Beschaffungswesen der Bundeswehr?

Dr. Andreas Glas

Wenige Tage nach dem Beginn des russischen Angriffskriegs auf die Ukraine setzte Bundeskanzler Olaf Scholz ein Sondervermögen für die Bundeswehr in Höhe von 100 Milliarden Euro auf, um neue Ausrüstung und Infrastruktur für die Truppe bereitstellen zu können. Es dauerte jedoch nicht lange, bis seitens der Öffentlichkeit und der Opposition kritische Fragen zur tatsächlichen Umsetzung dieser Beschaffungsmaßnahmen gestellt wurden. Der Referent gibt einen anschaulichen Einblick, wie sich das Beschaffungswesen der Bundeswehr in der Realität darstellt. Der Referent ist tätig an der Universität der Bundeswehr, München.

1034 **Dienstag**, 18.03.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schneller, höher, weiter: Wie uns heutige Zeitstrukturen privat und beruflich überfordern.

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs

Zeit ist Geld. So lautet das Mantra des Kapitalismus. Es hat unsere Arbeitswelt in ein Wettrennen verwandelt. Wer die Deise verinnerlicht hat, für den ist der Zweite schon ein*e Verlierer*in. Beschleunigungsprozesse, Arbeitsverdichtung und Komplexitätssteigerung sind die charakteristischen Herausforderungen der zunehmend digitalisierten Arbeitswelt. Der verinnerlichte Umgang mit Zeit macht auch vor dem privaten Leben nicht Halt. Ständige Zeitnot führt oft zu Gefühlen der Überforderung und schließlich zu Dekompensation, Burn-out oder Depression. Der Vortrag ordnet diese Phänomene in eine Untersuchung der Zeitstrukturen ein, die zu psychischer Krankheit führen können: Die zyklische Zeit des Körpers und der Lebensprozesse gerät dabei in Konflikt mit der linearen, beschleunigten Zeit der Spätmoderne; heilsame Prozesse der Synchronisierung und Resonanz werden in den Hintergrund gedrängt. Die zentrale Frage lautet: Wie können „Zeitgehetzte“ in diesem Konflikt wieder zu einem Ausgleich finden? Der Referent ist Professor für Philosophie und Psychiatrie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Heidelberg.

1035 **Mittwoch**, 19.03.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schlafstörungen

Dr. med. Daniel Sippel

Unter Schlafstörungen leiden sechs Prozent der Weltbevölkerung. Leider werden Schlafstörungen oft bagatellisiert und nicht entsprechend behandelt, obwohl sie zu enormen gesundheitlichen Belastungen und teils schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen. Im Vortrag wird ein Überblick über das Spektrum der Schlafstörungen gegeben. Es wird auf die verständliche und ausführliche Darstellung Wert gelegt. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt. Der Referent ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztlicher Leiter Schlafambulanz und Schlaflabor, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Tübingen.

1036 **Donnerstag**, 20.03.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Renaissance-Palazzo und Barock-Schloss – Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Nicole M.A. Klemens

Auf geht es zur Erkundungstour von den Renaissancepalazzi zu den Barockschlössern. Gemeinsam schauen wir, wie die klare Symmetrie und Proportion der Renaissance den rationalen Geist dieser Epoche widerspiegelt, während die Dynamik und Opulenz des Barocks Macht und Prunk zur Schau stellen. Anhand ausgewählter Beispiele werden die wesentlichen Unterschiede und Gemeinsamkeiten dieser beiden Stile analysiert und Sie gewinnen einen tieferen Einblick in die Ideen „hinter“ der Architektur. Die Referentin ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

1037 **Dienstag**, 25.03.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Mächtigen am Golf und ihr Einfluss auf die Weltpolitik

Dr. Sebastian Sons

Mithilfe ihres Öl- und Gasreichtums ist es den Golfstaaten Saudi-Arabien, Katar, den Vereinigten Arabischen Emiraten (VAE), Kuwait, Bahrain und Oman gelungen, zu mächtigen Akteuren der Weltpolitik aufzusteigen. Ihre ambitionierten Herrscher verfolgen dabei eigene politische und wirtschaftliche Interessen. Der Islamwissenschaftler Dr. Sebastian Sons beleuchtet in seinem Vortrag die komplexen gesellschaftlichen Veränderungen der Golfstaaten sowie ihren Einfluss auf regionale Krisen. Außerdem führt er aus, warum die Golfstaaten auch für Deutschland

immer wichtiger geworden sind und wie in Zeiten der globalen Krisen mit ihnen umgegangen werden sollte. Der Referent ist Senior Researcher, **CARPO** – Center for Applied Research in Partnership with the Orient, Bonn.

1038 **Mittwoch**, 26.03.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Organspende

Prof. Dr. Silvio Nadalin

Viele Menschen befürworten zwar eine Organspende nach dem Tode, aber die Zahl der tatsächlichen Organspenden ist deutlich niedriger als der akute Bedarf. Regierung und Organisationen führen Kampagnen durch, um die Bevölkerung über die Bedeutung der Organspende aufzuklären und mehr Menschen zur Registrierung als Spender*in zu bewegen. Die Aufgabe der Universitätskliniken Tübingen besteht unter anderem darin, Patient*innen und Angehörige sowie die Öffentlichkeit für die Bedeutung und die dringliche Notwendigkeit von Organspenden zu sensibilisieren. Wer kann spenden? Wer wird transplantiert? Wie werden die Organe verteilt? Prof. Dr. Silvio Nadalin erklärt Ihnen medizinische, ethische und juristische Grundlagen von Organspende und Transplantation und erläutert die Verteilungskriterien der Organe. Der Referent ist Leiter des Transplantationszentrums und Hepato-Biliäre-Chirurgie, Stellvertretender Leiter der Universitätsklinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie, Universitätsklinikum Tübingen.

1039 **Donnerstag**, 27.03.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hochverarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte – wie ungesund sind sie?

Dr. med. Stefan Kabisch

Hochverarbeitete Lebensmittel füllen die meisten Regale in unseren Supermärkten. Allerdings gelten sie überwiegend als ungesund. Zum gesundheitlichen Wert tragen die bei der Herstellung verwendeten Hauptzutaten, die Zusatzstoffe, die Verarbeitungsschritte und selbst die Verpackung bei. Mit einem genauen Blick kann man auch als Verbraucher erkennen, welches Produkt tatsächlich eher ungesund ist und welche anderen hochverarbeiteten Lebensmittel guten Gewissens eine Rolle in unserem Speiseplan einnehmen können. Der Referent stellt in diesem WebVortrag den aktuellen Forschungsstand zum Thema vor und gibt Tipps für eine ausgewogene, gesunde und trotzdem praktische Ernährung. Er ist Studienarzt am Deutschen Zentrum für Diabetes-

forschung an der Klinik für Endokrinologie und Stoffwechselforschung der Charité in Berlin.

1040 Montag, 31.03.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Rassismuskritisch denken lernen – Demokratie gestalten

Prof. Dr. Karim Fereidooni

Wo fängt sprachlicher Rassismus im Alltag an? Oft sind es schon beiläufige Bemerkungen oder Fragen, die anzeigen, wer aus der Sicht der Sprechenden zur Mehrheitsgesellschaft dazugehört und wer nicht. Im strukturellen Rassismus geht es dabei um die systematische Benachteiligung von Menschen, die nicht der Mehrheitsgesellschaft zugerechnet werden. Prof. Dr. Karim Fereidooni legt in seinem WebVortrag anhand von praxisnahen Beispielen dar, wie man als Einzeler und als Institution sensibel für rassistische Äußerungen und Handlungen wird und damit wirkungsvoll die Inklusion von Menschen ermöglicht. Eine demokratische Gesellschaft kann nur bestehen, wenn mehr Menschen gegen Rassismus in den scheinbar kleinen Alltagssituationen Position beziehen und auch institutionell verankerte Diskriminierungen kritisieren. Wo muss vorhandenes Wissen hinterfragt oder verlernt werden, um rassismusfreie Räume zu ermöglichen? Wie können Institutionen wie z.B. Bildungseinrichtungen und die Polizei ihr Sprechen und Handeln inklusiver gestalten? Der Referent wird praxisnah aufzeigen, wie es gelingen kann, dass mehr Inklusion in unserer Gesellschaft stattfinden kann. Der Referent ist Didaktiker der sozialwissenschaftlichen Bildung, Ruhr-Universität Bochum.

1041 Mittwoch, 02.04.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Multiple Allergien – allergisch gegen alles

Prof. Dr. Martin Wagenmann

Im Frühling spazieren gehen, die Katze von nebenan streicheln: Die gewöhnlichsten Tätigkeiten können für Allergiker*innen zum Problem werden. Ihr Körper reagiert je nach Art der Allergie abwehrend auf körperfremde Substanzen wie Pollen oder Tierhaare, sogenannte Allergene. Äußern kann sich das auf unterschiedliche Weise, zum Beispiel durch Tränen oder Juckreiz der Augen, Niesreiz, Fließschnupfen bis hin zu asthmatischen Beschwerden oder Ekzemen an der Haut. Aber auch banale Dinge im Alltag, wie Nüsse essen, können zusätzlich zu den genannten Symptomen, im schlimmsten Fall zu schwereren allergischen Reaktionen bis hin zum allergischen Schock führen, der zu Atem- und Kreislaufstillstand

führen kann. Der WebVortrag informiert über Ursache, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten der Volkskrankheit Allergie. Der Referent ist Geschäftsführender Oberarzt, Leiter Rhinologie, Allergologie und endoskopische Schädelbasischirurgie, HNO-Klinik, Universitätsklinikum Düsseldorf.

1042 Donnerstag, 10.04.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Wie KI unsere Gesellschaft verändert – Chancen und Herausforderungen

Julian Pelloth

Das Thema der Künstlichen Intelligenz (KI) ist spätestens seit der Entwicklung von ChatGPT in der breiten Öffentlichkeit angekommen. Dabei wird vor allem darüber gesprochen, dass KI unseren Alltag, unsere Arbeitswelt und unsere sozialen Strukturen nachhaltig beeinflusst. Doch was sich tatsächlich hinter KI verbirgt, ist nicht immer klar. In diesem WebVortrag wollen wir hinter die Kulissen schauen und zunächst klären, was genau unter „Künstlicher Intelligenz“ verstanden wird. Wir werden beleuchten, wo menschliche Entscheidungen in der Entwicklung eine wichtige Rolle spielen, wie diese Technologie eingesetzt wird und wo sie uns im Alltag begegnet. Außerdem werden wir die Chancen und Herausforderungen für unsere Gesellschaft betrachten und diskutieren, wie wir den Einsatz von KI verantwortungsvoll gestalten können. Der Referent ist Projektleiter am Deutschen Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz (DFKI) in Kaiserslautern für ein Projekt mit dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS).

1043 Montag, 14.04.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Kleine Kulturgeschichte des Sitzens

Nicole M.A. Klemens

Nahezu zwei Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Sitzen! Zeit genug, um einmal einen Blick auf die ständigen Begleiter unseres Lebens zu werfen, die uns da täglich mehrere Stunden aushalten: Stühle, ihre Geschichte, die Highlights. Ob wir im Anschluss besser sitzen? Wahrscheinlich nicht. Aber bestimmt (geschichts-)bewusster! Die Referentin ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

1044 Dienstag, 15.04.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Vom Sockel gestoßen: Bildhauerwerke der Moderne

Nicole M.A. Klemens

In der modernen Bildhauerei gab es große Veränderungen: Künstlerinnen und Künstler brachen mit der Tradition, ihre Skulpturen auf Sockeln zu präsentieren, und begannen, den Raum um ihre Werke herum aktiv zu nutzen. Diese neuen Ideen führten zu Kunstwerken, die bis heute faszinieren, die Grenzen der Kunst erweitern und die Art und Weise veränderten, wie wir Skulpturen betrachten: Eine neue Art der Interaktion zwischen Kunst und Betrachtenden entsteht. Die Referentin ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

1045 **Dienstag**, 22.04.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Mehr Austausch wagen. Wie wir mit Andersdenkenden diskutieren können

Dr. phil. Christian Boeser

Sich respektvoll auf den Anderen in einem Gespräch einlassen und gleichzeitig klar seine Meinung vertreten: was für eine gelingende Kommunikation im Privaten notwendig ist, gilt auch für Gespräche im gesellschaftlichen Raum. Aktuell häufen sich in unserer Gesellschaft allerdings zwei problematische Verhaltensweisen: Zum einen die Tendenz, die offene Auseinandersetzung zu vermeiden und zum anderen einen Hang zur offenen Feindseligkeit gegenüber Andersdenkenden, insbesondere wenn sich die Unterschiede auf konfliktträchtige Themen wie Integration, Klimaschutz oder Gender beziehen. Das Leben in den eigenen „Blasen“ ist charakteristisch geworden für eine Gesellschaft, die sich in immer kleinere Gesellschaften aufteilt und immer weniger um einen gemeinsamen Nenner bemüht ist. Sowohl feindseliger Streit als auch die Vermeidung von herausfordernden Auseinandersetzungen sind in ihren Wirkungen für unsere Gesellschaft jedoch sehr problematisch. Damit stellt sich die Frage, wie wir wieder eine kritische, respektvolle Gesprächskultur etablieren und demokratische Streitkultur leben können. Der Referent hat einen Lehrstuhl für Pädagogik mit Schwerpunkt Erwachsenen- und Weiterbildung, Universität Augsburg, Leiter des Netzwerks Politische Bildung Bayern.

1046 **Mittwoch**, 30.04.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Keine Tube, kein Impressionismus

Nicole M.A. Klemens

Pigmente, Bindemittel, Leinwand, Staffelei, Pinsel ... Ganz schön viel, an das man denken (und das man transportieren) musste, wollte man in der freien Natur malen! In diesem WebVortrag schauen wir, wie die Erfindung der Tube auch die Kunstwelt verändert hat und dadurch für viele Künstlerinnen und Künstler ein ganz neues Arbeiten möglich wurde. ... na ja und letztlich hat diese kleine Erfindung maßgeblich mit der Entwicklung des Impressionismus zu tun und beeinflusst die Kunst bis heute! Die Referentin ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

1047 **Dienstag**, 06.05.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren?

Dr. Kai Unzicker

Desinformationen haben insbesondere in den letzten Jahren an Brisanz zugenommen: nicht nur ist die Anzahl an Desinformationen rasant gestiegen, sondern durch den verstärkten Einsatz von KI wächst die Verunsicherung in der Gesellschaft, welchen Informationen man überhaupt noch trauen kann. Der Vertrauensverlust in das, was als Fakt gelten kann und was nicht, ist immens und hat große Auswirkungen auf die Demokratie. Im WebVortrag werden die grundlegenden Herausforderungen, die Desinformation für die Gesellschaft darstellt, sowie die Wahrnehmung in der Bevölkerung beleuchtet. Basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen, darunter die im Jahr 2024 erschienenen Bertelsmann-Studien „Verunsicherte Öffentlichkeit“ und „Präventiv, reaktiv, restriktiv“, werden Praxistipps gegeben, wie jeder Einzelne und die Gesellschaft als Ganzes resilienter gegen Desinformation werden können. Der Referent ist Senior Project Manager, Demokratie und Zusammenhalt, Bertelsmann Stiftung Gütersloh.

1048 **Mittwoch**, 07.05.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Fibromyalgiesyndrom – Information zur Erkrankung, Diagnosestellung und Therapie

Dr. Andreas Winkelmann

Fibromyalgiesyndrom (FMS) ist eine chronische, nicht-entzündliche Erkrankung. Sie betrifft immerhin zwei bis vier Prozent der Bevölkerung, d.h. zwei bis drei Millionen Menschen in Deutschland. Die Erkrankung ist mit der direkten Übersetzung von Fibro-

myalgie (Faser-Muskel-Schmerz) nicht ausreichend beschrieben. Symptome wie Ganzkörperschmerzen (oft mit Schmerzspitzen wechselnder Lokalisation), nicht-erholbarer Schlaf sowie eine gesteigerte Erschöpfbarkeit sind die Kernsymptome, welche 97 Prozent aller **FMS**-Patienten betreffen. Die Schmerzen werden in der Muskulatur, um die Gelenke und entlang des Rückens wahrgenommen, häufig mit Druck- und Berührungsschmerzempfindlichkeit. Charakteristisch sind die Begleitsymptome wie Schlafstörungen, daraus resultierend ausgeprägte Müdigkeit am Tage und Leistungseinbrüche mit verstärkter körperlicher und/oder geistiger Erschöpfbarkeit, Konzentrationsstörungen, sowie Morgensteifigkeit, Wetterfühligkeit, Schwellungen von Händen, Füßen und Gesicht, Mundtrockenheit, vermehrtes Schwitzen, Magen-Darm-Beschwerden und viele weitere Symptome. Der Referent erläutert, wie die Diagnose eines **FMS** gestellt wird und welche Therapieempfehlungen auch bei dieser komplexen Erkrankung zu einer Verbesserung der Lebensqualität beitragen können. Auf die notwendige Berücksichtigung häufiger Begleiterkrankungen für die Therapieempfehlungen wird eingegangen. Der Referent ist Oberarzt, Leitung **PMR** Campus Innenstadt, Leitung interdisziplinäre Schmerzambulanz **LMU** Klinikum – München Klinik und Poliklinik für Orthopädie, Physikalische Medizin und Rehabilitation.

1049 **Donnerstag**, 08.05.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fleischgenuss ohne Tier

Jun.-Prof. Dr. Ramona Weinrick

Stellen Sie sich vor, Fleisch zu genießen, ohne dass dafür Tiere in großer Zahl gehalten oder geschlachtet werden müssen. Klingt nach Zukunftsmusik? Doch genau das könnte bald Realität werden. Beim sogenannten kultivierten Fleisch werden Zellen von

lebenden Tieren entnommen und in einem Nährmedium vermehrt, bis daraus echte Fleischstücke entstehen – in Geschmack und Konsistenz nicht von herkömmlichem Fleisch zu unterscheiden. Obwohl Tiere weiterhin zur Zellgewinnung gehalten werden, kann diese Technologie den Bedarf an intensiver Nutztierhaltung erheblich reduzieren und gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zu Umwelt- und Tierschutz leisten. Die Referentin erklärt, wie kultiviertes Fleisch unsere Ernährung nachhaltig verändern kann und dabei Chancen, Herausforderungen sowie Bedenken – von der Sicherheit bis zum Geschmack – beleuchtet. Die Referentin ist tätig am Institut für Agrarpolitik und Landwirtschaftliche Marktlehre, Universität Hohenheim.

1050 **Mittwoch**, 14.05.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Darmkrebs: Risiko und Prognose

Prof. Dr. med. Martin Götz

Darmkrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen weltweit. Eine Früherkennung kann die Heilungschancen erheblich verbessern. Da Darmkrebs in den frühen Stadien oft symptomfrei verläuft und sich meist über Vorstufen („Polypen“) entwickelt, ist eine Vorsorge für alle Menschen empfohlen. Prof. Dr. Martin Götz referiert über das Darmkrebsrisiko in der Bevölkerung und die Möglichkeit der Früherkennung und Prophylaxe mittels Darmspiegelung und Stuhltest. Er ist Chefarzt der Med. Klinik – Gastroenterologie/Onkologie, Klinikum Sindelfingen-Böblingen und stellv. Ärztlicher Direktor an den Kliniken Böblingen.

1051 **Donnerstag**, 15.05.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Das Magazin für Kultur
und Gesellschaft

Lesefreude
verschenken

www.westfalenspiegel.de/
geschenkabo entdecken



Die Geschichte der Inquisition

Prof. Dr. Gerd Schwerhoff

Wenn gleich der Begriff der Inquisition im Alltag ein durchaus geläufiger Begriff ist, sind die Hintergründe dieser Institution des Mittelalters und der frühen Neuzeit oftmals unbekannt. Die Inquisition arbeitete sowohl mit Gewalt und Folter als auch mit psychologischen Methoden, um ihre Ziele zu erreichen. Die eigentlich zentrale Aufgabe der Verfolgung von Häresie wurde dabei zunehmend auch auf allgemeinere Fragen der Glaubenslehre erweitert. Der Referent ist Professor für Geschichte der frühen Neuzeit, Technische Universität Dresden.

1052 **Dienstag**, 20.05.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die unsichtbaren Künstlerinnen: Kunstgeschichte anders erzählt!

Nicole M.A. Klemens

Wie viele Künstlerinnen kennen Sie? Wer schreibt eigentlich Kunstgeschichte, und haben Frauen vor dem 20. Jahrhundert als Künstlerinnen gearbeitet? In diesem WebVortrag werfen wir einen neuen Blick in die Kunstgeschichte und schauen, wie Künstlerinnen über die Jahrhunderte hinweg Pionierarbeit geleistet und die Kunst entscheidend geprägt haben. Wir erkunden Werke und Geschichten faszinierender Frauen wie Sofonisba Anguissola und Artemisia Gentileschi und werden sehen, wie bedeutend ihr Beitrag zur Kunst war. Die Referentin ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

1053 **Dienstag**, 27.05.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die positive Wirkung von Musik bei Menschen mit Demenz

Prof. Dr. Jan Sonntag

Viele Menschen, die an Demenz leiden, scheinen oft nicht mehr erreichbar. Sie leben in ihrer eigenen Welt, zu der andere und auch sie selbst oft kaum noch einen Zugang finden. Alles Bekannte, Gelernte schwindet zusehends, soziale Interaktionen werden je nach Schweregrad der Erkrankung kaum noch möglich. In den letzten Jahren wird zunehmend das große Potential von Musik in der Begleitung von Demenzerkrankten erforscht, begleitet durch zahlreiche positive Praxisbeispiele, die zeigen, wie gut Musik helfen und unterstützen kann. Neurologische Forschungen bestätigen, dass Musik gewissermaßen resistent gegen das Vergessen ist. Altbekannte Musik

lässt sich im Gehirn auch dann noch abrufen, wenn andere Fähigkeiten nicht mehr vorhanden sind. Und neben der Gedächtnisaktivierung bringt Musik die Menschen in Interaktion mit sich und anderen. In wieweit Musik als der „Königsweg“ zu Menschen mit Demenz angesehen werden kann, wird Prof. Dr. Jan Sonntag diskutieren und mit praktischen Hinweisen dazu ermutigen, Musik vermehrt und gezielter in Pflege, Betreuung und Therapie zu verwenden. Der Referent ist Professor für Musiktherapie, Medical School Hamburg.

1054 **Mittwoch**, 04.06.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Konnte Pablo Picasso nicht richtig malen? Die Idee des Kubismus.

Nicole M.A. Klemens

Wir widmen uns der Entstehung des Kubismus, einer bahnbrechenden Kunstbewegung, die maßgeblich von Pablo Picasso und Georges Braque geprägt wurde. Die Frage, ob Picasso „nicht richtig malen konnte“, führt uns zu einem tieferen Verständnis seiner bewussten Abkehr von traditionellen Maltechniken. Der Kubismus löste Formen auf und ermöglichte es, Objekte aus verschiedenen Blickwinkeln gleichzeitig darzustellen. Gemeinsam schauen wir, wie Picasso mit dieser Technik die Wahrnehmung von Kunst revolutionierte und bis heute Einfluss auf die moderne Kunst ausübt. Die Referentin ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

1055 **Dienstag**, 10.06.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Abstrakt – ich seh nur Farbe?!

Nicole M.A. Klemens

...oft hört man ja Sätze wie „Das könnte ich auch malen!“ oder „Das ist doch nur Farbe!“, doch hinter den scheinbar simplen Formen und Farben steckt viel mehr. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was abstrakte Kunst wirklich ausmacht, was ihre Aspekte und Ausdrucksmöglichkeiten sind. Entdecken Sie die faszinierende Welt der abstrakten Kunst – jenseits der reinen Darstellung von Dingen! Die Referentin ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

1056 **Dienstag**, 24.06.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kunstgeschichte macht Spaß! Bedienungsanleitung fürs Museum

Nicole M.A. Klemens

Museum macht Spaß! Keine Vorbereitung, kein Dresscode – einfach neugierig sein, hingehen und genießen ... Ob allein oder mit anderen: Schauen, staunen und einfach wirken lassen. Vielleicht wird mit ein paar Anregungen aus dem WebVortrag ein zukünftiger Museumsbesuch noch mehr zur spannenden Entdeckungsreise! Die Referentin ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

1057 **Dienstag**, 01.07.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Rückenschmerzen

Dr. Andreas Winkelmann

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Schmerzen überhaupt. Andauernde Belastungen oder Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung oder Übergewicht können zu solchen Schmerzen führen. Wann sind es – auch bei starken Schmerzen – gutartige Bagatellen, wann sind es Warnsignale? So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sein können, so vielfältig sind die modernen Behandlungsmethoden. In den meisten Fällen kann dem Patienten auf konservativem Wege – mit Informationen, Tipps und Tricks, praktischen Anleitungen zu Übungen – geholfen werden. Unter bestimmten Umständen kann eine Operation erforderlich sein. Der Referent berichtet über sinnvolle Maßnahmen unter Berücksichtigung von Leitlinien sowie neuester Erkenntnisse der Schmerzforschung. Die zahlreichen Möglichkeiten einer fachkundigen, an die Beschwerden des Patienten angepassten Therapie werden erläutert. Dr. med. Winkelmann ist Oberarzt, Leitung **PMR** Campus Innenstadt, Leitung interdisziplinäre Schmerzambulanz **LMU** Klinikum – München Klinik und Poliklinik für Orthopädie, Physikalische Medizin und Rehabilitation.

1058 **Donnerstag**, 03.07.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sie haben
pädagogisches
Talent und Spaß
am Unterrichten?
Kontaktieren
Sie uns!



POLITIK · GESELLSCHAFT · GESCHICHTE

Faszination Mittelalter – Leben und Sterben im Mittelalter

Hartmut Borgschulze

Über 500 Jahre hinweg beherrschte die Hanse mit teilweise mehr als 200 Städten den Handel länderübergreifend in Nordeuropa und könnte auch heute noch der Europäischen Union (EU) ein Vorbild sein. Das lockere Bündnis zwischen Kaufleuten, Kontoren und Städten, beruhend auf Integration und Autonomie, blieb eigenartig formlos und nebulös; dennoch lehrte die Hanse die Herrschenden das Fürchten und unterwarf ihre Gegner in Kriegen. Was war ihr Erfolgsrezept? Der Kurs startet bei den Waldemarkriegen zwischen Dänemark unter seinem König Waldemar IV. und den wendischen Hansestädten unter der Führung Lübecks.

1065 **BEGINN**: 05.02.2025, 4x mittwochs,
10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
29,60 Euro (ermäßigt: 21,60 Euro)

Der Tod in Paderborn – die alte Bischofsstadt in den Wirren der Frühen Neuzeit

Hartmut Borgschulze

Politische und religiöse Umbrüche prägten das 17. Jahrhundert. Davon blieb auch die alte Bischofsstadt Paderborn nicht verschont. Nehmen Sie Einblick in die bewegte und spannungsgeladene Vergangenheit unserer Stadt. Erfahren Sie, wie der protestantische Paderborner Bürgermeister Liborius Wichard einen religiösen und politischen Sprengsatz zündete und dabei sein Leben verlor.

Verfolgen Sie den „Tollen Christian“ aus Braunschweig, der 1622 im Dreißigjährigen Krieg den Schrein mit den Reliquien des heiligen Liborius raubte, auf seinem Weg durch die Stadt. Tauchen Sie ein in die Geschichte der Bischofsstadt Paderborn in der Frühen Neuzeit.

Thematisch schließt diese Veranstaltung an den Kurs im Herbst 2024 an, setzt aber nicht die Teilnahme daran voraus.

1066 **BEGINN**: 05.03.2025, 3x mittwochs,
10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
22,70 Euro (ermäßigt: 16,40 Euro)

Paderborner Denkmäler

Klaus Zacharias



Anders als im vorherigen Semester liegt der Schwerpunkt diesmal auf „Kleindenkmälern“, die einen großen Bereich unseres Lebens einnehmen. Gedacht wird hierbei zum Beispiel an Bildstöcke, die man oft kaum wahrnimmt, obwohl sie in der ganzen Stadt zu finden sind. Oder an Brunnenanlagen wie den „Sagenbrunnen“, den Josef Rikus geschaffen hat. Auch Straßenschilder kann man als „Denkmal“ im eigentlichen Sinne ansehen, denn die Namen erinnern häufig an bekannte Persönlichkeiten und werden je nach Zeitumständen auch schon einmal umbenannt. Seit Ende 2024 gilt auch die Paderborner Stadtmauer als Baudenkmal und ist in die Denkmalliste der Stadt eingetragen. Aber auch Friedhöfe haben viel zu bieten. Besichtigungen der fußläufig erreichbaren Denkmäler sind geplant.

1067 BEGINN: 13.03.2025, 4x donnerstags,
10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
29,60 Euro (ermäßigt: 21,60 Euro)



Familiengeschichtliche Quellen im Stadt- und Kreisarchiv Paderborn

Jonas Eberhardt, Wilhelm Grabe



Sie möchten etwas über Ihre Vorfahren erfahren? Der Einstieg in die Familien- oder Ahnenforschung ist für Unkundige nicht immer ganz einfach. Die wichtigsten Anlaufstellen sind kirchliche, staatliche und kommunale Archive mit ihren zahllosen Urkunden, Akten und sonstigen Dokumenten. Erfahren Sie, welche Unterlagen für die Familienforschung von hohem Wert sind und wie Sie sie nutzen können.

1069 Dienstag, 29.04.2025,
19.00-21.30 Uhr (3 UStd.)
Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

1250 Jahre Westfalen

Herbert Franz Gruber

In den fränkischen Reichsannalen für das Jahr 775 nach Christus wird Westfalen von den Chronisten Karls des Großen (747–814) erstmals erwähnt. Die von Karl dort unterworfenen Volksstämme bezeichnet er als „Sachsen“, das Gebiet des heutigen Bundesland Sachsen bekam diesen Namen dagegen erst viel später. Aber welche Gebiete meinten die Karolinger, wenn sie von Westfalen, Engern und Ostfalen sprachen? Im Laufe der Geschichte hat sich die Gebietskulisse Westfalens mehrfach verändert. So zum Beispiel als „Königreich Westphalen“ unter Jérôme Bonaparte, als „Preussische Provinz Westfalen“ oder als heutiger Landesteil der Bundeslandes Nordrhein-Westfalen. Der reich bebilderte Vortrag liefert eine Zeitreise durch die westfälische Geschichte.

1070 Donnerstag, 03.04.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)



Und vergib uns unsere Schuld?

Kirchen und Klöster
im Nationalsozialismus

Sonderausstellung
17.5.2024 bis 18.5.2025
im Kloster Dalheim

gefördert durch:



Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



PROVINZIAL
Kulturstiftung der Westfälischen
Provinzialverwaltung



Stiftung Kloster Dalheim
LWL-Landesmuseum für Klosterkultur

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Karl der Große versus Widukind

Herbert Franz Gruber



Bei seinen Eroberungszügen nach Westfalen fand Karl der Große im sächsischen Anführer Widukind einen starken Widersacher. Dabei verteidigte der Kampf der damaligen Sachsen gegen die Franken nicht nur ein Territorium, vielmehr ging es auch um einen anderen Glauben und eine damit verbundene andere Lebensweise. Die Geschichte folgt den legendären Sachsenkriegen mit ihren blutigen Schlachten, Massakern und Zwangstaufen. Es wird aufgezeigt, wie die fränkisch-sächsische Siedlungsgeschichte anhand von Orts- und Flurnamen bis heute in heimischen Gefilden nachvollzogen werden kann.

1071 **Donnerstag**, 12.06.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Landwirtschaft gestern und heute – Vortragsreihe mit Diskussionsmöglichkeit

Hartmut Borgschulze, Joachim Koch



Von der Revolution des Gemeinen Mannes und den Bauernaufständen schlagen die beiden Referenten einen Bogen bis zu den Problemen und Grenzen der heutigen landwirtschaftlichen Betriebe. Dabei werden geschichtliche, politische und wirtschaftliche Aspekte beleuchtet.

Im Feudalismus waren Grund und Boden ein politisches Element der Herrschaft und der Unterdrückung der Bauern durch Adel und Klerus. In der Hierarchie der Ständeordnung war der sogenannte Nährstand der unterste Stand und musste sich der Willkür und Unterdrückung der oberen Stände beugen. In blutigen Aufständen versuchten sich die Bauern dieser Ordnung zu entledigen und auch für sich die Menschenrechte einzufordern.

Die Gegenwart und die Zukunft der deutschen Landwirtschaft ist ein dynamisches Feld, das von Innovation, Nachhaltigkeit und dem Engagement der dort Tätigen geprägt wird. Zum besseren Verständnis werden Kenntnisse von landwirtschaftliche Strukturen, Umweltaspekten, ökonomischen Gesichtspunkten und Zukunftsperspektiven vermittelt.

Außerdem ist geplant, zu einem der Termine jemanden einzuladen, der als Landwirt*in arbeitet und so aus erster Hand Aktuelles über diesen Ausbildungsberuf berichten kann.

Der Leitspruch „der Landwirtschaft zur Information, der Gesellschaft zum Verständnis“ weist auf die beiden Zielgruppen Landwirt*innen und allgemein Interessierte aus der Gesellschaft hin. Nicht nur für die in der Landwirtschaft Tätigen geht es hier um ein faszinierendes Thema, es muss auch der gesamten Gesellschaft nähergebracht werden, betreffen die Produktionsstätten doch unsere Grundnahrungsmittel und damit unser gesamtes soziales Gebilde. Vielleicht entwickelt sich die Vortragsreihe zu einer Austauschstätte zwischen Gesellschaft und Landwirtschaft?

1072 **BEGINN:** 27.01.2025, 7x montags,
10.30-12.00 Uhr (14 UStd.)
vhs am Stadelhof,
39,80 Euro (ermäßigt: 25,80 Euro)

Politik, Wirtschaft und Geschichte – vhs-Vortragsrunde mit Diskussion

Hartmut Borgschulze, Joachim Koch

Aktuelle und historische Themen aus den Bereichen Politik, Wirtschaft, Soziales und Geschichte stehen dienstagsvormittags auf der Tagesordnung. Eine gemeinsame Ausgangsbasis für die anschließenden Diskussionen wird durch Kurzvorträge aus dem Moderationsteam, von Teilnehmer*innen oder von eingeladenen Referent*innen hergestellt. So können alle die jeweiligen Fragestellungen von verschiedenen Seiten beleuchten und ergänzen. Die beiden Moderatoren werden unterstützt von den langjährigen Teilnehmerinnen Marlene Lubek und Monika Michels.

1073 **BEGINN:** 04.02.2025, 20x dienstags,
10.30-12.00 Uhr (40 UStd.)
vhs am Stadelhof,
42,00 Euro (ermäßigt: 27,20 Euro)

„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“

Johannes Breimhorst

Mit 66 Jahren gehört man keineswegs zum „alten Eisen“. Ausgehend von den persönlichen Lebenserfahrungen und Leseerlebnissen beschäftigen sich die Teilnehmenden mit der Frage, wie der Umgang mit anderen Menschen das eigene Leben bereichern kann.

Aus einer Vielzahl dazu geeigneter Themen wählen sie gemeinsam die jeweiligen Sachverhalte aus. Dabei kann es sich zum Beispiel um Kommunikation als Lebenskunst, Beziehungen, Freundschaft, Verantwortung, Freiheit, Spiritualität, Normalität sowie Zeitgeistphänomene wie Autoritarismus, Massenbildung, woke Psyche und Persönlichkeit handeln.

1074 BEGINN: 13.02.2025, 8x donnerstags, 10.45-12.15 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
56,40 Euro (ermäßigt: 40,40 Euro)

Kein Flieger ist schöner! Technik und Geschichte von Oldtimer- Flugzeugen im QUAX-Hangar

Dr. Heiner Maes



Am Rande des Airports Paderborn-Lippstadt können Sie historisches Fluggerät besichtigen, das perfekt im Originalzustand aufbereitet und flugfähig ist. Es handelt sich um Schulungs- und Sportflugzeuge, die im QUAX-Hangar gewartet und ausgestellt und von Vereinsmitgliedern regelmäßig geflogen werden. Dazu gehören legendäre Maschinen wie die Messerschmidt BF 108, die Bucker Jungmann, der Fieseler Storch oder die Dornier Do 27.

Bei einem Rundgang durch die Ausstellung und die Werkstatt erhalten Sie eine interessante Einführung in Technik und Geschichte der Flug-Oldtimer und erleben hautnah die Faszination der Zeit der Luftpionier*innen.

1075 Samstag, 29.03.2025,
14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
QUAX-Hangar in Büren/Ahden,
10,00 Euro (ermäßigt: 8,00 Euro)

Fit 2 Ride?

Sicher in die neue Motorradsaison

Andrew Jeffrey



Neues Bike, neue Saison, Wiederaufstieg? Nach ein wenig Theorie zum Thema Erste-Hilfe und wichtigen Fahrtricks werden einige grundlegende Fahraufgaben thematisiert und in einer kurzen Ausfahrt durch das Sauerland (ca. 2 Std.) trainiert. Als Fahrlehrer und Erste-Hilfe-Ausbilder gibt der Dozent nützliche und hilfreiche Tipps für eine sichere Motorradsaison.

1076 Freitag, 09.05.2025, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 10.05.2025, 09.00-13.00 Uhr
(9 UStd.)
Parkplatz American Diner, Autohof Mönkeloh,
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

Mit dem Smartphone auf Rad- und Wandertouren

Thomas Froitzheim



Für Rad- und Wandertouren wird vielfach bereits das Smartphone genutzt, häufig mit Apps wie komoot. Dieser Vortrag zeigt, wie die Smartphone-Navigation in der Praxis möglichst einfach und zuverlässig funktioniert, und vermittelt Tipps und Tricks zu komoot und alternativen Apps. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zur Vorbereitung der Touren auf dem PC.

1077 Freitag, 21.03.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Outdoornavigation kompakt: GPS-Geräte und Smartphones

Thomas Froitzheim



Für die Navigation abseits der Autostraßen gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wer häufig Touren mit dem Fahrrad oder zu Fuß unternimmt, weiß: Die Planung am PC ist deutlich zuverlässiger, als wenn man erst unterwegs mit dem Smartphone oder dem GPS-Gerät eine Strecke berechnet. Ob es der Freizeitausflug oder die Urlaubsreise ist, hier erfahren die Teilnehmenden praxisgerecht an einem Notebook, wie sie auf einfache Weise mit kostenlosen Online-Programmen schöne und individuelle Strecken im In- und Ausland planen können. Dieser Kurs zeigt in Theorie und Praxis, wie Outdoornavigation funktioniert und welche Geräte sich dafür eignen.

Notebooks und GPS-Geräte werden für die Kursdauer zur Verfügung gestellt. Während eines Spaziergangs können die Teilnehmenden die Grundfunktionen selbst ausprobieren. Danach erfolgt ein Überblick über geeignete Software und Internetportale mit GPS-Touren.

1078 Samstag, 22.03.2025,
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
75,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Therapiehund und seine Einsatzgebiete

Susanne Tingelhoff



Welche Hunde eignen sich für die Unterstützung auf vier Pfoten? Viele Fragen stehen am Anfang jedes tiergestützten Angebots in einer Einrichtung: Welche Rahmenbedingungen sind zu beachten, welche Möglichkeiten und Risiken sind abzuwägen? Was ist mit der Einhaltung der Hygienevorschriften?

Therapiehunde arbeiten in Kitas und Schulen sowie mit Senior*innen und im Demenzbereich, in der Gerontopsychiatrie, mit psychosomatisch Erkrankten und Menschen mit verschiedenen körperlichen oder geistigen Behinderungen oder im Wachkoma.

Zu den angesprochenen Themen gehören Sachkundennachweis, Gesundheitszeugnis und eine spezielle Haftpflichtversicherung ebenso wie der Tierschutz und die Ausbildung der Vierbeiner mit praktischem und theoretischem Unterricht. Und selbstverständlich muss im Rahmen der Zertifizierung auch ein Praktikum im zukünftigen Einsatzbereich absolviert

werden. Erfahrungsberichte der langjährigen Therapiehundeführerinnen runden die Veranstaltung ab.

1079 Donnerstag, 13.02.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hund und Kind – ein starkes Team! (für Grundschul Kinder)

siehe Kurs Nr. 7303f.

BILDUNG FÜR ELTERN UND ERZIEHENDE

Vergessene Inklusionskinder – (Hoch-)Begabte Kinder in der Kita

Ulrike Krause



Im Kita-Alltag treffen pädagogische Fachkräfte immer wieder auf Kinder, die intensivere Begleitung benötigen als andere. Schwächen, werden in der Regel schnell erkannt und Hilfsmöglichkeiten angeboten.

Aber was ist mit den Kindern, die aufgrund ihrer Stärken und Begabungen Unterstützungsbedarf haben? Fallen die im Alltag ebenfalls auf?

Wenn uns Kinder als sehr vorlaut, impulsiv und unkonzentriert begegnen, zu schüchtern, ängstlich und extrem sensibel erscheinen oder immer wieder über Kopf- und Bauchschmerzen klagen, fragt man sich, woher das kommt. Womöglich ist eine besondere Begabung die Erklärung.

Daher beschäftigt sich der Abend unter anderem mit den Fragestellungen:

- Was ist Hochbegabung? ■ Woran kann ich ein solches Kind erkennen und muss es getestet werden?
- Wie können wir diese Kinder unterstützen und fördern? ■ Sollte ein Kind vorzeitig eingeschult werden? ■ Was brauchen die Eltern dieser Kinder?

Der theoretische Überblick wird abwechslungsreich durch zahlreiche Praxisbeispiele ergänzt und wendet sich nicht nur an pädagogische Fachkräfte, sondern an alle, die Interesse an diesem Thema haben.

Verschenken Sie Bildung!

Wissen, Spaß, Erlebnisse – all das bietet ein Gutschein der vhs Paderborn.

Gutscheine können über einen Wunschbetrag oder für einen bestimmten Kurs ausgestellt werden.

Wir beraten Sie gern.

www.vhs-paderborn.de

Die Veranstaltung findet mit freundlicher Unterstützung der „Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind Ostwestfalen-Lippe e.V.“ statt.

1080 **Mittwoch**, 19.02.2025,
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vorträge „vom Baby zum Jugendlichen“

Wilfried Frintrop ist Seminarleiter bei familylab Deutschland, einem Netzwerk von Expert*innen, das Eltern Anregungen und Unterstützungen für ihr Familienleben bietet und Fachleute für ihre erzieherische Arbeit inspiriert. Der Referent ist u.a. in Schulen und Kitas mit Vorträgen und Fortbildungen zu den Themen Eltern- und Familienberatung tätig.

Vom Paar zur Familie – Erkenntnisse und Ideen für eine liebevolle elterliche Führung

Wilfried Frintrop



Der Übergang vom Paar zur Familie stellt eine spannende Zeit für die werdenden bzw. jungen Eltern dar, in der Glücksgefühle, Herausforderungen und Unsicherheiten manchmal gleichzeitig erlebt werden.

Ein kleines, noch hilfloses Menschenkind wird den Eltern anvertraut, und sie können erleben,

wie dieser kleine Mensch auf seine ureigene Weise mit der elterlichen Liebe, Fürsorge und Begleitung in unsere Welt hineinwächst. Aus Unvertrauen und Geborgenheit entwickeln sich Körper, Geist und Seele.

Für all dies schaffen die Eltern die Voraussetzungen und können sich dabei auch selbst noch einmal besser kennenlernen mit ihren Möglichkeiten und Begrenzungen. Dies ist ein Geschenk und gleichzeitig auch eine spannende Aufgabe.

Dieser Vortrag soll dazu beitragen, dass diese gemeinsame Zeit gelingt, und sowohl werdende als auch junge Eltern bestärken, ihren Weg einer liebevollen elterlichen Führung zu finden und zu leben. Dazu dienen unter anderem auch Erkenntnisse aus verschiedenen Bereichen, wie sich Babys und Kleinkinder in ihren ersten Lebensmonaten und -jahren gesund entwickeln und was sie dafür von den Eltern brauchen.

1081 **Dienstag**, 13.05.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gelassen durch die „Trotzphase“: Was Eltern hilft, was Kleinkinder wirklich brauchen

Wilfried Frintrop



Kinder zwischen zwei und vier Jahren entwickeln ihr ureigenes Selbst und durchleben in und außerhalb ihrer Familien eine erste Form der biologisch vorgesehenen Identitätsfindung.

Das bedeutet, dass sie in dieser Phase sich selbst mit ihren Wünschen und Bedürfnissen mehr und mehr entdecken. Dabei stellen sie dann fest, dass das, was Mama oder Papa von ihnen wollen, nicht mit dem übereinstimmt, was sie gerade in sich wahrnehmen. Und dann sagen sie „nein“. Doch dieses „Nein“ ist nicht gegen die Eltern, Großeltern oder Erzieherinnen bzw. Erzieher gerichtet, sondern macht nur deutlich: „Ich bin jetzt als kleiner sich selbst bewusster Mensch in dieser Lebensphase angekommen“.

Wie Mütter und Väter dann ihren Familienalltag mit einer liebevollen elterlichen Führung meistern und welche Bedeutung dabei Verantwortung, Grenzen, Frustrationen und Gelassenheit haben, wird in diesem Vortrag verdeutlicht.

Aktuelle Erkenntnisse aus der Hirn-, Gen-, Entwicklungs- und Beziehungsforschung fließen zur Unterstützung des Gesamtverständnisses ebenso mit ein. Das Ziel dieses Vortrags ist, dass Eltern neue Ideen und konkrete Impulse für die Gestaltung und Bewältigung des Familienlebens in dieser Lebensphase mitnehmen, um diese auch für sich selbst als weniger stressig und dafür manchmal mit mehr Abstand und gelassener zu (er)leben.

1082 **Dienstag**, 06.05.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine gelingende Grundschulzeit für Kinder und Eltern

Wilfried Frintrop



Selbstständigkeit, Selbstvertrauen, Freude am Lernen und mehr Gelassenheit im Familienalltag, das wünschen sich sicherlich alle Familien.

Kinder lernen vom ersten Moment der Geburt jeden Tag tausende von Dingen und machen dabei ihre ganz persönlichen und wertvollen Erfahrungen. Schließlich freuen sie sich auf die Schule und können es kaum erwarten.

Wie Eltern sie beim Gelingen dieser wertvollen Grundschulzeit unterstützen und begleiten können, darauf geht der Referent, Seminarleiter bei familylab Deutschland an diesem Abend ein. Er beleuchtet, was in diesem Zusammenhang eine auf Vertrauen, Respekt und guter Kommunikation bauende Basis in der Zusammenarbeit von Schule und Eltern bedeutet.

Die Informationen sollen Eltern dabei helfen, auch in schwierigen Situationen in Schule und Familie zu guten Entscheidungen zu kommen, damit die Grundschulzeit zu einem wertvollen und erfolgreichen Abschnitt auf dem Lebensweg ihrer Kinder und für alle Familienmitglieder wird.

1083 Freitag, 28.03.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gelassen durch die Pubertät: Was Eltern hilft, was Kinder und Jugendliche brauchen

Wilfried Frintrop

Kennen Sie Themen wie z. B. den Wunsch Ihrer Kinder nach mehr persönlichem Freiraum und weniger Einflussnahme durch die Eltern auf der einen Seite und auf der anderen Seite unaufgeräumte Zimmer, Schwierigkeiten morgens pünktlich aufzustehen, Last-Minute-Hausaufgaben, schwankende oder fehlende Motivation zum Lernen, Konflikte mit Mitschüler*innen, lange Zeiten am PC und mit dem Handy, plötz-



lich wechselnde Launen, keine Lust, die Spülmaschine auszuräumen, ständiges Verhandeln von Wünschen und immer wiederkehrende Machtkämpfe? Suchen Sie nach Ideen, Veränderungen oder Lösungen und wünschen Sie sich weniger Hektik und Druck, dafür aber mehr Gelassenheit und eine entspannte Atmosphäre in Ihrer Familie und eventuell auch mehr Zeit für sich selbst und dies mit gutem Gewissen?

Dann kann Ihnen dieser Vortrag helfen, durch neue Erkenntnisse der Entwicklungs-, Beziehungs- und Hirnforschung und durch praktische Alltagsbeispiele selbst neue Ideen zu entwickeln.

1084 Dienstag, 18.03.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Jetzt komm endlich“ – wenn Alltagsstress uns die Harmonie raubt

Dominique Thielemann



Jeden Tag sind wir im Stress. Schnell noch den Müll raus, schnell eben noch die Brote schmieren, noch eben zur Kita und dann fix zur Arbeit. Der Umgang mit Stress lässt uns manchmal kraftlos werden und an unsere Grenzen stoßen. Wenn wir gestresst sind, reagieren wir oft aus dem Bauch heraus und lassen uns emotional mitreißen. Unsere Kommunikation wird dann schwammig und unsere Kinder verstehen die Welt nicht mehr.

Bei diesem Themenabend geht es um die Bedeutung von Stress, Kommunikation, Selbstfürsorge und Resilienz in der Familie.

1085 Freitag, 16.05.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Löwenstark – das Eltern-Kind-Training für ein starkes Selbstbewusstsein

Dominique Thielemann



Nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ lernen Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, wie sie mutig, selbstbewusst und einfühlsam den Alltag meistern können. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre innere Stärke entdecken und wissen möchten, wie sie mit herausfordernden Situationen umgehen können. Er bietet eine wertvolle Zeit für die Familie, in der alle lernen, sich gegenseitig zu unterstützen und die persönliche Widerstandskraft und Resilienz zu trainieren. Gemeinsam können sie an einem starken Selbstwertgefühl und sozialer Stärke zu arbeiten.

Zunächst wird das „innere Löwenherz“ erkundet. Die Teilnehmenden erkennen, wer der wichtigste Mensch in ihrem Leben ist. Ein sicheres Auftreten, auch wenn es mal schwerfällt, will geübt sein. Das ist wichtig in Situationen, in denen die Kinder Beleidigungen erleben, oder wenn ihnen etwas weggenommen wird. Gefühle zu verstehen und als Wegweiser zu erkennen ist ein weiterer wichtiger Baustein dieses Wochenendes, denn die eigenen Gefühle zeigen den Weg wie ein Kompass. Seid dabei und entdeckt gemeinsam eure Löwenkraft! Zum Abschluss bekommen alle ein Nachhaltigkeitsschreiben mit allen wichtigen Infos.

1086 **Samstag**, 05.07.2025, 10.00-12.00 Uhr
Sonntag, 06.07.2025, 10.00-12.00 Uhr
 (5 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 75,00 Euro (keine Ermäßigung)

Löwenstark auch ohne Muckis (für Vorschul- bzw. Grundschul Kinder)

siehe Kurs Nr. 7305f.



In Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst katholischer Frauen Paderborn e.V.

Bereitschaftspflegefamilien bieten erste Hilfe für Kinder in Not (Informationsveranstaltung)



Über 30.000 Kinder und Jugendliche werden jährlich in Deutschland in Obhut genommen – Kinder, die Schlimmes erlebt haben und Schutz, Versorgung und Zuwendung brauchen. Kinder wie die dreijährige Ann-Lea, die von ihrer psychisch kranken Mutter nicht ausreichend versorgt und in einem dunklen, überheizten Raum eingesperrt wurde. Ann-Lea lebt nun in einer Bereitschaftspflegefamilie bis ihre Perspektive geklärt ist. Ihre Pflegemutter berichtet: „Anfangs war die Kleine ängstlich und zurückhaltend, aber langsam gewinnt sie an Sicherheit. Wenn sie mit uns lacht, geht die Sonne auf.“

Der Sozialdienst katholischer Frauen Paderborn e.V. (SkF) sucht interessierte Paare, Familien und Einzelpersonen, die sich vorstellen können, ein Kind auf Zeit aufzunehmen. Wenn Kinder von ihren Eltern vorübergehend nicht nach ihren Bedürfnissen versorgt werden können, sind sie auf Menschen angewiesen, die sich liebevoll um sie kümmern.

Wer sich vorstellen kann, ein Bereitschaftspflegekind aufzunehmen, oder sich zu diesem Thema informieren möchte, ist bei diesem Vortragsangebot herzlich willkommen. Fachkräfte des SkF stellen das Angebot vor, geben einen Überblick zu den Aufgaben einer potentiellen Bereitschaftspflegefamilie und informieren über den Bewerbungs- und Aufnahmeprozess.

1088 **Montag**, 17.03.2025,
 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
 vhs am Stadelhof, entgeltfrei
 Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

GESELLSCHAFTSSPIELE

Spielenachmittag für die „Generation 60 plus“

Luzie Egert, Dorothee Keßel



Sie haben Lust, alle 14 Tage donnerstags in netter Runde verschiedene Gesellschaftsspiele zu spielen? So können Sie Gleichgesinnte kennenlernen und spielerisch Ihre grauen Zellen trainieren. Machen Sie mit! Natürlich dürfen Sie auch Ihr persönliches Lieblingsspiel mitbringen und vorstellen. Frau Egert (SeniorTrainerin) und Frau Keßel arbeiten ehrenamtlich und freuen sich auf Sie.

- 1091** **Donnerstag**, 20.02.2025, 14.30-16.30 Uhr
Donnerstag, 06.03.2025, 14.30-16.30 Uhr
Donnerstag, 20.03.2025, 14.30-16.30 Uhr
Donnerstag, 03.04.2025, 14.30-16.30 Uhr
Donnerstag, 24.04.2025, 14.30-16.30 Uhr
Donnerstag, 08.05.2025, 14.30-16.30 Uhr

Donnerstag, 22.05.2025, 14.30-16.30 Uhr
Donnerstag, 05.06.2025, 14.30-16.30 Uhr
Donnerstag, 26.06.2025, 14.30-16.30 Uhr
(24 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Doppelkopf für Anfänger*innen

Dr. Peter Bender



Wurden Sie schon einmal zu einer Doppelkopf-Runde eingeladen, und Sie mussten absagen, weil Sie mit Kartenspielen überhaupt und mit Doppelkopf insbesondere nichts am Hut hatten? Wollen Sie dieses schöne, interessante Gesellschaftsspiel für vier (bis sechs) Personen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir beginnen mit den einfachsten Regeln und setzen diese gleich beim Spielen um. Spielerisch führen wir die weiteren Regeln ein, und am Ende sind Sie zwar noch keine Doppelkopf-Meister, aber in einer gewöhnlichen Runde können Sie schon gut mithalten. Wenn Sie dann regelmäßig spielen, erleben Sie nicht nur Spaß und Geselligkeit, sondern bleiben geistig fit bis ins hohe Alter. Der Kurs ist für Anfänger*innen gedacht.

- 1092** **BEGINN:** 07.05.2025, 6x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

So erreichen Sie uns:

per E-Mail: info@ehrenamt-pb.de

per Post: Marktplatz für ehrenamtliches Engagement in Paderborn
c/o Stadt Paderborn
Am Hoppenhof 33
33104 Paderborn

per Telefon: 05251 88-120 53 · Wir sind mittwochs telefonisch von 10 bis 12 Uhr und von 15 bis 17 Uhr unter der angegebenen Nummer erreichbar.

Persönlich: Zur selben Zeit beraten wir persönlich in unserem Büro in der Mühlenstraße 43, 33098 Paderborn.

Auf www.ehrenamt-pb.de finden Sie aktuelle Informationen



Marktplatz
für Ehrenamtliches
Engagement
in Paderborn



Freiwillige Mitverantwortung

- Wir vermitteln Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.
- Wir beraten gemeinnützige Organisationen und Projekte.
- Wir initiieren neue bürgerschaftliche Projekte.
- Wir unterstützen neue Projekte, unter anderem mit Öffentlichkeitsarbeit.
- Wir offerieren „Mit-Mach-Angebote“
- Wir organisieren Social Days in Unternehmen.
- Wir begleiten zukünftige Rentner*innen beim Übergang in die nachberufliche Phase.
- Wir vernetzen generationsübergreifend Studierende der Paderborner Universität mit gemeinnützigen Institutionen und Projekten.

WEINKUNDE

Vom Tal der Rhône ins Languedoc (Weinseminar)

Wilhelm Groppe



Von den Ursprüngen des Weinanbaus im Tal der Rhône geht die virtuelle Weinreise über die male- rische Camargue bis in die Region Languedoc, be- kannt für ihre Vielfalt an Weinen und Rebsorten. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die faszinieren- de Geschichte sowie die aktuellen Entwicklungen der Weinproduktion. An ausgesuchten Beispielen sollen Historie und neue, dynamische Prozesse des Weinanbaus vorgestellt und die entsprechenden Weine präsentiert und verkostet werden. Das ge- samte Gebiet hat in den letzten Jahren an Ansehen gewonnen, da viele Winzer*innen innovative Tech- niken anwenden und sich auf Qualität fokussieren. Die Getränkekosten sind im Kursentgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung, sondern konzentriert sich ganz auf das Lernen und Genießen.

1096 Freitag, 14.03.2025,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
25,80 Euro (keine Ermäßigung)

Weiß- und Rotweinabend – Schwerpunkt Deutschland

Harald Burg

Sie lernen verschiedene Weine aus deutschen An- baubereichen kennen und erfahren, wie Sie die Be- sonderheiten der jeweiligen Region und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weiß-, Grau- und Spät- burgunder, Schwarzriesling etc.) herausschmecken können. Der Abend startet mit einem Sekt, dann werden den deutschen Weinen französische, spani- sche und italienische gegenübergestellt, um so einen Vergleich zu ermöglichen. Mit diesem Hintergrund- wissen können Sie sich bei gesellschaftlichen Anläs- sen und Geschäftsessen an der Unterhaltung betei- ligen, wenn es um das Thema Wein geht. Kleinigkei- ten zum Essen runden die Weinprobe mit über 20 Weinen ab. Diese Kosten sind im Kursentgelt ent- halten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

1098 Freitag, 16.05.2025,
18.00-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
58,50 Euro (keine Ermäßigung)

RECHT · FINANZEN

Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?

Erben und Vererben – was ist für alle Beteiligten tragbar und wirtschaftlich vernünft- igt? Soll man das Vermögen bereits zu Lebzeiten weiter- geben oder erst mit dem

Tode? Welche Möglichkeiten der Absicherung haben die Übertragenden? Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wer ist pflichtteilsberechtigt? Wie verhält es sich in nichtehelichen Partnerschaften? Wie berechnet sich die Erbschaftssteuer? Im Vortrag gibt ein Rechtsan- walt und Notar Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht, weitere Themen sind Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Johannes Kröger

1100 Mittwoch, 12.03.2025,
15.00-16.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Daniel Radix

1101 Dienstag, 08.04.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung – Vorsorge für Alter, Krankheit, Unfall

Joachim Koch



In eine Situation zu kommen, in der es nicht mehr möglich ist, die persönlichen Angele- genheiten selbstständig zu re- geln, kann jederzeit passieren. Erstellen Sie deshalb in diesem Workshop selbst Ihre eigene Patientenverfügung, Ihre Vor- sorgevollmacht und Ihr Betreu- ungsverfügung mit sachkundi- ger, umfangreicher Hilfe und tauschen Sie sich – soweit Sie möchten – mit den anderen

Teilnehmenden aus!

Basis dieses Workshops sind der neueste Gesetzes- stand und die neuesten Vorgaben der Rechtspre- chung für die heute geforderten detaillierten Formu-

lierungen in der Patientenverfügung sowie der neueste Gesetzesstand für Vorsorgevollmacht und Betreuungsvollmacht (erweitert um die Vorschläge des Verbraucherschutzes).

Aufgrund der umfangreichen Hintergrundinformationen können Sie sich so Ihre Meinung zu eigenen Lebensende nach Ihren persönlichen Wertvorstellungen bilden. Weiterhin legen Sie fest, wer Sie vertreten und damit Ihre Wünsche für Sie weiterverfolgen soll, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind.

- 1105** **Donnerstag**, 06.03.2025, 18.00-20.15 Uhr
Donnerstag, 13.03.2025, 18.00-20.15 Uhr
Donnerstag, 20.03.2025, 18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
28,50 Euro (keine Ermäßigung)

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Volker Riechert

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem. In diesem Kurs wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuerklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt, stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmer-einkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Rentenbezügen und Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, aber auch „steuerlich Fortgeschrittene“ können von einer Teilnahme profitieren. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuerklärung per **ELSTER** können am Rande erläutert werden.

Inwieweit das Kursentgelt steuerlich absetzbar ist, wird im Kurs besprochen.

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Volkshochschul-Zweckverband Bad Driburg, Brakel, Nieheim, Steinheim, der vhs Höxter-Mariemünster und der vhs Paderborn angeboten. Die Anmeldung ist ausschließlich über die vhs Höxter-Mariemünster, tel. 05271 963 4303, oder über www.vhs-hoexter.de möglich.

- 1112** **Freitag**, 21.03.2025,
15.30-20.30 Uhr (6 UStd.)
Online-Veranstaltung,
69,00 Euro (keine Ermäßigung)



ETF I: Geld anlegen leicht gemacht!

Michael Brockhoff



Finanzoptimierung 4.0

So machen Sie das Beste aus Ihrem Geld!

Exchange Traded Funds (ETF), börsengehandelte Indexfonds, erfreuen sich bei Sparer*innen jeden Alters zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten **ETFs** viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbraucherschützer*innen und von Finanztests empfohlen.

Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie ist sie entstanden und wo liegen die Unterschiede zu klassischen Geldanlagen? Wo liegen die Vor- und Nachteile?

Die Antworten auf die wichtigsten Fragen bekommen Sie in dem Vortrag.

- 1135** **Donnerstag**, 06.03.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)



ETF II: Die richtige Auswahl aus 1800 ETFs und Co. treffen

Michael Brockhoff

ETFs (Exchange Traded Funds) sind ideal für den Vermögensaufbau und die Altersvorsorge. Sie sind einfach zu verstehen und haben auf lange Sicht beste Renditechancen bei überschaubarem Risiko. Mit ihren geringen Kosten, ihrer hohen Transparenz und einfachen Handhabung bieten **ETFs** viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten. Sie werden von Verbraucherschützer*innen und von der Zeitschrift Finanztest empfohlen. Wer Geld anlegen möchte, kann im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten mit kleinen Raten sparen oder größere Summen investieren.

Der Diplom-Kaufmann und Wirtschaftspädagoge Michael Brockhoff informiert, wie Sie anhand von Auswahlkriterien geeignete **ETFs** finden. Sie sind nach dem Vortrag in der Lage, sich ein Depot und ein Portfolio anzulegen.

- 1137** **Donnerstag**, 20.03.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)



Erfolgreich anlegen und investieren

Alexander Wiepen



Die Niedrigzinspolitik der Banken scheint derzeit vorbei, doch viele Krisen verunsichern bei der Überlegung, welche Geldanlage nun die richtige ist. Nicht nur in diesen Zeiten entscheiden daher gute Informationen über erfolgreiche Anlageentscheidungen. Sie erhalten umfassend und leicht verständlich einen Überblick über die teils komplizierte Finanzwelt. Sie lernen, welche Anlagechancen die weltweiten Entwicklungen bieten und mit welchen Risiken Sie rechnen müssen. Nach diesem Seminar werden Sie erfolgreichere Anlagestrategien verfolgen können und vielleicht schon Ihren nächsten Urlaub aus Zinsen und Dividenden finanzieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtig: Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung!

5730 BEGINN: 13.03.2025, 2x donnerstags,
18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
60,40 Euro (keine Ermäßigung)

5731 Samstag, 24.05.2025,
10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
60,40 Euro (keine Ermäßigung)

In Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Anlegerclub (NDAC)

Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Carsten Witt

Die Zinsen für Anleger*innen befinden sich zwar auf gestiegenem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Folgende Themen werden behandelt:

■ das Sparverhalten der Deutschen ■ Möglichkeiten der Geldanlage ■ Aktien, Anleihen und Investment-

fonds als Anlagestrategie ■ Risiken bei der Geldanlage ■ Vermögenssicherung und -aufbau. Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage mit dem Ziel, die Bevölkerung diesbezüglich neutral und unabhängig zu bilden. Es findet keine Werbung oder Anlageberatung statt.

1140 Freitag, 09.05.2025,
18.00-20.30 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
15,10 Euro (ermäßigt: 12,10 Euro)

Faszination Bitcoin – Wie funktioniert der Umgang mit diesem „Geld“?



Verein EINUNDZWANZIG, Holger Osterholz

In diesem Kurs wird Bitcoin als digitales Geld vorgestellt. Dabei wird es darum gehen, welche Funktionen Geld erfüllen muss und warum Bitcoin als eine Evolution des Geldes betrachtet werden kann. Sie lernen, wie Bitcoin technologisch funktioniert und wie er sich von anderen Kryptowährungen unterscheidet. Ganz praxisbezogen erlernen Sie den Umgang mit Bitcoin und sogenannten Wallets. Dazu müssen alle Teilnehmenden eigene digitale Endgeräte mitbringen. Sollte sich inhaltlich ein anderer Bedarf in der Gruppe ergeben, kann das berücksichtigt werden.

Voraussetzung: eigenes Tablet/Smartphone

5733 BEGINN: 29.04.2025, 4x dienstags,
19.00-21.45 Uhr (15 UStd.)
vhs am Stadelhof,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

IMMOBILIEN

Immobilienfinanzierung: Wie Sie viel Geld sparen können!

Prof. Dr. Ing. Dirk Noosten



Sie denken über den Kauf oder den Bau einer Immobilie nach und beschäftigen sich mit der Finanzierung? Erfahren Sie, wie Sie ausrechnen können, wie viel Immobilie Sie sich leisten können! Damit Sie auf Augenhöhe mit Ihrer Bank verhandeln können, werden wichtige Finanzbegriffe und Regelungen in Darlehensverträgen erläutert. Darüber hinaus wird gezeigt, welche Finanzierungsfehler Sie vermeiden können und welche Fi-

finanzierungsbausteine es gibt. Sie erhalten zahlreiche Tipps, wie Sie bei Ihrer Finanzierung viel Geld sparen und günstige Darlehen erhalten können.

1168 **Donnerstag**, 13.03.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Immobilienauswahl: Suchen – beurteilen – kaufen

Prof. Dr. Ing. Dirk Noosten

In diesem Seminar werden folgende Fragestellungen behandelt:

■ Wie groß muss meine Immobilie sein und welcher Haustyp kommt in Frage? ■ Wie beurteile ich das Wohnviertel? ■ Mit welchen Betriebskosten muss ich rechnen? ■ Worauf ist beim Grundstück zu achten (Grundstücksgröße/-zuschnitt, Himmelsausrichtung, Lärm-/Geruchsbelästigung)? ■ Was muss bei der Bausubstanz (Dach, Heizung, Fassade, Fenster, Elektrik, sanitäre Anlagen) beachtet werden? Welche Bedeutung haben Baumängel (Risse, Schimmel)? ■ Welche Informationsquellen können hilfreich sein (Grundbuch, Baulastenverzeichnis, Energiepass, Bauungsplan)? ■ Welche Besonderheiten gibt es

beim Kauf einer Eigentumswohnung (**WEG**) und bei Erbbaugrundstücken?

Mithilfe zahlreicher Checklisten werden die verschiedenen Aspekte erarbeitet.

1170 **Donnerstag**, 20.03.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Prof. Dr. Ing. Dirk Noosten lehrt an der an Technischen Hochschule OWL Baumanagement und -finanzierung. Er ist Autor zahlreicher Publikationen (z.B. Die private Bau- und Immobilienfinanzierung, Springer Fachmedien) und als Sachverständiger für die Immobilienbewertung tätig (www.ib-noosten.de).

BAFA- und KfW-Förderung für Bestandsgebäude

Silvia Helle

Über Wärmepumpen wird viel geredet und oft hört man, dass Bestandsgebäude für die Umrüstung auf diese Technologie ungeeignet seien oder dass eine Umrüstung mit horrenden Kosten verbunden sei. Die Architektin Silvia Helle informiert über die derzeitigen Möglichkeiten der Bestandssanierung, über

Immobilien in Paderborn

Sie möchten wissen, was
Ihre Immobilie wert ist?

Unser **Marktbericht** gibt Auskunft!



Kostenfrei unter:
ti-pb.de/marktbericht



 **thater | paderborn
IMMOBILIEN**

Grube 12 | 33098 Paderborn
Telefon 05251 288 690-0
www.thater-immobilien.de

die **BAFA**-Energieberatung als individueller Sanierungsfahrplan **iSFP**, Wärmepumpentechnologien und mögliche finanzielle Förderungen des Bundes durch das **BAFA** (Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle) und die **KfW** (Kreditanstalt für Wiederaufbau). Ziel des Vortrags ist es, dass Eigentümer*innen von Immobilien die Wärmepumpentechnologie besser verstehen und damit den individuellen Sanierungsaufwand für das eigene Gebäude besser einschätzen lernen. Abschließend ist genügend Zeit für Fragen und einen kurzen Energiecheck. Für den Energiecheck bringen Sie bitte Ihre Verbrauchsabrechnungen der letzten Jahre zum Kurs mit.

1188 **Dienstag**, 11.03.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Klimafreundlicher Neubau und die Bundesförderung für klimafreundliche und energieeffiziente neue Wohngebäude

Silvia Helle

Über klimafreundliche und energieeffiziente Neubauten wird oft geredet. Aber wie kann ein solcher Neubau gelingen und welche Fördermittel des Bundes stehen aktuell dafür zur Verfügung? Die Architektin Silvia Helle aus Paderborn informiert in diesem Zusammenhang über verschiedene Möglichkeiten und Planungskonzepte, über serielles Bauen und über den Lebenszyklus klimafreundlichen, nachhaltigen Bauens (Qualitätssiegel nachhaltiges Gebäude – **QNG-Plus** und **QNG-Premium**). Außerdem werden mögliche finanzielle Förderungen des Bundes durch die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) aufgezeigt. Ziel des Vortrags ist, dass Eigentümer*innen und Investor*innen den individuellen Aufwand des geplanten Gebäudes besser einschätzen lernen. Am Ende ist genügend Zeit für kurze Fragen zu individuellen Projekten.

1189 **Dienstag**, 01.04.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

UMWELT · NACHHALTIGKEIT

Nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten

Thomas Oberländer

Abwechselnd sorgen in Deutschland Trockenheit und Starkregen für Schlagzeilen. Mal sind es Rekord-Tiefstände in Flüssen, ausgetrocknete Felder auf dem Land, verdorrte Parks in den Städten. Dann wieder Hochwasserereignisse und Überflutungen. All das ist kein Schicksal, an dem wir nichts ändern können. Wie Haus- und Gartenbesitzer*innen mit dem Regen-

wasser umgehen ist entscheidend dafür, wie gut uns die Anpassung an den Klimawandel gelingt. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, gibt einen Einstieg in das Thema.



Hier erfahren Sie:

- warum Wasser ein entscheidender Faktor bei der Anpassung an den Klimawandel ist,
- warum Grundstücke, die besser mit Dürre klarkommen, auch robuster bei Starkregen sind,
- wie wir das Regenwasser im Boden speichern können, bis unsere Pflanzen es brauchen und
- wie wir auf diese Weise Schäden bei Starkregen vermeiden können.

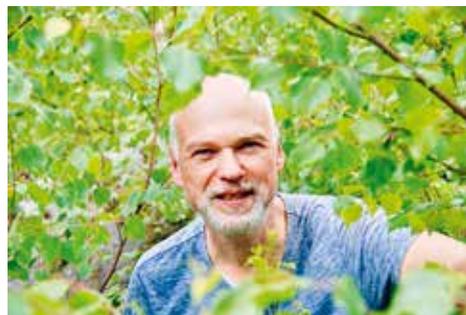
Nach dem Vortrag wird es Gelegenheit für Fragen und zur Diskussion geben.

1201 **Dienstag**, 04.03.2025,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten

(in Zusammenarbeit mit der vhs Essen)

Thomas Oberländer



Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt und wir weniger gießen müssen? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen,

wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat.

Der Online-Kurs startet mit einer Live-Videokonferenz zur Einführung und zum Kennenlernen. Unter Nutzung der Lernplattform Moodle wird im Anschluss ein Großteil der Inhalte online in einer achtwöchigen Selbstlernphase mit Lehrvideos, Übungen, Kursunterlagen im PDF-Format und Forendiskussionen vermittelt. So können Sie in Ihrem eigenen Rhythmus lernen und ggf. auch schon erste Ideen im eigenen Garten umsetzen. Ihre Fragen werden im Verlauf des Kurses online beantwortet. Eine Video-Sitzung zum Abschluss des Kurses bietet Gelegenheit für Anregungen, abschließende Fragen und für ein Resümee.

1203 **Mittwoch**, 12.03.2025 (Online-Auftakt synchron für alle), und **Mittwoch**, 07.05.2025 (Online-Abschluss synchron für alle), jeweils 19.00-21.00 Uhr, dazwischen sechs Selbstlernmodule mit individuell wählbaren Terminen (16 UStd.)
Online-Veranstaltung,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER VERBRAUCHERZENTRALE NRW E.V.

verbraucherzentrale *Nordrhein-Westfalen*

Nachhaltig leben – ein gutes Gefühl

Jenny Fromme, Christina Kregel

Das Wort Nachhaltigkeit ist in aller Munde, aber was bedeutet das überhaupt und was habe ich damit zu tun? Jedes Produkt, das wir kaufen, trägt quasi einen ökologischen Rucksack, der viel schwerer ist als das eigentliche Produkt. Denn jedes Produkt verbraucht Energie und Ressourcen, die auf den ersten Blick nicht zu sehen sind. Das gilt für seinen gesamten Lebensweg von der Rohstoffgewinnung über Herstellung, Verpackung, Transport und Gebrauch bis hin zur Entsorgung. Egal ob Lebensmittel oder Bekleidung: Weite Lebensmitteltransporte, insbesondere per Flugzeug, belasten das Klima. Das gleiche gilt, wenn heimisches Obst und Gemüse außerhalb der Saison in beheizten Treibhäusern angebaut werden. Und in Kleidung und Textilien sind öfter Labels und Siegel zu finden, die auf faire Herstellungsprozesse hinweisen. Was bedeuten sie für uns?

Nach einem kurzen Einstiegsvortrag werden in zwei Workshops nach Wahl folgende konkrete Themen behandelt: Wie kann ich mich nachhaltig ernähren oder wie kann ich beim Kleiderkonsum auf Nachhaltigkeit achten? Die Teilnehmenden erhalten von der Umweltberatung der Verbraucherzentrale **NRW** in Paderborn Konsum- und Verhaltenstipps, wie Sie Nachhaltigkeit im privaten Haushalt umsetzen können.

Die Veranstaltung bietet eine gute Gelegenheit zum Austausch: Die Teilnehmenden sind eingeladen, ihre Erfahrungen, Tipps und Tricks miteinander zu teilen.

1204 **Dienstag**, 25.02.2025,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Reparieren ohne Nähmaschine

Christina Kregel



In Deutschland sind wir Rekordmeister in der Nutzung und der damit verbundenen Entsorgung von Kleidungsstücken. Viele Kleidungsstücke wandern in den Müll, weil sie ein Loch oder einen Fleck haben. Dabei ist die Herstellung unter anderem mit einem hohen Wasser- und Chemikalienverbrauch verbunden. Aus diesem Grund möchten wir uns an diesem Abend gemeinsam die Zeit nehmen, um unsere Lieblingsstücke ohne Nähmaschine mit einfachen und kreativen Tricks wieder tragbar zu machen.

In einem Impulsvortrag informiert Sie die Verbraucherzentrale über das Thema Fast Fashion und warum es so wichtig ist, dass wir auf nachhaltige Kleidung achten und den Umgang mit unserem Kleiderkonsum bedenken. Danach geht es in die Praxis. Wir nähen, besticken oder bemalen die Kleidung, tauschen uns über unsere eigenen Erfahrungen aus und verbringen einen netten Abend damit zu, unseren Kleidungsstücken ein neues Leben zu geben.

1205 **Mittwoch**, 09.04.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Ein Label-Dschungel im Lebensmittelmarkt

Jenny Fromme



Was Gütesiegel, Fairtrade-Logos, Green Claims und der Nutri-Score versprechen und wie wir den Überblick behalten, dazu hat die Verbraucherzentrale **NRW** die passenden Informationen. Immer mehr Gütesiegel, Labels und diverse Hinweise finden sich auf unseren Lebensmittelverpackungen. Woher kommt die Ware, wie wurde sie produziert, welchen CO₂-Fußabdruck hat sie und wie gesund ist sie für meine Ernährung? Den Verbraucher*innen begegnen viele und verschiedenste Faktoren, auf die sie bei ihren Einkäufen zu achten haben. Bis zu 200 Entscheidungen treffen wir täglich in Sachen Ernährung und viele Menschen fühlen sich nicht gut informiert, sondern eher irritiert durch all die Verpackungangaben. Anhand verschiede-

dener Anschauungsobjekte und Informationsmaterialien erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über diesen Label-Dschungel.

1206 **Dienstag**, 29.04.2025,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Besichtigung des Wasserwerks Diebesweg

(in Zusammenarbeit mit der Wasserwerke Paderborn GmbH)

Dipl. Ing. Daniel Rohring



Wasser kommt aus dem Wasserhahn wie Strom aus der Steckdose. Wer mehr darüber wissen möchte, wo sein wichtigstes Lebensmittel herkommt und was die Wasserwerke Paderborn zuvor alles tun müssen, bevor es aus dem Wasserhahn fließt, hat bei dieser Veranstaltung die Gelegenheit, das Wasserwerk unter sachkundiger Führung kennen zu lernen.

1220 **Dienstag**, 06.05.2025,
17.30-19.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Wasserwerk am Diebesweg, entgeltfrei
Bitte melden Sie sich aufgrund der begrenzten Gruppengröße direkt bei den Wasserwerken Paderborn unter 05251 1487-11 oder per Mail an info@wasserwerke-paderborn.de an.

Besichtigung der Kläranlage Paderborn

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Daniel Plath

Wo bleibt eigentlich mein Abwasser? Wo und wie wird es gereinigt und was passiert danach? Ein Besuch auf der Kläranlage Paderborn, der größten in OWL, kann Ihnen diese Fragen beantworten. Bei einer Führung werden Ihnen praxisnah die verschiedenen Reinigungsstufen vom Zulauf bis zum Ablauf gezeigt und erklärt. Die Führung startet am Zulauf, an dem das in über 1.000 km Kanälen gesammelte Abwasser Paderborns zusammenfließt. Danach besuchen Sie das Rechengebäude – eine Art große



Harke, die feste Fremdkörper aus dem Abwasser fischt. Dort werden Sie sich die Frage stellen: Was passiert denn mit dem ganzen Klopapier und den anderen Dingen, die mit dem Abwasser angespült werden? Und welche Aufgabe haben die großen schwarzen „Eier“, die Faultürme? Vieles gibt es zu entdecken und noch mehr zu lernen auf Ihrem Weg über das ca. 12 ha große Kläranlagengelände.

1222 **Samstag**, 17.05.2025,
10.00-12.30 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Besucherparkplatz der Kläranlage Paderborn, entgeltfrei

Besichtigung der Kläranlage Paderborn für Kinder ab sechs Jahren

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Daniel Plath



Beim Zähneputzen, Duschen, Händewaschen und auf der Toilette – überall entsteht Abwasser. Was passiert eigentlich mit der dreckigen Brühe, wenn sie durch den Abfluss verschwunden ist? Bei einer kindgerechten Führung erfährst du,

was so alles in einer Kläranlage geschieht. Start ist am Zulauf, an dem das in über 1.000 km Kanälen gesammelte Abwasser Paderborns zusammenfließt. Danach geht es in das Rechengebäude. Dort fischt eine große Harke die festen Fremdkörper aus dem Abwasser. Möchtest du wissen, welche Aufgabe die großen schwarzen „Eier“ haben, die Faultürme? Es gibt vieles zu entdecken bei diesem Besuch der größten Kläranlage Ostwestfalens. Kinder ab 10 Jahren dürfen allein teilnehmen, bei den jüngeren ist die Begleitung durch einen Erwachsenen erforderlich.

1223 **Samstag**, 24.05.2025,
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Besucherparkplatz der Kläranlage Paderborn, entgeltfrei

Naturwissenschaftlicher Verein

Der Naturwissenschaftliche Verein Paderborn e.V. bietet regelmäßig Vorträge sowie Halbtagesexkursionen in die nähere Umgebung an.

Informationen zum Programm sind unter Tel. 05251 88-11044 erhältlich.

Eine Programmübersicht liegt in der vhs-Geschäftsstelle, Am Stadelhof 8, aus und findet sich als PDF-Download auf der unten genannten Internet-Adresse.

Im Naturkundemuseum im Marstall (Im Schloßpark 9, Paderborn-Schloß Neuhaus) werden – neben der Dauerausstellung – wechselnde Sonderausstellungen zu naturkundlichen Themen gezeigt. Näheres unter

www.paderborn.de/naturwissenschaftlicher-verein oder Tel. 05251 88-11052.

WILD- UND HEILKRÄUTER

Küchenkräuter und Gewürze als Heilmittel

Beate von Sobbe



Kamille hilft gegen Entzündung und Baldrian beruhigt. So viel wissen wir sicherlich über die Heilwirkung von Kräutern. In einem kurzweiligen Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über die Verwendung von regionalen Kräutern und Gewürzen zur Heilung von Mensch und Tier, sowohl in der Gegenwart als auch in der Vergangenheit. Das von unseren Vorfahren überlieferte medizinische Wissen über Pflanzen und Pflanzenteile wird ebenso vermittelt wie die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche mit interessanten Gewürz- und Kräuterrezepturen.

1224 **Mittwoch**, 02.04.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Heilkräuter und mehr – Wildkräuterexkursion

Beate von Sobbe

Von Johanni (26. Juni) bis Mariä Himmelfahrt (15. August) haben unsere einheimischen Heilkräuter Hochkonjunktur. Die beste Zeit, sie kennen zu lernen und zu sammeln!

Während einer Exkursion stellt die bekannte Kräuterfrau des Paderborner Landes diese Wildkräuter vor und vermittelt Wissenswertes über ihre Wirkweise sowie das Sammeln und die Haltbarmachung. Ergänzend verrät sie auch einfache Rezepturen für bewährte Hausmittel und Rezepte für Heilkräuterlikör und Heilpflanzengelees.

1226 **Sonntag**, 29.06.2025,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Querweg/Monte Scherbelino
(Brücke über B64),
12,80 Euro (keine Ermäßigung)

1228 **Sonntag**, 06.07.2025,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Querweg/Monte Scherbelino
(Brücke über B64),
12,80 Euro (keine Ermäßigung)

VHS-MITMACH- UND IDEENGARTEN

Jahresprojekt vhs-Garten

Nasanin Kazemi



Gärtnern dient seit jeher der Entspannung, fördert die Kreativität und wirkt positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit. Machen Sie mit beim vhs-Gardening-Projekt! Der vhs-Garten ist ein idealer Ort zum Gestalten, Lernen, Wohlfühlen und Experimentieren für alle, die Lust am gemeinsamen „Werkeln“ und „Gärtnern“ haben. Sie lernen auf praktische Weise viel über den Anbau und die Pflege von Pflanzen und dürfen natürlich auch das angebaute Gemüse als Beitrag zu einer gesunden Ernährung mit nach Hause nehmen. Der Kurs ist fortlaufend und der Einstieg jederzeit möglich. Kommen Sie gerne zu den angegebenen Kurszeiten vorbei! Der Garten liegt an der Zufahrt zur „Kleingartenanlage Wewerscher Weg e.V.“

1247

BEGINN: 07.03.2025,
26x freitags, 15.00-17.00 Uhr.
Findet auch in den Ferien statt.
vhs-Garten an der Wollmarktstraße, entgeltfrei
Wenn Sie selbst Ideen für Gartenprojekte haben
oder sich einfach einmal über geplante Vorhaben
der vhs informieren möchten, wenden Sie sich
gerne an die zuständige Fachbereichsleiterin Iris
Pape, Tel. 05251 88-14309
E-Mail: i.pape@paderborn.de



Tag der Gärten und Parks – „Für die ganze Familie“

Herbert Franz Gruber, Iris Pape

Ob Parks, Gärten oder Grünflächen: In der Region gibt es viele landschaftliche Kleinodien zu entdecken. Das dachte sich auch der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL), als er den Tag der Gärten und Parks ins Leben rief. Seitdem öffnen jedes Jahr an einem Juni-Wochenende rund 150 Anlagen ihre Pforten für Naturfreund*innen. So auch der vielseitige Mitmach- und Ideengarten, bei dem das Thema Wohlfühlen an oberster Stelle steht. Das Fokusthema lautet in diesem Jahr: „Für die ganze Familie“ – es wird sich im Programmablauf wiederfinden, welchen Sie im Vorfeld der Veranstaltung unserer Internetseite entnehmen können.

1250

Sonntag, 15.06.2025,
11.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
entgeltfrei



GARTEN TRIFFT: PFLANZENANZUCHT, -PFLEGE UND -VERWENDUNG

Erfolgreiche Aussaat

Herbert Franz Gruber

Die vielen bunten Samentüten von allerlei Nutz- und Zierpflanzen, die im Gartenfachhandel reichlich angeboten werden, haben schon manche Hobbygärtner*innen zum Kauf verführt. Erfahren Sie, wie man bei der Anzucht maximale Erfolge erzielt. Sie erlernen die richtige Behandlung von Licht- und Dunkelkeimern, sowie den Unterschied zwischen epigäischer und hypogäischer Keimung. Außerdem erhalten Sie grundlegende Informationen zu den Themen Keimruhe, Stratifizierung und Beizung. Die Aussaat von mehrjährigen Blumen und von Fruchtgemüse wird praktisch geübt. Abschließend wird die erfolgreiche, eigene Saatguternte und deren korrekte Lagerung besprochen.

1256

Freitag, 28.02.2025,
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemke,
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bodenkunde und das Geheimnis der „Terra Preta“

Herbert Franz Gruber

Jeder Gartenboden hat eine Grundstruktur aus Sand, Schluff, Lehm oder Ton. Maßnahmen zur Düngung, Kompostierung oder Bodenverbesserung sollten auf diese Grundstruktur abgestimmt sein. Sie lernen, den Gartenboden zu bestimmen und seinen pH-Wert zu beurteilen. Dieser zeigt das Säure/Basen-Verhältnis auf und gibt wichtige Hinweise zur richtigen Düngung. Abschließend geht der Kurs der „Terra Preta“ auf die Spur. Diese geheimnisvolle Schwarzerde der indigenen Völker aus Amazonien findet auch in Deutschland zunehmend Freund*innen und ist im Handel sehr teuer. Zum Abschluss des Kurses wird eine „Terra Preta“ selbst hergestellt und kann von den Teilnehmenden mitgenommen werden.

1255

Samstag, 05.04.2025,
13.00-15.15 Uhr (3 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
17,70 Euro (keine Ermäßigung)



Garten trifft Salz – Herstellung von Kräutersalz

Nasanin Kazemi

Leckere Kräutersalze können leicht selbst hergestellt werden und eignen sich ganz hervorragend zum Verschenken oder zur eigenen Verwendung. In diesem Kurs werden Salze mit verschiedenen Kräutern kombiniert und viel Wissenswertes zum Thema Kräuter vermittelt. Natürlich nehmen Sie Ihre eigene Mischung mit nach Hause.

1257

Freitag, 15.08.2025,
17.00-19.15 Uhr (3 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
19,50 Euro (keine Ermäßigung)



GARTEN TRIFFT: ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

Räuchern mit kraftvollen Wild- und Heilkräutern

Irene Urich

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Räucherns unter Verwendung von heimischen Kräutern und Pflanzen, die direkt um uns herum wachsen. Räuchern ist eine alte Tradition, die dazu beiträgt die eigenen Räume zu reinigen und zu klären. Sie kann Sie selbst und Ihre Umgebung in einen harmonischen und entspannenden Zustand bringen. Der Duft, der beim Räuchern entsteht, wirkt sehr positiv auf Körper, Geist, Seele. Lernen Sie, das uralte Ritual des Räucherns einfach in Ihr Leben zu integrieren.
Kursinhalte:

■ Kräuter sammeln und trocknen ■ Räucherwerk selbst herstellen ■ Wirkungen von Kräutern ■ geeignete Räuchertechniken für die eigene Person ■ 8 heimische Räucherpflanzen und Öle kennenlernen ■ Rituale mit Klang und Räuchern, um sich und die eigenen Wohnräume zu reinigen.

1258 Sonntag, 24.08.2025,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)



Ein altes Ritual – Räuchern in den Raunächten

Irene Urlich

Erhalten Sie eine umfassende Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Räuchern – vom Entzünden der Kohle bis hin zur Durchführung des Rituals. Sie lernen die benötigten Utensilien kennen sowie verschiedene Harze und Kräuter, deren Wirkung und Einsatzmöglichkeiten. Dieses Wissen können Sie sowohl im Alltag als auch bei den Raunächten mühelos anwenden. Zudem haben Sie die Gelegenheit, Ihre eigene Räuchermischung zu kreieren, um das Gelernte zu Hause, im Garten oder im Büro praktisch umzusetzen.

1259 Sonntag, 14.09.2025,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)



Die Welt der Räucherstäbchen: Duftreisen für Entspannung und Achtsamkeit

Irene Urlich

Tauchen Sie ein in die Welt der Düfte, die Räucherstäbchen eröffnen können. Inmitten einer oft hektischen und stressreichen Zeit suchen viele nach Wegen, um Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Räucherstäbchen können sehr gut mit Achtsamkeit und Entspannungsübungen kombiniert werden. Seit Jahrhunderten in vielen Kulturen geschätzt, werden sie vielseitig eingesetzt – sei es zur Meditation, Entspannung, Stressreduktion, zur Schaffung einer beruhigenden Atmosphäre oder zur energetischen Reinigung von Räumen. An diesem Samstag lernen Sie die verschiedenen Arten von Räucherstäbchen, ihre Herstellung, Bedeutung und Inhaltsstoffe kennen. Sie probieren unterschiedliche Düfte aus, um herauszufinden, welche Aromen Ihnen am meisten entsprechen, und erfahren, wie sich Räucherstäbchen gezielt einsetzen lassen, um die Stimmung zu heben und Energien positiv zu beeinflussen. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung begleitet Sie vom Entzünden des Räucherstäbchens bis zum Abschluss des Rituals. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Düfte inspirieren und entdecken Sie, wie Sie eine harmo-

nische Atmosphäre in Ihrem Zuhause oder Büro schaffen können. Die Kombination aus Räucherstäbchen und Entspannungsübungen verstärkt die Wirkung. Genießen Sie Momente der Ruhe und Gelassenheit durch Atem- und Achtsamkeitsübungen.

1260 Samstag, 10.05.2025,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)



Meditation und Achtsamkeit – Ruhe und Gelassenheit in der Natur finden

Marike Götze

Meditation und Achtsamkeit können das allgemeine Wohlbefinden verbessern, Stress abbauen und in den Höhen und Tiefen des Lebens Ruhe und Gelassenheit schenken. Im Wohlfühlambiente des vhs-Gartens werden die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation vermittelt und deren Integration in den Alltag geübt. Themen wie der Atem, Körperempfindungen, Meditationen zum Umgang mit Emotionen und Gedanken, sowie Kultivierung von Herzensqualitäten wie (Selbst-)Mitgefühl, Freude, Güte und Gelassenheit, werden in diesem Kurs behandelt und vertieft. Durch das Lernen in der Gruppe wird das Etablieren einer regelmäßigen Meditationspraxis vereinfacht. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle sind willkommen.

1279 BEGINN: 28.05.2025, 5x mittwochs,
17.30-19.00 Uhr (10 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)



Achtsamkeitsrundgang im vhs-Wohlfühlgarten

Vera Hermeler

Bei diesem Rundgang im gesundheitsförderndem Naturambiente lassen Sie Stress und Anspannung hinter sich. Sie werden angeleitet, wieder die Verbindung zu sich selber zu spüren, um in Kontakt mit innerem Frieden und Gelassenheit zu kommen. Sanfte Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen mit meditativen Elementen verhelfen zur Fokussierung auf das Hier und Jetzt und ermöglichen einen Ausstieg aus dem Gedankenkarussell. Sollte die Wetterlage kühl und nass sein, findet die Veranstaltung als Achtsamkeitsspaziergang am Padersee statt.

1280 Samstag, 24.05.2025,
14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)



vhs-Garten

an der Wollmarktstraße, Paderborn

Herzlich willkommen im vhs-Mitmach- und Ideengarten, einem versteckten Juwel in der Gartenlandschaft der Stadt Paderborn!

Seit 2018 betreuen engagierte Mitglieder des Jahresprojektes „vhs-Garten“ in gemeinschaftlicher Arbeit diesen naturnah angelegten Garten mit all seiner Vielfalt. Hier gedeiht ein Stück Natur ohne den Einsatz von chemischen Mitteln; es gibt vieles zu entdecken, auszuprobieren, zu kultivieren, zu lernen und zu erforschen. Unser Garten beherbergt zahlreiche ursprüngliche Lebensräume mit Wildblumen, Garten- und Gemüsepflanzen sowie Obstbäumen. Er lässt Sie die Schönheit der Natur hautnah erleben.

Der vhs-Mitmach- und Ideengarten ist aber mehr als nur ein Garten: Er ist auch ein Ort des Lernens, des Miteinanders und des Austausches. Durch die praktische Mitarbeit in der Projektgruppe „vhs-Garten“ können Sie mehr über den naturgemäßen Gartenbau erfahren. Die vhs bietet zudem eine breite Palette von Kursen und besonderen Veranstaltungen im Wohlfühl-Ambiente des Gartens an. Sie sind herzlich eingeladen dabei zu sein!



Sie möchten sich im vhs-Mitmach- und Ideengarten engagieren oder haben Fragen? Sprechen Sie mich an:

Iris Pape

Tel. 05251-8814309

i.pape@paderborn.de

Kurse im Garten

Jahresprojekt vhs-Garten, ab 07.03.2025,
siehe Kurs Nr. 1247

Tag der Gärten und Parks, 15.06.2025
siehe Kurs Nr. 1250

Bodenkunde und das Geheimnis der „Terra Preta“,
05.04.2025, siehe Kurs Nr. 1255

Erfolgreiche Aussaat, 28.02.2025
siehe Kurs Nr. 1256

Ein altes Ritual - Räuchern in den Raunächten,
14.09.2025, siehe Kurs Nr. 1259

Meditation und Achtsamkeit, 28.05.2025,
siehe Kurs Nr. 1279

Yoga für alle im Naturambiente, ab 17.05.2025
siehe Kurs Nr. 1281

Pique-nique à la française, 14.06.2025,
siehe Kurs Nr. 4910

Nachmittag der japanischen Kultur, 06.07.2025,
siehe Kurs Nr. 4734



Weitere Kurse im vhs-Mitmach- und Ideengarten erkennen Sie im Kursprogramm an diesem Symbol.



Yoga für alle im Naturambiente des vhs-Gartens

Peter Pochowski

Sie lernen im Wohlfühlambiente des vhs-Gartens eine Form von Hatha Yoga kennen. Dazu gehören Stellungen (Asanas), Atemübungen und Meditationsformen. Bei den Yogaübungen geht es nicht darum, besondere Körperstellungen einzunehmen: Das Wichtigste ist, bewusst beim eigenen Körper zu sein. Dieser Yoga Stil lässt sich ganz praktisch im Alltag umsetzen. Weil Sie alle Ihre Sinne verfeinern und mehr im Einklang mit den Naturgesetzen sind, kann jeder Tag ein neues Wunder werden. Gesundheit, Energie und Lebensfreude sind die Nebenwirkungen.

1281 BEGINN: 17.05.2025, 2x samstags, 14.00-15.30 Uhr (4 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
17,80 Euro (keine Ermäßigung)

Garten trifft den „wilden Koch“ – Leckeres aus dem Steinbackofen



Thomas Waldeyer

Unser neuer Steinbackofen zeigt, was in ihm steckt: knusprige Teige, perfekt gegartes Gemüse, aromatische Meeresfrüchte, saftiges Fleisch und sogar süße Köstlichkeiten – all das lässt sich in diesem besonderen Ofen zubereiten. Im Kurs erleben Sie hautnah, wie diese vielseitige Zubereitung gelingt. Gemeinsam bereiten Sie die Speisen vor und tauchen ein in die Kunst des Steinofen-Kochens. Dabei lernen Sie spezielle Techniken kennen, erfahren mehr über die Besonderheiten der Garweise und entdecken, wie der Steinofen den Zutaten ein unvergleichliches Aroma verleiht.

1283 Samstag, 05.07.2025, 11.00-15.45 Uhr (6 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
29,50 Euro (keine Ermäßigung)

GARTEN TRIFFT: PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Resilienz (er)leben – stark wie ein Fels in der Brandung

Walter Hönig

Resilienz heißt das Zauberwort, wenn es um die Fähigkeit geht, nicht nur Krisen zu überstehen, sondern auch die eigene Persönlichkeit zu stärken. Lernen Sie im Wohlfühlambiente des vhs-Mitmach- und Ideengartens ein auf Achtsamkeit basierendes Motivationstraining kennen, Veränderung als Lebensprinzip zu akzeptieren, die Opferrolle zu verlassen, sowie optimistisch und lösungsorientiert zu denken. All

diese Grundhaltungen und Fähigkeiten können trainiert und optimiert werden. Sie erfahren auch etwas darüber, wie gute Beziehungen entstehen und erleben im Rollenspiel, was die Voraussetzungen für ein gelingendes Miteinander sind.

1285 Samstag, 05.07.2025, 14.00-19.00 Uhr (6 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)



PHILOSOPHIE · ETHIK

Gefährdete Demokratie – unsere Herausforderung

Robert Lühker



Die Demokratie steht heute vor vielfältigen und komplexen Herausforderungen. Politisch-gesellschaftliche Entwicklungen wie die Zunahme von Populismus können das Vertrauen in demokratische Institutionen untergraben. Wissenschaftlich-technische Fortschritte, insbesondere im Bereich der Digitalisierung und der sozialen Medien, haben die Art und Weise revolutioniert, wie Informationen verbreitet werden. Das birgt sowohl Chancen als auch Risiken. Ungleichheiten und Krisen im wirtschaftlichen Bereich können das soziale Gefüge belasten und zu Unzufriedenheit führen.

Angesichts dieser Entwicklungen ist es wichtig, einen offenen Dialog zu führen und verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen. Die Philosophie kann uns dabei helfen, grundlegende Fragen über Gerechtigkeit, Freiheit und Verantwortung zu reflektieren. Dabei lassen wir uns inspirieren von Impulsen aus der Vergangenheit und Gegenwart.

1302 BEGINN: 17.02.2025, 6x montags, 17.00-18.30 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
47,60 Euro (keine Ermäßigung)

„Letzte Hilfe Kurs“ – am Ende wissen, wie es geht

Reinhild Wode, Erika Sobek



Viele kennen „Erste Hilfe Kurse“ und haben bereits daran teilgenommen, um Leben retten zu können. Wie sind wir jedoch vorbereitet, wenn ein Lebens zu Ende geht? Wie können wir dann handeln, was können wir vorbereiten und organisieren? Wie begleitet man einen Menschen am Lebensende und wo kann man sich Hilfe holen? Antworten hierzu bietet dieser Kurs für Menschen ohne Vorkenntnisse, der Basiswissen und Informationen über praktische Fertigkeiten der Palliativversorgung und des Umgangs am Lebensende vermittelt.

Viele haben Angst, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und mit Angehörigen oder im Bekanntenkreis im Vorfeld darüber zu reden. Die Erfahrung zeigt, dass man, wenn die Situation eintritt, den Kopf nicht frei genug hat, alles in Ruhe zu besprechen und sich zu beraten. Ähnlich wie bei der Ersten Hilfe sollten alle aber auch Bescheid wissen, was am Lebensende zu berücksichtigen ist.

Das Seminar ist aufgliedert in die vier Themenbereiche:

■ Sterben als Teil des Lebens, ■ Vorsorgen und Entscheiden, ■ Lindern von körperlichen, psychischen, sozialen und existentiellen Nöten, ■ Abschiednehmen vom Leben.

Das Projekt „Letzte Hilfe“ ist ein Teil von Last Aid International – The Last Aid/Movement. Unter www.letztehilfe.info finden Sie weitere Informationen. Die Kosten für ein Handout sind im Kursentgelt enthalten.

1320 **Mittwoch**, 19.03.2025,
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,50 Euro (ermäßig: 9,70 Euro)

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND KOMMUNIKATION

Selbsthypnose

Christian Vorsmann

Die Hypnose gehört zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Der Vortrag vermittelt ausführliche und leicht verständliche Informationen zum Thema Hypnose und Selbsthypnose. Mit kleinen praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden, wie man mithilfe von Selbsthypnose Kraft tanken, Stress abbauen, die Konzentration verbessern und das Leben insgesamt achtsamer gestalten kann. Das gestärkte „Ich“ geht an bevorstehende Aufgaben mit mehr Gelassenheit, Selbstvertrauen und Motivation heran. Durch körperliche und geistige Entspannung können auch Schlafstörungen abgebaut und Ängste besser überwunden werden.

1600 **Freitag**, 16.05.2025,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Egal was kommt, es wird gut, sowieso“ – Impulse zur Lebensreise

Christian Vorsmann

„Egal was kommt, es wird gut, sowieso. Immer geht 'ne neue Tür auf, irgendwo. Auch wenn's grad nicht so läuft, wie gewohnt. Egal, es wird gut, sowieso“ (Songtext „Sowieso“ von Mark Forster). Leben ist Rhythmus, Leben ist Veränderung. Wer sich diesem Rhythmus verschließt, gerät ins Stolpern. Wer die Veränderung verweigert, erzeugt zwangsläufig Leid. Immer wieder lassen wir Altes zurück und Neues kommt auf uns zu. Einige Übergänge verlaufen mühe-los, andere kosten uns viel Energie. Wir brauchen Mut und Kraft, um ganz bewusst die nächsten Schritte zu gehen. Der Dozent gibt im Rahmen seines Vortrags Raum, die aktuellen Übergänge bewusst wahrzunehmen und liefert Impulse und Methoden, die Sie bei der Gestaltung des Alltags unterstützen. Der Vortrag ist eine Reise zu mehr Achtsamkeit, Bewusstsein und Mut, um jede Veränderung als Chance zu sehen.

1602 **Freitag**, 07.03.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Stärke dein Selbstvertrauen

Sabine Gemke

Gibt es Situationen, in denen Sie sich mehr Selbstvertrauen wünschen würden und sich Dinge nicht zutrauen, weil Sie an Ihren Fähigkeiten zweifeln oder sich schlicht von der Meinung anderer beeinflussen

lassen? Ein niedriges Selbstbewusstsein ist wie das Fahren mit angezogener Handbremse. Viele Chancen und Möglichkeiten, die das Leben bietet, werden nicht richtig wahrgenommen, da aufkommende Ängste und Selbstzweifel dies verhindern. Dieser Kurs kann Ihnen dabei helfen, Schritt für Schritt selbstbewusster zu werden. Einmal pro Woche werden verschiedene Themen bearbeitet mit dem Ziel, das eigene Leben selbstsicher nach den eigenen Vorstellungen zu leben und zu gestalten. Für mehr Zufriedenheit und Glück!

1610 BEGINN: 05.03.2025, 8x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Irgendwie anders“ – Hochsensibilität erkennen und verstehen

Katrin Lehmann



Zu laut, zu schnell, zu viel? Hochsensible Menschen (HSP) nehmen viel mehr Eindrücke aus ihrer Umgebung wahr, was mitunter zu Schwierigkeiten im Alltag führen kann.

In diesem Vortrag wird die Dozentin einen Überblick darüber geben, was Hochsensibilität ist, welche Sonnen- und Schattenseiten sie haben kann und wie man herausfindet, ob man selbst davon betroffen ist. Außerdem werden Möglichkeiten angesprochen, wie hochsensible Menschen ihren Alltag entsprechend ihren besonderen Bedürfnissen gestalten können.

1613 **Dienstag**, 11.03.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Systemische Fragetechniken & Interventionen für die Coaching- & Beratungspraxis

Marina Hiebert

In diesem praxisorientierten Kurs lernen angehende oder berufstätige Coaches und Berater*innen, wie sie ihre Gesprächskompetenzen durch bewährte systemische Techniken und Interventionen optimieren können. Erfahren Sie, wie gezielte Fragen (Wunderfrage, Zirkuläre Fragen, Skalierungen, etc.) und Interventionen (Ego-States, Time Line, Impact-Techniken, etc.) tiefere Einsichten bei Ihren Klienten fördern und nachhaltige Veränderungen bewirken können. Die Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin verfügt über jahrelange Erfahrung in der Anwendung systemischer Methoden. Ihre Leidenschaft ist es, Menschen in Beratungskontexten dabei zu helfen, ihre Fähigkeiten zu erweitern und ihre Klienten

noch besser zu unterstützen. Profitieren Sie von ihrem fundierten Wissen und ihrer praktischen Erfahrung – und heben Sie Ihre Coaching- und Beratungskompetenzen auf das nächste Level!

1620 BEGINN: 07.05.2025, 3x mittwochs,
17.00-19.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,60 Euro (keine Ermäßigung)

Werde zum Designer deines Lebens: Auf dem Weg zu deinem authentischen Selbst

Emell Gök Che

Dieser Workshop ist deine Reise zu dir selbst: Gemeinsam decken wir blockierende Glaubenssätze auf und entfalten dein Potenzial und deine verborgenen Stärken. Tauche in einen kreativen Flow ein und erkenne deine Superkräfte, indem du deine Vision und Ziele ganz neu festlegst. Dieser Workshop ist wie ein Date mit dir selbst. Am Ende gestalten wir gemeinsam ein Vision Board, das deine Visionen visualisiert und dich inspiriert. Es soll dich motivieren dein Leben voller Tatendrang zu gestalten.

Emell Gök Che ist eine internationale mehrfach ausgezeichnete TV Star Designerin und Friedenskünstlerin mit Sendungen aktuell beim ZDF und VOX. Sie ist ebenfalls Kreativ-Pädagogin, Speakerin und eine Persönlichkeit, die für ihre Themen brennt.

1630 **Samstag**, 10.05.2025,
10.00-16.00 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

Träume nicht dein Leben, sondern (er)lebe deine Träume

Walter Hönig

Wenn Sie wissen möchten, was Selbstverwirklichung mit Improvisationstheater zu tun hat und Sie sich auf spielerische Weise neu entdecken wollen, dann ist dieser Erlebnis-Workshop genau der richtige für Sie. Werden Sie zum Regisseur Ihres eigenen Lebens und entscheiden Sie selbst, welche Rolle Sie künftig spielen wollen. Schon der rumänische Arzt und Entwickler des Psychodramas Jacob Levy Moreno (1889–1974) war der Auffassung, dass der Mensch nur einen Teil der ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten lebt. Er sprach dabei von nicht genutzten inneren Rollen (Ressourcen) und den damit verbundenen Auswirkungen auf das äußere Leben. Machen Sie durch diese Art des Theaterspielens eine Selbsterfahrung, die im alltäglichen Leben kaum möglich ist.

1660 **Sonntag**, 18.05.2025,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Achtsamkeit und Akzeptanz basiertes Motivationstraining

Walter Höning

Viele Menschen leiden an einem geringen Selbstwertgefühl und haben Probleme damit, sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind. Immer wenn starke Gefühle, wie Angst, Frustration, Ohnmacht oder Verzweiflung in uns aufkommen, kann das auf Automatismen hindeuten. Der Mensch fühlt was er denkt. Auch wenn diese negativen Glaubenssätze tief in unserem Unterbewusstsein abgespeichert sind, gibt es Möglichkeiten sie aufzulösen. Werden Sie sich der Ursachen für Ihre negativen Gefühle bewusst und lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen Sie bei regelmäßiger Anwendung Schritt für Schritt Ihre Blockaden auflösen können. Ein Weg zu mehr Selbstakzeptanz und einem positiven Selbstbild.

1663 **Sonntag**, 09.03.2025,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemke,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Mach mal Theater“ – der eigenen Spontanität vertrauen

Thorsten Böhner



Theaterspielen muss nicht immer einem strikten Probenplan folgen. Viele unterhaltsame Szenen ergeben sich im Rahmen lockerer Vorgaben ganz von selbst, geboren aus der Spontanität der Beteiligten. Impro-Theater heißt: Dem ersten Gedanken vertrauen und ihn sofort beim Spiel auf der Bühne umsetzen. Die eigene Phantasie ist dabei das wichtigste Instrument, aus dem unendlich geschöpft werden kann. Die Teilnehmer*innen können im Verlauf dieses Workshops lernen, Vertrauen in ihre Impulse und Kreativität zu entwickeln. Zudem soll Ihnen auf diesem Weg die Möglichkeit gegeben werden, sich in einem geschützten Raum auszuprobieren. Im Rahmen dieses Programms werden auf diese Weise kleine Szenen entwickelt. Vorkenntnisse im Impro-Theater sind nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis.

1666 **Samstag**, 22.03.2025,
10.00-17.15 Uhr (10 UStd.)
vhs im Riemke,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bodytalk – was Worte nicht sagen

Christoph Teschner

Sie sollten die Bedeutung der Körpersprache in Beruf und Privatleben nicht unterschätzen. Empathie und persönliche Einflussmöglichkeiten hängen direkt davon ab. Die Teilnehmer*innen erfahren, wie sie selbst wirken und wie sie Körpersignale Anderer wahrnehmen und deuten können. Sie brauchen nicht mehr im „Dunklen zu tapen“ und gestalten Ihrerseits die Kommunikation zu Kolleg*innen und Kund*innen passend und selbstbewusst.

Inhalte:

■ den Raum nutzen und Mut entwickeln ■ die Mittelspannung entdecken ■ Übersprunghandlungen vermeiden ■ Emotionen ausdrücken und mit Worten verbinden ■ Mimik, Blick und Haltung deuten (Ekman) ■ freundliches Feedback für das eigene Auftreten bekommen

Der Seminarleiter ist Mitglied im „Theaterlabor Hannover“ und Trainer für Prozesskommunikation*.

1670 **Freitag**, 09.05.2025,
15.30-20.30 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
31,90 Euro (keine Ermäßigung)

Der lebendige Vortrag

Cornelia Schönwald, Schauspielerin



Wirksam und authentisch vortragen in der Öffentlichkeit. Stimme und Sprache optimal einsetzen. Ihre persönliche Präsentation. Die Dozentin Cornelia Schönwald, bekannt aus vielen Aufführungen im Deelenhaus, ist professionelle Schauspielerin, Sprecherin, Regisseurin und gibt Training in Sprecherziehung, Textverarbeitung und Textpräsentation. Ihr Seminar richtet sich an alle, die in der Öffentlichkeit stehen, Vorträge halten, Texte präsentieren und eine Zuhörer- und Zuhörerinnenschaft durch Präsenz und mit der Stimme optimal erreichen wollen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu vervollkommen und im Alltag anzuwenden.

1682 **Samstag**, 22.02.2025,
10.00-15.15 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
67,80 Euro (keine Ermäßigung)

Rhetorik – Grundlagen und praktisches Training

Sabine Gemke

Wollen Sie andere davon überzeugen, dass etwas bewegt oder verändert werden muss, oder eine persönliche Position vertreten? In jedem Fall sind Ihre kommunikativen und rhetorischen Fähigkeiten gefragt.

Inhalte des Seminars sind u. a.:

■ Grundlagen der Kommunikation ■ Umgang mit Lampenfieber und Kritik ■ verständliche und überzeugende Argumentationstechniken ■ mit anderen in positive Beziehung treten ■ Vorbereitung, Aufbau und Struktur von Gesprächen
Methoden: Input, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen unterstützen die Teilnehmenden dabei, Gelerntes aktiv umzusetzen.

1683 Freitag, 11.04.2025, 17.00-20.00 Uhr
Samstag, 12.04.2025, 10.00-17.00 Uhr
(12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
43,50 Euro (keine Ermäßigung)

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Christoph Teschner

Es gibt Momente, in denen Spontaneität gefragt ist – besonders dann, wenn höfliches und überzeugendes Auftreten keinen Erfolg mehr bringt. Oft fallen einem die richtigen Worte erst Stunden später ein, weil wir gewohnt sind, abzuwarten und logisch zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie, neben sachorientiertem Sprechen auch Direktheit und Witz gezielt einzusetzen. Unterstützt durch passende Körpersprache und aktuelle Kommunikationstechniken, wird das Seminar zu einem unverzichtbaren Instrument für den beruflichen Alltag. Ohne fundiertes Wissen über zwischenmenschliche Dynamiken und eigene Werte verlaufen selbst die besten Absichten im Sande. Der Kurs bietet eine theoretische Einführung anhand von Arbeitsblättern sowie praktische Übungen. Dazu gehören Simulationen von Drucksituationen und Elemente aus dem „Body-Talk“. Der Dozent, ein Schauspieler am Theaterquartier Hannover und Trainer für Prozesskommunikation®, vermittelt praxisnah die Techniken und Methoden.

Kursinhalte: ■ Eigene Ansprüche formulieren ■ Dramadrei-eck, Slight of Mouth, konfrontierende Fragen und Separatoren ■ Umgang mit Humbugantworten und Killerphrasen ■ Stressvermeidende Sätze anwenden ■ Die vier Kommunikationskanäle verstehen und nutzen

Tauchen Sie ein in die Welt der effektiven Kommunikation und entdecken Sie, wie Sie in schwierigen Situationen souverän und erfolgreich agieren können.

1686 Samstag, 22.03.2025,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schwierige Gespräche führen – so geht es leichter

Sabine Gemke

In einem zunehmend komplexer werdenden Arbeitsalltag bleiben Konflikte oft nicht aus. In dem Seminar lernen Sie die Grundlagen und Methoden der Gesprächsführung in schwierigen Situationen sowie Lösungsmöglichkeiten für Ihren Alltag kennen.

Inhalte des Seminars sind u. a.:

■ Ursachen für Kommunikationsprobleme erkennen und verstehen. ■ Schwierige Gesprächssituationen bewältigen – was macht es eigentlich so schwer? ■ Wirksamkeit ungewöhnlicher Fragen kennenlernen. ■ Eigene Anliegen formulieren können. ■ Konstruktiv durch Konflikte kommen. ■ Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können.

1687 Freitag, 13.06.2025, 17.00-20.00 Uhr
Samstag, 14.06.2025, 10.00-17.00 Uhr
(12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
43,50 Euro (keine Ermäßigung)

Spielerische Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“

Christina Johle

Wie gehe ich mit Konfliktsituationen um, ohne zu explodieren oder zu verstummen? Wie kann ich meine Gefühle (z. B. Wut, Trauer, Ärger) ausdrücken, ohne den anderen zu verletzen? Wie reagiere ich gelassener auf Kritik und Schuldzuweisungen? Kurzum: Wie kann ich Konflikte friedlich lösen und meine Beziehungen wertschätzend und ehrlich gestalten? Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg, eines bekannten amerikanischen Psychologen, der als Mediator international tätig war, basiert auf einer inneren Haltung, die es ermöglicht, in schwierigen Situationen menschlich und mitfühlend zu bleiben. Sie lernen eine Sprache und Methode kennen, die mehr Verständnis für sich und den Anderen schafft. Im Mittelpunkt stehen dabei die Gleichwertigkeit aller menschlichen Bedürfnisse, ein positives Menschenbild und ein hohes Maß an Selbstverantwortung. In diesem Kurs erhalten Sie einen achtsamen, spielerischen und anwendungsbezogenen Einblick in die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation. Beispiele aus dem Alltag sind willkommen.

1692 BEGINN: 06.03.2025, 4x donnerstags,
18.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
vhs am Stadelhof,
42,70 Euro (keine Ermäßigung)

Löwenstark – das Eltern-Kind-Training für ein starkes Selbstbewusstsein

siehe Kurs Nr. 1086

Löwenstark auch ohne Mucki (Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder)

siehe Kurs Nr. 7305f.

SCHÖNHEIT UND KÖRPERPFLEGE

Flechttechniken für mittellanges bis langes Haar

Kleine Kunstwerke auf dem Kopf

Gabriela Liekmeier

Ein seriöses und gepflegtes Erscheinungsbild ist bei offiziellen Anlässen, wie etwa Vorstellungsgesprächen, Meetings oder Kundentermin unabdingbar, aber auch im privaten Rahmen heute Kulturbestandteil. Zum perfekten Erscheinungsbild und Auftritt gehört immer auch die Frisur, die bei allen Haarlängen unterschiedlich gestylt werden kann. Besonders mittellange und lange Haar bieten viele Variationsmöglichkeiten, das Flechten ist nur eine Möglichkeit die Haare in eine attraktive Form zu bringen. Französische Zöpfe, Fischgrätenzöpfe oder ein geflochtener Gretchen-Haarkranz sind für viele Menschen ein Inbegriff von Weiblichkeit. Aber ist das Flechten nicht wahnsinnig kompliziert? Auf keinen Fall! Gerade Flechtfrisuren sind die perfekte Lösung, sowohl für

Arbeit und Freizeit als auch für glamouröse Anlässe. Hier erlernen Sie Techniken, wie das Flechten garantiert klappt. Danach können Sie durch die Anleitung – Schritt für Schritt – die beliebtesten Flechtfrisuren selbst zaubern.

Voraussetzung: Mittellanges bis langes Haar.

1820 Freitag, 09.05.2025,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemcke,
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

Haare stylen leicht gemacht – für einen guten Auftritt in Alltag und Beruf

Gabriela Liekmeier

Einfaches Frisieren und Stylen Ihres mittellangen bis langen Haares wird Ihnen anschaulich vermittelt. Mit den erlernten Techniken können Sie Ihr Haar lässig, elegant und individuell gestalten. Geflochtene, gedrehte Frisuren oder der klassische Dutt sind möglich. Sie haben die Möglichkeit, die verschiedensten Techniken und den Umgang mit Lockenstab und Glätteisen zu üben. An Ihrem eigenen Gerät und mit Tipps vom Profi gewinnen Sie Sicherheit und können im Handumdrehen das Haar in Szene setzen. Zum Typ passende Frisuren werden gemeinsam besprochen und Übungen mit der Sitznachbarin ermög-

vhs Volkshochschule
Paderborn

FUTURE SKILLS

Mach dich fit für die Zukunft –
stärke deine digitalen Fähigkeiten!
Jetzt Kurse finden unter:
volkshochschule.de

#zukunftsort_vhs

lichen das Ausprobieren. Werden Sie selbst zur Expertin für Ihr Haar!
 Voraussetzung: mindestens schulterlanges Haar.

1821 Freitag, 07.03.2025,
 19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
 vhs im Riemke,
 32,80 Euro (keine Ermäßigung)

Kinderfrisuren – für den Alltag und festliche Anlässe

Gabriela Liekmeier

Auch Kindern ist es wichtig gut auszusehen, sie wollen dazu gehören und ihren eigenen Stil finden. Sie können dazu beitragen, indem Sie Ihrem Kind passende Frisuren zaubern, wenn z. B. etwas Besonderes ansteht. Lernen Sie schöne kindgerechte Frisuren für den Alltag oder ein tolles Fest zu frisieren, die leicht und ohne großen Aufwand umsetzbar sind. Ob Haarschmuck, Blumen, Kränze oder Bänder im Haar befestigen, flechten oder Locken machen, elegant oder lässig, mit etwas Übung bekommen Sie das leicht hin. Bringen Sie gerne ein Kind als Model mit!

1822 Samstag, 29.03.2025,
 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
 vhs im Riemke,
 32,80 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop „Frühlingslook“

Melissa Kasapbicer



Lassen Sie sich von der Aufbruchstimmung in der Natur anstecken. Im Frühjahr haben wir besonders viel Lust auf Veränderung. Lassen Sie sich den perfekten Look für den Frühling zusammenstellen und von den frischen Farben inspirieren. Die Dozentin, Make-up Artist und Visagistin, zeigt Ihnen, wie Sie eventuelle Hautunebenheiten wegzaubern, Augenränder verschwinden und Ihre frühlingsblasse Haut frisch aussehen lassen können. Ein freundliches, positives Erscheinungsbild öffnet Türen – privat wie beruflich. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Beratung möglich.

8610 Donnerstag, 13.03.2025,
 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
 Grundschule Sande,
 22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop „Mein neues Ich“

Melissa Kasapbicer



Setzen Sie die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene und zaubern Sie in wenigen Schritten Ihr persönliches Make-up! Schnell, einfach und natürlich. Die Dozentin ist Make-up Artist und Visagistin, ihre Tipps helfen Ihnen, Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen, Hautunebenheiten wegzuzaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie ein Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen für besondere Anlässe verändern können. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Beratung möglich. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.

8614 Mittwoch, 02.04.2025,
 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
 Grundschule Sande,
 22,00 Euro (keine Ermäßigung)



Kultur

KULTUR MACHT STARK



Kultur ist das Grundgerüst des gesellschaftlichen Zusammenlebens: wie wir leben, miteinander und unserer Umwelt umgehen, Vergangenes tradieren und uns auf die Zukunft vorbereiten.

Kulturelle Bildung ist ein zentraler Bestandteil der Allgemeinbildung und des lebenslangen Lernens. Die Volkshochschule vermittelt jene kreativen, kommunikativen und sozialen Fertigkeiten, die für die kulturelle Teilhabe, Integration und Inklusion notwendig sind. In Angeboten zur Malerei, zur bildenden Kunst und im kunsthandwerklichen Bereich können Teilnehmende ihre gestalterischen Talente aufspüren und sie unter professioneller Anleitung weiterentwickeln. Kunsthistorische Vorträge und Ausstellungsbesuche eröffnen einen Zugang zum kulturellen Reichtum der Welt. Durch ihre vielfältigen Angebote ist die Volkshochschule letztendlich selbst ein unverwechselbarer kultureller und interkultureller Ort.



KULTUR | GESTALTEN

- 73 Kunstgeschichte
- 74 Literatur
- 76 Musik
- 79 Zeichnen und Malen
- 82 Kreatives Gestalten
- 88 Fotografie
- 91 Nähen

#zukunftsart vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Kulturelle Bildung befähigt zum schöpferischen Arbeiten und ebenso zur aktiven Rezeption von Kunst und Kultur. Sie ist sowohl Teil der Persönlichkeitsbildung wie auch der beruflichen Aus- und Weiterbildung. Sie verbindet neben kognitiven auch emotionale und gestalterische Handlungsprozesse. Zugleich wird der gesellschaftliche Zusammenhalt ganz wesentlich durch ein gemeinsames kulturelles Verständnis gefestigt. Daher ist es von besonderer Bedeutung, den Zugang zu und die Partizipation an kulturellen Angeboten für alle – und insbesondere für die benachteiligten – Kinder und Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund sicherzustellen. Im Fachbereich Kultur und Gestalten können Teilnehmende eine Vielzahl an künstlerischen Techniken erlernen, ihr kunstgeschichtliches Wissen und ästhetisches Bewusstsein erweitern, das kritische Denken und die Selbstreflexion schärfen und somit neben der Freude an der kreativen Beschäftigung auch wichtige „Future Skills“ erwerben.

KUNSTGESCHICHTE

Kunstgenuss: Gespräche in den Ausstellungen des Kunstvereins Paderborn e.V.

Der Kunstverein Paderborn und die Volkshochschule Paderborn möchten das Interesse und das kritische Verständnis für künstlerisches Schaffen in der Öffentlichkeit wecken und fördern. Führungen durch die laufenden Ausstellungen des Kunstvereins sollen Interessierten die Kunstwerke näherbringen sowie zu Diskussionen und Gesprächen einladen. Mehr Informationen zu den Veranstaltungen entnehmen Sie bitte zeitnah der Webseite www.kunstverein-paderborn.de. Anmeldungen zu den Veranstaltungen „Kunstgenuss“ sind ausschließlich über den Paderborner Kunstverein möglich:

Tel. 05251 685281 (AB)

info@kunstverein-paderborn.de

Das Entgelt von 2,50 Euro ist vor Ort zu zahlen.

Kunstgenuss: Claudia Grünig – Fotografie

Dr. Alexandra Sucrow

2110 **Donnerstag**, 06.02.2025,
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)
Kunstverein Paderborn e.V.,
Dauer der Ausstellung: 25.01.2025 – 23.03.2025

Glasgemälde

Irena Schultz



Oder mit dem römischen Autor Publilius Syrus aus dem 1.Jh. v. Ch. gesprochen: „Fortuna vitrea est: tum, cum splendet, frangitur.“ (= Das Glück ist aus Glas; dann, wenn es glänzt, bricht es).

Ein eingehendes Sprichwort wie auch die Glaskunst, die uns zu denken gibt!

Was ist das Besondere und Einzigartige eines Glasgemäldes – außer, dass es leicht zerbrechlich ist? Als transparentes Glas-Bild untersteht es dem Lichteinwurf, welcher als Ausdruck früherer Zeit (so denn im Mittelalter) in eine Lichtmystik überführt wurde und bis heute in gewissem Sinne als Medium das göttliche Prinzip verfolgt. Im Kirchenraum überwältigt „es“ uns mit Farblichtglitzern, erzeugt „es“ sakrale Sphären. Wir werden uns in den Sitzungen mit den frühen Kirchenfenstern des 12. und 13. Jahrhunderts wie auch mit den modernen, „zeitgenössischen“ Glaskunstwerken der Künstler Marc Chagall, Gerhard Richter u. a. m. beschäftigen. Das erste Treffen dient der Beschäftigung mit der Glaskunst des 12. und 13. Jahrhunderts, das zweite mit den modernen „zeitgenössischen“ Glaskunstwerken.

2115 **BEGINN:** 03.04.2025, 2x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe zum Fliegen?“ – Ein Abend zu Frida Kahlo

Stefanie Hoppe



Erfahren Sie mehr über die berühmte mexikanische Künstlerin Frida Kahlo. Stefanie Hoppe, frühere Mexiko-Referentin für das lateinamerikanische Hilfswerk Adveniat in Essen, thematisiert in ihrem Vortrag Frida Kahlos Biografie als Feministin und Überlebenskünstlerin, ihre Malerei und ihr gesellschaftspolitisches Umfeld im Dialog mit Bildern, Musik und mexikanischen Trachten zum Anprobieren.

2116 **Freitag**, 06.06.2025,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

Literaturkreis am Donnerstag

Dr. Antje Telgenbüscher

Sie suchen angesichts der Fülle von Angeboten auf dem Buchmarkt nach Anregungen, was sich zu lesen lohnt? Bei den monatlichen Treffen dieses Kurses haben Sie Gelegenheit, über jeweils einen Roman oder eine Erzählung zu diskutieren. Die Dozentin führt seit vielen Jahren an unterschiedlichen Orten Menschen an Literatur heran: an der Universität als wissenschaftliche Assistentin, am Gymnasium als Lehrerin, aber auch bei verschiedenen anderen Bildungseinrichtungen. Das Programm, das nicht auf Modernes beschränkt ist, richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmenden. Thema des ersten Treffens: Leo Perutz: „Der schwedische Reiter“.

- 2228** **Donnerstag**, 06.02.2025, 19.30-21.00 Uhr
Donnerstag, 06.03.2025, 19.30-21.00 Uhr
Donnerstag, 10.04.2025, 19.30-21.00 Uhr
Donnerstag, 08.05.2025, 19.30-21.00 Uhr
Donnerstag, 05.06.2025, 19.30-21.00 Uhr
Donnerstag, 03.07.2025, 19.30-21.00 Uhr
 (12 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 34,40 Euro (ermäßigt: 22,40 Euro)

Literaturkreis am Vormittag

Dr. Martina Steinmetz-Taylor

In regelmäßigen monatlichen Treffen wird das gelesene literarische Werk diskutiert. Dabei zählt jeder Beitrag. Im Vordergrund steht der Austausch untereinander, der immer wieder Neues im jeweiligen Werk entdecken lässt. Alle Bücher beschäftigen sich dieses Mal mit der Kriminalliteratur. Die Reihe startet im vermeintlich klassischen Stil mit einer fast vergessenen Autorin. Bitte lesen Sie für das erste Treffen „Alibi für einen König“ von Josephine Tey.

- 2229** **Donnerstag**, 06.02.2025, 11.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 06.03.2025, 11.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 10.04.2025, 11.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 22.05.2025, 11.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 03.07.2025, 11.00-12.30 Uhr
 (10 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Älter werden und glücklich schreiben – die kreativste Zeit Ihres Lebens

Ein interaktiver Lesenachmittag für Menschen ab 50
 Christiane Höhmann



Glücklich älter werden? – Das geht!
 Schreiben Sie sich frei, denn die (vor)letzte Phase Ihres Lebens kann Ihre kreativste sein.

Vertiefen Sie Ihr Wissen über sich selbst und werden Sie sich Ihrer Stärken und Vorzüge bewusst.

Neben einer Lesung aus dem Buch gibt die Autorin Tipps und praktische Anleitungen zum Schreiben und

Gestalten Ihrer Erinnerungen.

- 2230** **Donnerstag**, 06.02.2025,
 16.30-18.00 Uhr (2 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Einführung in das kreative Schreiben

Christiane Höhmann

Sie möchten Geschichten aufschreiben, sich an Gedichten versuchen oder eigene Texte verfassen? Mithilfe von Schreibübungen und Schreibszenarien probieren Sie aus, was entstehen will. Neben der Einführung in das kreative Schreiben, erhalten Sie eine Fülle von Anregungen und treffen Gleichgesinnte zum Austausch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

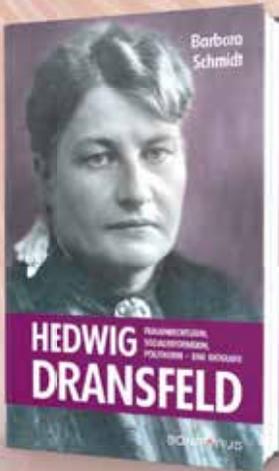
- 2231** **Samstag**, 15.02.2025,
 09.30-15.30 Uhr (8 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 60,00 Euro (keine Ermäßigung)

Autobiografisches Schreiben

Christiane Höhmann

„Nicht die Welt verändern werden wir durch Schreiben doch vielleicht den Alltag“

Verfassen Sie Kurzformen und Naturgedichte und nähern sich so der japanischen Dichtkunst an. Als kürzeste Gedichtform der Welt verbindet das Haiku den Ausdruck des Lebens mit der Erfahrung der Natur. Das Dichten wird Ihnen großen Spaß machen, darüber hinaus können Sie Ihre lyrischen Texte vielfältig verwenden: z. B. für Reisetagebücher, als Haiku



Am 13. März 1925 starb die Schriftstellerin, Publizistin und Frauenrechtlerin Hedwig Dransfeld. Diese Biografie würdigt die bedeutende Frau, die sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts intensiv für mehr Bildungsgerechtigkeit und berufliche Chancen für Frauen einsetzte.

€ 25,00, Gebunden
ISBN 978-3-98790-077-8

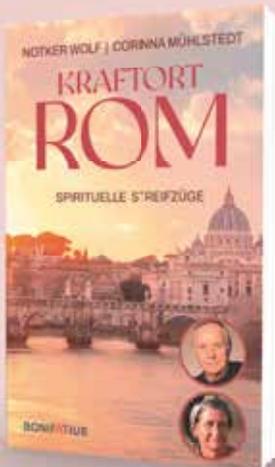
Affirmationen haben das Potenzial, unser Leben positiv zu verändern. Ina Woste zeigt, wie gezielt gewählte Worte das Selbstbewusstsein von Kindern stärken und für alle eine Atmosphäre der Geborgenheit und des Vertrauens schaffen können.

€ 18,00, Gebunden
ISBN 978-3-98790-073-0



Notker Wolf und Corinna Mühlstedt nehmen mit auf eine spirituelle Reise durch die Ewige Stadt. Sie zeigen spektakuläre und nicht auf den ersten Blick zu findende Orte Roms mit reicher Geschichte und erzählenswerten Anekdoten.

€ 20,00, Klappenbroschur
ISBN 978-3-98790-059-4



2

Kultur



Die Bücher sind erhältlich unter www.bonifatius-verlag.de und überall wo es Bücher gibt.

BONIFATIUS

des Tages, zum Austausch mit anderen und nicht zuletzt, um Ihre Freude am sprachlichen Ausdruck zu vertiefen.

2232 Samstag, 29.03.2025,
09:30-15:30 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

ONLINE-WORKSHOPS ZU LYRIK UND PROSA

Der Dozent Thomas Opfermann ist Redaktionsmitglied von „SOMMERGRAS“ der Deutschen Haiku-Gesellschaft (DHG). Er absolvierte das Studium der Kulturwissenschaften (Literaturgeschichte/Philosophie) und publizierte Haiku und Kurzgeschichten in diversen Anthologien.

Jeder der drei folgenden Kurse beinhaltet jeweils vier einzeln zu bearbeitende Kurspakete, bestehend aus: ■ mind. 45 min. selbstständiges Studium des Lehrmaterials (ca. 30 Seiten) ■ ca. 45 min. selbstständige Bearbeitung der Übungen ■ 30 min. abschließender Austausch mit dem Dozenten (per Videochat/Mail). Am Kursende besteht für jede*n Interessierte*n die Möglichkeit, die Texte in einer Anthologie (inkl. ISBN, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten von 19,00 bis 29,00 Euro). Technische Voraussetzungen: Internetzugang, E-Mail-Adresse, Software zur Anzeige von PDF-Dokumenten (z.B. Acrobat Reader). Die Kommunikation erfolgt bevorzugt über die vhs.cloud und/oder per E-Mail.

Das Haiku

Thomas Opfermann

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der wohl beliebtesten Lyrikform der japanischen Dichtung kennen: geschichtlicher Ursprung, die Besonderheiten des Haiku in der deutschen Sprache, seine charakteristischen Kennzeichen und Stilmittel. Anhand von Beispielen bekommen Sie ein Gefühl für den Charakter eines gelungenen Haiku, den formalen Aufbau, das Spiel der Assoziationen, die Bedeutung der Jahreszeitwörter etc. Das theoretische Grundwissen vermitteln Ihnen PDF-Dokumente mit einer Vielzahl an Beispielen. Im Anschluss bearbeiten Sie die zugehörigen Übungen, verfassen erste eigene Haiku und senden das Ganze zur Begutachtung an den Dozenten. Hierzu erhalten Sie innerhalb einer Woche ein qualifiziertes Feedback. Auf dieser Basis haben Sie im Anschluss die Möglichkeit, die Thematik im direkten Austausch mit dem Dozenten (Videochat/Mail) zu vertiefen.

2240 Online-Veranstaltung,
130,00 Euro (keine Ermäßigung)
Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem
03.02.2025 individuell möglich (12-16 UStd.)



Workshop „Kreatives Schreiben“

Thomas Opfermann

Neben der Theorie des „Kreativen Schreibens“ werden durch zahlreiche Praxis-Übungen Einblicke in die Ausgestaltung vermittelt: „automatisches Schreiben, Homonyme, vorgegebener Anfang, ABC-Gedicht, „Verdrehte Pärchen“, Perspektivenwechsel, Dialog, ein Foto – zwei Genres und einige mehr.“ Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, mit den erlernten Methoden Ihre kreativen Schreibfertigkeiten zu trainieren und selbstständig zu erweitern.

2242 Online-Veranstaltung,
130,00 Euro (keine Ermäßigung)
Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem
03.02.2025 individuell möglich (12-16 UStd.)



Kurzgeschichten von der Idee bis zur Publikation

Thomas Opfermann



Sie möchten eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreiberfahrung und wollen Ihrem Werk den letzten Schliff geben? Mit diesem Online-Angebot bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug in Form eines PDF-Dokuments vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurz-

geschichten um.

2244 Online-Veranstaltung,
130,00 Euro (keine Ermäßigung)
Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem
03.02.2025 individuell möglich (12-16 UStd.)



MUSIK

Eigentlich singe ich gerne, aber ...

Harriet Spenke

Erkennen Sie sich wieder und könnten den Satz ohne Schwierigkeiten ergänzen mit ... ich kann nicht singen/... ich habe schlechte Erfahrungen gemacht/... ich singe nur, wenn mich niemand hört? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Nicht jeder Mensch hat die Stimme, aber jeder Mensch hat eine Stimme und kann diese nutzen und weiterentwickeln. Es bedarf vielleicht nur einiger Übungen und Impulse. Der Kurs bietet eine Einführung in die Welt des Gesangs. Es werden erste Tipps gegeben, wie Sie Ihre Stimme mit Spaß und ohne Leistungsdruck erforschen, wahrnehmen und optimieren können. Atem-, Körper- und Stimmübungen wecken die Stimme und helfen, Blockaden loszuwerden. Mit Freude nähern wir uns

bekannten und neuen Kanons und Liedern. Am Ende des Kurses gehen Sie „gut gestimmt“ nach Hause. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

2316 Samstag, 05.04.2025,
11.00-16.00 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mit Leichtigkeit singen

Harriet Spenke

Für viele Sänger*innen scheint es ganz normal zu sein, dass nach der Chorprobe der Hals kratzt oder dass nach einer Aufführung die Stimme strapaziert ist. Wäre es nicht schön, wenn das Singen mühelos wäre, wenn die Stimme gut „geölt“ wäre und die Töne wie von selbst aus der Kehle kämen? Lernen Sie, wie Sie die Zusammenhänge von Atem, Haltung und Stimme effektiver nutzen können. Wir beschäftigen uns mit den Ursachen stimmlicher Ermüdung und wie die Stimme voller, farbiger und lebendiger werden kann. Spezielle Übungen helfen, wieder frei zu singen, die Stimme optimal zu entfalten und das Singen zu genießen. Dieser Kurs ist sowohl für Menschen, die bisher nur wenig gesungen haben, die aber neugierig aufs Singen sind, als auch für Menschen, die schon Erfahrungen mit ihrer Stimme gemacht haben und diesen Weg der Stimmfaltung kennenlernen wollen.

2318 Samstag, 28.06.2025,
11.00-16.00 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Didgeridoo Baukurs – der klingende Stock Australiens

Anthony Nachbauer



Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner*innen Australiens, der Aborigines. Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo mit unikatigen Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel und Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Auch das Mundstück aus Holz beeinflusst die Klangfarbe. Materialkosten ab 65,00 Euro. Alle Werkzeuge werden ge-

stellt. Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich *jede*r* kann! Es bietet sich an, im Anschluss am Didgeridoo Spielkurs teilzunehmen.

2319 Samstag, 28.06.2025,
10.00-15.15 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
29,40 Euro (keine Ermäßigung)

Didgeridoo Spielkurs – der klingende Stock Australiens

Klang, Entspannung und Antischnarchtraining
Anthony Nachbauer

Das Didgeridoo wird durch eine spezielle Atemtechnik die Zirkularatmung zum Klingeln gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte. Eine kontrollierte Studie der Universität Zürich und der Züricher Höhenklinik Wald hat ergeben, dass sich Didgeridoo spielen nach einiger Zeit positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirkt. Ursache hierfür: Bei Menschen, die schnarchen, hat das Gaumensegel an Elastizität verloren und wenn ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegt, sind die Muskeln, welche die oberen Atemwege offenhalten, schwächer ausgebildet. Beim Didgeridoo spielen wird genau dies dank der speziellen Atemtechnik stark beansprucht und trainiert, sodass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann. Erlernen Sie die Zirkular-Atmung, Grundtöne auf dem Instrument, verschiedene „typische“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Zur Ergänzung werden Musikbeiträge Ihr Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner*innen abrunden. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5,00 Euro) oder Sie verwenden Ihr eigenes oder Ihr im Kurs 2319 selbst gebautes Didgeridoo.

2320 Samstag, 28.06.2025,
15.45-18.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

Schamanische Liebesflöte



Wunderbarer Klang und Entspannung. Die „Medizin- und Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner*innen wirkt beruhigend und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie, wie kaum ein anderes Instrument, im Stände ist, den Menschen tief zu berühren. Die Liebes-

flöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt.

Schamanische Liebesflöte – zum Selberbauen

Anthony Nachbauer

Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flöten- und Holzarten zur Auswahl. Alle Werkzeuge werden gestellt. Handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten ab 65,00 Euro.

2321 Sonntag, 29.06.2025,
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemcke,
33,60 Euro (keine Ermäßigung)

Schamanische Liebesflöte: gemeinsames Musizieren

Anthony Nachbauer

Führen Sie praktische Übungen zur Förderung des gemeinsamen Musizierens und zur Schaffung harmonischer Klänge aus und erfahren Sie Möglichkeiten zur Improvisation und zum kreativen Ausdruck mit der Flöte. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5,00 Euro). Sie können sehr gerne auch Ihr eigenes oder das in Kurs 2321 erstellte Instrument mitbringen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

2322 Sonntag, 29.06.2025,
17.00-18.00 Uhr (1 UStd.)
vhs im Riemcke,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Jelgi Kurse – „Jede*r lernt Gitarre“

Samuel T. Klemke



Im Gitarrenkurs erlernen Sie in wenigen Stunden, wie Sie ohne Vorkenntnisse Kinder- und Volkslieder, populäre Lieder und Songs ganz einfach begleiten können. Die Saiten der Gitarre werden auf C-Dur gestimmt, sodass mit der linken Hand nur 1 Griff erlernt werden muss. Hinzu kommen Tipps für Kamishibai Bildkarten und Mini Musicals. Beliebte Lieder mit 1 Akkord können von Menschen jeden Alters

– auch mit Behinderungen – auf Gitarren mit Kapodaster, Orff-Instrumenten und Boomwhackers begleitet werden. Besonders geeignet ist das Angebot für Erwachsene, die mit Kindern/Senioren Musik machen (Erzieher*innen, Grundschullehrer*innen, Eltern, Pflegekräfte ...). Weitere Informationen finden Sie auf www.jelgi.com/jelgi-kurse/

2323 Dienstag, 25.03.2025,
14.00-19.00 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemcke,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Blues-Harp-Workshop für Einsteiger*innen – Mundharmonika einfach spielend lernen

Vom einfachem Melodiespiel zum erdigen Blues!

Dieter Kropp



Die Mundharmonika – und gerade die sogenannte Blues Harp – ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die

Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt, und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Sie erlernen Grundtechniken, die Sie zu Hause leicht nachspielen und variieren können.

Inhalte: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung, Melodiespiel, Spiel in 1. Position/2. Position, Bending, 12-Takt-Blues-Schema. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder vor Ort eine passende Mundharmonika (Big River Harp) zu 35,00 Euro erwerben. Nicht passend sind doppelreihige Mundharmonikas (Echo Harp, Unsere Lieblinge) und chromatische Mundharmonikas. Der Dozent Dieter Kropp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Zwölf Jahre lang war er zudem als Moderator einer monatlichen Blues Radio Sendung bei Radio Bremen tätig. Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke („Blues Harp Schule für Einsteiger“, „Blues Harp Schule 2“, „Blues Harp Songbook“, „Blues Harp Ratgeber“) und als Musiker und Interpret auf eigenen CDs veröffentlicht.

2324 Freitag, 28.03.2025,
15.30-21.30 Uhr (8 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Blues Harp – Workshop II/Aufbaukurs – Mundharmonika einfach spielend lernen

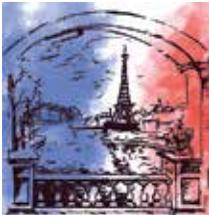
Dieter Kropp

Dieses Seminar wendet sich an alle Mundharmonika-Spielende, die bereits an einem Anfänger*innen-Workshop teilgenommen haben oder über die spieltechnischen Grundkenntnisse verfügen. Nach ein wenig Wiederholung und Vertiefung der Grundkenntnisse werden Sie sich überwiegend mit dem Spiel in der 2. Position (cross harp), dem Blues typischen Sound und den „blue notes“, beschäftigen. Die vorhandenen Kenntnisse sollen gefestigt, das Bending und die Blues Skala geprobt und neue Spiel- und Effekt-Techniken in das eigene Spiel eingebunden werden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 35,00 Euro vor Ort erwerben.

2325 Freitag, 13.06.2025,
15.30-21.30 Uhr (8 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Je jure que je volais“ – die Chansons von Jacques Brel

Michael Wiersing



Er war und ist bis heute – höchstwahrscheinlich – der größte Interpret moderner französischer Lieder, obwohl er nicht Franzose war: Jacques Brel, Sohn eines französischsprachigen Flamen, Belgier. Kein Chansonnier vor und danach hat dermaßen alltäglich-existenzialistisch pathetische Texte geschrieben – ohne damit je peinlich zu sein – keiner seine Lieder so authentisch, geradezu radikal zärtlich, anklagend, genießend ... in jedem Konzert gesungen. Was Bach für die Klassik, ist Brel für das Chanson: Ein völlig eigenständiges Kapitel, bis heute Standardwissen für jeden Chansonner und jeden, den französischsprachige Lieder interessieren. An diesem Abend werden eine Reihe bedeutender Chansons Brels vorgestellt. Ausgeprägte französische Sprachkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich, aber an verschiedenen Beispielen wird der Text im Original verständlich gemacht.

2327 Freitag, 14.02.2025,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

„T'es plus jolie que jamais“ – die Wort-Akrobatik von Boby Lapointe

Michael Wiersing

„Bekannt ist er vor allem für seine eingestreuten Wortspiele, Kalauer, Schüttelreime“, stellt der französische Wikipedia-Eintrag über Boby Lapointe fest. Wahrscheinlich der größte Humorist – ohne dabei niveaulos zu sein – unter den Chansonniers, entfaltet sich sein Talent auf Grundlage meist einfacher Situationen und Texte. Eher eine Randerscheinung zu Lebzeiten, erlebte Lapointe später zwei fulminante Auferstehungen, die ihn in den Olymp der bekannten Sänger Frankreichs brachte – und seine Texte in französische Schulen, wo man seine Wort-Akrobatik bei der Sprach-Analyse schätzt. Die Texte von Boby Lapointe sind teils relativ einfach, die Lieder werden erläutert und zum Teil übersetzt. Wer auch allein Lust auf die Musikalität der Sprache hat, ist hochwillkommen – und bringt idealerweise jede Menge Neugier auf witzige Kompositionen mit!

2328 Freitag, 16.05.2025,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

ZEICHNEN UND MALEN

Einführung in die Acrylmalerei

Barbara Leiße



Lassen Sie sich mit kleinen Mischübungen und Aufträgen der Kunstdozentin für die Acrylmalerei begeistern. Mit Hilfe der erlernten Mischtechniken erfahren Sie, wie die Farbe eines hellen Sommerhimmels, einer braunen Pfütze oder dampfenden Kaffees entsteht. Die Malfreude und das Erleben eigene Werke zu schaffen stehen im Vordergrund. Der Kurs eignet sich für Mal-Anfänger*innen sowie für Umsteiger*innen von Schwarzweiß- oder Aquarellmalerei.

2533 Freitag, 21.02.2025, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 22.02.2025, 11.00-14.00 Uhr
vhs im Riemeke,
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Acrylmalerei

Brigitte Kleibohm



„Alles, was man sieht, kann man malen, und dieses Sehen kann jeder Mensch lernen. Der künstlerische Ausdruck bleibt individuell, egal welche Werkzeuge man sich bedient“, so die Dozentin, die ihr Studium an der Meisterschule für Kunsthandwerk und an der Hochschule für Bildende Künste in Berlin absolvierte.

2536 BEGINN: 11.02.2025, 10x dienstags,
09.30-11.45 Uhr (30 UStd.)
vhs in der Südstadt,
103,00 Euro (keine Ermäßigung)

Acrylmalerei in Schloß Neuhaus

siehe Kurs Nr. 8400

Himmel- und Wolkenmalschule

Barbara Leiß



Die Stimmung eines gemalten Bildes der Natur wird durch den Hintergrund und den Himmel geprägt. Große Freiheit im künstlerischen Prozess entsteht, wenn Malende sich die Farbnuancen aus den Acryl-Grundfarben mit Pinsel oder Schwamm selbst mischen oder im Malprozess auf der Leinwand entstehen lassen. Entscheidet beim Himmel die Helligkeit oder Dunkelheit des gewählten Ausdrucks, so ist für eine gelungene Wolke wichtig, woher das Licht kommt. Sie malen in entspannter Atmosphäre und erleben sich, wie alle Künstler*innen, als Suchende nach dem idealen Ausdruck.

2552 **Freitag**, 07.03.2025, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 08.03.2025, 11.00-14.00 Uhr
vhs im Riemeke,
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Leuchtturm malen in Acryl

Barbara Leiß



Leuchtturmbilder faszinieren. Sie bieten Entfaltungspotenzial für ungeübte und geübte Maler*innen. Mit Leuchtturmbildern an der Wand werden Sehnsucht, Orientierung und Kindheit assoziiert. Sie können Ihr Objekt anhand von Fotos der Dozentin wählen oder Ihr eigenes Foto ausgedruckt mitbringen und in Acryl auf Leinwand umsetzen.

Die Acrylmalerei zeichnet sich durch leuchtende Farben, kräftige Pinselstriche und klare Linien aus. Der Malende entscheidet.

ben, kräftige Pinselstriche und klare Linien aus. Der Malende entscheidet.

2553 **Freitag**, 04.04.2025, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 05.04.2025, 11.00-14.00 Uhr
(7 UStd.)
vhs im Riemeke,
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kunst-Weekend

Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Hyazinth Pakulla

Tauchen Sie in die Geheimnisse der Kunst ein und gehen Sie auf die Suche nach Ihrem persönlichen Ausdruck. Fragen zu Technik, Farbauftrag, Bespannung des Keilrahmens, Grundierung, Komposition und Farbmischung werden behandelt. Ob Figur, Architektur, Landschaft oder freie Form – es wird eine solide Basis gelegt, damit Sie sich in der Malerei frei und sicher bewegen können.

2569 **Samstag**, 15.02.2025, 11.00-15.00 Uhr
Sonntag, 16.02.2025, 11.00-15.00 Uhr
(11 UStd.)
vhs im Riemeke,
45,30 Euro (keine Ermäßigung)

Color Friday

Hyazinth Pakulla

Erkunden Sie in entspannter Atmosphäre die Wege von Entwurf und Skizze bis hin zu einem echten Kunstwerk. Erforschen Sie mit bunten Farben und Pinseln die Farbwelten dank der uneingeschränkten Möglichkeiten, die Ihnen die Malerei und eigene Fantasie bieten. Experimentieren Sie mit Farben, Formen und Techniken und setzen Sie Ihre Vorstellungen um. Der Dozent unterstützt Sie auf Ihrem Weg durch das Abenteuerland Farbe.

2570 BEGINN: 07.03.2025, 4x freitags,
09.00-11.15 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,70 Euro (keine Ermäßigung)

Folge deinem „Flow“

Barbara Leiße



Wer zu Hause nicht die Zeit, Ruhe und Muße hat sich auf einen Malprozess einzulassen, der findet im Atelier der Volkshochschule den Freiraum seinen „Flow“ zu finden. Beenden Sie angefangene Bilder, bei denen der Malprozess stockt oder verwirklichen Sie neue Bildideen. „Flow“ bezeichnet die Empfindung des „Im Flusseins“, als Momente, bei dem Mensch und Tätigkeit im Einklang sind und die Handlung als mühelos und fließend wahrgenommen wird. Entscheiden Sie selbst, ob Sie Acryl- oder Aquarellfarben oder Buntstifte wie Polychromos, Kohle oder Bleistift verwenden wollen.

Mal-Anfänger*innen als auch Erfahrene sind herzlich eingeladen.

2572 Freitag, 14.03.2025, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 15.03.2025, 11.00-14.00 Uhr
(7 UStd.)
vhs im Riemeke,
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aquarell-Wochenende

Claudia Cremer-Robelski



Die Künstlerin zeigt Ihnen „Step by Step“ die Techniken der Aquarellmalerei wie Farbtöne mischen, Farbauftrag etc. und erteilt wichtige Tipps und Tricks, die ein tolles Kunstwerk entstehen lassen.

Die Teilnehmer*innen sind in der Motivwahl frei und werden individuell von der Dozentin unterstützt. Weitere Informationen finden Sie auf der Website ccr-atelier.de.

2600 Samstag, 10.05.2025, 11.15-15.00 Uhr
Sonntag, 11.05.2025, 11.15-15.00 Uhr
(10 UStd.)
CCR-Atelier Paderborn,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

2601 Samstag, 05.07.2025, 11.15-15.00 Uhr
Sonntag, 06.07.2025, 11.15-15.00 Uhr
(10 UStd.)
CCR-Atelier Paderborn,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

Polaroid Aquarelle – Launen der Natur

Meri Berg



Haben Sie Lust, das Farbenspiel in der Aquarellmalerei kennen zu lernen und dabei ausdrucksstarke Bilder zu erproben? In diesem Workshop werden Sie auf kleinen Polaroid Formaten Naturbilder auf besondere Weise mit Aquarellfarben gestalten. Mit einfachen Tricks und einigen

Grundtechniken verleihen Sie Ihren Kunstwerken eine ganz besondere Note. Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Einblicke in die Arbeit Ihrer Dozentin finden Sie auf der Homepage der Kunstschule spARTacus: www.kunstschule-spartacus.de.

2602 BEGINN: 20.03.2025, 3x donnerstags,
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
Kunstschule spARTacus,
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Portraitmalen

Barbara Leiße



Anhand von Fotos aus Illustrierten und anderen Magazinen wird das Malen eines Porträts geübt. Neben dem Malen von einzelnen Merkmalen eines Gesichts wie Augen, Nase, Mund und Ohren, erlernen Sie das Erfassen mittels Proportionsvergleich mit dem Bleistift. Anfänger*innen wie Fortgeschrittene sind willkommen.

Porträts zu malen eignet sich wunderbar, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Es ist eine tolle Fertigkeit, die auch Großeltern, Menschen in pädagogischen Berufen, Eltern oder andere nutzen können, um zu dem Gegenüber eine Beziehung aufzubauen.

2604 **Freitag**, 09.05.2025, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 10.05.2025, 11.00-14.00 Uhr
 vhs im Riemeke,
 44,00 Euro (keine Ermäßigung)

KREATIVES GESTALTEN

SoulCollage, wenn das Gestalten von Collagen glücklich macht

Andrea Soujon



Das Collagieren nach Seena Frost ist eine sanfte Technik, bei der Sie sich durch Bilder ausdrücken können. Das Gestalten einer Collage fördert die Resilienz und zeigt Ihnen Ihre Ressourcen auf. Durch das Arrangieren der Bilder kommen Sie mit sich selbst in Kontakt. Eine Art Landkarte der Seele entsteht, die biographische und visionäre Aspekte miteinander verbindet. SoulCollage®-Karten repräsentieren Gefühle, würdigen Beziehungen und können Zukunftsthemen sichtbar machen. Das Gestalten der Karten macht Freude und beruhigt. Wir nutzen Karten im Format 12x20 cm, die zur Verfügung stehen. Wenn Sie möchten, bringen Sie gerne eigene Fotos und Zeitschriften mit. Für ausreichend Bildmaterial und alle weiteren Utensilien ist gesorgt.

2609 **Sonntag**, 23.02.2025,
 11.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 48,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gestalten mit Ton

Eva Wilcke



„Schönes, Nützliches, Originelles – selbst gemacht“. Behandelt werden die Grundlagen der Tonbearbeitung, verschiedene Aufbautechniken und die Verwendung von Glasuren. Die Kursleiterin gibt Anregungen zur Gestaltung und berät gerne sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene bei individuellen Projekten. Es stehen rotbrauner, weißer, schwarzer und marmorierter Ton sowie eine große Auswahl an Glasuren zur Verfügung. Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

2611 **BEGINN:** 03.02.2025, 9x montags,
 18.00-20.15 Uhr (27 UStd.)
 vhs in der Südstadt,
 133,50 Euro (keine Ermäßigung)

2612 **BEGINN:** 06.02.2025, 9x donnerstags,
 18.00-20.15 Uhr (27 UStd.)
 vhs in der Südstadt,
 133,50 Euro (keine Ermäßigung)

2613 **BEGINN:** 28.04.2025, 9x montags,
 18.00-20.15 Uhr (27 UStd.)
 vhs in der Südstadt,
 133,50 Euro (keine Ermäßigung)

2614 **BEGINN:** 15.05.2025, 7x donnerstags,
 18.00-20.15 Uhr (21 UStd.)
 vhs in der Südstadt,
 106,00 Euro (keine Ermäßigung)

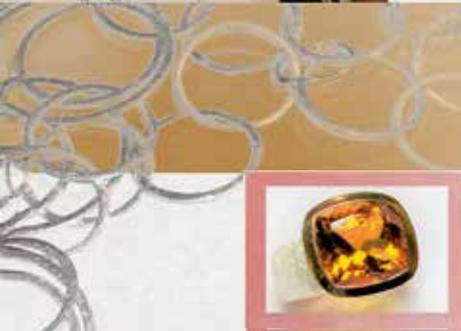
Außergewöhnlich

seit über
20 Jahren



Dhokan

SCHMUCK, KUNST & WOHNEN
Grube 10 - Paderborn
0 52 51 / 28 13 77
dhokan.de



Plastisches Gestalten mit Ton, individuell und ohne Brennen

Ursula Barkhausen



Durch einfache Aufbautechnik, unabhängig von Drehscheibe und Brennofen, entstehen aus geschmeidigem Ton Skulpturen, abstrakte Formen wie Handschmeichler, Tierfiguren, übergroße Knospen oder Gefäße, die an die Kunst vergangener Völker erinnern. Nach dem Trocknen an der Luft wird die Oberfläche der Plastik mit Farbe, Aufrauen oder Goldfolie bearbeitet. Dadurch erhält die Form ihren ganz individuellen Charakter. Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

2616 BEGINN: 06.05.2025, 4x dienstags, 17.30-19.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,60 Euro (keine Ermäßigung)

Aus Märchenwolle eine Blumenwiese filzen

Workshop Nassfilzen

Ursula Barkhausen



Lernen Sie die Grundlagen des Filzhandwerks kennen und erfahren Sie viel Wissenswertes rund um den Filzprozess. Aus farbenfroher Wolle entsteht mit Ihren Händen durch Seifenlauge und Reiben eine feste Filzfläche. Erleben Sie die Freude am Filzprozess,

bei dem sich flauschig-weiche Wolle durch reine Handarbeit in ein Wandbild, eine Sitzunterlage, ein Tischset oder einen kleinen Tischläufer verwandelt. Nach diesem Workshop haben Sie grundlegende Kenntnisse rund um das Filzhandwerk erhalten und können diese auf eigene Projekte anwenden. Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

2618 Samstag, 28.06.2025, 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
26,80 Euro (keine Ermäßigung)

Holzbildhauerei

Regine Hawellek



Ziel des Wochenendkurses ist der Entwurf und die Herstellung Ihrer persönlichen Skulptur aus Holz. Lassen Sie sich von einem Holzstück anregen und gestalten Sie z. B. eine Figur, Maske oder ein Relief. Zunächst kann eine Idee gezeichnet oder in Ton modelliert werden. Dann werden Späne fliegen. Die grobe Form der Skulptur wird aus Lindenholz (Höhe ca. 25 cm, maximal 50 cm) herausgehauen. Feinere Formen werden anschließend geschnitzt. Sie erfahren viel Wissenswertes über das Material Holz, die Handhabung der Bildhauerwerkzeuge und das dreidimensionale Gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wird in einer kleinen Gruppe von der Dozentin angeleitet, die nach der Ausbildung zur Holzbildhauerin, Kunsterziehung und freie Kunst studierte und seit 1997 in der Erwachsenen- und Jugendbildung tätig ist.

Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

2625 Freitag, 06.06.2025, 16.00-19.30 Uhr
Samstag, 07.06.2025, 10.30-17.00 Uhr
Sonntag, 08.06.2025, 10.30-17.45 Uhr (23 UStd.)
vhs in der Südstadt,
190,00 Euro (keine Ermäßigung)

Erstellen einer Kleinskulptur

Barbara Leiße

Mit Hammer, Meißel und Raspel erschaffen Sie aus einem Porenbetonstein mit künstlerischer Unterstützung eine Gartenskulptur. Aus zerbrochenen Kaffee-



kannen, Tassen und Tellern entsteht ein buntgemischtes Geschirr-Scherben-Mosaik. Dieses wird mit Fliesenkleber auf die Skulptur aufgeklebt und zum Schluss wird alles weiß, schwarz oder bunt verfugt. Sie erhalten eine wetterfeste, bunte Gartenskulptur, lernen nette Menschen kennen und erleben den Sommer in einer wunderbaren Umgebung.

2630 Montag, 16.06.2025, 18.00-21.00 Uhr
Naturwerkstatt „Alme- und Lippeauen“,
Dienstag, 17.06.2025, 18.00-21.00 Uhr
Mittwoch, 18.06.2025, 18.00-21.00 Uhr
(12 UStd.)
Termin 2 und 3 im Atelier Leïße, Im Lohfeld 75,
90,00 Euro (keine Ermäßigung)



Karten & Mitbringsel

Stefanie Bonorden

Sie kreieren originelle Karten und Mitbringsel zu unterschiedlichen Anlässen wie Geburtstagen, Danksagungen oder Einladungen. Zusätzliches Material ist im Kursentgelt enthalten.

2641 Freitag, 07.03.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Junk Journal

Stefanie Bonorden

Kreieren Sie aus „Junk“-Material wie alten Buchseiten, unerwünschten Werbeblättern, alten Briefen, Kopien, Fehldrucken oder Stoffresten ein Junk Journal. Dieses können Sie mit unterschiedlichen Bindemethoden zusammenfügen und nach Ihren Ideen gestalten. Ihr fertiges Junk Journal eignet sich besonders zum Festhalten von Erlebnissen und Sammeln von Rezepten und Gedichten. Sie können es auch zum Schreiben und Malen nutzen. „Junk“-Material darf mitgebracht werden. Zusätzliches Material ist im Kursentgelt enthalten.

2642 Samstag, 29.03.2025,
10.00-14.30 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
38,50 Euro (keine Ermäßigung)

Prägung auf Papier – Bilder ganz ohne Farbe

Oksana Bergen



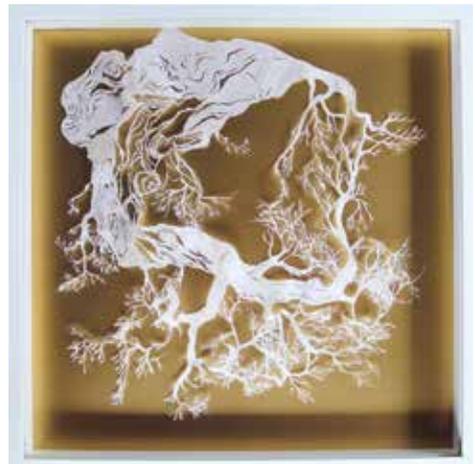
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Papierprägung! Sie erfahren, wie mit verschiedenen Techniken und Werkzeugen beeindruckende Präge-Muster und Bilder auf Papier ohne Verwendung von Farbe entstehen. Dieser Kurs ist für alle Altersstufen geeignet und bietet eine Vielzahl an interaktiven Übungen zur Verbesserung der feinmotorischen

Fähigkeiten. Materialien und Werkzeuge werden von der Künstlerin zur Verfügung gestellt.

2644 BEGINN: 05.05.2025, 3x montags,
18.00-20.00 Uhr (8 UStd.)
Atelier Oksana Bergen Paper Art,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

Papier und Schere – von der Fläche zur Form

Oksana Bergen



Kunst ist mehr als nur Malerei! Beeindruckende Bilder kann man auch ohne Pinsel und Farbe erschaffen! Sie werden staunen, was Kunst neben der Malerei auch noch alles sein kann! Eine Schere, Kleber, Schaschlik-Spieß und eine Pinzette werden dabei Ihre treuen Werkzeuge sein, mit denen Sie Ihr persönliches Kunstwerk aus Papier erzeugen. Nach die-

sem Kurs wird Ihre Feinmotorik auf das Schärfste optimiert, Ihre Fähigkeiten perspektivisch sehen zu können aufpoliert und Ihr Auge für Schönes extra geschärft sein! Überzeugt? Dann freuen Sie sich auf die Entstehung toller Kreationen!

2645 BEGINN: 10.03.2025, 3x montags,
18.00-20.00 Uhr (8 UStd.)
Atelier Oksana Bergen Paper Art,
67,00 Euro (keine Ermäßigung)

Papier und Skalpell – mit chirurgischer Präzision zur Kunst!

Oksana Bergen



Haben Sie Durst nach Kreativität? Dann ist es an der Zeit die einzigartige Kunst des filigranen Papierschnittens mit dem Skalpell zu entdecken! Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder spezielle Werkzeuge, nur die eigenen Hände und ein Auge für Details. Erhalten Sie eine Einführung in die wunderbare Welt der feinen Papierkunst, die durch die

Verwendung des Skalpells möglich wird. Schaffen Sie außergewöhnliche, sinnliche Kunstwerke aus Seiden-, Stein- oder Transparentpapier, denn mit ein wenig Übung können Sie aus einfachen Schnitten ein kompliziertes Muster entwerfen, das als Relief oder in einem Rahmen beeindruckend aussieht. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der Papierkünstlerin (www.oksana-bergen.de).

2646 BEGINN: 03.02.2025, 3x montags,
18.00-20.00 Uhr (8 UStd.)
Atelier Oksana Bergen Paper Art,
67,00 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop Stoffdruck – Flower Power – der Stil der 70er Jahre

Gudrun Beerbohm



Abstrahierte florale Formen mit klaren Konturen in knalligen Farben bilden die Grundlage der Stoffdesigns der 70er Jahre. Die Entwürfe der finnischen Künstlerin Maija Isola (1927–2001), die mit ihren

opulenten Stoffdesigns in plakativen Farben die finnische Firma Marimekko berühmt machte, werden vorgestellt und dienen als Inspiration für Ihre eigenen Motive, die Sie mit Unterstützung der Kursleitung zu realisierbaren Druckentwürfen für den Siebdruck auf Stoff oder Papier ausarbeiten. Sie bedrucken kleine Stoffstücke beispielsweise für Servietten, Tischläufer, Einsätze bei Bekleidung, Wandbilder oder größere Stoffstücke für Tischdecken, Vorhang oder Bekleidung. Materialkosten für den Druck sind im Kursentgelt enthalten.

2648 **Samstag**, 29.03.2025, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 30.03.2025, 10.00-16.00 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

Einführung in die Geheimnisse des Tiefdrucks

Friedrich Hokamp

Der Tiefdruck hat sich im 19. Jahrhundert aus dem Kupferstich entwickelt und findet heute in der Kunst sowie bei hohen Auflagen im gewerblichen Druckbereich Anwendung. Als künstlerisches Medium verleiht er Künstler*innen große Souveränität, mit der sich der Einfallsreichtum ungehindert verwirklichen kann.

Dieser Workshop bietet Anfänger*innen eine Einführung in die verschiedenen Techniken der Radierung und Fortgeschrittenen Gelegenheit zur Verfeinerung der Drucktechnik.

Es entstehen zusätzliche Kosten u. a. für Kupferplatten, Druckpapier und Druckfarbe, die Sie direkt bei dem Dozenten bezahlen. Preisinformationen erhalten Sie in der Volkshochschule.

2652 **Samstag**, 22.02.2025, 10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 23.02.2025, 10.00-16.45 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

2654 **Samstag**, 05.04.2025, 10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 06.04.2025, 10.00-16.45 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

2656 **Samstag**, 17.05.2025, 10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 18.05.2025, 10.00-16.45 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

2658 **Samstag**, 28.06.2025, 10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 29.06.2025, 10.00-16.45 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

Kreatives Drucken mit Gel-Platten

Meri Berg



Ziel des Kurses ist es, Ihnen die Technik des Druckens mithilfe von Acrylfarben auf Gelplatten näherzubringen und zu ermöglichen, Ihre kreativen Ideen in individuelle Kunstwerke umzusetzen. Der Fokus liegt auf der Übertragung von Motiven anhand mitgebrachter Kopien, die kunstvoll gestaltet werden. Es werden Naturmaterialien, Zeitschriften und von der Dozentin ausgewählte Motive aus dem örtlichen Museum verwendet.

WICHTIG: Wenn Sie eigene Kopien oder Vorlagen mitbringen möchten, stellen Sie bitte sicher, dass diese mit einem Laserdrucker gedruckt sind, da nur Laserdrucke für die Übertragungstechnik geeignet sind. Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten. Einblicke in die Arbeit Ihrer Dozentin Meri Berg erhalten Sie auf der Homepage der Kunstschule spARTacus: www.kunstschule-spartacus.de.

- 2660 Samstag**, 15.02.2025, 12.00-15.00 Uhr
Sonntag, 16.02.2025, 12.00-15.00 Uhr (8 UStd.)
Kunstschule spARTacus,
88,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 2661 Samstag**, 22.02.2025, 12.00-15.00 Uhr
Sonntag, 23.02.2025, 12.00-15.00 Uhr (8 UStd.)
Kunstschule spARTacus,
88,00 Euro (keine Ermäßigung)

Individuelle Grußkarten drucken mit Holzschnittmotiven für jeden Anlass

Kathrin Ebert



Der Holzschnitt gehört zu den ersten Drucktechniken und wird auch als Hochdruckverfahren bezeichnet. Eine Holzplatte wird mit Hilfe von Schnitzwerkzeugen bearbeitet. Durch den Druck bildet sich das Motiv der Holzplatte spiegelverkehrt auf dem Papier ab. Es dreht sich alles um diese Kunst des Holz-

schnitts und die Gestaltung einzigartiger Grußkarten für verschiedene Anlässe. Egal ob für Geburtstage, Hochzeiten, Feiertage oder einfach nur zum Danke sagen – hier erlernen Sie, Ihre eigene Kartenserie mit eindrucksvollen Holzschnittmotiven nur durch das Experimentieren mit Farben und Formen zu gestalten. Es entstehen zusätzliche Materialkosten für Trägerplatten und Kartensets, die Sie direkt bei der Dozentin bezahlen können. Preisinformationen erhalten Sie in der Volkshochschule. Druckerfarben werden gestellt und Schnitzwerkzeug steht zur Verfügung.

- 2666** BEGINN: 12.03.2025, 5x mittwochs, 15.30-17.00 Uhr (10 UStd.)
vhs in der Südstadt,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 2667** BEGINN: 30.04.2025, 5x mittwochs, 15.30-17.00 Uhr (10 UStd.)
vhs in der Südstadt,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Es gibt immer mehr als nur eine Idee!

www.jpdesign.de | 0 52 51/ 87 87 87 4

Vom Knipsen zum Fotografieren – Basiskurs

Herbert Franz Gruber



Fotografieren ist eine Kulturtechnik, die der Dokumentation dient, im Marketing Einsatz findet und inzwischen auch beim Bewegen in sozialen Netzwerken unverzichtbar ist. Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kamera kennt. Dabei ist es erstaunlich, was bei guter Bedienung heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Sie erhalten Einblicke in die aktuelle Kameratechnik und Hilfe, um deren Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portrait, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tierdokumentation, Reportage und Effekte werden mit ihren unterschiedlichen Erfordernissen an Fotograf*in und Kamera dargestellt.

Hinweis: Für den Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Er ist für Teilnehmende mit eigener Digitalkamera (Spiegelreflex, Bridge- oder Systemkamera) geeignet.

2801 BEGINN: 05.03.2023, 6x mittwochs, 19.30-21.00 Uhr, 2 Exkursionstermine sonntags nach Vereinbarung (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
59,60 Euro (keine Ermäßigung)

Smartphone-Fotografie – Bilder machen wie Profis

Roland Artur Berg

Das Smartphone hat im Urlaub schon längst die Rolle der Kompaktkameras übernommen. Beim Betrachten der Bilder stellt man aber leider oft fest, dass die Bilder verwackelt, unscharf oder falsch belichtet sind. In diesem Kurs erlangen die Teilnehmenden mit Spaß und Freude grundlegende Kenntnisse der Fotografie. Neben den technischen Zusammenhängen wird besonders auf die Bildgestaltung eingegangen. Im Kurs besteht ausreichend Gelegenheit zur praktischen Umsetzung der vermittelten Techniken sowie zur Schulung des fotografischen Sehens.

2812 Sonntag, 16.03.2025, 10.00-16.00 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
39,90 Euro (keine Ermäßigung)

Startup Einstieg in die Makrofotografie: Stillife/-Produktfotografie

Roland Artur Berg

Das Detail liegt im Auge der Betrachtenden und diese sind gefordert sie gekonnt in Szene zu setzen. Hilfreiches Wissen und Tipps dazu werden in diesem Kompaktworkshop vermittelt. Zentrale Themen sind: Naheinstellgrenzen, Abbildungsmaßstab, ideale Blende oder optimale Nutzung der Schärfentiefe. Die praktischen Übungen, unter anderem zur Lichtgestaltung, werden durch Digitaltechnik unterstützt, sodass einzelne Arbeitsschritte, wie Fokussierung oder Belichtungskontrolle für Alle nachvollziehbar sind. Darüber hinaus zeigt der Profifotograf Möglichkeiten auf, wie man der Welt der kleinen Objekte, je nach Anspruch und Budget, noch näher kommt. Der Workshop eignet sich auch für Teilnehmende, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

2815 Sonntag, 30.03.2025, 10.00-16.00 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
38,90 Euro (keine Ermäßigung)

Aktion Fotorucksack

Herbert Franz Gruber

Der Weg ist das Ziel bei diesen Kurzwanderungen für Fotoenthusiast*innen in heimatlichen Gefilden. Die Kurzwanderungen gehen über eine Distanz von 4 bis 6 Kilometern und können auch mit einem etwas schwerer gepackten Fotorucksack bewältigt werden. An den Terminen im Seminarraum findet jeweils eine Bilderdiskussion statt. Erläutert werden dann die verschiedenen Sichtweisen auf das Motiv und deren technische Umsetzung. Voraussetzung für die Teilnahme sind erste Erfahrungen mit der eigenen Kamera und die Beherrschung ihrer grundlegenden Technik.

2828 6x dienstags (11.03., 08.04., 13.05., 10.06., 08.07., 09.09.) jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr sowie 5 Exkursionen (jeweils 4 UStd.).
Diese finden nach Absprache an Wochenenden, vorwiegend sonntags, statt.
vhs im Riemeke,
99,00 Euro (keine Ermäßigung)

Jahresprojekt Fotografie 2025

Klaus Wehner

Die Idee dieses Projektes ist es, über ein ganzes Jahr hinweg kontinuierlich in einer Gruppe wechselnde Themen unter fachlicher Anleitung fotografisch zu erarbeiten. Das Sehen, Gestalten sowie der eigene

fotografische Ausdruck sollen in diesem Kurs gefördert werden und Fotoexkursionen zur fotografischen Auseinandersetzung anregen. Eine ausführliche Besprechung der Bildergebnisse hilft den Teilnehmenden bei der fotografischen Weiterentwicklung. Zum Jahresende ist eine öffentliche Fotoausstellung geplant.

Jahresprojekt Fotografie 2025 (Montag)

2850 7x montags, 03.02., 24.02., 24.03., 28.04., 19.05., 16.06., 07.07.2025, 19.00-21.15 Uhr,
6x samstags, 08.02., 01.03., 29.03., 03.05., 24.05., 21.06.2025, 14.00-17.45 Uhr
(oder nach Vereinbarung)
vhs in der Busdorfschule,
139,70 Euro (keine Ermäßigung)

Jahresprojekt Fotografie 2025 (Dienstag)

2852 7x dienstags, 04.02., 25.02., 25.03., 29.04., 20.05., 17.06., 08.07.2025, 19.00-21.15 Uhr,
6x sonntags, 09.02., 02.03., 30.03., 04.05., 25.05., 22.06.2025, 14.00-17.45 Uhr
(oder nach Vereinbarung)
vhs in der Busdorfschule,
139,70 Euro (keine Ermäßigung)

Jahresprojekt Fotografie 2025 (Mittwoch)

2854 7x mittwochs, 29.01., 19.02., 19.03., 09.04., 14.05., 11.06., 09.07.2025, 19.00-21.15 Uhr,
6x samstags, 01.02., 22.02., 22.03., 12.04., 17.05., 14.06.2025, 14.00-17.45 Uhr
(oder nach Vereinbarung)
vhs in der Busdorfschule,
139,70 Euro (keine Ermäßigung)

Jahresprojekt Fotografie 2025 (Donnerstag)

2856 7x donnerstags, 30.01., 20.02., 20.03., 10.04., 15.05., 12.06., 10.07.2025, 19.00-21.15 Uhr,
6x sonntags, 02.02., 23.02., 23.03., 13.04., 18.05., 15.06.2025, 14.00-17.45 Uhr
(oder nach Vereinbarung)
vhs in der Busdorfschule,
139,70 Euro (keine Ermäßigung)

Einfach gute Fotos?

So gelingen Sie auch Ihnen! – Teil 1

Ralf Teufer

Ein „gutes“ Foto entsteht selten zufällig. Gute Fotos sind bewusst gestaltet, erzählen oftmals schon eine Geschichte und stellen im Idealfall eine Verbindung zwischen den Fotografierenden und Betrachtenden her. Ein Foto berührt durch die Geschichte, die es erzählt und spricht dadurch emotional an. Aber wie gelingt eigentlich ein Foto, das jemanden für sich einnimmt und die Aufmerksamkeit fesselt? Es sind verschiedene Faktoren, die in der Summe ein Foto entstehen lassen, dass diese Wirkung zur Folge hat. Die Bildidee, das Motiv, die Fototechnik, die bewusste Bildgestaltung – all das muss beherrscht werden. Dieser zweiteilige Workshop vermittelt das notwendige Know-how!

Teil 1: Grundlagen vonameratechnik, Kameraeinstellungen, Bildgestaltung und Planung eines Foto-projekts

2858 BEGINN: 29.03.2025, 2x samstags,
10.00-14.00 Uhr (10 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Einfach gute Fotos?

So gelingen Sie auch Ihnen! – Teil 2

Ralf Teufer

Teil 2: Es wird zunächst gemeinsam an einem Foto-projekt gearbeitet, bei dem Alle unter Zuhilfenahme der in Teil 1 vermittelten Theorie, ihre persönliche Sichtweise im Rahmen einer Fotoexkursion in die Praxis umsetzen. Zum Abschlussstermin werden von den Teilnehmer*innen ausgewählte Bilder mit einem Bildbearbeitungsprogramm bearbeitet und optimiert.

2859 Samstag, 10.05.2025, 14.00-18.00 Uhr
Samstag, 17.05.2025, 10.00-14.00 Uhr
(10 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

2

Kultur



Baustoffmarkt HAPPE
Alles zum Bauen und Renovieren.

Paderborn ☎ (05251) 1582-0 Delbrück ☎ (05250) 9349-0

FLIESEN IN RIESIGER AUSWAHL Sowohl Baumarkt-ware als auch Qualitätsfliesen!

Analoges Schwarzweiß-Jahresprojekt 2025

Klaus Wehner

Dieses Jahresprojekt bietet die Möglichkeit, sich praktisch mit der analogen Schwarzweiß-Fotografie, zu befassen. Inhalt ist das Erarbeiten eines gemeinsamen Konzeptes, Hilfestellung für selbstständiges Arbeiten, Besprechen von Bildergebnissen, Diskussion von Methoden, Techniken und Materialien. Voraussetzung sind eine analoge Kamera (Leihkamera nach Absprache evtl. verfügbar), erste analoge Erfahrungen und die Bereitschaft, die eigenen Bilder handwerklich zu erarbeiten.

Ziel ist eine gemeinsame Schwarzweiß-Ausstellung.

2860 6x donnerstags, 13.02., 13.03., 03.04., 08.05., 05.06., 03.07.2025, 19.00-21.15 Uhr,
6x samstags, 15.02., 15.03., 05.04., 10.05., 07.06., 05.07.2025, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)
vhs in der Busdorfschule,
110,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entdecken Sie die Kunst der analogen Schwarzweiß-Fotografie!

Klaus Wehner

Tauchen Sie in die faszinierende Welt des analogen Schwarzweiß-Films ein – das Herzstück der klassischen Fotografie. In diesem Kurs lernen Sie, wie man das Medium gekonnt einsetzt: von der Wahl des passenden Films über die richtige Belichtung bis hin zur handwerklichen Filmentwicklung. Besonders spannend wird es im praktischen Teil: Hier entwickeln Sie Ihren eigenen Film in der Dunkelkammer und erleben Schritt für Schritt, wie Ihre Aufnahmen lebendig werden. Erleben Sie den Zauber der analogen Fotografie und schaffen Sie eindrucksvolle Bilder mit ganz besonderem Charakter!

2861 2x mittwochs, 05.03. und 12.03.2025, 19.00-20.30 Uhr
Sonntag, 16.03.2025, 14.00-16.15 Uhr
vhs in der Busdorfschule,
27,70 Euro (keine Ermäßigung)

Schnupperkurs analoge Schwarzweiß-Fotografie

Klaus Wehner

Die analoge Schwarzweiß-Fotografie feiert eine beeindruckende Renaissance – doch viel wertvolles Wissen über diese Kunstform ist in den letzten Jahren verloren gegangen. In diesem Kurs entdecken Sie die faszinierende Technik der analogen SW-Fotografie oder vertiefen Ihr bereits vorhandenes Wissen. Sie erhalten eine Einführung in wichtige Materialien und Geräte, und durch praktische Übungen erlernen Sie die handwerklichen Techniken, die diese Fotografie so einzigartig machen. Bringen Sie gern Ihre eigene analoge Kamera mit, wenn Sie eine besitzen

– oder holen Sie sich Tipps für die richtige Neuan-schaffung. Der Kurs unterstützt das Wiederaufleben der analogen Fotografie und lädt dazu ein, die handwerklichen Details dieser Kunstform selbst zu erfahren.

2862 3x freitags, 21.03., 28.03. und 04.04.2025, 19.00-20.30 Uhr
Sonntag, 06.04.2025, 14.00-16.15 Uhr
vhs in der Busdorfschule,
33,10 Euro (keine Ermäßigung)

Fotografieren mit der analogen Kamera – von der Aufnahme bis zur Entwicklung

Klaus Wehner

Der Kurs vermittelt die handwerklichen Grundlagen, um mit einer analogen Kamera gekonnt zu fotografieren. Auf einer gemeinsamen Fotoexkursion soll von den Teilnehmenden ein Film belichtet werden, der im Kursrahmen entwickelt und die Ergebnisse anschließend besprochen werden. Weitere bereits vorhandene Schwarzweiß-Filme können eventuell im Rahmen des Kurses ebenfalls entwickelt werden. Zum ersten Termin bitte, soweit vorhanden, die eigene analoge Kamera mitbringen. Auf Anfrage kann eine Kamera leihweise zur Verfügung gestellt werden.

2863 3x freitags, 16.05., 23.05. und 30.05.2025, 19.00-20.30 Uhr
Sonntag, 01.06.2025, 14.00-16.15 Uhr
vhs in der Busdorfschule,
33,10 Euro (keine Ermäßigung)

Offene Dunkelkammerarbeit

Klaus Wehner

Dieses Kursangebot soll allen analogen Schwarzweiß-Fotograf*innen mit Vorerfahrung in der Dunkelkammerarbeit die Möglichkeit eröffnen, eigene Fotoarbeiten selbstständig zu erstellen.

Voraussetzungen für Papierformate bis ca. 20×30 cm sowie Vergrößerungsgeräte bis 4×5 Inch stehen zur Verfügung. Benötigte Geräte und Materialien müssen bis 4 Wochen vor Kursbeginn mit dem Dozenten abgesprochen werden (Kontakt: klaus.wehner@web.de).

Es wird grundsätzlich eine selbstständige Arbeitsweise vorausgesetzt, eine beratende Unterstützung durch den Dozenten ist aber möglich.

2870 **Freitag**, 07.03.2025, 19.00-20.30 Uhr
Samstag, 08.03.2025, 10.00-14.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)
Sonntag, 09.03.2025, 13.00-17.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)
vhs in der Busdorfschule,
39,40 Euro (keine Ermäßigung)

2871 **Freitag**, 27.06.2025, 19.00-20.30 Uhr
Samstag, 28.06.2025, 10.00-14.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)

Sonntag, 29.06.2025, 13.00-17.00 Uhr
(oder nach Vereinbarung)
vhs in der Busdorfschule,
39,40 Euro (keine Ermäßigung)

NÄHEN



Bei den Nähkursen der vhs Paderborn stehen Ihnen nicht nur hochmoderne Nähmaschinen zur Verfügung, sondern auch eine Auswahl an Spezialmaschinen, darunter eine Overlock-, eine Covermaschine und eine Maschine für Extremmaterialien. Diese Ressourcen eröffnen unseren Teilnehmenden die Möglichkeit, selbst anspruchsvollste Materialien zu bearbeiten und unter Anleitung unserer professionellen Nähdozentinnen besondere Projekte zu realisieren. Besonders für Einsteiger*innen bietet sich so die Chance, verschiedene Maschinen zu testen, um herauszufinden, welche am besten zu ihren Bedürfnissen passt, bevor sie sich für den Kauf einer eigenen Maschine entscheiden. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Nähfertigkeiten zu vertiefen und gemeinsam mit Gleichgesinnten kreative Projekte umzusetzen.

Basisworkshop für die Nähmaschine

Karin Heese

Selber Nähen und individuelle Kleidungsstücke herzustellen ist heute wieder hochaktuell. Wer näht, profitiert mehrfach. Das Nähen in der Gruppe fördert den kreativen und fachlichen Austausch, Sie erlernen die Grundlagen einer handwerklichen Technik, die nicht nur privat sondern auch beruflich eingesetzt werden kann und als Ergebnisse entstehen kreative Produkte, die Sie mit Selbstbewusstsein und Freude präsentieren können. Auch wenn Sie keine eigene Nähmaschine haben, können Sie das Nähen mit den Maschinen vor Ort ausprobieren, und herausfinden, welche Funktionen für Sie wichtig sind, bevor Sie sich eine eigene Maschine anschaffen. Sie haben bereits eine Nähmaschine gekauft, geerbt oder geschenkt bekommen? Auch dann sind Sie bei den Nähprofis der vhs richtig! Sie lernen die Nähmaschine mit ihren Funktionen kennen und erstellen als Einstieg einfache Accessoires wie etwa Kissen, Beutel o.ä.

2900 Samstag, 08.03.2025,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Nähen für Einsteiger*innen

Sabine Hillemeier

Sie erhalten eine Einführung in die Arbeit mit der Nähmaschine. Es werden Nähtechniken an einem Mustertuch geübt, wie Knopflöcher, Kappnähte, Abnäher oder Säume. Anschließend nähen Sie wahlweise Accessoires wie Tischdecken, Läufer und Sets, Kissenhüllen oder einen einfachen Rock.

2906 BEGINN: 04.02.2025, 4x dienstags,
17.00-19.15 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
44,00 Euro (ermäßigt: 32,00 Euro)

2

Kultur

JANOME SINGER brother PFAFF

DAS FACHGESCHÄFT RUND UMS NÄHEN IN PADERBORN

Nähmaschinen - Overlocks - Stickmaschinen - Kurzwaren -
Stoffe - Knöpfe - Scheren - Schnittmuster - Bänder -
Applikationen - Reißverschlüsse - Nähkästen - uvm.

Eigene Fachwerkstatt
Reparaturen fast aller Fabrikate

DIE NÄHMASCHINEN PROFIS SEIT 1982

Rosenstraße 12, 33098 PADERBORN
Tel. 05251-27112, paderborn@dnp82.de
www.die-naehmaschinenprofis.de

Nähen für Einsteiger*innen – Wochenendworkshop

Karin Heese

Sie erhalten eine Einführung in die Arbeit mit der Nähmaschine in kurzer kompakter Form. Es werden Nähtechniken an einem Mustertuch geübt. Anschließend nähen Sie wahlweise Accessoires wie Tischdecken, Läufer und Sets, Kissenhüllen oder einen einfachen Rock.

2909 **Samstag**, 22.03.2025, 11.00-12.30 Uhr
Sonntag, 23.03.2025, 10.00-16.30 Uhr
 (10 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 37,00 Euro (ermäßigt: 27,00 Euro)

Nähtreff für alle (in Zusammenarbeit mit Monolith e.V.)

Irene Penner

Wir laden Sie herzlich zu unserem Nähtreff ein! Dies ist eine sehr gute Gelegenheit für alle Nähenthusiast*innen, sich zu treffen, ihre Fähigkeiten zu teilen und voneinander zu lernen. Egal, ob Sie Anfänger*innen oder erfahrene Näher*innen sind, Sie sind herzlich willkommen. Beim Nähtreff haben Sie die Möglichkeit, an Ihren aktuellen Projekten zu arbeiten, neue Techniken zu erlernen und sich mit anderen Nähbegeisterten auszutauschen. Bitte bringen Sie zum Nähtreff eine eigene Nähmaschine mit!

2925 BEGINN: 03.02.2025, 9x montags,
 17.00-19.15 Uhr (27 UStd.)
 vhs im Riemeke, entgeltfrei

2926 BEGINN: 28.04.2025, 10x montags,
 17.00-19.15 Uhr (30 UStd.)
 vhs im Riemeke, entgeltfrei

Fashion Design – Ihr maßgeschneidertes Rock-Unikat!

Dr. Martina Steinmetz-Taylor

Designen Sie Ihren individuellen Rock. Sie erlernen die Erstellung eines Grundschnitts für Ihre individuellen Maße und die Entwicklung des Schnitts zu Ihrem Design. Danach erfolgt die Auseinandersetzung mit möglichen Materialien, die gerne auch recycled sein können. Upcycling ist ausdrücklich erwünscht! Aus den ausgewählten Materialien fertigen Sie auf der Basis Ihres Schnittes Ihr individuelles und passgenaues Rock-Unikat, was es garantiert nirgendwo zu kaufen gibt. Für diesen Kurs sollten grundlegende Nähkenntnisse vorhanden sein!

2928 BEGINN: 29.03.2025, 2x samstags,
 10.00-16.30 Uhr (16 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 59,80 Euro (keine Ermäßigung)

Fashion Design – Ihr maßgeschneidertes Oberteil-Unikat!

Dr. Martina Steinmetz-Taylor

Designen Sie Ihren individuellen Oberteil. Sie erlernen die Erstellung eines Grundschnitts für Ihre individuellen Maße und die Entwicklung des Schnitts zu Ihrem Design. Danach erfolgt die Auseinandersetzung mit möglichen Materialien, die gerne auch recycled sein können. Upcycling ist ausdrücklich erwünscht! Aus den ausgewählten Materialien fertigen Sie auf der Basis Ihres Schnittes Ihr individuelles und passgenaues Oberteil-Unikat, was es garantiert nirgendwo zu kaufen gibt. Für diesen Kurs sollten grundlegende Nähkenntnisse vorhanden sein!

2929 BEGINN: 10.05.2025, 2x samstags,
 10.00-16.30 Uhr (16 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 59,80 Euro (keine Ermäßigung)

Patchwork Café: Faszinierende Vielfalt

Cornelia Hutsch

Sie haben Lust, in gemütlicher Runde zum Thema „Patchwork“ neue Ideen zu sammeln und Erfahrungen auszutauschen? Im Patchwork-Café nähen Sie im gemütlichen Beisammensein und bei netten Gesprächen, egal ob Profi oder Anfänger*in. Zum Treffen sind eine Nähmaschine, Nähzubehör sowie eine Umsetzungsidee mitzubringen.

2930 **Samstag**, 15.03.2025,
 10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kreatives Nähen für Kinder und Jugendliche (10+)

siehe Kurs Nr. 7405f.

Häkelspaß in den Osterferien (10+)

siehe Kurs Nr. 7407



Gesundheit | Fitness

VHS MACHT GESÜNDER



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist hierbei unerlässlich. In den Angeboten der Volkshochschule zur Gesundheitsprävention wird vermittelt, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Stressabbau funktioniert, eine positive Körperwahrnehmung erzielt werden kann, die eigene Kraft wieder spürbar wird und eine ausgewogene Ernährung erreicht werden kann. Dass die Teilnahme an vhs-Kursen nachweislich die gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessert und psychische wie körperliche Beschwerden vermindert, wurde auch durch eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf wissenschaftlich belegt.



GESUNDHEIT | FITNESS | ERNÄHRUNG

- 95 Vorträge zum Thema Gesundheit
- 98 Vorträge rund um das Thema Depression
- 98 Seminare für depressiv Erkrankte
- 99 Gesundheitsförderung & Steigerung des Wohlbefindens
- 103 Klassische Entspannungstechniken
- 105 Yoga · Tai Chi · Qi Gong
- 112 Tanz
- 114 Moderne Tanz- und Fitnessrends
- 124 Schwimmen · Wassergymnastik
- 125 Radtouren mit dem ADFC Paderborn
- 127 Ernährung

#zukunftsor_t vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Eine gute Gesundheit ist die Grundvoraussetzung für eine hohe Lebensqualität – sowohl für Einzelne als auch für die Gesellschaft insgesamt. Angesichts des demografischen Wandels und wachsender Herausforderungen wie Stress und Bewegungsmangel ist es wichtiger denn je, gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Alltag zu integrieren. Bei der vhs finden Interessierte ein umfassendes Kursangebot, das Wissen und Praxis rund um die körperliche und seelisch-mentale Gesundheit vermittelt und sowohl die individuelle Resilienz stärkt als auch gesellschaftliche Ressourcen schont. Denn gesunde und ausgeglichene Menschen sind das Fundament für ein starkes, solidarisches Miteinander. Mit der Investition in Prävention und Wohlbefinden fördert die vhs damit die Lebensqualität und -zufriedenheit von morgen.



Die vhs Paderborn ist Mitglied im vhs-Qualitätsring Gesundheit. Hiermit verpflichtet sich die vhs Paderborn auf die Einhaltung bestimmter Qualitätskriterien und Qualitätsstandards.

Wir bieten Ihnen ein überdurchschnittliches und breitgefächertes Angebot mit guten Standards und günstigen Konditionen.

VORTRÄGE ZUM THEMA GESUNDHEIT

Gesund älter werden – aber wie?

Gabriele Mertens-Zündorf

In den sogenannten entwickelten Ländern können sich die Menschen über eine zunehmende Lebenserwartung freuen. In diesem Kurs erkunden Sie, wie sich der Alterungsprozess positiv beeinflussen lässt und wie Sie Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten können. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu gesunder Ernährung, körperlicher Aktivität und geistiger Fitness werden vorgestellt, alles Faktoren, die für ein gesundes Altern entscheidend sind. Auch die Bedeutung sozialer Beziehungen und emotionaler Gesundheit wird dabei beleuchtet. Entdecken Sie, wie Sie mit kleinen, aber wirkungsvollen Veränderungen im Alltag den Grundstein für ein erfülltes und gesundes Leben im Alter legen können. Denn gesundes Altern beginnt jetzt!

3004 **Mittwoch**, 05.03.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Essen und Trinken bei Demenz

Gabriele Mertens-Zündorf

Demenz ist ein Thema, das in unserer alternden Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnt. Der Vortrag vermittelt, wie eine angepasste Ernährung nicht nur die Lebensqualität von Menschen mit Demenz verbessert, sondern möglicherweise auch den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann. Die besonderen Herausforderungen, die Demenz für die Ernährung mit sich bringt, wie etwa Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden oder das Vergessen von Mahlzeiten werden thematisiert. Es werden praktische Tipps und Strategien vorgestellt, wie die Ernährung an die individuellen Bedürfnisse von Demenzpatienten angepasst werden kann, um eine ausreichende Nährstoffversorgung und eine gute Lebensqualität zu gewährleisten. Der Vortrag richtet sich an pflegende Angehörige, Menschen mit Demenz sowie Pflege- und Betreuungskräfte und alle am Thema Interessierten.

3005 **Mittwoch**, 26.03.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mangelernährung im Alter

Gabriele Mertens-Zündorf

Mangelernährt in Deutschland, das klingt schwer vorstellbar, ist aber ein oft unterschätztes Gesundheitsproblem mit großer Tragweite. Denn die Zahl der Personen, die sich insbesondere im Alter unzureichend und schlecht ernähren, nimmt stetig zu. Im Vortrag werden Sie sich intensiv mit den Ursachen, Symptomen und Folgen einer Mangelernährung beschäftigen. Ein Fokus liegt auf der Erkennung und der Prävention, wobei praktische Strategien zur Verbesserung der Ernährungsqualität und Nährstoffversorgung vorgestellt werden. Eingeladen zu dem Vortrag sind interessierte Betroffene, pflegende Angehörige sowie Pflege- und Betreuungspersonal und und alle am Thema Interessierten.

3006 **Donnerstag**, 15.05.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Meal Prepping – leckere Mahlzeiten trotz knapper Zeit

Gabriele Mertens-Zündorf

Meal Prepping ist eine Methode, die nicht nur Zeit und Geld spart, sondern auch den Weg zu einer ge-

sünderen Ernährung ebnet. Sie tauchen ein in die Kunst des vorausschauenden Kochens und es wird gezeigt, wie man mit kluger Planung und effizienten Techniken Mahlzeiten für die ganze Woche vorbereiten kann. Von der Auswahl der richtigen Lebensmittel über praktische Tipps zum Aufbewahren und Portionieren bis hin zu Strategien für abwechslungsreiche und appetitliche Mahlzeiten. Dabei werden auch häufige Herausforderungen angesprochen und Lösungen aufgezeigt, wie sich die Methode auch bei einem hektischen Lebensstil erfolgreich in den Alltag integrieren lässt. Sie erfahren wie Meal Prepping nicht nur Ihre Essgewohnheiten verbessern, sondern auch Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig fördern kann.

3008 **Donnerstag**, 26.06.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Besser sehen – was leistet Augentraining?

Tanja Wischer

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern können und wie Augentraining dazu beitragen kann, die Belastung Ihrer Augen durch den modernen Lebensstil, wie stundenlange Bildschirmarbeit oder das Tragen von Kontaktlinsen, zu reduzieren. Es wird auch auf häufige Sehprobleme wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Astigmatismus eingegangen und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie diese Herausforderungen durch gezieltes Training angehen können. Sie erhalten wertvolle Einblicke in die natürliche Sehverbesserung und lernen, wie Sie Ihre Augen entspannen, Ihre Flexibilität steigern und Ihre Sehkraft optimieren können. Egal, ob Sie bereits Sehprobleme haben oder einfach Ihre Augengesundheit erhalten möchten, dieser Vortrag bietet Ihnen praktische Tipps und Anleitungen für den Alltag.

3041 **Samstag**, 22.03.2025,
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemcke,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Darm und das Mikrobiom

Madleine Giancone

„Ein gesunder Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“. Das wusste Hippokrates von Kos, griechischer Arzt, schon im vierten Jahrhundert vor unserer Zeit. Der Darm und das Mikrobiom finden in den letzten Jahren zunehmende Aufmerksamkeit und auch die Forschung schenkt diesem wichtigen Thema immer mehr Beachtung. Der Vortrag beleuchtet interessante Fakten rund um den Darm, das Mikrobiom (die Besiedelung des Darms), häufig vorkommende Erkrankungen und Symptome im Verdauungstrakt, sowie deren mögliche Ursachen. Außerdem werden

Zusammenhänge zwischen dem Darm und anderen Themen wie dem Immunsystem, der Haut, der Psyche und vielem mehr erläutert. Freuen Sie sich auf aufschlussreiche 90 Minuten und den einen oder anderen ganzheitlichen Denkanstoß für Ihre Gesundheit.

3045 **Samstag**, 08.03.2025,
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lachen ist die beste Medizin

Hedwig Koch-Münch



Lachforscher*innen haben die erstaunlichen Wirkungen des Lachens untersucht und festgestellt: Ein Lachen – selbst dann, wenn uns nicht danach ist – kann auf einfache und angenehme Weise die Selbstheilungskräfte aktivieren und den Heilungsprozess fördern. Durch das Lachen werden Endorphine freigesetzt, Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt, was zu einem positiven Einfluss auf die Gesundheit führen kann. Der Vortrag wird durch leichte Entspannungs-, Atem- und Dehnübungen sowie sanfte Bewegungselemente ergänzt, die das Wohlbefinden zusätzlich steigern und die wohltuende Wirkung des Lachens unterstützen.

3047 **Mittwoch**, 19.03.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit – entspannter durchs Leben

Ursula Stehmann

Die Praxis der Achtsamkeit erobert die Gehirnforschung und Psychotherapie und wird inzwischen zur Stressvorbeugung und zur Reduktion von chronischen Schmerzen in Krankenhäusern weltweit genutzt. Erhalten Sie fundierte Einblicke in die Ursprünge und die vier Bereiche der Achtsamkeitsmeditation, wie sie der historische Buddha vor 2500 Jahren gelehrt hat.

3050 **Dienstag**, 18.02.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Buddhas Wege zum Glück – mehr Gelassenheit im Alltag und Beruf

Ursula Stehmann



In seiner Weisheitslehre beschreibt der historische Buddha „vier göttliche Bereiche“ des Glücks, die als innere Qualitäten entwickelt werden können, um ein glückliches, konfliktfreies und gelassenes Leben zu führen. Dieser Vortrag gibt einen Einblick in diese

vier Bereiche und zeigt Möglichkeiten auf, sie zu entdecken und im Alltag zu verwirklichen.

3052 **Mittwoch**, 12.03.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wege aus der Sucht

Winfried Kersting

Viele Wege führen in die Sucht, aber mindestens genauso viele aus der Sucht heraus. Suchtkranke sind gut beraten, wenn sie die zweite Wegstrecke nicht allein gehen, sondern sich kompetente Wegbegleiter*innen suchen. In Deutschland gibt es ein qualifiziertes und differenziertes Suchthilfesystem, in dem gut ausgebildete, engagierte und erfahrene Suchtexperten und -expertinnen arbeiten. Suchtkranke haben die Möglichkeit die Hilfe zu erhalten, die für sie sinnvoll und hilfreich ist und es ihnen ermöglicht, zukünftig ein sinnerfülltes Leben zu führen. Nach einem Impulsreferat des Referenten stehen die Fragen und das Gespräch der Teilnehmenden im Vordergrund.

3058 **Dienstag**, 25.03.2025,
19.00-20.45 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Eröffne
anderen
Perspektiven.**

vhs



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

VORTRÄGE RUND UM DAS THEMA DEPRESSION

Die Vorträge finden in Kooperation mit dem Paderborner Bündnis gegen Depression statt.

Wenn das Leben grau wird – Depression erkennen und verstehen

Annelie Geuer

Der Vortrag will über die Krankheit Depression aufklären, um so das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Begleitung zu geben. Die Referentin ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin. Sie ist mit den Schwierigkeiten im Umgang mit depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut und geht auf Fragen der Besucher*innen ein.

3060 Dienstag, 11.02.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen – Depressionen sind behandelbar

GerdTommarkotten Annika



Depressionen sind gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung es heute gibt, wird eine Referentin des Paderborner Bündnisses gegen Depression berichten. Im Anschluss daran ist ausgiebig Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Auditorium.

3062 Mittwoch, 07.05.2025,
20.00-21.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

SEMINARE FÜR DEPRESSIV ERKRANCKTE

Diese Kurse werden vom Paderborner Bündnis gegen Depression begleitet und richten sich an Betroffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen. Sie sollen das eigene Krankheitsmanagement fördern und sind nicht als Ersatz einer erforderlichen Behandlung zu sehen.



Praxiskurs für Menschen mit Depression: Laufen für die seelische Gesundheit

(für Laufeinsteiger*innen und Teilnehmende mit Lauferfahrung)

Andreas Hansmeier

Das gesundheitsorientierte Laufen hat in unserer Gesellschaft in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Alle wissen mittlerweile um die positiven Auswirkungen von Ausdauerbewegung an der frischen Luft. Es dient der Stärkung und Erhaltung unseres körperlichen und seelischen Immunsystems. Das Kursangebot richtet sich insbesondere an Menschen, die mit Depressionen oder deren Auswirkungen leben. Unter Anleitung eines erfahrenen Lauftherapeuten **DLZ®** werden Sie langsam gemäß den Grundlagen des „Paderborner Modells“ an das gesundheitsorientierte Laufen herangeführt. Hierbei wird auf die individuelle Einschränkung einzelner Rücksicht genommen. Der Kurs ist frei von jeder Leistungs- und Wettbewerbsorientierung. Daher spielt Ihre körperliche Fitness keine Rolle. Sie sind mit und ohne Lauferfahrung willkommen und finden auch Unterstützung bei vielen anderen Dingen rund ums Laufen, wie Ernährung, Kleidung und dergleichen. Intendierte Ziele sind die Ergänzung von therapeutischen Maßnahmen sowie das Heranführen an eine dauerhafte Bewegungsfreude.

3070 BEGINN: 10.03.2025, **2x wöchentlich**
(montags und donnerstags), insgesamt
10 Termine, jeweils 16.00-17.00 Uhr (13 UStd.)
Treffpunkt: Fischteiche, großer Parkplatz,
entgeltfrei



Praxiskurs: Malen für die Seele

Barbara Leiß

Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, haben in diesem Kurs die Möglichkeit, sich im kreativen Ausdruck den eigenen Lebensthemen zu stellen. Mit Pinsel und Farbe drücken sie aus, was über Worte viel schwerer zu beschreiben wäre. Unterschiedliche Aufgaben führen zu neuen Ausdrucksmöglichkeiten und Kontakten in der Gruppe. Die Dozentin nutzt Möglichkeiten der Kunst- und Gestalttherapie mit kreativen Medien. Das Material wird im Kurs gestellt.

3073 BEGINN: 04.03.2025, 4x dienstags,
17.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemke,
entgeltfrei

Praxiskurs für Menschen mit Depression und ihre Angehörigen: Heilsames Singen zur Gesundheitsförderung

Helena Smolorz

Heilsames Singen von einfachen, meditativen Liedern mit wiederkehrenden Texten und Melodien. Durch die Konzentration auf die positiven Texte, die lange Ausatmung beim Singen und die Verbundenheit in der Gruppe werden Körper und Geist in positive Schwingungen versetzt. Der Körper schüttet Hormone aus, die auch antidepressiv wirken. Singen ist ein Gesundheitserreger. Das Singen einfacher Lieder, fernab von Leistung und Perfektion und gemeinsam in der Gruppe fördert die eigene Freude, Energie und Gesundheit. Menschen, die mit Depressionen oder deren Auswirkungen leben, können hier etwas zur Stärkung ihrer eigenen Kräfte tun. Herzlich willkommen sind auch Angehörige von Menschen mit Depression.

Die Veranstaltung findet in der Tagesstätte des SPI Paderborn e.V. in der Ferdinandstraße 4 statt.

3075 BEGINN: 30.12.1899, 8x samstags,
17.00-18.30 Uhr (16 UStd.)
Tagesstätte des SPI Paderborn e.V., entgeltfrei

Tanzen für die Seele – meditativer Tanz im vhs-Garten

Iris Pape

Tanzen in der Natur? Eine völlig neue Erfahrung! Es werden einfache (Kreis-)Tänze getanzt, deren Schritte für alle sofort und leicht umsetzbar sind. Diese sanften Bewegungen fördern nicht nur Entspannung und Achtsamkeit, sondern unterstützen auch Ihre innere Balance und stärken das allgemeine Wohlbefinden. Die Verbundenheit zur Natur schafft einen Raum, in dem Stress abgebaut und neue Energie getankt werden kann. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Denken und kommen Sie ganz im Moment an. Das gemeinsame Tanzen verstärkt das Gefühl von Gemeinschaft und Zufriedenheit und stärkt die Lebensfreude. Der Kurs richtet sich Betroffene, sowie Angehörige und Freunde depressiv Erkrankter.

3077 BEGINN: 13.05.2025, 4x dienstags,
17.15-18.15 Uhr (5 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
entgeltfrei



GESUNDHEITSFÖRDERUNG & STEIGERUNG DES WOHLBEFINDENS

Stand-Up-Paddling auf dem Lippesee für Einsteiger*innen

Rudolf Fafflok

Die Teilnehmenden erlernen in einer kleinen Gruppe in ruhiger und angenehmer Atmosphäre die wichtigsten Grundtechniken und Sicherheitsaspekte, um das Stand-up-Paddling (SUP) im Anschluss auch allein praktizieren zu können. Diese Bewegungsform trainiert alle wichtigen Bereiche des Bewegungsapparates, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht, verbunden mit einem wunderbaren Naturerlebnis. Der Kurs wird von einem erfahrenen SUP-Trainer durchgeführt, der das gesamte Equipment zur Verfügung stellt.

3100 Samstag, 17.05.2025,
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
SUP-Station am Lippesee,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

3101 Samstag, 07.06.2025,
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
SUP-Station am Lippesee,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

3102 Samstag, 05.07.2025,
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
SUP-Station am Lippesee,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

3103 Samstag, 19.07.2025,
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
SUP-Station am Lippesee,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Abnehmen – gewusst wie!
Ein Wohlfühltag zeigt wie es geht!**

Angelika Ströhmeier

Möchten Sie Gewicht verlieren, fitter werden und lernen, wie man gesunde und leckere Rezepte einfach zubereiten kann? Dann ist dieser Wohlfühltag genau das Richtige für Sie! An diesem besonderen Tag wird Ihnen im ersten Teil theoretisches Wissen darüber vermittelt, wie Sie gesund abnehmen und Ihr Gewicht halten können. Erfahren Sie, worauf Sie auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht achten sollten.

Im zweiten Teil kochen Sie gemeinsam leckere, gesunde Gerichte. Sie werden sehen, wie schmackhaft und einfach Abnehmen sein kann! Genießen Sie den Wohlfühltag und machen Sie den ersten Schritt zu einem gesünderen und glücklicheren Leben!

3104 Samstag, 08.03.2025,
10.00-16.45 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemcke,
38,30 Euro (keine Ermäßigung)

**Intuitives Bogenschießen
für Einsteiger*innen**

Mindful Archery EF



Lernen Sie das Bogenschießen in einer kleinen Gruppe in ruhiger und angenehmer Atmosphäre. Der Fokus liegt auf der praktischen Erfahrung – vom ersten Ausprobieren mit Pfeil und Bogen bis zum Finden des eigenen Stils. Eine neue Sicht auf Begriffe wie Intuition, Entspannung und Gelassenheit, Aufmerksamkeit

und Freude soll bei diesem Seminar eröffnet werden.

(max. 8 Teilnehmende)

3105 Freitag, 04.04.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Bogenzeit,
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

Waldbaden – Balsam für Körper und Seele

Irene Urich

Der japanische Begriff für Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet übersetzt: den Wald achtsam mit allen Sinnen wahrnehmen und in seine Stille und Unberührtheit eintauchen. In Japan wird dieses Training bereits seit den 80er Jahren als Gesundheitsvorsorge eingesetzt. Beim Waldbaden lernen Sie unterschiedliche Entspannungsübungen (Achtsamkeits-, Atem- und Stilleübungen sowie Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen), die Sie problemlos in Ihren Alltag



einbauen können, um ruhiger, gelassener und glücklicher zu werden. Die sympathische und parasympathische Nervenaktivität wird beim Eintauchen in die Waldatmosphäre ausgeglichen. Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol sowie die Pulsfrequenz und der Blutdruck sinken und das Immunsystem wird gestärkt. Durch die frische Waldluft, die Farben und die Stille des Waldes können sich Anspannungen, negative Gedanken und Sorgen auflösen. Der Wald wird so zu einem Erholungsraum, der Ihnen auch in Zukunft Ruhe vermittelt und zum Stressabbau beiträgt.

3106 Sonntag, 06.07.2025,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Haxtergrund 18, Parkplatz am Waldklang,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Achtsamkeitsrundgang
im vhs-Wohlfühlgarten**

siehe Kurs Nr. 1280

**Endlich wieder ausgeschlafen und
erfolgreich im Alltag wach sein**

Daria Libke-Grießing

In diesem Workshop werden Ihnen einige effektive Behandlungsmethoden gegen Schlafstörungen und für einen wachen, selbstbestimmten Alltag vorgestellt. Das gebündelte Wissen einer Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Akupunktur, Ernährung, Bewegung und Mindset-Arbeit, ist in das effektive Programm eingeflossen. Sie erfahren Nützliches über die Zusammenhänge von Ernährung, Bewegung, Sozialhygiene, Mindset, Musik und mehr und nehmen geballtes und alltagstaugliches Fachwissen mit nach Hause.

3107 Donnerstag, 27.03.2025,
17.30-20.30 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –
lerne nachhaltig zu handeln!
Jetzt Kurse finden unter:
volkshochschule.de

#zukunftsor_vhs

Augentraining – Intensiv-Workshop

Tanja Wischer

Entspannte Augen sehen besser! Sie sind kurzsichtig? Ihre Arme sind beim Lesen zu kurz? Sie haben eine Hornhautverkrümmung oder ein schielendes Auge? In diesem Kurs lernen Sie Sehspiele und Übungen zum ganzheitlichen Augentraining kennen, die helfen den Blick zu entspannen. Die Beweglichkeit Ihrer Augen kann sich verbessern, Ihr Blickfeld sich erweitern. Übungen zur Akkomodation unterstützen Ihre Augenmuskeln dabei, sich wieder besser auf die Ferne und die Nähe einzustellen. Das beidäugige Sehen und die Fusion werden gefördert. Ihre visuelle Wahrnehmung kann wieder plastischer, kontrastreicher, farbenfroher, klarer und deutlicher werden. Entspannung für Körper, Geist und Seele über die Augen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen, Menschen, die viel am PC arbeiten und alle, die ihren Augen einfach etwas Gutes tun möchten.

3108 **Samstag**, 05.04.2025, 10.00-18.00 Uhr
Sonntag, 06.04.2025, 10.00-18.00 Uhr
 (16 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 60,00 Euro (keine Ermäßigung)

Augentraining – kurz und kompakt

Tanja Wischer

3109 **Samstag**, 29.03.2025,
 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pool-Billard für jede*n

Rolf Bexte

Neben dem Spaß am Sport bietet Billard auch gesundheitliche Vorteile: Es fördert die Konzentration, verbessert die Hand-Augen-Koordination und stärkt die mentale Fitness. Egal ob Sie als Anfänger*in die Grundlagen des Pool-Billards erlernen möchten oder als Fortgeschrittene*r tiefer in die Materie einsteigen möchten, dieser Kurs vermittelt Ihnen die Techniken des klassischen Billardsports in gemütlicher Atmosphäre und unter der Anleitung von erfahrenen Billardspieler*innen. Dabei benötigen Sie kein Vorwissen oder Spielmaterial – dieses wird Ihnen vom Verein gestellt. Menschen jeden Alters von 18 bis 80 Jahren – haben hier die Möglichkeit, individuelle Erkenntnisse zu sammeln und zu vertiefen. Der Spaß der Gruppe steht hierbei immer im Vordergrund. Der Verein bietet den Teilnehmenden dieses Kurses an, den Billardraum auch außerhalb der Kurszeit bei Anwesenheit eines Vereinsmitgliedes zu nutzen. Übungszeit an den Unterrichtstagen bis 21 Uhr.

3110 **BEGINN:** 04.03.2025, 10x dienstags,
 19.00-20.15 Uhr (17 UStd.)
 Vereinsraum der Poolspieler (VdP Paderborn
 1989 e.V.),
 47,90 Euro (keine Ermäßigung)

Ätherische Öle gegen Stress

Irene Urich

Es interessiert Sie, wie ätherische Öle Sie unterstützen können, Stress abzubauen und Entspannung zu finden? Erleben Sie die Welt der Düfte mit allen Sinnen – Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen. Das kann dabei helfen inneren Frieden, Gelassenheit und Entspannung zu finden. Außerdem erhalten Sie viele Ideen und Anregungen für den Alltag, sowie die Gelegenheit eigene Duft-Kreationen zu mischen, um sie im Alltag einzusetzen. Seminarinhalt:
 ■ Wie wirken die ätherischen Öle? ■ Welche Öle sind besonders wirksam gegen Stress, helfen beim Ein- und Durchschlafen? ■ Welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es für den Alltag?

3117 **Dienstag**, 04.03.2025,
 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Räuchern mit kraftvollen Wild- und Heilkräutern

siehe Kurs Nr. 1258

Ein altes Ritual – Räuchern in den Raunächten

siehe Kurs Nr. 1259

Die Welt der Räucherstäbchen: Duftreisen für Entspannung und Achtsamkeit

siehe Kurs Nr. 1260

Klangmassagen für den Alltag

Zur eigenen Gesundheitsprävention

Irene Urich



Stress bestimmt häufig unseren Alltag. Es fehlt die Zeit, zur Ruhe zu kommen. Lernen Sie, sich selbst

eine Klangmassage mit einer Klangschale zu geben! Probieren Sie neue Wege, durch die sanften Klänge und Vibrationen der Schale in die Tiefenentspannung zu kommen. Über eine neugewonnene Körperwahrnehmung und Achtsamkeit können Sie kreativ und entspannt Stress abbauen sowie körperliche und seelische Blockaden lösen. Ihre Selbstwahrnehmung und Lebensfreude werden gestärkt und Sie können Ihren Alltagsbelastungen gelassener entgegenreten. Eingeladen sind alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen möchten.

3118 Freitag, 28.03.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Reiki in Theorie und Praxis

Corina Clobes



Reiki ist ein japanisches Wort, das so viel bedeutet wie „universelle Lebensenergie“. Es handelt sich dabei um eine der ältesten Heiltraditionen der Menschheit, die durch Handauflegen die Heilenergien an den Menschen weitergibt und die inzwischen auch Anwendung findet in Kliniken, z. B. der Charité in Berlin. Diese Methode kann von allen erlernt und jederzeit angewendet werden, auch bei Tieren und Pflanzen. Jeder Mensch besitzt von Natur aus körpereigene Energien, die durch eine Selbstbehandlung aktiviert und in Resonanz gebracht werden können. Reiki kann genutzt werden zur:

■ Entspannung und Stressbewältigung ■ Aktivierung der Selbstheilungskräfte ■ Burnout-Prophylaxe ■ Persönlichkeitsentwicklung ■ Optimierung der Leistungsfähigkeit

Es wirkt insgesamt regulierend und harmonisierend auf das Immunsystem. Freuen Sie sich auf eine außergewöhnliche Veranstaltung, die Ihr Leben bereichern wird. Sie werden lernen, wie Sie mit Reiki Ihre Gesundheit und innere Ausgeglichenheit positiv beeinflussen können. Sie erproben praktisch, wie Sie die Reiki-Kraft aktivieren, Störfelder finden und ausgleichen und bei sich selbst einen Chakrenausgleich herstellen können.

3119 Samstag, 15.03.2025,
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Durch die regelmäßige Anwendung einer Entspannungstechnik bringen Sie Ihren Körper und Ihren Geist zur Ruhe und leisten damit einen erheblichen Beitrag zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Es wird nicht nur die vorhandene Spannung und Erregung abgebaut, sondern auch ein Schutzschild aufgebaut gegenüber neuen, belastenden Situationen. Die fühlbare innere Ruhe ist bei allen Verfahren als Veränderung der Hirnaktivität messbar.

Zum Spektrum der klassischen Entspannungstechniken gehören das Autogene Training (AT), die progressive Muskelentspannung (PMR), Meditation und Yoga. Alle diese Techniken wirken allgemein und ganzheitlich. Auf www.wikipedia.de finden Sie einen guten Überblick über die Verfahren.

Autogenes Training (AT)

Beim autogenen Training wird durch formelhafte Sätze wie „ich bin ganz ruhig und entspannt“ oder „mein Bein ist ganz schwer“ die Muskulatur entspannt. Atem und Puls werden beruhigt. Die Wirkung verstärkt sich bei regelmäßigem Üben und überträgt sich auf den ganzen Körper. In wenigen Minuten wird eine tiefe Entspannung erreicht. AT wird bei vielen unspezifischen Störungen eingesetzt, auch bei spezifischen Störungen wird eine Wirkung beschrieben.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Im Rahmen der Progressiven Muskelrelaxation wird durch gezieltes Anspannen, Spannung halten und Entspannen einzelner Muskelgruppen eine allgemeine Entspannung erreicht. Wirkung und Anwendungsbereich ist ähnlich wie beim Autogenen Training.

Meditation

Regelmäßige Meditation wirkt beruhigend und wird auch in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung, der meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert.

Zweiteiliger Schnupperkurs: Entspannungstraining für Frauen – mehr Gelassenheit und innere Balance

Sviatlana Fuest

Zwischen Job, Familie und Alltagsstress bleibt kaum Zeit für Sie selbst? Gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes! Beim neuen Entspannungstraining speziell für Frauen lernen Sie wissenschaftlich bewährte Entspannungstechniken kennen: Progressive Muskel-

entspannung nach Jacobson und das Autogenes Training nach Schultz. Diese schnell erlernbaren Methoden sind ideal für die Umsetzung im stressigen Alltag. Einmal beherrscht, können Sie damit in kürzester Zeit effektiv Stress abbauen, körperliche Beschwerden lindern, die Schlafqualität erhöhen, das Immunsystem stärken und die innere Ruhe fördern. Außerdem werden Fantasiereisen, Bodyscan, Atem- und Achtsamkeitsübungen angeboten, die Sie sofort in Ihren Alltag integrieren können.

3120 BEGINN: 04.03.2025, 2x dienstags,
16.00-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
17,80 Euro (keine Ermäßigung)

Zweiteiliger Schnupperkurs: Entspannungstraining für russischsprachige Frauen – mehr Gelassenheit und innere Balance

Kursangebot in russischer Sprache

Sviatlana Fuest

3121 BEGINN: 04.03.2025, 2x dienstags,
16.00-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
17,80 Euro (keine Ermäßigung)

Autogenes Training

Evelyn Klassen

Autogenes Training ist eine Methode der Entspannung und basiert auf dem Prinzip der Autosuggestion. Durch die Konzentration auf bestimmte Vorstellungen und Atemtechniken werden Körper und Geist auf Ruhe und Gelassenheit eingestimmt, was wiederum das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst. Eine regelmäßige Anwendung stärkt die Resilienz und unterstützt die psychische Ausgeglichenheit im Alltag. Eine effektive Technik, um sich jederzeit und überall durch Gedanken positiv zu beeinflussen und Energie zu tanken.

3122 BEGINN: 06.03.2025, 6x donnerstags,
19.30-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
21,20 Euro (ermäßigt: 15,20 Euro)

Progressive Muskelrelaxation

Evelyn Klassen

Die Progressive Muskelrelaxation stellt eine effektive Methode zur Stressbewältigung dar und ermöglicht eine tiefgreifende Entspannung. Das Training basiert auf dem bewussten Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen, was das Körperbewusstsein stärkt und ein intensives Entspannungsgefühl zur Folge hat. Die Technik ist einfach anzuwenden und erfordert keine Vorkenntnisse, was sie für alle Altersgruppen zugänglich macht. Bereits kurze, regelmäßige

Übungseinheiten können eine spürbare Stressminderung bewirken und die körperliche Entspannung gezielt unterstützen.

3123 BEGINN: 06.03.2025, 6x donnerstags,
19.30-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
21,20 Euro (ermäßigt: 15,20 Euro)



Entspannung im stressigen Alltag – ein Erste Hilfe-Koffer zum Mitnehmen

Raphaela Gehle

Schenken Sie sich einen entspannten Tag! Sie machen in diesem Kompaktkurs praktische Erfahrungen mit unterschiedlichen Techniken der Entspannung. Jede Einheit bietet sowohl Hintergrundwissen als auch praktische Anteile und Mini-Übungen für zu Hause, um den Transfer in den Alltag zu unterstützen. Die aufgeführten Techniken helfen, Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern und die innere Balance zu finden.

Inhalt: ■ Stress ■ Stressreaktion ■ Entspannungsverfahren ■ Atemtechniken zur Stressreduktion ■ Progressive Muskelentspannung ■ Autogenes Training ■ Bodyscan ■ Affirmationen ■ Fantasiereisen/Imaginationen

3125 Samstag, 05.04.2025,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
29,40 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannungstraining: Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training

Raphaela Gehle

Entdecken Sie zwei bewährte Techniken zur Stressreduktion und Entspannung. Erhalten Sie einen ersten Eindruck von der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson und dem Autogenen Training. Beide Methoden zielen darauf ab, psychische und physische Anspannungen zu lösen. Bei der Progressiven Muskelrelaxation werden nacheinander Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt, um

gezielt Spannungen im Körper zu lösen. Das Auto-ge Training hingegen nutzt Autosuggestion, um durch gedankliche Konzentration auf bestimmte Formeln und Körperempfindungen eine tiefe mentale Entspannung zu erreichen. Die Anwendung dieser Techniken kann viele Symptome lindern, darunter Stress, Unruhe, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, stressbedingte Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und Verspannungen. Dieser Kurs eignet sich besonders für Personen, die beide Verfahren noch nicht ausprobiert haben und herausfinden möchten, welche Technik am besten zu ihnen passt. Probieren Sie es aus und erleben Sie die wohl-tuende Wirkung dieser Entspannungsmethoden!

3126 **Samstag**, 01.03.2025,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemke,
29,40 Euro (keine Ermäßigung)

Einführung in die Meditation der Achtsamkeit – das Leben in vollen Zügen genießen

Ursula Stehmann

Dieser Kurs gibt Anfänger*innen wie Meditations-erfahrenen eine praktische Einführung in die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“. Lernen Sie Schritt für Schritt den Körper zu entspannen, den Geist zu be-ruhigen, sich weniger aufzuregen und besser mit Stress und Schmerzen umzugehen. Fundierte Anlei-tungen und der Erfahrungsaustausch helfen, An-fangsschwierigkeiten zu überwinden und das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

3127 **BEGINN:** 25.02.2025, 7x dienstags,
19.45-21.15 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemke,
60,80 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)

Meditation und Achtsamkeit – Ruhe und Gelassenheit in der Natur finden

siehe Kurs Nr. 1279

Buddhas Weg zum Glück – die Freude entdecken

Ursula Stehmann



Erfahren Sie Näheres über die „Vier Bereiche des Glücks“, die der Buddha als das „Verweilen im Göttlichen“ bezeichnet: Freundschaft und Liebe, Mitge-fühl und Selbstfürsorge, Freude und innere Heiterkeit, Gleich-mut und Gelassenheit. Mit fun-dierten Hintergrundinformatio-nen ausgestattet führen Sie unter Anleitung die Meditationsübungen im Sitzen

oder Liegen durch und erleben Stille und Austausch. Freuen Sie sich auf entspannende Stunden, die Geist und Herz nähren und die eigene Liebesfähigkeit stär-ken.

3129 **Sonntag**, 23.03.2025,
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

YOGA · TAI CHI · QI GONG

YOGA



Yoga war ursprünglich eine indische, philosophische Lehre, die verschiedene geistige und körperliche Übungen umfasste und zur Erleuchtung führen sollte. Heute verfolgen Yogaübungen meist einen ganz-heitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Ein-klang bringen soll. In den meisten Kursen werden Asanas (Körperübungen) in Kombination mit Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen und Medi-tationsübungen durchgeführt, um eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit herbeizuführen. Auch das Singen oder Rezitieren von Mantras (Meditationsworte), Finger-mudras (Handgesten/Fingeryoga) und Chakrenarbeit (Arbeit mit Energiezentren) sind häufig Bestandteil des Unterrichts.

Insgesamt existiert eine Vielzahl von verschiedenen Yogaschulen, die unterschiedliche Schwerpunkte bei der Vermittlung setzen. Das hat zur Folge, dass je nach Yogaschule und Hintergrund der Unterrichten- den verschiedene Inhalte vermittelt werden und auch die Methoden variieren.

In unserem Programm finden Sie vorrangig Kurse, die dem Hatha-Yoga zugeordnet werden können, einer eher körperbetonten Yoga-Praxis, die andere Aspekte in unterschiedlichem Umfang einbezieht. Wenn Sie unsicher sind, welcher Yogakurs für Sie der Richtige ist, haben Sie die Möglichkeit, unter 05251 88-14309 oder 88-14300 telefonisch Kon-takt mit Iris Pape, der zuständigen Ansprechpartne-rin, aufzunehmen.

Hatha-Yoga-Praxis

Marietta Kunze

Körperliche Beschwerden und das Gefühl, nicht abschalten zu können, bringen uns oft aus dem Gleichgewicht. Der Yoga-Weg führt uns zurück zu körperlichem Wohlbefinden und Gelassenheit. Sie lernen sanfte Dehnübungen und Yogahaltungen, erfahren die Einheit von Atem und Bewegung, lösen blockierte Energien. Durch die gelenkte Aufmerksamkeit wird die Konzentration geschult und tiefe Entspannung erlebt.

- 3139** BEGINN: 13.02.2025, 10× donnerstags, 17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)
- 3140** BEGINN: 13.02.2025, 10× donnerstags, 19.30-21.00 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)

Entspannt ins Wochenende mit Yoga

Viktoria Waldeyer

Der Alltag wird zunehmend schnelllebiger und immer mehr Menschen sehnen sich nach Ausgleich und Entspannung. Dieser Yoga-Kurs ist für jeden geeignet – sowohl für Anfänger*innen, als auch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen. Die Asanas (Übungen) werden in verschiedenen Variationen vorgemacht, so dass jeder den Schwierigkeitsgrad der Stunde für sich selbst bestimmen kann. Hierbei geht es nicht um höher, schneller, weiter, sondern einzig und allein darum Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele zu üben und Ruhe zu finden. Jede*r individuell für sich. Die Asanas werden unterstützt durch Pranayama (Atemübungen), welche zusätzlich zur Entspannung beitragen und aus der Yogastunde eine Bewegungsmeditation zaubern.

- 3141** BEGINN: 07.02.2025, 10× freitags, 17.30-18.45 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
54,10 Euro (keine Ermäßigung)
- 3142** BEGINN: 09.05.2025, 8× freitags, 17.30-18.45 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,90 Euro (keine Ermäßigung)

Weekend-Yoga

Viktoria Waldeyer

Erleben Sie eine dynamische und energetisierende Yogastunde, die Sie fit und ausgeglichen für das Wochenende macht. Nehmen Sie grundlegende sowie fortgeschrittene Asanas ein, lernen Sie Atemtechniken kennen bzw. zu vertiefen und verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen anzuwenden,

um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Verbessern Sie dadurch die körperliche Flexibilität, Ausdauer und Kraft. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit grundlegenden Yogakenntnissen.

- 3143** BEGINN: 08.02.2025, 9× samstags, 10.00-11.15 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
48,50 Euro (keine Ermäßigung)
- 3144** BEGINN: 10.05.2025, 8× samstags, 10.00-11.15 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
40,30 Euro (keine Ermäßigung)

TGIM – Thank God it's Monday-Yoga

Julia Fischer

Starten Sie jede Woche bewusst mit einer kurzen und kraftvollen Hatha Yoga-Einheit. Dieser Yoga-Stil verkörpert die Dualität des Lebens – die Intention ist es, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herzustellen. Gemeinsam erkunden Sie das Feld von Anspannung und Entspannung, um eine optimale Wirkung für Sie und Ihren Energiehaushalt zu erzielen. Dieser Kurs ist auch für Yoga-Neulinge geeignet.

- 3145** BEGINN: 03.02.2025, 9× montags, 9.00-10.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ausgleichende Yogapraxis

Sarah Böttger

Es erwartet Sie eine wohltuende Yogapraxis, die den gesamten Körper mobilisiert, dehnt und kräftigt. Das Angebot richtet sich an alle, die in den Abendstunden bewusst etwas Gutes für Körper und Geist tun wollen. Sie profitieren von einem Übungskonzept, das Bewegung und Stille, An- und Entspannung sowie Körper und Geist aktiviert und harmonisiert. In die Übungspraxis eingebunden werden auch die Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen.

- 3146** BEGINN: 10.02.2025, 9× montags, 18.00-19.15 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
48,90 Euro (keine Ermäßigung)

Business-Yoga für den Rücken

Sarah Böttger

Lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), yogische Atemtechniken (Pranayama) und verschiedene Entspannungsmethoden kennen. Außerdem stehen Lockerung, Dehnung und Kräftigung des Schulter-, Nacken- und Rückenbereichs im Fokus, denn bei sitzenden Tätigkeiten kommt es häufig zu Verspannungen in diesem Bereich. Durch individuelle Tipps und Hilfestellungen

Trainer*innen sowie Physiotherapeut*innen für Entspannungs-, Fitness- und Wassergymnastikkurse gesucht!

Sie möchte gerne Ihr Wissen an Menschen weitergeben, die ihr körperliches Wohlbefinden steigern wollen? Durch Ihre positive Art schaffen Sie es, zu begeistern und zu motivieren? Dann bewerben Sie sich als Dozent*in für Entspannungstechniken oder Fitness- und Wassergymnastikkurse bei der Volkshochschule Paderborn. Kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 05251 88-14300 oder per E-Mail vhs@paderborn.de.

erreichen Sie den bestmöglichen Effekt beim Üben. Bei akuten Rückenbeschwerden wird von einer Teilnahme abgeraten.

- 3147** BEGINN: 10.02.2025, 9x montags,
19.30-20.45 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
48,50 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für Männer

Jochen Hunold-Berle

Die intensive Yogapraxis hat zum Ziel, körperliche, seelische und geistige Vorgänge zur Ruhe kommen zu lassen, um Wachheit und Lebensenergie zu erzeugen. Dieser Kurs wendet sich bewusst nur an Männer und richtet die Prinzipien des Yoga an ihren Bedürfnissen aus; denn Männer gehen in der Tendenz anders mit Belastungen, Überforderungen, Stress, Gesundheitsthemen und persönlichen Grenzthemen um als Frauen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.

- 3148** BEGINN: 03.02.2025, 7x montags,
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,80 Euro (keine Ermäßigung)

Von Kopf bis Fuß: Ganzheitliche Yoga-Praxis für Einsteiger*innen

Oxana Eremin

Eine ganzheitliche Yoga-Praxis umfasst Asana (körperliche Praxis), Pranayama (Atemübungen), Shavasana (Entspannung), Ernährung, Meditation und positives Denken. Der Fokus liegt auf den ersten dreien. Eine regelmäßige Praxis kann sowohl Vitalität als auch Konzentrationsvermögen und Wohlbefinden steigern. Ziel ist es, Hatha Yoga als eine Form der Körperpraxis kennenzulernen und verschiedene



Körper- und Atemübungen auszuprobieren. Hierfür wird der Körper von Kopf bis Fuß durchgearbeitet.

- 3150** BEGINN: 06.02.2025, 8x donnerstags,
19.45-21.15 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,40 Euro (keine Ermäßigung)

Auspowern und Empowern mit Yoga

Oxana Eremin

Durch kräftigende und die Ausdauer schulende Übungen wird die Körpermuskulatur stabilisiert. Diese intensiven Übungen werden mit Posen kombiniert, die erden, die Standhaftigkeit festigen und Rückhalt bieten können. Mit bewussten Atemtechniken wird das Abschalten und die Innenschau gefördert. Zwischendurch und insbesondere am Ende der Sitzungen wird Zeit zum Entspannen eingeplant. Es sind keine Yoga-Kenntnisse erforderlich, jedoch richtet sich das Angebot an eher sportlich orientierte Menschen.

- 3151** BEGINN: 06.02.2025, 8x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,40 Euro (keine Ermäßigung)

Yin Yoga-Workshop

Ingrid Seipolt

Yin Yoga ist eine Yogaform, die sich darauf konzentriert, Körperhaltungen über einen längeren Zeitraum zu halten. Durch das lange Ausharren in den Asanas, werden verkürzte Muskeln, starre Bänder, das Bindegewebe und verklebte Faszien wieder in Schwung gebracht. Die tiefe Entspannung dabei ist ein effektives Mittel zum Stressabbau. Ebenso eingebunden werden die Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Der Workshop richtet sich gleichermaßen an Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

3152 Samstag, 15.03.2025,
9.30-13.30 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
21,50 Euro (keine Ermäßigung)

Das Hatha-Yoga-Einmaleins

Kathy Schomann

Vermittelt werden die Grundhaltungen des Yoga. Regelmäßige Yogapraxis kommt nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist zugute. In jeder Stunde steht dabei eine andere Asana (Körperhaltung) im Fokus, sodass die Teilnehmenden am Ende des Kurses über ein harmonisches Portfolio an Grundhaltungen verfügen. Die Konzentration auf Atem und Bewegungsabfolge ermöglicht dem Kopf eine Auszeit und ein Ankommen bei sich selbst. Der Ablauf der Yogastunde ist ein Wechselspiel aus An- und Entspannung. Nach einer sanften Aufwärmphase wechseln sich dynamische Bewegungsabfolgen mit gehaltenen Dehn- und Körperübungen ab. Jeder Termin endet mit einer Schlussentspannung, in der das Erlernte körperlich und geistig verinnerlicht wird. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Wiedereinsteiger*innen geeignet.

3154 BEGINN: 05.02.2025, 10x mittwochs,
19.15-20.30 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,30 Euro (keine Ermäßigung)

Selfcare-Yoga: Ausgleichende Praxis ...

Helena Gnaase

Raus aus dem Alltag, rein in die Komfortzone! Eine gesunde Abendroutine hilft Ihnen, Ihre Gedanken zu sortieren und den Stress des Tages abzuschütteln. Tun Sie sich daher selbst etwas Gutes, und starten Sie bewusst und achtsam in den Abend – mit wohltuenden Bewegungen, kleinen Flows und Atemsowie Achtsamkeitsübungen! In diesem Kurs erwartet Sie eine ausgleichende Yogapraxis, die den gesamten Körper mobilisiert, dehnt und kräftigt. Das Angebot richtet sich an alle, die in den frühen Abendstunden bewusst etwas Gutes für Körper und Geist

tun wollen. Yoga-Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Sie profitieren von einem ganzheitlichen Übungskonzept, das Bewegung und Stille, An- und Entspannung sowie Körper und Geist aktiviert und harmonisiert, um sich nicht nur während der Yogapraxis, sondern auch darüber hinaus ausgeglichen, selbstbewusst und rundum gut zu fühlen.

... für Teilnehmende ohne Yoga-Vorerfahrung

3156 BEGINN: 04.02.2025, 10x dienstags,
18.00-19.15 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
54,70 Euro (keine Ermäßigung)

... für Teilnehmende mit Yoga-Vorerfahrung

3157 BEGINN: 04.02.2025, 10x dienstags,
19.30-20.45 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
54,70 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga Morgenroutine – für einen guten Start in den Tag

Helena Gnaase



Unser Alltag ist zunehmend von Stress und Hektik geprägt. Umso wichtiger ist es, den Morgen nicht gleich in Eile zu beginnen. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und profitieren Sie in diesem Kurs von einem ganzheitlichen Übungskonzept, das Bewegung und Stille, An- und Entspannung sowie Körper und Geist verbindet, um sich nicht nur während der Yogapraxis, sondern auch im Alltag ausgeglichen, selbstbewusst und rundum gut zu fühlen. Das Angebot richtet sich an alle, die schon morgens Wohlbefinden spüren wollen, um energetisiert, positiv und dankbar in den Tag zu starten.

3158 BEGINN: 07.02.2025, 8x freitags,
08.00-08.45 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,50 Euro (keine Ermäßigung)



Familiäre
Atmosphäre



Betriebliche
Altersvorsorge



Firmen-
Fitness



Individuelle Fort-
und Weiterbildung



Mitarbeiter-
Rabatte



Zuschuss zum
Mittagessen

**Jetzt bei uns durchstarten:
in der Werkstatt, im Fahrdienst, in der Verwaltung
oder mit einer Ausbildung!**

Weitere Infos:



100 % Tochtergesellschaft des

Kommt gut an.



Frischer Wind...

... für den Kopf!

#Bücherliebe made in Paderborn

Unser  für unsere Stadt

Bonifatius Buchhandlung
Paderborn – Zentrum
 **(0 52 51) 153 142**



Buchhandlung Linnemann
Südring-Center
 **(0 52 51) 66 321**



Slow Yoga Workshop

Lars Rimböck

Dieser kompakte Yoga-Workshop richtet sich an alle Altersstufen, Anfänger*innen wie Erfahrene. Der Fokus liegt auf langsamen, achtsamen, hochkonzentrierten Bewegungen. So werden Körper und Geist beruhigt und in einen entspannten und meditativen Zustand versetzt. Der Gastdozent mit eigenem Yoga Studio praktiziert seit mehr als 40 Jahren Yoga und ist für seine humorvolle, undogmatische Weise zu unterrichten bekannt.

3159 **Samstag**, 05.04.2025,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemke,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Faszien Yoga

Natalja Seel

Entdecken Sie die Welt des Faszien Yoga und erweitern Sie Ihre Beweglichkeit! Dieser Kurs bietet nicht nur eine Einführung in die Grundlagen des Hatha Yoga, sondern konzentriert sich auch darauf, Ihre Faszien zu lockern und Ihre Flexibilität zu steigern. In dieser Stunde lernen Sie verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yoga-Stellungen, die speziell auf die Faszien abgestimmt sind. Die Einheiten können helfen den alltäglichen Stress abzubauen und zur inneren Ruhe finden. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

3160 **BEGINN**: 24.02.2025, 10x montags,
20.00-20.45 Uhr (10 UStd.)
Online-Veranstaltung,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

3161 **BEGINN**: 12.05.2025, 10x montags,
19.00-19.45 Uhr (10 UStd.)
Online-Veranstaltung,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pilates & Yoga

Natalja Seel

Erleben Sie eine wohltuende Kombination aus sanften Übungen und tiefgehender Entspannung. Sie beginnen mit gezielten Bewegungen, die die gesamte Muskulatur schonend kräftigen und aktivieren. Anschließend lernen Sie vielfältige Dehnübungen, wohltuende Massagetechniken und effektive Entspannungsmethoden kennen, um Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu fördern. Den Abschluss jeder Einheit bildet eine entspannende Phase, in der Sie neue Energie tanken und zur Ruhe kommen können. Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Alters und Fitnesslevels geeignet – alle sind herzlich willkommen! Entdecken Sie, wie Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun können.

3162 **BEGINN**: 26.02.2025, 10x mittwochs,
18.00-19.15 Uhr (17 UStd.)
Online-Veranstaltung,
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

3163 **BEGINN**: 14.05.2025, 10x mittwochs,
18.00-19.15 Uhr (17 UStd.)
Online-Veranstaltung,
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

Aerial Yoga – schwerelos glücklich im Tuch

Leonore Hecker



In diesem Einstiegsworkshop machen sich Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung gleichermaßen mit dem Aerial-Tuch vertraut. In ruhiger, entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung erlernen Sie Handgriffe und Positionen in einem Trapez-tuch, welches fest mit Haken in der Decke verankert ist. Aerial Yoga entlastet die Wirbelsäule, ermöglicht problemlos Umkehrhaltungen und lässt Stress wie von selbst abfallen. Sie erreichen schwebend Fähigkeiten zu mehr

Koordination, Balance, Vertrauen, Achtsamkeit und Kraft. Die Kombination aus konzentriertem Üben und spielerischem Ausprobieren setzt Glückshormone frei.

3169 **Freitag**, 21.02.2025,
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Yogaquelle Paderborn,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

3170 **Freitag**, 28.02.2025,
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Yogaquelle Paderborn,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

3171 **Samstag**, 08.03.2025,
9.30-11.30 Uhr (3 UStd.)
Yogaquelle Paderborn,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

3172 **Samstag**, 15.03.2025,
9.30-11.30 Uhr (3 UStd.)
Yogaquelle Paderborn,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)



TAI CHI

Tai Chi-Schattenboxen Peking-Form für Anfänger*innen

Yi Qiao



Tai Chi, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine traditionelle Bewegungskunst, die der Gesundheit besonders zuträglich ist. Mit langsamer und anmutiger Bewegungsmeditation erreicht man hohe körperliche und seelische Entspannung. Tai Chi ist auch die Grundlage für die Selbstverteidigung. In diesem Kurs lernen Sie die in China populärste Tai Chi Peking-Form.

3190 BEGINN: 17.02.2025, 13x montags,
20.00-21.30 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
82,60 Euro (ermäßigt: 56,60 Euro)

QI GONG

Qi Gong bedeutet „Arbeit mit der Lebensenergie“ oder „energetisches Arbeiten“ und ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es kann in Ruhe oder in Kombination mit Bewegung ausgeführt werden. Charakteristisch sind die sanften, langsamen und ungezwungen im Atemrhythmus durchgeführten Bewegungen.

Die positiven Effekte beim regelmäßigen Üben können vielfältig sein, Qi Gong

- fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden,
- stärkt Immunsystem und Selbstheilungskräfte,
- kann Beschwerden lindern und die Therapie unterstützen,
- hält beweglich,
- fördert die Konzentration bei gleichzeitiger Entspannung,
- fördert die Sensibilität und Selbstwahrnehmung,
- wirkt prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten,
- unterstützt Heilung auf körperlicher, geistiger und seelische Ebene durch einen ruhigen und friedvollen Geist.

Es gibt im Qi Gong eine Vielzahl von Übungsarten oder Stilen, die unterschiedlich komplex oder lang

sein können. Die vhs Paderborn hat verschiedene Übungsreihen und Systeme in ihrem Programm. Hintergrund, Ausbildung und Persönlichkeit der Unterrichtenden haben einen großen Einfluss auf die Ausgestaltung des Unterrichts und die Inhalte.

Wenn Ihnen bestimmte Aspekte wichtig sind oder Sie unsicher sind, welcher Kurs am besten zu Ihnen passt, kontaktieren Sie gerne unter 05251 88-14309 oder 88-14300 Iris Pape, die zuständige Ansprechpartnerin für diesen Fachbereich.

Tai Chi Qi Gong – Heilgymnastik am Vormittag

Yi Qiao



Tai Chi Qi Gong, das heißt Qi Gong mit Tai Chi-Elementen, ist eine meditative Bewegungsform. Sie entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und verbindet Übungen

zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Verbunden mit seiner Vorbeugungs- und Heilwirkung ist das Tai Chi Qi Gong ein sanfter Weg zur körperlichen und seelischen Entspannung und damit zum allgemeinen Wohlbefinden. Sie trainieren im Stehen bzw. im Sitzen.

3192 BEGINN: 20.02.2025, 13x donnerstags,
10.45-12.15 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
82,60 Euro (ermäßigt: 56,60 Euro)

Qi Gong – Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin

Yi Qiao

Qi Gong stellt einen bedeutenden Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. In diesem Kurs lernen Sie mit dem aus Peking stammenden Kursleiter mehrere in China sehr bekannte Qi Gong-Formen: das buddhistische Duft-Qi Gong, das taoistische Kranich-Qi Gong und das Qi Gong mit 8 Schätzen. Die Qi Gong-Übungen fördern ein langes, gesundes Leben.

3193 BEGINN: 17.02.2025, 13x montags,
18.15-19.45 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
82,60 Euro (ermäßigt: 56,60 Euro)

Qi Gong – Schnupperworkshop

Brigitte Riedl-Schulte

Ein Angebot für alle, die Qi Gong einmal ausprobieren möchten. Qi Gong ist ideal um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Sie erreichen mehr Vitalität und Gelassenheit. Mit langsamen, einfachen Bewegungsabläufen und angeleiteten Entspannungsübungen wird dies erfahrbar gemacht.

3196 Sonntag, 23.03.2025,
11.00-15.30 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Qi Gong Special: Duft-Qigong

Brigitte Riedl-Schulte

Qigong ist ein sanfter Weg zu mehr Lebensqualität. Die langsamen einfachen Übungen wirken positiv auf den Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Hormonhaushalt. Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht. Die in diesem Kurs vermittelten Duftübungen sind leicht zu erlernen, haben eine schnelle Wirkung (körperlich wie seelisch) und einen weiten Heilungsbereich; sie zählen zum medizinischen Qigong. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat ein Forschungszentrum für Duftübungen und dort in einer Studie festgestellt, dass die Übungen 366 Krankheiten positiv beeinflussen.

3197 BEGINN: 18.03.2025, 8x dienstags,
17.55-19.25 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

Qi Gong

André Dawson

Unter Qi Gong versteht man Jahrtausende alte, religionsfreie Übungen mit denen Gesundheit und Wohlbefinden verbessert werden. Der Atem, die Vorstellungskraft und leichte Bewegungen werden eingesetzt, um einen positiven Effekt auf die Gesundheit und für die Entspannung zu erzielen. Mit den passenden Methoden werden Stress, Anspannung und Energielosigkeit reduziert und Selbstheilungskräfte gestärkt. Das Training ist sowohl im Stand, als auch im Sitzen möglich und kann auch als gezieltes Training beispielsweise bei Atemwegserkrankungen wie COPD, Asthma oder Long Covid unterstützend wirken. Das Training ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Geübte geeignet.

3198 BEGINN: 05.02.2025, 9x mittwochs,
10.00-11.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
47,60 Euro (ermäßigt: 35,60 Euro)

3199 BEGINN: 30.04.2025, 11x mittwochs,
10.00-11.00 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
59,00 Euro (ermäßigt: 44,00 Euro)



Die Abwechslung
vom Alltag?
Extrem **HOCH.**

Teile Dein Wissen
in Deiner
Volks**HOCH**schule

vhs-nrw.de/
vhs-kursleiter-in-nrw/

TANZ

Durch Tanz wird ein sehr guter Beitrag zur Förderung von Gesundheit und Lebensfreude geleistet. Tanzen verbessert die Haltung, die eigene Ausdrucksfähigkeit und natürlich Beweglichkeit und Fitness. Spaß an der Bewegung und Kontakt mit anderen gehören ebenfalls dazu. Neben vielen körperlichen Effekten leistet Tanzen zusätzlich einen großen Beitrag zum Erhalten und zur Förderung der seelischen Gesundheit. Probieren Sie es aus!

Bauchtanz für Anfängerinnen

Marie-Luise Fehn



Der Orientalische Tanz hat viele Facetten: mal geheimnisvoll, weich, fließend, mal frech oder kraftvoll. Es gibt eine Reihe verschiedener Stile von klassisch bis modern und Tänze, in die Musik und Ausdruck anderer Kulturen einfließen (z. B. Indisch, Spanisch und Arabisch). Durch das Praktizieren dieses Tanzstils erweitern Sie Ihre Bewegungskompetenz und steigern Sie Ihre Fitness. Zusätzlich trainieren Sie Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und verbessern Ihre Haltung. In diesem Kurs lernen Sie in Form eines einfachen Tanzes Basisbewegungen der Hüfte, Grundschritte und Kombinationen. Damit schaffen Sie eine gute Grundlage für die weiterführenden Kurse.

3201 BEGINN: 05.03.2025, 10x mittwochs,
18.30-19.30 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Orientalischer Tanz Aufbaukurs

Marie-Luise Fehn

In diesem weiterführenden Kurs (Mittelstufe und Fortgeschrittene) werden die Basisbewegungen variiert und es kommen neue Bewegungen und Kombinationen hinzu. Jeder Tanz enthält einfache Bewegungen, die auch schon Frauen mit Grundkenntnissen umsetzen können, aber auch anspruchsvollere Elemente. In jedem Semester wird ein anderes Musikstück ausgewählt, zu dem z. B. mit Requisiten wie Schleier, Zimbeln oder Stock getanzt wird.

3202 BEGINN: 05.03.2025, 10x mittwochs,
19.45-20.45 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aufbaukurs für Fortgeschrittene: Tanz dich fit mit Linedance, Kreis- und Paartanz! Tanzspaß – mit und ohne Partner*in

Maria Berger



Tanzen hat sich zunehmend zu einem beliebten Freizeitsport für Jung und Alt entwickelt. Es wird hierbei allein getanzt, zu Paaren, im Block, im Square oder im Kreis, mit und ohne Handfassung. Dabei wird die körperliche und geistige Fitness trainiert, wie bei kaum einer anderen Freizeitbeschäftigung. Das Zusammenspiel von Bewegung und Musik aktiviert unser Gehirn und fördert bis ins hohe Alter die Bildung neuer Nervenzellen und senkt nachweislich das Risiko, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken. Neben Konzentration, Kondition und Koordination werden auch Gleichgewichts- und Orientierungssinn geschult. Unsere Muskelzellen verbessern sich, Sehnen und Bänder werden stärker durchblutet, Verspannungen lösen sich. Der hohe Spaßfaktor in geselliger Runde mit gleichgesinnten Tanzfreudigen erzeugt gute Laune und lenkt uns von Alltagsorgen ab. Wir kombinieren leicht erlernbare, vielseitige Choreografien mit bekannten Standardtanzschritten (Cha-Cha-Cha, Rumba, Mambo, Walzer, Twist, Tango) und tanzen zu abwechslungsreicher Musik aus den Bereichen Schlager, Oldies, Pop und Country. Die Choreos werden in kleinen Sequenzen angeleitet und tanzbegleitend angesagt. Schnelle Lernerfolge erhöhen die Tanzfreude und erhalten die Motivation. Vorkenntnisse in Standardtanzschritten und ein gutes Rhythmusgefühl werden vorausgesetzt.

3206 BEGINN: 05.02.2025, 10x mittwochs,
17.45-18.45 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,10 Euro (keine Ermäßigung)

3207 BEGINN: 30.04.2025, 9x mittwochs,
17.45-18.45 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
38,40 Euro (keine Ermäßigung)

Tanzend Kreise ziehen

Maria Buschmeier

Gesellige Tänze – nicht nur für Senior*innen – laden zur Gemeinschaft ein: alle können teilnehmen, ob mit oder ohne Partner*in. Tanzen macht glücklich und ist gesund. Man lacht, hat Kontakt mit anderen und betreibt Sport auf spielerische Art. Ein gutes Gefühl für Rhythmus und Vorkenntnisse im Tanzen werden vorausgesetzt.

3210 BEGINN: 06.02.2025, 12x donnerstags,
10.00-11.30 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,80 Euro (ermäßigt: 42,80 Euro)

PAARTANZ

Tango Argentino Kurs für Einsteiger*innen

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Dieser Kurs wendet sich an alle, die die Magie des Tango Argentino selber erleben wollen. Es werden die Basiselemente des Tangos vermittelt, mit denen Sie anschließend, durch Schulung der Haltung und des eigenen Körpergefühls, Wege zur Improvisation und Musikalität finden.

Sie können sich auch für diesen Kurs anmelden, wenn Sie (noch) keine*n Tanzpartner*in haben. Die Paare finden sich direkt im Kurs. Open Role/Queer – das heißt, wer Lust hat kann eine beliebige Rolle (Führen/Folgen) und beide Rollen lernen.

3212 BEGINN: 23.02.2025, 8x sonntags,
15.00-16.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,70 Euro (keine Ermäßigung)

Tango Argentino Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Um an dem Kurs teilnehmen zu können, sollten Ihnen Cruzado, Ocho und Moulinette bekannt sein. In diesem Kurs vertiefen Sie die Basiselemente und erweitern Ihr Repertoire durch Variationen dieser Elemente. Durch den Wechsel der Partner*innen werden die gelernten Techniken vertieft und gefestigt. Für den Kurs sollten Sie eine*n Tanzpartner*in haben.

3213 BEGINN: 23.02.2025, 8x sonntags,
16.00-17.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,70 Euro (keine Ermäßigung)

Tango Argentino Kurs für fortgeschrittene Teilnehmende

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Um an diesem Fortgeschrittenenkurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits einige Zeit Tango-Erfahrung gesammelt haben. Sie vertiefen die Basiselemente und wagen sich an schwierigere Figuren wie den Volcada oder Colgada heran. Im Vals lernen Sie verschiedene Cadenas kennen und verbessern das Gehen und die Haltung durch die enge Umarmung (Close Embrace). Für den Kurs sollten Sie eine*n Tanzpartner*in haben.

3214 BEGINN: 23.02.2025, 8x sonntags,
17.00-18.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,70 Euro (keine Ermäßigung)

Tango Argentino Practilonga

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Eine Practilonga ist eine Tango Argentino Tanzveranstaltung (Milonga) auf der aber auch geübt (Practica) werden kann. Es werden Tandas und Cortinas, wie man es auf einer Milonga erwartet, gespielt. Tandas sind mehrere Musikstücke die thematisch zusammenpassen. Die Tandas werden durch Cortinas abgegrenzt. Cortinas sind in der Regel nicht tanzbare kurze Musikstücke. Die Cortina kann genutzt werden, um sich höflich von dem Tanzpartner zu trennen und z. B. eine Pause zu machen oder einen neuen Tanzpartner zu suchen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach vorbeikommen und tanzen. Der Eintritt ist frei. Da es sich um eine Mitbring-Milonga handelt, bringen Sie bitte was zum Trinken und auch gerne etwas zum Knabbern mit.

3215 BEGINN: 23.02.2025, 8x sonntags,
18.00-20.00 Uhr (21 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

Discofox – Fit für die Party

Katharina Fenske

Ob Party oder Disco – der Discofox ist fast schon ein Klassiker unter den Tänzen. Seine fast universelle Einsetzbarkeit hat ihn generationsübergreifend zu einem der beliebtesten Tänze gemacht. Der Discofox verfügt über eine leicht erlernbare und variable Figurenfolge. Mit dem erlernten Spektrum machen Sie auf jeder Tanzfläche eine gute Figur, steigern Ihre Fitness und verbessern Ihre koordinativen Fähigkeiten. Außerdem leistet Tanzen einen sehr guten Beitrag zur Verbesserung des Gesamtbefindens.

Anmeldung bitte nur paarweise. Die Kursgebühr gilt pro Person.

3219 BEGINN: 11.05.2025, 2x sonntags,
16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Paartanz für (Wieder-)Einsteiger*innen

Katharina Fenske

Ob für Hochzeit, Party, Abiball oder einfach nur zur gemeinsamen Steigerung der Fitness und Koordination – erlernen Sie in kurzer und kompakter Form die Grundformen der wichtigsten Standard- und Lateintänze, damit Sie auf jeder Tanzfläche eine gute Figur machen. Auch wer verschüttete Kenntnisse auffrischen möchte, ist herzlich zur Teilnahme eingeladen. Besonders positiv: Tanzen macht gute Laune! Anmeldung bitte nur paarweise. Die Kursgebühr gilt pro Person.

3220 BEGINN: 02.03.2025, 3x sonntags,
16.30-18.45 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,90 Euro (keine Ermäßigung)

Salsa für Einsteiger*innen

Katharina Fenske



Salsa macht Spaß und fit! Sowohl die Musik als auch der Tanz vermitteln Lebendigkeit und Lebensfreude. Tanzen ist ein Stimmungsaufheller ohne Nebenwirkungen. Weitere positive Effekte des Tanzens: Sie tun etwas für Ihre Fitness und Koordination. In diesem Anfänger*innen-Kurs lernen Sie die Grundlagen des Salsa in lockerer Atmosphäre kennen. Anmeldung bitte nur paarweise. Die Kursgebühr gilt pro Person!

3221 BEGINN: 30.03.2025, 2x sonntags,
16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

MODERNE TANZ- UND FITNESSTRENDS

Slow Toning meets Drums Alive®!

Birgit Martinshofer

Slow Toning ist ein idealer Ausgleich zum bewegungsarmen Ausgleich im Alltag. Der gesamte Körper wird mit verschiedenen Übungen sanft mobilisiert und gekräftigt. Anschließend wird der Kreislauf mit Drums Alive® auf Touren gebracht: Fetzige Trommel-Rhythmen verbinden einfache aber dynamische Bewegungen am und rund um den Ball und führen neben der Kräftigung des Körpers auch zum Stress- und Aggressionsabbau.

Das Training ist für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – mitmachen lohnt sich!

3222 BEGINN: 12.03.2025, 10x mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
37,10 Euro (ermäßigt: 24,10 Euro)

K-Pop Dance

Eileen Schimmer

Tauche ein in die Welt des K-Pop! In diesem Tanzkurs lernst du die angesagtesten Moves und Choreografien aus der koreanischen Popkultur. Jede Woche tauchen wir in K-Pop-Hits ein und lernen Schritt für

Schritt die Choreografien, die weltweit Fans begeistern. So fördern wir ganz nebenbei deine Koordination, Ausdauer und dein rhythmisches Körpergefühl. K-Pop Dance verbindet Tanzspaß mit Fitness – hier kommst du in Bewegung und bleibst motiviert! Unser Kursziel ist es, dir die grundlegenden Bewegungen und typischen Choreografie-Elemente des K-Pop-Dance näherzubringen. Du baust Koordination und Rhythmusgefühl auf und stärkst dabei deine tänzerische Ausdauer. Gleichzeitig fördern wir dein Selbstbewusstsein und deinen individuellen Ausdruck – du wirst lernen, dich auf der Tanzfläche noch besser auszudrücken!



Dieser Kurs ist perfekt für Jugendliche und junge Erwachsene, die Freude am Tanzen haben und K-Pop lieben. Anfänger*innen sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig – alle, die Lust haben, sich zur Musik zu bewegen und

Neues zu lernen, sind hier richtig.

3224 BEGINN: 07.03.2025, 8x freitags,
19.15-20.45 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke, 61,20 Euro

ZUMBA

Zumba Fitness® ist ein Workout, der aus Amerika kommt und auch hier viele Anhänger*innen findet. Zumba (d. h. sich schnell bewegen und Spaß haben) wurde von dem bekannten kolumbianischen Fitness-Trainer Alberto „Beto“ Pérez entwickelt, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Beim Zumba geht es darum, sofort mitzumachen und kontinuierlich in Bewegung zu sein. Nicht das langsame Erlernen von Choreografien steht im Vordergrund, sondern das gemeinsame intensive Bewegen mit Spaß.

Zumba für alle

Edenilda Ferreira-Brachtendorf



Beim Zumba werden verschiedene lateinamerikanische Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue mit Fitnessbewegungen kombiniert. Daraus ergibt sich ein mitreißender Stil, der Tanz und Fitness vereint. Die Schritte sind leicht nachzutanzten und für alle Altersgruppen geeignet. Alle, die Spaß an Tanz, Bewegung und rhythmischer lateinamerikanischer Musik haben, sind eingeladen

sich von der brasilianischen Dozentin mitreißen zu lassen. Spaß und Fitness garantiert!

3225 BEGINN: 17.02.2025, 12x montags,
18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
Karlschule,
57,10 Euro (ermäßig: 41,10 Euro)

3226 BEGINN: 18.02.2025, 10x dienstags,
19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemke,
46,20 Euro (ermäßig: 33,20 Euro)

POLE-TRAINING

Pole-Training ist ein anspruchsvolles Workout, das alle Muskelgruppen beansprucht. Das Halten des eigenen Körpergewichtes erfordert viel Kraft, besonders in den Schultern und Armen. Gleichermaßen werden Beweglichkeit und Koordination geschult. Ein verbessertes Körpergefühl und eine aufrechtere Haltung sind vielfach positive Nebeneffekte. Es gibt also viele gute Gründe, Pole-Training auszuprobieren! Die vhs Paderborn bietet bereits seit 2015 Pole-Kurse an. Das Spektrum der Angebote reicht vom Einstiegskurs bis zu Kursen für Fortgeschrittene. Weiterführende Kurse mit freien Kapazitäten finden Sie auf unserer Internetseite.

Pole-Interessent*innen mit Vorerfahrung sollten eine Probestunde machen, bzw. sich mit den Trainerinnen in Verbindung setzen, damit eingeschätzt werden kann, welcher Kurs für sie geeignet ist.

Eine Übersicht über die Level und Voraussetzungen ermöglicht eine Einschätzung, welcher Kurs für Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet ist. Die dort angegebenen Zeiträume bieten nur einen groben Anhaltspunkt, da die Entwicklung beim Pole nicht linear ist und man nicht davon ausgehen kann, dass nach einer bestimmten Dauer ein dazugehöriger Level erreicht ist. Die angegebenen Zeiträume basieren auf den Erfahrungen der Trainerinnen. Grundsätzlich sollte der Faktor Zeit nicht unterschätzt werden (auch bei sehr begabten Teilnehmer*innen), denn die Anzahl der Wiederholungen hat starken Einfluss auf die sichere Ausführung der Figuren.

Pole-Level

Beginner 1: (unter 6 Monate Erfahrung)

Keine bis wenig Vorerfahrung. Sie haben sich bisher die meiste Zeit auf dem Boden bewegt und Spins und kleinere Kombinationen praktiziert. Sie erreichen beim Klettern an der Stange größere Höhen und haben erste Erfahrungen mit dem Inverten (über Kopf gehen) gemacht.

Beginner 2: (länger als 6 Monate Erfahrung)

Sie beherrschen inzwischen einige Spins und können diese sicher auf beiden Seiten ausführen. Klettern und Sitzen fühlt sich inzwischen entspannt(er) an

und auch beim Invert geraten Sie nicht mehr in Stress.

Intermediäre 1: (mindestens 1–1,5 Jahr aktive Pole-Erfahrung)

Sie führen die Pole-Figuren Invert, Outside und Inside Leg Hang auf beiden Seiten sicher aus. Über Grifftechnik, Haltepunkte und andere Basistechniken denken Sie nicht mehr nach.

Intermediäre 2:

Sie beherrschen den Outside und Inside Leg Hang auf beiden Seiten sicher. Die Figuren werden komplexer und zu Ihrem Bewegungsrepertoire gehören auch Übergänge sowie schöne Ein- und Ausgänge aus den Figuren.

Intermediäre 3:

Ein Air Invert gehört in Ihr Repertoire. Sie beherrschen komplexe Übergänge und längere Kombinationen aus Spins und Figuren. Die ein oder andere advanced Figur ist machbar.

Advanced: (mindestens 3–4 Jahre aktive Erfahrung)

Sie sind in der Lage, einen Shoulder Mount und Air Invert auf beiden Seiten gekonnt auszuführen und haben ein sicheres Gefühl für die Stange entwickelt, so dass Sie sofort realisieren, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt. Sie bringen neben Kraft und Ausdauer auch eine gute aktive Flexibilität für anspruchsvolle Figuren mit.

Pole-Training Schnupperkurs (Beginner 0) für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Natascha Thiel



Sie möchten Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren? Fitness und Spaß kombinieren? Pole-Dance ist ein umfassendes Ganzkörper-Workout.

Das Training verbessert nicht nur die Körperhaltung, sondern stärkt die gesamte Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und wirkt sich zudem positiv auf das eigene Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aus. Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger*innen, die Teilnehmenden sollten keine bis sehr wenig Vorkenntnisse mitbringen.

3235 BEGINN: 07.02.2025, 7x freitags,
18.00-19.00 Uhr (9 UStd.)
vhs in der Südstadt,
56,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schnuppertermin Circle-Training – für Frauen

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Möchten Sie Ihre Fitness steigern und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Oder sind Sie auf der Suche nach einem Training, das ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist? In einer motivierenden und entspannten Atmosphäre lernen Sie ein gelenkschonendes und vielseitiges Circle-Training kennen, das Kraft, Aus-

dauer, Balance, Beweglichkeit und Koordination vereint. Ob Sie gezielt Rückenschmerzen lindern, Ihre Fitness steigern oder sich einfach mal auspowern wollen – hier ist alles möglich, aber nichts ein Muss. Das Training umfasst: neun hydraulische Kraftgeräte, die Ihre Gelenke schonen, acht flexible Zwischen-Stationen und einen speziellen Faszien-Circle. Der Kurs ist für Frauen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Ihr Training wird individuell an Ihre persönlichen Ziele und Wünsche angepasst und von qualifizierter Anleitung begleitet. Nutzen Sie die Gelegenheit, unverbindlich in unser Training hinein-zuschluppeln – und finden Sie heraus, wie gut Sie sich mit der richtigen Unterstützung und dem passenden Programm fühlen können.

3301 Montag, 27.01.2025,
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kick off – CircleFit Basics

Erik Reifenberger

Sie möchten fitter werden, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? In der CircleFit Basics Stunde lernen Sie in einer entspannten, motivierenden Atmosphäre die Grundlagen eines erfolgreichen Trainings – und das ganz ohne Druck oder komplizierte Abläufe. Der Kennenlern-Termin ist speziell für Männer und Frauen, die vielleicht lange nicht mehr aktiv waren oder noch keine Erfahrung mit Fitnesskursen haben. Egal, ob Sie Muskeln aufbauen, fitter werden oder einfach wieder in Bewegung kommen möchten: Hier praktizieren Sie einfache, effektive Übungen, die Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel bringen. Das Training bezieht auch neun hydraulische Kraftgeräte, die Ihre Gelenke schonen, acht flexible Zwischen-Stationen und einen speziellen Faszien-Circle ein. Nutzen Sie die Gelegenheit sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun!

3302 Dienstag, 04.02.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Circle-Training für Frauen

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Sie möchten Ihre Fitness verbessern und Ihre Gesundheit fördern? Gefordert aber nicht überfordert werden? Ihre Rückenschmerzen los werden? Sich mal richtig auspowern? Bei diesem Circle-Training ist alles möglich – aber nichts ein Muss. Das Stations-training besteht aus einem Kraft-Ausdauer-Circle mit neun gelenkschonenden, hydraulischen Kraftgeräten, acht flexiblen Zwischen-Stationen und einem Faszien-Circle. Ein ganzheitliches Training, das Kraft-Ausdauer-Balance-Beweglichkeit-Koordination um-

fasst. Es ist für Frauen jeden Alters und für jeden Fitness-Level geeignet. Es wird individuell auf Ihre persönlichen Wünsche und Ziele abgestimmt und findet unter kompetenter Anleitung statt. Probieren Sie es aus!

3303 BEGINN: 05.03.2025, **1x wöchentlich**
(wahlweise montags, mittwochs oder freitags),
insgesamt 12 Termine, jeweils 45 Minuten im
Zeitfenster von 9.00 bis 12.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

3304 BEGINN: 05.03.2025, **2x wöchentlich**
(wahlweise montags, mittwochs oder freitags),
insgesamt 24 Termine, jeweils 45 Minuten im
Zeitfenster von 9.00 bis 12.00 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

3305 BEGINN: 05.03.2025, **3x wöchentlich**
(montags, mittwochs und freitags), insgesamt 36
Termine, jeweils 45 Minuten im Zeitfenster von
9.00 bis 12.00 Uhr (35 UStd.)
vhs im Riemeke,
105,00 Euro (keine Ermäßigung)

3306 BEGINN: 02.06.2025, **1x wöchentlich**
(wahlweise montags, mittwochs oder freitags),
insgesamt 12 Termine, jeweils 45 Minuten im
Zeitfenster von 9.00 bis 12.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

3307 BEGINN: 02.06.2025, **2x wöchentlich**
(wahlweise montags, mittwochs oder freitags),
insgesamt 24 Termine, jeweils 45 Minuten im
Zeitfenster von 9.00 bis 12.00 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

3308 BEGINN: 02.06.2025, **3x wöchentlich**
(montags, mittwochs und freitags), insgesamt 36
Termine, jeweils 45 Minuten im Zeitfenster von
9.00 bis 12.00 Uhr (35 UStd.)
vhs im Riemeke,
105,00 Euro (keine Ermäßigung)

CircleFit Basics für mehr Fitness & Kraft

Erik Reifenberger

Sie möchten fitter werden, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? In der CircleFit Basics Stunde lernen Sie in einer entspannten, motivierenden Atmosphäre die Grundlagen des Trainings – und das ganz ohne Druck oder komplizierte Abläufe. Der Kurs ist speziell für Männer und Frauen, die vielleicht lange nicht mehr aktiv waren oder noch keine Erfahrung mit Fitnesskursen haben. Egal, ob Sie Muskeln aufbauen, fitter werden oder einfach wieder in Bewegung kommen möchten: Hier finden Sie einfache, effektive Übungen, die Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel bringen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse! Auch in diesem Kurs werden die hydraulischen Kraft-

geräte, die Zwischenstationen und der Faszien-circle genutzt.

3309 BEGINN: 11.02.2025, 9x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,60 Euro (keine Ermäßigung)

Leichtigkeit lernen – Einführung in die Alexandertechnik

Anne Pommier

Verspannungen? Haltungsprobleme? Stress? Wo stehen Sie sich selbst im Weg? Wie können Sie sich von störenden Gewohnheiten befreien? Die Alexandertechnik, eine pädagogische Methode, benannt nach ihrem Begründer Frederick Matthias Alexander, einem australischen Schauspiellehrer, die sich mit dem Erkennen und Ändern von Gewohnheiten beschäftigt, hilft Ihnen dabei, Ihre natürliche Koordination wieder zu gewinnen. Der sanfte und ganzheitliche Ansatz kann viele Beschwerden lindern und Ihre Leistung steigern. Erfahren Sie in diesen Workshop wie die effektive und bewährte Methode Sie in Ihrem Alltag unterstützen kann. Achtsamkeitsübungen und erlebte Anatomie helfen Ihnen dabei, Ihre eigenen Bewegungsmuster zu erkennen. Anhand alltäglicher Situationen wird demonstriert und geübt, wie Sie durch bewusstes Innehalten mehr Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit erreichen können.

3310 **Samstag**, 17.05.2025,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Beckenbodenbeschwerden und Rückenschmerzen – wie passt das zusammen?

Nina Wollmeyer

Vor einigen Jahren haben die Bewegungswissenschaften die Bedeutung des muskulären Beckenbodens für die Rumpfstabilität und Rückenstärke belegt. Bekannt ist auch, dass dieser zum Beispiel nach einer Prostata-Operation oder nach einer Geburt wieder behutsam aufgebaut werden muss. Gezielte fasziale Trainingsreize helfen die Verbindung wiederherzustellen und die Dynamik zurück zu gewinnen. Lernen Sie im Rahmen dieses Workshops einige effektive Übungen kennen, die zur Stärkung des Beckenbodens und zur Stabilisierung des Rückens beitragen.

3318 **Freitag**, 28.03.2025,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Füße – das Fundament, auf dem wir stehen

Nina Wollmeyer

Die Form des menschlichen Fußes ist eine wichtige Voraussetzung für den aufrechten Gang. Der Fuß wird von Knochen, Gelenken, Muskeln und Bändern geformt und zusammengehalten. Diese machen ihn einerseits stabil und belastbar, andererseits beweglich und formbar. Äußere Einflüsse, Bewegungsmuster oder Krankheiten können dazu führen, dass sich ein Fuß verformt. Dabei kommt der Körper aus dem Lot, was Beschwerden in Knien, Hüften und Wirbelsäule begünstigt. In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Zusammenhänge und stärken mit Hilfe einer Vielzahl praktischer Übungen Ihre Füße. Für ein gutes und stabiles Fundament!

3319 **Freitag**, 04.04.2025,
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Life Kinetik zum Kennenlernen

Jens Heinemann

Life Kinetik ist ein neues Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik ein abwechslungsreiches und spannendes Training, zur Stressreduzierung, Verbesserung der Konzentration, Erhöhung der Aufmerksamkeit!

Mehr Infos unter www.heinemann-lifekinetik.de

3320 **Donnerstag**, 20.02.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Life Kinetik Bewegungsprogramm

Jens Heinemann

Optimierung Sie Ihre Gehirnleistung! Für weniger Stress, mehr Konzentration und mehr Aufmerksamkeit in Schule, Sport und Beruf! Dieses lizenzgeschützte Training macht Spaß und bringt viele positive Effekte. All das wird gefordert: Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining. Probieren Sie es aus!

3321 BEGINN: 06.03.2025, 6x donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land www.gcpaderbornerland.de

Golf-Workshop Schnupperkurs

Francesco Amatulli



Dieser Schnupperkurs bietet Interessierten die Möglichkeit, einmal die Faszination des Golfsports und seine Fitnesspotenziale kennenzulernen. Gemeinsam mit einem Diplom-Sportwissenschaftler und Golflehrer lernen Sie die vier verschiedenen Grundschläge (Putten, Chippen, Pitchen und Voller Schwung). Ein wenig Regelkunde und Platztraining runden den Kurs im Golf Club Paderborner Land ab. Als Ausgleich zum Arbeitsalltag und zur Kräftigung sowie Steigerung der Beweglichkeit der Wirbelsäulenmuskulatur wird Golf von Sportmedizin und Physiotherapie empfohlen.

Die Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab, trainiert das Herz-Kreislaufsystem und fördert die geistige Leistungsfähigkeit und mentale Stärke.

3500 Sonntag, 11.05.2025,
13.00-16.00 Uhr (4 UStd.)
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,
Salzkotten,
60,80 Euro (keine Ermäßigung)

3501 Samstag, 14.06.2025,
13.00-16.00 Uhr (4 UStd.)
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,
Salzkotten,
60,80 Euro (keine Ermäßigung)

Boule spielen in Paderborner Quartieren

Jürgen Wiek



Das Boulespiel ist vielen Menschen aus dem Frankreich-Urlaub bekannt; es boomt inzwischen auch in den heimischen Regionen, es ist leicht zu erlernen, kommunikativ und für jedes Alter geeignet. In den Paderborner Quartieren und Stadtteilen gibt es zudem inzwischen einige extra angelegte Boulebahnen bzw. gut bespielbare Plätze. Lernen

Sie nicht nur das Spiel, sondern auch die vorhandenen Bouleplätze in Ihrer Nachbarschaft kennen. Interessierte können „mitwandern“ und an allen drei Kursterminen teilnehmen oder nur am Termin in ihrer Nachbarschaft.

Bitte melden Sie sich für jeden gewünschten Termin separat an.

Voraussetzung: Bringen Sie bitte möglichst eigene Boulekugeln mit, da nur eine begrenzte Zahl von Leihkugeln zur Verfügung stehen wird.

3505 Freitag, 25.04.2025,
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Stadtbibliothek, Am Rothoborn,
entgeltfrei

3506 Freitag, 02.05.2025,
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Naturkundemuseum Paderborn,
Vorplatz, entgeltfrei

3507 Freitag, 09.05.2025,
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Boule-Anlage Paderwiesen,
entgeltfrei

Outdoortraining für Frauen 35+ – Gemeinsam im Freien trainieren

Delphine Launay

Machen Sie gemeinsam Fitness an der frischen Luft. Vom Kiosk Rosentor aus geht es in zügigen Schritten durch die Stadt, das Paderquellgebiet bis zu den Paderwiesen. Unterwegs machen Sie Stoppes, um mit den zur Verfügung stehenden Gegebenheiten kleine Fitnessseinheiten zum Bodyforming durchzuführen. Lernen Sie Ihre Stadt und die schöne Paderlandschaft aus einer neuen Perspektive kennen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (Absage nur bei Gewitter oder Unwetterwarnung).

3510 BEGINN: 09.05.2025, 9x freitags,
18.00-19.15 Uhr (15 UStd.)
Kiosk am Rosentor,
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Step-Aerobic – für mehr Ausdauer und Koordination

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Erleben Sie ein dynamisches Workout, das Ihre Ausdauer steigert und Ihre Koordination verbessert. Mit energiegeladener Musik und abwechslungsreichen Schrittkombinationen wird jeder Schritt zum Vergnügen. Perfekt für alle Fitnesslevels – kommen Sie ins Schwitzen und haben Spaß dabei!

3511 BEGINN: 10.02.2025, 8x montags,
17.15-18.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

Trampolin Fit

Larissa Villanueva Brea



Steigern Sie Ihre Fitness durch abwechslungsreiche Übungen auf dem Mini-Trampolin. Das Mini-Trampolin der Firma Bellicon ist hochelastisch und somit gelenkschonend. Gleichzeitig ist der Trainingseffekt hoch, da alle Muskelgruppen beim Training beansprucht werden. Mit Spaß und Freude in der Gruppe lernen Sie Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren.

Die Intensität des Trainings wird individuell gesteuert und ist somit für Anfänger*innen und Fortgeschrittene bestens geeignet. Trainiert wird barfuß oder in Stoppersocken.

3512 BEGINN: 04.02.2025, 10x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
48,40 Euro (keine Ermäßigung)

3513 BEGINN: 04.02.2025, 10x dienstags, 19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
48,40 Euro (keine Ermäßigung)

3514 BEGINN: 29.04.2025, 10x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
48,40 Euro (keine Ermäßigung)

3515 BEGINN: 29.04.2025, 10x dienstags, 19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
48,40 Euro (keine Ermäßigung)

3516 BEGINN: 05.02.2025, 10x mittwochs, 19.05-20.05 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
48,40 Euro (keine Ermäßigung)

3517 BEGINN: 30.04.2025, 11x mittwochs, 19.05-20.05 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

ETB® – European Tae Bo

„Get fit, lose weight, have fun, be strong!“ – **ETB®** ist gemeinsames Schwitzen, Spaß haben, Fitness, Gesundheit, Schlappmachen und an die Grenzen stoßen – kurzum, ein Rundumschlag, der den ganzen Körper fordert. Lernen Sie mit Spaß die Technik, um Fitness und Veränderung zu erreichen. Um Fehlstellungen der Körperhaltung bei den Kursteilnehmenden vorzubeugen, werden durch die Kursleitung notwendige Korrekturen sowohl mündlich als auch durch Hilfestellung vorgenommen.

ETB® – European Tae Bo (Dienstag)

Irena Barhoumi

3520 BEGINN: 04.02.2025, 10x dienstags, 18.15-19.15 Uhr (13 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
44,90 Euro (ermäßigt: 31,90 Euro)

3521 BEGINN: 29.04.2025, 10x dienstags, 18.15-19.15 Uhr (13 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
44,90 Euro (ermäßigt: 31,90 Euro)

ETB® – European Tae Bo (Donnerstag)

Thomas Baumgärtner

3522 BEGINN: 06.02.2025, 9x donnerstags, 19.15-20.15 Uhr (12 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

3523 BEGINN: 08.05.2025, 8x donnerstags, 19.15-20.15 Uhr (11 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)

European Fitness Special – Workshop

Thomas Baumgärtner

Lernen Sie das European-Fitness-Angebot kennen! Dieser Workshop bietet einen Einblick in folgende European Sportsysteme

(Infos unter www.efpe-net.de):

European Tae Bo als Masterclass mit Kampfsportelementen und European Aerobic als effektives Dance Cardio Workout sowie European Power Stretch als dynamisches Stretching Workout.

3525 Sonntag, 18.05.2025,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
18,40 Euro (keine Ermäßigung)

Latin Fit

Larissa Villanueva Brea

Latin Fit ist ein Workout mit einer Mischung aus Tanz und Aerobic. Lernen Sie dynamische Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen und schaffen Sie damit ein positives Körpergefühl, verbessern Sie

ihre Koordination und kräftigen Sie die Beweglichkeit ihrer Wirbelsäule. Die Intensität des Trainings wird individuell gesteuert und ist somit für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene bestens geeignet.

3528 BEGINN: 05.02.2025, 10x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
44,90 Euro (ermäßigt: 31,90 Euro)

3529 BEGINN: 30.04.2025, 11x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
51,50 Euro (ermäßigt: 36,50 Euro)

Fit-Mix mit Musik – Bodyworkout

Isolda Rüb

Bodyworkout mit fetziger Musik für alle mit ausgeprägter Fitnessambition. Lernen Sie ein intensives Bodyforming, bei dem der Kreislauf in Schwung kommt, die Fitness langsam gesteigert wird und der Spaß nicht zu kurz kommt.

3536 BEGINN: 05.02.2025, 10x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
42,30 Euro (ermäßigt: 29,30 Euro)

3537 BEGINN: 30.04.2025, 11x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (15 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
48,50 Euro (ermäßigt: 33,50 Euro)

Trainer*innen sowie Physiotherapeut*innen für Fitness- und Wassergymnastikkurse gesucht!

Sie möchte gerne Ihr Wissen an Menschen weitergeben, die ihr körperliches Wohlbefinden steigern wollen? Durch Ihre positive Art schaffen Sie es, auch in Abendkursen zu begeistern und zu motivieren? Dann bewerben Sie sich als Leiter*in von Fitness- und Wassergymnastikkursen bei der Volkshochschule Paderborn. Kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 05251 88-14300 oder per E-Mail vhs@paderborn.de.

Bauch, Beine, Po – Gymnastik mit Musik

Isolda Rüb

Nach einem kurzen Aufwärmtraining bei Musik zielen die anschließenden Übungen auf die Stärkung der Bauch-, Bein-, Po- und Armmuskulatur sowie auf eine hohe Kalorienverbrennung. Lernen Sie zusätzlich, Wirbelsäule, Körperhaltung und Koordinationsvermögen zu stärken und zu verbessern. Abschließende Entspannungseinheiten sollen den Körper auf das Ende der Trainingseinheit und auf die Regeneration nach dem Training vorbereiten.

3538 BEGINN: 05.02.2025, 10x mittwochs, 19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
42,30 Euro (ermäßigt: 29,30 Euro)

3539 BEGINN: 30.04.2025, 11x mittwochs, 19.00-20.00 Uhr (15 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
48,50 Euro (ermäßigt: 33,50 Euro)

BBP-Workout in Schloß Neuhaus

siehe Kurs Nr. 8950f.

Fitness mit Musik für Frauen 50+

Doris Baggeröhr

Wenn der Lebensalltag den Körper aus dem Gleichgewicht bringt, merkt man die Folgen meist erst in späteren Lebensjahren. In diesem Kurs lernen Sie daher, die Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren und berücksichtigen dabei die speziellen Anforderungen für Frauen. Das Aufwärmtraining findet mit unterschiedlicher Musik statt. Die Gymnastikübungen werden überwiegend auf Matten ausgeführt. Kurze Entspannungseinheiten am Ende jeder Stunde bereiten den Körper auf die Regeneration nach dem Training vor.

3540 BEGINN: 04.02.2025, 10x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
Realschule in der Südstadt – Turnhalle
Gertrudenstraße 12,
37,10 Euro (ermäßigt: 24,10 Euro)

3541 BEGINN: 29.04.2025, 10x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
Realschule in der Südstadt – Turnhalle
Gertrudenstraße 12,
37,10 Euro (ermäßigt: 24,10 Euro)

Senior*innengymnastik im Sitzen und im Stehen

Andrea Eibach-Caputo



„Wer rastet, der rostet“, sagt ein Sprichwort. Unter fachkundiger Leitung erhalten die Teilnehmenden Anleitungen zu ausgewogenen und wohltuenden

Bewegungsformen. Kreislauf- und Entspannungsgymnastik sowie gezielte Atemübungen bilden die Schwerpunkte des Kurses.

3570 BEGINN: 06.02.2025, 9x donnerstags,
09.30-10.30 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
34,40 Euro (keine Ermäßigung)

3572 BEGINN: 08.05.2025, 8x donnerstags,
09.30-10.30 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,70 Euro (keine Ermäßigung)

Power in the house – klassisches Pilates auf der Matte

Michaela Dawson

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, primär wirkend auf die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. In vier Stunden wird die Grundlage geschaffen, um in einen Pilates-Flow, eine Abfolge von Übungssequenzen einzusteigen. Sie lernen, wie das Pilates-Konzept entstanden ist, was Powerhouse bedeutet und welche Körperteile besonders trainiert werden. Teilnehmende ohne Grundkenntnisse, die sich für Pilates interessieren, sind ebenso willkommen, wie Menschen, die schon über Grundlagen verfügen.

3621 BEGINN: 02.05.2025, 10x freitags,
16.00-17.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
52,70 Euro (ermäßigt: 39,70 Euro)



Pilates – für Neueinsteigende

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell

Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, Anfang des 19. Jahrhunderts

vom deutschen Körpertrainer Joseph H. Pilates entwickelt. Die Übungen kombinieren Ganzkörpertraining mit einer fließenden Atmung: Ausatmen bei Anspannung der Muskulatur, Einatmen beim Loslassen. Im Fokus jeder Pilatesübung steht die Körpermitte, die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen, die für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung sorgen. Vielfältige, kreative Übungen schenken ein neues Körperbewusstsein und verhelfen so zu einem starken und beweglichen Körper.

3626 BEGINN: 18.02.2025, 10x dienstags,
17.45-18.45 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

Pilates – für Interessierte mit Vorerfahrung

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Kräftigung der tiefer liegenden Muskulatur für eine gesunde Körperhaltung. In diesem Aufbaukurs für Teilnehmende mit Vorerfahrung werden die Grundlagen vertieft und komplexere Übungen eingeführt. Die Übungen, begleitet von fließender Atmung, stärken gezielt die Körpermitte und fördern ein besseres Körperbewusstsein – für mehr Stärke und Beweglichkeit.

3627 BEGINN: 18.02.2025, 10x dienstags,
18.50-19.50 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

Pilates in Schloß Neuhaus

siehe Kurs Nr. 8954f.

RückenFit

Natalja Seel

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden.

Dieser Kurs kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Sie lernen verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis- Faszienball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

3628 BEGINN: 25.02.2025, 10x dienstags,
19.00-19.45 Uhr (10 UStd.)
Online-Veranstaltung,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)



3629 BEGINN: 13.05.2025, 10x dienstags,
19.00-19.45 Uhr (10 UStd.)
Online-Veranstaltung,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)



Aktive Mittagspause: leichter Rücken

Natalja Seel

Die „Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen“ ist ein 15-Minuten-Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen und zu Rückenschmerzen neigen.

Die Teilnehmenden erlernen spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren.

Es werden Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt und Sie erfahren, wie Sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen durchgeführt.

3630 BEGINN: 24.02.2025, 10x montags, 12.00-12.15 Uhr (3 UStd.)



Online-Veranstaltung, 12,00 Euro (keine Ermäßigung)

3631 BEGINN: 12.05.2025, 10x montags, 12.00-12.15 Uhr (3 UStd.)



Online-Veranstaltung, 12,00 Euro (keine Ermäßigung)

Power-Body-Workshop 3 in 1

Irena Barhoumi

Mit Power den Körper trainieren. Lernen Sie drei verschiedene Power-Fitness-Ansätze kennen: Body-Boost, ein forderndes Ganzkörpertraining, Body-Stretch, ein intensives Körper-Stretching, das die Stärke, Beweglichkeit und Flexibilität fördert und European Tae Bo, das kraftvolle Training mit Bewegungen aus dem Kampfsport. Hat Ihnen der Workshop gefallen, können Sie weiterführende Kurse besuchen, die jeweils einen der drei Fitness-Ansätze verfolgen.

3639 Montag, 27.01.2025, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke, 7,40 Euro (ermäßigt: 5,40 Euro)

Power-Bodystretch

Irena Barhoumi

Lernen Sie ein kraftvolles, intensives Body-Stretching kennen, das den ganzen Körper flexibler und stärker werden lässt. Ein ideales und starkes Work-Out für Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern möchten. Wer sich nicht sicher ist, ob dieser Kurs zu anspruchsvoll ist, dem empfehlen wir den Kurs „Power-Body-Workshop 3in1“ zum Ausprobieren.

3640 BEGINN: 04.02.2025, 10x dienstags, 19.30-20.30 Uhr (13 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 44,90 Euro (ermäßigt: 31,90 Euro)

3641 BEGINN: 29.04.2025, 10x dienstags, 19.30-20.30 Uhr (13 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 44,90 Euro (ermäßigt: 31,90 Euro)

Wirbelsäulengymnastik – ein „starkes“ Programm

Sarah Faupel



Unser Rücken muss im Alltag eine Menge leisten. Schon beim Anheben einer gut gefüllten Einkaufstasche lasten mehrere Zentner Gewicht auf den Bandscheiben. Damit der Rücken dem standhält, lernen Sie ihn zu stärken und zu entspannen. Ein Kurs für alle Altersgruppen, der durch die Stärkung von Rücken, Bauch und Schultern das komplette Haltungssystem anspricht.

Der Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Nicht geeignet bei akuten Rückenbeschwerden! Sitzbälle und andere Materialien stehen vor Ort zur Verfügung.

3642 BEGINN: 06.02.2025, 9x donnerstags, 18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke, 34,40 Euro (ermäßigt: 22,40 Euro)

3643 BEGINN: 06.02.2025, 9x donnerstags, 19.00-20.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke, 34,40 Euro (ermäßigt: 22,40 Euro)

3644 BEGINN: 08.05.2025, 8x donnerstags, 18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke, 31,70 Euro (ermäßigt: 20,70 Euro)

3645 BEGINN: 08.05.2025, 8x donnerstags, 19.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke, 31,70 Euro (ermäßigt: 20,70 Euro)

Body-Boost-Fitness

Irena Barhoumi

Lernen Sie ein kraftvolles, energiegeladenes Ganzkörpertraining kennen, das mit Musik und unter Einsatz kleiner Hanteln den ganzen Körper stärkt. Ein ideales und starkes Work-Out für Menschen, die sich gerne mit viel Power bewegen. Voraussetzungen: eine gute Grundfitness. Wer sich nicht sicher ist, ob dieser Kurs zu anspruchsvoll ist, dem empfehlen wir den Kurs „Power-Body-Workshop 3in1“ zum Ausprobieren.

3646 BEGINN: 06.02.2025, 9x donnerstags, 18.15-19.15 Uhr (12 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

3647 BEGINN: 08.05.2025, 8x donnerstags, 18.15-19.15 Uhr (11 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)

Bodytoning Workout: Power-Fitness

Sabine Gockel

Dieses Allround-Fitness-Programm ist ein effektives Ganzkörpertraining, das den gesamten Körper in Form bringt und für den Alltag stabilisiert. Nach einer intensiven Aufwärmphase erwartet Sie ein abwechslungsreiches und intensives Workout mit Eigengewicht oder Kurzhanteln. Sie lernen, durch die Kombination aus Fettverbrennung, Kräftigung und Ausdauer ihre Muskulatur zu stärken und ihre Beweglichkeit zu erhalten. Eine körperliche Grundfitness ist von Vorteil.

3648 BEGINN: 03.02.2025, 9x montags,
18.15-19.15 Uhr (12 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
34,40 Euro (ermäßigt: 22,40 Euro)

3649 BEGINN: 28.04.2025, 10x montags,
18.15-19.15 Uhr (13 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
37,10 Euro (ermäßigt: 24,10 Euro)

Mobility, Stretch und Relax

Sabine Gockel

Ein leichtes Workout, das Beweglichkeitstraining, Dehnungsübungen und Faszientraining sinnvoll miteinander verbindet. Die Beweglichkeit wird gefördert und die alltagsbedingten Verkürzungen im Muskel- und Sehnenapparat werden am ganzen Körper bearbeitet und gedehnt. Das führt zu einem besseren Körpergefühl und mehr Sicherheit im Alltag. Gleichzeitig kann man abschalten, sich auf sich selbst konzentrieren und die Körperhaltung verbessern. Sie lernen einfache umsetzbare und vielseitige Übungen, die auch im Alltag angewendet werden können. Sie sind überdies eine gute Möglichkeit zur Vorbereitung auf das Sporttraining oder zur Regeneration nach intensiven Fitnessseinheiten.

3650 BEGINN: 03.02.2025, 9x montags,
19.30-20.30 Uhr (12 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
36,80 Euro (ermäßigt: 24,80 Euro)

3651 BEGINN: 28.04.2025, 10x montags,
19.30-20.30 Uhr (13 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
39,70 Euro (ermäßigt: 26,70 Euro)

Workout mit Pilates- und Box-Einflüssen

Heike Hoffmeyer

Dieses Workout enthält Elemente der Sportarten Pilates, Boxen und teilweise auch Tanz. Es werden dabei die kraftvollen und dynamischen Bewegungen des Boxens eingebunden und auch – als eine der Hauptsäulen – Elemente aus achtsamen Pilates-Übungen.

Das effektive Kombinations-Training baut Muskeln auf, strafft den Körper durch Verbesserung tiefer liegender Muskelgruppen, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert Koordination, Beweglichkeit sowie Ausdauer und verbessert somit die allgemeine Fitness, die Körperhaltung und die Figur. Das Training ist für alle geeignet, die einerseits die Koordination und Ausdauer sowie andererseits den Muskelaufbau weiterentwickeln möchten.

3652 BEGINN: 06.02.2025, 9x donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
Elisabethschule, Sporthalle,
44,00 Euro (ermäßigt: 32,00 Euro)

3653 BEGINN: 08.05.2025, 8x donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
Elisabethschule, Sporthalle,
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)

Ganzkörpertraining zum Feierabend

Heike Hoffmeyer

Sport am Abend ist ein gelungener Ausgleich und hilft nach einem anstrengenden Tag abzuschalten. Dieses Workout bietet dreifaches Glück: Sport, Stressabbau und Entspannung.

Lernen Sie, wie Sie fit, beweglich und ausgeglichen für die wechselnden Anforderungen im Alltag, im Sport und im Beruf bleiben. Ein stabiles Muskelkorsett mindert Rückenbeschwerden und das Verletzungsrisiko. Der Kurs richtet sich gleichsam an Frauen und Männer und baut auf dem jeweiligen individuellen Fitnessstand auf.

3654 BEGINN: 06.02.2025, 9x donnerstags,
19.00-20.00 Uhr (12 UStd.)
Elisabethschule, Sporthalle,
44,00 Euro (ermäßigt: 32,00 Euro)

3655 BEGINN: 08.05.2025, 8x donnerstags,
19.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
Elisabethschule, Sporthalle,
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)

Ganzkörpertraining mit gezielter Muskelkräftigung (in Schloß Neuhaus)

siehe Kurs Nr. 8940ff.

Walking ohne Stöcke am Padersee

Vera Hermeler

Walking ist ein Ausdauer-Gesundheitssport, bei dem zügiges Gehen mit einer bestimmten Technik von Körperhaltung, Arm- und Fußbewegung verbunden wird. Die Bewegungstechnik ist leicht erlernbar und die Belastungsintensität richtet sich nach dem jeweiligen Fitnessgrad. Daher ist diese Sportart für alle geeignet, die Spaß an der Bewegung im Freien haben und ein gewisses Tempo halten können. Bitte Sportschuhe tragen!

- 3657** BEGINN: 07.02.2025, 5x freitags,
10.00-11.00 Uhr (7 UStd.)
Treffpunkt Pader Café,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 3658** BEGINN: 12.03.2025, 5x mittwochs,
15.00-16.00 Uhr (7 UStd.)
Treffpunkt Pader Café,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 3659** BEGINN: 09.05.2025, 8x freitags,
10.00-11.00 Uhr (11 UStd.)
Treffpunkt Pader Café,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

SCHWIMMEN · WASSERGYMNASTIK

Wassersport für Erwachsene – Kraul- schwimmen sportlich richtig und effektiv

Laura Fobbe



Im schon fortgeschrittenen Lebensalter noch die modernen Bewegungstechniken des Kraulschwimmens, seine Atmung und einfache Wendungen kennen und anwenden lernen? Das ist nicht unmöglich! Unter sachkundiger Anleitung einer langjährigen Trainerin und aktiven Schwimmsportlerin erhalten die Teilnehmenden Lern- und Verbesserungsvorschläge bezüglich der Techniken gebräuchlicher moderner Schwimmarten. Auf diese Weise wird das richtige Kraulschwimmen, seine Atmungs- und Wendeformen sowie dessen ausdauernde Anwendung gelernt. Teilnahmevoraussetzung: allgemeine Schwimmfähigkeit, sichere Anwendung des Brustschwimmens und Sportgesundheit. Der Kraul-Einstiegskurs richtet sich an Schwimmer*innen, die die Kraultechnik von Grund auf lernen möchten. Der Kurs für Fortgeschrittene richtet sich an Schwimmer*innen, die Ihre Kraultechnik verbessern möchten. Fortgeschrittene aus vorherigen Kursen können gerne weiter teilnehmen. Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Einlass ins Bad ist um 13.30 Uhr, der erste Kurs beginnt ca. 13.35 Uhr am Beckenrand.

Fortgeschrittene

- 3660** BEGINN: 07.02.2025, 10x freitags,
13.30-14.30 Uhr (13 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
37,10 Euro (keine Ermäßigung)
- 3661** BEGINN: 02.05.2025, 11x freitags,
13.30-14.30 Uhr (15 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
42,50 Euro (keine Ermäßigung)

Einstiegskurs

- 3662** BEGINN: 07.02.2025, 10x freitags,
14.30-15.30 Uhr (13 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
37,10 Euro (keine Ermäßigung)
- 3663** BEGINN: 02.05.2025, 11x freitags,
14.30-15.30 Uhr (15 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
42,50 Euro (keine Ermäßigung)

Rückenschule im Wasser: Ganzkörper- gymnastik im 32 Grad warmen Wasser

Gerti Schulte-Panten

Der gewichtsentlastende Auftrieb und die warme Temperatur des Wassers schaffen besonders günstige Voraussetzungen für eine Schongymnastik. Bei 32°C Wassertemperatur lernen Sie, Bänder, Muskeln und Gelenke des gesamten Körpers schonend zu beanspruchen. Hilfreich dabei ist die variable Wassertiefe.

Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht in dem Kursentgelt enthalten.

- 3664** BEGINN: 03.02.2025, 9x montags,
17.15-18.00 Uhr (9 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
31,70 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)
- 3665** BEGINN: 03.02.2025, 9x montags,
18.05-18.50 Uhr (9 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
31,70 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)
- 3666** BEGINN: 06.02.2025, 9x donnerstags,
08.30-09.15 Uhr (9 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
31,70 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)
- 3667** BEGINN: 06.02.2025, 9x donnerstags,
09.15-10.00 Uhr (9 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
31,70 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)
- 3668** BEGINN: 28.04.2025, 10x montags,
17.15-18.00 Uhr (10 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
35,00 Euro (ermäßigt: 25,00 Euro)
- 3669** BEGINN: 28.04.2025, 10x montags,
18.05-18.50 Uhr (10 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
35,00 Euro (ermäßigt: 25,00 Euro)

3670 BEGINN: 08.05.2025, 8x donnerstags,
08.30-09.15 Uhr (8 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
28,40 Euro (ermäßigt: 20,40 Euro)

3671 BEGINN: 08.05.2025, 8x donnerstags,
09.15-10.00 Uhr (8 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
28,40 Euro (ermäßigt: 20,40 Euro)

Kajak fahren – Grundlagenkurs auf der Pader

Kanu-Club Paderborn 1927 e.V.



In netter Vereinsatmosphäre wird der Umgang mit Kajak, Doppelpaddel und am Körper anliegender Ausrüstung praktisch eingeübt. Nach etwas Strömungslehre und den Verhaltensregeln auf dem Wasser unternehmen Sie erste eigene

Paddelschläge mit dem Ziel, das Boot mit und gegen die Strömung steuern zu lernen. Dazu kommen Tricks zum sicheren Flussqueren und Anlegen am Ufer. Nach dem Kurs sind Begriffe wie Kehrwasser, Bogenschlag und Traversieren keine Fremdwörter mehr und Paderborn aus der Flussperspektive zu erleben ist überdies ein schöner Nebeneffekt, der in Erinnerung bleiben wird.

Der Kurs findet am Bootshaus des Kanu Club Paderborn und in direkter Nachbarschaft auf der Pader statt. Paddelequipment wird gestellt. Paddelkenntnisse sind nicht erforderlich.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten schwimmen können.

3675 **Samstag**, 26.04.2025,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a,
33102 Paderborn,
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

3676 **Samstag**, 26.04.2025,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a,
33102 Paderborn,
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

3677 **Samstag**, 17.05.2025,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a,
33102 Paderborn,
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

3680 **Sonntag**, 18.05.2025,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a,
33102 Paderborn,
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

RADTOUREN MIT DEM ADFC PADERBORN



Allgemeiner Deutscher Fahrradclub e.V.,
Kreisverband Paderborn
ADFC Kreisverband Paderborn e.V.
Kulturwerkstatt Paderborn
Bahnhofstr. 64
33102 Paderborn
Tel. 0151 74385792
info@adfc-pb.de
www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/adfc-paderborn.html

Das Jahresprogramm:

Der ADFC bietet über das Jahr, verteilt von April bis November, Tagestouren, Halbtagestouren und Feierabendtouren an. Die ausführliche Beschreibung dieser Angebote finden Sie im Internet:

www.adfc-pb.de

Bei Fragen zum Radtourenprogramm rufen Sie bitte die Telefonnummer **0151 74385792** an.

Alternativ können Sie natürlich auch eine schriftliche Anfrage an den ADFC senden: **info@adfc-pb.de**

Teilnahmebedingungen:

- Für die Touren bitte ausreichende Verpflegung und Getränke mitnehmen
- Soweit vorhanden, Regenschutz und einen Ersatzschlauch mitführen
- Teilnahme nur mit verkehrssicherem Fahrrad
- Für alle Teilnehmer*innen gilt die Straßenverkehrsordnung

Wichtig:

Soweit sich Änderungen oder Ergänzungen beim Programm ergeben sollten, werden diese rechtzeitig auf der Internetseite des Allgemeinen Deutschen Fahrradclub e.V. **www.adfc-pb.de** mitgeteilt. Hier sind auch Beschreibungen zu den einzelnen Touren wie Länge, Streckenführung, und Schwierigkeitsgrad zu finden.



Radfahrer-Rundbrief als Mail:

Der ADFC, Kreisverband Paderborn verschickt in unregelmäßigen Abständen Informationen zum Thema Radfahren. Außerdem werden alle Veranstaltungen rechtzeitig mit einer E-Mail angekündigt.

Falls ein Interesse an dieser Informationsform besteht, kann der Rundbrief hier abonniert werden: info@adfc-pb.de

Zurück auf's Brett – Skateboard fahren für (Wieder)Einsteiger*innen

Asphaltsurfer e.V.



ASPHALTSURFER
UNITED IN SKATEBOARDING

Schon einmal darüber nachgedacht, das Skateboard wieder aus der Ecke zu holen und wieder aufzusteigen? Oder schon immer Lust dazu gehabt, aber nie so richtig damit angefangen? Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ab 16 Jahren, die das Skateboardfahren (wieder)entdecken möchten ohne dabei das Gefühl zu haben, die Profis beim Fahren zu stören. In Zusammenarbeit mit den erfahrenen Skatern von Asphaltsurfer e.V. ermöglicht der Kurs unter professioneller Anleitung einen guten Schritt auf's Board. Lernen Sie Tipps und Tricks, um sicher zu fahren, üben Sie mit Hilfe der Profis und lernen Sie Wissenswertes über Skateboards, Material und Fahrweisen. Voraussetzung: Fahrerfahrungen sind nicht nötig. Schutzausrüstung ist sinnvoll. Wenn vorhanden, eigenes Skateboard mitbringen. Einige Boards stehen zum Verleih zur Verfügung.

3681 BEGINN: 05.05.2025, 2x montags, 18.00-20.00 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,80 Euro (keine Ermäßigung)

3682 BEGINN: 02.06.2025, 2x montags, 18.00-20.00 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,80 Euro (keine Ermäßigung)

Selbstverteidigung – Kurs nach Sami-X Krav Maga

Jan Düker



Sami-X Krav Maga ist ein hochmodernes und äußerst effektives Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem mit israelischem Ursprung. Krav Maga baut auf instinktiven und natürlichen Bewegungen und Reflexen auf, die nicht erst langwierig eintrainiert werden müssen sondern auch unter extremem psychischen Druck schnell abrufbar sind. Es verzichtet auf kunstvolle Ausführung von Techniken. Es baut auf Konzepte der Konfliktlösung, Deeskalation, simpler Selbstverteidigung und des Drittschutzes sowie der entsprechenden Taktik. Mit Krav Maga haben auch körperlich schwächere Personen eine realistische Chance, einen Übergriff unbeschadet zu überstehen.

Selbstverteidigung – Kurs nach Sami-X Krav Maga für Frauen

3685 Freitag, 28.03.2025, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 29.03.2025, 10.00-14.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,90 Euro (ermäßigt: 37,50 Euro)

Selbstverteidigung – Crashkurs mit Sami-X Krav Maga

3686 Freitag, 30.05.2025, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 31.05.2025, 14.00-18.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,90 Euro (ermäßigt: 37,50 Euro)

Kinder-Selbstverteidigung mit Krav Maga

siehe Kurs Nr. 7310

Selbstverteidigung auf Modern Arnis Basis

André Dawson



Modern Arnis ist die philippinische Kunst des Stockkampfes. Mit den etwa 70 cm langen Stöcken aus Ratanholz werden Doppel- und Einzel-Stocktechniken trainiert. Diese werden auch waffenlos zur Selbstverteidigung genutzt. Entwaffnungstechniken sowie andere Möglichkeiten der Verteidigung gegen Angriffe mit und ohne Waffen gehören ebenso zum Repertoire. Durch die Sicherheit im Umgang mit den unterschiedlichsten Gegenständen wie z. B. Kurz- und Langstock, Schwert und Messer wird das

höchste Ziel erreicht: die Angst vor einem bewaffneten Gegner zu verlieren.

3687 BEGINN: 07.02.2025, 9x freitags,
18.30-20.00 Uhr (18 UStd.)
Gymnastikraum an der alten Sporthalle,
Pelizaeus-Gymnasium,
68,60 Euro (keine Ermäßigung)

3688 BEGINN: 02.05.2025, 11x freitags,
18.30-20.00 Uhr (22 UStd.)
Gymnastikraum an der alten Sporthalle,
Pelizaeus-Gymnasium,
79,00 Euro (keine Ermäßigung)

Selbstverteidigung auf Modern Arnis Basis in den Sommerferien

Schnupperangebot

3689 BEGINN: 18.07.2025, 5x freitags,
18.30-20.00 Uhr (10 UStd.)
Gymnastikraum an der alten Sporthalle,
Pelizaeus-Gymnasium,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

ERNÄHRUNG



Unsere Kochkurse ermöglichen Ihnen, fundiertes Wissen über Ernährung sowie die Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln zu erwerben. Sie profitieren

vom Expert*innenwissen unserer Lehrkräfte, professionalisieren Ihre eigene Küchenpraxis und erweitern Ihr Kochrepertoire zu Gunsten Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens. Bei den internationalen Kochkursen erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Ernährungsgewohnheiten und Esskulturen anderer Länder. Doch neben der Wissensaneignung sollen in den Kochkursen auch die Geselligkeit, die Freude am Genuss und der Austausch nicht zu kurz kommen. Die vhs-Kochkurse sind ein Erlebnis für alle Sinne und tolle Events, die Spaß machen. Bringen Sie zu allen Kochkursen Schürzen, Geschirrtücher und Aufbewahrungsbehälter mit. Die Lebensmittelkosten sind bei allen Kursen im Kursentgelt enthalten.

Sie haben die Gelegenheit Ihren Platz einer Ersatzperson anzubieten, wenn Sie einen Kurstermin nicht wahrnehmen können. Lebensmittelkosten für einzelne Termine können leider nicht erstattet werden. Wir bitten um Verständnis.

Gut und günstig kochen

Angelika Ströhmeier

Gut und günstig? Und dann auch noch gesund? Was als echte Herausforderung erscheint, kann leicht und mit Erfolg bewältigt werden. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie das funktionieren kann. Beim gemeinsamen Kochen lernen Sie, wie Sie ein gesundes und preis-

wertes Essen zusammenstellen und zubereiten. So wird die Ernährung zum Genuss für den Körper und den Geldbeutel!

3803 Freitag, 20.06.2025,
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

Genussvoll gegen Entzündungen – Ernährung, die gut tut!

Angelika Ströhmeier

Sie möchten wissen, wie eine gezielte Ernährung helfen kann, Entzündungen im Körper auf natürliche Weise zu reduzieren und Ihr Wohlbefinden zu steigern? Lernen Sie, mit frischen, entzündungshemmenden Zutaten wie frischem Gemüse, Beeren, Gewürzen wie Kurkuma und Ingwer, Olivenöl und Nüssen köstliche Gerichte zuzubereiten. Gemeinsam mit einer erfahrenen Ernährungsberaterin erkunden Sie Rezepte, die nicht nur lecker, sondern auch wohltuend für den Körper sind. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie entzündungsfördernde Lebensmittel geschickt ersetzen können und welche Nahrungsmittel ideal in eine anti-entzündliche Ernährung passen. Der Kurs bietet nicht nur eine Fülle an praktischen Rezepten, sondern vermittelt auch alltagstaugliche Strategien, um Ihre Ernährungsgewohnheiten anzupassen und langfristig für Ihre Gesundheit zu sorgen.

3804 Freitag, 04.04.2025,
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

Herz-Kreislauf topft mit mediterraner Ernährung

Angelika Ströhmeier

Entdecken Sie die Geheimnisse einer herzgesunden Ernährung. Erfahren Sie, wie Sie durch die richtigen Lebensmittel und Kochtechniken Ihre Herzgesundheit unterstützen können. Unter Anleitung einer Ernährungsberaterin lernen Sie, köstliche Gerichte zuzubereiten, die reich an herzgesunden Zutaten wie Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen, Antioxidantien und Vitaminen sind. Der Kochkurs bietet nicht nur kulinarische Freuden, sondern auch wertvolles Wissen über die Auswirkungen der Ernährung auf die Herzgesundheit. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie ungesunde Inhaltsstoffe ersetzen, ohne dabei den Geschmack zu vernachlässigen und wie Sie Ihren Lebensstil anpassen und kleine Änderungen in Ihrer Ernährung vornehmen können, um Ihr Herz zu schützen.

3805 Freitag, 16.05.2025,
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

Kochen ohne Laktose – Genuss für alle

Thomas Waldeyer

Können Sie Laktose problemlos vertragen? Weltweit gehört das zu den Ausnahmen. Viele von uns kennen Freunde, Gäste oder Kunden, die darauf verzichten müssen. Das stellt uns bei gemeinsamen Mahlzeiten oft vor Herausforderungen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie laktosefreie Gerichte zubereiten, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch die Bedürfnisse aller am Tisch berücksichtigen. Gemeinsam kochen wir ohne die üblichen Beschwerdeerursacher und zeigen, dass Genuss dabei keineswegs zu kurz kommt. Freuen Sie sich auf praktische Tipps und leckere Rezepte, die alle begeistern werden!

3806 **Mittwoch**, 02.04.2025,
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,50 Euro (keine Ermäßigung)

Essen mit gutem Bauchgefühl

Angelika Ströhmeier

Das Mikrobiom ist in aller Munde, doch was genau verbirgt sich dahinter? In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige über den Bauch: Warum treten Blähungen, Durchfall, Sodbrennen oder Verstopfung auf und wie können wir mit unserer Ernährung gegensteuern? Sie erfahren, wie die kleinen Helfer im Darm Sie unterstützen und was Sie für ein gutes Bauchgefühl und eine optimale Gesundheit tun können. Gemeinsam kochen und genießen Sie leckere Gerichte, die dem Bauch guttun.

3807 **Freitag**, 02.05.2025,
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

Zucker – Genuss und Gefahr!

Angelika Ströhmeier

Erfahren Sie, welche Auswirkungen Zucker auf unseren Körper hat und wie Sie auch ohne Zucker lecker und genussvoll kochen können. Lernen Sie die gesundheitlichen Risiken eines hohen Zuckerkonsums kennen und entdecken Sie Alternativen, die Ihre Gerichte genauso schmackhaft machen. Anschließend kochen und genießen Sie gemeinsam leckere Gerichte ganz ohne Haushaltszucker. Freuen Sie sich auf praktische Tipps und Rezepte, die Ihnen helfen, Ihre Ernährung gesünder und ausgewogener zu gestalten, ohne auf Genuss zu verzichten.

3808 **Freitag**, 06.06.2025,
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

Wildkräuterkochkurs mit Kräutern aus dem vhs-Garten

Peter Pochowski

Schmackhaftes aus Wildkräutern! Ob Löwenzahn, Brennnessel und Giersch, die beste Medizin und Nahrung wächst direkt vor unserer Nase. Erfahren Sie auf praktische und effektive Weise, wie man diese Kräuter zubereitet, damit sie auch wirklich schmecken! Nach dem gemeinsamen Sammeln der Kräuter im vhs-Garten werden aus oder mit den Wildkräutern Pestos, Pfannekuchen, Cocktails und Desserts zubereitet. Lassen Sie sich in die Welt der besonderen Geschmackserlebnisse entführen!

3809 **Donnerstag**, 08.05.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kräuterexkursion im Haxtergrund

Herbert Franz Gruber

Im Rahmen dieser Exkursion durch den Haxtergrund werden Sie unter der fachkundigen Anleitung eines Forstwirts eine große Anzahl von Kräutern finden, die eine vielseitige Verwendung ermöglichen. Die Kräuter werden bestimmt, gesammelt und im Anschluss für verschiedene leicht herzustellenden Speisen verwendet, die gemeinsam verzehrt werden. Die Verarbeitung der Kräuter erfolgt in der Küche der vhs im Riemeke.

3810 **Freitag**, 11.04.2025,
11.00-14.30 Uhr (5 UStd.)
Waldschule Haxtergrund,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vegetarische Küche 3.0 – mehr als der Verzicht auf Fleisch

Thomas Waldeyer



Weniger oder kein Fleisch zu essen dient nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Nachhaltigkeit. Erfahren Sie, welche leckeren und außergewöhnlichen Möglichkeiten die vegetarische Küche bietet. Die Zubereitungen mit viel Gemüse und Verfeinerungen werden zu köstlichen Gerichten, die Sie das Fleisch nicht vermissen lassen. Es sind die kleinen Tricks, die uns die Vielfalt noch aromatischer erscheinen lässt. Dieser Kurs ist als Fortsetzung des begehrten Kurses geplant. 3.0 heißt dabei nicht, dass es schwerer wird, sondern anders. Es werden neue Gerichte zubereitet. Natürlich sind auch Neueinsteiger*innen willkommen.

3811 **Donnerstag**, 15.05.2025,
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

Die kulinarische Vielfalt der veganen Küche – neue Rezepte

Thomas Waldeyer



Manch eine*r denkt an Verzicht, wenn von veganem Essen gesprochen wird. Vegan zu kochen ist keine Diät. Es ist eine reichhaltige Form der Ernährung, die viele Möglichkeiten bietet. Dieser Kurs macht deutlich, dass nicht Ersatzprodukte entwickelt werden sollten, sondern, dass durch die Verwendung einer größeren Vielfalt von Zutaten die Auswahl an Möglichkeiten zunimmt. Vegan bereichert durch pfiffigen Einsatz von funktionalen und nährwertreichen Ingredienzen.

3812 **Mittwoch**, 26.03.2025,
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

Salatvariationen

Delphine Launay

Entdecken Sie die Vielfalt frischer Salate! Wir bereiten leckere Klassiker wie Nizza-Salat, Bauern-Salat, brasilianischen Salat, Caesar Salat, Salat mit überbackenem Ziegenkäse und einen aromatischen Salat aus der Provence zu. Ideal für leichte, gesunde Mahlzeiten – und perfekt mit einem Glas Wein!

3813 **Samstag**, 24.05.2025,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Salate, Dip's & Häppchen quer Beet

Nermin Selim-Oglou

In fast allen Ländern gibt es Salate und leckere Kleinigkeiten, die den Gaumen verwöhnen und die Besonderheiten der landestypischen Küche abbilden. In diesem Kurs wird eine bunte Vielfalt an Salaten, Dip's und Häppchen rund um den Globus zubereitet. Lassen Sie sich überraschen wo die Reise hingeht.

3814 **Freitag**, 13.06.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,80 Euro (keine Ermäßigung)

Indisch kochen – vegetarischer Ayurveda-Kochkurs

Peter Pochowski

Erfahren Sie, wie Sie ein Dal aus Hülsenfrüchten, Gemüse-Curry, eine landestypische Reispfanne und ein Bananen-Chutney zubereiten sowie Möhren-Halva als Dessert. Der Kurs vermittelt Einblicke in die Zutaten und Zubereitung der indischen Küche sowie in die Welt des Ayurveda, dem traditionellen indischen Medizinsystem. Der Einstieg erfolgt mit der Herstellung von Ghee (geklärter Butter), einem zentralen Element der ayurvedischen Küche.

3815 **Donnerstag**, 20.03.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannter Osterbrunch – köstliche Rezepte und Tipps für einen stressfreien Genuss mit den Lieben

Iris Reinecke

Lassen Sie den Osterhasen dieses Jahr in Ihrer Küche einziehen! Stressfreies Ostern ist möglich – mit einer guten Planung, effektivem Zeitmanagement und einer klaren Schritt-für-Schritt-Anleitung. In diesem Kochworkshop lernen Sie, wie Sie einen festlichen Osterbrunch entspannt vorbereiten. Mit hilfreichen Tipps und detaillierten Anleitungen verwandeln Sie Ihre Küche in eine Brunch-Oase.

Gemeinsam zaubern Sie köstliche Gerichte wie selbst eingelegten Graved Lachs mit Dill und Zitrone, feines Lachs-Rillette, herzhaften Hackfleisch-Aufschnitt, frische Frischkäsecreme mit Frühlingskräutern und einen Karotten-Feta-Aufstrich. Für die süßen Momente sorgen Feen-Gelee, cremige Nusscreme, eine Müsli-Variante sowie frisches Brot und Osterzopf. Traditionelle Klassiker wie Eierlikör und Kuchen runden das Menü ab.

Im Workshop probieren Sie jedes Rezept vorab und entscheiden, was Ihren Ostertisch bereichern soll. Freuen Sie sich auf ein entspanntes und genussvolles Osterfest für Sie und Ihre Familie!

3816 **Dienstag**, 08.04.2025,
18.00-22.30 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

Leckere und einfache Hähnchengerichte

Delphine Launay

Lernen Sie, wie vielseitig und lecker Hähnchen sein kann! Gemeinsam zaubern wir einfache und köstliche Gerichte wie brasilianischen Salat, Hähnchen-Rucola-Salat, Hähnchen aus dem Baskenland, Spieße und Hähnchen mit Sojasauce. Diese Rezepte sind perfekt für ein einfaches, aber genussvolles Essen – serviert mit Wein!

3818 Samstag, 22.03.2025,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Burger-Bar 3.0 – Neue Burger-Variationen von klassisch bis ausgefallen

Thomas Waldeyer



Wussten Sie, dass auf der Weltausstellung 1904 in St. Louis Hackfleischbrötchen nachweislich als „Hamburger“, noch ohne „er“ verkauft wurden? Der (Ham-)Burger wurde Mitte des letzten Jahrhunderts zum Kernprodukt von Ketten der Systemgastronomie und fand mehr und mehr Eingang in die gehobene Gastronomie. Die heutigen Hamburger/Burger bestehen aus einem speziellen Brötchen, dem Bun und dem Patty, der Füllung. Ergänzt wird er mit vielen verschiedenen Belägen. Neben dem Klassiker mit Zwiebeln, Tomaten, Käse und Ketchup sind auch ausgefallene Burger-Kreationen möglich. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs lernen Sie beim „wilden Koch“ ausgefallene, gesunde aber auch vegetarische Varianten kennen, mit denen Sie Burger-Fans begeistern können. Die zubereiteten Varianten unterscheiden sich vom Kurs des letzten Jahres. Auch Einsteiger*innen sind willkommen.

3819 Donnerstag, 06.03.2025,
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemke,
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

Quiches und Tartes

Delphine Launay

Lassen Sie sich von köstlichen Tartes und Quiches verzaubern! Gemeinsam backen wir eine herzhafte Wurzelgemüse-Quiche, eine Tomaten-Tarte Tatin mit Zitrone, eine Antipasti-Quiche sowie süße Leckerbissen wie Cheesecake-Tarte und Tarte mit Vanillepudding. Perfekt für jede Gelegenheit – begleitet von einem guten Glas Wein!

3820 Samstag, 10.05.2025,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
30,50 Euro (ermäßigt: 25,50 Euro)

Viva Italia – regionale Küche Siziliens

Leonora Cammalleri Pace

Landwirtschaft und Fischfang prägen diese süditalienische Regionalküche. Zitronen, Orangen, Tomaten, Paprika, Auberginen, Artischocken und Oliven sind zentrale Bestandteile, die meist mit Teigwaren kombiniert werden. Oft werden Gerichte mit rohen, gekochten oder eingelegten wilden Kräutern wie Fenchel, wildem Spargel, Borretsch und Kapern zubereitet. Fisch steht häufiger auf dem Speiseplan als Fleisch und bunte, gehaltvolle Süßspeisen mit Mandeln, Pinienkernen und Pistazien runden die Mahlzeiten ab. Lassen Sie sich in den Süden Italiens entführen und genießen Sie die köstlichen Gerichte, die diese Küche zu bieten hat.

3824 Freitag, 07.03.2025,
17.00-20.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemke,
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

Viva Italia – regionale Küche der Lombardei

Leonora Cammalleri Pace



Die meisten Reisenden kennen die Lombardei nur von der Durchfahrt durch Norditalien. Die angrenzenden Regionen haben die Kultur und die Küche geprägt. Eine einheitliche lombardische Küche gibt es nicht, wohl aber gemeinsame Besonderheiten, die überall in der Lombardei verbreitet sind. Hierzu

gehören die Zubereitungsart des langsamen Garens und die Vorliebe der Lombarden für Brühen, Soßen und Suppen. Butter gewinnt das kulinarische Rennen gegen das sonst übliche Olivenöl, Reis ersetzt Pasta. Auch Speck und Polenta finden sich überall in den Küchen der Lombardei. Die Gerichte basieren stark auf Zutaten wie Reis, Kalbs – und Rindfleisch und werden mit vielen Kräutern, Tomaten und Wein zubereitet. Auch das weltbekannte Ossobuco stammt aus dieser Region. Lassen Sie sich überraschen, welche weiteren regionalen Leckereien vorgestellt und zubereitet werden.

3825 Samstag, 17.05.2025,
16.00-20.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemke,
43,20 Euro (keine Ermäßigung)

Viva Italia – regionale Küche Campaniens

Leonora Cammalleri Pace

Die kampanische Küche ist besonders durch die geographische Lage am Golf von Neapel geprägt. Hinzu kamen griechische, römische und spanische Einflüsse. Neapel, die Hauptstadt der Region, soll die Geburtsstadt der Pizza sein. Die Gerichte Campaniens sind reich an Fisch- und Meeresfrüchten. Auch Tomaten und Mozzarella sind unentbehrlich und werden als zentrale Zutaten häufig verwendet. Bekannte Speisen sind darüber hinaus Risotto alla Milanese und der bekannte Salat Caprese mit Büffelmozzarella. Zu einem leckeren Menü gehört natürlich immer auch ein Limoncello aus sonnenverwöhnten Zitronen dazu. An diesem Abend sind Sie eingeladen, einige kampanische Spezialitäten selbst zuzubereiten und sie gemeinsam zu genießen.

3826 Samstag, 28.06.2025,
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemke,
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

Ein kulinarisches Rendezvous mit Portugal

Germano Vilabril

Was gibt es Schöneres, als in einem Lokal am Ufer des Tejo die leckeren Fischbällchen oder Stockfisch mit einem guten Glas Wein zu genießen und dabei in der melancholischen Melodie des Fado aufzugehen? Eine Fülle an Köstlichkeiten wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Gemeinsam werden typische Rezepte der vielfältigen portugiesischen Küche zubereitet, der dazugehörige Wein verkostet und Einblicke in die traditionellen Gepflogenheiten und die Esskultur des Landes vermittelt. Eine große Fisch- und Meeresfrüchtevielfalt, Fleisch, Gemüse, Reis, Kartoffeln und Bohnen sind wichtige Bestandteile der Ernährung. Eintöpfe und Suppen gehören zum traditionellen Speisensrepertoire dazu. Lassen Sie sich überraschen, was an diesem Abend an Köstlichkeiten auf Sie wartet.

3827 Samstag, 29.03.2025,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

Kochen und essen wie in Griechenland

Nermin Selim-Oglou



Die griechische Küche gehört zur mediterranen Küche, die nachweislich besonders gesund ist. Sie kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Bereits im antiken Griechenland findet man Elemente, welche die griechische Küche mit viel Gemüse, Fisch und besonderen Zubereitungsarten auch heute noch prägen.

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Koch- und Esskultur Griechenlands kennen

Baustoffmarkt HAPPE
Alles zum Bauen und Renovieren.

Paderborn ☎ (05251) 1582-0 Delbrück ☎ (05250) 9849-0

KAMINÖFEN Erstklassige Modelle
namhafter Hersteller
jetzt zu heißen Preisen!

und erfahren viel über das Land und seine Traditionen. Es werden vielfältige Rezepte vorgestellt, gemeinsam gekocht und anschließend genossen und besprochen.

3828 Freitag, 14.03.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Die Türkei kulinarisch genießen

Nermin Selim-Oglou

Hos geldiniz – Herzlich willkommen zu einer kulinarischen Reise durch die Türkei, in der das Kochen und Essen einen hohen Stellenwert haben, denn sie fördern die Gemeinschaft und die Kommunikation. Besonders die Vielseitigkeit und die Verwendung von frischen, gesunden Lebensmitteln macht diese Küche aus. Der Kurs vermittelt einen Einblick in die türkische Kochkultur mit ihren regionalen Besonderheiten und Zubereitungsarten. Aus frischen Zutaten bereiten Sie köstliche Suppen, Meze (Vorspeisen), Salate und leckere Hauptspeisen zu. Die vielfältigen Börek-Variationen und Süßspeisen sowie ein Glas Çay runden den Abend ab. Zusätzlich erfahren Sie viel Wissenswertes zur Landeskunde und Traditionen der Türkei.

3829 Freitag, 23.05.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,80 Euro (keine Ermäßigung)

Empanadas

Delphine Launay

Entdecken Sie die Vielfalt der Empanadas! Diese köstlichen Teigtaschen sind ideal für jede Gelegenheit – ob als Snack, auf Partys oder als leichtes Abendessen. Gemeinsam bereiten wir Empanadas mit Hackfleisch, Chorizo, Thunfisch, Spinat und Feta sowie süße Bananen-Schoko-Empanadas zu. Einfache Zubereitung, riesiger Genuss! Serviert mit Wein!

3830 Samstag, 28.06.2025,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
32,00 Euro (ermäßigt: 27,00 Euro)

Brasilianische Küche

Germano Vilabril

Brasilien ist wie kein anderes Land ein Gemisch aus sehr unterschiedlichen Kulturen. Die brasilianische Küche, sehr vielfältig und exotisch, wurde u. a. von den Essgewohnheiten der Indianer, Portugiesen und Afrikaner beeinflusst. In diesem Kochkurs werden

z. B. leckere Fischgerichte und Kokos Desserts zubereitet sowie als Getränke Caipirinha und portugiesische Weine verkostet.

Sechs Gänge Menü mit Wein, Caipirinha, Kaffee und brasilianischer Musik.

3831 Samstag, 05.04.2025,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

Antojitos Mexicanos I

Olga Yáñez de Bannenberg

Lernen Sie Mexikos Küche kennen – sie ist farbenfroh und ein Feuerwerk für die Sinne! „Antojitos Mexicanos“ sind kleine Fingerfood Vorspeisen, die überwiegend mit Maismehlortillas vorbereitet werden.

3832 Mittwoch, 07.05.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Antojitos Mexicanos II

Olga Yáñez de Bannenberg

Lernen Sie neue Rezepte für „Antojitos Mexicanos“ kennen. Diese vielseitige Fingerfoodvariante wird in Mexiko häufig im Straßenhandel und auf kleinen traditionellen Märkten angeboten. Eigentlich sind „Antojito“ Vorspeisen, aber mehrere Variationen kombiniert ergeben auch ein vollwertiges Gericht. Die feinen kleinen Häppchen, überwiegend mit Maismehlortillas zubereitet, sind ein Feuerwerk für die Sinne und werden Sie und Ihre Gäste begeistern.

3833 Mittwoch, 25.06.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kubanische Küche

Delphine Launay

Tauchen Sie ein in die Aromen der kubanischen Küche! Gemeinsam kochen wir traditionelle Gerichte wie Fracassé de Pollo com Papa (geschmortes Hähnchen mit Kartoffeln), Albóndigas en salsa de tomate (Hackbällchen in Tomatensauce) und süße Desserts wie Plátanos rápidos (Bananen-Rum-Dessert). Perfekt für gemütliche Abende mit guten Essen und Wein!

3834 Samstag, 01.03.2025,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Vietnamesische Küche

Nguyet Rodehutskurs



Wenn man von der vietnamesischen Küche spricht, dann denkt man an die Vielfalt der Kräuter, Gemüse und Gewürze. Die Gerichte werden sehr schonend, fett- und lactosefrei zubereitet. Sie sind geeignet für Menschen mit Lactoseintoleranz. In diesem Kurs werden neben zahlreichen vietnamesischen Spezialitäten, die man bei besonderen Anlässen serviert, auch einfache, alltagstaugliche Gerichte angeboten, die nach Feierabend schnell gekocht werden können. Anregungen für eine Tischdekoration mit asiatischem Flair vervollständigen den Einblick in die vietnamesische Küche, denn das Auge isst bekanntlich mit.

3835 Samstag, 08.02.2025,
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemkeke,
29,50 Euro (keine Ermäßigung)

3836 Samstag, 05.04.2025,
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemkeke,
29,50 Euro (keine Ermäßigung)

Fischgerichte in der russischen Küche

Deutsch-Russische Gesellschaft e.V.

Der Kurs ermöglicht das Kennenlernen verschiedener Speisen aus dem Spektrum der „russischen Fischgerichte“. Außerdem erhalten Sie vielfältige Informationen über die Traditionen und Gepflogenheiten des Landes. Die Möglichkeit zum Austausch mit den Mitgliedern der Deutsch-Russischen Gesellschaft verspricht einen spannenden Einblick in das Leben und Denken.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Kosten für die Zutaten werden durch die Anzahl der Teilnehmer*innen geteilt (ca. 8,00 Euro pro Person) und am Kursabend mit den Teilnehmenden abgerechnet.

3842 Samstag, 15.03.2025,
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemkeke, entgeltfrei

Heiß auf Fisch? – Räucher-Wochenende für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Iris Reinecke

Erfahren Sie alles über das Räuchern von Fisch! Der Kurs umfasst sowohl theoretische als auch praktische Inhalte. Im Theorieteil wird der Ablauf des Räucherns erklärt, die Geschichte und Entstehung des Räucherns beleuchtet sowie verschiedene Konservierungsmethoden und Räucherarten vorgestellt. Im praktischen Teil lernen Sie, wie man Fische säubert, Laugen herstellt und die Fische richtig einlegt.

Am Räuchertag, dem zweiten Tag des Kurses, stehen erneut Theorieeinheiten auf dem Programm, in denen Warenkunde und Qualitätsmerkmale besprochen werden. Zudem werden verschiedene Räucher-techniken und -öfen vorgestellt, mit einem speziellen Fokus auf der Technik des Heißräucherns. Werden Sie zum Räucher- und Fischzubereitungsprofi und genießen Sie verschiedene Fischspezialitäten – vom Fisch-Filet im Tataki Style mit fruchtigem Salat, Fladenbrot und dänischer Remoulade bis zum geräucherten Obst und Käse.

3843 Samstag, 29.03.2025, 17.30-20.30 Uhr
Sonntag, 30.03.2025, 11.00-17.00 Uhr
(12 UStd.)
vhs im Riemkeke,
98,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vom ganzen Fisch zum perfekten Filet

Praktischer Meisterkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Iris Reinecke

In diesem exklusiven Kurs erlernen Sie die Kunst der Fischverarbeitung von Grund auf: Vom Entschuppen und Ausnehmen über das Säubern, Filetieren und Trimmen bis hin zur meisterhaften Zubereitung. Schritt für Schritt wird Ihnen gezeigt, wie Sie am Beispiel einer Forelle mühelos alle Techniken anwenden können. Dann sind Sie an der Reihe und filetieren Ihre eigene Forelle unter fachkundiger Anleitung! Ein Highlight des Kurses: Der Umgang mit grätenreichen Fischen wie Karpfen und Rotaugen. Hier erfahren Sie, wie diese anspruchsvollen Fische genussfertig und sicher zubereitet werden. Die frisch zubereiteten Ergebnisse werden direkt verkostet, und Sie erhalten wertvolle Tipps zur Lagerung und perfekten Zubereitung von Fisch.

Ob Einsteiger*innen oder Fortgeschrittene – dieser Kurs ist ein Muss für alle, die Fisch mit Begeisterung und Sachverstand verarbeiten und genießen möchten.

3844 Samstag, 22.02.2025,
13.30-18.00 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemkeke,
63,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kochdate für zwei – ein Menü der Liebe

Iris Reinecke

Entfachen Sie das Feuer der Leidenschaft in der Küche! Kochen Sie gemeinsam ein Menü voller Liebe und Leidenschaft. Von der Vorspeise bis zum Dessert kreieren Sie ein kulinarisches Meisterwerk, das Sie und Ihre*n Partner*in begeistern wird. Entfliehen Sie dem Alltag und genießen Sie einen Abend zu zweit. Gemeinsam zaubern wir ein Menü, dass jedes Paar in seinem Tempo genießen kann und sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben wird. Lassen Sie sich von den Aromen verführen, den aphrodisierenden Rezepten und genießen Sie die gemeinsame Zeit. Lassen Sie sich ein auf dieses Experiment, machen sie einfach mal etwas anderes als in den Vorjahren und lassen Sie diese wundervolle Verführung der Geschmäcker auf sich wirken.

3845 Mittwoch, 12.02.2025,
18.00-22.30 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

Weg von der Verpackung – nachhaltige Basics

Der besondere Kurs für bewussten Genuss!

Iris Reinecke

Verwandeln Sie Ihre Küche in ein Zentrum der Nachhaltigkeit! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Alltag einfacher, umweltfreundlicher und kostensparender gestalten können. Verpackungsmüll reduzieren, Geld sparen und dabei noch gesunde, leckere Lebensmittel genießen? Hier lernen Sie, wie das geht! Von selbstgemachten Aufstrichen über eigene Gewürzmischungen bis hin zu natürlichen Süßigkeiten – entdecken Sie, wie Sie mit wenigen Zutaten und ganz ohne künstliche Zusätze köstliche Alternativen zu Industrieprodukten herstellen. Das Beste daran: Sie erstellen einen Vorrat an hochwertigen Lebensmitteln, der Sie jederzeit versorgt und Ihrem Speiseplan eine persönliche Note verleiht. Dieser Kurs ist ein Muss für alle, die nachhaltig genießen und dabei kreative Küchentipps kennenlernen möchten!

3846 Montag, 10.03.2025,
18.00-22.30 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Grill & Chill: Die Fischküche am offenen Feuer erleben“

Iris Reinecke

Vom Stockbrot bis zur Grill-Banane – dieser sommerlichen Grillkurs vereint Genuss, Regionalität und gemeinsame Freude am Kochen. Entdecken Sie die Kunst des Grillens und die Vielfalt der Fischküche!

Die Fischprofis zeigen Ihnen nicht nur, wie Sie einfach und geschmackvoll Fischrezepte in einen Grill- oder Partyabend aufnehmen können, sondern auch, wie leicht und gesellig die Zubereitung im Outdoor-Bereich ist. Es erwarten Sie Flamm-Lachsforelle, Carpaccio vom gebeizten Fisch, Surf-Turf-Spieße, verschiedene Salate und Dips, Stockbrot am Feuer und zum krönenden Abschluss eine Grill-Banane mit cremiger Schokolade. Dieser Kurs ist nicht nur etwas für ambitionierte Hobbyköche, sondern auch etwas für Neulinge beim Kochen, Paare oder Genießer, die Wert auf Frische, Regionalität, Nachhaltigkeit und Genuss legen. Erleben Sie einen wunderschönen Mittsommerabend!

3847 Dienstag, 20.05.2025,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
63,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sommerliche Tapas – Fisch, Fleisch und Gemüse als kreative Köstlichkeiten

Iris Reinecke

Lassen Sie sich von einem Abend voller verführerischer Tapas inspirieren! Von klassisch bis modern interpretiert – entdecken Sie, wie vielfältig und köstlich kleine Gerichte sein können. Sie lernen, wie man aus wenigen Zutaten immer neue Variationen zaubert und wie Sie übriggebliebene Speisen geschickt weiterverwenden. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps für ein entspanntes Zeitmanagement und ein strukturiertes Vorgehen, damit die Küche überschaubar bleibt und Sie den Abend entspannt genießen können. Mithilfe der Schritt-für-Schritt-Anleitungen können Sie künftig ganz entspannt eigene Tapas-Abende für Familie und Freunde gestalten und Ihre Gäste mit sommerlichen Kreationen überraschen.

3848 Donnerstag, 03.07.2025,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
63,00 Euro (keine Ermäßigung)

Veranstaltungsreihe: Kulinarische Weltreise (in Zusammenarbeit mit Monolith e.V.)

Oxana Wecker

Kochen Sie gemeinsam mit anderen leckere Gerichte aus der internationalen Küche und erhalten so einen praktischen Einblick in verschiedene Kochkulturen. Es werden altbekannte und neue Rezepte aus einem bunten Länderspektrum zubereitet und die entstandenen Köstlichkeiten gemeinsam verspeist. Freuen Sie sich auf neue Geschmackserlebnisse und einen spannenden Austausch! Mit dem Kursangebot soll ein Beitrag geleistet werden zum Austausch verschiedener Kulturen. Es fallen lediglich Lebensmittelkosten an.

Kulinarische Weltreise im Februar

3849 Dienstag, 25.02.2025,
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro

Kulinarische Weltreise im März

3850 Dienstag, 25.03.2025,
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro

Kulinarische Weltreise im April

3851 Dienstag, 29.04.2025,
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro

Kulinarische Weltreise im Juni

3854 Dienstag, 24.06.2025,
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro

Indisch kochen

Peter Pochowski



Die indische Küche ist traditionell vegetarisch, Fleisch wird eher selten verwendet. Sie lebt von den exotischen Aromen ihrer Gewürze, die nicht nur den Geschmack intensivieren, sondern auch die Bekömmlichkeit steigern. Der Kurs vermittelt Ihnen einen Einblick in die Bestandteile und Zubereitung der indischen Küche, sowie in die Welt des Ayurv-

3

Gesundheit | Fitness

vhs Volkshochschule Paderborn

FUTURE SKILLS

Mach dich fit für die Zukunft –
erlange Resilienz für deinen Alltag!
Jetzt Kurse finden unter:
volkshochschule.de

#zukunftsor_t_vhs

eda, dem traditionellen indischen medizinischen System, bei dem Kuren, Änderungen im Lebensstil und Therapien, helfen sollen, gesund zu bleiben und Krankheiten zu behandeln. In diesem Kurs wird zunächst Ghee, geklärte Butter, die bei der indischen Küche gerne verwendet wird, hergestellt. Dann stehen ein Blumenkohlgericht, Hähnchencurry, eine Basmatireispfanne und ein Ingwer-Apfel-Chutney auf dem Speiseplan. Als Nachtisch gibt es Indischen Milchreis (Kier).

3855 **Donnerstag**, 13.03.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Köstliches Kleingebäck vom Konditormeister

Dirk Gerda

Aber bitte mit Sahne ...? Nicht unbedingt! Denn mindestens genauso lecker sind Rumpkugeln, Nuss-ecken, Mandelhörnchen, Quarkbällchen & Co. Frisch und handgemacht überzeugen die Backwaren geschmacklich wie optisch. Es wird gezeigt, wie Sie die handlichen Gebäckstücke selbst herstellen um Abwechslung auf der Kaffeetafel zu bieten. Freuen Sie sich auf tolle Geschmackserlebnisse und knusprige, zarte oder fluffige Kreationen, die sich auch wunderbar als Mitbringsel bei Einladungen eignen.

3860 **Samstag**, 15.03.2025,
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
34,50 Euro (keine Ermäßigung)

Österliche Schokoladen-Werkstatt

Dirk Gerda

Woher kommt eigentlich Schokolade? Wie wird Schokolade richtig temperiert? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie hier Antworten – aber nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch, denn Sie kreieren Ihren ganz eigenen Glücksmacher mit den unterschiedlichsten Zutaten! Sie gießen Schokoladentafeln und stellen kleine österliche Konfektstücke her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Am duftenden Schokoladenbrunnen genießen Sie frisches Obst und Gebäck. Klingt das nicht verlockend?

3861 **Samstag**, 12.04.2025,
11.00-14.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,80 Euro (keine Ermäßigung)

Kreative Cupcakes – kleine Kuchen ganz groß

Dirk Gerda

Diese süßen Törtchen mit der tassenähnlichen Form und den hübschen Dekorationen sind ein Hingucker auf jeder Kaffeetafel! Der Workshop vermittelt Ihnen, wie Sie die ganz besonders fluffigen Minikuchen in verschiedenen kreativen und jahreszeitlichen Varianten zubereiten und garnieren. Lassen Sie uns gemeinsam diesen traumhaft süßen Gaumenschmaus backen und finden Sie bei der gemeinsamen Verkostung heraus, warum sich Cupcakes zu einem Klassiker entwickelt haben.

3862 **Samstag**, 03.05.2025,
11.00-14.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,80 Euro (keine Ermäßigung)

Rundreise durch die schottische Whisky-Welt

Matthias Hannmann



Schottland ist ohne seine Whiskytradition kaum vorstellbar. Nachweislich wird er bereits seit 1494 dort gebrannt. Allerdings zunächst nur zum medizinischen Einsatz, was sich jedoch schnell änderte. Der Siegeszug des Whiskys machte ihn zum Nationalgetränk schottischen Bevölkerung, Schottland verfügt über den größten Anteil an Destillerien weltweit. Wenig andere Spirituosen üben auf ihre Liebhaber*innen eine vergleichbare Faszination aus wie Whisky! Torfig oder rauchig? Bourbon oder Scotch? Aus den Highlands oder von der Isle of Skye? Dem Facettenreichtum sind keine Grenzen gesetzt! Der Kurs entführt Sie in die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands, Sie erhalten Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidestillat.

3880 **Freitag**, 21.03.2025,
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sprachen

IN DER WELT ZU HAUSE



Durch die zunehmende Globalisierung werden gute Fremdsprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen immer wichtiger. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützt die Volkshochschule Menschen dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Erwerbsbiographie geworden und erleichtern zudem die Kommunikation im alltäglichen Miteinander. Ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule ist auch die Integration. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Zur Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzt die Volkshochschule den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) ein.



SPRACHEN

- | | | | |
|-----|---------------------------------|-----|--------------------------------|
| 140 | Deutschkurse
ohne Prüfungen | 168 | Weitere Sprachen |
| 142 | Deutschprüfungen | 168 | Arabisch |
| 142 | Allgemeine
Integrationskurse | 169 | Finnisch |
| 147 | Einbürgerungstests | 169 | Japanisch |
| 148 | Gebärdensprache | 170 | Koreanisch |
| 150 | Englisch | 171 | Neugriechisch |
| 156 | Französisch | 171 | Niederländisch |
| 160 | Italienisch | 172 | Polnisch |
| 163 | Spanisch | 173 | Portugiesisch |
| | | 173 | Russisch |
| | | 174 | Schwedisch |
| | | 175 | Türkisch |
| | | 176 | Sprachunterricht
mal anders |

GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN (GER-KURZFASSUNG)

Elementare Sprachverwendung	A1	<ul style="list-style-type: none"> • Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und in Gesprächen verwenden. • Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und auf Fragen dieser Art Antwort geben. • Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. • Kann auf einfachen Formularen Name, Adresse, Nationalität u. ä. eintragen.
	A2	<ul style="list-style-type: none"> • Kann alltägliche Dialoge und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z. B. Informationen zur Person, zur Lebenssituation, zu Einkauf, Arbeit, Familie, Nachbarschaft, Freizeit usw. • Kann kurze, einfache Texte lesen und verstehen. • Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um vertraute und geläufige Themen geht. • Kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.
Selbständige Sprachverwendung	B1	<ul style="list-style-type: none"> • Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. • Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. • Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern und über Erfahrungen und Ereignisse berichten sowie Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben. • Kann einfache, zusammenhängende Texte lesen und schreiben.
	B2	<ul style="list-style-type: none"> • Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. • Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung gut möglich ist. • Kann sich zu einem breiten Themenspektrum mündlich und schriftlich klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
Kompetente Sprachverwendung	C1	<ul style="list-style-type: none"> • Kann anspruchsvolle, längere Gespräche und Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. • Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. • Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. • Kann sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken.
	C2	<ul style="list-style-type: none"> • Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. • Kann Informationen aus schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. • Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen. • Kann anspruchsvolle Briefe sowie komplexe Berichte oder Artikel verfassen.

#zukunftsorort_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Die Grundstruktur unserer Gesellschaft durchläuft durch Globalisierungsprozesse einen nachhaltigen Veränderungsprozess. Der Programmbereich Sprache und Integration bietet Zugewanderten wie Einheimischen eine ideale Plattform Sprachkenntnisse zu erwerben und zu vertiefen. Die Vielfalt des sprachlichen Angebots macht diesen Fachbereich dabei zur größten Sprachenschule Europas und ist Katalysator beruflicher Weiterentwicklung in einer global orientierten Arbeitswelt. Fremdsprachenkenntnisse erweitern das berufliche Netzwerk, eröffnen Chancen für Karrieren im In- und Ausland sowie den Zugang zu einem breiteren Spektrum an Quellen und Informationen. Im Fachbereich Sprache und Integration treffen sich Menschen mit unterschiedlichsten Biographien und treten miteinander in Dialog. Das dabei entstehende kulturelle Verständnis macht die vhs zu einer gewichtigen Akteurin in der deutschen Integrationslandschaft und zur Vermittlerin wertvoller Ressourcen im Hinblick auf die Herausforderungen der Zukunft.

SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM

Der Fachbereich Fremdsprachen der Volkshochschule Paderborn orientiert sich an vergleichbaren europäischen Standards: Der sogenannte **Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)** des Europarates, auch **Common European Framework (CEF)** genannt, erleichtert die Vergleichbarkeit von Sprachkenntnissen und die Anerkennung von Sprachzertifikaten innerhalb Europas. Es werden sechs verschiedene Sprachniveaus von Anfängerstufe A1 bis Expertenstufe C2 unterschieden. Anhand der Beschreibungen können Sie selbst Ihre Sprachkenntnisse bereits grob einschätzen, für eine professionelle Einstufung steht Ihnen unser Beratungs- und Testservice zur Verfügung.

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Die vhs Paderborn bietet Kurse für alle an, die hier leben und noch kein oder nur wenig Deutsch sprechen.

In diesen Deutschkursen für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene vermitteln speziell qualifizierte Lehrkräfte:

- wichtige Redewendungen für typische Alltagssituationen (z. B. Familie, Einkauf, Wohnung, Haushalt, Arbeit, Arztbesuch, Freizeit usw.),
- grundlegende grammatikale Strukturen und
- Informationen über die deutsche Kultur, damit Sie sich in Ihrer neuen Heimat schnell einleben.

Einstufungstest und Sprachberatung Deutsch

Gerne unterbreiten wir Ihnen unser Angebot an Deutschkursen und beraten Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen. Auf Wunsch können Sie einen Einstufungstest direkt vor Ort oder im Vorfeld online unter www.vhs-paderborn.de absolvieren. Das Testergebnis wird Ihnen zeigen, auf welcher Niveaustufe Ihre Deutschkenntnisse sind und uns eine sinnvolle Kursempfehlung ermöglichen.

4030 **Donnerstag**, 23.01.2025,
17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

DEUTSCHKURSE OHNE PRÜFUNGEN

Neben den „Allgemeinen Integrationskursen“ und den „Berufssprachkursen“ (DeuFÖV), die in Kooperation und gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) durchgeführt werden, bietet die vhs Paderborn weitere Deutschsprachkurse auf den Niveaustufen von A1 bis B2 für Personen an, die aus zeitlichen Gründen oder fehlender Berechtigung keine Möglichkeit haben an **BAMF**-geförderten Kursen teilzunehmen. Sie finden meist in den Abendstunden statt und umfassen 2 bis 4 Unterrichtseinheiten pro Woche. Zur leichteren Bestimmung Ihres Sprachniveaus finden Sie auf der Webseite der vhs auf www.vhs-paderborn.de entgeltfreie Online-Tests.

GRUNDSTUFE

Deutschkurs (A1)

(ab Lektion 1)

Reinhild Vielhaber-Seidel

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4040 **BEGINN: 04.02.2025, 2x wöchentlich**
(dienstags und donnerstags), insgesamt
18 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (36 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
99,20 Euro (ermäßigt: 63,20 Euro)

Deutschkurs (A1) – Fortsetzung 1

(ab Lektion 4)

Reinhild Vielhaber-Seidel

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4041 **BEGINN: 29.04.2025, 2x wöchentlich**
(dienstags und donnerstags), insgesamt
14 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (28 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
77,60 Euro (ermäßigt: 49,60 Euro)

Deutschkurs (A1) – Fortsetzung 2

(ab Lektion 9)

Büsa Burak

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4042 BEGINN: 03.02.2025, **2x wöchentlich** (montags und mittwochs), insgesamt 17 Termine, jeweils 18.15-19.45 Uhr (34 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
93,80 Euro (ermäßigt: 58,00 Euro)

Deutschkurs (A1) – Fortsetzung 3

(ab Lektion 13)

Büsa Burak

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4043 BEGINN: 28.04.2025, **2x wöchentlich** (montags und mittwochs), insgesamt 19 Termine, jeweils 18.15-19.45 Uhr (38 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
104,60 Euro (ermäßigt: 66,60 Euro)

Deutschkurs (A1) am Vormittag

(ab Lektion 1)

Dr. Gisela Beyermann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4044 BEGINN: 03.02.2025, **2x wöchentlich** (montags und mittwochs), insgesamt 17 Termine, jeweils 10.00-11.30 Uhr (34 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
93,80 Euro (ermäßigt: 58,00 Euro)

Deutschkurs (A1) am Vormittag – Fortsetzung 1

(ab Lektion 4)

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4045 BEGINN: 28.04.2025, **2x wöchentlich** (montags und mittwochs), insgesamt 19 Termine, jeweils 10.00-11.30 Uhr (38 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
104,60 Euro (ermäßigt: 64,60 Euro)

Deutschkurs (A2)

(ab Lektion 1)

Irmgard Greitemeier

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4050 BEGINN: 03.02.2025, **2x wöchentlich** (montags und donnerstags), insgesamt 29 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (58 UStd.)
vhs im Riemeke,
174,80 Euro (ermäßigt: 110,80 Euro)

Deutschkurs (A2) – Fortsetzung 1

(ab Lektion 5)

Karin Stöber

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4051 BEGINN: 03.02.2025, **2x wöchentlich** (montags und mittwochs), insgesamt 34 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (68 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
185,60 Euro (ermäßigt: 117,60 Euro)

Deutschkurs (A2)

(ab Lektion 1)

Olesia Kain

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4052 BEGINN: 30.04.2025, **2x wöchentlich** (mittwochs und freitags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.15-19.45 Uhr (40 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

MITTELSTUFE

Deutschkurs (B1)

(ab Lektion 1)

Martin Hengesbach

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4060 BEGINN: 03.02.2025, **2x wöchentlich** (montags und mittwochs), insgesamt 34 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (68 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
185,60 Euro (ermäßigt: 117,60 Euro)

Deutsch Intensiv – Grammatik B1 – vertiefen – wiederholen – festigen

Schwerpunkte: Deklination von Nomen, Artikeln und Adjektiven

Büsa Burak

Lehrbuch: Deutsch Intensiv – Grammatik B1, Klett-Verlag

4063 BEGINN: 03.02.2025, 8x montags, 16.30-18.00 Uhr (16 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
58,20 Euro (ermäßigt: 42,20 Euro)

Konversation Deutsch (A2.2/B1) – eine Alternative zum „üblichen“ Deutschkurs

Ursula Meier

In diesem Konversationskurs stehen die Unterhaltung und die gesprochene Sprache im Vordergrund. Sie verlieren die Scheu vor dem Sprechen, erweitern Ihr Vokabular, lernen neue Redemittel kennen und trainieren Ihre Aussprache.

4065 BEGINN: 26.02.2025, 12x mittwochs,
10.00-11.30 Uhr (24 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
76,80 Euro (ermäßigt: 42,80 Euro)

Deutschkurs (B2)

(ab Lektion 1)

Büdra Burak

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4070 BEGINN: 04.02.2025, **2x wöchentlich**
(dienstags und donnerstags), insgesamt
32 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (64 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
174,80 Euro (ermäßigt: 110,80 Euro)

DEUTSCHPRÜFUNGEN

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Im Auftrag des Bundesministeriums des Innern (BMI) und des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) übernimmt die Firma g.a.s.t. (Gesellschaft für akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V.) ab 1. Januar 2023 die Administration und Durchführung des Deutschtests für Zuwanderer (DTZ). Der Deutsch-Test für Zuwanderer ist eine standardisierte skalierte Sprachprüfung zur Feststellung von Deutschkenntnissen auf den Niveaustufen A2 und B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER). Der Test wurde eigens für die Zielgruppe der Personen mit Migrationshintergrund entwickelt und dient als abschließende Sprachprüfung in „Allgemeinen Integrationskursen“. Voraussetzung für eine Teilnahme ist:

- die Kenntnis der lateinischen Schrift
- ein Mindestalter von 16 Jahren
- eine gültige Teilnahmeberechtigung für den Integrationskurs oder die vorherige Teilnahme an mindestens einem Kursabschnitt des „Allgemeinen Integrationskurses“

Weitere Hinweise zur DTZ-Prüfung finden Sie auf der Website der „Gesellschaft für akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V.“ (g.a.s.t.)

telc Deutsch A2/B1:

Für Personen die keinen „Allgemeinen Integrationskurs“ besuchen können oder möchten, bietet die vhs eine skalierte Prüfung A2/B1 der Firma telc gGmbH an. Diese Prüfungen bewerten Sprachkenntnisse auf zwei Kompetenzstufen. Daher gibt es in allen Teilen Aufgaben auf beiden GER-Niveaustufen. Teilnehmende erhalten ein Zertifikat entweder über das niedrigere (A2) oder das höhere GER-Niveau (B1). Telc Zertifikate werden international von Schulen, Universitäten, Arbeitgebern und Behörden als Nachweis von Sprachkenntnissen anerkannt. Als Voll-

mitglied der ALTE (Association of Language Testers in Europe) hat sich telc zur Einhaltung internationaler Qualitätsstandards verpflichtet.

telc Deutsch-Tests für den Beruf (DTB B2)

Die Berufssprachkurse B2 nach DeuföV (Deutschsprachförderverordnung), die die vhs nach §45a des Aufenthaltsgesetzes anbietet, haben zum Ziel die Integration in den Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu ermöglichen. Die Abschlussprüfungen dieser Kurse dienen dazu, die kommunikative Handlungsfähigkeit am Arbeitsplatz jeweils niveauspezifisch zu testen und zu zertifizieren. Die Prüfungen wurden im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unter fachlicher Leitung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch die telc gGmbH entwickelt.

Telc-Deutsch A2/B1 – Prüfung

4090 Freitag, 07.02.2025, ab 09.00 Uhr
vhs Fürstenbergstraße,
150,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 15.01.2025

4091 Freitag, 04.04.2025, ab 09.00 Uhr
vhs Fürstenbergstraße,
150,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 12.03.2025

4092 Freitag, 27.06.2025, ab 09.00 Uhr
vhs Fürstenbergstraße,
150,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 04.06.2025

ALLGEMEINE INTEGRATIONSKURSE

INTEGRATIONSKURSE IN ZUSAMMEN- ARBEIT MIT DEM BUNDESAMT FÜR MIGRATION UND FLÜCHTLINGE (BAMF)



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Auf der Grundlage des Zuwanderungsgesetzes bietet die vhs Paderborn im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse für Zuwander*innen an.

Ein Integrationskurs besteht aus 600 Unterrichtsstunden „Sprachkurs“ (in sechs Modulen) und einem „Orientierungskurs“ mit 100 Unterrichtsstunden. Der Erwerb von Deutschkenntnissen geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit und Beruf, Aus- und Weiterbildung, Betreuung und Er-

ziehung von Kindern, Einkaufen, Freizeit, Medien, Wohnen und Gesundheit. Außerdem lernen Sie, Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben. Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)“ ab.

Im Orientierungskurs werden die Themenbereiche Politik, Geschichte und Kultur, Rechte und Pflichten in Deutschland sowie Mensch und Gesellschaft behandelt. Den Orientierungskurs beenden Sie mit dem Test „Leben in Deutschland“.

Nach erfolgreichem Abschluss beider Tests erhalten Sie das Zertifikat „Integrationskurs“.

Die Kosten pro Kursmodul betragen für zugelassene/verpflichtete Teilnehmende zurzeit 229,00 Euro. Zugelassene Teilnehmende, die Sozialleistungen beziehen (**SGB II/SGB XII**), können auf Antrag von den Kosten befreit werden. Teilnehmende ohne Zulassung zahlen zurzeit pro Kursmodul 458,00 Euro.

Eine Anmeldung zum Integrationskurs ist nur nach persönlicher Beratung möglich. Gerne übernehmen wir die Antragsstellung beim **BAMF** für Sie.

Wir freuen uns darauf, Ihnen bei Ihren Integrationskursen behilflich zu sein und Sie auf Ihrem Weg zur Integration und beruflichen Entwicklung zu unterstützen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 05251 88-14300 oder über das Serviceportal der Stadt Paderborn „Mein DigiPort“. Über „Mein DigiPort“ kann zudem eine virtuelle Erstberatung in deutscher und englischer Sprache vereinbart werden.

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 2 (B1.1)

Karina Rohlfing, Michael Freyer

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4147E BEGINN: 28.01.2025, **4x wöchentlich**
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.30-12.30 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/
0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 3 (B1.2)

Karina Rohlfing, Michael Freyer

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4147F BEGINN: 04.03.2025, **4x wöchentlich**
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.30-12.30 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/
0,00 Euro

DTZ-Prüfung (A2/B1)

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen!

4147G Freitag, 11.04.2025, ab 09.00 Uhr
vhs im Riemeke,
Anmeldeschluss: 21.03.2025

Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Karina Rohlfing, Michael Freyer

Lehrbuch: Orientierungskurs

4147H BEGINN: 22.04.2025, **4x wöchentlich**
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.30-12.30 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/
0,00 Euro

Test „Leben in Deutschland“

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

4147I Mittwoch, 28.05.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 07.05.2025

Integrationskurs Deutsch – Basismodul 3 (A2.1)

Lutz-René Jusczyk, Jutta Hoffmeister

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4146C BEGINN: 10.02.2025, **4x wöchentlich**
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/
0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 1 (A2.2)

Lutz-René Jusczyk, Jutta Hoffmeister

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4146D BEGINN: 18.03.2025, **4x wöchentlich**
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/
0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 2 (B1.1)

Lutz-René Jusczyk, Jutta Hoffmeister

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4146E BEGINN: 30.04.2025, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 3 (B1.2)

Lutz-René Jusczyk, Jutta Hoffmeister

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4146F BEGINN: 11.06.2025, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

DTZ-Prüfung (A2/B1)

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen!

4146G Freitag, 18.07.2025, ab 09.00 Uhr
vhs im Riemeke,
Anmeldeschluss: 27.06.2025

Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Lutz-René Jusczyk, Jutta Hoffmeister

Lehrbuch: Orientierungskurs

4146H BEGINN: 11.08.2025, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Test „Leben in Deutschland“

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

4146I Freitag, 12.09.2025, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 22.08.2025

Integrationskurs Deutsch – Basismodul 1 (A1.1)

Irmentraud Schläffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4143A BEGINN: 06.02.2025, **4x wöchentlich** (dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Basismodul 2 (A1.2)

Irmentraud Schläffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4143B BEGINN: 13.03.2025, **4x wöchentlich** (dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Basismodul 3 (A2.1)

Irmentraud Schläffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4143C BEGINN: 17.04.2025, **4x wöchentlich** (dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 1 (A2.2)

Irmentraud Schläffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4143D BEGINN: 06.06.2025, **4x wöchentlich** (dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 2 (B1.1)

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4143E BEGINN: 16.07.2025, **4x wöchentlich** (dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 3 (B1.2)

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4143F BEGINN: 10.09.2025, **4x wöchentlich** (dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

DTZ-Prüfung (A2/B1)

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen!

4143G Freitag, 24.10.2025, ab 09.00 Uhr
vhs im Riemeke,
Anmeldeschluss: 02.10.2025

Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Orientierungskurs

4143H BEGINN: 28.10.2025, **4x wöchentlich** (dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Test „Leben in Deutschland“

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

4143I Montag, 01.12.2025, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 07.11.2025

Integrationskurs Deutsch – Basismodul 1 (A1.1)

Lutz-René Jusczyk, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4144A BEGINN: 10.03.2025, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Basismodul 2 (A1.2)

Lutz-René Jusczyk, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4144B BEGINN: 14.04.2025, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Basismodul 3 (A2.1)

Lutz-René Jusczyk, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4144C BEGINN: 27.05.2025, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 1 (A2.2)

Lutz-René Jusczyk, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4144D BEGINN: 07.07.2025, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 2 (B1.1)

Lutz-René Jusczyk, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4144E BEGINN: 01.09.2025, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 3 (B1.2)

Lutz-René Jusczyk, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4144F BEGINN: 06.10.2025, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

DTZ-Prüfung (A2/B1)

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen!

4144G Freitag, 21.11.2025, ab 09.00 Uhr
vhs im Riemeke,
Anmeldeschluss: 31.10.2025

Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Lutz-René Jusczyk, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Orientierungskurs

4144H BEGINN: 17.11.2025, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/0,00 Euro

Test „Leben in Deutschland“

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

4144I Freitag, 19.12.2025, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 28.11.2025

DEUTSCHFÖRDERKURSE (DEUFÖ)

BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACH-FÖRDERKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM BUNDESAMT FÜR MIGRATION UND FLÜCHTLINGE (BAMF)



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Basierend auf §45a des Aufenthaltsgesetzes werden bei der vhs Paderborn „berufsbezogene Deutschförderkurse B2“ angeboten.

Diese Deutschkurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) gefördert.

Ziel der berufsbezogenen Deutschsprachförderung ist die schnelle und nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt oder in weiterführende Bildungsmaßnahmen.

Ausländer*innen, Unionsbürger*innen oder Deutsche mit Migrationshintergrund mit dem Sprachniveau B1, die keine ausreichenden Deutschkenntnisse haben, um in den Arbeitsmarkt integriert zu werden, haben grundsätzlich die Möglichkeit an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung teilzunehmen.

Die Kurse umfassen 400 oder 500 Unterrichtseinheiten, in denen Sie Ihr Deutsch von B1 nach B2 verbessern. Sie erhalten Informationen über das Berufsleben in Deutschland und üben die wichtigsten Situationen im Beruf (z. B.: Arbeitsverträge lesen, Bewerbungsgespräche führen, Anfragen und Beschwerden beantworten ...) Die Kurse enden mit dem „Deutschtest für den Beruf B2 (DTB)“.

Die Teilnahme am Berufssprachkurs ist grundsätzlich kostenlos. Wenn Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20.000 Euro liegt, zahlen Sie einen Kostenbeitrag von 2,56 Euro je Unterrichtseinheit (50 Prozent des Kostenerstattungssatzes).

Ein Fahrtkostenzuschuss kann beantragt werden (bei Leistungsbezug), wenn die Entfernung zum Kursort mindestens 3 km beträgt. Bücher und Prüfung sind für alle Teilnehmer*innen kostenlos.

Wir freuen uns darauf, Ihnen bei Ihrem Einstieg in Berufssprachkurse behilflich zu sein und Sie auf Ihrem Weg zur beruflichen Entwicklung zu unterstützen.

Eine Anmeldung zum Berufssprachkurs ist nur nach persönlicher Beratung möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 05251 88-14300 oder über das Serviceportal der Stadt Paderborn „Mein DigiPort“. Über „Mein DigiPort“ kann zudem eine virtuelle Erstberatung in deutscher und englischer Sprache vereinbart werden.

DeuFö – Berufsorientierter Deutschsprachkurs (B2) – Vollzeit

Christiane Happe-Hering, Karina Rohlfing
Lehrbuch: Aspekte, Beruf B2 (Klett-Verlag)

4170A BEGINN: 13.01.2025, 5x wöchentlich
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags,
freitags), insgesamt 80 Termine,
jeweils 09.00-13.00 Uhr (400 UStd.)
vhs im Riemeke; bei Leistungsbezug nach SGB II
oder SGB III ist die Teilnahme entgeltfrei.
Termine vorbehaltlich der Prüfung des
Bundesamtes.

B2 – Deutschtest für den Beruf (DTB)

4170B Freitag, 16.05.2025,
ab 09.00 Uhr
vhs im Riemeke; der vorangegangene Besuch im
Berufsorientierten Deutschsprachkurs (B2) ist Vo-
raussetzung für die Teilnahme.
Anmeldeschluss: 17.04.2025
Termine vorbehaltlich der Prüfung des
Bundesamtes.

Die AWO OWL e.V. bietet donnerstags eine
Sprechzeit in der vhs an.

Sozialpädagogische Begleitung/ Migrationsberatung für Erwachsene (MBE)

Elena Mousa

Sie erhalten Informationen, Beratung, Begleitung
und Hilfe bei Fragen ■ zu Schule, (Aus-)Bildung,
Beruf und Arbeit ■ zur Anerkennung von Zeugnissen
und Berufsabschlüssen im Herkunftsland ■ zum Auf-
enthalt, (Sozial-Versicherung) und Rente ■ zu per-
sönlichen und familiären Anliegen ■ im Umgang mit
Behörden und Ämtern ■ zur Gesundheit, Wohnen
und Freizeitgestaltung

4178 Donnerstag, 09.01.2025, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 23.01.2025, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 06.02.2025, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 20.02.2025, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 06.03.2025, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 20.03.2025, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 03.04.2025, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 24.04.2025, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 08.05.2025, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 22.05.2025, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 05.06.2025, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 26.06.2025, 12.45-13.30 Uhr
(12 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

EINBÜRGERUNGSTESTS

Die vhs Paderborn ist Prüfstelle des Bundesamts für
Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) für Einbürgerungs-
tests. Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbür-
gerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und
Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in
Deutschland nachweisen, die Sie benötigen, um sich
in Deutschland einbürgern zu lassen.

Am besten können Sie sich auf den Einbürgerungs-
test vorbereiten, indem Sie den Fragenkatalog im
Online-Testcenter des Bundesamts für Migration und
Flüchtlinge interaktiv bearbeiten.

([https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/
ZugewanderteTeilnehmende/OnlineTestcenter/
online-testcenter-node.html](https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/OnlineTestcenter/online-testcenter-node.html))

Eine Anmeldung ist nur persönlich in unserer Ge-
schäftsstelle möglich.

Einbürgerungstest

4181 Mittwoch, 19.02.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 21.01.2025

4182 Mittwoch, 19.03.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 18.02.2025

4183 Mittwoch, 09.04.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 11.03.2025

4184 Mittwoch, 07.05.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 08.04.2025

4185 Mittwoch, 04.06.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 06.05.2025

4186 Mittwoch, 02.07.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 03.06.2025

GEBÄRDENSPRACHE



Lernen Sie die Welt der Gebärdensprache kennen und entdecken Sie eine neue, faszinierende Art der Kommunikation. Die Gebärdensprachkurse der vhs Paderborn bieten Ihnen die Möglichkeit, in die visuelle Sprache der Gehörlosen einzutauchen und die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS) zu erlernen.

Die **DGS** besteht aus weit mehr als nur einzelnen Gebärden: Sie folgt bestimmten Regeln der Grammatik und Syntax und legt großen Wert auf Mimik und Körpersprache. Sie erlernen das Fingeralphabet, wichtige Vokabeln und Redewendungen sowie einfache Dialoge. Zudem erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur der Gehörlosengemeinschaft. Die Kurse unter der Leitung von erfahrenen gehörlose Dozent*innen sind praxisnah und interaktiv gestaltet. Rollenspiele und Übungen bieten Ihnen eine direkte Anwendungsmöglichkeit des Gelernten und fördern eine schnelle Sicherheit in der Kommunikation. Die Gruppengröße ermöglicht zudem eine intensive Betreuung und ein angenehmes Lernumfeld.



Gebärdensprache für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (DGS I)

Alexander Arzberger

Die Sprache der deutschen Gehörlosen heißt Gebärdensprache. Sie erleichtert Ihnen die Verständigung, selbst wenn sie gut von den Lippen ablesen können. Im Kurs vermittelt ein Muttersprachler Blickkontakt, Mimik und Gebärden sowie das Fingeralphabet.

4190 BEGINN: 10.02.2025, 10x montags, 19.30-21.00 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
86,00 Euro (ermäßigt: 66,00 Euro)

Gebärdensprache – Fortsetzung (DGS II)

Alexander Arzberger

Dieser Fortsetzungskurs wendet sich an Teilnehmende, die über Kenntnisse aus dem Grundkurs verfügen. Ziel ist es, den Gebärdenschatz zu erweitern und die Geschwindigkeit des Gebärdens zu erhöhen.

4192 BEGINN: 10.02.2025, 10x montags, 17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
86,00 Euro (ermäßigt: 66,00 Euro)

Buchtipp: Das Viko-Buch für Deutsche Gebärdensprache für Anfänger (Teil 1) von Thimo Kleiboldt und Margit Hillenmeyer enthält rund 200 Seiten mit alltäglichen Gebärden (aus Norddeutschland) und ist als vertiefende Begleitlektüre gedacht. Hörende können zuhause in Ruhe nachlesen, was es mit den Inhalten von Gehörlosenkultur oder Grammatik auf sich hat.

Gebärdenstammtisch

Melanie Behr



Der Gebärdensammtisch ist ein Angebot für alle, die sich für die Gebärdensprache interessieren. Er lädt sowohl Hörgeschädigte als auch Hörgesunde ein, gemeinsam ihre Kenntnisse in der Gebärdensprache zu erweitern, zu verfestigen und anzuwenden, Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich. Hier können Gehörlose mehr Kontakt zu Hörenden bekommen und andersrum, ein entspannter Treff für alle, die miteinander in Gebärdensprache kommunizieren möchten. Außerdem bietet dieser Kurs eine gute und kostenlose Übungsmöglichkeit für die Teilnehmenden der verschiedenen DGS-Kurse.

7252 **Mittwoch, 29.01.2025, 17.00-18.30 Uhr**
Mittwoch, 26.02.2025, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 26.03.2025, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 30.04.2025, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 28.05.2025, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 25.06.2025, 17.00-18.30 Uhr
(12 UStd.)

Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

FREMDSPRACHEN

Der Fachbereich Fremdsprachen bietet Ihnen eine Vielzahl an Kursformaten aller Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens für unterschiedliche Anwendungsbereiche an. Sie finden hier sowohl Kurse für Anfänger*innen, Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene, als auch spezielle Konversationskurse mit besonderer Förderung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit sowie berufsbezogene Kurse mit fachsprachlichen Inhalten wie etwa Business English. Um Ihren individuellen Zeitbedarfen gerecht zu werden, haben wir Fremdsprachenkurse zu verschiedenen Tageszeiten im Angebot. Wer in kurzer Zeit möglichst schnell und komprimiert eine Sprache erlernen oder vertiefen möchte, hat zudem die Möglichkeit extra hierfür konzipierte Intensivsprachkurse, Bildungsurlaube oder Wochenendseminare zu besuchen. An unseren Online-Kursen können Sie bequem von jedem Ort aus teilnehmen. Gerne helfen wir Ihnen, den Ihren Kenntnissen und Wünschen entsprechenden Kurs zu finden. Ansprechpartnerin für alle Fremdsprachen: Fachbereichsleiterin Alexandra Stöbel, Tel. 05251 88-14310, E-Mail: a.stoessel@paderborn.de

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) des Europarates

Alle Sprachkurse orientieren sich an den sechs Niveaustufen (A1–C2) des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens:

A1/A2: Elementare Sprachverwendung – Grundkenntnisse

B1/B2: Selbständige Sprachverwendung – Gute Sprachkenntnisse

C1/C2: Kompetente Sprachverwendung – Exzellente Sprachkenntnisse

Im Passus „Sprachen lernen mit System“ des Programms finden Sie anschauliche, gut verständliche Beschreibungen der vorab genannten Niveaustufen, die es Ihnen erleichtern werden, Ihre Kenntnisse bereits grob einzuschätzen.

Beratung

Bei der genaueren Bestimmung Ihres Sprachniveaus sowie bei der Auswahl des für Sie am besten geeigneten Kurses sind wir Ihnen gerne behilflich. Sie haben Vorkenntnisse in einer Fremdsprache, wissen aber nicht, wie Sie sich nach dem Europäischen Referenzrahmen einstufen sollen?

Unter www.vhs-paderborn.de finden Sie Online-tests für Business English, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch sowie Links für viele weitere Sprachen.

Wir wollen, dass Sie sich in unseren Sprachkursen wohlfühlen, Spaß am Lernen haben und weder über- noch unterfordert sind. Um für Sie den passenden Kurs zu finden, nehmen wir uns Zeit, Sie umfassend zu informieren, ein vorhandenes Testergebnis zu besprechen und Sie kompetent zu beraten. Kontaktieren Sie dazu gerne die zuständige Fachbereichsleiterin für ein entsprechendes Telefonat oder vereinbaren Sie ein Gespräch vor Ort.

Gerne können Sie auch in dem von Ihnen favorisierten Kurs nach Rücksprache eine Schnupperstunde nehmen.

Sie merken bereits nach kurzer Zeit, dass der von Ihnen gebuchte Kurs nicht Ihren Vorkenntnissen oder Erwartungen entspricht? Gerne buchen wir Sie in diesem Fall nach Verfügbarkeit in einen passenden Kurs um.

Im Einzelfall können Sie auch noch in einen bereits laufenden Kurs einsteigen.

Bitte kontaktieren Sie im Bedarfsfall die zuständige Fachbereichsleitung und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

BILDUNGSURLAUBE · INTENSIVWOCHE

In jedem Semester bieten wir Intensivkurse an, die auch als Bildungsurlaube nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) für das Bundesland NRW anerkannt sind.

Was ist ein Bildungsurlaub?

Ein Bildungsurlaub, auch Bildungsfreistellung genannt, ist ein gesetzlich geregelter Urlaubsanspruch von Beschäftigten, damit diese ein in den Inhalten selbst gewähltes Seminarangebot während ihrer Arbeitszeit besuchen können. Dieses muss bestimmten gesetzlichen, von Bundesland zu Bundesland unterschiedlichen Kriterien entsprechen und von den Arbeitgeber*innen genehmigt werden. Beschäftigte in Nordrhein-Westfalen haben Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr. Der Anspruch aus zwei Jahren kann auch zusammengelegt werden.

Durch dieses Instrument fördert der Staat das Lebenslange Lernen. Beide Seiten, Arbeitgeber*in als auch Beschäftigte profitieren vom Knowhow-Zuwachs und teilen sich dabei die Kosten: Sie als Beschäftigte übernehmen die Kursgebühren, Ihr*e Arbeitgeber*in übernimmt die Lohnfortzahlung während der Dauer des Bildungsurlaubs.

Tip: Weitere hilfreiche Informationen finden Sie unter www.bildungsurlaub.de

Maßgeschneiderte Sprachtrainings – Bildung auf Bestellung

In Ergänzung des bestehenden Programms bietet die vhs Firmen und interessierten Gruppen als sogenannte „Bildung auf Bestellung“ bedarfsorientierte, maßgeschneiderte Sprachtrainings an, die ihren individuellen Bedürfnissen, Rahmenbedingungen und Zeitfenstern optimal entsprechen. Der Unterricht erfolgt wahlweise vor Ort oder in der vhs. Bereits seit vielen Jahren kooperiert die vhs im Bereich Firmenschulungen erfolgreich mit Unternehmen der Region. Gerne machen wir Ihnen ein Angebot!

ENGLISCH



Sprachberatung Englisch

Alexandra Stößel

Sie haben Vorkenntnisse im Englischen, würden gerne an diese Kenntnisse anknüpfen und einen Kurs besuchen, wissen aber nicht, welcher der Richtige für Sie ist?

Unter www.vhs-paderborn.de finden Sie neben Informationen zu den Niveaustufen des Referenzrahmens auch die Möglichkeit, sich selbst online zu testen und ihre aktuelle Niveaustufe zu erfahren. Nach Ihrer Anmeldung werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen und einen individuellen Termin für eine telefonische Beratung oder ein informatives Gespräch vor Ort absprechen.

Beratungsangebote sind nach individueller Absprache mit der Fachbereichsleiterin in der Zeit vom 13.01.2025 bis zum 31.01.2025 (allgemeiner Kursstart ab ca. 03.02.2025) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

4200 Montag, 13.01.2025 – Freitag, 31.01.2025
– individuelle Beratungstermine –
entgeltfrei

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

N.N.

Sie benötigen im Beruf, im privaten Umfeld oder auf Reisen Englischkenntnisse und haben noch kein Vorwissen? Dann ist dieses Kursangebot für Sie genau richtig! In kleiner Lerngruppe und angenehmer Kursatmosphäre werden erste Grundlagen zu sprachlichen Strukturen, Wortschatz und Redewendungen vermittelt. Dabei steht die konkrete Anwendung des Gelernten immer im Vordergrund, Sie sprechen Englisch von Anfang an! Nach dem Kurs können Sie bereits über sich und andere sprechen, sagen, woher Sie kommen, was Sie mögen und vieles mehr. In kleinen Schritten, aber mit Spaß und Erfolg. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4204 BEGINN: 05.03.2025, 12x mittwochs,
16.00-17.30 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
124,60 Euro (ermäßigt: 100,60 Euro)

Englisch mit sehr geringen Vorkenntnissen am Vormittag (A1.1)

(ab Lektion 3/4)

Thusya Sivakumaran

Lehrbuch: „Great A1 2nd edition“, Klett Verlag

4205 BEGINN: 07.03.2025, 12x freitags,
10.00-11.30 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
124,10 Euro (ermäßigt: 100,10 Euro)

Englisch lernen leicht gemacht – mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 13)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A1.1“, Cornelsen Verlag

4207 BEGINN: 19.02.2025, 12x mittwochs,
13.30-15.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
123,10 Euro (ermäßigt: 99,10 Euro)



Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab ca. Lektion 7)

Thusya Sivakumaran

Lehrbuch: „Great! A1 2nd edition“, Klett Verlag

4211 BEGINN: 11.03.2025, 12x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
124,10 Euro (ermäßigt: 100,10 Euro)

Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 8)

Nicolene Kamp

Lehrbuch: „Great! A1 2nd edition“, Klett Verlag

4212 BEGINN: 10.02.2025, 13x montags,
18.00-19.30 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
108,10 Euro (ermäßigt: 82,10 Euro)

Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (A1+/A2)

Bettina Zimmermann

Ihnen wird immer mehr bewusst – ohne Englisch geht heutzutage nichts mehr. Solide Englischkenntnisse sind in vielen Lebensbereichen hilfreich und werden in (fast) jedem Beruf benötigt. Dieses Intensivseminar baut auf Grundkenntnissen der Niveaustufe A1 auf (unter www.vhs-paderborn können Sie dazu Ihren aktuellen Kenntnisstand testen) und vermittelt wichtige grammatikalische Strukturen, nützliche Redewendungen und einen aktuellen Wortschatz für einfache Situationen in Alltag und Beruf. Abwechslungsreiche Aufgaben und Übungen der erfahrenen Dozentin helfen Ihnen, das Erlernete zu vertiefen und beim freien Sprechen anzuwenden. Die Intensivwoche ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

4214 **Dienstag – Freitag**, 22.04.2025 – 25.04.2025,
08.30-15.00 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
198,60 Euro (keine Ermäßigung)

Summer-School

4215 **Montag – Freitag**, 04.08.2025 – 08.08.2025,
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
193,50 Euro (keine Ermäßigung)

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Englisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 3)

Karin Wünsche

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.1“, Klett Verlag

4216 BEGINN: 04.02.2025, 16x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (32 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
95,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.2)

(ab Lektion 3)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A2.2“, Cornelsen Verlag

4217 BEGINN: 19.02.2025, 12x mittwochs,
10.15-11.45 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
123,10 Euro (ermäßigt: 99,10 Euro)

Refresh and build up your English in the morning (A2+)

Sabine Rath

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4218 BEGINN: 13.02.2025, 11x donnerstags,
11.00-12.30 Uhr (22 UStd.)
vhs am Stadelhof,
113,00 Euro (ermäßigt: 91,00 Euro)

Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.2)

(ab Lektion 11)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A2.2“, Cornelsen Verlag

4219 BEGINN: 18.02.2025, 12x dienstags,
11.00-12.30 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
123,10 Euro (ermäßigt: 99,10 Euro)



English lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.2)

(ab Lektion 11)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A2.2“, Cornelsen Verlag

4220 BEGINN: 18.02.2025, 12× dienstags,
13.45-15.15 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
123,10 Euro (ermäßigt: 99,10 Euro)

NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Start the week refreshing your English (B1)

(ab Lektion 3)

Nicolene Kamp

Join us on Monday morning to refresh and build up your English. We concentrate on conversation as well as other skills such as listening, reading and writing needed in day-to-day private and professional situations.

Lehrbuch: „At your leisure B1“, Hueber Verlag

4225 BEGINN: 10.02.2025, 13× montags,
09.30-11.00 Uhr (26 UStd.)
vhs am Stadelhof,
90,90 Euro (ermäßigt: 64,90 Euro)

Refresh and build up your English (B1)

(ab Lektion 4)

Nicolene Kamp

Wer vorhandene Englischkenntnisse für berufliche oder private Zwecke auffrischen und erweitern möchte, ist hier richtig. Nützliche Vokabeln, Konversation, Lese- und Hörverständnis sowie Schreibübungen sind die Bausteine abwechslungsreicher Unterrichtsstunden.

Lehrbuch: „Great B1 2nd edition“, Klett Verlag

4228 BEGINN: 10.02.2025, 13× montags,
19.45-21.15 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemcke,
90,90 Euro (ermäßigt: 64,90 Euro)

Brush up your English (B1)

Bettina Zimmermann

Sprachlernende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen können hier elementare Aspekte der englischen Grammatik wiederholen und ihre Fähigkeiten im Sprechen und Hören trainieren.

Das Lehrbuch wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

4233 BEGINN: 04.02.2025, 19× dienstags,
18.00-19.30 Uhr (38 UStd.)
Online-Veranstaltung,
141,70 Euro (keine Ermäßigung)



Morning Class: Fit for English (B1+/B2)

(ab Lektion 6)

Dagmar Wansleben

This class offers lots of practice and fun – you'll learn essential phrases as well as grammar and discuss interesting topics. Come along and meet other students who want to improve their English language skills.

Lehrbuch: „Go for it! B2“, Hueber Verlag

4237 BEGINN: 05.02.2025, 11× mittwochs,
09.15-10.45 Uhr (22 UStd.)
vhs am Stadelhof,
105,30 Euro (ermäßigt: 83,30 Euro)

CONVERSATION CLASSES (A2+/B1/B2/C1)

Bei den folgenden Konversationskursen dient die im Kurstitel angegebene Niveaustufe des Referenzrahmens nur zu Ihrer ersten Orientierung. Mit zu Semesterbeginn neuen Teilnehmenden in bestehenden Konversationskursen etabliert sich die Gruppe zum Teil neu und die Kursleitungen passen das Niveau dem dann aktuellen Kernstand der Gruppe an. Die Teilnehmenden sollten bereit und in der Lage sein, sich aktiv an Gesprächen zu beteiligen.

Bei Interesse an einer bestehenden Konversationsgruppe können Sie uns gerne bzgl. einer Schnupperstunde kontaktieren.

Let's talk at lunchtime – Konversation auf Niveau (A2+/B1)

Lindsay McCran

Come and join this lively class to practise and improve your speaking, listening and reading skills. Our friendly, native speaking tutor will guide you with a wide selection of everyday topics, as well as current events.

4340 BEGINN: 04.02.2025, 13x dienstags,
12.00-13.30 Uhr (26 UStd.)
vhs am Stadelhof,
109,60 Euro (ermäßigt: 83,60 Euro)

Come & join us – A fresh spring start (A2+/B1)

Lindsay McCran

The mornings are getting lighter and you're ready to put a spring into your step and freshen up your English? Then join us for this 6 week short, smart and snappy speaking course. You'll soon be wide awake and well on your way to speaking English with confidence when you join our friendly, native English speaking teacher each week. This course will continue for further weeks, if requested.

4341 BEGINN: 06.03.2025, 6x donnerstags,
08.30-10.00 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
60,90 Euro (ermäßigt: 48,90 Euro)

Let's talk – Konversation auf Niveau (A2+/B1)

Thusya Sivakumaran

Feel happy to join this basic conversation class if your English is a little bit rusty or you need some fresh impulses to participate in conversations conducted in English. A revision of grammatical basics will be included. A small group size and a relaxed, personal atmosphere will guarantee lots of speaking practice and fun. See you all!

4342 BEGINN: 06.03.2025, 12x donnerstags,
16.30-18.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
102,90 Euro (ermäßigt: 78,90 Euro)

Schnuppergolfkurs in englischer Sprache mit Tea Time

siehe Kurs Nr. 4907, 4908



Evening Brush up and Conversation (B1)

Susan Kress

Here is the relaxed way to practice and learn new vocab and phrases relevant for your work and lifestyle. We will meet once a week online for an hour in a small group with a friendly native speaker, to chat and discuss interesting themes.

This is the perfect way to "brush up" and improve your spoken English from the comfort of your home!

4343 BEGINN: 03.02.2025, 8x montags,
18.30-19.30 Uhr (11 UStd.)
Online-Veranstaltung,
57,70 Euro (keine Ermäßigung)



Women together: Let's talk (B1/B2)

Lindsay McCran

We meet every Tuesday to talk about current affairs, whether they be political, cultural or social issues. You are expected to contribute to the discussions but shouldn't be afraid of making mistakes: nobody is perfect.

4347 BEGINN: 04.02.2025, 13x dienstags,
10.15-11.45 Uhr (26 UStd.)
vhs am Stadelhof,
109,60 Euro (ermäßigt: 83,60 Euro)

English Walk & Talk (B1/B2) – Practise your English skills (Topic: St. Patrick's Day)

siehe Kurs Nr. 4901

Come and join us (B1/B2)

Lindsay McCran

Come and join our lively sessions, where you'll receive a warm welcome and get to improve your English conversational skills with a native speaker. We discuss a wide range of topics each week in a friendly and welcoming environment.

4348 BEGINN: 06.02.2025, 12x donnerstags,
10.15-11.45 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
101,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)

Sunday Scone Baking

siehe Kurs Nr. 4902

Come and join us in the evening (B1/B2)

Lindsay McCran

Come and join our lively, early evening sessions, where you'll receive a warm welcome and get to improve your English conversational skills with a native speaker. We will discuss a wide range of topics each week in a friendly and welcoming environment, that's guaranteed to keep you awake, even after a hard day!

4349 BEGINN: 03.02.2025, 13x montags,
18.30-20.00 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
109,60 Euro (ermäßigt: 83,60 Euro)

International Scrabble

siehe Kurs Nr. 4903



Lunchtime Conversation (B2)

Deborah Jansen

You're free at lunch time, keen on speaking English and expanding your conversational as well as structural skills encouraged by a friendly native speaker? Great! So join us and have fun while exchanging about a wide range of interesting topics and learn to express yourself even more fluently.

4350 BEGINN: 21.02.2025, 14x freitags,
13.00-14.00 Uhr (19 UStd.)
Online-Veranstaltung,
102,30 Euro (keine Ermäßigung)



British Biscuit Day

siehe Kurs Nr. 4904

Evening Brush up and Conversation (B2)

Susan Kress

You can speak English quite well but need more practice and advice on the best way to say things. You love the comfort of your own home? – So why not log in and boost your English with the support of a friendly native speaker? Take just one hour a week in the evening to learn to express yourself on a range of current and sometimes controversial topics that affect us all. Join us in this focused, yet light-hearted and fun class via Zoom and get results in just 9 weeks!

4351 BEGINN: 04.02.2025, 9x dienstags,
19.30-20.30 Uhr (12 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,70 Euro (keine Ermäßigung)



Chat with us in English Conversation (B2/C1)

Mahynoor Schindel

If you want to level up your English speaking skills, then come and join us in this early evening conversation course where you'll be able to brush up on your English skills and pronunciation with a native speaker. From everyday situations to trending topics, you'll have a chance to talk about what interests you in a welcoming and friendly learning environment.

4352 **Mittwoch**, 07.05.2025, 18.00-19.30 Uhr
Mittwoch, 14.05.2025, 18.00-19.30 Uhr
Mittwoch, 21.05.2025, 18.00-19.30 Uhr
Mittwoch, 04.06.2025, 18.00-19.30 Uhr
Mittwoch, 25.06.2025, 18.00-19.30 Uhr
Mittwoch, 02.07.2025, 18.00-19.30 Uhr
(12 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,30 Euro (ermäßigt: 41,30 Euro)

Practise your English (B2/C1)

Heiko Döring

This course is designed for advanced students interested in speaking English in a relaxed atmosphere. The emphasis will be on conversation based on topics of common interest.

4353 BEGINN: 06.02.2025, 11x donnerstags,
20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)
vhs im Riemeke,
90,70 Euro (ermäßigt: 68,70 Euro)

BUSINESS ENGLISH/BILDUNGSURLAUBE



Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B1)

Deborah Jansen

English is all around us. It is necessary for work, travel and technology. Is your English a little rusty? Don't get left behind! Together with the help of a friendly native speaker with a business and travel background you will learn to express yourself more fluently and know exactly the right thing to say in work and social situations. You will gain in confidence and learn to interact easily on a variety of relevant topics from small talk to decision making. A broad revision of grammar and important structures will be included in this focused but fun course.

This class can also be booked as a so-called Bildungsurlaub according to the Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in North Rhine Westfalia. Before registration please make sure that the course level is suitable for you by taking a test on our website www.vhs-paderborn.de. For personal counselling please do not hesitate to contact our course planner and Fachbereichsleitung.

4384 Montag – Freitag, 27.01.2025 – 31.01.2025,
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
221,00 Euro (keine Ermäßigung)

Summer-School

4390 Montag – Freitag, 30.06.2025 – 04.07.2025,
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
199,50 Euro (keine Ermäßigung)

Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B1+/B2)

Susan Kress, Thomas Michael Kress

In this seminar we will focus on fluency in professional situations, such as speaking in public, negotiating, taking part in a conference or at trade fair. We aim to develop your soft skills for networking, working in teams and communicating with people from other cultures. The aim of this week is to focus on your individual needs and fluency to be successful in an international work environment.

This class can also be booked as a so-called Bildungsurlaub according to the Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in North Rhine Westfalia. Before registration please make sure that the course level is suitable for you by taking a placement test on our website www.vhs-paderborn.de. For personal counselling please do not hesitate to contact our course planner and Fachbereichsleitung.

4386 Montag – Freitag, 07.04.2025 – 11.04.2025,
09.00-14.00 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
210,50 Euro (keine Ermäßigung)

Summer School – Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B1+/B2)

Deborah Jansen

You speak English well but would like to find the best way to express yourself at work and socially. The focus of this intensive week on level B1+/B2 is on speaking and effective communication with the support of a friendly native speaker with a business background.

Expect to share your opinions in lively discussions on a broad range of topical issues and to present complex information. Practice makes perfect!

This class can also be booked as a so-called Bildungsurlaub according to the Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in North Rhine Westfalia. Before registration please make sure that the course level is suitable for you by taking a test on our website www.vhs-paderborn.de. For personal counselling please do not hesitate to contact our course planner and Fachbereichsleitung.

4394 Montag – Freitag, 25.08.2025 – 29.08.2025,
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
199,50 Euro (keine Ermäßigung)



FRANZÖSISCH



Sprachberatung Französisch

Alexandra Stössel

Sie haben vor vielen Jahren Französisch gelernt und (fast) alles vergessen? Wahrscheinlich unterschätzen Sie Ihr Leistungsvermögen und sind überrascht, wie schnell Sie Ihre Kenntnisse wieder aktivieren können. Lassen Sie sich ausführlich über unser Angebot informieren und bei der Wahl des passenden Kurses beraten. Wenn möglich, absolvieren Sie bitte vorab unseren Einstufungstest unter www.vhs-paderborn.de. Nach Ihrer Anmeldung werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen und einen individuellen Termin für eine telefonische Beratung oder ein informatives Gespräch vor Ort absprechen.

Beratungsangebote sind nach individueller Absprache mit der Fachbereichsleiterin in der Zeit vom 13.01.2025 bis zum 31.01.2025 (allgemeiner Kursstart ab ca. 03.02.2025) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

4400 Montag, 13.01.2025 – Freitag, 31.01.2025
– individuelle Beratungstermine –
entgeltfrei

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Französisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Kathrin Ebert

Parlez-vous français? Diese klangvolle Weltsprache wird aktuell von über 200 Millionen Menschen weltweit verwendet! Anhand einfacher Texte und Dialoge für verschiedene Alltagssituationen (Hotel, Res-

taurant, Einkauf etc.) werden Sie Schritt für Schritt in die französische Sprache eingeführt und können sich schon bald über erste sprachliche Erfolge beim Kontakt mit Muttersprachler*innen auf privaten oder dienstlichen Reisen freuen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4412 BEGINN: 05.03.2025, 14x mittwochs,
17.30-19.00 Uhr (28 UStd.)
vhs im Riemeke,
119,20 Euro (ermäßigt: 91,20 Euro)

Französisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3)

Inge Peters

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

4413 BEGINN: 10.02.2025, 12x montags,
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
84,60 Euro (ermäßigt: 60,60 Euro)

Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 5)

Maritheres Sinning

Sie reisen gern nach Frankreich, haben bereits oder hätten gern französischsprachige Kontakte? In einer überschaubaren Lerngruppe erweitern wir unsere bisher erworbenen Grundkenntnisse, üben das Gelernte gemeinsam und wenden es in verschiedenen Alltagssituationen an. Neuzugänge sind willkommen. Bienvenue chez nous!

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

4415 BEGINN: 06.02.2025, 16x donnerstags,
18.15-19.45 Uhr (32 UStd.)
vhs im Riemeke,
113,40 Euro (ermäßigt: 81,40 Euro)



Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9)

Karin Vogt

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

4416 BEGINN: 04.02.2025, 12x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
99,90 Euro (ermäßigt: 75,90 Euro)

Französisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 10)

Inge Peters

Vous voulez être bien préparé pour votre prochaine visite en France ou dans un pays francophone? Alors, profitez du cours de français où vous utilisez des structures communicatives dans une ambiance sympathique et découvrez les belles régions de la France! Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

4417 BEGINN: 12.02.2025, 12x mittwochs,
11.15-12.45 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
123,10 Euro (ermäßigt: 99,10 Euro)

Summer-School – „Peindre-Parler“ – Kreativer Französisch-Workshop Malen und Sprechen für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1+)

Kathrin Ebert

Spracheinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen im Französischen, die sich in den Sommerferien fünf Tage in kreativer Weise mit dieser wohlklingenden Sprache umgeben möchten, sind in diesem kombinierten, 2-in-1-Workshop genau richtig.

Angeregt durch die Pflanzen im vhs-Garten, werden die Teilnehmenden, den Impressionisten gleich, ihre Staffelei in der Natur aufstellen und Eindrücke festhalten. Es entstehen so kleinformatige Acrylmalereien in impressionistischer Manier (Vorkenntnisse nicht nötig). Ganz nebenbei wird spielerisch ein erster Wortschatz aufgebaut und angewendet. Die Kursmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt und sind im Kursentgelt enthalten.

4419 Montag – Freitag, 18.08.2025 – 22.08.2025,
09.00-11.00 Uhr (10 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
84,50 Euro (keine Ermäßigung)



Summer-School – Französisch für die Reise – Minikurs zur Auffrischung (A1.2/A2.1)

Karin Vogt

Bientôt en France? Passez de très bonnes vacances et parlez français: Ein Bummel über die schönen

Märkte, ein freundliches Gespräch mit Einheimischen, ein Restaurantbesuch ... diese Situationen gehören zu einem Urlaub in Frankreich sicher dazu. Und auf Französisch macht es noch mehr Freude. Dieses Kursangebot stellt sprachliche Themen rund um die Reise in den Mittelpunkt und frisch an vier Abenden kurz und prägnant vorhandene Französischkenntnisse auf. Viele kommunikative Übungen machen Sie wieder sicher in der Sprache, so dass Sie typische Urlaubssituationen mit Bravour meistern werden.

4420 BEGINN: 17.06.2025, 4x dienstags,
18.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
vhs am Stadelhof,
59,10 Euro (keine Ermäßigung)

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Französisch Aufbaustufe am Vormittag (A2.1)

(ab Lektion 1)

Inge Peters

Découvrons des régions différentes de la France et parlons des thèmes divers tout en apprenant de la grammaire et du vocabulaire dans des situations communicatives. Soyez les bienvenus!

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, Klett Verlag

4424 BEGINN: 12.02.2025, 12x mittwochs,
09.30-11.00 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
100,90 Euro (ermäßigt: 76,90 Euro)

Französisch Aufbaukurs (A2.1)

Rachel Wilke

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4425 BEGINN: 03.02.2025, 13x montags,
17.30-19.00 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
110,10 Euro (ermäßigt: 84,10 Euro)

Französisch Aufbaukurs am Nachmittag (A2.2)

(ab Lektion 5)

Nguyet Rodehuts Kors

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, Klett Verlag

4426 BEGINN: 05.02.2025, 15× mittwochs,
16.30-18.00 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
107,10 Euro (ermäßigt: 77,10 Euro)

Französisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 10)

Nguyet Rodehuts Kors

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, Klett Verlag

4429 BEGINN: 04.02.2025, 14× dienstags,
09.00-10.30 Uhr (28 UStd.)
vhs im Riemeke,
100,30 Euro (ermäßigt: 72,30 Euro)



Summer-School – Mini-Auffrischung Französisch für Alltag und Reise (A2/B1)

Inge Peters

Vous voulez découvrir la France et être bien préparé pour votre prochain voyage? Alors, venez au cours de français et discutez des aspects culturels et pratiques de la vie en France en utilisant des structures communicatives dans une ambiance sympathique (Le matériel sera mis à votre disposition).

4430 **Dienstag**, 01.07.2025, 18.00-19.30 Uhr
Donnerstag, 03.07.2025, 18.00-19.30 Uhr
Dienstag, 08.07.2025, 18.00-19.30 Uhr
(6 UStd.)
vhs im Riemeke,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

RAFRAÎCHISSEMENT & CONVERSATION (A2/B1/B2)

Revoir et parler: Cours de révisions communicatives (A2)

Hendrik Peeters

Ce cours s'adresse à tous ceux qui souhaitent renforcer leurs compétences orales en révisant les structures déjà apprises et en les appliquant dans des situations de communication authentiques. À travers des activités interactives, vous aurez l'occasion de revoir les points grammaticaux essentiels, tout en améliorant votre aisance à l'oral. Venez réviser, échanger et progresser dans une ambiance conviviale!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4435 BEGINN: 12.02.2025, 12× mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
86,10 Euro (ermäßigt: 62,10 Euro)

Rebonjour – Auffrischung und Konversation Niveau A2+

Nguyet Rodehuts Kors

Bringen Sie Ihr Französisch mit Leichtigkeit und Freude auf ein höheres Level! Dieses Kursangebot ab fortgeschrittenem Niveau A2 bietet eine ideale Plattform zur Verbesserung der Konversationsfertigkeiten. In entspannter Atmosphäre werden spannende Themen erarbeitet, die den Austausch unter Teilnehmenden fördern und vorhandene Sprachkenntnisse aktiv anwenden lassen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4440 BEGINN: 05.02.2025, 15× mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
154,60 Euro (ermäßigt: 124,60 Euro)

Pique-nique à la française

siehe Kurs Nr. 4910

Französisch (B1) – Auffrischung, Konsolidierung, Konversation

Petra Bobe

Vous parlez déjà un peu français et voulez rafraîchir vos connaissances et consolider vos bases de la langue? Bienvenue! Dans ce cours nous travaillons avec des textes différents et nous révisons quelques chapitres de la grammaire.

4447 BEGINN: 05.02.2025, 16× mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (32 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
140,80 Euro (keine Ermäßigung)

Deutsch-Französische Gesellschaft Paderborn e.V.



Société Franco-Allemande

Deutsch-Französische Gesellschaft Paderborn

Die Deutsch-Französische Gesellschaft Paderborn e.V. fördert die Verbreitung der französischen Sprache und Kultur. Dazu bietet sie in ihrem Programm u. a. folgende Veranstaltungen an:

- Vorträge zu aktuellen deutsch-französischen Themen;
- Fahrten zu entsprechenden Ausstellungen und/oder Städten;
- Lesewettbewerb in französischer Sprache für Schülerinnen und Schüler;
- in Kooperation mit dem Pollux-Kino französische Filme im Original mit deutschen Untertiteln an jedem zweiten Montag im Monat;
- Chansonabende;
- zwanglose Konversation auf Französisch;
- französisches Kochen;
- u. v. m.

Nähere Informationen und das Programm finden Sie auf der Homepage der DFG www.dfg-paderborn.de

Gespräche mit Einheimischen zu führen. So sind Sie für einen Aufenthalt in Frankreich gut gewappnet! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4470 BEGINN: 04.02.2025, 14x dienstags,
11.00-12.30 Uhr (28 UStd.)
vhs im Riemeke,
118,70 Euro (ermäßigt: 90,70 Euro)

Balader & Bavarder (A2-C1)

siehe Kurs Nr. 4911, 4912



Französisch Konversation am Abend (B1)

Petra Bobe

Sur la base de divers textes, des chansons et des pièces radiophoniques nous allons raviver nos connaissances de la langue française, la grammaire est répétée avec des jeux de grammaire. Selon vos souhaits, nous serons également heureux de lire un livre. A la fin du cours, vous serez capable de comprendre et de vous faire comprendre beaucoup mieux dans les pays francophones. Soyez les bienvenus!

4471 BEGINN: 05.02.2025, 16x mittwochs,
20.00-21.30 Uhr (32 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
107,90 Euro (ermäßigt: 75,90 Euro)

Un « brin de causette » en français (B1+)

Nguyet Rodehutskurs

Si jamais vous éprouviez l'envie ou le besoin de causer, de discuter avec d'autres participants sur des thèmes variés culturel, social –voire– politique dans une ambiance détendue et amicale tout en rafraichissant et améliorant vos connaissances en français, je vous invite alors à mon cours de conversation dont le concept est: « c'est en forgeant qu'on devient forgeron! »

4472 BEGINN: 07.02.2025, 15x freitags,
09.30-11.00 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
107,10 Euro (ermäßigt: 77,10 Euro)

Französisch authentisch und mit Freude anwenden – Konversationstraining am Vormittag (B1)

Nguyet Rodehutskurs

Anhand zahlreicher Texte und Dialoge aus verschiedenen französischen Zeitschriften und Zeitungen zu Kultur und Landeskunde Frankreichs, aber auch über verschiedene Hobbies (Kochen, Gärtnern, etc.) lernen die Teilnehmenden nicht nur in privaten und beruflichen Alltagssituationen zurecht zu kommen (z. B. Verkehrsmittel nutzen, Hotelreservierung, Wegbeschreibung ...) sondern auch, kleine, interessante

Rafraîchissez vos connaissances sur la France! (B1/B2)

Marlène Bayer

Un peu d'histoire, un peu de géographie, un peu de littérature, un peu de culture française, un peu de grammaire! Si tout cela vous intéresse, alors venez en discutez dans une ambiance sympathique.

4473 BEGINN: 04.02.2025, 16x dienstags, 18.15-19.45 Uhr (32 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
111,40 Euro (ermäßigt: 79,40 Euro)



Partez à la découverte (B1/B2)

Marlène Bayer

Découvrez la France, les Français, la cuisine française, la grammaire française dans une ambiance familiale.

4475 BEGINN: 04.02.2025, 16x dienstags, 20.00-21.30 Uhr (32 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
111,40 Euro (ermäßigt: 79,40 Euro)

Conversez en français? Pas de problème! (B2)

Marlène Bayer

Vous voulez approfondir vos connaissances dans une atmosphère décontractée? Alors venez discuter de thèmes tirés de la revue « Ecoute » ou du journal « Revue de la Presse » choisis en fonction de l'actualité.

4481 BEGINN: 03.02.2025, 15x montags, 20.00-21.30 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
124,40 Euro (ermäßigt: 94,40 Euro)

ITALIENISCH



Sprachberatung Italienisch

Alexandra Stößel

Sie möchten Ihre Italienischkenntnisse verbessern oder auffrischen und wissen nicht, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Gerne informieren wir Sie über unser vielfältiges Angebot und beraten Sie bei der Wahl des für Sie passenden Kurses. Wenn möglich, absolvieren Sie bitte vorab unseren Einstufungstest unter www.vhs-paderborn.de. Nach Ihrer Anmeldung werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen und einen individuellen Termin für eine telefonische Beratung oder ein informatives Gespräch vor Ort absprechen.

Beratungsangebote sind nach individueller Absprache mit der Fachbereichsleiterin in der Zeit vom 13.01.2025 bis zum 31.01.2025 (allgemeiner Kursstart ab ca. 03.02.2025) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

4500 Montag, 13.01.2025 – Freitag, 31.01.2025
– individuelle Beratungstermine –
entgeltfrei

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse am Nachmittag (A1.1)

Gandolfa Zafarana Öner

In ihrem kommunikationsorientierten Unterricht, ergänzt durch landeskundliche Inhalte sowie durch grammatikalische Übungen, vermittelt die engagierte muttersprachliche Kursleiterin erste Grundkenntnisse, um im beruflichen oder privaten Alltag schon bald erste einfache Gespräche führen zu können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4505 BEGINN: 18.02.2025, 13x dienstags, 13.00-14.30 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
127,80 Euro (ermäßigt: 101,80 Euro)

Buongiorno Italia – Schnupperkurs Italienisch ohne Vorkenntnisse in den Osterferien (A1)

Gandolfa Zafarana Öner

Eine kleine und spannende Reise für alle Italienliebhaber*innen: Verlieren Sie sich im Klang der italienischen Sprache mit unserem einwöchigen Einstiegsangebot unter muttersprachlicher Kursleitung. Entdecken Sie die Freude am Lernen und erwerben Sie ganz nebenbei erste Grundlagen des Italienischen – diverse Übungen für das Hör- und Leseverständnis bereiten Teilnehmende vielfältig und mit Spaß auf Alltagssituationen oder den kurzen Small Talk vor. Die perfekte Grundlage, um selbstsicher in der Fremdsprache zu sprechen und für Reise und Alltag bestens vorbereitet zu sein.

4506 **Dienstag – Freitag**, 22.04.2025 – 25.04.2025,
10.30-14.00 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
91,50 Euro (ermäßigt: 75,50 Euro)



Summer-School – Italienisch Intensivwoche/ Bildungsurlaub für Einsteiger*innen (A1)

Birgit Gutt-Daraio

Italienisch lernen von Anfang an! Wenn Sie keine Vorkenntnisse haben, ermöglicht Ihnen dieses Kompaktseminar einen leichten Einstieg. Sie lernen erste Wörter und Sätze, trainieren Ihr Hörverständnis und Ihre Aussprache. Sie bauen einen praxisnahen Wortschatz auf, mit dem Sie sich auf Reisen und in alltäglichen Situationen in Freizeit und Beruf verständigen können. Der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Gebrauch der Sprache.

Das Intensivseminar ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

4507 **Montag – Freitag**, 07.07.2025 – 11.07.2025,
08.30-14.30 Uhr (35 UStd.)
vhs am Stadelhof,
199,50 Euro (keine Ermäßigung)

Italienisch für Reise und Alltag am Vormittag – Fortsetzung (A1.2)

(ca. ab Lektion 3)

Birgit Gutt-Daraio

Lehrbuch: „Viva le vacanze! Neu“, Hueber Verlag

4508 **BEGINN**: 04.02.2025, 9x dienstags,
10.00-11.30 Uhr (18 UStd.)
vhs im Riemeke,
95,10 Euro (ermäßigt: 77,10 Euro)

Italienisch für Reise und Alltag – Fortsetzung (A1.2)

(ca. ab Lektion 3)

Birgit Gutt-Daraio

Lehrbuch: „Viva le vacanze! Neu“, Hueber Verlag

4509 **BEGINN**: 05.02.2025, 9x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)
vhs im Riemeke,
95,10 Euro (ermäßigt: 77,10 Euro)

Italienisch Grundkurs (A1.2)

(ab Lektion 6)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag

4511 **BEGINN**: 05.02.2025, 16x mittwochs,
19.45-21.15 Uhr (32 UStd.)
vhs im Riemeke,
142,60 Euro (ermäßigt: 110,60 Euro)

Summer-School – „Sapori E Parole“ – Auffrischung und Vertiefung (A1)

Gandolfa Zafarana Öner

Teilnehmenden mit guten A1-Kenntnissen bietet dieser Sommerkurs eine intensive Festigung, Vertiefung und Erweiterung ihres Vokabulars sowie wesentlicher grammatikalischer Strukturen. Thematische Einheiten rund um die italienische Küche, Kultur sowie zu kulinarischen Redewendungen sorgen dafür, dass Teilnehmende Italienisch nicht nur lernen, sondern auch erleben. Eine Woche voller Sprachvergnügen und italienischer Esskultur.

4512 **Montag – Freitag**, 21.07.2025 – 25.07.2025,
12.00-15.15 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
116,90 Euro (ermäßigt: 96,90 Euro)



Italienisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 7)

Piera Maria Rizzo

Lehrbuch: „Chiaro A1 Nuova Edizione“, Hueber Verlag

4513 BEGINN: 04.02.2025, 15x dienstags,
09.45-11.15 Uhr (30 UStd.)
vhs im Riemeke,
108,60 Euro (ermäßigt: 78,60 Euro)

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Carlotta Collu

Im Rahmen dieses Kursangebots werden alle vier sprachlichen Fertigkeiten, Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen, einschließlich einer korrekten Aussprache, in den Blick genommen. Insbesondere die mündliche Kommunikationsfähigkeit wird dabei gezielt trainiert und auf eine aktive Beteiligung der Teilnehmenden in verschiedenen Lernsettings Wert gelegt. Grammatikalische Erklärungen durch die engagierte muttersprachliche Trainerin lernen die Teilnehmenden sofort spielerisch und mit Spaß anzuwenden.

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag
(ab Lektion 7)

4515 BEGINN: 05.03.2025, 12x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
102,40 Euro (ermäßigt: 78,40 Euro)

(ab Lektion 8)

4516 BEGINN: 05.03.2025, 12x mittwochs,
19.45-21.15 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
86,60 Euro (ermäßigt: 62,60 Euro)

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Italienisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 3)

Carlotta Collu

Se vuoi migliorare il tuo Italiano in modo attivo e creativo, conoscere meglio l'Italia e le sue usanze in un gruppo simpatico e stimolante, allora sei nel corso giusto per te.

In questo corso si praticano tutte le competenze attraverso l'ascolto di audio in lingua originale, lettura di brani e dialoghi. La parte attiva, come scritto e parlato, viene praticata costantemente anche attraverso giochi divertenti e stimolanti. Anche la pronuncia viene esercitata.

In questo corso potrai conoscere inoltre altre persone che come te amano l'Italia e l'italiano, durante le lezioni infatti si lavora in coppia e in gruppo, permettendo uno scambio continuo di conoscenze e creando un ambiente allegro e leggero.

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

4517 BEGINN: 04.03.2025, 12x dienstags,
19.00-20.30 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
86,60 Euro (ermäßigt: 62,60 Euro)



Italienisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 5)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

4525 BEGINN: 05.02.2025, 16x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (32 UStd.)
vhs im Riemeke,
142,60 Euro (ermäßigt: 110,60 Euro)

Italienisch Aufbaustufe am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 7)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

4528 BEGINN: 06.02.2025, 13x donnerstags,
10.00-11.30 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
103,80 Euro (ermäßigt: 77,80 Euro)

Italienisch Aufbaustufe (A2.2)

(ab Lektion 7)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

4529 BEGINN: 03.02.2025, 15x montags,
19.45-21.15 Uhr (30 UStd.)
vhs im Riemeke,
136,80 Euro (keine Ermäßigung)

NIVEAUS B1/B1+ – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG



Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag (B1/B1+)

Ornella van Tongern

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4530 BEGINN: 25.02.2025, 12x dienstags,
10.00-11.30 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
104,40 Euro (ermäßigt: 80,40 Euro)

Italienisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 4)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Con piacere nuovo B1“, Klett Verlag

4531 BEGINN: 03.02.2025, 15x montags,
18.00-19.30 Uhr (30 UStd.)
vhs im Riemeke,
119,10 Euro (ermäßigt: 89,10 Euro)

SPANISCH



Sprachberatung Spanisch

Alexandra Stößel

Sie möchten Ihre Spanischkenntnisse verbessern oder auffrischen und wissen nicht, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Gerne informieren wir Sie über unser vielfältiges Angebot und beraten Sie bei der Wahl des für Sie passenden Kurses. Wenn möglich, absolvieren Sie bitte vorab unseren Einstufungstest unter www.vhs-paderborn.de. Nach Ihrer Anmeldung werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen und einen individuellen Termin für eine telefonische Beratung oder ein informatives Gespräch vor Ort absprechen.

Beratungsangebote sind nach individueller Absprache mit der Fachbereichsleiterin in der Zeit vom 13.01.2025 bis zum 31.01.2025 (allgemeiner Kursstart ab ca. 03.02.2025) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

4600 Montag, 13.01.2025 – Freitag, 31.01.2025
– individuelle Beratungstermine –
entgeltfrei

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Spanisch entspannt am Vormittag ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Heidi Kürpick

Dieser Kurs bietet Ihnen einen lockeren und unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache. Gemeinsam lernen Sie einfache Redewendungen und grundlegende sprachliche Strukturen kennen, die Sie zur Bewältigung wichtiger Situationen im Alltag und auf Reisen benötigen. Viele landeskundliche Informationen zur spanischsprachigen Welt runden das Kursangebot ab.

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag,
ISBN 978-3125146761

4627 BEGINN: 10.02.2025, 14x montags,
09.00-10.30 Uhr (28 UStd.)
vhs am Stadelhof,
117,20 Euro (ermäßig: 89,20 Euro)

Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Antonio Ruiz Ruiz

Mehr als 400 Millionen Menschen auf der Welt sprechen Spanisch als Mutter- oder Zweitsprache. Nach Englisch ist Spanisch die am häufigsten erlernte Sprache der Welt! Im Rahmen dieses Kurses werden Sie mit Hilfe eines netten spanischen Muttersprachlers die ersten Schritte in dieser wichtigen und vor allem interessanten Sprache unternehmen. Gemeinsam trainieren Sie, wie man sich begrüßt und verabschiedet, sich vorstellt, sagt, woher man kommt und welchen Beruf man ausübt. Mit viel Esprit und Humor wird Ihnen die spanische Sprache ganz einfach und authentisch vermittelt sowie Sitten und Gebräuche aus erster Hand vorgestellt.

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag,
ISBN 978-3125146761

4628 BEGINN: 19.02.2025, 14x mittwochs,
20.15-21.45 Uhr (28 UStd.)
vhs am Stadelhof,
118,70 Euro (ermäßig: 90,70 Euro)

Intensivwochenende Einstieg Spanisch (A1.1)

Heidi Kürpick

Sie reisen gerne in spanischsprachige Länder, beherrschen aber die Landessprache nicht und wünschen sich deshalb, schnell und kompakt erste Grundkenntnisse zu erlernen? Mit viel Freude vermittelt die engagierte muttersprachliche Kursleitung aus erster Hand kulturelle Einblicke und berücksichtigt dabei die Interessen der Teilnehmenden. Sprachlich werden zudem hilfreiche Redewendungen und Wortschatz zur Anwendung auf Reisen trainiert, z. B. im Hotel, am Flughafen, im Restaurant, etc. Die Kursleiterin stellt speziell auf die Teilnehmenden ausgegerichtete Materialien bereit, die im Kursentgelt enthalten sind.

4629 **Samstag**, 17.05.2025, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 18.05.2025, 10.00-14.15 Uhr
(12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
66,50 Euro (keine Ermäßigung)



Spanisch am Nachmittag mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Mónica Nancy Czop

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4630 BEGINN: 19.02.2025, 12x mittwochs,
14.00-15.30 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
108,20 Euro (ermäßig: 84,20 Euro)

Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Mónica Nancy Czop

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4631 BEGINN: 17.02.2025, 12x montags,
18.15-19.45 Uhr (24 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
108,20 Euro (ermäßig: 84,20 Euro)

Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag
(Lehrbuch und Trainingsbuch)

4632 BEGINN: 03.02.2025, 13x montags,
16.45-18.15 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
112,10 Euro (ermäßig: 86,10 Euro)

Entrada al español – Kompaktkurs Spanisch für die Reise (A1.1)

Mónica Nancy Czop

Seit Jahren gehören Spanien, die Länder Lateinamerikas und die Karibik zu den beliebtesten Zielen deutscher Urlauber*innen. Weiße Strände, strahlende Sonne sowie eine reiche Kultur und Geschichte war-

ten darauf, entdeckt zu werden. In den 21 Ländern Lateinamerikas, aber auch in Spanien, wird häufig nur Spanisch gesprochen und so kann durch Verständigungsprobleme und kulturelle Missverständnisse die Urlaubsfreude schnell getrübt werden. Durch viel spanisches Input und aktive Umsetzung des Gelernten tauchen die Teilnehmenden von Anfang an direkt in die spanischsprachige Welt ein. Zusätzlich vermittelt die erfahrene, aus Argentinien stammende Trainerin mit viel Freude aus erster Hand kulturelle Einblicke inklusive Do's und Don'ts. Dabei werden in der Schwerpunktsetzung die besonderen Interessen der Teilnehmenden berücksichtigt und hilfreiche Redewendungen und Wortschatz zur Anwendung auf Reisen trainiert, wie beispielsweise nach dem Weg zu fragen, ein Bier, Eis oder eine Mahlzeit zu bestellen, im Supermarkt einzukaufen, Souvenirs zu besorgen uvm. ¡Buen viaje!

4633 BEGINN: 30.04.2025, 8x mittwochs, 15.45-17.15 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
84,40 Euro (keine Ermäßigung)



Spanisch Intensivwoche/Bildungsurlaub für Einsteiger*innen (A1)

Mónica Nancy Czop

Wann haben Sie das letzte Mal auf diese Weise etwas für Ihre Weiterbildung getan? Tauchen Sie fünf Tage lang aktiv und äußerst intensiv ins Sprachenlernen ein! Nutzen Sie das Format des Bildungsurlaubs im Rahmen unserer Summer School für eine neue Sprache und erwerben Sie Spanischkenntnisse von Anfang an. Diese Intensivwoche ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt, aber auch als reguläres Kursangebot buchbar. Sie richtet sich an Teilnehmende die noch nie Spanisch gelernt haben und motiviert sind, in hohem Lerntempo erste Grundlagen der Sprache zu erwerben und kulturelle Einblicke zu erhalten. Ziel ist, grundlegende Alltagskommunikation zu ermög-

lichen und eine grammatikalische Grundlage zu legen. Es werden die Kapitel 1-3 des Kursbuchs "Con Gusto Nuevo A1" des Klett Verlages, ISBN 978-3125146761 zugrunde gelegt, mit dem zum Wintersemester auch ein Übergang in ein reguläres, wöchentliches Kursangebot möglich ist. Darüber hinaus stellt die muttersprachliche Trainerin weitere Materialien bereit und geht auf individuelle Wünsche der Teilnehmenden ein.

4634 Montag – Freitag, 14.07.2025 – 18.07.2025, 09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
194,50 Euro (keine Ermäßigung)

Spanisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (A1+/A2)

(ab Lektion 8)

Mónica Nancy Czop

Dieses intensive Kursangebot mit muttersprachlicher Trainerin, das auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt ist, wendet sich an Personen mit ersten Grundkenntnissen im Spanischen und ist als Fortsetzung unserer Intensivwoche A1.2 des Herbstsemesters geplant. Auch ein Quereinstieg ist bei entsprechenden Vorkenntnissen und der Bereitschaft zu einem höheren Lerntempo möglich. Ziel ist, grundlegende Alltagskommunikation zu ermöglichen und grammatikalische Grundlagen weiter auszubauen. Basis hierfür ist das bewährte Spanischlehrwerk "Con Gusto Nuevo A1" des Klett Verlages, ISBN 978-3125146761, das ab Kapitel 8 zugrunde gelegt wird (Eine Einstufungstestung zu diesem Lehrwerk ist auf unserer Homepage verlinkt). Das Lehrbuch ist vor Kursbeginn selbst zu besorgen. Bei Beratungsbedarf zum Quereinstieg hilft unsere Sprachberatung gerne weiter.

4639 Montag – Freitag, 13.01.2025 – 17.01.2025, 09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
167,70 Euro (keine Ermäßigung)

Zügig zum Ziel: Intensivkurs Spanisch für sprachenerfahrene Lerner*innen (A1.2)

(ab ca. Lektion 6)

Renata Mirely Stoll

Lehrbuch: „Universo.ele A1“, Hueber Verlag

4640 BEGINN: 17.02.2025, 2x wöchentlich (montags u. donnerstags), insgesamt 13 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
131,80 Euro (ermäßigt: 105,80 Euro)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 7)

Antonio Ruiz Ruiz

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4642 BEGINN: 17.02.2025, 13x montags,
19.30-21.00 Uhr (26 UStd.)
vhs am Stadelhof,
110,60 Euro (ermäßigt: 84,60 Euro)

**Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

(ab Lektion 7)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag
(Lehrbuch und Trainingsbuch)

4643 BEGINN: 04.02.2025, 13x dienstags,
16.45-18.15 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
94,90 Euro (ermäßigt: 68,90 Euro)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 7)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4644 BEGINN: 06.02.2025, 14x donnerstags,
20.00-21.30 Uhr (28 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
106,90 Euro (ermäßigt: 78,90 Euro)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 8)

Heidi Kürpick

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4646 BEGINN: 11.02.2025, 16x dienstags,
17.30-19.00 Uhr (32 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
112,40 Euro (ermäßigt: 80,40 Euro)

Spanisch entspannt am Nachmittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9)

Antonio Ruiz Ruiz

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4647 BEGINN: 17.02.2025, 13x montags,
15.00-16.30 Uhr (26 UStd.)
vhs am Stadelhof,
110,60 Euro (ermäßigt: 84,60 Euro)

**Spanisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

(ab Lektion 10)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4648 BEGINN: 07.02.2025, 16x freitags,
09.00-10.30 Uhr (32 UStd.)
vhs im Riemcke,
129,00 Euro (ermäßigt: 97,00 Euro)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 10)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4649 BEGINN: 06.02.2025, 14x donnerstags,
18.30-20.00 Uhr (28 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
106,90 Euro (ermäßigt: 78,90 Euro)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 11)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4650 BEGINN: 04.02.2025, 17x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (34 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
120,80 Euro (ermäßigt: 86,80 Euro)

**NIVEAU A2 –
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.1)**

(ab Lektion 2)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4651 BEGINN: 05.02.2025, 18x mittwochs,
10.15-11.45 Uhr (36 UStd.)
vhs im Riemcke,
107,30 Euro (ermäßigt: 71,30 Euro)



Spanisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 5)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag (Lehrbuch und Trainingsbuch)

4652 BEGINN: 04.02.2025, 13× dienstags, 18.30-20.00 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
94,90 Euro (ermäßigt: 68,90 Euro)

Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 6)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4653 BEGINN: 05.02.2025, 18× mittwochs, 08.30-10.00 Uhr (36 UStd.)
vhs im Riemeke,
148,90 Euro (ermäßigt: 112,90 Euro)

Spanisch Aufbaukurs hybrid (A2.2)

(ab Lektion 7)

Ana García Merinero

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4654 BEGINN: 13.02.2025, 9× donnerstags online, 18.30-20.00 Uhr und 5× freitags in Präsenz, 16.15-17.45 Uhr, in der vhs am Stadelhof (28 UStd.)
vhs am Stadelhof,
144,80 Euro (keine Ermäßigung)

Spanisch Aufbaukurs (A2.2)

(ab Lektion 8)

Renata Mirely Stoll

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag (Lehrbuch und Trainingsbuch)

4655 BEGINN: 11.02.2025, 11× dienstags, 18.30-20.00 Uhr (22 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
112,50 Euro (ermäßigt: 90,50 Euro)

Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 10)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4657 BEGINN: 04.02.2025, 17× dienstags, 10.15-11.45 Uhr (34 UStd.)
vhs im Riemeke,
101,50 Euro (ermäßigt: 67,50 Euro)



Spanisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 3)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

4658 BEGINN: 03.02.2025, 16× montags, 17.30-19.00 Uhr (32 UStd.)
vhs im Riemeke,
129,00 Euro (ermäßigt: 97,00 Euro)

Spanisch Mittelstufe (B1.1)

(ab ca. Lektion 3/4)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

4659 BEGINN: 04.02.2025, 17× dienstags, 19.45-21.15 Uhr (34 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
132,90 Euro (keine Ermäßigung)

CONVERSACIÓN (A2+/B1/B2)

Curso de conversación (A2+/B1)

Ana Díaz Armenteros

¡Bienvenido! En este curso de conversación mejorarás tu pronunciación y tu comprensión del español; además, podrás ampliar tu vocabulario. Los temas principales girarán en torno a la cultura, la historia y el día a día español y latinoamericano. Y, por supuesto, juegos y diversión están incluidos.

4663 BEGINN: 17.02.2025, 12× montags, 20.00-21.30 Uhr (24 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
103,40 Euro (ermäßigt: 79,40 Euro)

Cocinemos en español

siehe Kurs Nr. 4909



Curso de conversación (B1+/B2)

Maria Bermejo

En este curso tratamos temas de la vida cotidiana yendo un paso más allá. Menos lectura, más interacción e intercambio. Al mismo tiempo repasamos expresiones y otros recursos lingüísticos. ¡Bienvenidos!

4665 BEGINN: 13.02.2025, 11x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)
vhs im Riemeke,
112,00 Euro (ermäßigt: 90,00 Euro)

Curso de conversación por la mañana (B1+/B2)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Si quieres practicar tu español en un ambiente entretenido, ¡ánimo y únete a nosotros! En este curso nos dedicaremos a leer, ver y escuchar diferentes tipos de textos y a hablar sobre temas actuales y culturales del mundo hispanohablante. Se pondrá especial hincapié en la conversación, se repasará la gramática y el vocabulario, según las necesidades del grupo.

4667 BEGINN: 04.02.2025, 17x dienstags,
08.30-10.00 Uhr (34 UStd.)
vhs im Riemeke,
101,10 Euro (ermäßigt: 67,10 Euro)

Curso de conversación (B1+/B2)

Ana Díaz Armenteros

¿Quieres mejorar la fluidez de tu español? En este curso de conversación utilizaremos temas de actualidad para que puedas fijar tus conocimientos y mejorar tus capacidades comunicativas. Lecturas, debates y juegos harán que puedas practicar de forma dinámica. ¡Anímate a probar!

4669 BEGINN: 12.02.2025, 13x mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
135,10 Euro (ermäßigt: 109,10 Euro)

WEITERE SPRACHEN



ARABISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Arabisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Kahraman Issa

Das Kursangebot setzt den Einstiegskurs des Vorseminars fort. Die Teilnehmenden erarbeiten sich weiter die Grundlagen des arabischen Alphabets und dessen Aussprache. Jeder Buchstabe wird von der muttersprachlichen Kursleitung Schritt für Schritt eingeführt, geübt und durch Schreibübungen gefestigt. Das Verständnis des Schriftbildes steht dabei besonders im Fokus. Kursbegleitend wird zusätzlich das Lehrwerk Kalamuna A1 des Hueber Verlags in Auszügen für Erläuterungen und Übungen eingesetzt.

4703 BEGINN: 17.02.2025, 13x montags,
18.00-19.30 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
127,10 Euro (keine Ermäßigung)

Arabisch für Fortgeschrittene (A1.2)

Kahraman Issa

In diesem Kurs steht das Erlernen des Lesens und Schreibens weiter im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden trainieren, einfache Wörter und Sätze zu lesen und selbst zu schreiben, wobei die arabische Schrift systematisch aufgebaut wird. Der Kurs bietet zahlreiche Übungen, um die Schreibtechnik zu festigen und das Textverständnis zu vertiefen. Das Lehrwerk Kalamuna A1 des Hueber Verlags wird dabei begleitend in Auszügen eingesetzt.

4705 BEGINN: 18.02.2025, 13x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
150,30 Euro (keine Ermäßigung)

FINNISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Finnland – Sprache und Kultur (A1)

Sanna Annukka Grund

Finnland- atemberaubende, vielfältige Landschaften und menschenleere Weiten, absolute Ruhe und reine Luft. Heimat von ca. 5,5 Millionen Menschen, die angeblich zu den glücklichsten Europas zählen sollen, ihre Saunakultur pflegen, salziges Lakritz essen und sich in kuriosen Wettkampfdisziplinen wie Handy-Weitwurf oder Frauentragen messen. In diesem Tagesformat zu finnischer Sprache und Kultur geht die gebürtige Finnin Sanna Grund auf gängige Vorstellungswelten und damit verbundene Fragen ein und vermittelt lebendig und aus erster Hand Wissenswertes zu Land und Leuten. Die finnische Sprache mit ihren 15 Fällen wirkt auf den ersten Blick als schwierig zu erlernen, ist aber einfach anders aufgebaut als etwa die deutsche Sprache. Dieser Minikurs beschränkt sich auf erstes Basisvokabular sowie einfache Grußformeln und Redewendungen, die einem auf Reisen das Herz der Einheimischen schnell erobern lassen. Auf Wunsch kann dieses Kursangebot mit einem regelmäßigen Sprachkurs fortgesetzt werden.

4710 Samstag, 17.05.2025,
09.30-17.30 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
91,60 Euro (keine Ermäßigung)

JAPANISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Nachmittag der japanischen Kultur im vhs-Garten

Hiroko Watanabe-Schmidt

Die japanische Kultur wirkt auf uns häufig faszinierend und fern. In diesem Workshop holen wir sie für einen Nachmittag erlebbar in den Garten unserer vhs. Sie haben die Möglichkeit, einen ech-

ten Kimono zu tragen und sich damit fotografieren zu lassen, oder Sie können die japanische traditionelle Faltkunst Origami probieren, bei der, ausgehend von einem quadratischen Blatt Papier, auf kreative Weise und ohne den Gebrauch von Schnitten oder Klebstoff, vielfältige Figuren und Muster erstellt werden können. Eine Einführung in die japanische Kalligraphie mit Pinsel und Tinte rundet das Programm ab, das für Groß und Klein gleichermaßen geeignet ist. Das Angebot kann nur bei gutem Wetter stattfinden, ein Alternativtermin wird ggfs. bekannt gegeben!

4734 Sonntag, 06.07.2025,
13.00-16.45 Uhr (5 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
28,20 Euro (keine Ermäßigung)



Summer-School – Japanisch Intensivwoche für Einsteiger*innen (A1)

Hiroko Watanabe-Schmidt

Konnichiwa! Japan hat für Besuchende viel zu bieten: uralte Traditionen und Kunstformen, aber auch modernste Megastädte, eine junge Manga- und Popkultur und eine faszinierende Sprache. Ziel dieses Kursangebots ist es zunächst, erste Grundlagen der japanischen Schrift und Grammatik zu erwerben. Praktische Übungen stehen ebenfalls von Anfang an auf dem Programm, so dass Sie Ihr Wissen in verschiedenen einfachen Situationen im Alltag anwenden und unterwegs kurze Gespräche führen können. Die Lehrmaterialien werden kurz vor Kursstart bekannt gegeben.

4735 Montag – Freitag, 21.07.2025 – 25.07.2025,
09.30-12.30 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
150,00 Euro (keine Ermäßigung)

Japanisch für Japanreisende und Sprachinteressierte – Fortsetzung Einstiegskurs (A1)

(ab Lektion 7)

Masami Pütter-Onoda

Das Kursangebot setzt den Einstiegskurs des Vorsemesters fort und gibt neue Einblicke in die japanische Sprache und Kultur. Teilnehmende werden vertieft in die japanische Schrift, die Aussprache und die wichtigsten Aspekte der japanischen Grammatik eingeführt. In entspannter Atmosphäre vermittelt die muttersprachliche Kursleiterin zudem hilfreiche sprachliche Mittel sowie notwendige Begriffe und Strukturen, um bestimmte grundlegende Gesprächssituationen zu bewältigen. Wesentliche Beschilderungen in Japan werden ebenfalls thematisiert. Der Schwerpunkt liegt auf kommunikativer Anwendung des Gelernten.

Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai „Japanese language and culture“

4737 BEGINN: 04.02.2025, 10x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemcke,
128,60 Euro (keine Ermäßigung)

NIVEAUS B1/B1+ – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Japanisch Mittelstufe am Freitagabend (B1)

Kazuko Watanabe

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4738 BEGINN: 14.02.2025, 11x freitags,
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
99,00 Euro (keine Ermäßigung)

KOREANISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Erste Grundlagen Koreanisch kurz und kompakt (A1.1)

Sungil Yu

Sie sind Fan von K-Pop, K-Drama oder Comic? Sie planen eine Reise nach Korea? Sie lieben koreanisches Essen? Wenn Sie gerne Songtexte und Rezepte verstehen würden, finden Sie in diesem Kurs einen leichten Einstieg. Ohne Vorkenntnisse zu benötigen, werden erste Grundlagen der koreanischen Sprache und der koreanischen Schriftzeichen vermittelt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4740 BEGINN: 12.02.2025, 8x mittwochs,
16.30-18.00 Uhr (16 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
97,40 Euro (keine Ermäßigung)

Koreanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 8)

Sungil Yu

Wortschatzerweiterung und das Trainieren einfacher Sätze sind Gegenstand dieses Kurses. Wer das koreanische Alphabet sicher beherrscht, ist herzlich willkommen zum gemeinsamen Lernen.

Lehrbuch: "Cyber Korean Beginner 1", King Sejong, Institute Foundation

4741 BEGINN: 11.02.2025, 15x dienstags,
19.45-21.15 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
236,00 Euro (keine Ermäßigung)

Koreanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 15)

Sungil Yu

Auf dieser Kursstufe wird der Wortschatz größer und die Sätze werden komplexer. Wer einfache Sätze in Koreanisch lesen und verstehen kann, wird problemlos in diese Gruppe quereinsteigen können.

Lehrbuch: "Cyber Korean Beginner 1", King Sejong, Institute Foundation

4742 BEGINN: 12.02.2025, 15x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
143,60 Euro (keine Ermäßigung)

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Koreanisch Aufbaustufe (A2.1)

Sungil Yu

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit komplexeren Formulierungen und mündlicher Kommunikation. Sichereres Lesen und Verstehen einfacher Sätze werden vorausgesetzt.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4745 BEGINN: 11.02.2025, 11x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
174,40 Euro (keine Ermäßigung)



NEUGRIECHISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Neugriechisch für die Reise – Wochenendkurs Sprache und Kultur (A1.1)

Christos Tschapinis

Sie planen eine Reise nach Griechenland und möchten vor Ort, in Restaurants und Cafés, im Hotel, am Kiosk etc. erste einfache Gespräche in der Landessprache führen können? Unter erfahrener muttersprachlicher Kursleitung trainieren Sie anhand zahlreicher praktischer Übungen und Rollenspiele den Umgang mit der griechischen Sprache und erfahren nebenbei viel Wissenswertes über Land und Leute. Sie lernen das griechische Alphabet kennen, was Ihnen vor Ort das Lesen von Schildern und Speisekarten erleichtern wird. So sind Sie für Ihre Reise sprachlich bestens vorbereitet. In Absprache kann im Anschluss auf Wunsch ein entsprechendes Aufbauformat zum vertieften Einstieg in die Sprache angeboten werden.

4750 **Samstag**, 12.04.2025, 10.00-16.15 Uhr
Sonntag, 13.04.2025, 10.00-15.15 Uhr
(13 UStd.)
vhs am Stadelhof,
67,90 Euro (keine Ermäßigung)

Summer-School – Neugriechisch Intensivwoche/Bildungsurlaub für Einsteiger*innen (A1)

Christos Tschapinis

Lust auf eine einwöchige sprachliche Entdeckungsreise nach Griechenland? Unser Crashkurs unter muttersprachlicher Kursleitung entführt Sie in die faszinierende Welt der griechischen Sprache und Kultur. Erlernen Sie erste Grundlagen des Neugriechischen und genießen Sie dabei eine Woche voller intensiver Lernmomente und kultureller Highlights. Perfekt für alle, die mit Leidenschaft und Neugier in eine neue Sprache eintauchen und sprachlich bestens präpa-

riert ihre nächste Reise starten möchten. Das Intensivseminar ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

4751 **Montag – Freitag**, 07.07.2025 – 11.07.2025,
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
209,60 Euro (keine Ermäßigung)

Neugriechisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Christos Tschapinis

Lehrbuch: „Kalimera neu A1-A2“, Klett Verlag

4752 **BEGINN**: 13.02.2025, 11x donnerstags,
18.15-19.45 Uhr (22 UStd.)
vhs am Stadelhof,
117,00 Euro (ermäßigt: 95,00 Euro)

NIEDERLÄNDISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Einstieg Niederländisch – ganz entspannt und digital (A1.1)

Till Flo Krapoth

Noch nie war Sprachenlernen so entspannt! Einfach zurücklehnen und eintauchen in die niederländische Sprache. Nach einer kleinen Entspannungsübung auf Niederländisch bewegen wir uns wie im Traum durch verschiedene Alltagssituationen. Wiederholen und Nachsprechen machen vertraut mit der niederländischen Aussprache und Ausdrucksweise. Am Ende gibt es jeweils eine kleine Zusammenfassung und offene Fragen können geklärt werden. Material zum Nacharbeiten wird zur Verfügung gestellt. Der Kurs ist geeignet für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

4753 **BEGINN**: 07.02.2025, 9x freitags,
18.30-19.30 Uhr (12 UStd.)
Online-Veranstaltung,
60,00 Euro (keine Ermäßigung)



Dag allemaal! Schnuppertag Einstieg Niederländisch (A1.1)

Till Flo Krapoth

Niederländisch: Landessprache in den Niederlanden, Flandern und Surinam! Sie haben berufliche oder private Kontakte oder planen in den Niederlanden zu studieren? In diesem Tagesworkshop erwerben Sie erste Kenntnisse für Freizeit, Studium oder Beruf. Ein solides erstes Basisvokabular sowie Grundprinzipien der Grammatik und der Rechtschreibung werden vermittelt. Tot ziens!

4755 **Samstag**, 12.04.2025,
10.30-16.30 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
46,50 Euro (keine Ermäßigung)

Summer-School – Powerkurs Niederländisch für Einsteiger*innen (A1.1)

Stephen Parsick

Dieses Intensivangebot wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die unter erfahrener Kursleitung mit viel Spaß an der Sache in kurzer Zeit, ausgehend von der Aussprache, Basisfertigkeiten der niederländischen Sprache intensiv trainieren möchten. Neben sprachlichen Grundlagen werden Einblicke in Kultur, Geschichte und Gesellschaft der Niederlande und Flanderns vermittelt. Ziel ist, das Erlernte selbstständig in verschiedensten grundlegenden beruflichen und alltäglichen Situationen sowie auf Reisen anwenden zu können. Welkom!

4756 **BEGINN: 15.07.2025, 2x wöchentlich**
(dienstags und donnerstags), insgesamt 8 Termine,
jeweils 17.30-20.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
173,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schnuppertag Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen am Wochenende – leuk, we leren verder (A1.2)

Till Flo Krapoth

Dieser Tagesworkshop vertieft Basiskenntnisse auf Niveau A1, die im Rahmen eines früheren Kursangebots oder im Selbststudium erworben wurden. Themen: Sich vorstellen, Hobbys, Urlaubsaktivitäten, unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Einkaufen.

4758 **Samstag**, 05.07.2025,
10.30-16.30 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
46,50 Euro (keine Ermäßigung)

POLNISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Polnisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 6)

Edyta Jablonska

Lehrbuch: „Polski krok po kroku Poziom 1 A1-A2“
(Lehr- und Arbeitsbuch), Klett Verlag

4760 **BEGINN: 06.02.2025, 11x donnerstags,**
18.45-20.15 Uhr (22 UStd.)
vhs im Riemeke,
94,30 Euro (ermäßigt: 72,30 Euro)

Polnisch Aufbaukurs (A1+/A2)

(ab Lektion 14)

Edyta Jablonska

Lehrbuch: „Polski krok po kroku Poziom 1 A1-A2“
(Lehr- und Arbeitsbuch), Klett Verlag

4761 **BEGINN: 05.02.2025, 13x mittwochs,**
18.45-20.15 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
134,60 Euro (ermäßigt: 108,60 Euro)

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Polnisch Aufbaukurs (A2.2)

(ab Lektion 23)

Edyta Jablonska

Lehrbuch: „Polski krok po kroku Poziom 1 A1-A2“,
Klett Verlag

4763 **BEGINN: 04.02.2025, 13x dienstags,**
18.45-20.15 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
134,60 Euro (ermäßigt: 108,60 Euro)

PORTUGIESISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Portugiesisch intensiv am Wochenende für Einsteiger*innen (A1)

Germano Vilabril

Lust auf Portugiesisch? Gute Wahl, denn diese Sprache ist nicht nur so melodisch und abwechslungsreich wie ihr Ursprungsland Portugal, sie wird heute auch von über 240 Millionen Menschen weltweit gesprochen! Dieses Seminar richtet sich an Portugal- und Brasilien-Interessierte als Lerneinsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Im Vordergrund stehen einfache Dialoge, die sich für jede Art von Small Talk eignen und für Urlaubssituationen ein Muss sind. Zusätzlich erfahren Sie viel Wissenswertes über Kultur, Land und Leute. Vamos lá!

Die Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt, die Kosten sind in der Kursgebühr enthalten.

- 4770** Freitag, 14.03.2025, 18.00-20.30 Uhr
Samstag, 15.03.2025, 10.30-15.00 Uhr
Sonntag, 16.03.2025, 10.30-13.15 Uhr
(11 UStd.)
vhs am Stadelhof,
65,70 Euro (keine Ermäßigung)

NIVEAU B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Treffpunkt Portugiesisch: Konversation für Fortgeschrittene (B2)

Germano Vilabril

- 4771** Sonntag, 09.02.2025, 14.30-16.15 Uhr
Sonntag, 09.03.2025, 14.30-16.15 Uhr
Sonntag, 06.04.2025, 14.30-16.15 Uhr
Sonntag, 11.05.2025, 14.30-16.15 Uhr
Sonntag, 15.06.2025, 14.30-16.15 Uhr
(12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
78,60 Euro (keine Ermäßigung)

RUSSISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Summer-School – Schnupperkurs Russisch Schreiben und Lesen lernen (A1)

Nadja Metzler

Das russische Alphabet, sowie die russische Schrift lesen und schreiben lernen sind Gegenstand dieses Kurses. Kulturelle Einblicke aus erster Hand durch die muttersprachliche Kursleiterin runden diesen Minikurs zum Schnuppern ab.

- 4773** BEGINN: 18.06.2025, 3x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
36,00 Euro (ermäßigt: 30,00 Euro)

Russisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3)

Nadja Metzler

Lehrbuch: „MOCT Neu Russisch für Anfänger A1-A2“,
Klett Verlag

- 4774** BEGINN: 06.02.2025, 12x donnerstags,
18.15-19.45 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
126,10 Euro (ermäßigt: 102,10 Euro)

Russisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 5)

Inna Votsmeier

Lehrbuch: „MOCT Neu A1-A2“, Klett Verlag

- 4775** BEGINN: 05.02.2025, 16x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (32 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
111,40 Euro (ermäßigt: 79,40 Euro)

SCHWEDISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Schwedisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nicoline Kühn

Hej! Sie möchten erste Einblicke in die schwedische Sprache erhalten, um sich auf Reisen, im Beruf oder mit schwedischen Freund*innen auszutauschen zu können? Die erfahrene Dozentin vermittelt Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse anhand vieler aktueller landeskundlicher Beispiele einen systematischen und einfachen Zugang zu Land und Sprache. In persönlicher Kursatmosphäre fühlen Sie sich gut aufgehoben und trainieren die praktische Anwendung des Gelernten. So gewinnen Sie schon bald einen ersten Überblick über die Grundlagen des Schwedischen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4791 BEGINN: 11.02.2025, 16x dienstags,
19.45-21.15 Uhr (32 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
133,60 Euro (ermäßig: 101,60 Euro)



„Sticka svenska sockor“ – Schwedische Socken stricken und ganz entspannt nebenbei mehr über die schwedische Sprache und Kultur erfahren

Nicoline Kühn

Socken stricken ist „in“! Lernen Sie, passgenaue Socken zu stricken – ob einfarbig, mit Strukturmuster oder mit zweifarbigen, skandinavischen Mustern: Fertigen Sie

in entspannter Atmosphäre Ihre neuen Lieblingssocken an. Grundkenntnisse im Stricken werden vorausgesetzt (Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen).

4792 BEGINN: 10.03.2025, 5x montags,
17.00-18.30 Uhr (10 UStd.)
vhs am Stadelhof,
48,20 Euro (keine Ermäßigung)



Fika – Schwedische Kaffeepause gemeinsam erleben und mehr über Land und Leute erfahren

Nicoline Kühn

In Schweden ist die „Fika“ eine soziale Institution! Wir backen zusammen Spezialitäten wie Kanelbullar (Zimtschnecken), Kladdkaka (Schokoladenkuchen) oder Hallongrottor (Himbeerkekse) und genießen dann in der gemeinsamen Kaffeerunde unsere Leckereien. Außerdem können Sie vieles über Schweden und die schwedische Sprache erfahren. Välkomna!

4793 Sonntag, 11.05.2025,
14.30-17.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,90 Euro (keine Ermäßigung)

Schwedisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 7)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Tala svenska Schwedisch A1 Plus“, GROA Verlag
(Lehrbuch und Übungsbuch)

4795 BEGINN: 18.02.2025, 15x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
125,40 Euro (ermäßig: 95,40 Euro)

NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Schwedisch Mittelstufe (B1.2)

(ab Lektion 8)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Välkomna tillbaka! Neu. – Schwedisch für Fortgeschrittene B1“, Klett Verlag

4796 BEGINN: 12.02.2025, 15x mittwochs,
19.30-21.00 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
125,90 Euro (ermäßig: 95,90 Euro)



Schwedisch für Fortgeschrittene (B2/C1)

(ab Lektion 11)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Tala svenska Schwedisch B1-B2“, GROA Verlag
(Lehrbuch und Übungsbuch)

4797 BEGINN: 13.02.2025, 13x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
146,80 Euro (keine Ermäßigung)

Sie vermissen
ein Angebot oder
möchten mit einer Gruppe
eine bestimmte Schulung
buchen?

Gerne planen wir individuell
und maßgeschneidert
für Sie im Rahmen
unseres Angebots
„Bildung auf
Bestellung“.



TÜRKISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Türkisch für die Reise – Einstiegswochenende Sprache und Kultur (A1.1)

Ilayda Sari

Sie möchten die faszinierende Türkei entdecken? Unser Wochenendkurs in türkischer Sprache und Kultur bietet dazu die perfekte Gelegenheit! Gemeinsam tauchen Sie unter muttersprachlicher Kursleitung für ein Wochenende in die türkische Kultur und Sprache ein und lernen, erste, einfache Gespräche zu führen. Dabei eröffnet sich Ihnen nicht nur die Möglichkeit, sich mit gängigen Höflichkeitsfloskeln und traditionellen Ausdrücken sowie mit grundlegenden Redewendungen und einfachen, täglich anwendbaren Sätzen vertraut zu machen, sondern auch, die kulturelle Tiefe zu erfassen und damit die Herzen der Türiinnen und Türken zu erobern.

4810 **Samstag**, 24.05.2025, 10.00-18.00 Uhr
Sonntag, 25.05.2025, 10.00-13.15 Uhr
(13 UStd.)
vhs am Stadelhof,
71,00 Euro (ermäßigt: 58,00 Euro)

4

Sprachen

Mache dir
Fremdes vertraut.



SPRACHUNTERRICHT MAL ANDERS

Unsere Rubrik „Sprachunterricht mal anders“ ergänzt das klassische Fremdsprachenportfolio und Lernsetting hervorragend: Hier verbinden sich Aktivitäten und Sprachenlernen/Konversation in idealer, da authentischer Weise. Engagierte Trainer*innen nehmen Sie mit auf muttersprachliche Reise: Wie wäre es mit einem sommerlichen Malkurs oder einem Picknick in französischer Sprache in unserem wunderschönen vhs-Garten? Oder würden Sie lieber mal die besondere Atmosphäre des neu gestalteten Adam-und-Eva-Hauses kennen lernen und dort gemeinsam auf Englisch eine Runde Scrabble spielen oder den British Biscuit Day zusammen feiern? In netter englischsprachiger Kursgruppe lassen sich auch gemeinsam gebackene leckere Scones genießen. Unsere Formate Kochen in spanischer Sprache, Sprachspaziergänge auf Englisch oder Französisch sowie englisches Schnuppergolfen sind ebenfalls ein hervorragendes sprachliches Training und ein tolles Gemeinschaftserlebnis! Für alle, die die schwedische Kultur hautnah erleben möchten, haben wir ganz neu für Sie eine schwedische Fika (Kaffeepause) sowie original schwedische Socken Stricken im Angebot – für was auch immer Sie sich entscheiden werden, wir wünschen Ihnen auf jeden Fall ganz viel Freude beim Sprachenlernen der etwas anderen Art!



Sunday Scone Baking

Lindsay McCran

How did the late Queen Elizabeth pronounce scones? And how can you bake the light, fluffy delights that you might have tasted on holiday in Britain? Come and join our native English speaking teacher, who'll share the top tips she learnt as a young girl, living in Cornwall. All ingredients will be provided – you only need an apron and time on a Sunday to relax with a cuppa afterwards and enjoy your baked beauties.

4902 **Sonntag**, 30.03.2025,
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
20,70 Euro (keine Ermäßigung)

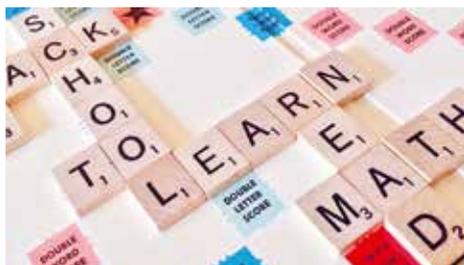


English Walk & Talk (B1/B2) – Practise your English skills (Topic: St. Patrick's Day)

Lindsay McCran

Today, St Patrick's Day is celebrated in over 200 countries worldwide. Take a walk with our native English speaking teacher this Sunday morning and learn more about this holiday. You'll also have plenty of prompts to chat with others, practising your English as you enjoy the invigorating, if not Irish spring air. Green clothing optional!
Der Treffpunkt wird rechtzeitig bekannt gegeben.

4901 **Sonntag**, 16.03.2025,
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof 8,
11,90 Euro (keine Ermäßigung)



International Scrabble

Lindsay McCran

Did you know that there is an International Scrabble Day? If you love word games and want to practise your English, come and join us at the beautiful Adam and Eve House. You'll learn all about this game from our native English speaking teacher and have fun doing it. Come alone or with friends, you're guaranteed a warm welcome and a wordy end to your week.

4903 **Sonntag**, 06.04.2025,
14.00-16.00 Uhr (3 UStd.)
Open Library im Adam- und Eva-Haus,
16,60 Euro (keine Ermäßigung)



British Biscuit Day

Lindsay McCran

Why do the Brits eat so many biscuits? And what's the difference between a biscuit and a cookie? Join our native English speaking teacher to celebrate British Biscuit Day in the delightful Adam and Eve House. You'll get to try Britain's favourite biccies,

learn the art of dunking and of course, have plenty of opportunities to chatter in English during this special session.

4904 **Mittwoch**, 28.05.2025,
14.00-16.00 Uhr (3 UStd.)
Open Library im Adam- und Eva-Haus,
19,10 Euro (keine Ermäßigung)

„Sticka svenska sockor“ – Schwedische Socken stricken und ganz entspannt nebenbei mehr über die schwedische Sprache und Kultur erfahren

siehe Kurs Nr. 4792

Fika – Schwedische Kaffeepause gemeinsam erleben und mehr über Land und Leute erfahren

siehe Kurs Nr. 4793



Schnuppergolfskurs in englischer Sprache mit Tea Time

Anthony Brooks

3 in 1: Sie haben Lust, mal das Golfspielen auszuprobieren, sind interessiert an English Conversation und schätzen die Gemütlichkeit einer britischen Tea-Time? Dieses Kursangebot in Zusammenarbeit mit dem British Army Golf Club Sennelager bietet Ihnen auf dem Clubgelände und im zugehörigen Clubhaus an einem Wochenende Spaß und Spiel für alle golf-interessierten Englischlernenden.

Ob allein oder als Team – in englischer Sprache werden Sie von einem Native Speaker individuell betreut: Sie probieren nicht nur die verschiedenen Übungsschläge auf der sogenannten Driving Range, sondern es geht ebenfalls auf den öffentlichen Old Course, um dort ein paar Löcher zu spielen und das volle Golferlebnis zu erfahren. Wer dann noch den 18-Loch Forest Pines Course kennenlernen möchte, kann mit einem Golfcart über den Platz fahren – ein Naturerlebnis der eigenen Art in der Senne.

Eine gemütliche Tea Time wird ebenfalls muttersprachlich begleitet und bietet einen stilvollen Ausklang in schöner Atmosphäre. Tauchen Sie sprachlich ein wie bei einem Kurztrip nach Great Britain. Ob muttersprachliche Golfer*innen oder Kursteilnehmende – alle können miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen, fachsimpeln und voneinander lernen. Eine Conversation Class der besonderen Art!

Das Kursentgelt beinhaltet Übungsbälle, Leihschläger, Platznutzung und Betreuung.

Getränke und Speisen der Tea Time (Kaffee/Tea, Kuchen etc.) sind je nach Verzehr extra vor Ort zu zahlen.

4907 **Samstag**, 14.06.2025, 13.00-16.00 Uhr

Sonntag, 15.06.2025, 13.00-16.00 Uhr
(8 UStd.)

B.A. Golfclub Sennelager,
70,90 Euro (keine Ermäßigung)

4908 **Samstag**, 05.07.2025, 13.00-16.00 Uhr

Sonntag, 06.07.2025, 13.00-16.00 Uhr
(8 UStd.)

B.A. Golfclub Sennelager,
70,90 Euro (keine Ermäßigung)



Cocinemos en español

Renata Mirely Stoll

Etwas, das die spanischsprachige Kultur auszeichnet, ist das gemeinsame Essen mit der Familie oder mit Freunden. Die sogenannte „sobremesa“, das Gespräch nach dem Essen bei einer Tasse Kaffee oder einem Likör, ist dabei grundlegend und darf auf keinen Fall fehlen.

Sie kochen gerne, lernen Spanisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter vertiefen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Unter muttersprachlicher Anleitung lernen Sie die Zubereitung einiger typischer Gerichte spanischsprachiger Länder und unterhalten sich dabei entspannt auf Spanisch. ¡Bienvenidos!

4909 Samstag, 22.03.2025,
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,80 Euro (keine Ermäßigung)

Nachmittag der japanischen Kultur im vhs-Garten

siehe Kurs Nr. 4734



Pique-nique à la française

Nguyet Rodehutskurs

Participer à un pique-nique est un moment de liberté. On oublie les conventions. On picore avec les doigts un sandwich, un concombre ou un œuf dur... On s'installe confortablement en suivant du regard les nuages ou la nature ou en fermant les yeux pour humer le parfum des herbes et fleurs odorantes. Si vous avez envie de vous abandonner à tous ces délices, joignez-vous à nous pour le pique-nique „à la française“ qui aura lieu dans le beau jardin de notre vhs. Nous préparerons tous les amuse-gueule et quelques petits plats ensemble, tout en discutant bien sûr en français. Bienvenue!

4910 Samstag, 14.06.2025,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Garten, Wollmarktstraße,
38,60 Euro (keine Ermäßigung)

Summer-School – „Peindre-Parler“ – Kreativer Französisch-Workshop Malen und Sprechen für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1+)

siehe Kurs Nr. 4419



Balader & Bavarder (A2-C1)

Nguyet Rodehutskurs

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten. Sie lieben die französische Sprache und haben Vorkenntnisse auf mindestens Niveau A2. Dieses Kursformat lädt zu kleinen Spaziergängen in und um Paderborn ein. Dabei werden Sie in netter Runde nicht nur schöne Ecken in Ihrer Stadt entdecken, sondern sich dabei auch, mit Unterstützung und gelenkt von einer muttersprachlichen Kursleiterin, locker auf Französisch unterhalten können. Balader & Bavarder richtet sich an interessierte Personen, die ihre Französischkenntnisse auffrischen oder vertiefen, hierzu aber nicht den klassischen Kursraum, sondern das entspannte Ambiente in der Natur nutzen möchten. Der jeweilige Treffpunkt zu den verschiedenen Kursrouten im Stadtgebiet Paderborn wird rechtzeitig bekannt gegeben.

4911 Sonntag, 30.03.2025,
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof 8,
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

4912 Sonntag, 25.05.2025,
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof 8,
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

Sie haben Ideen
für unser Programm?
Kontaktieren
Sie uns!



WEITERKOMMEN MIT DER VHS



Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist auch die berufliche Weiterbildung ein zentraler Bestandteil des vhs-Programms. Das Veranstaltungsspektrum reicht dabei von der Erweiterung kaufmännischer, betriebswirtschaftlicher und technischer Kompetenzen über die Optimierung von Managementtechniken bis hin zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der professionelle Umgang mit den Informationstechnologien und den Neuen Medien ist ein weiterer Themenschwerpunkt. Darüber hinaus bietet die Volkshochschule allen Interessierten für das berufliche Fortkommen verschiedene Instrumente der finanziellen Weiterbildungsförderung an.



BERUF | IT | WIRTSCHAFT

- | | | | |
|-----|--|-----|---|
| 181 | Schule · Hochschule ·
Weiterbildung | 200 | Foto · Grafik · DTP |
| 182 | Mathematik | 202 | Betriebliche
IT-Anwendungen |
| 183 | Programmieren | 205 | Buchführung ·
Finanzen |
| 184 | Apple Welt | 207 | Existenzgründung ·
KMU |
| 185 | Social Media ·
Digitale Welt | 207 | Soziale Kompetenzen ·
Berufliche Bildung |
| 190 | Computer für Ältere
oder Einsteiger*innen | 214 | Bildungsurlaub |
| 194 | IT-Anwendungen ·
Office | 215 | Xpert Business:
Das Kurssystem zur
Betriebswirtschaft |
| 199 | Summer-School | | |



Passgenaue Weiterbildung für Unternehmen und Beschäftigte

Der stetige Wandel, dem Unternehmen und Beschäftigte in der Gegenwart ausgesetzt sind, wird in der aktuellen Diskussion als Leben in der sogenannten VUCA-Welt bezeichnet. Volatilität (volatility), Unsicherheit (uncertainty), Komplexität (complexity) und Mehrdeutigkeit (ambiguity) sind die unternehmerischen Herausforderungen, die eine stetige Weiterqualifizierung im Sinne des lebensbegleitenden Lernens notwendig machen. Regelmäßige Bildung ist damit ein zentraler Faktor, um einen nachhaltigen Unternehmenserfolg sicherzustellen.

Um den individuellen Weiterbildungsbedarfen Ihres Unternehmens angemessen begegnen zu können, haben wir den Fachbereich vhs-Business gegründet. Im Abschnitt „Zielgruppen“ des vhs-Programms finden Sie unter vhs Business eine große Auswahl unserer Kursangebote, die sich auch an Unternehmen und deren Mitarbeiter*innen wenden und zum Teil als betriebliche Weiterbildung gebucht werden können.

Zum anderen bieten wir Ihnen maßgeschneiderte und passgenaue Angebote in den Bereichen: IT und neue Medien, Sprachtraining und interkulturelles Know-how, Kommunikation und soziale Kompetenzen sowie Gesundheit und Rekreation an.

Sie sind interessiert? Dann nehmen Sie Kontakt auf! Wir erstellen Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot.

Weitere Information unter www.vhs-paderborn.de
Ihre Ansprechpartner*innen bei der Volkshochschule:

Petra Hensel-Stolz
Leiterin der Volkshochschule
Tel. 05251 88-14305
p.hensel-stolz@paderborn.de

Tobias Zenker
Fachbereichsleiter
Tel. 05251 88-14308
t.zenker@paderborn.de

#zukunftsorort_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Die Digitalisierung der Arbeits- und Lebenswelt entwickelt sich stetig weiter und ist ein Hauptfaktor für die andauernde Veränderung der Anforderungen an unser Handeln. Die vhs bietet mit ihren Kursen einen Zugang zu wichtigen digitalen Grundlagen, aktuellen Themen und Trends und Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt. „Future Skills“ bedeuten in diesem Fachbereich digitale und berufliche Fähigkeiten, die auf eine sich wandelnde Welt reagieren. Die vhs als Zukunftsort macht fit für Anpassungsfähigkeit und Resilienz und stärkt Teilnehmende für ein anspruchsvolles Leben.

SCHULE · HOCHSCHULE · WEITERBILDUNG

„Ich habe meinem Leben eine neue Richtung gegeben.“ – Abitur für Erwachsene am Westfalen-Kolleg Paderborn

Dr. Manuel Koch



Es kann viele Gründe geben, um sich auch im Erwachsenenalter noch einmal schulisch weiterzubilden: der Wunsch, sich beruflich weiterzuqualifizieren oder etwas ganz anderes machen zu wollen, wofür das Abitur oder ein Studium benötigt wird, die Suche nach neuen Perspektiven und Entwicklungschancen, das Bedürfnis etwas nachzuholen bzw. Potenziale zu nutzen, die in der Regelschulzeit aus unterschiedlichsten Gründen nicht genutzt werden konnten.

Mit diesen und vielen anderen Zielen kommen erwachsene Menschen an das Westfalen-Kolleg Paderborn, um dort die Fach- oder Allgemeine Hochschulreife (Abitur) zu erwerben.

Aber wir wissen auch, dass der Schritt, als Erwachsener noch einmal zur Schule zu gehen, häufig mit

vielen Fragen verbunden ist: Wie kann ich die Schule mit meiner Lebenssituation vereinbaren? Welche finanziellen Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten gibt es? Schaffe ich nach einer längeren Schulpause den Wiedereinstieg und welche Unterstützungen gibt es? Kann ich den Schulabschluss auch begleitend zu meiner Arbeit oder der Versorgung einer Familie erwerben? Wie unterscheidet sich eine Schule für Erwachsene von einer Regelschule für Kinder und Jugendliche?

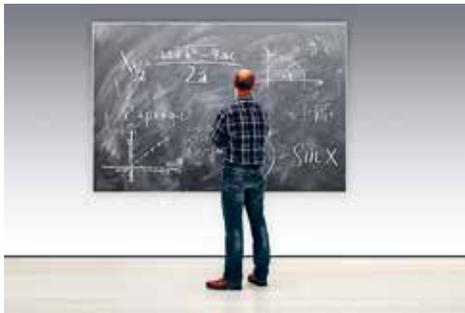
Ziel dieser Veranstaltung ist es, diese und mögliche weitere Fragen zu klären und Ihnen die spezifischen Angebote und besonderen Merkmale des Westfalen-Kollegs Paderborn als allgemeinbildende Schule des zweiten Bildungswegs vorzustellen und Ihnen mögliche Entwicklungsperspektiven zu eröffnen.

5001 **Mittwoch**, 07.05.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Westfalen Kolleg, entgeltfrei

MATHEMATIK

Abiturwissen Mathematik für Schüler*innen des aktuellen Prüfungsjahrgangs

Stephan Hoffeld



Eine konzentrierte und gezielte Vorbereitung auf die Abiturprüfung im Fach Mathematik! An sechs Abenden widmet Ihr Euch noch einmal den wichtigsten Themen, die im Abitur relevant werden können.

Zu den Themen gehören:

■ Analysis, Differenzial- und Integralrechnung ■ Vektorrechnung ■ Wahrscheinlichkeitsrechnung (inkl. stochastischer Matrizen).

Bei der genauen Stoffauswahl werden die Wünsche der Teilnehmenden binnendifferenziert berücksichtigt. Bei entsprechend großer Nachfrage kann der Kurs nach den Kriterien Grund- bzw. Leistungskurs geteilt werden.

5002 **BEGINN:** 13.02.2025, 6x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr (16 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
54,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kostproben der Mathematik an drei Abenden

Stephan Hoffeld

Eintauchen in die faszinierende Welt der Mathematik: An drei Abenden bekommen Sie einen Einblick in spannende Phänomene der Mathematik. Der Mathematiker Stephan Hoffeld richtet sich mit diesem Angebot an Interessierte und auch diejenigen, denen Mathematik in der Schulzeit eher suspekt war.

„Das brauche ich nie wieder“ ist eine oft gehörte Aussage über die Mathematik. Der Kurs „Reichweite der Mathematik“ wird Ihnen etwas anderes zeigen und für die Vielzahl der Einsatzfelder der Mathematik sensibilisieren. Im Kurs „Einfache aber tiefe, offene Fragen der Mathematik“ soll es um anschauliche und ungelöste Probleme der Mathematik gehen. Vielleicht haben Sie ja eine Lösung? Ein weiterer Fokus unserer Reihe liegt auf dem bekannten, griechischen Mathematiker Pythagoras, dessen „Satz des Pythagoras“ wohl allen ein Begriff sein dürfte.

Die Kurse können auch unabhängig voneinander gebucht werden. Voraussetzungen: keine.

Reichweite der Mathematik: Wieso ist sie in Kosmologie, Physik, Wirtschaft und anderen Feldern so gut anwendbar?

5005 **Mittwoch**, 14.05.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

Einfache aber tiefe, offene Fragen der Mathematik – Ansätze zum Knobeln und Weiterdenken

5006 **Mittwoch**, 21.05.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

Der unerschöpfliche Satz des Pythagoras: Geschichte, Anekdoten, Beweise, Anwendungen und Bedeutung

5007 **Mittwoch**, 28.05.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

Grundrechnen für Erwachsene – Dreisatz, Prozent- und Zinsrechnung

Stephan Hoffeld

Viele kennen es: Die Schulzeit ist schon lange her, Mathematik war nicht das Lieblingsfach und nun im Erwachsenenalter ist es ein wenig unangenehm, zu merken, dass es bei manchen Grundrechenarten hapert. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre, wie man Dreisatz, Prozent- und Zinsrechnung durchführt und damit nützliche Rechenwerkzeuge für den Alltag verwendet.

5008 BEGINN: 08.05.2025, 4x donnerstags,
19.30-21.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
44,40 Euro (keine Ermäßigung)

PROGRAMMIEREN

Programmieren mit PowerShell – Grundlagen

Marius Ulbrich



PowerShell ist eine Skriptsprache, die viele Möglichkeiten bietet, um mit einfachen Befehlen zum Beispiel Aufgaben automatisch vom Computer ausführen zu lassen. Man kann damit kleine Programme schreiben oder Computerprobleme analysieren. Sie werden in diesem Kurs die Grundlagen zur Verwendung von PowerShell lernen und dabei grundsätzliche Kenntnisse über Konzepte des Programmierens entwickeln. Am Ende können Sie mit eigenen kleinen Skripten arbeiten, PC-Probleme analysieren und wiederholende Aufgaben erledigen lassen. Voraussetzung: Computerkenntnisse sind von Vorteil. Programmierkenntnisse sind nicht nötig.

5016 BEGINN: 30.04.2025, 2x mittwochs,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Programmieren mit PowerShell – Aufbaukurs

Marius Ulbrich

Ein Aufbaukurs für alle, die PowerShell professionell nutzen möchten. Nach dem Grundlagenkurs erweitern Sie Ihre Fähigkeiten zur Systemadministration, Skriptentwicklung und Prozessautomatisierung. Lernen Sie fortgeschrittene Techniken für komplexe Administrations- und Netzwerkaufgaben mit praktischen Projekten. Sie erstellen Skripte, die externe Daten verwenden können und die eine Benutzeroberfläche verwenden. Voraussetzung: Erste Programmierkenntnisse in PowerShell sollten vorhanden sein.

5017 BEGINN: 21.05.2025, 2x mittwochs,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Programmieren lernen mit Python – Teil 1, Grundlagen

Farid Mésbahi

Der Workshop richtet sich an interessierte Jugendliche und Erwachsene, die einmal den „Zauber“ hinter dem Wort „Programmieren“ entdecken möchten. Mittels der einfach zu erlernenden und kostenfreien Programmiersprache Python werden durch eigene Übungen im Kurs die sogenannten „Sprachelemente“ der Programmiersprache gelernt, um so Schritt für Schritt zu erfahren, dass Programmieren viel mit Kreativität, Knochelei, Logik und Neugier zu tun hat. Alle Übungen zielen darauf ab, am Ende des Kurses ein eigenes, kleines Programm geschrieben zu haben und nebenbei zu verstehen, wie ein Computer funktioniert.

Voraussetzung: Computer-Praxis mit macOS oder Windows, aber keine bis wenige Programmierkenntnisse.

5019 BEGINN: 12.05.2025, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

Programmieren lernen mit Python – Teil 2, die Datenanalyse

Farid Mésbahi

Wurden im ersten Teil der Computer und seine Art zu rechnen gezeigt und die ersten Sprachelemente von Python betrachtet, geht es im zweiten Teil darum, Gelerntes zu vertiefen, den Einsatz von Funktionen aber auch die ersten Datei-Operationen zu verstehen. Für die Analyse von besuchten Webseiten eines fiktiven Unternehmens werden gemeinsam praktische Programmbeispiele analysiert und verbessert.

Voraussetzung: Computer-Praxis mit macOS oder Windows. Erste Programmierkenntnisse, am besten den besuchten ersten Teil.

5020 BEGINN: 16.06.2025, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

macOS – Arbeiten mit Dateien und Ordern

Farid Mésbahi



Um auf dem Mac Fotos, geschriebene Texte oder die eigene Musik abzuspeichern und insbesondere wiederzufinden, schlägt das Betriebssystem macOS von Apple auf dem iMac eine Ordnerstruktur vor. Um diese Ablagestruktur für sich zu benutzen, wird das Grundwissen zu Dateien und Ordern erlernt. Dies ist die Basis, um die vorgegebene Ordnerstruktur zu verstehen und an eigene Bedürfnisse anzupassen. Mit Hilfe von Alltagsbeispielen wird so die klassische Ablagesystematik vertieft. Die wichtigsten Werkzeuge zur Verwaltung von Dateien und Ordern, Größeneinheiten und Laufwerkeigenschaften werden dabei ebenfalls besprochen. Das geführte Wiederfinden von Informationen in Dateiform, zusammen mit „smarten“ Werkzeugen, sollte dann kein Problem mehr darstellen. Voraussetzung: PC- oder MAC-Kenntnisse,

5021 BEGINN: 03.02.2025, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

macOS – Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen

Farid Mésbahi

Ein- und Umsteiger*innen erhalten in diesem Kurs eine Übersicht der wichtigsten Bedienkonzepte und (Sicherheits-)Einstellungen von macOS. Als Beispiel dienen die Benutzerverwaltung, die Programm-Installation bzw. Deinstallation und, ganz wichtig, die Datensicherung. Die Möglichkeiten Windows für den Fall zu nutzen, wenn es ein spezielles Programm für macOS nicht gibt oder andere Betriebssysteme (wie Linux oder FreeBSD) parallel auf dem iMac zu installieren, runden den Lerneinstieg ab, Voraussetzung: Mac- oder PC-Kenntnisse. Empfehlenswert ist auch der Besuch von macOS-Arbeiten mit Dateien und Ordern.

5022 BEGINN: 10.03.2025, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

macOS – die mitgelieferten Apps von Apple

Farid Mésbahi

Wurden in den ersten beiden Kursen zu macOS die wichtigsten Bedienkonzepte und Einstellungen erlernt, liegt der Fokus in diesem Teil auf der Anwendung der mitgelieferten Apps. Als Beispiel dient das Einrichten des E-Mail-Programms 'Mail' von Apple, damit alle Mails sowohl auf dem Smartphone, als auch auf dem Mac verwaltet werden können. Außerdem wird das Zusammenspiel der mitgelieferten Programme 'Fotos' für die Fotoverwaltung, 'Musik' für die Musikverwaltung und 'iMovie' für die eigene Diashow besprochen. Wer Spaß am Musizieren hat, wird Gefallen an Garageband finden. Voraussetzung: Mac- oder PC-Kenntnisse. Empfehlenswert ist auch der Besuch von macOS-Arbeiten mit Dateien und Ordern und macOS-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen.

5023 BEGINN: 07.04.2025, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

Fotoverwaltung unter macOS von Apple

Farid Mésbahi

Schwerpunkt ist die Verwaltung von Fotos, die mit einem Smartphone, Tablet oder mit der digitalen Kamera gemacht wurden. Im Wesentlichen werden dabei zwei Strategien bei der Ablage und Verwaltung von Fotos verfolgt. Zum einen die Speicherung der Fotos lokal auf dem eigenen Mac oder im Netzwerk zu Hause oder im Büro auf einem Dateiserver oder NAS. Beide Strategien haben ihre Vor- und Nachteile. Dabei spielen der Austausch der Daten im Team bzw. in der Familie und die verschiedenen Abspielgeräte (Blue Ray Player, Fernseher, etc.) eine wesentliche Rolle. Der Vollständigkeit halber wird die Cloud, egal ob von Apple oder auf dem eigenen Web-Space, als Onlinespeicher angesprochen. Anhand praktischer Beispiele aus dem beruflichen und privaten Bereich werden die jeweiligen Zusammenhänge und Werkzeuge betrachtet. Voraussetzung: macOS-Grundlagen. Empfehlenswert ist auch der Besuch von macOS-Arbeiten mit Dateien und Ordern und macOS-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen.

5024 Montag, 07.07.2025,
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
17,30 Euro (keine Ermäßigung)

Apple iPad und iPhone für Senior*innen- wie bediene ich mein Gerät?

Thomas Kraft

Wer ein Smartphone oder ein Tablet-Computer von dem Hersteller Apple besitzt und noch nicht viel Erfahrung im Umgang mit diesen Geräten besitzt, hat zu Beginn sicherlich viele Fragen: Wie kann ich mit dem Gerät ins Internet gehen? Wie verbinde ich mein E-Mailkonto mit dem Gerät? Was ist die iCloud oder wo finde ich meine Fotos und Dateien wieder? Wie bekomme ich Apps auf mein Gerät? Sie lernen in diesem Kurs wichtige Grundlagen zum Umgang mit der Technik und bekommen hilfreiche Tipps, wie Sie im Alltag die Vorteile des mobilen Endgerätes nutzen können. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen.

Voraussetzungen: Für eine Kursteilnahme ist ein iPad oder iPhone von Apple erforderlich.

Einsteiger*innen

5028 BEGINN: 11.03.2025, 2x dienstags,
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fortgeschrittene

5029 BEGINN: 08.05.2025, 2x donnerstags,
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

SOCIAL MEDIA · DIGITALE WELT

Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda – Ein Praxiskurs für Einsteiger*innen

Tatyana Sarasa, Fachinformatikerin u. Heilpraktiker Psychotherapie

Mit dem benutzerfreundlichen Webseiten-Baukasten „Tilda“ erstellen Sie ohne Programmierkenntnisse Ihre eigene, professionelle Webseite. Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Tilda verwenden, welche Designgrundlagen wichtig sind und wie Sie Ihre Inhalte gut präsentieren und dabei auch die Darstellung für mobile Endgeräte berücksichtigen. Gemeinsam erstellen Sie eine Webseite für einen fiktiven Sportverein, um alle wichtigen Elemente kennen zu lernen.

Voraussetzungen: Gute Computerkenntnisse sind von Vorteil. Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Webdesign oder Tilda notwendig.

5032 BEGINN: 14.05.2025, 4x mittwochs,
18.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,70 Euro (keine Ermäßigung)



Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda – Aufbaukurs

Tatyana Sarasa, Fachinformatikerin u. Heilpraktiker Psychotherapie

Wer schon mit dem Webseiten-Baukasten „Tilda“ erste Erfahrungen gesammelt hat, lernt in diesem Kurs fortgeschrittene Techniken, die diese Plattform zulässt. Von der Integration von praktischen Bausteinen wie Kalender oder Formulare bis zur Anpassung des Designs durch die Programmiersprache **CSS** betrachten Sie erweiterte Anwendungsmöglichkeiten. Darüber hinaus gibt es Tipps zur **SEO**-Optimierung (gute Auffindbarkeit im Web durch Suchmaschinen) und zur Pflege der Webseite. Zum Schluss widmen Sie sich noch der Möglichkeit, sehr individuelle Inhaltsvorlagen (sogenannte Blöcke) in Tilda umzusetzen. Voraussetzung: Sie sollten schon einmal mit Tilda gearbeitet haben oder den Einstiegskurs besucht haben.

5033 BEGINN: 12.07.2025, 2x samstags,
10.00-13.00 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
54,80 Euro (keine Ermäßigung)



Podcasts selber machen – Stellen Sie Ihre Fragen, wir antworten (FAQ)

Farid Mésbahi

Sie haben ein Thema und möchten gerne selbst einen Podcast dazu erstellen? Doch Sie wissen nicht so recht, wie Sie anfangen sollen, was man für eine Technik benötigt und wie man ein Podcast eigentlich veröffentlicht? Im Dialog haben Sie die Gelegenheit mit einem erfahrenen Podcaster über Ihre Fragen zu sprechen.

5034 Samstag, 01.03.2025,
11.00-13.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
13,10 Euro (keine Ermäßigung)

Digitalisierung zu Hause – Rechnungen, Verträge, Belege digitalisieren und organisieren

Thomas Kraft



Wichtige Unterlagen kommen nicht mehr ausschließlich per Post. Vielmehr haben viele Ämter, Arbeitgeber*innen oder Dienstleistungsbetriebe auf eine vollständig digitale Kommunikation umgestellt. Auf diese Weise sammeln sich nicht nur analoge, sondern auch viele digitale Unterlagen an. Lernen Sie, wie Sie Ihr (Home-)Office digital auf Vordermann bringen! In diesem Praxis-Workshop geht es um alles, was man wissen muss, um die eigene Ablage digital zu organisieren und Papier zu sparen.

Es werden wichtige Themen wie digitale Ablagesysteme, Aufbewahrungsfristen sowie Hard- und Softwarezubehör behandelt. Ferner wird die Einrichtung eines Systems mit Scanner und PC demonstriert und es werden verschiedene Sicherheits- und Cloud-Systeme für eine sinnvolle Aufbewahrung digitaler Unterlagen thematisiert. Die Kursleitung führt Sie mit vielen praktischen Übungen durch den Kurs, so dass Sie das Gelernte direkt anwenden können.

5048 Freitag, 28.03.2025,
16.00-20.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

5049 Samstag, 07.06.2025,
09.00-13.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zoom – professionelles Auftreten in Videokonferenzen

Robin Weniger

Lernen Sie, wie man in Online-Meetings professionell wirkt und die zur Verfügung stehenden Werkzeuge flüssig und effektiv nutzt. Erfahren Sie, wie man sich gut vor der Kamera präsentiert und alle technischen Herausforderungen professionell meistert. Der Kurs ist interaktiv gestaltet und deckt Grundlagen sowie fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe und sogenannte Breakout-Räume ab. Egal ob für berufliche Meetings oder virtuelle Präsentationen – werden Sie zum souveränen Videokonferenz-Profi!

5050 Montag, 21.07.2025,
13.30-15.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
17,60 Euro (keine Ermäßigung)



Instagram – eine Einführung für die berufliche Nutzung

Birgit Hüppmeier

Instagram zählt zu den sozialen Netzwerken und ist sehr stark verbreitet. Es handelt sich dabei um einen Onlinedienst zum Teilen von Fotos und Videos und gehört zum Facebook-Konzern (Meta). Die Nutzung ist sowohl auf Smartphones als auch auf dem Tablet per App und eingeschränkt auch auf Windows- bzw. Mac-Computern möglich. Instagram ist eine visuelle Plattform, auf der aber auch kommentiert und diskutiert werden kann. Gerade im beruflichen Bereich gewinnt die Plattform immer mehr an Bedeutung. In dieser Einführung werden grundlegende Funktionsweisen und Begrifflichkeiten von Instagram erklärt. Was kann die Plattform und wo sind die Grenzen? Wie und was postet man, wie gewinnt man Follower, was sind Hashtags und welche Möglich-

keiten bietet die Plattform? Der Kurs richtet sich an (zukünftige) Nutzer*innen, die Instagram beruflich einsetzen möchten, z. B. als Firma, Blogger*in oder Influencer*in.

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC bzw. mobilen Endgeräten. Die App sollte bereits installiert sein!

5051 BEGINN: 25.02.2025, 2x dienstags,
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

Insta intensiv für Fortgeschrittene – von der privaten zur beruflichen Nutzung

Birgit Hüppmeier

Wer Instagram bereits privat nutzt, möchte dieses soziale Netzwerk vielleicht auch für die berufliche Perspektive einsetzen, denn gerade im beruflichen Bereich gewinnt die Plattform immer mehr an Bedeutung. Dieser Intensivkurs an nur einem Abend verdeutlicht die Möglichkeiten von Instagram für die berufliche Nutzung. Wie wird gepostet, wie funktioniert die Nutzung von Hashtags, wie werden Follower generiert und welche Unterschiede bestehen zur privaten Nutzung des Profils?

Der Kurs richtet sich an Nutzer*innen, die Instagram bereits privat nutzen und nun beruflich einsetzen möchten, z. B. als Firma, Blogger*in oder Influencer*in.

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC bzw. mobilen Endgeräten sowie Instagram. Die App sollte bereits installiert sein und verwendet werden!

5053 Donnerstag, 12.06.2025,
17.30-20.30 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
22,70 Euro (keine Ermäßigung)

WordPress-Webseiten gestalten und pflegen

Birgit Hüppmeier



WordPress ist die meistgenutzte Software in Deutschland, um im Handumdrehen Webseiten zu bauen. Daher haben viele Firmen, Selbstständige und Vereine diese Software im Einsatz, denn auch ohne Programmierkenntnisse kann man Webseiten gestalten und umsetzen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre WordPress-Seite selber erstellen und pflegen möchten.

Lerninhalte des Kurses sind:

- Allgemeines zu WordPress
- Benutzerverwaltung
- Umgang mit Updates
- Designvorlagen/Themenauswahl
- Anlegen und Gestaltung von Seiten und

Beiträgen ■ Gutenberg – wichtige Plugins (Hilfsprogramme) kennenlernen und nutzen ■ Hinweise zu Impressum und Datenschutz ■ SEO-Grundlagen.
Voraussetzungen: PC-Kenntnisse und guter Umgang mit dem Internet.

5055 BEGINN: 06.05.2025, 4x dienstags,
17.30-20.30 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
83,50 Euro (keine Ermäßigung)

Smart Home für Einsteiger – mit Home Assistant zum vernetzten Zuhause

Matthias Franke

Tauchen Sie ein in die Welt des Smart Home und entdecken Sie die Vorteile der kostenlosen Lösung Home Assistant für ein intelligentes und vernetztes Zuhause. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Home Assistant auf verschiedenen Geräten installieren, konfigurieren und flexibel anpassen können. Automatisieren Sie Ihre Beleuchtung, steuern Sie Ihre Heizung, optimieren Sie Ihren Stromverbrauch oder planen Sie ganz einfach, wann der Rasen bewässert werden soll. Ob Komfort, Sicherheit oder Energiesparen – in diesem Kurs lernen Sie praxisnah alle Grundlagen, um Ihr Zuhause selbstständig zu vernetzen und Ihre ganz persönlichen Smart-Home-Ideen umzusetzen.

5057 BEGINN: 30.04.2025, 4x mittwochs,
18.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
31,70 Euro (keine Ermäßigung)

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Robin Weniger

Entdecken Sie die Welt der Kreativität! Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs. Lernen Sie wichtige Designprinzipien und setzen Sie diese direkt in die Tat um, indem Sie verschiedene Projekte selbst erstellen, wie zum Beispiel Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso werden wertvolle Tipps und Tricks, um Designs zu verbessern, vermittelt. Egal ob Unternehmer*in, Studierende oder einfach an digitaler Kreativität interessierte: Es ist für alle etwas dabei. Voraussetzungen: Computerkenntnisse

5058 Freitag, 07.03.2025,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

5059 Montag, 07.04.2025,
17.30-20.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

5060 Freitag, 02.05.2025,
17.30-20.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

5061 Freitag, 25.07.2025,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

Firmenpräsenz online – Webseite, Insta, Youtube, X. Was benötigt man wirklich?

Birgit Hüppmeier

Als Gründer*in oder Selbstständige*r steht man heutzutage vor der Frage, wo die eigene Firmenpräsenz im Internet sinnvoll ist. Reicht die klassische Webseite oder ist es auch notwendig, Marketing in den Sozialen Netzwerken wie Instagram, LinkedIn und Co. zu betreiben? Der Vortrag informiert über die Eigenarten der verschiedenen Medien und die sich daraus ergebenden Impulse für das eigene Marketing. Dabei spielt zum Beispiel eine Rolle, wo sich die individuellen Zielgruppen für das eigene Gewerbe bewegen, wie viele Ressourcen für die Betreuung der Medienkanäle zur Verfügung stehen und welche speziellen Ziele man mit dem Marketing verfolgt. In diesem Vortrag werden einzelne Möglichkeiten vorgestellt, Beispiele erläutert, Vor- und Nachteile diskutiert sowie Fragen beantwortet.

5062 Donnerstag, 03.07.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
17,60 Euro (keine Ermäßigung)

Kunstwerke per Mausclick: Entdecken Sie die Magie von Stable Diffusion (KI)

Tatyana Sarasa, Fachinformatikerin u. Heilpraktikerin Psychotherapie

Bilder erstellen, ohne selbst zu zeichnen? Eigene Geschichten automatisch mit passenden Bildern versehen oder einfach interessiert an KI-generierten Bildern? Mit der kostenlosen Online-Plattform „Stable Diffusion“ können Sie in sehr kurzer Zeit beeindruckende Illustrationen und kleine Kunstwerke erschaffen. Lassen Sie sich demonstrieren, wie aus Texten Bilder werden. Lernen Sie, wie Sie Stable Diffusion selber nutzen können und mit einigen Tipps und Tricks der künstlichen Intelligenz die passende Anweisung zur Erstellung Ihrer Bilder geben. Diskutieren Sie Vor- und Nachteile und tauschen Sie sich auch über Risiken dieser Technologie aus. Voraussetzungen: Sie sollten mit dem Computer umgehen können

5065 BEGINN: 30.04.2025, 2x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bücher mit Amazon KDP veröffentlichen

Tatyana Sarasa, Fachinformatikerin u. Heilpraktiker Psychotherapie

Entdecken Sie die Welt des Selfpublishings mit Amazon **KDP** in diesem praxisnahen Kurs. Lernen Sie, wie Sie erfolgreich eigene Bücher veröffentlichen – von der Nischenrecherche über die Bucherstellung bis hin zu effektiven Marketingstrategien. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Buchprojekt professionell umsetzen, Ihre Sichtbarkeit auf Amazon erhöhen und mit Ihrem Buch Geld verdienen können. Dieser Kurs bietet Ihnen wertvolle Einblicke, praktische Tipps und die notwendigen Tools, um Ihr Potenzial als sogenannte*r Selfpublisher*in voll auszuschöpfen. Ob Anfänger*in oder bereits fortgeschritten – hier finden Sie wichtige Aspekte, um im digitalen Buchmarkt Fuß zu fassen.

5066 **Dienstag**, 06.05.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
18,20 Euro (keine Ermäßigung)



Vom Baumarkt bis zur Shopping-App: Wie Online-Plattformen Kaufverhalten lenken

Marek Schnelle

Ob Baumarkt, Amazon oder Temu – jede Plattform nutzt gezielt Strategien, um unser Kaufverhalten zu beeinflussen. Jede Plattform verfolgt dabei andere Interessen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Rabattaktionen, Empfehlungen und Algorithmen darauf abzielen, uns zum Kauf zu bewegen. Entdecken Sie die psychologischen Mechanismen und lernen Sie, digitale Angebote kritisch zu hinterfragen und bewusster einzukaufen.

5067 **BEGINN:** 06.05.2025, 2x dienstags,
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
Online-Veranstaltung,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)



Einführung in den 3D-Druck für Einsteiger*innen

Anna Rinas

Für interessierte Einsteiger*innen gibt es einen Zugang zum 3D-Druck ohne zuvor mit komplizierten Computerprogrammen selbst Druckmodelle zu erstellen. Das Internet hält eine Vielzahl von Objekten bereit, die für den privaten Gebrauch angepasst und gedruckt werden können.

Ziel des Kurses ist, einen Überblick über wichtige Grundlagen und Begriffe rund um den 3D-Druck zu geben und zu zeigen, wie man ein 3D-Objekt aus dem Internet mit Hilfe eines sogenannten Slicers für den 3D-Druck vorbereitet. Sie lernen, wie man 3D-Objekte für den Druck im Internet findet, sie auf einer kostenfreien Slicer-Software anpasst und für unterschiedliche 3D-Drucker aufbereitet.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem PC.



5068 **BEGINN:** 08.05.2025, 3x donnerstags,
18.30-20.45 Uhr (9 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
42,50 Euro (keine Ermäßigung)

Einfache Formen für den 3D-Druck selber erstellen – Einführung in TinkerCAD

Anna Rinas

Mit TinkerCAD lassen sich 3D-Modelle schnell und intuitiv am Computer konstruieren. Es ist ein ideales, kostenfreies Programm für den Einstieg in die Welt des 3D-Designs, das ganz einfach über einen Internetbrowser verwendet werden kann. Lernen Sie mit diesem Programm die Erstellung einfacher Formen in 3D, die sich später auch für den 3D-Druck aufbereiten lassen. Ein idealer Einstieg in die Welt des 3D-Designs auf sehr einfachem Niveau.

Voraussetzung: Zu Beginn des Kurses ist es notwendig, ein individuelles, kostenfreies Konto auf der TinkerCAD-Plattform zu erstellen (Registrierung).

5069 **BEGINN:** 26.06.2025, 3x donnerstags,
18.30-20.45 Uhr (9 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
42,50 Euro (keine Ermäßigung)

Eltern und Kinder im digitalen Zeitalter

Robin Weniger

Sie sind Eltern und möchten wissen, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können? Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser

Kurs bietet das nötige Wissen, um Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten.

5070 **Donnerstag**, 06.03.2025,
18.15-20.30 Uhr (3 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
24,50 Euro (keine Ermäßigung)

5071 **Dienstag**, 22.04.2025,
10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
24,50 Euro (keine Ermäßigung)

5072 **Donnerstag**, 05.06.2025,
18.15-20.30 Uhr (3 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
24,50 Euro (keine Ermäßigung)

5073 **Donnerstag**, 31.07.2025,
18.15-20.30 Uhr (3 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
24,50 Euro (keine Ermäßigung)

Social Media im Kinderzimmer: TikTok verstehen und sicher begleiten

Marek Schnelle

TikTok gehört heute zu den beliebtesten Plattformen unter Jugendlichen – doch was wissen Sie eigentlich über diese App? Von lustigen Kurzvideos bis hin zu viralen Trends – TikTok begeistert Menschen weltweit. Dieser Kurs gibt Eltern einen Einblick in die TikTok-Welt, erklärt, wie die Mechanismen und Trends von Sozialen Medien funktionieren und zeigt Risiken sowie Chancen auf. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie Ihr Kind im sicheren Umgang mit TikTok unterstützen und kritisch begleiten können.

5074 **Dienstag**, 25.03.2025,
18.15-20.30 Uhr (3 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
24,50 Euro (keine Ermäßigung)

KI-Werkzeuge im Internet – ChatGPT, Dall-E, Google Bard und Co.



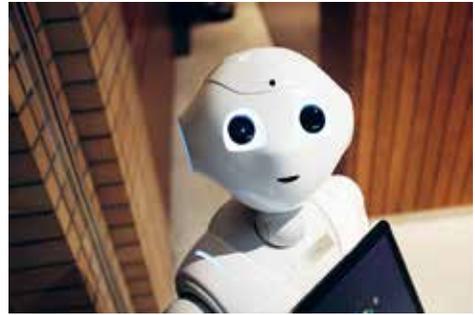
Wilhelm Bürger

Sie bekommen Einblicke in die Möglichkeiten künstlich intelligenter Werkzeuge, die im Internet frei verfügbar sind. Lernen Sie, wie man das Textsystem ChatGPT verwendet oder wie Sie erstaunliche Bilder mit Hilfe der KI „Dall-E“ erstellen lassen können. Im Vergleich zu ChatGPT schauen wir uns auch das System von Google an. Neben dem praktischen „Ausprobieren“ werden auch Möglichkeiten, Grenzen und Gefahren dieser Technologien gemeinsam diskutiert.

5075 **Donnerstag**, 10.04.2025,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
19,50 Euro (ermäßigt: 15,50 Euro)

Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Robin Weniger



Künstliche Intelligenz, häufig auch als **KI** abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Technologien der Gegenwart und Zukunft. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem zum Beispiel Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Andere befürchten, dass durch Künstliche Intelligenz Millionen von Arbeitsplätzen vernichtet werden. Hier werden Sie mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut gemacht und Sie lernen an konkreten Beispielen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind mit **KI** zu leisten. Während des Vortrages geht der Dozent auf folgende Fragestellungen ein: ■ Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (**KI**)? ■ Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz? ■ Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln? ■ Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen? ■ Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze? ■ Welche konkreten Lösungen im Bereich **KI** gibt es heute bereits? ■ Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen? ■ Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz? ■ Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft? ■ Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

5076 **Montag**, 10.03.2025,
15.30-17.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
17,60 Euro (keine Ermäßigung)

5077 **Montag**, 05.05.2025,
15.30-17.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
17,60 Euro (keine Ermäßigung)

5078 **Montag**, 30.06.2025,
15.30-17.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
17,60 Euro (keine Ermäßigung)

5079 Montag, 28.07.2025,
15.30-17.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
17,60 Euro (keine Ermäßigung)



COMPUTER FÜR ÄLTERE ODER EINSTEIGER*INNEN

PC Einsteigerkurs für Senior*innen

Karl-Heinz Kaiser



Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die den Umgang mit dem **PC** erlernen möchten. Dazu sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Auf verständliche Weise werden alle wesentlichen Grundkenntnisse vermittelt, die ein selbstständiges Arbeiten am Computer ermöglichen: **PC**-Bestandteile (Monitor, Drucker, Computer, etc.), Textverarbeitung mit Word, Internet (Suchmaschinen, E-Mail).

5080 BEGINN: 11.03.2025, 4x dienstags,
15.00-17.15 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
58,70 Euro (keine Ermäßigung)

5081 BEGINN: 04.06.2025, 4x mittwochs,
15.00-17.15 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
58,70 Euro (keine Ermäßigung)

Handykurs für Senior*innen – Smartphones und Tablets richtig bedienen

Benedikt Krinn

Es geht um Smartphones und Tablets in den Händen von Menschen, die nicht mehr ganz jung sind, aber noch jung genug, um sich näher mit den unendlichen Möglichkeiten dieser elektronischen „Wundergeräte“ zu beschäftigen, und die neugierig sind und sich fragen: Was kann so ein Smartphone Gutes für mich tun?

Der Kurs beginnt mit einer 45-minütigen Informationsveranstaltung, bei der wichtige Details zu den internetfähigen mobilen Endgeräten angesprochen und erklärt werden. Erste Fragen können hier schon gestellt werden.



Im zweiten Teil setzt sich der Kursleiter mit den Teilnehmenden jeweils für die Dauer von 45 Minuten zusammen und beantwortet individuelle Fragen zum verwendeten Gerät. Sie bekommen Unterstützung bei der Navigation durch die Menüs, Unterverzeichnisse, Apps und Stores.

Ziel des Kurses ist es, Sie auf dem Weg des digitalen Wandels zu unterstützen und somit Ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu verbessern. Die Einzeltermine werden nach dem ersten Teil des Kurses vor Ort abgestimmt. Bitte überlegen Sie sich im Voraus, welche Fragen bzw. Themen Sie besonders interessieren, notieren Sie sich die Fragen und bringen Sie die Notizen mit zum ersten Kurstermin. Voraussetzung: ein eigenes Smartphone oder Tablet. In dem Entgelt enthalten sind 45 Min. Vortrag und 45 Min. Einzelberatung. Es ist unbedingt nötig, zum ersten Termin zu erscheinen.

5082 Freitag, 28.03.2025,
10.00-12.45 Uhr (1 UStd. plus 1 UStd. nach Vereinbarung)
vhs am Stadelhof,
29,90 Euro (keine Ermäßigung)

5083 Freitag, 06.06.2025,
10.00-12.45 Uhr (1 UStd. plus 1 UStd. nach Vereinbarung)
vhs am Stadelhof,
29,90 Euro (keine Ermäßigung)

Einsteiger*innen: Smartphone und Tablet (Android- Betriebssystem) für Senioren – Wie bediene ich mein Gerät?

Thomas Kraft

Wer ein Smartphone oder ein Tablet-Computer mit einem Android-Betriebssystem besitzt (z. B. von Samsung, Huawei usw.) und noch nicht viel Erfahrung im Umgang mit diesen Geräten besitzt, hat zu Beginn sicherlich viele Fragen: Wie kann ich mit dem Gerät ins Internet gehen? Wie verbinde ich mein E-Mailkonto mit dem Gerät? Was ist eine Cloud oder wo finde ich meine Fotos und Dateien wieder? Wie bekomme ich Apps auf mein Gerät? Sie lernen in diesem Kurs wichtige Grundlagen zum Umgang mit der Technik und bekommen hilfreiche Tipps, wie Sie im Alltag die Vorteile des mobilen Endgerätes nutzen können. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen. Voraussetzungen: Für eine Kursteilnahme ist ein Smartphone oder Tablet mit dem Android-Betriebssystem erforderlich.

5084 BEGINN: 05.06.2025, 2x donnerstags,
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Einsteiger*innen: Apple iPad und iPhone für Senior*innen – Wie bediene ich mein Gerät?

siehe Kurs Nr. 5028

Mit dem Smartphone sicher einkaufen – Webshops, Amazon und Co.

Thomas Kraft

Wer noch wenig Erfahrungen mit dem Smartphone oder dem Tablet-Computer hat, scheut vielleicht auch den Einsatz dieser Geräte, um im Internet einzukaufen. Dabei profitieren vom Online-Shopping besonders Menschen, die nicht mehr so mobil sind oder wenig Zeit zum Einkaufen haben. Lernen Sie, welche Wege zum Online-Shopping es gibt, wie man seriöse von unseriösen Anbietern unterscheidet und welche Schritte beim Bezahlvorgang normal und sicher sind.

5088 BEGINN: 03.04.2025, 2x donnerstags, 18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Offene Computer- und Handy-Sprechstunde für die Generation 55 plus

Heinz Pöschl, Karl-Heinz Kaiser, Jürgen Kirchner

Die Veranstaltung ist keine Schulung im klassischen Sinne. Sie ist ein Projekt Computer- und technikbegeisterter Laien, die mit ihrem Wissen und ihrem Erfahrungsschatz unentgeltliche Hilfestellung bei Problemen mit Handy und Computer (Internet, E-Mail) anbieten.

Handy, Laptop oder Notebook können mitgebracht werden. Kommen Sie einfach vorbei. Karl-Heinz Kaiser, Heinz Pöschl und Jürgen Kirchner arbeiten ehrenamtlich und freuen sich auf Sie.

In den Ferien findet die Sprechstunde nicht statt.

5090 BEGINN: 09.01.2025, 9x donnerstags, 15.00-17.00 Uhr
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

5091 BEGINN: 08.05.2025, 8x donnerstags, 15.00-17.00 Uhr
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Windows, Apple, iOS, Office....

Sie haben **Fragen** zu einer bestimmten Software oder **Probleme**, die Sie alleine nicht lösen können?

Nutzen Sie doch unsere **kostenlose "vhs-Online-Sprechstunde"**.

Expert*innen aus den unterschiedlichsten Bereichen stehen Ihnen zu bestimmten Zeiten **online** zur Verfügung.

Alle **Infos und Anmeldung** unter vhs-Sprechstunde.online

vhs

vhs-Sprechstunde.online

EDV-Sprechstunde „von Frau zu Frau“

Stephanie Windhorn



Sie haben Probleme mit Ihrem Computer oder Smartphone? Sie möchten sich einen PC oder ein Notebook zulegen? Manchmal trauen sich Frauen am Computer nicht so viel zu. Damit sie diese Unsicherheit verlieren, gibt es diese ehrenamtliche EDV-Sprechstunde „von Frau zu Frau“. Die Themen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen, egal ob es um die Einrichtung eines WLAN-Zugangs, das Versenden von E-Mails, die Benutzung von Smartphones, Programmen und Apps oder das Brennen von CDs geht. Sie haben mit einer Digitalkamera oder Ihrem Smartphone fotografiert und möchten die Bilder auf Ihren PC übertragen? Sie möchten sie bearbeiten und ausdrucken, ein Fotobuch/eine Diashow für eine DVD erstellen oder Ihre Fotos per E-Mail verschicken? Das alles und vieles mehr können wir gemeinsam erarbeiten. Pro Termin (Dauer ca. 30 Minuten) können maximal zwei Personen teilnehmen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

- 5100** **Dienstag**, 25.02.2025, 15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5101** **Dienstag**, 25.02.2025, 16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5102** **Dienstag**, 25.02.2025, 17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5103** **Dienstag**, 25.03.2025, 15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5104** **Dienstag**, 25.03.2025, 16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5105** **Dienstag**, 25.03.2025, 17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

- 5106** **Dienstag**, 29.04.2025, 15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5107** **Dienstag**, 29.04.2025, 16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5108** **Dienstag**, 29.04.2025, 17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5109** **Dienstag**, 27.05.2025, 15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5110** **Dienstag**, 27.05.2025, 16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5111** **Dienstag**, 27.05.2025, 17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5112** **Dienstag**, 24.06.2025, 15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5113** **Dienstag**, 24.06.2025, 16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5114** **Dienstag**, 24.06.2025, 17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Computer-Basiswissen – Grundlagen intensiv am Vormittag



Wilhelm Bürger

Gemeinsam schaffen Sie eine Grundlage für das selbstständige Arbeiten am Computer. Sie lernen, Ihre Dateien mit dem Windows-Explorer systematisch zu verwalten, Ordnerstrukturen anzulegen und Ihre Daten auf unterschiedlichen Datenträgern zu sichern. Sie erhalten einen Einblick in die Textverarbeitung mit Word, die Tabellenkalkulation mit Excel und in das Arbeiten mit dem Internet. Anhand zahlreicher Beispiele wird der Umgang mit diesen Programmen geübt und vertieft.

Inhalte: ■ Windows Datei-Explorer ■ Word: Erfassen eigener Texte inklusive Fehlerkorrektur und Formatierung, Gestaltung von Tabellen und Einfügen von Grafiken ■ Excel: Grundlagen der Tabellenkalkulation, Arbeiten mit Formeln und Diagrammen ■ Internet: Tipps und Tricks, Versenden von E-Mails, Kalenderfunktionen etc.

Voraussetzung: geringe PC-Grundkenntnisse

- 5161** **BEGINN:** 26.02.2025, 6× mittwochs, 09.00-12.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
92,30 Euro (keine Ermäßigung)

Verschenken Sie Bildung!

Wissen, Spaß, Erlebnisse – all das bietet ein Gutschein der vhs Paderborn.

Gutscheine können über einen Wunschbetrag oder für einen bestimmten Kurs ausgestellt werden.

Wir beraten Sie gern.

www.vhs-paderborn.de

Computerwissen kompakt am Wochenende! Vertiefung und Weiterentwicklung von Grundlagenwissen

Thomas Kraft

Vertiefen Sie den Umgang mit Windows, lernen Sie die Nutzung von Internet und E-Mail sowie die Organisation von Dateien und Ordnern besser kennen. Erweitern Sie Ihre vorhandenen Kompetenzen und erlangen Sie mehr Sicherheit und Routine in der Anwendung und Bedienung des Computers sowie in der Nutzung des Internets.

Bemerkungen: Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Es werden Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

5162 Freitag, 02.05.2025, 17.00-20.30 Uhr
Samstag, 03.05.2025, 09.00-16.00 Uhr
(13 UStd.)
vhs am Stadelhof,
76,10 Euro (keine Ermäßigung)

IT-ANWENDUNGEN · OFFICE

Computerkenntnisse in den Kursen

Ist der Kurs für mich geeignet? Diese Frage stellen sich unsere Teilnehmenden häufig, wenn sie durch einen Kurstitel oder eine Kursbeschreibung angesprochen werden. Am Ende der jeweiligen Kursbeschreibung wird meist aufgeführt, welche Anforderungen der Kurs von Ihnen verlangt. Kurse „ohne Vorkenntnisse“ können ohne Zögern besucht werden, selbst wenn Sie noch keinerlei Erfahrungen mit Computern oder mobilen Endgeräten wie Tablets oder Smartphones gemacht haben. „Grundlegende Kenntnisse“ erfordern ein Minimum an Computerwissen. Dazu gehört, dass Sie selbstständig die jeweiligen Geräte ein- und ausschalten können, dass Sie sowohl die Tastatur, die Maus oder den Touch-Screen bedienen können und dass Sie in der Lage sind, Programme/Apps auf dem jeweiligen Gerät zu öffnen und zu schließen. Zu grundlegenden Kenntnissen gehört auch, dass Sie in der Lage sind, mit einem sogenannten Internetbrowser (Programm/App) ins Internet zu gehen.

In manchen Kursen, vor allem, wenn es um spezielle Computer-/Tablet-/Smartphoneprogramme geht, sollten wenigstens Grundkenntnisse vorhanden sein. Überdies ist es dann wünschenswert, wenn Sie schon regelmäßig mit entsprechenden Geräten arbeiten, damit Grundfunktionen und Bewegungsabläufe bei der Verwendung des jeweiligen Gerätes geübt sind.

Grundsätzlich gilt aber: Haben Sie Zweifel, rufen Sie uns gerne an! Unsere Dozent*innen sind darum bemüht, auf die individuellen Fähigkeiten und Wünsche der Teilnehmenden einzugehen und ihnen eine bedarfsgerechte Weiterentwicklung ihrer Computerkenntnisse zu ermöglichen.

IT fürs Büro – Wissen für den Job!

Thomas Kraft



Wenig Erfahrung oder aus der Übung gekommen? Machen Sie sich fit fürs Büro. Dieser Kurs richtet sich an Berufs- und Wiedereinsteigende, aber auch an kaufmännische Beschäftigte. Im Zentrum steht die Verwendung der Microsoft Office 2016 Produkte Word, Excel und Outlook, u. a. mit folgenden Lerninhalten:

Word: Geschäftsbrief nach DIN 5008, Aufbau und Gestaltungsregeln. Es geht unter anderem um die Elemente Textfelder, Bilder, Formen, Kopf- und Fußzeilen.

Excel: Tabellenaufbau, Formeln und Funktionen

Outlook: E-Mails und Termingestaltung.

5174 BEGINN: 28.04.2025, 6x montags,
17.30-20.30 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
116,30 Euro (ermäßigt: 92,30 Euro)

Outlook – E-Mails verwalten und produktiver werden

Robin Weniger

Entdecke Sie, wie man die eigene E-Mail-Organisation und Produktivität mit Microsoft Outlook verbessern kann. Lernen Sie effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen und nutzen Sie die vielfältigen Funktionen des E-Mail-Programms optimal aus. Ob Berufstätige, Studierende oder Menschen, die ihre Arbeitsweisen optimieren möchten – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um mit Outlook besser und schneller zu arbeiten.

5177 **Mittwoch**, 30.07.2025,
16.00-18.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
24,50 Euro (keine Ermäßigung)



MS Outlook – Büromanagement mit Outlook

Jens Glowatzki

Microsoft Outlook ist viel mehr als ein einfaches E-Mailprogramm und für die Selbstorganisation im Büroalltag ein ausgesprochen hilfreiches Hilfsmittel. Verwalten Sie ab sofort professionell Ihre Kontakte, Aufgaben, E-Mails, Serien-E-Mails, Notizen, Termine und Office-Dokumente.

Zunächst lernen Sie im Kurs die Grundfunktionen der Software kennen. Anschließend wird in praktischen Übungen mit allen Möglichkeiten von Outlook die Umsetzung erprobt. Sie werden u. a. Termine planen, Aufgaben anlegen und zuteilen sowie deren Arbeitsstand kontrollieren. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Kontakte anlegen, organisieren und kategorisieren.

5178 **BEGINN:** 27.03.2025, 3x donnerstags,
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
53,90 Euro (keine Ermäßigung)

5179 **BEGINN:** 26.06.2025, 3x donnerstags,
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
53,90 Euro (keine Ermäßigung)

Zeit- und Aufgabenmanagement mit MS Outlook

Thorsten H. Bradt

Outlook präsentiert sich als „die“ Schaltzentrale zur Organisation und Kommunikation von Arbeitsabläufen und -prozessen im Büromanagement. Als entscheidend für deren effektive Ausgestaltung ist ein transparentes und konsistentes Aufgabenmanagement, das immer auch ein Zeitmanagement ist – und umgekehrt: Vorhaben sind zumeist an Termine gebunden, Arbeitszeiten gewinnen erst durch die Erfüllung geplanter Aufgaben an Relevanz.

In der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) bedeuten Transparenz eine durchgängige Sichtbarkeit von Anforderungen und Konsistenz das proaktive Eliminieren zukünftig möglicher Störfaktoren. **MS Outlook** eröffnet insoweit ein umfassend professionelles Arbeiten, das sich nicht allein auf seine Kalender- und Aufgaben-Module reduziert.

Highlights: ■ Organisiertes Arbeiten u. a. mit Notizen und Verknüpfungen ■ Zuverlässige Planung und Verteilung von Aufgaben im Detail ■ Steuerung und Überwachung der Durchführung von Aufgaben ■ Einbindung von **MS OneNote** zur Organisation

von Aufgaben ■ **BONUS:** Outlook-Gruppen und Kompatibilität mit **MS Planner**

5180 **Freitag**, 09.05.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)



MS OneNote im Büromanagement – Professionelle Anwendungsszenarien

Thorsten H. Bradt



Das kostenlos nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit, integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft (aktuell: Version 2021) bzw. derjenigen von Microsoft 365 (Produktivitätscloud). Als Kollaborationsplattform ermöglicht es ein strukturiertes und dennoch flexibles Arbeiten. Zudem lässt es sich für ein „Gewohnheitstracking“ einsetzen, dessen Ziel das Erfassen bestehender individueller Routinen im Berufsalltag sowie ihre optimale Anpassung an eine konkrete Arbeitsumgebung ist. Nicht zuletzt bietet sich OneNote für ein professionelles Wissensmanagement bzw. einen ebensolchen Wissenstransfer (Übertragung von Daten), etwa im Rahmen einer Projektorganisation, in Unternehmen an.

Highlights: ■ Strukturierte und flexible Workflows im Büromanagement ■ Teamworking – professionelle Techniken zur Zusammenarbeit ■ Wissensmanagement und -transfer in Unternehmen ■ Cloudbasierte Organisation von Projekten in Arbeitsgruppen ■ **EXTRA:** Tipps und Tricks zum „Full Power“-Einsatz von OneNote

5181 **Donnerstag**, 10.04.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)



MS Project im klassischen Projektmanagement – Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

Thorsten H. Bradt

Ein klassisch phasenbasiertes – traditionelles oder auch prädiktives – Projektmanagement zeichnet sich insbesondere durch eine präzise Planung von Vorgängen aus (Projekt- bzw. Projektstrukturplan). Diese stehen in unmittelbarer oder mittelbarer Abhängigkeit zueinander, woraus sich eine erhebliche Anfälligkeit gerade bei unerwarteten Störungen ergibt. Die diesbezüglich typische Abbildungsform ist ein Gantt-Diagramm (Wasserfallmodell).

MS Project, das sich nahtlos in Workflows unter **MS 365** bzw. Office integrieren lässt, bildet einen De-Facto-Standard und bietet zahlreiche Optionen eben zur Planung, Steuerung und Überwachung – insbe-

sondere von Ressourcen (menschliche Arbeitskraft, Zeit und Material). In der aktuellen Version unterstützt es zudem agile sowie hybride Ansätze.

Highlights: ■ Projektplan und Gantt-Diagramm ■ Vorgänge und ihre Abfolge ■ Projektziele und Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven) ■ Zuteilung von Ressourcen in Planung, Steuerung und Überwachung ■ Berichte u. a. zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team ■ **BONUS:** Der Projektstrukturplan (PSP)/Work Breakdown Structure (WB)

5184 Freitag, 16.05.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

MS Teams in der Projektorganisation – Anwendungsszenarien zu kollaborativen Projektarbeit

Thorsten H. Bradt

Die Möglichkeit, Video- oder Sprachkonferenzen spontan abzuhalten oder auch zu planen, stellt nur einen Teilaspekt der Funktionalität von MS Teams dar. Schwerpunktmäßig lassen sich mit ihm Organisations- bzw. Unternehmensstrukturen abbilden sowie gezielt Kommunikationskanäle schaffen. Basis dafür sind Teams (Arbeitsgruppen) – besonders in der Projektorganisation sind diese Grundlage für einen zuverlässigen Informations- und Datenaustausch.

Neben einem derart strukturierten Ansatz eröffnet MS Teams zudem Optionen zur agilen Zusammenarbeit interner und externer bzw. zentraler und dezentraler Gruppen – „in Echtzeit“. Dazu stehen innerhalb MS 365 (Produktivitätscloud) zahlreiche Programme, zumal webbasierte Apps, zur Verfügung – so MS OneNote, SharePoint und vor allem Planner.

Highlights: ■ Strukturierter Aufbau von Arbeitsgruppen unter MS Teams ■ Administration von Freigaben bzw. diversen Zugriffsrechten ■ Kanäle zur konsistenten und damit „fluiden“ Kommunikation ■ Implementierung von MS OneNote, SharePoint und Planner ■ **BONUS:** Agile Kollaboration in der professionellen Praxis

5188 Dienstag, 08.04.2025 und
Mittwoch, 09.04.2025,
18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)



Online-Veranstaltung,
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

MICROSOFT WORD

Word Grundlagen kompakt

Petra Bergen



Textverarbeitung mit Microsoft Word gehört zum Standard im Büroalltag. Lernen Sie grundlegende Techniken in der Anwendung von Microsoft Word 2016.

Nach dem Kurs können Sie ihre Texte bearbeiten, verändern und formatieren. Sie lernen die Speicher- und Druckfunktion des Programms kennen und den richtigen Einsatz von Tabulatoren und Tabellen. Darüber hinaus erfahren Sie mehr über den professionellen Umgang mit der Arbeitsoberfläche von Word und der Arbeit mit den Symbolleisten.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und eine gute Beherrschung der Tastatur.

5222 BEGINN: 17.06.2025, 3x dienstags,
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
62,30 Euro (ermäßigt: 50,30 Euro)

Tastatschreiben – schnell gelernt



inkl. Lehrbuch & Schreibtrainer

Petra Bergen



Wer mit dem 2-Finger-Suchsystem schreibt, lenkt den Blick stets zwischen Tastatur und Bildschirm hin und her. Das erzeugt Fehler, frisst Zeit und ermüdet. Beim Schreiben mit 10 Fingern bleibt der Blick auf dem Bildschirm, Schreiben und Kontrollieren geschehen zeitgleich.

Es ist möglich, das sogenannte Blindschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung und Anwendung von Assoziationstechniken ermöglichen es, in wenigen Stunden die Tastatur sicher zu bedienen. Mit Hilfe dieser Methode, die viel Spaß macht und sich an Menschen richtet, die wenig Zeit haben, aber Tastaturkenntnisse zum Mailen oder Text schreiben benötigen, ist die Technik schnell gelernt. In dem gesamten Kurs sind bereits Übungsphasen enthalten. Bitte beachten Sie: Für einen optimalen Lernerfolg ist es unbedingt erforderlich, an allen Terminen teilzunehmen!

5233 BEGINN: 19.03.2025, 4x mittwochs,
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

5234 BEGINN: 11.06.2025, 4x mittwochs,
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

LibreOffice Writer – Grundlagen – die kostenlose Alternative zu Microsoft Word

Anna Rinas

Wer am Computer einen Text schreibt, nutzt im Allgemeinen die kostenpflichtige Software von Microsoft „MS Word“. Doch das Internet bietet auch kostenfreie Alternativen, die ebenso gut funktionieren, wie das Flaggschiff von Microsoft. LibreOffice Writer ist ein kostenfreies Textverarbeitungsprogramm, das alle erforderlichen Funktionen zum Erstellen von Texten bereithält und sogar mit MS Word-Dokumenten kompatibel ist.

Inhalte des Kurses sind u.a. ■ Wichtige Grundeinstellungen ■ Symbolleisten finden und anpassen ■ Formatvorlagen ■ Seitenränder, Tabulatoren ■ Texte formatieren ■ Kontextmenü, Tastenkürzel ■ Bilder einfügen

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

5235 BEGINN: 17.03.2025, 4x montags,
18.30-20.45 Uhr (12 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
59,60 Euro (ermäßigt: 47,60 Euro)

MICROSOFT EXCEL

Excel – Grundlagen kompakt am Vormittag

Petra Bergen



Vermittelt werden die Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Eingabe, Bearbeitung und Formatierung von Tabellen sind ebenso Thema wie das Berechnen der

Daten mithilfe von Formeln und Funktionen und die grafische Umsetzung in Diagrammen. Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend üben Sie anhand konkreter Beispiele die Arbeit mit Formeln und Funktionen und die Erstellung von Tabellen für Berechnungen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows.

5326 BEGINN: 20.03.2025, 4x donnerstags,
09.00-12.00 Uhr (16 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
86,70 Euro (ermäßigt: 57,90 Euro)

Excel – Grundlagen kompakt

Petra Bergen

Vermittelt werden die Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Eingabe, Bearbeitung und Formatierung von Tabellen sind ebenso Thema wie das Berechnen der Daten mithilfe von Formeln und Funktionen und die grafische Umsetzung in Diagrammen. Auf diesen Grundkenntnissen

aufbauend üben Sie anhand konkreter Beispiele die Arbeit mit Formeln und Funktionen und die Erstellung von Tabellen für Berechnungen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows.

5328 BEGINN: 16.06.2025, 4x montags,
18.00-21.00 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
86,70 Euro (ermäßigt: 57,90 Euro)

Excel – Aufbau kompakt (inkl. Lehrbuch)

Thomas Kraft

Der Kurs wendet sich an Nutzer*innen von Excel 2010/2013/2016, da sich die Versionen nur in wenigen Details unterscheiden. Mit diesem Kurs erweitern und festigen Sie Ihre Kenntnisse in Excel. Lernen Sie viele Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre tägliche Arbeit einfacher und schneller gestalten.

Lerninhalte: Mit Excel-Formeln Berechnungen auf einfache Art und Weise durchführen, Arbeiten mit mathematischen Funktionen (**RUNDEN, AUFRUNDEN, ABRUNDEN**), Datums- und Zeitfunktionen (**HEUTE, JETZT, TAG, STUNDE, MINUTE, WOCHENTAG**), Arbeiten mit der **WENN**-Funktion (einfache und verschachtelte), Matrixfunktionen (**VERWEIS, S-VERWEIS, W-VERWEIS**). Größere Datenmengen im Griff behalten und auswerten, Daten kombinieren und konsolidieren, Daten mit dem AutoFilter filtern, Daten mit Pivot-Tabellen zusammenfassen und auswerten, Zahlen gekonnt in Form von aussagekräftigen Diagrammen in Szene setzen, Erstellen und Verändern von Diagrammen, weitere ausgewählte Inhalte der Schulungsunterlage.

Voraussetzung: Excel-Grundlagenkenntnisse oder Teilnahme am Excel Grundlagenkurs.

5329 BEGINN: 09.05.2025, 4x freitags,
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
99,40 Euro (keine Ermäßigung)

Excel für Kaufleute

Petra Bergen

In beinahe jedem Büro fallen kaufmännische Aufgaben an, die sich mit MS Excel hilfreich organisieren lassen. Vom Erfassen von Arbeitszeiten, über Warenplanung bis hin zur Verwaltung von Darlehen und Kassenbeständen. Wenn Sie lernen möchten, wie Sie Excel für Kaufleute sinnvoll nutzen, ist dieser Workshop richtig. Sie lernen:

■ ein Kassenbuch, ein Wareneingangsbuch, ein Haushaltsbuch, einen Urlaubsplaner, einen dynam./ewigen Jahreskalender mit gesetzl. Feiertagen, Dropdownfelder zu erstellen ■ professionell Arbeitszeiten erfassen (mit einer Wenn-dann-sonst-Funktion) ■ (Vorwärts-, Rückwärts- und Differenz-)Kalkulationen zu erstellen ■ den Break-Even-Point und die opt. Be-

stellmenge ermitteln ■ Namen zu vergeben und in Formeln einsetzen ■ Datenbank mit Eingabemaske und ein Gantt Diagramm mit bedingter Formatierung zu erstellen ■ Aktien verwalten und Annuitätendarlehen berechnen

Darüber hinaus lernen Sie Shortcuts und Tipps und Tricks zum schnellen Arbeiten mit Excel kennen. Voraussetzung: Sie sollten schon Erfahrungen mit Excel haben, Sie müssen aber kein Profi sein.

5330 BEGINN: 26.02.2025, 3x mittwochs,
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
46,70 Euro (keine Ermäßigung)

5331 BEGINN: 06.06.2025, 3x freitags,
9.30-11.45 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
46,70 Euro (keine Ermäßigung)

MS Excel: PivotTabellen und -Charts – Datenanalyse und -visualisierung im Detail

Thorsten H. Bradt

Pivot-Tabellen (PivotTables) und Pivot-Diagramme (PivotCharts) stellen sich als zwei Seiten ein und derselben Medaille dar. Zunächst ermöglichen es Pivot-Tabellen, Daten in einer verdichteten bzw. aggregierten Darstellung aufzubereiten. Insoweit zugrunde liegen kann auch eine spezielle Datenmodellierung unter Einbezug gleich mehrerer, mitunter bereits in Beziehung gesetzter Tabellen (Datenquellen). Entsprechende Kreuztabellen lassen sich umfassend anpassen und später auch wieder entpivotieren, sie können ferner die Grundlage optimierter Abfragen bilden. Visualisiert werden die Ergebnisse mithilfe von Pivot-Diagrammen, die sich dem individuellen Bedarf entsprechend ebenfalls angleichen lassen. Ziel des vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in die professionelle Anwendung von PivotTables und PivotCharts – etwa im Büromanagement.

Highlights: ■ PivotTables – aggregierte Datendarstellung ■ PivotCharts – adaptive Visualisierung ■ Entity-Relationship-Model (ERM) zur Datenmodellierung ■ Abfragen und spezielle Kreuztabellenabfragen ■ **BONUS:** Interaktive Dashboards mit Datenschnitt und Zeitachse

5336 **Mittwoch**, 28.05.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

LibreOffice Calc – Grundlagen – die kostenlose Alternative zu Microsoft Excel

Anna Rinas

Die kostenlose Alternative zu Microsoft Excel ist LibreOffice Calc. Das Kalkulationsprogramm kann ebenso wie MS Excel alle erdenklichen Tabellenkalkulationen umsetzen und ist damit ein ideales Hilfs-

mittel zur Erstellung und Verwaltung unterschiedlicher Listen. Ebenso wie das Microsoft-Produkt kann LibreOffice Calc mit Hilfe von sogenannten „Formeln“ einfache und komplizierte Rechnungen durchführen, Tabellen sortieren, die grafische Darstellung von Tabellen und vieles mehr. Inhalte des Kurses sind u.a. ■ Wichtige Grundeinstellungen ■ Symboleisten finden und anpassen ■ Texte und Zahlen formatieren ■ Zellgrößen ändern ■ Zellbezüge erstellen ■ Einfache Formeln ■ Datenreihen einfach automatisch ausfüllen lassen ■ Nützliche Tastenkürzel Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

5338 BEGINN: 28.04.2025, 4x montags,
18.30-20.45 Uhr (12 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
59,60 Euro (ermäßigt: 47,60 Euro)

PowerPoint – gestalte überzeugende Präsentationen

Robin Weniger



Wie kann man überzeugende und professionelle Präsentationen erstellen? Lernen Sie effektive Gestaltungstechniken, um ihre Botschaft klar und ansprechend zu vermitteln. Erfahre Sie, wie Grafiken, Animationen und Multimedialelemente effektiv eingesetzt werden und die vielfältigen Funktionen von PowerPoint Ihre Präsentation optimieren können, um ein Publikum zu begeistern. Praktische Tipps für Beruf, Studium oder Alltag erweitern Ihr Know-How, um beeindruckende Präsentationen zu erstellen.

5340 **Donnerstag**, 06.03.2025,
15.45-18.00 Uhr (3 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
24,50 Euro (keine Ermäßigung)

5341 **Donnerstag**, 10.07.2025,
15.45-18.00 Uhr (3 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
24,50 Euro (keine Ermäßigung)

Prezi – dynamische Präsentationen. Die PowerPoint-Alternative

Thorsten H. Bradt

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinne „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche, innovative Möglichkeiten zur Visualisierung. Besondere Animationseffekte ermöglichen Präsentationen, welche das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ vermögen – und zwar unabhängig vom eigentlich zugrunde liegenden Thema.

Grundkenntnisse zur technischen Bedienbarkeit von Prezi bilden dabei nur die Basis. Die Umsetzung anspruchsvoller und tatsächlich auch erfolgreicher

Präsentationsprojekte erfordert darüber hinaus ein Verständnis für die professionellen Anwendung von Flächen, Formen, Farben und vor allem von Schrift. Einschlägige „Gestaltgesetze“ sollten möglichst berücksichtigt werden.

Highlights: ■ Präzi im Überblick – Benutzeroberfläche und Funktionalität ■ Gestaltgesetze – Flächen, Formen und Farben im Detail ■ Typografie – der gekonnte Umgang mit Schrift ■ Storyboards und Regieanweisungen als Grundlage? ■ **EXTRA:** Special Effects für „nachhaltige“ Präsentationen

5350 **Mittwoch**, 26.03.2025,
20.00-21.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)



SUMMER-SCHOOL

Textverarbeitung mit Microsoft Word – Grundkenntnisse

Thomas Kraft

Wer einen Brief oder einen anderen Text am Computer verfassen möchte, kommt an einem Textverarbeitungsprogramm nicht vorbei. Microsoft Word ist eines der verbreitetsten Programme und wird in diesem IT-Shortcut vorgestellt. Aufbau, wichtige Funktionen und hilfreiche Arbeitsweisen sind Thema dieses kurzen Einblicks.

Voraussetzungen: Keine

5360 **Montag**, 14.07.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel – Grundkenntnisse

Thomas Kraft

Ob Haushaltsbuch, Nebenkostenabrechnung oder einfache Liste mit wichtigen Daten: Microsoft Excel kann für viele Anwendungsfälle nützlich sein und ist deshalb in Haushalten und Büros der Welt auch weit verbreitet. Wer einen ersten Zugang zur Funktion dieses Programms und seinen Vorzügen haben möchte, findet in diesem kurzen Einblick einen guten Startpunkt für die Auseinandersetzung mit Excel und lernt, wie Excel aufgebaut ist, wie die Tabellenfelder mit Leben gefüllt werden können und wie das Programm Berechnungen oder Sortierungen wie von Geisterhand selbst ausführt.

Voraussetzungen: Keine

5361 **Dienstag**, 15.07.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



Access Grundlagen einer Datenbank

Thomas Kraft

Lernen Sie die Grundlagen der Datenbankverwaltung mit Microsoft Access. Sie erfahren, wie Sie Datenbanken erstellen, verwalten und abfragen können. Der Kurs umfasst die Gestaltung von Tabellen, das Erstellen von Abfragen zur Datenanalyse sowie die Erstellung von Formularen und Berichten zur Präsentation Ihrer Daten. Durch praktische Übungen entwickeln Sie ein Verständnis für die Struktur und Funktionsweise sogenannter relationaler Datenbanken. Ideal für Einsteiger, die ihre organisatorischen Fähigkeiten verbessern und effizienter mit Daten arbeiten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5362 **Mittwoch**, 16.07.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



Power-Point Grundlagen – Präsentationen einfach erstellen

Thomas Kraft

Wer hat nicht schon einmal eine schöne Präsentation gesehen, in der farbenfrohe Diagramme, schöne Bilder oder klare Piktogramme einen Vortrag veranschaulicht haben. Oft werden solche Präsentationen mit dem weit verbreiteten Programm PowerPoint erstellt. Lernen Sie in diesem kurzen Einblick, wie einfach PowerPoint funktioniert, wie sogenannte Folien mit Schrift, Bildern oder Grafiken gefüllt werden und legen Sie die Grundlage für die eigene Arbeit mit dieser Software.

Voraussetzungen: Keine

5363 **Donnerstag**, 17.07.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



Microsoft Word – Einen Geschäftsbrief nach DIN 5008 erstellen

Thomas Kraft

In Ihrer Post liegen sicherlich oft Briefe, die zwar von unterschiedlichen Firmen oder Behörden kommen, aber irgendwie immer ähnlich aufgebaut sind. Solche sogenannten Geschäftsbriefe folgen in ihrer Form meist einer **DIN**-Norm, die zum Beispiel dazu führt, dass eine Empfängeradresse auf dem Brief auch so positioniert ist, dass sie später im Adressfenster eines Briefumschlags erscheint. Lernen Sie, wie ein solcher Geschäftsbrief aufgebaut ist und professionalisieren Sie damit Ihre geschäftliche und private Post.

Voraussetzungen: Keine

5364 **Freitag**, 18.07.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



Microsoft Excel: Formeln und Funktionen nutzen

Thomas Kraft

Stellen Sie sich vor, Sie haben zum Beispiel ein Haushaltsbuch in Form einer Excel-Tabelle erstellt, in das Sie Einnahmen und Ausgaben eintragen. Nun verändern sich meist am Anfang des Jahres viele Kosten. Der Stromabschlag wird teurer, die Gaspreise steigen, ein Abo wurde gekündigt oder Sie bekommen mehr Lohn oder Gehalt. Damit Sie nicht alles selbst ausrechnen und in Ihrer Excel-Tabelle per Hand eintragen müssen, übernimmt das Programm diese Arbeit, indem Sie der Liste an manchen Stellen „sagen“, was dort gerechnet, gesucht oder angezeigt werden soll. Dafür sind sogenannte Formeln und Funktionen nützlich, von denen Sie in diesem kurzen Einblick einige, wichtige kennen lernen.

Voraussetzungen: Keine

5365 **Dienstag**, 22.07.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



Microsoft Access – Projekte mit Access managen

Thomas Kraft

Lernen Sie, wie Sie Microsoft Access effektiv zur Verwaltung von Projekten einsetzen können. Sie erfahren, wie Sie Datenbanken erstellen, um Projektinformationen zu organisieren, Aufgaben zu verfolgen und Ressourcen zu verwalten. Der Kurs behandelt die Erstellung von Tabellen, Abfragen und Formulare, die speziell auf Projektmanagement zugeschnitten sind. Zudem lernen Sie, wie Sie Berichte generieren, um den Fortschritt Ihrer Projekte zu überwachen und Entscheidungen datenbasiert zu treffen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Projektmanagementfähigkeiten verbessern und effizienter arbeiten möchten. Vorkenntnisse in Access sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

5366 **Mittwoch**, 23.07.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



Alternativen zur Präsentation mit Microsoft PowerPoint

Thomas Kraft

PowerPoint ist ein sehr verbreitetes Programm zur Erstellung von Präsentationen. Aber es kostet auch Geld und hat seine Grenzen. Lernen Sie in diesem kurzen Einblick einige zum Teil kostenfreie Alternativen wie zum Beispiel Canva, Prezi oder das Präsentationsprogramm aus der kostenfreien LibreOffice-Familie kennen.

Voraussetzungen: Keine

5367 **Donnerstag**, 24.07.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



Microsoft Excel – Daten ohne Zahlen organisieren

Thomas Kraft

Wer an Excel denkt, denkt häufig gleich an Zahlenkolonnen und deren Berechnung oder Auswertung. Oft wird Excel aber gar nicht als Zahlentabelle verwendet, sondern als Liste unterschiedlicher in Worte gefasster Informationen. Adresslisten, Warentabellen, Namenslisten: auch für diese Art Tabelleninhalte bietet Excel unterschiedliche nützliche Werkzeuge, die zum Beispiel eine alphabetische Sortierung ermöglichen, doppelte Einträge automatisch farblich kenntlich machen oder die Arbeit des Abschreibens ersparen, indem Einträge durch ganz einfache Maßnahmen einfach vervielfältigt werden. Lernen Sie in diesem kurzen Einblick einige der nützlichsten Tipps und Tricks kennen.

5368 **Dienstag**, 29.07.2025,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



FOTO · GRAFIK · DTP

DTP ist die Abkürzung für Desktop-Publishing und bezeichnet Computerprogramme, mit denen Druckerezeugnisse grafisch-gestalterisch vorbereitet werden können.

Karten, Flyer und Plakate gestalten mit Affinity Publisher

Irina Grewe



Affinity Publisher ist ein modernes, kostengünstiges und sehr leistungsfähiges **DTP**-Programm zur professionellen Erstellung von begeisternden Layouts für digitale Publikationen und Druckprodukte – egal ob Flyer, Plakate, Bücher, Magazine, Einladungskarten oder diverse andere Marketingmaterialien. Wer in die Welt der digitalen Gestaltung von Druckvorlagen eintauchen möchte, lernt in diesem Kurs wichtige Grundlagen.

Kursinhalte:

- Gestaltungsgrundlagen (Flächen, Farben, Schriften und deren Zusammenspiel)
- Affinity Publisher Arbeitsbereich und Werkzeuge
- Arbeiten mit Rastern
- Layout mit Text und Grafik
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

5412 BEGINN: 04.07.2025, 2x freitags,
16.30-20.00 Uhr (12 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
56,00 Euro (keine Ermäßigung)

Printmedien gestalten mit Affinity Publisher – Schnelleinstieg am Wochenende

Irina Grewe

Affinity Publisher ist ein modernes, kostengünstiges und sehr leistungsfähiges **DTP**-Programm zur professionellen Erstellung von begeisternden Layouts für digitale Publikationen und Druckprodukte – egal ob Flyer, Plakate, Bücher, Magazine, Einladungskarten oder diverse andere Marketingmaterialien. Wer in die Welt der digitalen Gestaltung von Druckvorlagen eintauchen möchte, lernt in diesem Kurs wichtige Grundlagen.

Kursinhalte:

■ Gestaltungsgrundlagen (Flächen, Farben, Schriften und deren Zusammenspiel) ■ Affinity Publisher Arbeitsbereich und Werkzeuge ■ Arbeiten mit Rastern ■ Layout mit Text und Grafik ■ Linien, Farben, Verläufe ■ Arbeiten mit Ebenen ■ Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

5413 Freitag, 13.06.2025, 16.30-19.30 Uhr
Samstag, 14.06.2025, 09.00-15.30 Uhr
(12 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
56,00 Euro (keine Ermäßigung)



Affinity Publisher – Layout & Satz – Anspruchsvolles Desktop Publishing

Thorsten H. Bradt

Eine gekonnte Gestaltung erfordert vor allem eines: Fach- und Erfahrungswissen sowie besonders die Beachtung einschlägiger Gestaltungsprinzipien. Zu Letzteren zählen etwa die sogenannten Gestaltgesetze bzw. – auf diesen basierend – die praktische Anwendung in sich schlüssiger Gestaltungsrastrer. Erst mit ihnen kann ein Weißraum „wirksam“ mit Inhalten, etwa Bildern, Grafiken und Texten (Makrotypografie), professionell ausgestaltet werden.

Affinity Publisher (Serif) zählt längst zu den etablierten Applikationen in Layout und Satz bzw. im Desktop Publishing (**DTP**). Beruhend auf der nativen StudioLink-Technologie ermöglicht es den direkten Zugriff auf die wesentlichen Grafik- bzw. Illustrations- sowie Bildbearbeitungswerkzeuge der Affinity Suite – zur deutlichen Produktivitätssteigerung.

– Intensivkurs –

Highlights: ■ Graphical User Interface (**GUI**) und Funktionen im Detail ■ Umgang mit Flächen, Formen und Farben sowie Typografie ■ Musterseiten – Seitenformate, Satzspiegel, Stile und Assets ■ Nutzung von Absatz- und Zeichenformaten (Mikrotypografie) ■ **BONUS:** Erarbeitung eines fiktiven Layout- und Satz-Projekts

5415 Mittwoch, 11.06.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)



Ihnen hat ein Kurs gefallen und Sie wünschen sich eine Vertiefung oder Fortsetzung? Sprechen Sie ihre*n Dozent*in oder den Fachbereichsleiter, Tobias Zenker, einfach darauf an. Oft ist es gut möglich, Kursfortsetzungen zu planen, ohne auf das nächste Kursprogramm zu warten.

Affinity Designer – Grafikdesign & Illustration – Visuelle Kommunikation und Formgestaltung

Thorsten H. Bradt

Der Anspruch an ein professionelles Design zeichnet sich besonders durch ein harmonisches bzw. ästhetisches Zusammenwirken von Flächen, Formen und Farben aus. Grafikdesign ist insoweit auf eine visuelle Kommunikation ausgerichtet, es will „Botschaften“ vermitteln. Illustration hingegen arbeitet durch gezeichnete Bilder (Teil-)Aspekte innerhalb eines bestimmten Kontextes heraus. Beiden Ansätzen liegen identische Gestaltungsprinzipien zugrunde.

Affinity Designer (Serif) ermöglicht ein intuitiv-plausibles Editieren und Optimieren von Vektorgrafiken mit leistungsstarken Funktionen und Werkzeugen. Etwa das Simulieren von Räumlichkeit bzw. Dreidimensionalität durch Perspektive sowie das „transparente“ Zusammenspiel von Licht und Schatten lässt sich mit diesen effektiv umsetzen.

– Intensivkurs –

Highlights: ■ Graphical User Interface (GUI) und Funktionen im Detail ■ Visuelle Kommunikation – Formgestaltung und Farbenlehre ■ Bildzeichen bzw. Zeichen durch Bilder „setzen“ – ohne Worte! ■ Auf einer Fläche „Raum (er-)schaffen“ – 3D- und weitere Effekte ■ **BONUS:** Das fiktive Projekt – ein „logisches“ Logo

5416 Donnerstag, 12.06.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)



Affinity Photo – Bildentwicklung – Maskierungen und nicht-destruktive Arbeitstechniken

Thorsten H. Bradt

Eine professionelle Optimierung von Bildern begründet sich zunächst im „pixelgenauen“ Editieren von Auswahlen bzw. Masken. Auf diesen basierend erfolgt die eigentliche Bildentwicklung stets nach einer verbindlichen Reihenfolge von Arbeitsschritten. Etwa gehen Korrekturen von Helligkeitswerten (Luminanzen) denjenigen von Farbwerten (Chrominanz) voraus. Anpassungen der Bildschärfe sind hingegen abschließend vorzunehmen.

Affinity Photo (Serif) eröffnet nicht- oder auch nicht-destruktive Arbeitstechniken zur vom Original völlig unabhängige Bearbeitung der Bildpixel. Sie garantieren eine umfassende und auch nach dem Sichern die durchgängige Kontrolle über das entsprechende Ergebnis. Photo bietet zudem diverse Ansätze zum professionellen Farbmanagement. – Intensivkurs – Highlights: ■ Graphical User Interface (GUI) und Funktionen im Detail ■ Workflows zur Bildentwicklung mit Farbmanagement ■ Anpassungsebenen und Ebenenmasken im Maskierungsmodus ■ Selektions- bzw. Maskierungstechniken über Kanäle (Kanalmasken) ■ **BONUS:** Alternative Optimierungsoptionen an zahlreichen Beispielen

5417 Freitag, 13.06.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)



BETRIEBLICHE IT-ANWENDUNGEN

DATEV, Lexoffice und SAP R/3

In sechs aufeinander folgenden kurzen Veranstaltungen lernen Sie an ausgewählten Beispielthemen die Inhalte der Kurse zu **DATEV**, **Lexoffice** und **SAP R/3** kennen. Die Kurse können je nach Interesse einzeln oder zusammen gebucht werden.

Anmeldeschluss: 18.02.2025

DATEV Lohnabrechnung mit Demo – Erfassung von Mitarbeiter*innenstammdaten, Vorbereitung der Lohnabrechnung

Willi Wagner

5611 Samstag, 22.02.2025,
09.00-09.30 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



DATEV Finanzbuchführung mit Demo – Kontierung und Buchungserfassung von Geschäftsvorfällen

Willi Wagner

5612 Samstag, 22.02.2025,
10.00-10.30 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



SAP R/3 Grundlagen mit Demo – Konzept, Module und Benutzeroberfläche

Willi Wagner

5613 Samstag, 22.02.2025,
11.00-11.30 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



SAP R/3 Anwendungen mit Demo – ausgewählte Anwendung nach Abstimmung mit Teilnehmenden

Willi Wagner

5614 Samstag, 22.02.2025,
14.00-14.30 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



Lexoffice FiBu und Lohn – Buchen von Geschäftsfällen und Entgeltabrechnung

Willi Wagner

5615 Samstag, 22.02.2025,
15.00-15.30 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei



JETZT
ZUGREIFEN &
WECHSELN!



UNSER ANGEBOT FÜR SIE:



naturstrom^{PB}



naturheizstrom^{PB}



erdgas^{PB}



trinkwasser^{PB*}

**Besuchen Sie uns in unserem
Kundenzentrum – wir beraten Sie gerne!**

Stadtwerke Paderborn GmbH
Rolandsweg 80 | 33102 Paderborn
T 052 51 / 1 85 48-0 | www.stadtwerke-pb.de

ECHT. STARK. VOR ORT.

* für Borcheln, Paderborn und Bad Lippspringe

Vorstellung der 3 Online-Kurswochen – Inhalte zu den Themen DATEV-Integration, Digitalisierung und Geschäftsprozesse mit SAP R/3

Willi Wagner

5616 Samstag, 22.02.2025,
16.00-16.30 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in Logistik und internem/externem Rechnungswesen

Willi Wagner

In dieser Online-Seminarwoche lernen die Teilnehmenden den Einsatz von **SAP R/3**-Modulen in den Bereichen Beschaffung, Vertrieb, Kostenrechnung und Controlling sowie Finanzwesen/Buchhaltung kennen. Es wird aufgezeigt, in welcher Weise die integrierte Unternehmenssoftware **SAP R/3** die Ausführung betrieblicher Kernprozesse unterstützt. Inhalte sind:

Geschäftsprozesse und Geschäftsprozessmodellierung, das integrierte R/3-System, **SAP**-Basis und Benutzeroberfläche, Modul **MM**: Einkauf und Bestandsführung, Modul **SD**: Kundenauftragsbearbeitung und Versand, Modul **CO**: Controlling und Kostenrechnung, Modul **FI**: Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung, Unterschiede zu **SAP ERP** und **S/4HANA**

Bei der Vorstellung der Module erfahren Sie, wie Anwender ausgewählte betriebliche Aufgaben aus den Bereichen Logistik und Rechnungswesen mit **SAP R/3** lösen.

Zur Demonstration wird eine Simulationssoftware von **SAP R/3** eingesetzt. Die Teilnehmenden können im Online-Kurs nicht auf diese Software zugreifen oder selbst Übungen an ihren Rechnern ausführen.
Anmeldeschluss: 10.03.2025

5620 Montag – Freitag, 17.03.2025 – 21.03.2025,
09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
250,00 Euro (keine Ermäßigung)

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel Lexoffice/ Lexware

Willi Wagner

Sie lernen die Veränderung von Arbeitsprozessen durch Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die veränderten Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet. Die Teilnehmenden arbeiten während des Kurses fallweise mit diesen Programmen. Gegenstand sind auch der rechtliche Rahmen, mit der Digitalisierung verbundene Probleme im Arbeits-

leben sowie die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Prozesse. Inhalte sind:

GoBD: rechtliche Grundlage für die Digitalisierung im Rechnungswesen

Lexoffice: Programmfunktionen, digitale Belege und Belegverarbeitung in Buchhaltung, Auftragswesen und Entgeltabrechnung, Lexware: Programmfunktionen, Buchung digitaler Belege, digitale Personalakte, Digitalisierung in der Entgeltabrechnung, Import und Export von Daten, Schnittstellen, Digitale Betriebsprüfung durch die Finanzverwaltung, Datenschutz und Datensicherheit

Die Teilnehmenden bearbeiten Beispielfälle mit den Programmen Lexoffice und Lexware. Hierzu ist eine Registrierung zur Nutzung der Demo-Versionen erforderlich.

Anmeldeschluss: 12.05.2025

5621 Montag – Freitag, 19.05.2025 – 23.05.2025,
09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
250,00 Euro (keine Ermäßigung)

Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

Willi Wagner

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der **DATEV**-Software Mittelstand.

Inhalt:

Einrichten eines Firmenstamms; Anlage und Pflege von Mitarbeiterstammdaten; Erfassung von Lohn- und Durchföhrung einer Lohnabrechnung; Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse; Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung; Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz, Zahlungsverkehr.

Die Teilnehmenden bearbeiten Beispielfälle mit der Software **DATEV** Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der **DATEV** eG.

Anmeldeschluss: 16.06.2025

5622 Montag – Freitag, 23.06.2025 – 27.06.2025,
09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
250,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vorbereitende Lohnabrechnung mit DATEV

Willi Wagner

Behandelt werden Arbeiten der Datenaufbereitung von Unterlagen vor Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei: Personalfragebogen, Stundenzettel/ Zeiterfassung, Stammdatenänderungen, Nachweise bei Minijob und Mindestlohn u. a. Der Kurs schließt

mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm DATEV Lohn und Gehalt ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden.

Anmeldeschluss 22.04.2024

- 5623** **Montag**, 28.04.2025, 18:00 – 21.00 Uhr
Dienstag, 29.04.2025, 18:00 – 21.00 Uhr (8 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vorbereitende Buchhaltung mit DATEV

Willi Wagner

Behandelt wird die Datenaufbereitung von Belegen der Buchhaltung vor der Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei. Besprochen werden Beispiele aus dem Einkauf/Verkauf, Personalwesen, Zahlungsverkehr sowie Behandlung digitaler Belege. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm DATEV Rechnungswesen ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden.

Anmeldeschluss 02.05.2025

- 5624** **Montag**, 05.05.2025,
09.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

Grundzüge des handelsrechtlichen Jahresabschlusses

Willi Wagner

Behandelt wird der Abschluss der Buchhaltung zur Erstellung eines handelsrechtlichen Jahresabschlusses und dessen Aufbau am Beispiel eines mittelgroßen Unternehmens: Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Anhang, Lagebericht.

Ein kurzer Ausblick auf Inhalt und Ziele der Bilanzpolitik sowie der Jahresabschlussanalyse runden den Kurs ab. Fragen der Steuerbilanz oder des Konzernabschlusses sind nicht Gegenstand der Veranstaltung.

- 5625** **Mittwoch**, 25.06.2025, 18:00 – 21.00 Uhr
Donnerstag, 26.06.2025, 18:00 – 21.00 Uhr (8 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

DATEV BWA – Erstellung und Interpretation der Ergebnisse

Willi Wagner

Behandelt wird der Aufbau der DATEV-BWA am Beispiel eines kleinen und mittelständischen Unternehmens.

Inhalt: Erstellung der BWA mit dem Programm DATEV Rechnungswesen, Auswertungen und Interpretation der Ergebnisse. Die Teilnehmenden kön-

nen kleine Übungen mit einem Mustermandanten durchführen.

Anmeldeschluss: 03.07.2025

- 5626** **Mittwoch**, 09.07.2025,
09.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

BUCHFÜHRUNG · FINANZEN

Buchführung – Grundlagen

Maria-Elisabeth Mertensmeier



Der Kurs richtet sich an Interessierte, die den Einstieg in die Buchführung planen. Es werden die Grundlagen der Buchführung vermittelt, die erste Schritte und das Verständnis in das betriebliche Rechnungswesen darstellen. Sie befassen sich mit folgenden Themen, die anhand konkreter Praxisbeispiele vertieft werden:

■ Bedeutung der Buchführung ■ Inventur ■ Inventar und Bilanz ■ Bestandskonten ■ Buchungssystematik, Erfolgskonten ■ Geschäftsgang mit Bestands- und Erfolgskonten ■ Umsatzsteuer.

Es sind keinerlei Voraussetzungen erforderlich.

- 5720** **BEGINN: 05.05.2025, 2x wöchentlich**
(montags und samstags), insgesamt 6 Termine,
montags, 18.00-21.00 Uhr
samstags, 9.00-12.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
129,20 Euro (keine Ermäßigung)

Einnahmen-Überschussrechnung (Einkommensteuergesetz § 4 Abs. 3)

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Diese vereinfachte Gewinnermittlungsart kann von freiberuflich Tätigen und kleinen Gewerbetreibenden wie beispielsweise Betreiber*innen von Photovoltaikanlagen angewendet werden. Dieser Kurs ist auch vor der Entscheidung für Selbstständigkeit empfehlenswert.

Es sollen folgende Themenbereiche im Einzelnen behandelt werden: Zu- und Abflussprinzip, Anlagen-

buchhaltung bzw. Zu- und Abgänge sowie die Abschreibung, Unterscheidung von geringwertigen Wirtschaftsgütern/Sammelposten, Inventur- bzw. Inventurdurchführung und umsatzsteuerliche Gesichtspunkte. Verschiedene IT-Programme werden vorgestellt und durch Praxisbeispiele verständlich gemacht. Dieser Kurs soll nicht den*die Steuerberater*in ersetzen, sondern Teilnehmende in die Lage versetzen, mit diesen gemeinsam Entscheidungen zu treffen.

5722 **Dienstag**, 24.06.2025, 18.00-20.15 Uhr
Donnerstag, 26.06.2025, 18.00-20.15 Uhr
Dienstag, 01.07.2025, 18.00-20.15 Uhr
 (9 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 49,70 Euro (keine Ermäßigung)

Erfolgreich anlegen und investieren

Alexander Wiepen



Die Niedrigzinspolitik der Banken scheint derzeit vorbei, doch viele Krisen verunsichern bei der Überlegung, welche Geldanlage nun die richtige ist. Nicht nur in diesen Zeiten entscheiden daher gute Informationen über erfolgreiche Anlageentscheidungen. Sie erhalten umfassend und leicht verständlich einen Überblick über die teils komplizierte Finanzwelt. Sie lernen, welche Anlagechancen die weltweiten Entwicklungen bieten und mit welchen Risiken Sie rechnen müssen. Nach diesem Seminar werden Sie erfolgreichere Anlagestrategien verfolgen können und vielleicht schon Ihren nächsten Urlaub aus Zinsen und Dividenden finanzieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtig: Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung!

5730 **BEGINN**: 13.03.2025, 2x donnerstags,
 18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 60,40 Euro (keine Ermäßigung)



5731 **Samstag**, 24.05.2025,
 10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 60,40 Euro (keine Ermäßigung)

ETFs, Geldanlage und Immobilienfinanzierung

siehe Kurs Nr. 1135ff.

Faszination Bitcoin – Wie funktioniert der Umgang mit diesem „Geld“?



Verein EINUNDZWANZIG, Holger Osterholz

In diesem Kurs wird Bitcoin als digitales Geld vorgestellt. Dabei wird es darum gehen, welche Funktionen Geld erfüllen muss und warum Bitcoin als eine Evolution des Geldes betrachtet werden kann. Sie lernen, wie Bitcoin technologisch funktioniert und wie er sich von anderen Kryptowährungen unterscheidet. Ganz praxisbezogen erlernen Sie den Umgang mit Bitcoin und sogenannten Wallets. Dazu müssen alle Teilnehmenden eigene digitale Endgeräte mitbringen. Sollte sich inhaltlich ein anderer Bedarf in der Gruppe ergeben, kann das berücksichtigt werden.

Voraussetzung: eigenes Tablet/Smartphone

5733 **BEGINN**: 29.04.2025, 4x dienstags,
 19.00-21.45 Uhr (15 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Finanzkompass – navigiere klug durch die Welt des Geldes

Kevin Böhm

Wer kennt das nicht? Im Internet oder der Hauspost wird man mit unzähligen Angeboten konfrontiert, die sich um das Thema Geld drehen. Ob Kreditangebote, Versicherungen oder Geldanlageprodukte – alle Angebote versprechen „die“ richtige Entscheidung zu sein. Um beurteilen zu können, welche Angebote seriös und welche unseriös sind, benötigt man allerdings ein grundlegendes Finanzwissen, das in diesem Kurs entwickelt wird. Schärfen Sie Ihre finanzielle Intelligenz und lernen Sie wichtige Aspekte rund ums Sparen, die Altersvorsorge und die Auswahl von Versicherungen. Verfolgen Sie anhand praktischer Beispiele, wie sich finanzielle Entscheidungen auswirken können und entwickeln Sie auf diese Weise einen Kompass, der Sie durch die komplexen Gewässer der Finanzwelt navigiert. Der Kurs richtet sich an alle, die sich bisher noch nicht so recht an Finanzthemen herangewagt haben.

Voraussetzungen: Es sind keine Vorkenntnisse nötig

5735 **Freitag**, 04.04.2025,
 18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 27,20 Euro (keine Ermäßigung)



5736 **Mittwoch**, 02.07.2025,
 18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 27,20 Euro (keine Ermäßigung)



Die E-Rechnung

Willi Wagner

In dieser Veranstaltung werden in einem Überblick „rund um die E-Rechnung“ folgende Fragen besprochen: Was ist (k)eine E-Rechnung? Wen betrifft die E-Rechnungspflicht? Welche Rechtsgrundlagen gelten? Welcher Zeitplan ist für die Umstellung zu beachten (Fristen)? Wie „funktioniert“ die E-Rechnung in der Praxis?

Betriebs- und arbeitsplatzbezogene Fragen dürfen nicht behandelt werden.

5801 **Dienstag**, 29.04.2025,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 26.04.2025



5802 **Montag**, 02.06.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 30.05.2025



EXISTENZGRÜNDUNG · KMU

Starterbaukasten Existenzgründung – Wie mache ich mich selbstständig?

Alexander Sprick



Der Sprung in die Selbstständigkeit erfordert einen guten Überblick über die vielfältigen Anforderungen an eine Gründung. Der Kurs wendet sich an alle, die sich selbstständig

machen wollen, auch an Arbeitssuchende. Lernen Sie wichtige Punkte für den Start in die Selbstständigkeit kennen:

■ Businessplan, ■ Rechtsform, ■ Anmeldungen, ■ Kapitalbedarf, Finanzierung und Förderprogramme, ■ Marketing, ■ Versicherungen, ■ Kalkulation und Buchführung.

Zusätzlich stellt der Kursleiter Ihnen zahlreiche kostengünstige oder kostenlose Lösungen zur Erstellung des eigenen Business-Plans, der Firmenwebsite, des Logos, der Buchhaltung und Fakturierung, der Steuererklärungen, zum Geschäftskonto, von Flyern und Visitenkarten usw. vor.

Der Dozent ist gelisteter Berater beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) für das Förderprogramm „Förderung von Unternehmensberatungen für KMU“.

Hinweis: Eine Rechts- und oder Steuerberatung darf im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

5806 **Freitag**, 04.04.2025, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 05.04.2025, 10.00-16.30 Uhr
(12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
59,30 Euro (keine Ermäßigung)

Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung

Matthias Dahms

Sie träumen davon, Ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, möchten dabei jedoch Ihre finanzielle Sicherheit nicht aufs Spiel setzen? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Weg in die nebenberufliche Selbstständigkeit erfolgreich meistern. Von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Sie erhalten wertvolle Tipps zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten und Marketingstrategien. Profitieren Sie von praxisnahen Beispielen und erfahren Sie, wie Sie Ihr eigenes Unternehmen aufbauen können, ohne Ihren Hauptjob aufzugeben. Egal ob Sie bereits eine Idee haben oder noch auf der Suche sind – dieses Seminar bietet Ihnen das nötige Wissen, um sicher und selbstbewusst in die Selbstständigkeit zu starten.

5807 **Montag**, 05.05.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)



5808 **Dienstag**, 08.07.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)



SOZIALE KOMPETENZEN · BERUFLICHE BILDUNG

Motivieren – Delegieren – Kritisieren – Erfolgsfaktoren für Führungskräfte

Matthias Dahms



Führungskräfte stehen oftmals unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Online-Angebot setzt an drei Faktoren für eine erfolgreiche Führungsarbeit an:

Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren können. Es werden dazu Methoden und Werkzeuge besprochen und damit die Voraussetzungen geschaffen, dass durch Führungsarbeit die Mitarbeiter*innen mit viel Freude ihrer Arbeit nachgehen. In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitenden mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert. Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Lerninhalte: ■ Herausforderungen für die moderne Führungskraft ■ Strategie zur Selbstmotivation ■ Mitarbeiter*innen nachhaltig motivieren ■ Das 'Können' und 'Wollen' der Mitarbeiter*innen steigern ■ Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung ■ Delegation als praktisches Führungsinstrument ■ Erfahrungsaustausch

Zielgruppe: Diese Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte, die sich in schwierigen Führungssituationen besser verhalten möchten.

5810 **Dienstag**, 18.02.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)



5811 **Samstag**, 15.03.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)



Als Mitarbeiter*in zur Führungskraft werden – Herausforderung meistern

Matthias Dahms

Lernen Sie wichtige Aspekte beim Rollenwechsel von der/vom Mitarbeiter*in zur Führungskraft. Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeiter*innen, Ziele setzen und Erreichen und Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv managen zu können. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab.

5812 **Mittwoch**, 05.02.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)



Hochsensibilität und Beruf

Marion Mikus

Hilfe, Reizüberflutung! Sie nehmen Außenreize aus ihrem beruflichen und privaten Umfeld stärker und intensiver wahr als andere? Sie sind vielleicht geräuschempfindlich, reagieren manchmal hypersensibel oder fühlen sich teilweise überfordert? Betroffene nehmen die Reize über ihre Sinne – sehen, riechen, schmecken, hören, fühlen – intensiver wahr als andere Menschen und finden oftmals nicht den richtigen Umgang damit.

Lernen Sie, wie Sie Ihr Arbeitsumfeld stressfreier gestalten können. Wie gehen Sie mit Konfliktsituationen besser um? Wie können Sie sich gut abgrenzen? Welche Ernährung, welche Bewegungsarten sind für Sie? Was sind Ihre Stärken und Schwächen – und wie setzen Sie diese für sich sinnvoll ein?

5818 **Mittwoch**, 02.04.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

5819 **Freitag**, 23.05.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Erzählen mit Wirkung: Die Kunst des Storytellings für nachhaltige Überzeugungskraft

Matthias Dahms

Die Fähigkeit, selbst einprägsame Geschichten erzählen zu können, ist in unserer medial überfrachteten Welt häufig in Vergessenheit geraten.

Lernen Sie, wie Sie Geschichten nutzen können, um Ihre Botschaften nachhaltig und überzeugend zu vermitteln.

Im Fokus des Kurses stehen die Entwicklung eines reichen und präzisen Wortschatzes sowie das Training von Erzählfähigkeiten, die Ihre Zuhörer fesseln und inspirieren. Darüber hinaus trainieren Sie die situative Einbettung von Überzeugungsgegenständen in Geschichten, die Ihr Gegenüber nachvollziehen kann. Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaften authentisch und klar in einer packenden Erzählstruktur verankern können.

5820 **Montag**, 14.07.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)



Bildungsurlaub: Das Erbe der Führungskraft – wie ich erfolgreich eine Führungsnachfolge antrete

siehe Kurs Nr. 5892

Der Online Rhetorik Workshop: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen im Beruf

Matthias Dahms

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Nur dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft.

Hier lernen Sie viele Übungen kennen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Sie trainieren mit Blackout-Situationen und Störer*innen souverän umzugehen sowie Einwänden gekonnt zu begegnen. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Lerninhalte:

- Die eigenen Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen,
- Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen,
- Der wirkungsvolle Einstieg ■ Redeängste und Lampenfieber abbauen ■ Sicher argumentieren ■ Umgang mit Blackout-Situationen ■ Störenden und Einwänden sicher begegnen.

Zielgruppe: Interessierte, die ihre Rede- und Verhandlungsfähigkeiten verbessern möchten.

5821 Donnerstag, 03.07.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

Schlagfertigkeit: von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Matthias Dahms

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie die besten Ideen immer erst hinterher? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Format, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Lerninhalte: ■ spontan mit Sprache umgehen ■ sicher und überzeugend argumentieren ■ eigene Betroffenheit überwinden ■ Einwände schlagfertig behandeln ■ Wortschatz erweitern

Zielgruppe: Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die mit Einwänden und Angriffen sicher, souverän und schlagfertig umgehen möchten.

5822 Samstag, 08.03.2025,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

5823 Mittwoch, 25.06.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

Smalltalk online trainieren

Matthias Dahms

Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.



Baustoffmarkt HAPPE
Alles zum Bauen und Renovieren.

Paderborn ☎ (05251) 1582-0 Delbrück ☎ (05250) 9849-0

NATURSTEINE

Wir bringen Urlaubseindrücke in Ihren Garten – Der Trend bei der Gartengestaltung!

nen? Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien lernen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen können, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen möchten.

5824 Samstag, 31.05.2025,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)



Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Matthias Dahms

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Entwickeln Sie Selbstvertrauen! Sie lernen in diesem Online-Kurs, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihr Handwerkszeug dazu. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Dieser Kurs gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen für die alltägliche Übung.

5825 Montag, 03.03.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)



5826 Montag, 23.06.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)



Moderationstraining – Workshop

Matthias Dahms

Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und prozessorientierte Impulse. Im Kurs reflektieren Sie den Moderationsprozess zum Beispiel im Beruf, im Verein oder in der politischen Arbeit. Dabei spielen die Erfahrungen der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Auf dieser Basis werden Ideen und Strategien entwickelt und Fähigkeiten trainiert. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und Tipps.

5833 Donnerstag, 27.03.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)



Selbstmarketing: Von der Kunst, ein exzellenter Mitarbeiter zu sein

Matthias Dahms

Entdecken Sie die Geheimnisse beruflicher Exzellenz und lernen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten gezielt vermarkten! Lernen Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen.

Der praxisorientierte Kurs bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der Selbstpositionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen. Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen verbessern und sich als kompetente*r und vertrauenswürdige*r Mitarbeiter*in positionieren. Sie bekommen die Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren.

5834 Dienstag, 08.04.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)



Power-Rhetorik für Frauen: Der Schlüssel zum überzeugenden und sicheren Auftreten

Matthias Dahms

Sicheres und überzeugendes Auftreten in Redesituationen und Verhandlungen sind der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

Lernen Sie Strategien und Techniken, um spezifische Herausforderungen in der Kommunikation und Rhetorik erfolgreich zu meistern. Erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie nutzen können, um Ihren persönlichen Erfolg zu steigern. Lernen Sie, wie Sie souverän bleiben, auch wenn die Emotionen überschäumen und wie Sie sich groß und kraftvoll fühlen können, damit Sie sicher und standfest aufzutreten.

5835 Montag, 07.04.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)



Burnoutprävention in Alltag und Beruf – wie wir Stresserkrankungen die rote Karte zeigen können

Raphaela Gehle

Stress gehört zum Leben: ob in Beruf, Familie oder den alltäglichen Aufgaben. Aber wieso scheint die eine Person turbulente Phasen einfach so wegzustecken und die andere entwickelt mitunter ernstzunehmende psychische Erkrankungen? In diesem

Vortrag werden die Hintergründe von (beruflichem) Stress und psychosozialen Stressfolgen thematisiert. Mit Blick auf die schrittweise Entwicklung eines Burnout-Syndroms werden Möglichkeiten der individuellen Prävention im Alltag aufgezeigt.

5840 Montag, 05.05.2025,
18.30-20.30 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
19,70 Euro (keine Ermäßigung)

Burnout? Nicht mit mir!

Raphaela Gehle

In dieser Veranstaltung werden neben Hintergrundwissen zu Stress und psychosoziale Stressfolgen viele praktische Techniken zur Stressbewältigung vermittelt und praktisch angewandt. Die Teilnehmer*innen reflektieren ihre eigenen (beruflichen) Stressoren und werfen einen genaueren Blick auf ihre individuelle Stressreaktion. So erarbeiten sie sich einen Ansatzpunkt für ein zielgerichtetes Stressmanagement im Alltag. Die Dozentin ist Entspannungstrainerin und Coach für psychosoziale Gesundheitsförderung.

5841 Samstag, 22.03.2025,
10.00-15.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
48,40 Euro (keine Ermäßigung)

Burnout-Beratung: individuelle Ansatzpunkte zur Vermeidung von Burnout und Stressfolgeerkrankungen

Raphaela Gehle

Ausgehend von Hintergrundwissen zu Stress, Stressfolgen und der Entwicklungsdynamik des Burnout-Syndroms haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, im Einzelgespräch mit der Dozentin ins Gespräch über ihr individuelles (berufliches) Stresserleben zu kommen und Ansatzpunkte zu entwickeln, konstruktiv mit den Belastungen des Alltags umzugehen, um einer Burnout-Erkrankung vorzubeugen. Die Dozentin ist Entspannungstrainerin und Coach für psychosoziale Gesundheitsförderung. Der Online-Kurs startet mit einer 45-Minütigen Einführung ins Thema Burnout und ermöglicht dann jeweils 45 Minuten Einzelgespräch nach Absprache mit der Dozentin.

5842 Montag, 12.05.2025,
09.30-11.45 Uhr
(1 UStd. plus 1 UStd. nach Vereinbarung)
Online-Veranstaltung,
39,40 Euro (keine Ermäßigung)



Das Volks**HOCH-**
schul**GEFÜHL?**
Erfüllung finden und
andere inspirieren.

Teile Dein Wissen
in Deiner
Volks**HOCH**schule

vhs-nrw.de/
vhs-kursleiter-in-nrw/



Wie komme ich hier ungeschoren heraus? Gefahrsituationen erkennen und deeskaliere

Ein Kompaktkurs für Menschen, die viel Kundenkontakt haben

Cornelius Weck

Immer häufiger kommt es zu Übergriffen durch aufgebrauchte und aggressiv auftretende Kunden*Innen und Bürger*Innen auf Beschäftigte.

Wenn Sie sich auch schon einmal in einer solchen Situation befunden haben, Sie sich unwohl gefühlt oder vielleicht Angst hatten und nicht wussten, wie Sie reagieren sollen, dann kann dieser Kurs weiterhelfen. Lernen Sie das Handwerkszeug, um diese schwierigen Situationen zu deeskaliere und wieder Ruhe ins Gespräch zu bringen. In realitätsnahen Übungen und Trainingseinheiten werden typische Situationen aus dem beruflichen Alltag simuliert. Dieses praktische Erlernen von Verhaltensalternativen wird Ihnen dabei helfen, auch unter Stress handlungsfähig zu bleiben. Taktik, Grundsätze der deeskaliierenden Kommunikation und Schutz- und Abwehrtechniken bilden die weiteren Fachsegmente dieses Trainings.

5844 **Samstag**, 05.04.2025,
09.00-16.30 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
67,70 Euro (keine Ermäßigung)

Mindmapping

Thorsten H. Bradt

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativen Denken. Die ihnen zugrunde liegende Technik ist darauf ausgerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, und durch das Spiel mit Flächen, Farben, Formen sowie Text, spontan entstehende Ideen bzw. Gedanken zu sammeln, auszubilden und bei Bedarf mit Dritten zu teilen.

Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden (Innovation).

Highlights: ■ Mindmapping in Theorie und Praxis
■ Professionelle digitale Anwendungsszenarien
■ Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“ ■ Wissenstransfer in Organisationen bzw. Unternehmen
■ **BONUS:** Teambasiertes Innovationsmanagement

5845 **Dienstag**, 25.03.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Agiles Projektmanagement mit Scrum – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Thorsten H. Bradt

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an Frameworks, die auf eine flexible Anpassung abzielen – deshalb auch der Begriff des adaptiven, gelegentlich auch des adaptativen Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar: Insbesondere Scrum basiert deshalb auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Formen der Zusammenarbeit.

Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Zur Steuerung der konkreten Abläufe – Scrum ist nicht als Prozess im engeren Sinne zu verstehen – sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Besonders Kanban bietet sich hierbei grundsätzlich zur Visualisierung des Bearbeitungsstatus' von Aufgaben als Kontrollinstrument an.

Highlights: ■ Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide ■ Die Komplexitätsmatrix – unter welchen Umständen Scrum? ■ Das Rahmenwerk – Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail ■ Etablierte digitale Werkzeuge (z. B. Kanban-Boards und Kreativitätstools) ■ **BONUS:** „Zu Risiken und Nebenwirkungen“ – Risikomanagement

5850 **Samstag**, 17.05.2025,
09.30-17.00 Uhr (9 UStd.)
Online-Veranstaltung,
90,00 Euro (keine Ermäßigung)



Lean Office – das produktive Büro – kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit

Thorsten H. Bradt

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung. Das – digitale – Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (**KVP**) aus. Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte – etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente –, um diese zu beseitigen bzw. zu aktivieren, und begründet damit „Nachhaltigkeit“. Dazu stehen nicht zuletzt diverse Apps zur Verfügung, so auch innerhalb der sogenannten Produktivitätscloud (Microsoft 365) – u. a. mit **MS Viva**.

Highlights: ■ Büro- und Leanmanagement gleich Lean Office ■ Konkrete Anwendungsbereiche im Büroalltag ■ Schaffung von Werten ohne Verschwendung ■ Im Detail – Bestände, Ausschuss und Nacharbeiten ■ **EXTRA:** Tipps zur Überarbeitung „falscher“ Prozesse

5852 **Mittwoch**, 26.03.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)



Bewerben – aber richtig!

Anja Schnall

Wissenswertes rund um die Arbeitsplatzsuche und Bewerbungen. Sie wollen sich beruflich neu orientieren oder steigen nach einer längeren Pause wieder ein? Sie haben schon lange eine Stelle und wollen sich nun neu bewerben? Dieser Kurs hilft Ihnen, sich erfolgreich zu bewerben. Eine moderne Bewerbung verlangt uns einiges ab. Wo finde ich die passenden Stellenausschreibungen? Welche Kanäle für eine Bewerbung gibt es? Auf individuelle Fragen kann eingegangen werden. Fertige Bewerbungsunterlagen dürfen gerne mitgebracht werden.

5854 **Dienstag**, 06.05.2025, 17.30-19.30 Uhr
Freitag, 09.05.2025, 17.30-19.30 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vorstellungsgespräche meistern

Anja Schnall

Auch in Zeiten vielseitiger Auswahlmethoden bleibt der persönliche Eindruck im Vorstellungsgespräch der entscheidende Faktor bei der Personalauswahl vieler Unternehmen. Karriere und berufliche Entwicklung werden nicht allein durch die individuelle Leistung bestimmt. Neben Zufall und einer Portion Glück ist die richtige Selbstvermarktung der eigenen Persönlichkeit und der eigenen Arbeit entscheidend. Doch wie vermarkte ich mich „richtig“? Was benötige ich dazu? Gibt es Tipps und Tricks, die ich dabei berücksichtigen kann? Und was sind meine Ziele? Viele Tipps und umsetzbare Anregungen für Ihr nächstes Jobinterview werden Sie an diesem Tag erhalten. Bringen Sie Ihre Fragen mit. Schwerpunkte: optimale Vorbereitung, überzeugende Selbstpräsentation bis hin zu souveränen Antworten auf schwierige Fragen.

5855 **Samstag**, 14.06.2025,
09.00-13.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Verantwortung übernehmen & selbstständig Aufgaben meistern

Robin Weniger

Sie möchten aktiver Verantwortung übernehmen, aber es gelingt nicht immer? Lernen Sie, wie Sie die Möglichkeit zur Verantwortung in alltäglichen Situationen besser erkennen und aktiv übernehmen können. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie

wichtig es ist Initiative zu ergreifen und zu verstehen, wie das eigene Verhalten auf andere wirkt. Sie entwickeln ein Bewusstsein dafür, wann und wie Ihre Mithilfe gefragt ist und wie man aktiv zur Teamarbeit beitragen kann. So gelingt eine bessere Eigeninitiative im Beruf, im Alltag oder der Familie.

5856 **Freitag**, 13.06.2025,
13.00-14.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
17,60 Euro (keine Ermäßigung)



Wieder zu spät? – Zeit- und Selbstmanagement

Irina Grewe

„Ich bin zu spät, ich bin zu spät!“, sagt das weiße Kaninchen aus Alice im Wunderland. Viele von uns haben wie dieses gehetzte Tier auch ständig die Uhr im Blick, fühlen sich gestresst, arbeiten den ganzen Tag und haben trotzdem das Gefühl, nicht vorwärts zu kommen.

Impluse, wie Sie Ihre Zeit effektiv und effizient einteilen und dabei gelassener und zufriedener werden können, bekommen Sie in diesem Kurs. Sie lernen, warum Zeitmanagement wichtig ist, wie Sie die eigene Situation einschätzen können, wie Sie Ziele setzen und Zeitfresser erkennen können. Es geht um Zeitgesetze, innere Antreiber, Abgrenzung und „Nein-Sagen“ sowie Achtsamkeit. Lernen Sie Methoden und Techniken des Zeitmanagements, um nicht wie das Kaninchen von Alice im Wunderland zu bleiben.

5858 **BEGINN**: 07.05.2025, 3x mittwochs,
16.30-19.30 Uhr (12 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
60,50 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop Persönlichkeitsentwicklung – Selbstbewusstsein in Beruf stärken

Thomas Kraft

Fallen Ihnen Menschen in Ihrem beruflichen oder persönlichen Umfeld ein, von denen Sie denken, dass sie ein gutes Selbstbewusstsein haben? Woran merkt man das? Was bedeutet eigentlich Selbstbewusstsein? Selbstbewusstsein bedeutet, wir sind uns unserer (beruflichen) Stärken und Schwächen bewusst. In diesem Workshop haben Sie die Chance anhand von Denkanstößen, Reflexionsfragen und Übungen sich selbst besser kennenzulernen, Ihre Schwächen zu akzeptieren und Ihre Stärken positiv einzusetzen. Nur Mut, hier bekommen Sie eine vertrauensvolle Übungsplattform, die Ihnen sicherlich helfen wird.

5870 **Samstag**, 29.03.2025,
09.00-13.30 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
39,20 Euro (keine Ermäßigung)

Entdecke Dein Ikigai – persönliche Philosophie und Beruf in Einklang bringen

Thomas Kraft

Die inspirierende, japanische Philosophie von **IKIGAI** zielt darauf ab, die eigene Leidenschaft und Stärken mit dem Beruf zu verknüpfen, um mehr Lebensfreude im (Arbeits-)Alltag zu erleben. **IKIGAI** bedeutet „Das, wofür es sich zu leben lohnt“. In diesem Workshop werden Sie mit der japanischen **IKIGAI**-Philosophie vertraut gemacht und lernen, Ihren beruflichen Weg zu finden. Er richtet sich an alle, die eine berufliche Neuorientierung anstreben oder nach mehr Erfüllung und Zufriedenheit im Arbeitsleben suchen.

5871 Samstag, 24.05.2025,
09.00-13.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

BILDUNGSURLAUB

Das Erbe der Führungskraft – wie ich erfolgreich eine Führungsnachfolge antrete.

Christian Rottmann, Barbara Steinbach

Die Stellenübernahme als neue Führungskraft bringt unterschiedliche Herausforderungen mit sich. So wurden die bereits bestehenden, etablierten Strukturen und Dynamiken letztlich auch vom Führungsstil des/der Vorgänger*in geprägt. Wie kann ich also als (Nachwuchs-)Führungskraft erfolgreich den Staffelfstab übernehmen? Was bleibt, was muss gehen – welche etablierten Ansätze übernehme ich, was muss erneuert werden? Wie finde ich authentisch in meine neue Rolle? Wie gehe ich mit Widerständen und Konflikten um? Ziel des Bildungsurlaubes ist es, unter anderem Grundlagen zur Rollenidentität und Rollenerwartung zu vermitteln. Das eigene Wertesysteme zu betrachten und dessen Einfluss auf die Erfüllung von Führungspositionen zu reflektieren. Die (Er-)Kenntnisse sollen dabei unterstützen die eigenen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und zielgerichtet führen zu können. Auf Wunsch kann das Programm durch Einzel- und Gruppensupervision individuell nachhaltig über 6 Monate zusätzlich begleitet werden (kostenpflichtig).

5892 Mittwoch – Freitag, 09.04.2025 – 11.04.2025,
09.00-17.00 Uhr (28 UStd.)
vhs im Riemke,
282,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie komme ich hier ungeschoren heraus? Gefahrensituationen erkennen und deeskalieren.

Ein Training für Menschen, die viel Kundenkontakt haben

Cornelius Weck

Immer häufiger kommt es zu Übergriffen durch aufgebrauchte und aggressiv auftretende Kunden*Innen und Bürger*Innen auf Beschäftigte.

Wenn Sie sich auch schon einmal in einer solchen Situation befunden haben, Sie sich unwohl gefühlt oder vielleicht Angst hatten und nicht wussten, wie Sie reagieren sollen, dann kann dieser Kurs weiterhelfen. Lernen Sie das Handwerkszeug, um diese schwierigen Situationen zu deeskalieren und wieder Ruhe ins Gespräch zu bringen. In realitätsnahen Übungen und Trainingseinheiten werden typische Situationen aus dem beruflichen Alltag simuliert. Dieses praktische Erlernen von Verhaltensalternativen wird Ihnen dabei helfen, auch unter Stress handlungsfähig zu bleiben. Taktik, Grundsätze der deeskalierenden Kommunikation und Schutz- und Abwehrtechniken bilden die weiteren Fachsegmente dieses Trainings.

5893 Montag – Mittwoch, 14.07.2025 – 16.07.2025,
09.00-16.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
187,00 Euro (keine Ermäßigung)

Einführung in SQL-Datenbanken

Thomas Kraft

Erwerben Sie grundlegendes Wissen zu Datenbanken, Datenbankmodellierung und den Umgang mit **SQL**-Abfragen. Sie werden mit dem **SQL** Server vertraut gemacht und lernen, die Abfragesprache effektiv anzuwenden. Nach dem Kurs können Sie die Grundlagen anwenden, um Datenbanken zu entwerfen, zu verwalten und abzufragen. Das theoretische Wissen wird in praktischen Übungsaufgaben angewendet, um Fertigkeiten zu entwickeln und ein tieferes Verständnis zu erlangen.

5895 Mittwoch - Freitag, 30.07.2025 - 01.08.2025
09.00-15.30 Uhr (22 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
249,00 Euro (keine Ermäßigung)

Es war einmal ... – Freies Erzählen lernen: Wie man Geschichten mitreißend erzählt.

Jora Federhut



Frei erzählte Märchen und Geschichten faszinieren, sie bieten Trost und Zuversicht, sie berühren uns und entführen uns in die Welt der Phantasie. Nicht ohne Grund wurde das freie Märchenerzählen 2016 von der **UNESCO** als immaterielles Kulturerbe anerkannt. Und obwohl wir täglich über unseren Alltag und unser Leben erzählen, fällt das emotionale und mitreißende (Nach)erzählen von Geschichten in eigenen Worten doch manchmal schwer. Dieser Bildungsurlaub bietet daher einen ersten Einstieg in das freie Erzählen. Sie werden sich aktiv und spielerisch den Bildern einer ersten Geschichte zuwenden, den Spannungsbogen erarbeiten und einen roten Faden durch die Geschichte spinnen. Es wird auch darum gehen, wie man sich eine Geschichte merkt, um sie frei, aber in eigenen Worten, erzählen zu können. Lernen Sie außerdem, welchen Einfluss Gestik und Mimik, Stimme und Sprache haben, um eine Geschichte fesselnd zu erzählen. Besonders geeignet ist dieser Bildungsurlaub für Kita- oder Grundschulpersonal und jeden Menschen, der sich für das Erzählen von Geschichten interessiert.

5896 Montag – Donnerstag, 07.07.2025 – 10.07.2025, 10.00-16.30 Uhr (28 UStd.)
vhs am Stadelhof,
245,60 Euro (keine Ermäßigung)



XPERT BUSINESS: DAS KURSSYSTEM ZUR BETRIEBS- WIRTSCHAFT MIT ZERTIFIZIERUNG



Das Xpert Business (**XB**) Kurssystem ermöglicht einen flexiblen Zugang zu Weiterbildung rund um betriebswirtschaftliche Themen, wie z.B. Finanzbuchführung, Lohn und Gehalt, Bilanzierung oder Steuerpraxis für Betriebe. Je nach Zielsetzung und eigenen Vorkenntnissen können Sie sich individuell Kurse aus dem Programm aussuchen oder gezielt bestimmte Kurspakete absolvieren.

Die **XB** Kurse bereiten Sie praxisorientiert auf die Anforderungen im Beruf vor und können auf Wunsch mit einem **XB** Zertifikat abgeschlossen werden, indem Sie eine Prüfung in einem regionalen **XB** Prüfungszentrum ablegen. Einzelzertifikate sind ebenso möglich, wie das Verfolgen eines übergeordneten Zertifizierungsziels. Je nach Zusammenstellung der Kurse erfüllen Sie die Anforderungen für die Zertifizierung zur geprüften Fachkraft (**XB**) Betriebswirtschaft, zur zertifizierten Buchhalter*in (**XB**) oder sogar zum/zur Manager*in (**XB**) Betriebswirtschaft (vgl. Tabelle). Xpert Business Kurse und Zertifizierungen richten sich an Interessierte, die Ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse entwickeln oder auffrischen wollen, um den eigenen beruflichen Weg oder das eigene Business weiterzuentwickeln. **XB** Zertifikate werden überdies von verschiedenen Hochschulen als Studienleistung anerkannt oder werden von Handwerkskammern als Teilleistungen auf dem Weg zu Kammerabschlüssen bewertet.

Die Kurse finden online statt und können vom heimischen PC genauso absolviert werden wie vom Büroarbeitsplatz. Xpert Business Kurse sind eine lohnende Investition in Ihre berufliche Zukunft.

Weitere Informationen finden Sie auf unsere Webseite www.vhs-paderborn.de oder auf www.xpert-business.eu

Wenn Sie sich zu einem Xpert-Kurs angemeldet haben, ist auf der Lernplattform des Xpert-Business-Lernetzes ein unverbindlicher Techniktest möglich. Der Test wird von 08.30 bis 20.30 Uhr zu folgenden Terminen angeboten: 24.02.-03.05.2025.

Finanzbuchführung 1 – XB

5901 BEGINN: 04.03.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 24 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (64 UStd.) Online-Veranstaltung, 340,00 Euro (keine Ermäßigung)

Finanzbuchführung 2 – XB

5902 BEGINN: 04.03.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 22 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (59 UStd.) Online-Veranstaltung, 316,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lohn und Gehalt 1 – XB

5903 BEGINN: 04.03.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 24 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (64 UStd.) Online-Veranstaltung, 340,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lohn und Gehalt 2 – XB

5904 BEGINN: 04.03.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 22 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (59 UStd.) Online-Veranstaltung, 316,00 Euro (keine Ermäßigung)

Finanzbuchführung mit DATEV – XB

5905 BEGINN: 04.03.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 16 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (43 UStd.) Online-Veranstaltung, 257,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lohn und Gehalt mit DATEV – XB

5906 BEGINN: 04.03.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 16 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (43 UStd.) Online-Veranstaltung, 257,00 Euro (keine Ermäßigung)

Einnahmen-Überschussrechnung – XB

5908 BEGINN: 04.03.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 11 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (29 UStd.) Online-Veranstaltung, 186,00 Euro (keine Ermäßigung)

	Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft								
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wikium vortragen								●

* Webinarkurs in Vorbereitung

Kosten- und Leistungsrechnung – XB

5909 BEGINN: 04.03.2025, **2x wöchentlich**
(dienstags und donnerstags), insgesamt
20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
292,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bilanzierung – XB

5911 BEGINN: 04.03.2025, **2x wöchentlich**
(dienstags und donnerstags), insgesamt
20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
292,00 Euro (keine Ermäßigung)

Controlling – XB

5912 BEGINN: 04.03.2025, **2x wöchentlich**
(dienstags und donnerstags), insgesamt
20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
292,00 Euro (keine Ermäßigung)

Betriebliche Steuerpraxis – XB

5913 BEGINN: 04.03.2025, **2x wöchentlich**
(dienstags und donnerstags), insgesamt
22 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (59 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
281,00 Euro (keine Ermäßigung)

Personalwirtschaft – XB

5914 BEGINN: 04.03.2025, **2x wöchentlich**
(dienstags und donnerstags), insgesamt
20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
292,00 Euro (keine Ermäßigung)



Mach deinen Schulabschluss!

ABENDREALSCHULE PADERBORN

#erwachsenenbildung_ars

#kostenlos_ars

#imherzenderstadt_ars

Mit uns erreichst du deine Ziele:

Hauptschulabschluss nach Klasse 9
Hauptschulabschluss nach Klasse 10
Fachoberschulreife

Abendrealschule Paderborn

Fürstenweg 17B
33102 Paderborn

TEL: 0 52 51 / 1 32 91 18
FAX: 0 52 51 / 1 32 91 95

abendrealschule-paderborn.de





Tageseltern qualifizieren sich

Um Kinder in Kindertagespflege betreuen zu dürfen, braucht man eine Pflegeerlaubnis (§ 43 SGB VIII). Diese wird von den örtlichen Jugendämtern ausgestellt. In der Regel müssen dafür folgende Nachweise erbracht werden:

- erweitertes polizeiliches Führungszeugnis
- Gesundheitsnachweis
- Kurs in Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern
- Hausbesuch durch das Jugendamt
- Qualifizierung nach **QHB**

Die von der vhs Paderborn durchgeführte Tageselternqualifizierung nach dem **QHB**, einem vom Deutschen Jugendinstitut (DJI) im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erarbeiteten Qualifizierungshandbuch, hat einen Umfang von 300 Unterrichtsstunden, die bei einem Bildungsinstitut wie etwa der vhs Paderborn

besucht werden müssen. Hinzu kommen 40 Stunden Praktikum in einer Kita, 40 Stunden Praktikum in einer Kindertagespflegestelle sowie Selbstlern-einheiten.

Nach den ersten 160 Unterrichtsstunden erfolgt eine Zwischenauswertung. Die Qualifizierung endet mit einem Kolloquium. Anschließend kann man je nach individueller Voraussetzung ein Zertifikat des Bundesverbands für Kindertagespflege oder vom Bildungsträger erhalten.

Wenn Sie bereits eine Pflegeerlaubnis haben, ist diese natürlich weiterhin gültig.

Falls Sie sich daran anschließend weiterqualifizieren möchten, um auf den aktuellen Stand zu kommen, sich neu als Tageseltern qualifizieren wollen oder noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich an die Fachberatung Ihres zuständigen Jugendamtes (Stadt oder Kreis). Bevor Sie in den Kurs aufgenommen werden können, muss die Zustimmung des Jugendamtes vorliegen.

Die nächste Qualifizierung startet voraussichtlich im Herbst 2025. Falls Sie Interesse haben, können Sie gerne Kontakt mit der vhs-Geschäftsstelle aufnehmen und sich unverbindlich auf der Interessent*innenliste registrieren lassen.



**BUNDESVERBAND FÜR
KINDERTAGESPFLEGE**
Bildung. Erziehung. Betreuung.

vhs Volkshochschule Paderborn

FUTURE SKILLS

Mach dich fit für die Zukunft – lerne nachhaltig zu handeln!
Jetzt Kurse finden unter:
volkshochschule.de

#zukunftsart_vhs

Abitur für Erwachsene



Westfalen-Kolleg
Paderborn

Bildungsangebote, die zu Ihnen passen!

Kolleg
als Vollzeitabitur

als Vollzeitlehrgang
mit 30 Unterrichtsstunden pro Woche

Abitur kompakt
am Vormittag

mit 20 Unterrichtsstunden von 8:00 Uhr in der Regel
bis 11:15 Uhr, zweimal pro Woche bis 13:00 Uhr

abitur-online

als berufsbegleitender Lehrgang (zur Hälfte als
Präsenzunterricht, zur anderen Hälfte als plattform-
und tutorengestützte Selbstlernphase)

Westfalen-Kolleg Paderborn, Fürstenweg 17 b, 33102 Paderborn

Telefon: 05251-132910 · sekretariat@wkpb.de · www.wkpb.de

Öffnungszeiten des Sekretariats: Mo, Mi, Do 7.30-15.00 Uhr, Di 7.30-16.45 Uhr,
Fr 7.30-13.30 Uhr, Täglich geschlossen von 10.00 bis 10.30 Uhr



www.facebook.com/wkpb.de



Bildungs- und Teilhabepaket

Möchte Ihr Kind an einem Angebot der vhs teilnehmen?
Beziehen Sie Leistungen nach dem SGB II, SGB XII,
Kinderzuschlag, Wohngeld oder aber Leistungen nach
dem Asylbewerberleistungsgesetz?

Dann nutzen Sie das Bildungs- und Teilhabepaket!
Dieses bietet Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren
die Möglichkeit, an Angeboten der vhs teilzunehmen.
Maximal können hierfür 180,00 Euro pro Jahr in Anspruch
genommen werden.

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie in allen
Städten und Gemeinden des Kreises Paderborn.



**Kreis Paderborn
– Sozialamt –**

www.kreis-paderborn.de

Grundbildung

ZWEITE CHANCE FÜR NACHHOLENDE BILDUNG



In Deutschland gibt es mehr als drei Millionen Erwachsene, die trotz Schulbesuchs nicht richtig schreiben und lesen können oder keinen Schulabschluss erworben haben. Das bedeutet, dass sie sich nur unzureichend im Alltag zurechtfinden, auf Hilfe angewiesen sind und sich beruflich nicht weiterentwickeln können. Unsere Kurse wenden sich an Menschen mit Deutsch als Muttersprache bzw. guten Deutschkenntnissen, die entweder einen Hauptschulabschluss nachholen oder ihre Grundbildung verbessern möchten. In den Kursen herrscht eine entspannte Lernatmosphäre, so dass ohne Angst und Leistungsdruck gelernt werden kann, Unsicherheiten abgebaut werden und das Selbstwertgefühl der Lernenden gesteigert wird. Die Lerninhalte orientieren sich an den Bedürfnissen und Interessen von Erwachsenen.



GRUNDBILDUNG

223 Alphabetisierung

227 Lesekompetenz

#zukunftsorort_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Richtiges Lesen und Schreiben ist in Deutschland eine wichtige Voraussetzung, um an allen gesellschaftlichen Bereichen gleichberechtigt teilzuhaben, sich im Beruf zu qualifizieren oder weiterzubilden. Formulare, Fahrkartenautomaten, Hinweisschilder, Bedienungsanleitungen, Sicherheitshinweise – ohne ausreichende Lese- und Schreibkenntnisse wird es in Alltag und Beruf häufig kompliziert. Geringe Literalität und unzureichende Grundbildung benachteiligt Menschen. Aber es ist nie zu spät für die Verbesserung der Grundbildung. Nach diesem Motto bietet die Volkshochschulen allen Menschen lebenslang die Chance durch offene Kurse oder Lerntreffs, Lesen und Schreiben zu lernen, einen Schulabschluss nachzuholen und somit neue Lebensperspektiven zu eröffnen. Dabei werden interkulturelles Verständnis, Kommunikationsstärke und Eigeninitiative gefördert und durch kreative Lernmethoden, das Selbstbewusstsein sowie die Resilienz der Teilnehmenden gestärkt.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein Westfalen



Grundbildung & Beruf

Marion Großblotekamp

Der Kurs richtet sich an alle, die sich in Deutsch und Mathematik auf einen Hauptschulabschluss vorbereiten möchten. Dadurch sollen sich die Teilnehmenden auf dem Arbeitsmarkt besser zurechtfinden und behaupten.

Die ausgewählten Deutschtexte geben einen realistischen Einblick in verschiedene Berufe. Sie üben angemessenes Verhalten am Arbeitsplatz und den kooperativen Umgang miteinander. Auch der begleitende Grammatik- und Rechtschreiblehrgang basiert auf berufsbezogenen Texten.

Neben einer Einführung in die Programme Word, Excel und PowerPoint haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auf verschiedenen digitalen Lernplattformen zu arbeiten. Im Fach Mathematik sind die Aufgabenstellungen ebenfalls berufsbezogen und übertragbar. Die Teilnehmenden wiederholen die schriftlichen Rechenverfahren, befassen sich mit Längen, Flächen und Körpern. Sie üben Sachaufgaben und lernen den Dreisatz. Dieser Kurs wird durchgeführt mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

6000 Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

4x wöchentlich

(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 180 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

ALPHABETISIERUNG

ALFA-Mobil Aktion

(in Kooperation mit dem ALFA-Mobil)



Wir möchten darüber aufzuklären, was es bedeutet, als Erwachsener nicht richtig lesen und schreiben zu können. Gemeinsam beraten wir Interessierte und Erwachsene, die besser lesen und schreiben lernen möchten. Darüber hinaus finden Sie am Stand leicht lesbare Lektüre sowie Ansichtsexemplare von unterschiedlichen Unterrichtsmaterialien. Das ALFA-Mobil ist deutschlandweit unterwegs und bietet Informationsstände vor Ort, um gemeinsam mit Kooperationspartnern vor Ort und ehemaligen Betroffenen über geringe Literalität aufzuklären.

Am ALFA-Mobil-Stand sind neben Informationen zum Lese- und Schreibangebot auch weitere vielfältige Materialien zu dem Thema zu finden.

6003 Donnerstag, 09.01.2025, 12.00-16.00 Uhr, Südring Center Paderborn, entgeltfrei

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten, haben pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten? Die vhs erweitert gern ihr Angebot mit interessanten Themen und neuen Dozent*innen.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



6

Grundbildung

Das Sprach- und Lerncafé

Joshua Edelsbacher



Willkommen zum Sprach- und Lerncafé, hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern und gemeinsam mit anderen Teilnehmenden das Deutschsprechen zu üben.

Wir möchten Ihnen helfen, sicherer im Sprechen, Lesen und Schreiben zu werden und bieten Ihnen dafür verschiedene Übungen und Materialien an.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und findet in einer entspannten Atmosphäre bei Kaffee und Tee statt. Machen Sie mit und lassen Sie uns gemeinsam die deutsche Sprache entdecken und vertiefen! Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldungen sind ab sofort und auch nach Beginn noch möglich!

6002 BEGINN: 08.01.2025, 2x wöchentlich (mittwochs und freitags), 17.30-19.00 Uhr (100 UStd.) vhs im Riemke, entgeltfrei

Fit for Life:

Lerntreff von Männern für Männer



Der Lerntreff „Fit for Life“ richtet sich an Männer, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten – egal, ob beim Sprechen, Lesen oder Schreiben. In einer lockeren und unterstützenden Atmosphäre lernen Sie gemeinsam, sich auf Deutsch auszudrücken, und vertiefen Ihre Sprachkenntnisse im Alltag. Neben der Sprache werden auch wichtige Themen des Alltags und des Lebens in Deutschland bespro-

chen. Es wird auch eine psychologische Beratung und hilfreiche Tipps für den Start und das Leben in Deutschland geben. Der Kurs wird von Männern für Männer gestaltet und bietet Raum für Fragen und Austausch.

Themen und Schwerpunkte:

- Verbesserung der deutschen Sprachkenntnisse
- Sprechen, Lesen und Schreiben
- Tipps für den Alltag in Deutschland
- Psychologische Beratung und Unterstützung
- Austausch und Vernetzung untereinander.

Jeder ist herzlich eingeladen – kommen Sie vorbei und werden Sie „Fit for Life“!

6003 BEGINN: 10.02.2025, 18x montags, 17.00-18.30 Uhr (36 UStd.) Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn, entgeltfrei
Anmeldungen sind ab sofort und auch nach Beginn noch möglich.

Gemeinsam stark: Lerntreff von Frauen für Frauen

Perihan Sarikaya, Elisabeth Gröne, Afifa Lüthen, Doaa Kawakbi



Im Lerntreff von Frauen für Frauen finden Sie eine unterstützende Lernumgebung speziell für erwachsene Frauen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben.

Ziel ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ihre Lese- und Schreibfähigkeiten zu verbessern, um mehr Unabhängigkeit im Alltag zu erlangen. Im Lerntreff werden Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden anhand von Übungen und praktischen Beispielen an Ihren individuellen Bedürfnissen und Lernzielen arbeiten.

Die ehrenamtlichen Lehrkräfte sind geduldig und einfühlsam. Sie werden Ihnen dabei helfen, Selbstvertrauen aufzubauen und neue Fähigkeiten zu erlernen.

Einfach vorbeikommen und ein Teil der Gemeinschaft von Frauen, die sich gegenseitig unterstützen und ermutigen werden.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zum Lernerfolg begleiten zu dürfen!

6004 BEGINN: 21.01.2025, 22x dienstags, jeweils 14.00-15.30 Uhr (44 UStd.)
Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn, entgeltfrei
Anmeldungen sind ab sofort und auch nach Beginn noch möglich.

vhs Lerntreff

Heike Witte



Du möchtest besser lesen, schreiben und dich sicherer im Alltag fühlen? Dann ist der Alphabetisierungskurs genau das Richtige für dich!

Es bietet sich dir die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre gemeinsam mit anderen zu lernen. Der Kurs findet in leichter Sprache statt, damit es für dich besonders gut verständlich ist.

Egal, ob du Deutsch als Fremdsprache lernst, schon Vorkenntnisse hast oder gerade erst anfängst – im Lerntreff sind alle willkommen.

Zusätzlich zu den Grundlagen der Sprache werden auch praktische Übungen angeboten, damit du das Gelernte sofort anwenden kannst. Durch verschiedene Lernmaterialien und Spiele wird der Kurs abwechslungsreich und interessant gestaltet.

Du hast Zweifel, ob du teilnehmen kannst? Keine Sorge! Wir wissen, dass es Mut erfordert, neue Dinge zu lernen. Aber in unserer herzlichen und unterstützenden Atmosphäre wirst du dich ganz schnell wohlfühlen.

Gemeinsam machen wir den ersten Schritt und helfen dir beim Erreichen deiner persönlichen Ziele.

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen und dich dabei zu unterstützen, deine Lese- und Schreibfähigkeiten zu verbessern!

Im Kurs wird das Buch: „Grammatik aktiv – Deutsch als Fremdsprache – 2. aktualisierte Ausgabe – A1-B1: Verstehen, Üben, Sprechen – Übungsgrammatik“ – ISBN 3061229647, genutzt.

Es wird empfohlen, dieses Buch zu kaufen, aber es ist nicht erforderlich.

6005 BEGINN: 21.01.2025, 2x wöchentlich (dienstags und donnerstags), insgesamt 37 Termine, jeweils 14.30-16.00 Uhr (74 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Anmeldungen sind auch nach Beginn noch möglich!

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Lesen und Schreiben für Anfänger*innen am Nachmittag



Möchten Sie besser lesen und schreiben können? Kommen Sie zu uns! Das Ziel ist der Weg in die Selbstständigkeit und eine Entwicklung der persönlichen und beruflichen Fähigkeiten in den Bereichen Lesen und Schreiben. Sie lernen in einer vertrauten Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe.

6006 BEGINN: 21.01.2025, 2x wöchentlich (dienstags und donnerstags), insgesamt 40 Termine, jeweils 16.15-17.45 Uhr (80 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Information über www.vhs-paderborn.de oder telefonisch unter 05251 88-14300

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Lese- und Schreibwerkstatt – fit in den Beruf

Die offene Lese- und Schreibwerkstatt ist eine Unterstützung für Jugendliche und junge Erwachsene. Ziel ist es die persönlichen und beruflichen Fähigkeiten im Lesen und Schreiben zu erweitern. Dabei werden unterschiedliche Lernmaterialien eingesetzt. Schulische Texte (z. B. Berichte) und alltagsbezogene Dokumente (z. B. Handyverträge) dienen als Unterrichtsprüfung. Die Teilnehmenden können auch eigene Lese- und Schreibmaterialien mitbringen und daran mit dem Dozenten arbeiten. Zum Kursange-



bot gehört ebenfalls das digitale Lernen. So werden bestimmte (Lern-)Tools regelmäßig ausprobiert und der Umgang mit ihnen eingeübt. Du weißt noch nicht, ob der Kurs etwas für dich ist? Kontaktiere die vhs, komme dann unverbindlich zu einem Kurstermin und entscheide dich anschließend für die Teilnahme.

6007 BEGINN: 21.01.2025, 2x wöchentlich (dienstags und mittwochs), insgesamt 45 Termine, jeweils 15.00-16.30 Uhr (90 UStd.) MultiCult Jugendkulturzentrum, entgeltfrei
Information über www.vhs-paderborn.de oder telefonisch unter 05251 88-14300

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



Lerncafé – offene Lese- und Schreibwerkstatt – Schritt für Schritt in den Beruf

in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus AWO Leo

Rahma Barrani



Im Lerncafé können die Teilnehmenden ihre persönlichen und beruflichen Fähigkeiten in den Bereichen Lesen und Schreiben festigen und erweitern.

Der offene Lese- und Schreibtreff richtet sich an alle Menschen, die ohne Druck ihr Lesen und Schreiben verbessern möchten. Bei Kaffee oder Tee können Sie hier Unterstützung zum Beispiel beim Schreiben von Bewerbungen oder beim Lesen von Behördenbriefen bekommen. Es erwartet Sie vielfältiges Lernmaterial in Form von Zeitschriften, Kartenspielen und Rezepten. Das offene Training umfasst ebenfalls digitale Angebote.

Sie wissen nicht, ob der Kurs für Sie der richtige ist? Kontaktieren Sie die vhs und kommen Sie unverbindlich und entscheiden sich dann für die Teilnahme.

Anmeldungen sind ab sofort und auch nach Beginn noch möglich!

6008 BEGINN: 22.01.2025, 2x wöchentlich (mittwochs 15.15-16.45 Uhr und freitags 15.00-16.30 Uhr), insgesamt 46 Termine, (92 UStd.) Mehrgenerationenhaus AWO Leo, entgeltfrei

Stricken und Sprechen: Deutsch ganz entspannt

Perihan Sarikaya, Elisabeth Gröne



Lernen Sie, wie man strickt und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Deutschkenntnisse in entspannter Atmosphäre. Ob Sie Anfänger*in sind oder bereits erste Strickerfahrungen haben – hier sind alle willkommen! Während wir gemeinsam einfache Strickprojekte umsetzen, üben wir die deutsche Sprache im Gespräch. Sie lernen neue Wörter, üben Alltagsdialoge und gewinnen an Sprechsicherheit. Der Kurs bietet Ihnen eine kreative Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse zu verbessern und neue Kontakte zu knüpfen.

Materialien wie Wolle und Stricknadeln werden, entgeltfrei gestellt oder können selbst mitgebracht werden.

6009 BEGINN: 18.02.2025, 9x dienstags, 16.00-17.30 Uhr (18 UStd.) Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn, entgeltfrei
Anmeldungen sind ab sofort und auch nach Beginn noch möglich.

Die Volkshochschule Paderborn in Zusammenarbeit mit

„Mentor – Die Leselernhelfer, Paderborn e. V.“

Sie lesen gern und möchten Ihre Lesefreude und Ihre Liebe zu Büchern an Kinder und Jugendliche weitergeben? Sie sind bereit, dafür einem Kind oder Jugendlichen mit Leseproblemen oder geringem Sprachschatz Zeit und Zuwendung zu schenken? Dann machen Sie mit als Lesementor*in bei **MENTOR** – Die Leselernhelfer Paderborn. **MENTOR** ist eine Initiative Freiwilliger, die Kinder zwischen sechs und zehn Jahren beim Lesenlernen unterstützt. Ziel ist es, ihnen durch individuelle Förderung Chancen zu eröffnen.

Vor ihrem ersten Einsatz werden die Ehrenamtlichen bei einer Einführungsveranstaltung auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Bitte melden Sie Ihre Teilnahme unter mentor@paderborn.com oder vhs@paderborn.de an.

Mentor*in: Das Lesen stärken mit ehrenamtlichen Engagement



Richtig lesen lernen heißt verstehen lernen. Lesekompetenz ist die zentrale Schlüsselqualifikation für soziale Teilhabe und Basis für eine gelingende Schul- und Berufslaufbahn.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie als Lesementor*in im „1:1 Prinzip“ – d.h. ein Kind, ein*e Mentor*in, einmal in der

Woche – nach einem individuellen Förderprinzip die Lesekompetenz von Schüler*innen und Jugendlichen fördern können. Sie erhalten Informationen zur Förderung der Lesemotivation und Lesefreude.

Inhaltlich werden die kreative Qualität des **MENTOR**-Förderansatzes, die Organisation des Einsatzes an Schulen und praktische Erfahrungen vermittelt, da beide Referentinnen aktive Lesementorinnen sind.

MENTOR – Die Leselernhelfer Paderborn e.V.

(mentor@paderborn.com)

Ansprechpartnerin: Cornelia Sunderkamp,
csunderkamp@paderborn.com, Tel. 0162 2576367
oder Tel. 05251 64725

6010 Mittwoch, 19.03.2025,
14.00-17.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei



Grundbildung



6

Grundbildung

FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –
qualifiziere dich weiter!
Jetzt Kurse finden unter:
volkshochschule.de

#zukunftsor_t_vhs

Zielgruppen

DIFFERENZIERUNG IST UNSERE STÄRKE



Das offene Bildungsangebot der Volkshochschule fördert die gesellschaftliche Teilhabe und das „Lebenslange Lernen“ von allen Menschen. Dies geschieht grundsätzlich in gemischten Lerngruppen. Für gesellschaftliche Gruppen, die trotzdem lieber in interessensgleichen Kontexten lernen wollen oder deren Lernbedürfnisse und Methoden besonderen Anforderungen entsprechen müssen, hat die vhs speziell auf sie zugeschnittene Kursformate entwickelt und diese zur schnelleren Orientierung in einem separaten Fachbereich gebündelt.



ZIELGRUPPEN

- 231 vhs.Interkultur
- 231 vhs.Inklusion
- 233 Junge vhs
- 246 vhs.Aktiv im Alter
- 246 vhs für Frauen
- 247 vhs.Business



#zukunftsor_t_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Interkulturelle Kompetenz ist die entscheidende Kompetenz für die globale Arbeitswelt und unabdingbar für ein gutes Miteinander in einer zunehmend multikultureller und diverser werdenden Gesellschaft. Mit den Angeboten im Fachbereich Interkultur gelingt ein schneller und leichter Einstieg, um sich interkulturelle Kompetenzen anzueignen. Die Teilnehmenden bekommen ein Gespür, worin kulturelle Unterschiede bestehen und wie sich diese auf die tägliche Zusammenarbeit und das gesellschaftliche Leben auswirken. Es geht um den Aufbau von Empathie und Wertschätzung, das Erkennen von eigenen, kulturell geprägten Mustern und um ein Verständnis für andere Herangehens- und Lebensweisen.

Im Fachbereich „vhs-Interkultur – für Menschen aus aller Welt!“ werden unter dem Motto „Mehr wissen! Besser verstehen! Voneinander lernen!“ Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund angeboten, um sie füreinander zu sensibilisieren und Brücken zum Miteinander zu bauen.

Interkulturelle Kommunikation – Wochenendworkshop

Hilda Barzinmehr

Interkulturelle Kommunikation ist der Austausch von Informationen zwischen Individuen aus verschiedenen kulturellen Traditionen. Zu Beginn des Workshops werden die grundlegenden Konzepte der interkulturellen Kommunikation vorgestellt. Mithilfe anschaulicher Beispiele und praktischer Übungen lernen die Teilnehmer*innen, wie Missverständnisse entstehen können und welche Strategien sinnvoll sind, um diese zu vermeiden. Das Ziel ist es, die Sensibilität für kulturelle Unterschiede zu schärfen und ein Bewusstsein für die eigene kulturelle Prägung zu schaffen.

7001 **Samstag**, 10.05.2025, 09.00-15.00 Uhr
Sonntag, 11.05.2025, 09.00-15.00 Uhr
(16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)



#zukunftsor_t_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Die Bildungsangebote dieses Fachbereichs für Menschen mit und ohne Behinderung tragen zu einer möglichst barrierefreien und gleichberechtigten gesellschaftlichen Teilhabe bei. Sie befähigen die Teilnehmenden ihre individuellen Potenziale zu entfalten und Zugang zu qualitativ hochwertiger Bildung zu erhalten. Die Veranstaltungen sind entsprechend den jeweiligen individuellen Bedarfen gestaltet und gehen auf die besonderen Bedürfnisse der Kommunikation und des Lerntempos ein. Darüber hinaus ist es der vhs ein zentrales Anliegen, möglichst viele ihrer Angebote des Gesamtprogramms allen Interessierten zugänglich zu machen. Menschen mit Behinderung, die spezielle Hilfen wie etwa einen barrierefreien Zugang zum Kursort, eine Höranlage oder auch eine Begleitperson benötigen, steht die vhs gerne mit weiteren Informationen und Beratung zur Verfügung.

Die folgenden Veranstaltungen wenden sich an Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen und an Personen, die in diesem Bereich arbeiten. Alle anderen Interessierten sind natürlich ebenfalls herzlich eingeladen!

Hier können Menschen, die anders lernen wollen oder müssen, individuell ihr Lerntempo und ihre Art der Kursbeteiligung bestimmen.

Zugleich wendet sich das Angebot auch an Menschen ohne Behinderung, die die notwendigen Fertigkeiten für eine sinnvolle Unterstützung zur Inklusion und zum gemeinsamen Leben mit behinderten Menschen lernen möchten. Durch gemeinsames Erleben und Lernen können Schranken abgebaut werden.

7

Zielgruppen

ANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG

Inklusionstheaterprojekt „Hallo, ich bin da“

(für Menschen mit und ohne geistige Behinderung)

Christa Hökel



Tagein tagaus begegnen uns viele Menschen. Doch weil wir sichtbare und auch unsichtbare Einschränkungen haben, wollen viele Menschen nichts mit uns zu tun haben.

Was kann ich tun, damit mir meine Mitmenschen wertschätzend und respektvoll begegnen? Spielerisch werden wir einige Szenen erarbeiten, die wir am letzten Kurstag vor

Publikum präsentieren werden.

7201 BEGINN: 18.02.2025, 7x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)
„Mach mit“-Räumlichkeiten, entgeltfrei

ANGEBOTE FÜR GEHÖRLOSE UND HÖRGESCHÄDIGTE MENSCHEN

Die Kurse 7250, 7252 und 7260 finden in Zusammenarbeit mit dem Verein für Hörgeschädigtenhilfe e.V. statt. Bitte wenden Sie sich mit Ihrer Anmeldung ausschließlich an die Paderborner Beratungsstelle für Hörgeschädigte in der Bleichstr. 70, 33102 Paderborn, Tel. 05251 33359, Fax 05251 310836.

Frauencafé

Gesprächs- und Aktionskreis für gehörlose Frauen
Sylvia Bonefeld



Das Frauencafé ist in erster Linie für Frauen, die hörgeschädigt sind oder sich für hörgeschädigte Menschen und deren Umfeld und Lebenswelt interessieren.

Nach einem kurzen gemeinsamen Frühstück werden je nach Wunsch der Teilnehmerinnen aktuelle Themen besprochen oder Kreativangebote durchgeführt. Für das Frühstück wird vor Ort ein kleiner Kostenbeitrag erhoben. Ein Einstieg ist jederzeit nach vorheriger Anmeldung möglich.

7250 BEGINN: 06.02.2025, 17x donnerstags,
09.30-11.00 Uhr (34 UStd.)
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

Gebärdensammtisch

Melanie Behr

Der Gebärdensammtisch ist ein Angebot für alle, die sich für die Gebärdensprache interessieren. Er lädt sowohl Hörgeschädigte als auch Hörgesunde ein, gemeinsam ihre Kenntnisse in der Gebärdensprache zu erweitern, zu verfestigen und anzuwenden, Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich. Hier können Gehörlose mehr Kontakt zu Hörenden bekommen und andersrum, ein entspannter Treff für alle, die miteinander in Gebärdensprache kommunizieren möchten. Außerdem bietet dieser Kurs eine gute und kostenlose Übungsmöglichkeit für die Teilnehmenden der verschiedenen DGS-Kurse.

7252 **Mittwoch**, 29.01.2025, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 26.02.2025, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 26.03.2025, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 30.04.2025, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 28.05.2025, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 25.06.2025, 17.00-18.30 Uhr
(12 UStd.)
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

Frühlings- und Osterbasteln (für hörgeschädigte und hörende Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Renate Nowatzki

Wir basteln Schönes zum Verschenken und zum Schmücken der eigenen Wohnung. Dabei lernen die Teilnehmenden den Umgang mit verschiedenen Techniken und Materialien.

7260 **Samstag**, 29.03.2025,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

Gebärdensprache (DGS I und II)

siehe Kurs Nr. 4190f.

#zukunftsorort_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Die Tatsache, dass Menschen ihr Leben lang lernen müssen, um nicht zurückzubleiben ist heute unumstritten. Umso entscheidender ist es, bereits in jungen Jahren positive Erfahrungen mit dem Lernen zu machen. Mit zielgruppen- und altersgerechten Angeboten bietet die junge vhs deshalb Kindern und Jugendlichen Rahmenbedingungen, die dafür Sorge tragen. Als Alternative zum Schulalltag ermöglicht ihnen das speziell auf sie zugeschnittene, vielfältige Programm, interessengeleitet und ohne Leistungsdruck zu lernen und sich neues Wissen zu erschließen. Von spannenden Kursen bis hin zu inspirierenden Workshops – bei der jungen vhs finden Kinder und Jugendliche aus verschiedenen Milieus und Kulturen eine Vielzahl von Veranstaltungen, die ihre persönliche Entwicklung und ihr Lernen fördern und dabei noch Spaß machen.

Bei den Kursentgelten der jungen vhs handelt es sich um Endpreise, sämtliche Materialkosten und sonstige Nebenkosten sind bereits enthalten.



Übrigens, falls Sie ein Geschenk benötigen: Alle Angebote der jungen vhs sind das ganze Jahr über tolle und sinnvolle Geschenke!

Besichtigung der Kläranlage Paderborn für Kinder ab sechs Jahren

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Daniel Plath



Beim Zähneputzen, Duschen, Händewaschen und auf der Toilette – überall entsteht Abwasser. Was passiert eigentlich mit der dreckigen Brühe, wenn sie durch den Abfluss verschwunden ist? Bei einer kindgerechten Führung erfährst du,

was so alles in einer Kläranlage geschieht.

Start ist am Zulauf, an dem das in über 1.000 km Kanälen gesammelte Abwasser Paderborns zusammenfließt. Danach geht es in das Rechengebäude. Dort fischt eine große Harke die festen Fremdkörper aus dem Abwasser. Möchtest du wissen, welche Aufgabe die großen schwarzen „Eier“ haben, die Faultürme? Es gibt vieles zu entdecken bei diesem Besuch der größten Kläranlage Ostwestfalens.

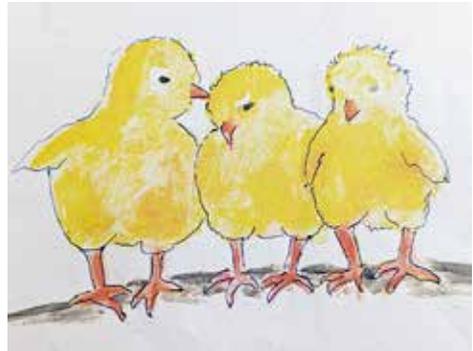
Kinder ab 10 Jahren dürfen allein teilnehmen, bei den jüngeren ist die Begleitung durch einen Erwachsenen erforderlich.

**1223 Samstag, 24.05.2025,
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)**

Treffpunkt: Besucherparkplatz der Kläranlage Paderborn, entgeltfrei

Als Grete Krähte – interaktive Kreativlesung für Kinder (3+)

Barbara Leiß



Wer schon den Band II der „Grete-Geschichten“ kennt, interessiert sich vielleicht auch dafür, wie der kleine Hahn zu dem Namen Grete gekommen ist. Genau darum geht es an diesem Nachmittag, an dem der Band I vorgestellt wird. Wir malen Hühner und Hähne und ihr lernt den netten Maler kennen, der sich drei Hühnermädchen wünscht. Außerdem baut ihr gemeinsam mit den Erwachsenen lustige Kükenhampelfiguren.

Kinder ab fünf Jahren dürfen allein teilnehmen, bei den jüngeren ist die Begleitung eines Erwachsenen erforderlich. Beim Entgelt handelt es sich um einen Teampreis, weitere Geschwisterkind zahlen jeweils 4,00 Euro.

**7302 Donnerstag, 10.04.2025,
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)**
vhs im Riemeke,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hund und Kind – ein starkes Team! (für Grundschul Kinder)

Susanne Tingelhoff



Hunde sprechen eine andere Sprache als Menschen. Was wir lustig finden, mag ein Hund oft nicht und dann knurrt und bellt er.

An diesem Tag lernen die Kinder Phobie oder Seppel kennen. Die beiden gehören einer seltenen Rasse an: Sie sind Barbets und haben ein lockiges, weiches, braunes Fell, das nicht haart (Allergikerhund). Als ausgebildete Therapiehunde helfen sie dabei, Kindern die zwölf goldenen Regeln im Umgang mit einem Hund beizubringen.

Themen aus dem Bereich Hundesprache und -ernährung werden spielerisch vermittelt. Die Kinder üben, wie sie sich einem Hund richtig nähern und was im Ernstfall zu tun ist. In Fragerunden, mit lustigen Rätseln und altersgerechten Arbeitsblättern erfahren sie Interessantes über den besten Freund des Menschen. Nach einem kleinen Hundewissensquiz bekommt jedes Kind zum Abschluss eine Urkunde.

7303 Freitag, 04.04.2025,
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

7304 Freitag, 23.05.2025,
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,50 Euro (keine Ermäßigung) zu 7350:

Löwenstark auch ohne Mucki (Selbstbehauptung und Resilienz)

Dominique Thielemann



Hallo kleine Abenteuer*innen! Seid ihr bereit, eure innere Stärke zu entfesseln und schwierige Situationen wie ein mutiger Löwe oder eine mutige Löwin zu meistern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für euch. Werdet „Löwenstark“

mit dem aufregenden Kinder-Resilienztraining! Hier lernt ihr, den verschiedenen Herausforderungen des Alltags mit Zuversicht zu begegnen. Lasst euch zeigen, wie ihr mit starken Emotionen umgehen, Konflikte bewältigen und Hindernisse überwinden könnt. Ihr werdet erstaunt sein, wie gut euch das gelingt!

Hallo Eltern! Auf eine spielerische Weise entwickeln die Kinder Strategien für den Umgang mit Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme von Gegenständen, ungewolltem Festhalten und Gewaltandrohungen entwickelt und üben diese. Durch das Löwen-Mindset gelingt es, sich von Mobbing abzugrenzen und das Gute in ihr Leben zu holen. „Löwenstark“ ermöglicht es ihnen, durch die eigene Haltung mit jeder Herausforderung umzugehen und dadurch den Glauben an sich selbst noch mehr zu stärken. Sie dabei zu fördern, auf sich selbst zu hören, ist nur einer der wichtigen Punkte des Trainings. Sie stark und resilient zu machen, ist das Ziel. Denn unsere Kinder sind unsere Zukunft!

Auf www.starke-kids.nrw sind weitere Informationen zur Dozentin und zum Kursinhalt zu finden.

für Vorschulkinder

7305 Samstag, 05.04.2025, 09.30-11.30 Uhr
Sonntag, 06.04.2025, 09.30-11.30 Uhr
(5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

für Grundschul Kinder

7306 Samstag, 05.04.2025, 12.00-14.00 Uhr
Sonntag, 06.04.2025, 12.00-14.00 Uhr
(5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

Löwenstark – das Eltern-Kind-Training für ein starkes Selbstbewusstsein

Dominique Thielemann

Nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ lernen Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, wie sie mutig, selbstbewusst und

einfühlsam den Alltag meistern können. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre innere Stärke entdecken und wissen möchten, wie sie mit herausfordernden Situationen umgehen können. Er bietet eine wertvolle Zeit für die Familie, in der alle lernen, sich gegenseitig zu unterstützen und die persönliche Widerstandskraft und Resilienz zu trainieren. Gemeinsam können sie an einem starken Selbstwertgefühl und sozialer Stärke zu arbeiten.

Zunächst wird das „innere Löwenherz“ erkundet. Die Teilnehmenden erkennen, wer der wichtigste Mensch in ihrem Leben ist. Ein sicheres Auftreten, auch wenn es mal schwerfällt, will geübt sein. Das ist wichtig in Situationen, in denen die Kinder Beleidigungen erleben, oder wenn ihnen etwas weggenommen wird. Gefühle zu verstehen und als Wegweiser zu erkennen ist ein weiterer wichtiger Baustein dieses Wochenendes, denn die eigenen Gefühle zeigen den Weg wie ein Kompass.

Seid dabei und entdeckt gemeinsam eure Löwenkraft! Zum Abschluss bekommen alle ein Nachhaltigkeitsschreiben mit allen wichtigen Infos.

1086 Samstag, 05.07.2025, 10.00-12.00 Uhr
Sonntag, 06.07.2025, 10.00-12.00 Uhr
 (5 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 75,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kinder-Selbstverteidigung mit Sami-X Krav Maga (8–13)

Jan Düker



Selbstverteidigung Krav Maga baut auf instinktiven und natürlichen Bewegungen und Reflexen auf und muss nicht langwierig eingeübt werden wie andere Selbstverteidigungstechniken. Dadurch ist es schnell erlernbar und kann das Selbstbewusstsein von Kindern sehr schnell stärken. Das Konzept Krav Maga baut auf Konfliktlösung, Deeskalation und simpler Selbstverteidigung auf. Der Kurs ist eigens für Kinder zwischen acht und dreizehn Jahren konzipiert und konzentriert sich daher auf für Kinder wesentliche Aspekte der Selbstverteidigung und des Selbstschutzes.

7310 Samstag, 05.04.2025,
 10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 30,80 Euro (keine Ermäßigung)

EINE VERANSTALTUNGSREIHE DER VHS.BÖBLINGEN-SINDELFINGEN E.V.

vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen? (8+)

Dr. Johannes Mallow



Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Diese Kinderuni wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst!

7325 Sonntag, 16.02.2025,
 11.00–12.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei



vhs.KinderUni: Warum essen wir täglich so viel Plastik? (8+)

Marianne Falck

Sicher ist dir schon mal aufgefallen, dass viele Produkte in Plastik verpackt sind. Und es gibt sogar eine riesige Menge an unsichtbarem Plastik: In den Produkten ist oft viel winziges Plastik drin, das wir nicht sehen und schmecken. Warum ist das so? Plastik wird zwar über die Zeit kleiner, verschwindet aber nie ganz von unserem Planeten. Und so landet es in unseren Böden, in der Luft, in Gewässern – und auch in unseren Lebensmitteln. Was passiert aber eigentlich im Körper, wenn man täglich Plastik isst? Marianne Falck zeigt, was die Politikerinnen und Politiker endlich dagegen tun, und gibt gute Tipps, wie du Plastik vermeiden kannst.

7326 Sonntag, 16.03.2025,
 11.00–12.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei



vhs.KinderUni: Warum gibt es überall Werbung? (8+)

Katharina Hoffmann

Fast überall siehst und hörst du Werbung – im Fernsehen, im Internet, in Games oder im Radio. Aber warum gibt es so viel davon und warum kann sie uns so gut beeinflussen? Welche Tricks hinter der bunten Welt der Werbung stecken, verrät euch Katharina Hoffmann. Denn hinter der Werbung stecken immer Menschen, die vor allem viel Geld verdienen

7

Zielgruppen

möchten. Ihr lernt deshalb auch, wie man schlau mit Werbung umgeht.

7327 Sonntag, 13.04.2025,
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

vhs.KinderUni: Warum sind Menschen schlauer als Roboter? (8+)

Prof. Dr. Nadine Bergner

Ein Roboter, der dein Zimmer aufräumt – das wäre doch super. Vielleicht kann er sich sogar mit dir unterhalten und auch die Hausaufgaben erledigen. Unmöglich? Ja, aber vielleicht auch bald schon Wirklichkeit. Der Schlüssel dazu ist Künstliche Intelligenz oder kurz **KI**. Aber was ist eigentlich **KI**? Wie wird **KI** unsere Welt verändern? Und wie intelligent können Roboter werden und wie sollte unsere Welt mit intelligenten Robotern einmal aussehen? Neben Antworten auf diese Fragen gibt es zusätzlich spannende Beispiele zum Mitmachen, wie man selbst programmieren kann.

7328 Sonntag, 18.05.2025,
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

vhs.KinderUni: Warum gibt es eine Schatzkammer in Eisbergen? (8+)

Dr. Thomas Henningsen

Die Arktis, ganz im Norden unseres Planeten, ist viel mehr als nur ein Platz voller Schnee und Eis. Der riesige arktische Ozean, umgeben von sehr großen Ländern – Kanada, Russland, Grönland, Island, Alaska und der Nordspitze Skandinaviens – ist ein ganz besonderer Lebensraum. Hier gibt es Pflanzen und Tiere, die man sonst nirgendwo findet. Außerdem leben hier über 80 verschiedene arktische Völker. Dr. Thomas Henningsen wird mit euch diese lebendige Schatzkammer anschauen und spannende Geheimnisse lüften. Dazu gibt es tolle Bilder aus der Arktis.

7329 Sonntag, 29.06.2025,
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

KUNST UND KREATIVITÄT

Wir möchten, dass sich Ihr Kind im Kurs wohlfühlt!

Achten Sie deshalb auf die jeweiligen Altersangaben, damit die richtigen Altersgruppen zusammen kommen. Es ist hilfreich, wenn Sie das Geburtsdatum Ihres Kindes bei der Anmeldung angeben. Falls Sie ein Kind anmelden möchten, das jünger ist, nehmen Sie im Interesse Ihres Kindes unbedingt Kontakt mit der vhs auf!

Nennen Sie uns bei der Anmeldung den Namen des teilnehmenden Kindes, damit unsere Dozent*innen es auch persönlich ansprechen können. Für dringende Nachfragen oder Notfälle geben Sie eine Telefon- oder Handynummer an, unter der Sie oder jemand, den Sie beauftragt haben, während der Unterrichtszeit zu erreichen ist.

Sorgen Sie für ein pünktliches Erscheinen Ihres Kindes am Kursort und bei jüngeren Kindern für eine rechtzeitige Abholung nach dem Kurs. Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Verpflegung für eventuelle Pausenzeiten mit.

Die junge vhs wünscht Ihrem Kind viel Spaß!

Kinderatelier (7+)

Eva Wilcke



Die erfahrene Kunstpädagogin vermittelt Kindern ab sieben Jahren Grundkenntnisse der Zeichnung und Malerei. Die Kinder erlernen kindgerecht den Umgang mit verschiedenen Farbmaterialien,

Farblehre, Perspektive, Komposition und Proportion und bekommen eine Vielzahl an Anregungen zur Bildgestaltung. Gleichzeitig bleibt genügend Freiraum zur Umsetzung eigener Ideen in entspannter und konzentrierter Atmosphäre, ohne Zeitdruck und Lärm. Eventuelle Begabungen können in dieser Kunstschule nicht nur entdeckt, sondern durch den individualisierten Unterricht in kleinen Gruppen auch angemessen gefördert werden. Es stehen ausreichend Staffeleien zur Verfügung. Der Kurs ist auch als Folgekurs geeignet.

Kinderatelier am Mittwoch (7+)

7350 BEGINN: 12.02.2025, 9x mittwochs,
16.15-18.30 Uhr (27 UStd.)
vhs in der Südstadt,
133,40 Euro (keine Ermäßigung)

7351 BEGINN: 30.04.2025, 10x mittwochs,
16.15-18.30 Uhr (30 UStd.)
vhs in der Südstadt,
148,00 Euro (keine Ermäßigung)

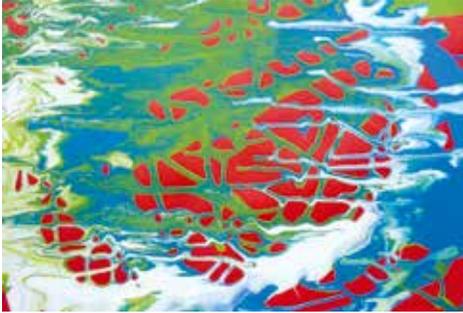
Kinderatelier in den Ferien (7+)

7354 Dienstag – Samstag, 22.04.2025 – 26.04.2025, 10.00-13.00 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
98,50 Euro (keine Ermäßigung)

7356 Montag – Freitag, 04.08.2025 – 08.08.2025, 10.00-13.00 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
98,50 Euro (keine Ermäßigung)

Kunstwerkstatt (7+)

Eva Wilcke



Du beschäftigst dich gerne mit Kunst, möchtest etwas ausprobieren, hast Ideen, die du zuhause nicht umsetzen kannst oder brauchst Beratung? Dann ist die Kunstwerkstatt genau richtig für dich. Sie ist offen zum freien Arbeiten. Material und Werkzeug für viele Techniken sind vorhanden.

Vorschläge zur Gestaltung, Unterstützung und individuelle Beratung durch die Künstlerin sind garantiert. Ausreichend Staffeleien stehen zur Verfügung.

7359 Montag – Freitag, 18.08.2025 – 22.08.2025, 10.00-13.00 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
99,00 Euro (keine Ermäßigung)

Porträtzeichnen für Kinder und Jugendliche (10+)

Eva Wilcke



In diesem Workshop erfahrt ihr zunächst Grundlegendes über die Proportionen des Gesichts und die Beschaffenheit von Augen, Ohren, Nasen etc.

Dabei lernt ihr, genau hinzusehen, und bekommt Hilfen, das Gesehene mit Materialien wie Kohle, Graphitstiften oder Röteln aus unterschiedlichen Perspektiven darzustellen. Ihr könnt euch gegenseitig zeichnen, Fotovorlagen mitbringen oder euch mithilfe eines Spiegels selbst als Modell nehmen.

7362 Montag – Freitag, 11.08.2025 – 15.08.2025, 10.00-13.00 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
92,00 Euro (keine Ermäßigung)

Comics zeichnen (8+)

Eva Wilcke



Du zeichnest gerne und hast Lust, deinen eigenen Comic herzustellen? Aus euren Ideen entwickelt ihr eine Geschichte, die ihr anschließend mit Markern oder Aquarellstiften zeichnen und malen könnt. Dazu bekommt ihr viele Tipps! Am Ende des Kurses könnt ihr eure Comics vervielfältigen und mit nach Hause nehmen.

7364 Montag – Freitag, 18.08.2025 – 22.08.2025, 14.30-17.30 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
102,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tierisch – plastisches Gestalten (7+)

Eva Wilcke



In diesem Ferienkurs lernt ihr mit Ton, Gips und Draht umzugehen.

Ihr könnt aus Ton eure Lieblingstiere formen, Fabelwesen oder auch Monster herstellen. Aus Draht, Stoff und Gips erschaffen wir Insekten und anderes Getier, mit dem ihr später auch noch prima spielen oder Leute erschrecken könnt. Also, hier wird es ganz schön tierisch zugehen, wenn ihr kommt.

7366 Dienstag – Samstag, 22.04.2025 – 26.04.2025, 14.30-17.30 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
105,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gestalten mit Ton (6+)

Eva Wilcke



Schon vor vielen Jahrtausenden fertigten Menschen Figuren aus Ton, wenn sie eine Pause bei der Mammutjagd einlegten. Beim Arbeiten mit einem der ältesten Naturmaterialien erlernen die

Kinder Grundtechniken des Töpfern, mit denen anschließend unterschiedliche Gegenstände oder kleine Skulpturen hergestellt werden können. Der Umgang mit Ton fördert ihre Kreativität und trainiert die Feinmotorik. Bei der Umsetzung individueller Wünsche und Vorstellungen werden sie beraten und unterstützt.

Bereits gebrannte Arbeiten aus vorherigen Kursen können hier auch glasiert werden.

7368 Dienstag – Freitag, 05.08.2025 – 08.08.2025, 14.30-17.30 Uhr (16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
84,70 Euro (keine Ermäßigung)

Eine Zeitreise durch die Kunst (7+)

Eva Wilcke



Willkommen zur etwas anderen Reise in der Ferienzeit! Wir beginnen mit der Höhlenmalerei und stellen unsere Farben und Malwerkzeuge selbst her. Anschließend schreiben und malen wir Hieroglyphen auf Papyrus wie die alten Ägypter.

Ihr könnt Papier schöpfen wie damals, als der Buchdruck erfunden wurde und es noch keine Papiermaschinen gab. In der Renaissance-Zeit schauen wir uns an, wie man Dinge „richtig“ darstellt, bevor wir weiter ins 20. Jahrhundert reisen und Action-Painting machen.

7370 Montag – Freitag, 11.08.2025 – 15.08.2025, 14.30-17.30 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
101,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kindergeburtstage mit der jungen vhs

Ihr Kind hat Geburtstag und möchte feiern. Was können Sie tun, damit alle zufrieden sind und das Geburtstagskind und die Gäste einen ganz besonderen Tag erleben?

Die junge vhs gestaltet gerne den Kindergeburtstag nach Ihren Wünschen: Wie wäre es mit einem Mitmachlabor oder einem Kreativangebot?
Informationen unter Tel. 05251 88-14300 oder vhs@paderborn.de

Freiluftatelier an den Fischteichen für Groß und Klein (5–99)

Barbara Leiße



In einer altersgemischten Gruppe werden Impressionen der Fischteiche gemalt: schilfgesäumtem, Teichränder, Seerosen, gleitende Schwäne und der sich spiegelnde Himmel bieten Inspirationen für kleine und große Maler*innen und solche, die es werden wollen. Hilfestellungen werden gegeben, so dass auch Anfänger*innen in diesem Kurs wunderbar aufgehoben sind. Gemalt wird mit Abtönfarben auf Acrylbasis.

7386 Samstag, 14.06.2025,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Fischteiche, großer Parkplatz,
22,60 Euro (keine Ermäßigung)

Sie haben
pädagogisches
Talent und Spaß
am Unterrichten?

Kontaktieren
Sie uns!



FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –
lerne nachhaltig zu handeln!
Jetzt Kurse finden unter:
volkshochschule.de

#zukunftsart_vhs

Bildhauerwerkstätten in der jungen vhs

Kinder sind Meister der Phantasie und Kreativität und gestalten mit Lust und Freude, wenn man ihnen den entsprechenden Freiraum bietet. Die Bildhauerwerkstätten ermöglichen ihnen einen freien und kreativen Umgang mit dem Material Stein. Hier können sie ohne Leistungsdruck ihre künstlerischen Fähigkeiten entwickeln und ganz nebenbei auch ihre Feinmotorik, Konzentration und Geduld stärken. Bildhauen regt ihre Fantasie an, gleichzeitig lernen sie den Umgang mit Werkzeugen wie Hammer, Meißel und Feile. Das Selbstbewusstsein der Kinder wird gestärkt, wenn sie ihre eigenen kleinen Steinkunstwerke schaffen.

Vulkanbildhauen für Kinder (5+)

Barbara Leiße



Aus einem Porenbetonstein bildhauert ihr einen Vulkan. Mit Hammer und Meißel entsteht unter euren Händen ein Krater, der außen von zerklüfteten Berghängen umgeben ist. Ein verstecktes Räubernest macht den Vulkan unbezwingbar. Am Ende des Kurses erlebt ihr vielleicht die Magie, wenn der Vulkan zum Brodeln gebracht wird.

7390 Samstag, 17.05.2025,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Atelier Leiße,
32,60 Euro (keine Ermäßigung)

Hasenbildhauen für Kinder (5+)

Barbara Leiße



Im Stein hat sich ein Hase versteckt. Entdeckst du ihn? Mit Hammer, Meißel und Feilen kannst du ihn aus dem Porenbetonstein befreien. Das klingt doch nach einem wunderbaren und kreativen Plan, oder? Du kannst gespannt sein, wie dein persönlicher Hase wohl aussehen wird! Bei der Gelegenheit können wir uns auch

viele Hasengeschichten erzählen. Sind dir schon einmal echte Hasen oder Kaninchen über den Weg gelaufen?

7391 Samstag, 24.05.2025,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Atelier Leiße,
32,60 Euro (keine Ermäßigung)

Kleine Bildhauerwerkstatt: Ritterburg und Märchenschloss (5+)

Barbara Leiße



An zwei wunderbaren Bildhauertagen wird die überdachte Naturwerkstatt im ehemaligen Gartenschau-gelände zu unserer Werkstatt. Aus einem großen Porenbetonstein bildhauern wir eine Burg oder ein Schloss. Mit Hammer, Meißel und Raspel entstehen Zinnen und Schießscharten, Prinzessinnentürme und Burgverließe und alles, was ein Märchengemäuer so braucht. Wir schneiden Holz für eine Zugbrücke, schnitzen einen Fahnenmast, basteln eine Fahne, bemalen das Ganze und haben zwei Nachmittage gut zu tun, um eine würdige Behausung zu bauen, die ihr für euer Kinderzimmer mit nach Hause nehmen könnt.

7392 Mittwoch, 16.07.2025, 15.00-17.30 Uhr
Donnerstag, 17.07.2025, 15.00-17.30 Uhr
Freitag, 18.07.2025, 15.00-17.30 Uhr
(10 UStd.)
Naturwerkstatt „Alme- und Lippeauen“,
57,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kleine Bildhauerwerkstatt: Zauberwesen und magische Gestalten (5+)

Barbara Leißle



Mit Hammer, Meißel und Raspel entdeckst du in einem Porenbetonstein ein magisches Zauberwesen. Ob Kröte, Drache oder Meeresfee – das entscheidest du! Und mit künstlerischer Unterstützung, Marmorkleber, Geschirrscherbenmosaik und bunter Acrylfarbe wirst du

eine zauberhafte Gestalt kreieren, die nach dem Kursende dein Zuhause ziert.

Der Kurs findet unter wettergeschützten Bedingungen und trotzdem im Freien in der wunderschönen Naturwerkstatt auf dem ehemaligen Landesgartenschauengelände statt.

7393 Montag, 04.08.2025, 15.00-18.00 Uhr
Dienstag, 05.08.2025, 15.00-18.00 Uhr
(8 UStd.)
Naturwerkstatt „Alme- und Lippeauen“,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Segelschiffbildhauen (5+)

Barbara Leißle



Ein Traumschiff oder Piratenboot aus Stein? Das geht! Aus Kalksandstein wird ein Schiffsrumpf gebildhauert. Vom Umgang mit Hammer und Meißel bis hin zum Montieren einer Reling, dem Schnitzen eines Mastes und dem Nähen von Segeln und einer Piratenfahne stellen sich viele Anforderungen an die jungen Bildhauer*innen. Es entsteht ein Schiff, mit dem du auch zu Hause mit deinen Playmobilfiguren spielen kannst.

7397 Montag, 18.08.2025, 15.00-18.00 Uhr
Dienstag, 19.08.2025, 15.00-18.00 Uhr
(8 UStd.)
Naturwerkstatt „Alme- und Lippeauen“,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aquarellkurs „Blumen“ (10+)

Meri Berg



Lerne die Grundlagen der Aquarellmalerei kennen. Mit Aquarellfarben lassen sich tolle Effekte erzielen. Du kannst sie fast beliebig miteinander vermischen und mit den Grundtönen Blau, Rot und Gelb alle Farbtöne erreichen. Das Farbenspiel mit dem Wasser wird dich faszinieren! Wir setzen bewusst verschiedene Techniken ein, um frühlingshafte, farbenfrohe Blumenbilder zu gestalten. Lass deiner Kreativität freien Lauf!

7401 Sonntag, 27.04.2025,
12.00-14.15 Uhr (3 UStd.)
Kunstschule spARTacus,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)



vhs cloud

Digitales Fundament
für starke Weiterbildung

vielseitig und modular
www.vhs.cloud

7

Zielgruppen

Aquarellkurs „Obst“ (10+)

Meri Berg



Mit Aquarellfarben lassen sich tolle Effekte erzielen. In diesem Kurs lernst du, das Zusammenspiel von Wasser und Farbe gezielt einzusetzen, um lebendige und farbenfrohe Obstbilder zu gestalten. Dabei nutzen wir verschiedene Techniken, um die einzigartigen Strukturen und Formen von Früchten wie Äpfeln, Birnen, Beeren und mehr einzufangen. Lass dich inspirieren und schaffe dein eigenes, fruchtiges Kunstwerk!

7402 **Sonntag**, 15.06.2025,
12.00-14.15 Uhr (3 UStd.)
Kunstschule spARTacus,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kreatives Nähen für Kinder und Jugendliche (10+)

Karin Heese



Am Anfang lernt ihr eine Nähmaschine mit ihren wichtigsten Funktionen und Nähstichen näher kennen: Wo und wie wird der Faden eingefädelt? Wo näht die Maschine eigentlich her? Warum sieht die eine Naht anders aus als die andere? Kann man auch rückwärts nähen? Dann starten wir und nähen das erste Projekt: Ihr könnt nach eigenem Wunsch ein einfaches Accessoire herstellen (Beutel, Kissen etc.).

Ihr werdet staunen und stolz sein, wenn ihr euer fertiges Werk in den Händen haltet!

7405 **Donnerstag**, 24.04.2025, 15.00-18.00 Uhr
Freitag, 25.04.2025, 15.00-18.00 Uhr
(8 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,60 Euro (keine Ermäßigung)

7406 **Mittwoch**, 16.07.2025, 15.00-18.00 Uhr
Donnerstag, 17.07.2025, 15.00-18.00 Uhr
(8 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,60 Euro (keine Ermäßigung)

Häkelspaß in den Osterferien (10+)

Hülya Yaslioglu



Du möchtest häkeln lernen? Dann bist du hier genau richtig! Häkeln ist nicht schwierig und total im Trend. Es macht viel Spaß und fördert deine Kreativität. Versuche doch mal was Neues und entdecke ein tolles, kreatives Hobby. Was du alles kannst, weißt du erst, wenn du es ausprobierst! Wie wäre es für den Anfang mit einer Handytasche oder einem Behälter für Kleinigkeiten? Gib dir einen Ruck und ... just do it! Die schönste Belohnung ist das fertige, selbstgemachte Werk zum Behalten oder Verschenken. Textilgarn und eine passende Häkelnadel werden gestellt, die Kosten sind im Entgelt berücksichtigt.

7407 **Dienstag – Freitag**, 22.04.2025 – 25.04.2025,
15.30-17.45 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
60,40 Euro (keine Ermäßigung)

VHS-EXPERIMENTA UND VHS-MITMACHLABORE

„Alles, was man dem Kind beibringt, kann es nicht mehr selber erfinden oder entdecken.“ (Jean Piaget, Schweizer Biologe, Entwicklungspsychologe und Philosoph)

In unseren Experimentierwerkstätten und Mitmachlaboren steht die Frage im Vordergrund: Was passiert da? Wenn wir herausfinden, warum es passiert, ist das schön. Wenn es uns nicht gelingt, macht das auch nichts. Und wenn wir die Antwort schon wissen, weil wir es zum Beispiel im Fernsehen gesehen haben? Dann probieren wir aus, ob sie auch richtig ist.

Hier wird kein Schulwissen vermittelt, sondern es geht um den Spaß an physikalischen Phänomenen.

Alle Kinder dürfen die Experimente bis auf kleine Ausnahmen selbst durchführen und um eigene Versuche erweitern. In den Pausen gibt es Bewegungsspiele als Ausgleich. Die Kurse bauen nicht aufeinander auf und bilden selbstständige Einheiten.

vhs-Experimenta (6+)

Ulrich Büker



Neugier genügt! Das ist das Motto dieses Kurses, bei dem es ums Staunen und Erleben geht. Experimentieren, Basteln und Spielen steht auf dem Programm.

Bei ausgesetzten Experimenten werdet ihr sehen, wie viel Spaß Physik und Chemie machen können. Wer lernen will, muss begreifen – mit den eigenen Händen, mit den eigenen Sinnen. Selbermachen heißt daher das Zauberwort, und da Experimentieren anstrengend ist, machen wir zwischendurch Pausen mit Bewegungsspielen und kleine Bastelarbeiten, die ihr mit nach Hause nehmen könnt.

7411 Montag – Donnerstag, 14.04.2025 – 17.04.2025, 09.30-12.30 Uhr (16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
94,80 Euro (keine Ermäßigung)

vhs-Experimenta „Feuer, Erde, Wasser, Luft“ (8+)

Ulrich Büker



Experimentieren, spielen und basteln. Feuer, Erde, Wasser, Luft – diese vier Elemente galten früher als die Stoffe, aus denen die Welt besteht. Das lässt uns viel Raum für spannende Experimente und interessante Basteleien. Und weil es natürlich auch anstrengt, werden Bewegung und Spiele zum Thema nicht zu kurz kommen.

7412 Montag – Donnerstag, 18.08.2025 – 21.08.2025, 09.30-12.30 Uhr (16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
94,40 Euro (keine Ermäßigung)

Mitmachlabor „vhs-Hexenküche“ (8+)

Ulrich Büker



Experimentieren, basteln und spielen – nur für Mädchen!

Physik und Chemie sind keine Hexerei, aber ein bisschen nach Magie darf es schon aussehen. Wir wollen spannende Experimente machen, Hexentaugliches basteln und magisch spielen. Da es wahrscheinlich blubbern, qualmen und stinken wird, zieht bitte eure „Alltagshexenklamotten“ an.

7423 Montag, 14.04.2025,
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
25,20 Euro (keine Ermäßigung)

7424 Montag, 18.08.2025,
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
25,20 Euro (keine Ermäßigung)

Mitmachlabor „vhs-Detektivclub“ (8+)

Ulrich Büker



Komm mit auf Spurensuche! Wir wollen einige knifflige Kriminalfälle lösen. Dazu nehmen wir Fingerabdrücke, machen Gipsabgüsse und führen chemische Untersuchungen durch. Dabei könnt ihr eure Beobachtungsgabe unter Beweis stellen. Ob wir herausfinden, wer es war, liegt ganz bei euch. Kombiniere – ihr seid dabei!

7426 Mittwoch, 16.04.2025,
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
26,20 Euro (keine Ermäßigung)

7427 Mittwoch, 20.08.2025,
14.30-17.30 Uhr (UStd.)
vhs in der Südstadt,
26,20 Euro (keine Ermäßigung)

Mitmachlabor „Raketenbau I“ (8–12)

Ulrich Bükler



Wasser und Luft als Raketentreibstoff, das klingt doch sehr ökologisch. Die passende Rakete dazu baust du dir in diesem Kurs selbst. Dazu noch eine Startrampe und unser Raketenstestprogramm kann beginnen.

Bring bitte ein Handtuch mit und denk an passende Kleidung. Denn um hoch hinaus

zu kommen, müssen wir auch bei schlechtem Wetter nach draußen.

7430 **Dienstag**, 19.08.2025,
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
28,30 Euro (keine Ermäßigung)

Mitmachlabor „Raketenerwerkstatt Druckluft“ (8–12)

Ulrich Bükler

Zunächst wollen wir Brauseraketen testen. Findet durch eigene Versuche heraus, mit welcher Treibstoffmischung eure Rakete am höchsten fliegt und wie ihr die meisten Starts mit einer Brauseladung hinbekommt!

Als Hauptprojekt bauen wir dann Drucklufttraketen aus Kunststoffröhren. Natürlich mit einigen Extras wie Aufschlagdämpfer und Laderaum. Die Farbgestaltung liegt dann ganz bei euch. So wird jede Rakete zu einem unverwechselbaren Unikat. Die Testflüge finden im Freien statt. Bei jedem Wetter!

7432 **Donnerstag**, 17.04.2025,
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
30,20 Euro (keine Ermäßigung)

Mitmachlabor „Raketenbau III“ (8–14)

Ulrich Bükler



In diesem Kurs bauen und testen wir verschiedene Stomp-Raketen. Die Raketen werden gestartet, indem man auf einen Blasebalg springt. Sie fliegen also mit Druckluft. Wir wollen herauszufinden, wie wir die Rakete bauen müssen, damit sie geradeaus fliegt und nicht beim Start platzt oder beim Aufprall zerstört wird.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ihr müsst nur Spaß am Basteln haben.

7435 **Dienstag**, 15.04.2025,
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
24,20 Euro (keine Ermäßigung)

7436 **Donnerstag**, 21.08.2025,
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
24,20 Euro (keine Ermäßigung)

SPORT UND BEWEGUNG

vhs-Bewegungswerkstatt für Kinder (5–7)

Katharina Voth



Hallo! Es ist Wochenende und ihr seid voller Energie? Dann seid ihr genau richtig für das Turnabenteuer! Ob als Astronaut*in im Welt- raum oder als Pirat*in auf einem großen Segelschiff, es gibt so einiges zu entdecken! Ihr fragt euch, wie?

Ganz einfach: Wir klettern, hüpfen, laufen, krabbeln uns in neue Abenteuer. Seid ihr startklar? Dann kommt in die vhs-Bewegungswerkstatt!

Liebe Eltern, Kinder sind immer in Bewegung. So entdecken sie ihre Umwelt und sammeln Erfahrungen. In den fachlich ausgearbeiteten Turnstunden entdecken die Kinder spielerisch ihren Körper und schulen ganz nebenbei u.a. Sprache, Wahrnehmung und das soziale Miteinander. Kinder brauchen Orte, an denen sie sich frei bewegen, mit- und voneinander lernen können. Als Kindheitspädagogin mit einer Übungsleiterlizenz im Breitensport möchte die Dozentin Ihr Kind auf diesem Weg begleiten und ihm eine Stunde aktive Bewegungszeit schenken.

7460 **BEGINN:** 22.03.2025, 3x samstags,
12.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
18,80 Euro (keine Ermäßigung)

7462 **BEGINN:** 10.05.2025, 6x samstags,
12.00-13.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,60 Euro (keine Ermäßigung)



7

Zielgruppen

Las Risueñas:

Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn



Bewegung zur Musik fördert bei Kindern Kondition, Selbstbewusstsein und Rhythmusgefühl. Sie gewinnen an Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und verbessern das Körpergefühl. So stärkt Kindertanz die körperliche, geistige und soziale Kompetenz gleichermaßen. Vermittelt werden Flamenco und Jazz Dance. Dehnungs-

und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

Bei Erstanmeldung bitte Kontakt mit der Dozentin aufnehmen per E-Mail an fehn.beate@gmail.com.

7480 BEGINN: 30.04.2025, 10x mittwochs,
16.30-17.30 Uhr (13 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
57,90 Euro (keine Ermäßigung)

Las Resplandoras:

Tanzen für Grundschul Kinder

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn

Mach mit, hier lernst du Flamenco- und Jazztanz sowie allgemeine Tanztechniken.

Die rhythmischen Bewegungswechsel und Gewichtsverlagerungen trainieren den Gleichgewichtssinn und steigern die Beweglichkeit der Kinder und ihre Ausdauer. Das Erlernen von Schrittkombinationen trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gedächtnis. Aufmerksamkeit und Konzentration werden gesteigert, was wiederum positive Auswirkungen auf die schulischen Leistungen der Kinder haben kann.

Bei Erstanmeldung bitte Kontakt mit der Dozentin aufnehmen per E-Mail an fehn.beate@gmail.com.

7482 BEGINN: 29.04.2025, 9x dienstags,
16.30-17.30 Uhr (12 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)

Las Remolinas:

Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik (9–16)

Beate Fehn

Die vielfältigen Bewegungsabläufe beim Tanzen stärken bei den Heranwachsenden Rhythmusgefühl, Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit. In dieser Gruppe werden unterschiedliche Tanzarten angeboten. Der Schwerpunkt liegt auf Flamenco-Pop und traditionellem Flamenco. Außerdem wird Jazztanz oder Samba-Jazztanz trainiert. Auf Wunsch wurde auch schon Bollywood-Tanz und Lyrischer Tanz geübt. Neueinsteiger*innen können nach kurzer Zeit mit dem Niveau mithalten. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab. Bei Erstanmeldung bitte Kontakt mit der Dozentin aufnehmen per E-Mail an fehn.beate@gmail.com.

7484 BEGINN: 28.04.2025, 10x montags,
17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
57,90 Euro (keine Ermäßigung)



vhs cloud

Lernraum der Zukunft
zum Mitgestalten

vielseitig und modular
www.vhs.cloud

7

Zielgruppen



Um den besonderen Lernbedürfnissen älterer Menschen Rechnung zu tragen sowie zur Erleichterung der Orientierung im vhs-Programm haben wir den Fachbereich „vhs für Ältere“ als Querschnitt organisiert. Nachfolgend finden Sie lediglich eine Auflistung aller Veranstaltungen, die sich speziell an ältere Menschen richten. Ausführlichere Beschreibungen finden Sie unter den jeweiligen Kursnummern in den einzelnen Fachbereichen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die zuständigen Fachbereichsleitungen.

„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“

siehe Kurs Nr. 1074

Spielenachmittag für die „Generation 60 plus“

siehe Kurs Nr. 1091

Tanzend Kreise ziehen

siehe Kurs Nr. 3210

Circle-Training für Frauen

siehe Kurs 3303ff.

Senior*innengymnastik im Sitzen und im Stehen

siehe Kurs 3570ff.

Englisch lernen leicht gemacht – Niveau A1 bzw. A2

siehe Kurs Nr. 4207, 4217, 4219f.

Apple iPad und iPhone für Senior*innen – Wie bediene ich mein Gerät?

siehe Kurs Nr. 5028f.

PC Einsteigerkurs für Senior*innen

siehe Kurs Nr. 5080f.

Handykurs für Senior*innen – Smartphones und Tablets richtig bedienen

siehe Kurs Nr. 5082f.

Smartphone und Tablet (Android-Betriebssystem) für Senioren – Wie bediene ich mein Gerät?

siehe Kurs Nr. 5084f.

Mit dem Smartphone sicher einkaufen – Webshops, Amazon und Co.

siehe Kurs Nr. 5088f.

Offene Computer- und Handy-Sprechstunde für die Generation 55 plus

siehe Kurs Nr. 5090f.

Wirbelsäulengymnastik

siehe Kurs Nr. 8338f.



Mit den Kursen im Fachbereich „vhs für Frauen“ kommen wir den Wünschen von Frauen entgegen, die gerne mit anderen Frauen lernen wollen. Unser Anliegen ist es zudem, den möglicherweise unterschiedlichen Lernbedürfnisse von Frauen und Männern in Inhalt und Gestaltung der Veranstaltung Rechnung zu tragen. Dieser Fachbereich ist als Querschnitt organisiert. Nachfolgend finden Sie lediglich eine Auflistung aller Veranstaltungen, die sich speziell an Frauen richten. Ausführlichere Beschreibungen finden Sie unter den aufgeführten Kursnummern in den einzelnen Fachbereichen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die jeweiligen Fachbereichsleitungen.

Frauen, Männer und das Ewige Eis – Erfahrungen einer Expeditionsleiterin

siehe Kurs Nr. 1001

Fashion Design – Ihr maßgeschneidertes Rock-Unikat

siehe Kurs Nr. 2928

Zweiteiliger Schnupperkurs: Entspannungstraining – mehr Gelassenheit und innere Balance

siehe Kurs Nr. 3120

**Zweiteiliger Schnupperkurs:
Entspannungstraining für russischsprachige
Frauen – mehr Gelassenheit und innere
Balance**

siehe Kurs Nr. 3121

Bauchtanz für Anfängerinnen

siehe Kurs Nr. 3201

Orientalischer Tanz Aufbaukurs

siehe Kurs Nr. 3202

Pole-Training

siehe Kurs Nr. 3235f.

Circle-Training

siehe Kurs Nr. 3303ff.

**Outdoortraining für Frauen 35+ –
gemeinsam im Freien trainieren**

siehe Kurs Nr. 3510

Bauch, Beine, Po – Gymnastik mit Musik

siehe Kurs Nr. 3538f.

Fitness mit Musik für Frauen 50+

siehe Kurs Nr. 3540f.

Selbstverteidigung für Frauen

siehe Kurs Nr. 3685ff.

Women together: Let's talk (B1/B2)

siehe Kurs Nr. 4347

EDV-Sprechstunde „von Frau zu Frau“

siehe Kurs Nr. 5100ff.

Power-Rhetorik

siehe Kurs 5835

**Gemeinsam stark:
Lerntreff von Frauen für Frauen**

siehe Kurs Nr. 6004

Mitmachlabor „vhs_Hexenküche“

siehe Kurs Nr. 7423f.

Frauencafé (für Gehörlose)

siehe Kurs Nr. 7250

Make-up-Workshop „Frühlingszauber“

siehe Kurs Nr. 8610

Das passende Make-up für „Mein neues Ich“

siehe Kurs Nr. 8614



Veranstaltungen für die Zielgruppe vhs.business zielen auf mögliche Bedarfe und Interessen klein- und mittelständischer Unternehmen und bieten ein breit gestreutes Angebot aus verschiedenen Fachbereichen. Die Kurse sind in unterschiedlichen Aspekten auf Anforderungen der beruflichen Weiterbildung ausgerichtet: Online-Formate, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen, Angebote am Vormittag, Bildungsurlaube oder kompakte inhaltliche Auseinandersetzungen mit unterschiedlichen Themen aus Politik, Gesellschaft, Gesundheit, Sprachen und Beruf/IT. Eine Auswahl zeigt der folgende Einblick.

SKILLS / KNOWLEDGE

Im Fachbereich 1 finden Sie zum Beispiel gesellschaftspolitisch relevante Themen, die auf wirtschaftliches Handeln ausstrahlen.

**Perfektionismus und Optimierungswahn
im Job**

siehe Kurs Nr. 1032

**Schneller, höher, weiter:
Wie uns heutige Zeitstrukturen privat
und beruflich überfordern.**

siehe Kurs Nr. 1035

Der Fachbereich 5 ist zu einem großen Teil der beruflichen Weiterbildung gewidmet. Neben Standardthemen, wie zum Beispiel Buchführung, finden Sie dort viele Kurse zur Erweiterung beruflicher Skills.

Buchführung – Grundlagen

siehe Kurs Nr. 5720

**Starterbaukasten Existenzgründung –
Wie mache ich mich selbstständig?**

siehe Kurs Nr. 5806

Bournout? Nicht mit mir

siehe Kurs Nr. 5841

Agiles Projektmanagement mit Scrum

siehe Kurs Nr. 5850

7

Zielgruppen

GESUNDHEIT

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist heute ein wichtiger Teil des Personalmanagements und trägt dazu bei, Mitarbeiter*innengesundheit und -zufriedenheit zu stärken. Auch hier bietet die vhs viele Kurse, die für Unternehmen interessant sein könnten.

Entspannungstechniken

siehe Kurs Nr. 3120ff.

Wirbelsäulengymnastik – ein „starkes“ Programm

siehe Kurs Nr. 3642f.

SPRACHEN

Sprachkompetenz ist eine wichtige Voraussetzung zur Bewältigung des beruflichen Alltags. Daher finden Sie bei uns im Fachbereich 4 Kurse für Menschen, die nicht Deutsch als Muttersprache haben und Fremdsprachkurse für Mitarbeiter*innen, die nicht nur Deutsch sprechen müssen.

Berufssprachkurse (DeuFö)

Deutschkurse

Allgemeine Integrationskurse

siehe Kurs Nr. 4030ff.

Evening Brush up & Conversation B1 bzw. B2

siehe Kurs Nr. 4343; 4351

Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub A2/B1/B2

siehe Kurs Nr. 4214f.; 4384f.; 4386f.

Italienisch Intensivwoche/Bildungsurlaub A1

siehe Kurs Nr. 4507

Spanisch Intensivwoche/Bildungsurlaub A1+

siehe Kurs Nr. 4639

Neugriechisch Intensivwoche/Bildungsurlaub A1

siehe Kurs Nr. 4751

Neben dem „normalen“ Sprachangebot können wir auch Sprachkurse in berufsspezifischen Ausrichtungen planen, zum Beispiel „Englisch für die Gastronomie“. Wenden Sie sich bei Fragen gerne an die Fachbereichsleiterin Alexandra Stössel.

IT/EDV

Computeranwendungen gehören zum beruflichen Alltag und erfordern eine stetige Weiterbildung der Mitarbeiter*innen. Kurse zur beruflichen Nutzung von unterschiedlichen Software-Produkten oder Social-Media-Plattformen sowie Internetanwendungen finden Sie im Fachbereich 5. Von Grundlagen-schulungen für die Office-Produkte bis zu speziellen betrieblichen Anwendungen finden Sie dort Kurse in unserem Angebot.

IT fürs Büro

siehe Kurs Nr. 5174

Microsoft Outlook/Word/Excel/PowerPoint

siehe Kurs Nr. 5177ff.

Instagram intensiv für Fortgeschrittene – von der privaten zur beruflichen Nutzung

siehe Kurs Nr. 5053f.

WordPress-Webseiten gestalten und pflegen

siehe Kurs Nr. 5055

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

siehe Kurs Nr. 5058

BILDUNG AUF BESTELLUNG FÜR KMU

Wenn Sie mehrere Mitarbeiter*innen gleichzeitig schulen möchten oder konkrete Anforderungen an die Inhalte von Kursen haben, dann machen wir Ihnen gerne ein Angebot aus dem Bereich „Bildung auf Bestellung“. Wir greifen dabei auf unser Netzwerk an erfahrenen Dozent*innen zurück und können als breit aufgestellte Weiterbildungsinstitution auf viele Themen reagieren.

Bei Fragen zu den einzelnen Sparten wenden Sie sich bitte an die jeweilige Fachbereichsleitung.

WEITERBILDUNGSFÖRDERUNG

BILDUNGSSCHÉCK

Sofern Ihr Unternehmen seinen Sitz in **NRW** hat, kommt für Ihre Mitarbeiter*innen vielleicht eine Förderung durch den Bildungsscheck **NRW** infrage. Mehr Informationen finden Sie im Fachbereich 5 unter „Fördermittel zur Bildung“.

vhs

Volkshochschule
Paderborn



**ENT-
SCHWÖ-
RUNGS-
THEO-
RETIKER**

Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

Auch als
Online-Kurs

**Schärfe dein
politisches Bewusstsein.**



Bildungs- und Teilhabepaket

Möchte Ihr Kind an einem Angebot der vhs teilnehmen?
Beziehen Sie Leistungen nach dem SGB II, SGB XII,
Kinderzuschlag, Wohngeld oder aber Leistungen nach
dem Asylbewerberleistungsgesetz?

Dann nutzen Sie das Bildungs- und Teilhabepaket!
Dieses bietet Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren
die Möglichkeit, an Angeboten der vhs teilzunehmen.
Maximal können hierfür 180,00 Euro pro Jahr in Anspruch
genommen werden.

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie in allen
Städten und Gemeinden des Kreises Paderborn.

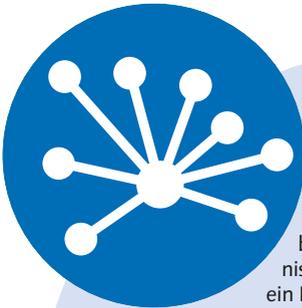


**Kreis Paderborn
– Sozialamt –**

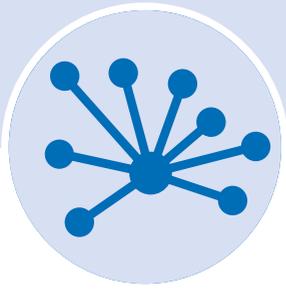
www.kreis-paderborn.de

Stadtteile

DER KURZE WEG ZUM „LEBENSLANGEN LERNEN“



Um kurze Wege zur Weiterbildung zu ermöglichen, organisiert die Volkshochschule auch ein Bildungsangebot in ausgewählten Stadtteilen. Das Kursangebot richtet sich nach dem Bedarf und steht in Abhängigkeit zu den Raumressourcen, die in den jeweiligen Stadtteilen zur Verfügung stehen.



STADTEILE

- 253 Elsen
- 253 Sande
- 254 Schloss Neuhaus
- 256 Wewer

VERANSTALTUNGEN IN DEN STADTEILEN

Die vhs möchte das Kursangebot auch in den Paderborner Stadtteilen weiterentwickeln. Haben Sie eine Idee, was in Ihrem Stadtteil auf Interesse stoßen könnte?

Oder möchten Sie selbst einen Kurs zu einem bestimmten Thema leiten? Wenn Sie pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten haben, nehmen Sie unter Tel. 05251 88-14300 oder vhs@paderborn.de Kontakt mit uns auf.

ELSEN

Hatha-Yoga-Praxis

Marietta Kunze



Körperliche Beschwerden und das Gefühl, nicht abschalten zu können, bringen uns oft aus dem Gleichgewicht. Der Yoga-Weg führt uns wieder zurück zu körperlichem Wohlbefinden und Gelassenheit. Sie lernen sanfte Dehnübungen und Yoga-Haltungen und erfahren beim Üben die Einheit von Atem und Bewegung sowie das Lösen blockierter Energien. Durch das bewusste Üben und die gelenkte Aufmerksamkeit wird die Konzentration geschult und tiefe Entspannung erlebt.

8320 BEGINN: 12.02.2025, 11x mittwochs,
10.30-12.00 Uhr (22 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
72,40 Euro (keine Ermäßigung)

Wirbelsäulengymnastik

Vera Hermeler

Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, baut Stress ab und stärkt die Muskeln. Davon können die Teilnehmenden auch langfristig profitieren, denn kräftige Rücken-, Bauch-

und Gesäßmuskeln sorgen für eine aufrechte Haltung, entlasten die Bandscheiben und beugen so Rückenschmerzen vor. Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie Entspannungsübungen bilden die Schwerpunkte dieser Veranstaltung.

- 8338** BEGINN: 05.02.2025, 9x mittwochs,
09.00-10.00 Uhr (12 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
58,40 Euro (ermäßigt: 45,80 Euro)
- 8339** BEGINN: 30.04.2025, 9x mittwochs,
09.00-10.00 Uhr (12 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
58,40 Euro (ermäßigt: 45,80 Euro)

SANDE

Make-up-Workshop „Frühlingslook“

Melissa Kasapbicer



Lassen Sie sich von der Aufbruchstimmung in der Natur anstecken. Im Frühjahr haben wir besonders viel Lust auf Veränderung. Lassen Sie sich den perfekten Look für den Frühling zusammenstellen und von den frischen Farben inspirieren. Die Dozentin, Make-up Artist und Visagistin, zeigt Ihnen, wie Sie eventuelle Hautunebenheiten wegzaubern, Augenränder verschwinden und Ihre frühlingsblasse Haut frisch aussehen lassen können. Ein freundliches, positives Erscheinungsbild öffnet Türen – privat wie beruflich. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Beratung möglich.

8610 Donnerstag, 13.03.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Sande,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop „Mein neues Ich“

Melissa Kasapbicer



Setzen Sie die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene und zaubern Sie in wenigen Schritten Ihr persönliches Make-up! Schnell, einfach und natürlich. Die Dozentin ist Make-up Artist und Visagistin, ihre Tipps helfen Ihnen, Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen, Hautunebenheiten wegzuzaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie ein Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen für besondere Anlässe verändern können. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Beratung möglich. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.

8614 **Mittwoch**, 02.04.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Sande,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)



vhs  cloud

**Digitales Fundament
für starke Weiterbildung**

vielseitig und modular
www.vhs.cloud

SCHLOSS NEUHAUS

Acrylmalerei

Brigitte Kleibohm



Alles was man sieht, kann man malen und dieses Sehen kann jeder Mensch lernen. Der künstlerische Ausdruck bleibt individuell, egal welcher Werkzeuge man sich bedient. Das ist das Credo der Dozentin, die ihr Studium an der Meisterschule für Kunsthandwerk und an der Hochschule für Bildende Künste in Berlin absolvierte. Bei diesem Prozess möchte sie die Teilnehmenden unterstützend begleiten.

8800 **BEGINN:** 13.02.2025, 10x donnerstags,
18.30-20.45 Uhr (30 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
103,00 Euro (keine Ermäßigung)

Feldenkrais – Lernen durch Bewegung

Reiner Franzke

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die eigene Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Unter Anleitung von Bewegungssequenzen erforschen Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten. So kommen Sie eventuellen ungünstigen Belastungen auf die Schliche und schulen Ihr Körperbewusstsein. Sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die positiv auf Gehirn und Persönlichkeit wirken und Sie Ihren Alltag mit seinen unterschiedlichen Herausforderungen leichter und bewusster gestalten lassen.

8912 **BEGINN:** 13.03.2025, 12x donnerstags,
09.30-10.30 Uhr (16 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
72,40 Euro (keine Ermäßigung)

Ganzkörpertraining mit gezielter Muskelkräftigung

Heike Hoffmeyer



Blieben Sie fit und beweglich für die wechselnden Anforderungen im Alltag, im Sport und im Beruf. Ein stabiles Muskelkorsett mindert Rückenbeschwerden und das Verletzungsrisiko. Teilnehmende profitieren von dem auf die Gruppe abgestimmten Trainingskonzept. Der Kurs richtet sich gleichsam an Frauen und Männer und baut auf dem jeweiligen individuellen Fitnessstand auf.

8940 BEGINN: 12.02.2025, 9× mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
46,40 Euro (ermäßigt: 34,40 Euro)

8942 BEGINN: 30.04.2025, 9× mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
46,40 Euro (ermäßigt: 34,40 Euro)

8944 BEGINN: 12.02.2025, 9× mittwochs,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
46,40 Euro (ermäßigt: 34,40 Euro)

8946 BEGINN: 30.04.2025, 9× mittwochs,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
46,40 Euro (ermäßigt: 34,40 Euro)

BBP-Workout

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell



Nicht nur aus ästhetischer Sicht ist es sinnvoll, den Bauch, die Beine und den Po zu trainieren. Vor allem die Muskeln in den Beinen und im Rumpf werden hierbei aufgebaut.

Das sorgt für eine gute Körperspannung, die sich wiederum positiv auf die gesamte Haltung und somit die Ausstrahlung auswirkt.

8950 BEGINN: 17.02.2025, 9× montags,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

8952 BEGINN: 12.05.2025, 6× montags,
18.00-19.00 Uhr (8 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
39,60 Euro (ermäßigt: 31,60 Euro)

Pilates

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell



Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, Anfang des 19. Jahrhunderts vom deutschen Körpertrainer Joseph H. Pilates entwickelt. Die Übungen kombinieren Ganzkörpertraining mit einer fließenden Atmung: Ausatmen bei Anspannung der Muskulatur, Einatmen beim Loslassen. Im Fokus jeder Pilatesübung steht die Körpermitte, die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen, die für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung sorgen. Vielfältige, kreative Übungen schenken ein neues Körperbewusstsein und verhelfen so zu einem starken und beweglichen Körper.

8954 BEGINN: 17.02.2025, 9× montags,
19.15-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

8956 BEGINN: 12.05.2025, 6× montags,
19.15-20.15 Uhr (8 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
39,60 Euro (ermäßigt: 31,60 Euro)



**Las Risueñas:
Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren**

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn



Bewegung zur Musik fördert bei Kindern Kondition, Selbstbewusstsein und Rhythmusgefühl. Sie gewinnen an Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und verbessern das Körpergefühl. So stärkt Kindertanz die körperliche, geistige und soziale Kompetenz gleichermaßen. Vermittelt werden Flamenco

und Jazz Dance. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

Bei Erstanmeldung bitte Kontakt mit der Dozentin aufnehmen per E-Mail an fehn.beate@gmail.com.

7480 BEGINN: 30.04.2025, 10x mittwochs, 16.30-17.30 Uhr (13 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
57,90 Euro (keine Ermäßigung)

**Las Resplandoras:
Tanzen für Grundschulkinder**

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn

Mach mit, hier lernst du Flamenco- und Jazztanz sowie allgemeine Tanztechniken.

Die rhythmischen Bewegungswechsel und Gewichtsverlagerungen trainieren den Gleichgewichtssinn und steigern die Beweglichkeit der Kinder und ihre Ausdauer. Das Erlernen von Schrittkombinationen trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gedächtnis. Aufmerksamkeit und Konzentration werden gesteigert, was wiederum positive Auswirkungen auf die schulischen Leistungen der Kinder haben kann.

Bei Erstanmeldung bitte Kontakt mit der Dozentin aufnehmen per E-Mail an fehn.beate@gmail.com.

7482 BEGINN: 29.04.2025, 9x dienstags, 16.30-17.30 Uhr (12 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)

**Las Remolinas:
Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik (9–16)**

Beate Fehn

Die vielfältigen Bewegungsabläufe beim Tanzen stärken bei den Heranwachsenden Rhythmusgefühl, Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit. In dieser Gruppe werden unterschiedliche Tanzarten angeboten. Der Schwerpunkt liegt auf Flamenco-Pop und traditionellem Flamenco. Außerdem wird Jazztanz oder Samba-Jazztanz trainiert. Auf Wunsch wurde auch schon Bollywood-Tanz und Lyrischer Tanz geübt. Neueinsteiger*innen können nach kurzer Zeit mit dem Niveau mithalten. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

Bei Erstanmeldung bitte Kontakt mit der Dozentin aufnehmen per E-Mail an fehn.beate@gmail.com.

7484 BEGINN: 28.04.2025, 9x montags, 17.00-18.00 Uhr (12 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)



Lernportal

Schreiben lernen:

kostenfrei – jederzeit –
an jedem Ort



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Verschenken Sie Bildung!

Wissen, Spaß, Erlebnisse – all das bietet ein Gutschein der vhs Paderborn.

Gutscheine können über einen Wunschbetrag oder für einen bestimmten Kurs ausgestellt werden.

Wir beraten Sie gern.

www.vhs-paderborn.de

Wohin
mit dem
Abwasser?

STEB

Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn
Eigenbetrieb der Stadt Paderborn

Wir klären das!



Bau, Betrieb & Unterhaltung des
städtischen Kanalnetzes und der Kläranlage Paderborn,
Schlammensorgung aus Kleinkläranlagen

Stadtentwässerungsbetrieb
Paderborn (STEB)
Bentfelder Straße 12
33106 Paderborn
Tel. 05251/88-12800
info@steb-paderborn.de
www.steb-paderborn.de



IHRE WERBUNG IM VHS KURSPROGRAMM

Anzeigenannahme

anzeigen.vhs.paderborn@gmail.com

05251 387 18 47
Cornelia Berndt

VERZEICHNIS DER DOZENT*INNEN (mit Veranstaltungsnummer)

- Adamson, Prof. Dr. Peter 1022
Amatulli, Francesco 3501
Arzberger, Alexander 4190ff.
Asphaltsurfer e.V., 3681f.
Axmann, Prof. Dr. Ilka 1020
- Barhouni, Irena 3520f., 3639ff., 3646f.
Barkhausen, Ursula 2616f.
Barrani, Rahma 6008
Barzinmehr, Hilda 7001
Baumgärtner, Thomas 3522ff.
Bayer, Marlène 4473f., 4481
Becker, Dr. Theodora 1021
Beerbohm, Gudrun 2648
Behr, Melanie 7252
Bender, Dr. Peter 1092
Berg, Meri 2602, 2660f., 7401f.
Berg, Roland Artur 2812, 2815
Bergen, Oksana 2644ff.
Bergen, Petra 5222, 5233f., 5326f., 5330f.
Berger, Maria 3206f.
Bergner, Prof. Dr. Nadine 7328
Bermejo, Maria 4665
Bexte, Rolf 3110
Beyermann, Dr. Gisela 4044
Bobe, Petra 4447, 4471
Boeser, Dr. phil. Christian 1046
Böhm, Kevin 5735f.
Böhner, Thorsten 1666
Bonefeld, Sylvia 7250
Bonorden, Stefanie 2641f.
Borgschulze, Hartmut 1065f., 1072f.
Böttger, Sarah 3146f.
Bradt, Thorsten H. 5180f., 5184, 5188, 5336, 5350, 5415f., 5845, 5850f.
Brand, Prof. Dr. Matthias 1023
Breimhorst, Johannes 1074
Brockhoff, Michael 1135f.
Brooks, Anthony 4907f.
Büker, Ulrich 7411f., 7423f., 7426ff.
Burak, Büsra 4042f., 4063, 4070
Burg, Harald 1098
Bürger, Claudia 1096
Bürger, Wilhelm 5075, 5161
Buschmeier, Maria 3210
Büttner, Prof. Dr. Oliver 1010
- Clobes, Corina 3119
Collu, Carlotta 4515ff.
Cremer-Robelski, Claudia 2600f.
Czop, Mónica Nancy 4630ff., 4639
- Dahms, Matthias 5807ff., 5820ff., 5833ff.
Dawson, André 3198f., 3687ff.
Dawson, Michaela 3621
Deutsch-Russische Gesellschaft e.V., 3842
- Díaz Armenteros, Ana 4663f.
Döring, Heiko 4353
Düker, Jan 3685f., 7310
- Eberhardt, Jonas 1069
Ebert, Kathrin 2666f., 4412, 4419
Edelsbacher, Joshua 6002
Egert, Luzie 1091
Eibach-Caputo, Andrea 3570ff.
Eremin, Oxana 3150f.
- Fafflok, Rudolf 3100ff.
Falck, Marianne 7326
Falkenhan, Orlando 3208
Faupel, Sarah 3642ff.
Federhut, Jora 5896
Fehn, Beate 7480ff.
Fehn, Marie-Luise 3201f.
Fenske, Katharina 3219ff.
Fereidooni, Prof. Dr. Karim 1041
Ferreira-Brachtendorf, Edenilda 3225f.
Figueiredo dos Santos Schnell, Joselita 3626f., 8950f., 8954f.
Fischer, Julia 3145
Fobbe, Laura 3661f.
Franke, Matthias 5057
Franzke, Reiner 8912
Frintrop, Wilfried 1081ff.
Froitzheim, Thomas 1077f.
Fromme, Jenny 1204f.
Fuchs, Prof. Dr. Dr. Thomas 1035
Fuest, Sviatlana 3120f.
- García Merinero, Ana 4654
Gehle, Raphaela 3125f., 5840ff.
Gemke, Sabine 1610, 1683, 1687
Gerdau, Dirk 3860ff.
Gerdtommarkotten, Annika 3062
Geuer, Annelie 3060
Giancone, Madleine 3045
Glas, Dr. Andreas 1034
Glowatzki, Jens 5178f.
Gnaase, Helena 3156ff.
Gockel, Sabine 3648ff.
Gök Che, Emell 1630
Götz, Prof. Dr. med. Martin 1051
Götze, Marike 1279
Grabe, Wilhelm 1069
Greitemeier, Irmgard 4050
Greven, Dr. Thomas 1028
Grewe, Irina 5412f., 5858
Gröne, Elisabeth 6004, 6009
Groppe, Wilhelm 1096
Gruber, Herbert Franz 1070f., 1250, 1255f., 2801, 2828, 3810
Grund, Sanna Annukka 4710

- Gutt-Daraio, Birgit 4507ff.
Gutzmer, Prof. Dr. Jens 1019
- Hannemann, Khrystyna 4143ff., 4144ff.**
Hannmann, Matthias 3880
Hansmeier, Andreas 3070
Happe-Hering, Christiane 4170f.
Hartke, Dennis 1007
Hawellek, Regine 2625
Hecker, Leonore 3169ff.
Heese, Karin 2900, 2909, 7405f.
Heinemann, Jens 3320f.
Helle, Silvia 1188f.
Hengesbach, Martin 4060
Henningsen, Dr. Thomas 7329
Hermeler, Vera 1280, 3657ff., 8338f.
Hessing, Prof. Dr. Jakob 1026
Hidalgo Pareja, Maria Amparo 4651f., 4657, 4667
Hiebert, Marina 1620
Hillemeier, Sabine 2906ff.
Hitze, Dr. Guido 1003
Hoffeld, Stephan 5002, 5005ff.
Hoffmann, Katharina 7327
Hoffmeyer, Heike 3540f., 3652ff., 8940ff.
Höhmman, Christiane 2230ff.
Hokamp, Friedrich 2652ff.
Hökel, Christa 7201
Hönig, Walter 1285, 1660f.
Hoppe, Stefanie 2116
Hunold-Berle, Jochen 3148
Hüppmeier, Birgit 5051ff., 5062
Hutsch, Cornelia 2930
- Issa, Kahraman 4703f.
- Jablonska, Edyta 4760ff.
Jansen, Deborah 4350, 4384, 4390, 4394
Jeffrey, Andrew 1076
Johle, Christina 1692
Juszyk, Lutz René 4144ff.
- Kabisch, Dr. med. Stefan 1040**
Kaiser, Karl-Heinz 5080f., 5090f.
Kallscheuer, Prof. Dr. Otto 1025
Kamp, Nicolene 4212, 4225, 4228
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V. 3675ff.
Kasapbicer, Melissa 8610, 8614
Kaup, Dagmar 3209
Kawakbi, Doaa 6004
Kazemi, Nasanin 1247, 1266
Kehnel, Prof. Dr. Annette 1009
Kersting, Winfried 3058f.
Keßel, Dorothee 1091
Kirchner, Jürgen 5090f.
Klassen, Evelyn 3122f.
Kleibohm, Brigitte 2536, 8800
Klein, Dr. med. Dietmar 1031
Klemens, Nicole M.A. 1030, 1037, 1044ff., 1053ff., 1057
- Klemke, Samuel T. 2323
Koch, Dr. Manuel 5001
Koch, Joachim 1072f., 1105
Koch-Münch, Hedwig 3047
Korte, Prof. Dr. Martin 1027
Kraft, Thomas 5028f., 5048f., 5084, 5088, 5162, 5174, 5329, 5360ff., 5895
Krapoth, Till Flo 4753, 4755, 4758
Krause, Ulrike 1080
Krengel, Christina 1204f.
Kress, Susan 4343, 4351, 4386
Kress, Thomas Michael 4386
Krinn, Benedikt 5082f.
Kröger, Johannes 1100
Kropp, Dieter 2324f.
Kühn, Nicoline 4791ff.
Kunze, Marietta 3139IP, 3140IP, 8320
Kürpick, Heidi 4627, 4629, 4646
- Launay, Delphine 3510, 3813, 3818f., 3830, 3834
Lehmann, Katrin 1613
Leibe, Barbara 2533, 2552f., 2572, 2604, 2630, 3073, 7302, 7386, 7390ff., 7397
Lempart, Karola 1250
Libke-Grießing, Daria 3107
Liekmeier, Gabriela 1820ff.
Lühker, Robert 1302
Lüthen, Afifa 6004
Lutz, Birgit 1001
- Maes, Dr. Heiner 1075**
Mallow, Dr. Johannes 1029, 7325
Martinshofer, Birgit 3222
Masala, Prof. Dr. Carlo 1018
McCran, Lindsay 434f., 4347ff., 4901ff.
Mehren, Heike 2916f.
Meier, Ursula 4065
Merchel, Magdalena 3541
Mertensmeier, Maria-Elisabeth 5720f.
Mertens-Züendorf, Gabriele 3004ff.
Mésbahi, Farid 5019ff., 5034
Metzler, Nadja 4773f.
Mikus, Marion 5818 f.
Mindful Archery EF, 3105
Mokulies-Schrewe, Rosemarie 3301ff.
Mondorf, Kerstin 5896
Monolith e.V., 3849ff., 3854
Mousa, Elena 4178
Müller, Dr. Andreas 1013
- Nachbauer, Anthony 2319ff.**
Nadalin, Prof. Dr. Silvio 1039
Neu, Robert 1006
Noosten, Prof. Dr. Ing. Dirk 1168f.
Nowatzki, Renate 7260
Nübel, Andreas 3212ff.
- Oberländer, Thomas 1201f.**
Opfermann, Thomas 2240ff.

- Osterholz, Holger 5733
 Osthaus, Benjamin 6006
 Otto, Michael 1250
- P**
 Pace, Leonora Cammalleri 3824ff.
 Pakulla, Hyazinth 2569f.
 Parsick, Stephen 4756
 Peeters, Hendrik 4435
 Pelloth, Julian 1043HS
 Penner, Irene 2925f.
 Peters, Inge 4413, 4417, 4424, 4430
 Petralia-Völker, Anna-Maria 4511, 4525ff.
 Pittel, Prof. Dr. Karen 1017
 Plath, Daniel 1222f.
 Pochowski, Peter 1281, 3815, 3855
 Pommier, Anne 3310
 Pöschl, Heinz 5090f.
 Pütter-Onoda, Masami 4737
- Q**
 Qiao, Yi 3190ff.
- R**
 Radix, Daniel 1101
 Rahn, Thomas 1000
 Rastorgueva, Irina 1016
 Rath, Sabine 4207, 4217ff.
 Rehfeld, Prof. Dr. Katharina-Maria 1032
 Reifenberger, Erik 3302, 3309
 Reinecke, Iris 3816, 3843ff.
 Riechert, Volker 1112
 Riedl-Schulte, Brigitte 3196f.
 Rimböck, Lars 3159
 Rinas, Anna 5068f., 5235f.
 Rizzo, Piera Maria 4513
 Rodehuts Kors, Nguyet 3835, 4426, 4429, 4440, 4470f., 4910ff.
 Rohlfing, Karina 4170
 Rohring, Daniel 1220
 Rottmann, Christian 5892
 Rüb, Isolda 3536ff.
 Rublack, Prof. Dr. Ulinka 1014
 Ruiz Ruiz, Antonio 4628, 4642, 4647
- S**
 Sarasa, Tatyana 5032f., 5065f.
 Sari, Ilayda 4810
 Sarikaya, Perihan 6004, 6009
 Schäfer, Rita 3212ff.
 Schiefke, Prof. Dr. med. Ingolf 1033
 Schimmer, Eileen 3224
 Schindel, Mahynoor 4352
 Schläffer, Irmentraud 4143ff.
 Schmidt-Glitzner, Prof. Dr. Helwig 1011
 Schnall, Anja 5854f.
 Schnelle, Marek 5067, 5074
 Schomann, Kathy 3154
 Schönwald, Cornelia 1682
 Schulte-Panten, Gerti 3664ff.
 Schultz, Irena 2115
 Schwerhoff, Prof. Dr. Gerd 1052
 Seel, Natalja 3160ff., 3628ff.
- S**
 Seipolt, Ingrid 3152
 Selim-Oglou, Nermin 3814, 3828f.
 Sinning, Maritheres 4415
 Sippel, Dr. med. Daniel 1036
 Sivakumaran, Thusya 4205, 4211, 4342
 Smolorz, Helena 3075
 Sobek, Erika 1320
 Sonntag, Prof. Dr. Jan 1054
 Sons, Dr. Sebastian 1038
 Soujon, Andrea 2609
 Sozialdienst katholischer Frauen eV, 1088
 Spenke, Harriet 2316f.
 Sprick, Alexander 5806
 Stehmann, Ursula 3050f., 3127, 3129
 Steinbach, Barbara 5892
 Steinfeld, Prof. Thomas 1024
 Steinmetz-Taylor, Dr. Martina 2229ff.
 Stöber, Karin 4051
 Stoll, Renata Mirely 4640, 4655, 4909
 Ströhmeier, Angelika 3104, 3803ff.
 Stuka, Michael 1008
 Sucrow, Dr. Alexandra 2110
- T**
 Telgenbüscher, Dr. Antje 2228
 Teschner, Christoph 1670, 1686
 Teufer, Ralf 2858f.
 Thiel, Natascha 3235, 3254
 Thielemann, Dominique 1085f., 7305f.
 Tingelhoff, Susanne 1079, 7303f.
 Tsachpinis, Christos 4750ff.
- U**
 Ulbrich, Marius 5016f.
 Unzicker, Dr. Kai 1048
 Urich, Irene 12581ff., 3106, 3117f.
- V**
 Valencia Zang, Denisse 4632, 4643, 4652
 van Beemen, Olivier 1012
 van Tongern, Ornella 4530
 Verein EINUNDZWANZIG, 5733
 Vielhaber-Seidel, Reinhild 4040f.
 Vilabril, Germano 3827, 3831, 4770f.
 Villanueva Brea, Larissa 3512ff., 3528f.
 Vogt, Karin 4416, 4420
 von Sobbe, Beate 1224ff.
 Vorsmann, Christian 1600f.
 Voth, Katharina 7460f.
 Votsmeier, Inna 4775
- W**
 Wagenmann, Prof. Dr. Martin 1042
 Wagner, Willi 5611ff., 5801f.
 Waldeyer, Thomas 1283, 3806, 3811f., 3819
 Waldeyer, Viktoria 3141ff.
 Wansleben, Dagmar 4237
 Watanabe, Kazuko 4738
 Watanabe-Schmidt, Hiroko 4734f.
 Weck, Cornelius 5844, 5893
 Wecker, Oxana 3849ff., 3854
 Wehner, Klaus 2850ff., 2860ff., 2870f.
 Weinrich, Jun.-Prof. Dr. Ramona 1050

Weltecke, Prof. Dr. Dorothea 1015
Weniger, Robin 5050, 5058ff., 5070ff., 5076ff.,
5177, 5340f., 5856
Wiek, Jürgen 3505ff.
Wiepen, Alexander 5730f.
Wiersing, Michael 2327f.
Wilcke, Eva 2611ff., 7350f., 7354ff., 7362ff.
Wilke, Rachel 4425
Windhorn, Stephanie 5100ff.
Winkelmann, Dr. Andreas 1049, 1058
Wischer, Tanja 3041, 3108f.
Witt, Carsten 1140

Witte, Heike 6005
Wode, Reinhild 1320
Wollmeyer, Nina 3318f.
Wünsche, Karin 4216
Yáñez de Bannenberg, Olga 3832f., 4644, 4648ff.,
4658f.
Yaslioglu, Hülya 7407
Yu, Sungil 4740ff., 4745
Zacharias, Klaus 1067
Zafarana Öner, Gandolfa 4505f., 4512
Zimmermann, Bettina 4214f., 4233



FUTURE SKILLS

Mach dich fit für die Zukunft –
stärke deine digitalen Fähigkeiten!
Jetzt Kurse finden unter:
volkshochschule.de

#zukunftsart_vhs

BILDNACHWEIS

Die für die Erstellung des Programms verwendeten Bilder sind zum Teil von Dozent*innen und Mitarbeiter*innen der vhs Paderborn erstellt worden, die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt. Die Nutzungsrechte für weitere Bilder wurden von folgenden Anbietern erworben bzw. zur Verfügung gestellt. Die Zahlen korrespondieren mit den Kursnummern, in deren Kontext sich die Bilder befinden.

canva: 1083, 1205, 1206, 4710, 4904, 6002 Boarding1NowvonGettyImages, 6003 AnnaSander, 6004 cottonbrostudiovon Pexels, 6005 cmcderm1vonGettyImages, 7412, 7460

Getty Images: 3224 SeventyFour

pexels: 3642 Marta Wave, 3660 Jim de Ramos, 4384 Gerd Altmann, 4903 pixabay, 4910 Polina Kovaleva, 5076 Alex Knight, 7250 SHVETS production, 7252 SHVETS production, 7480 Konstantin Mishchenko, 8950 Anna Shvets

Pixabay: 1072 Hans-Dirk Reinartz, 1076 David, 1077 Thomas B., 1088 Pexels, 1091 Alexas Fotos, 1092, 1201 Josch13, 1223 Mohammad Hossain, 1224 Erwin Nowak, 1302 Chang Zun Shi, 1613 Gerd Altmann, 1666 Thorsten Böhner, 2327, 2625 Regine Hawellek, 2801 Shutterbug75, 3052 Marjon Besteman, 3062 Kleiton Santos, 3073 Uwe Baumann, 3106 hota2kaz, 3118 Heike Frohnhoff, 3119 Elias Schäferle, 3125 Heike Frohnhoff, 3129, 3139 Susann Mielke, 3158 mohamed Hassan, 3169 Veronica Bosley, 3190 franciscojesar, 3192 Alexas, 3201 PublicDomain, 3235 CarolinaCorel, 3505 Tom Wieden, 3626 NhiNguyenTurong, 3803 SteveBuisinne, 3812 Devon Breen, 3819 milesl, 3825 RitaE, 3828 teamgardnerracing, 3835 photaubay98, 3855 atul prajapati, 4200 Gerd Altmann, 4211 Peter Blumer, 4216 pixel1, 4220 Tim Hill, 4237 jallanmck, 4343 Michael Baragwanath, 4350 Michael Drummond, 4400 inkflo, 4416 gabeltuerk, 4424 Jill Wellington, 4430 Guy Dugas, 4471 Jens Teichmann, 4475 Ra La, 4500 Pexels, 4507 falco, 4513 falco, 4525 antonio speranza, 4530 Booth Kates, 4600 Hans Braxmeier, 4630 CD Photosaddict, 4634 EstudioWebDoce, 4643 Alex Phillc, 4648 Nelson García Bedoya, 4652 RociH, 4658 Pixels4Free, 4665 Michelle Raponi, 4703 OpenClipartVectors, 4703 Plukje, 4734 Sofia Terzoni, 4740 Modern Seoul, 4750 Leonhard Niederwimmer, 4753 Abhishek Baadkar, 4760 thonatos, 4770 nextvoyage, 4773 jackmac34, 4797 endlessboggie, 4810 Denis Doukhan, 4901 Band Squirrel photos, 4902 Saskia Aleida, 5002 Gerd Altmann, 5016 Pexels, 5021 Karolina Grabowska, 5048 Azam Kamolov, 5055 kevin phillips, 5068 ZMorph3D, 5174, 5222 Fateh Muhammad Raja, 5326 Fateh Muhammad Raja, 5340 Fateh Muhammad Raja, 5720 Steve Pb, 5730 Nattan Kanchanaprat, 5810, 6006 Pexels, 7423 sobima, 7426 Efraimstochter, 8320 StockSnap, 8610 Bruno, 8614 Chalo Garcia, 8800 5598375

stock.adobe.com: 1100 vegefox, 2536 Cornelia Kalkhoff, 3570 belahoche, 5080 Claudia Paulussen, 5233 Antonioguilllem, 5807 Coloures-pic, 7411 WavebreakMediaMicro

unsplash: 1082 Mick Haupt, 1084 Creative Christians, 3047 gabrielle henderson, 3512 Mariah Solomon

wikimediacommons: 5181 Microsoft Corporation

Sonstige: adfc S. 125; AdobeStock 4909, 4911; alfa-mobil.de 6003; Asphaltsurfer e.V. 3681; Ursula Barkhausen 2616, 2618; Gudrun Beerbohm 2648; Oksana Bergen 2645, 2646; Maria Berger 3206; Meri Berg 2602, 2660, 7401, 7402; Michael Brockhoff 1135; Kirsten Brooks 4907; Xpert Business 5901; Claudia Bürger 1081, 5100; Claudia Cremer-Robelski 2600; DanielReche 3070; André Dawson 3687; Hartke Dennis 1007; Jan Düker 3685, 7310; Kathrin Ebert 2666; Eva_Wilcke 7370; Joselita Figueiredo dos Santos Schnell 8954; freepik 6007, 6008; Gewaltakademie Villigst 7201; Wilhelm Groppe 1096; Herbert Franz Gruber 1071; Stefanie Hoppe 2116; Christiane Höhmann 2230; JacobLund 6009; Sonja Kallenbach nicht für Social Media 4190; Kanu-Club Paderborn 3675; KI-generiert 7405; Silvia Knühmann 1320; Dieter Kropp 2324; Stefan Kuntze 2900; Nicolene Kühn 4792, 4793; Barbara Leiße 2533, 2552, 2553, 2572, 2604, 2630, 7302, 7390, 7391, 7392, 7393, 7397; Birgit Lutz 1001; Sven Meurs 1000; Kerstin Mondorf 5896; Anthony Nachbauer 2319, 2321; Robert Neu 1006; Dirk Noosten 1168; Thomas Oberländer 1203; Thomas Opfermann 2244; Iris Pape 3221, 3811, 3880; QUAX-Verein 1075; Claudia Regler 7386; Irena Schultz 2115; Karl-Heinz Schäfer 1078; Cornelia Schönwald 1682; Andrea Soujon 2609; Stadt- und Kreisarchiv Paderborn 1069; Michael Stuka 1008; Dominique Thielermann 1085, 1086, 7305; Susanne Tingelhoff 1079, 7303; Tourist Information Paderborn 1067; Oberholster Venita 1080; Verbraucherzentrale_NRW_e.V. 1204; Westfalenkolleg 5001; Eva Wilcke 2611, 7350, 7359, 7362, 7364, 7366, 7368; Hülya Yaslioglu 7407; Udo Zilkens 2323

LAGEPLÄNE

Näheres zu unseren
Veranstaltungsorten
finden Sie unter:



NUTZEN SIE DIE MÖGLICHKEITEN DES ÖFFENTLICHEN PERSONENNAHVERKEHRS

Informationen zu Fahrplänen und Tarifen:

PaderSprinter – Kundencenter

Westernmauer 18, 33098 Paderborn
Tel.: 05251 6997-222
www.padersprinter.de

mobithek

Mobilitätszentrale im Hochstift

Bahnhofstraße 27, 33102 Paderborn
Tel.: 05251 2930-400
www.fahr-mit.de

vhs am Stadelhof

Haltestelle: Gierstor, Heiersstraße

vhs in der Busdorfschule

Haltestelle: Gierstor

vhs Fürstenbergstraße

Haltestelle: Westerstor

Sporthalle am Fürstenweg

Haltestelle: Rolandsweg, Freibad/Schützenplatz

vhs im Riemeke

Haltestelle: Im Lohfeld, Westfriedhof

vhs in der Südstadt

Haltestelle: Stephanusstraße

vhs über der Schlossbücherei, Schloß Neuhaus

Haltestelle: Schloß Neuhaus, Schloß

Pelizaeus-Gymnasium

Haltestelle: Gierstor

BARRIEREFREIHEIT

Der vhs ist es ein zentrales Anliegen, möglichst viele ihrer Angebote allen Interessierten zugänglich zu machen. Menschen mit Behinderung, die spezielle Hilfen wie etwa einen barrierefreien Zugang zum Kursort, eine Höranlage oder auch eine Begleitperson benötigen, steht die vhs gerne mit weiteren Informationen und Beratung zur Verfügung.

Das vhs-Gebäude am Stadelhof ist ebenerdig erreichbar, im Gebäude gibt es einen Aufzug sowie eine behindertengerechte Toilette. Ein Behindertenparkplatz ist ebenfalls vorhanden.

Da die meisten Veranstaltungen der vhs in Schulen bzw. ehemaligen Schulgebäuden stattfinden, sind leider nicht alle Unterrichtsräume barrierefrei zugänglich und zum Teil nur über mindestens eine Stufe zu erreichen.

Falls Sie einen barrierefreien Zugang oder andere Hilfen benötigen, melden Sie sich bitte frühzeitig an und teilen Sie der vhs Ihren Bedarf unter Tel. 05251 88-14300 mit. So kann die vhs Sie über die räumlichen Bedingungen informieren und versuchen, ggf. eine individuelle Lösung für Sie zu finden.

VERANSTALTUNGSORTE

- Atelier Leiße, Im Lohfeld 75, 33102 Paderborn
 Atelier Oksana Bergen Paper Art,
 Robert-Koch-Straße 3a, 33102 Paderborn
 B.A. Golfclub Sennelager, Senne 1,
 33175 Bad Lippspringe
 Bogenzeit, Detmolder Straße 19–21,
 33102 Paderborn
 Bürgerhaus Wewer, Delbrücker Weg 56,
 33106 Paderborn-Wewer
 CCR-Atelier Paderborn, Schulstraße 13,
 33102 Paderborn
 Fischteiche, großer Parkplatz, Dubelohstraße,
 33102 Paderborn
 Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,
 33154 Salzkotten
 Grundschule Sande, Sennelager Straße 21,
 33106 Paderborn
 Gymnastikraum an der alten Sporthalle, Pelizaeus
 Gymnasium, Gierswall 2, 33102 Paderborn
 Historisches Rathaus der Stadt Paderborn,
 Rathausplatz 1, 33098 Paderborn
 Hörgeschädigtenzentrum, Bleichstraße 70,
 33102 Paderborn
 Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a,
 33102 Paderborn
 Karlschule, Karlstraße 24, 33098 Paderborn
 Kläranlage Paderborn, Bentfelder Straße 12,
 33106 Paderborn
 Kreisverwaltung Paderborn, großer Sitzungssaal,
 Aldegrevestraße 14, 33098 Paderborn
 Kunstschule spARTacus, Rathausplatz 13,
 33098 Paderborn
 Kunstverein Paderborn e.V., Kamp 13,
 33098 Paderborn
 „Mach mit“-Räumlichkeiten, Bleichstraße 39b,
 33102 Paderborn
 Mehrgenerationenhaus AWO Leo, Leostraße 45,
 33098 Paderborn
 MultiCult Jugendkulturzentrum,
 Am Haxthausenhof 18, 33098 Paderborn
 Pelizaeus-Gymnasium, Gierswall 2,
 33102 Paderborn
 Projektbüro Soziale Teilhabe, Mühlenstraße 43,
 33098 Paderborn
 Quax-Hangar, Flughafenstraße 33, 33142 Büren
 Realschule in der Südstadt, Gertrudenstraße 12,
 33098 Paderborn
 Schwimmoper, Schützenweg 1b, 33102 Paderborn
 Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
 Fürstenweg 17b, 33102 Paderborn
 Sporthalle Elisabethschule, Pankratiusstraße 84,
 33098 Paderborn
 Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,
 Pontanusstraße 55, 33102 Paderborn
 Stadtbibliothek Am Rothoborn, Am Rothoborn 1,
 33098 Paderborn
 Treffpunkt: Boule Anlage Paderwiesen
 Treffpunkt: Kiosk am Rosentor, Liboriberg 39,
 33098 Paderborn
 Treffpunkt: Pader Café, Fürstenallee 53,
 33102 Paderborn
 Treffpunkt: Querweg/Monte Scherbelino,
 Querweg/Brücke über B64, 33098 Paderborn
 Vereinshaus des TuRa Elsen 1894/1911 e.V.,
 Am Mühlenteich 12, 33106 Paderborn
 vhs am Stadelhof, Am Stadelhof 8,
 33098 Paderborn
 vhs Fürstenbergstraße, (ehem. Fürstenberg-
 Realschule), Fürstenbergstraße 40,
 33102 Paderborn
 vhs-Garten, Wollmarktstraße 136,
 33098 Paderborn
 vhs im Riemeke, Erzbergerstraße 26,
 33102 Paderborn
 vhs in der Busdorfschule, Fotolabor, Blasiusstraße 11,
 33098 Paderborn
 vhs in der Südstadt, Querweg 140,
 33098 Paderborn
 vhs über der Schloßbibliothek, Im Schloßpark 20,
 33104 Paderborn
 vhs-Garten, Wollmarktstraße 136,
 33098 Paderborn
 Waldschule Haxergrund, Haxtergrund 20,
 33100 Paderborn
 Wasserwerk am Diebesweg, Diebesweg 66,
 33104 Paderborn
 Westfalen Kolleg, Fürstenweg 17b,
 33102 Paderborn
 Yogaquelle Paderborn, Kleppergasse 1,
 33098 Paderborn

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

§1 Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Paderborn (gegenwärtige Anschrift: Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn – nachfolgend „vhs“ genannt), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienfahrten und Exkursionen, die Dritte als Veranstaltende und Vertragspartner*innen ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.
- (3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher*innen zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.
- (4) Wer sich zu einer der Veranstaltungen der vhs anmeldet, erkennt diese AGB und die gültigen Hausordnungen der jeweiligen Veranstaltungsorte an.

§2 Vertragsschluss

- (1) Die Anündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Die*der Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Abweichend von § 1 Absatz 3 Satz 1 kann die Anmeldung auch mündlich oder fernmündlich erfolgen. Anmeldende sind an ihr Vertragsangebot drei Wochen lang gebunden.
- (3) Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Anmeldebestätigung der vhs (Vertragsannahme) zustande. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die vorstehenden Regelungen nicht berührt.

§3 Vertragspartner*innen und Teilnehmende

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und den anmeldenden Personen (nachfolgend Vertragspartner*innen genannt) begründet.
- (2) Die Vertragspartner*innen haben das Recht zur Teilnahme an Veranstaltungen. Die vhs darf die Teilnahme jedoch von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (3) Die Vertragspartner*innen können das Recht zur Teilnahme auf dritte Personen (Teilnehmende) übertragen. Die Teilnehmenden sind der vhs von den Vertragspartner*innen namentlich zu benennen. Eine Übertragung des Teilnahmerechts bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (4) Die Teilnehmenden sind auf Verlangen von Bevollmächtigten der vhs verpflichtet, die Anmeldebestätigung (den Teilnahmeausweis) vorzulegen und sich auszuweisen. Wird die Teilnahmeberechtigung nicht ordnungsgemäß nachgewiesen, können die Erschienenen von der Teilnahme an der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

§4 Entgelt

- (1) Die Vertragspartner*innen sind verpflichtet, für Veranstaltungen ein Entgelt zu zahlen. Das maßgebliche Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Anündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.). Rechtliche Grundlage ist die vom Rat der Stadt Paderborn beschlossene vhs-Satzung nebst Entgeltordnung, die bei der vhs und auf deren Homepage unter www.vhs-paderborn.de eingesehen werden kann.
- (2) Das Entgelt wird spätestens zu Kursbeginn fällig und frühestens 14 Tage nach Kursbeginn im Rahmen des **SEPA**-Lastschriftverfahrens eingezogen. Hierzu ist die Erteilung eines **SEPA**-Lastschriftmandats durch die Teilnehmenden erforderlich. Mit der Anmeldebestätigung werden die Teilnehmenden über die Gläubiger-Identifikationsnummer, die Mandatsreferenznummer und die Fälligkeit informiert.

Bei Einzelveranstaltungen sowie in Einzelfällen kann das Entgelt bis zum Veranstaltungsbeginn auch per Barkasse/teilweise Abendkasse entrichtet werden.

Eine Rechnungsstellung erfolgt in der Regel bei Auftragsschulungen.

- (3) Die Verpflichtung zur Zahlung des Veranstaltungsentgelts gilt grundsätzlich unabhängig davon, ob die Vertragspartner*innen bzw. dritte Personen tatsächlich an der Veranstaltung teilnehmen. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Vertragspartner*innen.
- (4) Wird das nach Absatz 1 geschuldete Entgelt nicht fristgerecht entrichtet, kann die vhs eine Nachfrist zur Bezahlung setzen. Danach übergibt die vhs den Vorgang der Stadtkasse zur Abwicklung des Mahnverfahrens.

§ 5 Mindestteilnehmendenzahl und organisatorische Änderungen

- (1) Die vhs kann die Durchführung einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt von einer Mindestteilnehmendenzahl abhängig machen. Will die vhs eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der festgelegten Mindestteilnehmendenzahl durchführen, wird im Einvernehmen mit den Teilnehmenden bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt oder es ist ein Entgeltzuschlag zu zahlen.
- (2) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Dozent*innen durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen von Dozent*innen angekündigt wurde.
- (3) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. In diesem Fall gilt § 7 Absatz 2.
- (4) Muss eine Veranstaltung oder eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Dozent*innen), kann sie zu einem anderen Termin nachgeholt werden. Ein Anspruch auf die Durchführung einer Ersatzveranstaltung besteht jedoch nicht. Im Übrigen gilt § 6 Abs. 2 Satz 2.
- (5) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

§ 6 Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die vhs kann vom Vertrag zurückertreten, wenn die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird. Bereits eingezahlte Entgelte werden in diesem Fall erstattet.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurückertreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall von Dozent*innen), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartner*innen unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner*innen ohne Wert ist.
- (3) Die vhs wird die Vertragspartner*innen über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze 1 und 2 zur Kündigung oder zum Rücktritt berechtigigen, unverzüglich informieren. Weitergehende Ansprüche der Vertragspartner*innen bzw. der Teilnehmenden sind ausgeschlossen.
- (4) Die vhs kann den Vertrag aus wichtigem Grund fristlos kündigen (§ 314 BGB). Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Abmahnung;
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Vertragspartner*innen oder Beschäftigten der vhs;
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.);
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art;
 - beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.Statt einer Kündigung aus wichtigem Grund kann die vhs die Vertragspartner*innen auch von einer oder mehreren Veranstaltungseinheiten ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§ 7 Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartner*innen

- (1) Weist die Veranstaltung einen erheblichen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, haben die Vertragspartner*innen die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, können die Vertragspartner*innen nach Ablauf der Frist den Vertrag kündigen.
- (2) Die Vertragspartner*innen können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (§ 5 Absatz 3) für sie unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt. Machen die Vertragspartner*innen von einem ihnen zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so haben sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf eigene Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.
Haben die Vertragspartner*innen verlangt, dass die Dienstleistung (Veranstaltung) während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben sie einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem sie die vhs von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrags unterrichtet haben, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

§ 8 Teilnahmebescheinigungen

- (1) Bei regelmäßiger Teilnahme können den Teilnehmenden auf eigenen Wunsch von der vhs Teilnahmebescheinigungen ausgestellt werden.
- (2) Eine Teilnahmebescheinigung kann längstens bis zu zwei Jahre nach Beendigung der Veranstaltung ausgestellt werden.

§ 9 Urheberrecht

- (1) In den Veranstaltungen ist das Fotografieren, Filmen und Aufnehmen auf Tonträgern grundsätzlich untersagt. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.
- (2) Teilnehmende an EDV-unterstützten Veranstaltungen haben zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

§ 10 Datenschutz

- (1) Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die vhs automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Alter, Geschlecht, Nationalität, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugs-ermächtigung die Bankverbindung.
- (2) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Zum Zwecke des Bank-einzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank der vhs übermittelt.
- (3) Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartner*innen können dem jederzeit widersprechen.

§ 11 Haftungsausschluss/Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner*innen oder der Teilnehmenden gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Die vhs haftet insbesondere nicht bei Diebstahl und Sachbeschädigungen durch Dritte.
- (2) Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartner*innen verletzt, die diesen nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartner*innen regelmäßig vertrauen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

§12 Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Sollten einzelne Bestimmungen dieser AGB ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.
- (4) Von diesen AGB abweichende Vereinbarungen bedürfen der Schriftform.

WIDERRUFSRECHT

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag des Vertragsschlusses, jedoch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, die Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, Ihren Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich Ihres Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag, an dem Sie oder eine von Ihnen benannte dritte Person, die nicht die Waren befördert hat, diese in Besitz genommen haben, jedoch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, die Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn, (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, Ihren Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den

Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Für einen etwaigen Wertverlust der Waren müssen Sie nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

zu den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Paderborn

Informationsblatt nach Art. 13 und 14 der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO)

Vorgänge im Bereich der Volkshochschule (vhs) Paderborn

Die **DS-GVO** bildet die gesetzliche Grundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten. Diese stärkt die Rechte der betroffenen Bürger*innen.

Die Wahrung der Transparenz bei der Datenverarbeitung ist für die Stadt Paderborn von besonderer Bedeutung. Hiermit kommen wir Ihrem Informationsanspruch nach und teilen Ihnen folgendes mit:

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz im Sinne des Datenschutzrechts

Stadt Paderborn
Der Bürgermeister
Am Abdinghof 11
33098 Paderborn
Tel.: 05251 88-0
Fax: 05251 88-2000
E-Mail: info@paderborn.de

2. Zweck und Notwendigkeit

Die Volkshochschule Paderborn als Amt der Stadt Paderborn verarbeitet personenbezogene Daten zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung, um die Teilnahme an Angeboten der vhs zu ermöglichen und abzurechnen.

3. Rechtsgrundlage

Die Verarbeitung der Daten erfolgt auf Grundlage eines Vertrages gem. Art. 6 Abs. 1b **DS-GVO**. Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse, Geschlecht, Geburtsjahr, Telefonnummer, E-Mailadresse, **IBAN**, Name und Vorname des Kontoinhabenden) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geschlecht erheben wir aus statistischen und organisatorischen Gründen, Ihr Geburtsjahr, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Telefon- und E-Maildaten erfolgt, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können.

Durch Angabe von **IBAN**, Name und Vorname des Kontoinhabenden erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Hierauf müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister*innen betreut werden.

4. Herkunft der Daten

Zur Vorbereitung und Durchführung von Kursen erhalten wir die bereits unter Ziffer 3 dargestellten personenbezogenen Daten von anderen Stellen:

- Dritte (z. B. Unternehmen) zur Durchführung von Auftragsschulungen
 - Sprachkursanbieter*innen (z. B. **INVIA**, **FaW**) zur Durchführung von Telc- oder g.a.s.t.-Sprachprüfungen (hier werden zusätzlich Daten der Kategorien Sprachkenntnisse und Herkunft übermittelt)
 - Gesamtschulen zur gemeinsamen Durchführung von Job Coaching-Maßnahmen
- Schließlich nehmen Dritte (z. B. Verein für Hörgeschädigtenhilfe Paderborn e.V., Wasserwerke Paderborn GmbH) Anmeldungen zu Veranstaltungen der Volkshochschule Paderborn selbst entgegen und leiten diese Daten der angemeldeten Teilnehmer*innen an uns weiter.

5. Weitergabe Ihrer Daten (Empfänger*innen/Kategorien von Empfänger*innen)

Wir geben Ihren Namen an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge-, Telc- oder g.a.s.t.-Sprachprüfungen, Tageseltern), Kursen von Kooperationspartner*innen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute, die Kooperationspartner*innen weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Zur Zahlungsabwicklung geben wir Ihren Namen und Ihre Anschrift an die zuständige Abteilung im Amt für Finanzen der Stadt Paderborn weiter.

6. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

7. Speicherdauer, Löschung und Profiling

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ein automatisiertes Profiling seitens der Volkshochschule Paderborn findet nicht statt.

8. Ihre Rechte (Betroffenenrechte)

- Auskunftsrecht (Art. 15)
- Recht auf Berichtigung (Art. 16)
- Recht auf Löschung (Art. 17)
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18)
- Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20)
- Widerspruchsrecht (Art. 21)
- Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde (Art. 77)

9. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Datenschutzbeauftragte*r der Stadt Paderborn
beim Kommunalen Rechenzentrum Minden-Ravensberg/Lippe
Am Lindenhaus 19
32657 Lemgo
Tel.: 05261 252-244
Fax: 05261 932-244
E-Mail: datenschutzbeauftragte@owl-it.de

SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich zu folgende(r) Veranstaltung(en) an:

Kursnummer	Kurstitel	Entgelt in €

Wenn Nr. belegt, bitte diese Veranstaltung buchen:

--

Name, Vorname*	Geschlecht*	Geburtsjahr*

Straße, Hausnummer*	Telefon tagsüber*	Handy

PLZ, Wohnort*	E-Mail*

- Ich erkläre mich mit den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Paderborn einverstanden und habe die Anlage Datenschutz zur Kenntnis genommen.*
- Ich habe die **Widerrufsbelehrung** der vhs Paderborn zur Kenntnis genommen.*

X

Datum/Unterschrift Teilnehmer*in

* Pflichtfelder

Wenn Sie ermäßigungsberechtigt sind, legen Sie bitte unbedingt die Kopie des entsprechenden Ausweises/ Bescheids bei.

Bitte füllen Sie
das SEPA-Lastschriftmandat aus! →



Volkshochschule Paderborn
 Am Stadelhof 8
 33098 Paderborn

SEPA-Lastschriftmandat

Vorname		Nachname
Straße und Hausnummer		
Postleitzahl	Ort	
Telefonnummer	E-Mail	Faxnummer

Ist der/die Kursteilnehmer*in auch der/die Kontoinhaber*in?		
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein		
Vorname		Nachname (Kontoinhaber*in)
Straße und Hausnummer		
Postleitzahl	Ort	
IBAN	BIC	
Kreditinstitut		

- Ich ermächtige die Stadt Paderborn widerruflich Zahlungen von meinem Girokonto im Lastschriftverfahren einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Paderborn auf mein Girokonto gezogenen Lastschriften einzulösen. Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von 8 Wochen – beginnend mit dem Belastungsdatum – die Erstattung des belasteten Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Einzugsermächtigung/ das SEPA-Lastschriftmandat erlischt automatisch, falls eine Lastschrift nicht eingelöst wird bzw. Widerspruch erfolgt. Die SEPA-Lastschrift gilt maximal 36 Monate nach der letzten Nutzung.

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------

MUSTER-WIDERRUFSFORMULAR

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

Fax: 05251 88-14301
E-Mail: vhs@paderborn.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

bestellt am _____ (*)/

erhalten am _____ (*)

Name (Verbraucher*in)

Anschrift (Verbraucher*in)

Datum und Unterschrift (Verbraucher*in)

* Unzutreffendes streichen

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag des Vertragsschlusses, jedoch nicht, vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, Ihren Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich Ihres Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben oder hat, jedoch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn, (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Für einen etwaigen Wertverlust der Waren müssen Sie nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt bei einem Vertrag zur Erbringung von Dienstleistungen, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Das Widerrufsrecht findet keine Anwendung bei Studienreisen und Prüfungen der vhs. Hier gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen.

Ihr persönlicher
Hörakustiker

Hörbar persönlicher: Vollbach.

Jetzt vor
Ort beraten
lassen!

Friedrich (li.) und Lothar Vollbach

Delbrück

Lange Str. 10 | Tel. 0 52 50.5 43 27

Paderborn

Riemekestr. 12 | Tel. 0 52 51.2 74 80

Husener Str. 48 | Tel. 0 52 51.1 42 36 07

Bayernweg 1 | Tel. 0 52 51.2 02 78 50

Salzkotten

Lange Str. 52 | Tel. 0 52 58.9 91 26 30

hoerakustik-vollbach.de





Jubiläumsjahr

Willkommen im weltweit größten Computer-
museum anlässlich des 100. Geburtstages
von Heinz Nixdorf

Heinz Nixdorf

www.nixdorf100.de



nixdorf
100
— 2025 —

Heinz Nixdorf MuseumsForum Paderborn www.hnf.de