

Perspektive  
Europa:  
miteinander  
voneinander  
lernen

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2024



# Aller guten Dinge sind... zwei.

**Weil man mit der Sparkassen-Kreditkarte Gold im Gepäck auf Nummer sicher geht.**

Profitieren Sie auf Reisen von den umfangreichen Versicherungsleistungen der Gold Kreditkarte – als ideale Ergänzung zu Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte).

**Weil's um mehr als Geld geht.**

© BCS 1.02.45-0624



**Sparkasse  
Paderborn-Detmold  
Höxter**

# Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Jahresthema „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“ möchte die Volkshochschule auch im zweiten Halbjahr weiter für Europa sensibilisieren. Bei einer Lesung seines kürzlich erschienenen Buches vermittelt der Sachbuchautor Christoph Driessen verständlich und unterhaltsam die Geschichte der EU. Um den wissenschaftlichen Diskurs geht es hingegen in zwei hochkarätig besetzten Online-Diskussionen. Über das spannungsvolle Verhältnis europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation sprechen die Politikwissenschaftlerin Prof. Dr. Hélène Miard-Delacroix (Sorbonne Universität) und der Soziologe Prof. Dr. Julian Müller (Leuphana Universität Lüneburg). Prof. Dr. Stefan Schäfer (Hochschule RheinMain) beschäftigt sich mit der Frage „25 Jahre Euro: Was lehrt die Vergangenheit unserer Währung für ihre Zukunft?“

Kurt Tucholsky sagte einmal „Die größte Sehenswürdigkeit, die es gibt, ist die Welt – sieh sie dir an“. Anregungen für Ihre nächste Reise finden Sie in der Rubrik „Land und Leute“. Lernen Sie neue Länder, Städte und Regionen kennen, darunter die Weltmetropole New York, die Alpen von Salzburg bis an die Adria per Fahrrad, ein Oldtimer-Tripp durch Südostasien und Nordamerika sowie Deutschlands wilde Paradiese.

Im Fachbereich Gesellschaft finden Eltern und Erziehende eine Vielzahl an Angeboten, die den Alltag mit Kindern erleichtern. Informationsabende in Zusammenarbeit mit dem Schulamt des Kreises Paderborn für die Übergänge von der Kita/Grundschule/weiterführende Schule bei sonderpädagogischem Förderbedarf zählen ebenso dazu, wie Seminare zu den Themen Hochbegabung und -sensibilität sowie „Trotzphase“, Pubertät und Resilienz. Neu sind Angebote in Zusammenarbeit mit der pro familia Beratungsstelle Paderborn zur frühkindlichen Sexualität für Fachkräfte und für Eltern.

„Die Sprache ist der Schlüssel zur Welt“, so ein weiteres berühmtes Zitat, diesmal von Wilhelm von Humboldt. Doch bevor sich uns die Welt öffnet,

müssen wir lernen uns zu verständigen und zu verstehen. Hierbei hilft der Fremdsprachenbereich der vhs. Neu im Programm sind ein Bildungsurlaub Italienisch, ein Intensivkurs Spanisch, ein Schnupperworkshop „Finnland, Kultur und Sprache“ sowie „Türkisch für die Reise“.

Die zunehmende Digitalisierung und wachsende Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt stellen Menschen mit geringen Lese- und Schreibkompetenzen vor große Herausforderungen. Auch hier bietet die vhs Unterstützung mit neuen Formaten. Dazu zählen ein von Frauen für Frauen ehrenamtlich geleiteter Lerntreff, das „Sprach- und Lerncafé“ sowie die „Lese- und Schreibwerkstatt – fit in den Beruf für junge Erwachsene“.

Als Hommage an seine Tätigkeit als Dozent der Volkshochschule Paderborn sowie sein Schaffen als Künstler zeigt die vhs Anfang August im Rahmen einer Ausstellung Werke des international bekannten Paderborner Künstlers Ralf Rduch. Weiteren Kunst- und Kulturgenuss ermöglichen ein Abend über das Leben und Werk der Malerin Frida Kahlo sowie ein Vortrag über Französische Chansons, Pop und Rock. Neu im Angebot ist „Urban Sketching“, eine neue globale Kunstrichtung, bei der in urbaner Umgebung skizziert wird.

Politisch interessierte Frauen können sich in zwei Workshops der Veranstaltungsreihe „Starke Frauen – Starke Parlamente“ auf ein Engagement vorbereiten. Als besondere Highlights empfehlen wir das Kürbisfest und den Adventsmarkt im Mitmach- und Ideengarten der vhs mit vielen kulinarischen Genüssen und allerlei Kreativangeboten.

Wir hoffen, Ihnen Appetit auf einen kurzweiligen Herbst in Ihrer vhs gemacht zu haben und wünschen Ihnen eine genussvolle Lektüre des neuen Herbstprogramms.

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
<b>Politik   Gesellschaft   Umwelt</b> .....	23
Land & Leute, Geschichte · Politik, Recht · Finanzen, Umwelt · Nachhaltigkeit, Garten, Philosophie · Ethik, Kommunikation, Schönheit und Körperpflege	
<b>Kultur   Gestalten</b> .....	71
Kunstgeschichte, Literatur, Musik, Zeichnen und Malen, Kreatives Gestalten, Fotografie, Nähen	
<b>Gesundheit   Fitness   Ernährung</b> .....	95
Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung, Entspannung, Tanz · Fitness, Ernährung	
<b>Sprachen</b> .....	137
Deutsch als Zweitsprache, Deutschprüfung, Einbürgerungstest, Gebärdensprache, Fremdsprachen	
<b>Beruf   IT   Wirtschaft</b> .....	175
Soft Skills, Computer und digitale Welt, IT-Anwendungen, berufliche Bildung, Weiterbildungsförderung	
<b>Grundbildung</b> .....	211
Alphabetisierung, Lesekompetenz	
<b>Zielgruppen</b> .....	217
vhs.Interkultur, vhs.Inklusion, junge vhs, vhs.Aktiv im Alter, vhs für Frauen, vhs.Business	
<b>Stadtteile</b> .....	235
Elsen, Sande, Schloß Neuhaus, Wewer	
Stichwortverzeichnis .....	243
Verzeichnis der Dozent*innen .....	247
Bildnachweis .....	251
Lagepläne, ÖPNV und Barrierefreiheit .....	252
Veranstaltungsorte .....	253
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	254
Anmeldeformulare .....	261

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



## 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](http://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, 26.08.2024

Montag, 26.08.2024	08.00-18.00 Uhr
Dienstag, 27.08.2024	10.00-18.00 Uhr
Mittwoch, 28.08.2024	10.00-12.00 Uhr
Donnerstag, 29.08.2024	10.00-18.00 Uhr
Freitag, 30.08.2024	10.00-12.00 Uhr

## Anmeldung

### Die vhs Paderborn bietet verschiedene Anmeldemöglichkeiten:

- online
  - über [www.vhs-paderborn.de](http://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



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



**Claudia Bürger**  
Stellv. Leiterin der vhs  
Tel. 05251 88-14307  
c.buerger@paderborn.de  
Recht, Finanzen, Philosophie,  
Ethik, Geschichte, Gesell-  
schaft, Umwelt, vhs für  
Menschen mit Behinderung,  
junge vhs, Stadtteilangebote,  
Zweigstelle Borchen



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



**Petra Bender**  
Fachbereichsleitung  
Tel. 05251 88-14306  
p.bender@paderborn.de  
Deutsch als Zweitsprache,  
vhs Interkultur,  
Grundbildung,  
Firmenschulungen,  
Kreatives Gestalten



**Tobias Zenker**  
Fachbereichsleitung  
Tel. 05251 88-14308  
t.zenker@paderborn.de  
Qualitätsmanagement,  
Berufliche Bildung,  
Wirtschaft, IT, Medien,  
Mathematik, Qualifizie-  
rungsprojekte, Fitness,  
Zweigstelle Altenbeken,  
vhs Business,  
Bildungsberatung



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





**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:**

In der Dozent\*innenversammlung wurde Jürgen Zinke als Dozent\*innensprecher und Edenilda Ferreira-Brachtendorf als Stellvertreterin gewählt.

### **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

## Feierliche Eröffnung des Studienjahres 2024

Auch in diesem Jahr war die Eröffnung des Studienjahres 2024 der Volkshochschule Paderborn am 4. März mit einem ausgebuchten Rathaussaal wieder ein voller Erfolg. Der Einladung zu dem spannenden Multimediavortrag der bekannten Schweizer Reise-Blogger Lui Eigenmann und Steffi Rickenbacher mit dem Titel „Auf 12 Quadratmetern durch ganz Europa“ folgten mehr als 200 Personen. Besonders danken möchte die vhs dem Bürgermeister der Stadt Paderborn, Michael Dreier, dem es ein Anliegen war, die Veranstaltung persönlich zu eröffnen, und allen einen wunderschönen Abend im attraktiven Ambiente des Historischen Rathauses ermöglicht hat. Lui & Steffi sind die Gesichter hinter comewithus2, dem größten Roadtrip-Reiseblog in der Schweiz. Auf ihrem Blog und ihren Social-Media-Kanälen lassen sie ihre Community nicht nur an ihren Abenteuern teilhaben, sondern stehen auch mit Rat und Tat zur Seite und beantworten Fragen rund um die Themen Roadtrip, Campingplätze, Fähüberfahrten, Selbstausbau und Ausrüstung.

In ihren Vorträgen berichten sie insbesondere über das Abenteuer ihres Lebens: Mit einem Camper 47 Länder Europas zu bereisen. Ein nonstop-Roadtrip von Griechenland bis nach Wales und von Italien bis nach Finnland. 45 Länder haben sie mittlerweile besucht. Im Rahmen der Jahresauftaktveranstaltung der vhs ließen sie die Gäste teilhaben an den überraschendsten, lustigsten, nervigsten, spannendsten und schönsten Momenten ihrer knapp dreijährigen Reise. Zahlreiche witzige und unterhaltsame Anekdoten machten den Abend kurzweilig und Appetit auf die unbekanntesten Seiten Europas. Am Ende verspürten alle große Lust, den Beiden nachzueifern und sich auch jenseits der ausgetretenen Tourismuspfade einmal auf ein europäisches Abenteuer einzulassen. Sie konnten leider nicht teilnehmen? Kein Problem! Steffi und Lui haben zahlreiche Videos von ihren Tripps auf YouTube hinterlegt. Mehr Information gibt es zudem unter <https://comewithus2.com/>.



*Der Bürgermeister Michael Dreier freut sich gemeinsam mit der vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz und den Referent\*innen des Abends Lui Eigenmann und Steffi Rickenbacher auf spannende Einblicke in 45 europäische Länder.*



*200 begeisterte Gäste bei der Eröffnung des Studienjahres 2024 der vhs*

## Dozentenvollversammlung 2024

Am 24. Januar fand in der vhs die Dozentenvollversammlung mit den Wahlen der Fachbereichssprecher\*innen und Dozent\*innensprecher statt. Die Dozentenvollversammlung ist ein Satzungsorgan der vhs zur Mitbestimmung der Lehrkräfte. Ziel der Dozentenvollversammlung ist es alle Dozierenden auf einen Informationsstand zu bringen und aktuelle Entwicklungen der vhs aufzuzeigen. Zudem werden bei dieser Versammlung auch traditionell alle Dozierenden geehrt, die 15, 20, 25 oder 40 Jahre für unsere vhs tätig sind. Last but not least bietet der Abend auch immer eine gute Möglichkeit zur Vernetzung und zum Gedankenaustausch. Alle Gewählten sind auf der Homepage der vhs Paderborn publiziert.



*Petra Hensel-Stolz, vhs-Leiterin, mit Dozentsprecher Jürgen Zinke und seiner Stellvertreterin Edenilda Ferreira-Brachtendorf*



*Die Sprecher und Sprecherinnen der Fachbereiche: (von links) Edenilda Ferreira-Brachtendorf, Wilhelm Bürger, Nicoline Kühn, Dr. Heiner Maes, Carlotta Collu, Jürgen Zinke, vhs-Leitung Petra Hensel-Stolz, Andreas Hansmeier, Petra Bergen*



*Langjährige Dozierende der vhs: Johannes Breimhorst (15 Jahre), Dirk Käser (15 Jahre), Jürgen Zinke (15 Jahre), Anna-Maria Petralia-Völker (20 Jahre)*

## Verschenken Sie doch einmal Bildung



Weihnachten kommt immer so plötzlich und die Zeit, passende Geschenke zu finden, ist knapp. Selbiges trifft häufig auch auf Geburtstage und andere Feierlichkeiten zu. Gerne unterstützen wir Sie auch hierbei, denn eine vhs-Veranstaltung zu verschenken ist immer eine gute Idee und umweltfreundlich und nachhaltig noch dazu. Verschenken Sie doch einmal einen Computer- oder Sprachkurs, Wellness- oder Fitnessangebote, Kreativworkshops – auch für Kinder-, Kochkurse, Kräuterwanderungen oder, oder ... Das Angebot der vhs ist groß und viel-

fältig und wartet darauf verschenkt zu werden. Sie können aus rund 2000 Kursangeboten pro Jahr wählen. Vielleicht machen Sie Ihr Kurs-Geschenk auch zu einem gemeinsamen Erlebnis und verschenken auch noch Zeit?! Die Geschenkgutscheine der vhs sind exklusiv verpackt und können für einen speziellen Kurs oder über einen von Ihnen gewählten Betrag ausgestellt werden. Die vhs-Geschäftsstelle freut sich auf Ihre Anfrage und berät Sie gerne. Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern sind ausgewählte Kurse in unserem Herbstprogramm, die sich unserer Meinung nach besonders gut als Geschenk eignen, mit einem Geschenk-Icon gekennzeichnet.

## Wenn der Tod uns lehrt, das Leben zu feiern

Im März war der Theater- und Filmschauspieler Oliver Fleischer in der vhs Paderborn zu Gast mit einer Doppelpremiere, der ersten Lesung seines ersten Buches. Der Titel „Der Oma hätte es gefallen“ lässt nicht gleich erahnen, worum es in dem Buch geht. Schnell wurde es den Zuhörenden aber klar, als die Veranstaltung begann.

Ob Filmset oder Friedhof, Oliver Fleischer, bekannt aus Serien wie „Großstadtrevier“, „Daheim in den Bergen“, „Ein starkes Team“ oder der Detektivreihe „Wilsberg“, hat keine Berührungängste mit dem Tod. Sein Hauptberuf lässt ihm tagsüber Zeit, und so kam er vor zehn Jahren auf die Idee, diese Zeit sinnvoll zu nutzen: Er wurde Sargträger. Verstorbenen das letzte Geleit zu geben ist für ihn ein wertvoller Dienst am Menschen. Dabei erlebt er neben all dem Üblichen mitunter Skurriles: klingelnde Handys im Sarg, zu klein ausgehobene oder vertauschte Gräber und rätselhafte Grabreden. In seiner Lesung erzählte er nicht nur außergewöhnliche Anekdoten, vor allem seine Einsichten beschrieb er, die er auf dem Weg zu den Gräbern gewonnen hat. Warum man spätestens im Tod einem Menschen verzeihen sollte, ist nur eine von vielen. Seine Erlebnisse sind alles andere als alltäglich. „Im Angesicht des Todes wird auch mal herzlich gelacht oder hinter dem Sarg gestritten“, ist seine Erfahrung und seine Geschichten über die verschiedenen Arten des Abschiednehmens berichten davon.

Dass Pietät und Unterhaltsamkeit sich nicht gegenseitig ausschließen müssen, bewies Oliver Fleischer mit seinen eindringlichen Schilderungen. Er lud die



*Nicht nur eine Lesung, sondern ein eindringlicher Vortrag, der die Zuhörenden in den Bann zog.*



*Der Lektor des Buches, Oliver Fleischer, Claudia Bürger von der vhs Paderborn und zwei Mitarbeiterinnen des Bonifatius-Verlags freuen sich über die gelungene Premiere.*

Zuhörenden dazu ein, das Leben einmal vom Ende zu betrachten. Das helfe, es noch mehr zu schätzen. Im Vortragsraum lauschten alle gebannt und durchlebten mit ihm ein Wechselbad der Gefühle, wenn er von seinen teils heiteren, teils nachdenklich stimmenden, berührenden und auch tieftraurigen Erfahrungen als Sargträger berichtete.

Wer diesen herausragenden Abend versäumt hat, dem empfiehlt die Fachbereichsleiterin Claudia Bürger, sich den 10. Oktober vorzumerken. Denn dann verrät Oliver Fleischer in der Zweigstelle Borch im Mallinckrodtthof unter anderem, was der Oma gefallen hätte.

## Voller Einsatz und Erfolg beim Tag der Gärten und Parks

Das Gartenteam rund um die zuständige Fachbereichsleiterin Iris Pape hat im Vorfeld alles gegeben, um den Besucher\*innen einen schönen und entspannten Aufenthalt im vhs-Garten beim vom Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) initiierten Tag der Gärten und Parks am 9. Juni zu ermöglichen. Selbst Regen hat die engagierten Projektverantwortlichen Nasanin Kazemi und Michael Otto sowie die Projektgruppe „vhs-Garten“ nicht davon abgehalten regelmäßig aktiv zu werden. Das Ergebnis: ein tolles Ambiente, das viele Naturfreund\*innen begeisterte. Dazu beigetragen haben auch die besonderen Skulpturen des Benhausener Stein- und Holzbildhauers Andreas Hillebrand. Unser herzlicher Dank geht an den Künstler, der uns eine Vielzahl seiner Plastiken für diesen Tag zur Verfügung gestellt hat. Der vielseitige Ideen-, Mitmach- und Wohlfühlgarten wurde so zum Paradies für alle, die gerne die Schönheit von Natur und Kunst genießen.



Die Projektgruppe „vhs-Garten“ – auch bei Regen aktiv

Bei strahlendem Sonnenschein strömten am Aktionstag zahlreiche Besucher\*innen in den vhs-Garten und genossen die entspannte Atmosphäre. Viele verweilten lange, um die Schönheit und Ruhe der Anlage auf sich wirken zu lassen und an den vielfältigen Aktivitäten teilzunehmen. Das diesjährige Fokusthema „Unsere Bäume“ wurde in einem informativen Kurzvortrag aufgegriffen. Er bot wertvolles Wissen darüber, wie Bäume vor den Folgen des Klimawandels geschützt werden können und welche Baumarten sich besonders für verschiedene Standorte eignen. Die Wohlfühlatmosphäre war für alle Besucher\*innen deutlich spürbar. „Es war ein herrlicher Tag in einem tollen Garten. „Ich habe viel Neues erfahren



Stein- und Holzbildhauer Andreas Hillebrand aus Benhausen



Das Duo „Nicki & Andi – Acoustic Music“ in Aktion



*Strahlender Sonnenschein bei der Gartenführung*

und viele nette Menschen kennengelernt", schwärmte eine begeisterte Teilnehmerin. Ein geführter Rundgang eröffnete den Tag und ließ die Teilnehmer\*innen die vielfältigen Pflanzen und Strukturen des Gartens entdecken.

Beim anschließenden Mitbring-Picknick und der Backaktion im Holzbackofen wurden kulinarische Genüsse geteilt und es fand ein reger Austausch über den Garten, das Backhaus und die Veranstaltungen statt. Die Verkostung der frischen Backwaren war ein besonderes Highlight. Die literarische Lesung mit Spannung und Spaß, gefolgt von einer interaktiven Mitmachaktion, brachte zusätzlichen kulturellen Genuss in den Nachmittag. Den krönenden Abschluss bildete der Auftritt von „Nicki & Andi – Acoustic Music“. Das erste Live-Konzert im vhs-Garten fand großen Anklang sowohl bei den Musikern als auch den Zuhörenden. Insgesamt war der Tag

der Gärten und Parks ein toller Erfolg und ein „Fest für alle Sinne“.

Die Veranstaltung ließ spürbar werden, wie bereichernd der Aufenthalt im Grünen sein kann. Sie sind herzlich eingeladen, uns auch bei weiteren Veranstaltungen im vhs-Mitmach- und Ideengarten zu besuchen und die dortige Wohlfühlatmosphäre selbst auf sich wirken zu lassen.

---

## Alphabetisierung und Grundbildung stärkt Teilhabe

Lesen und Schreiben (Alphabetisierung) sind wichtige Kernkompetenzen, um in unserer schriftbasierten Gesellschaft Informationen zu nutzen, zu kommunizieren und sich weiterzubilden.

Grundbildung geht über die reine Alphabetisierung hinaus und umfasst weitere Kenntnisse und Fähigkeiten, die für das tägliche Leben, die aktive Teilhabe an der Gesellschaft und im Beruf erforderlich sind. Dazu gehören mathematische Kompetenzen, digitale Fähigkeiten und Fertigkeiten, Gesundheitswissen, nachhaltiges Handeln, finanzielle und politische Grundbildung sowie Schlüsselkompetenzen wie kritisches Denken, das Anwenden von Problemlösungsstrategien und kommunikatives Handeln. Grundbildung ermöglicht selbstbestimmtes Handeln und soziale Teilhabe in einer modernen, wissensbasierten Gesellschaft. Das Nachholen dieser Kompetenzen kann in unterschiedlichen Lebensphasen und persönlichen Übergängen notwendig werden.

An der Volkshochschule Paderborn bieten wir eine Vielzahl von Lern- und Unterstützungsangeboten an wie Beratung, Kurse, offene Angebote und digitale Lernmöglichkeiten z. B. über das vhs- Lernportal. In

Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern wie sozialen Einrichtungen z. B. der **AWO**, dem Multicult Jugendkulturzentrum, der Connect Ausbildungsmesse, dem Projektbüro Soziale Teilhabe, Unternehmen und kommunalen Verwaltungen werden auch Bildungsangebote vor Ort umgesetzt.

Das Lernen findet in kleinen Gruppen in einer angenehmen, wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre statt. Unsere qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleiter vermitteln die Lerninhalte praxisnah und anwendungsbezogen, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Lernenden. Dabei bieten sich auch Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Kursteilnehmenden, die ähnliche Erfahrungen machen.

Unsere Angebote im Bereich Alphabetisierung und Grundbildung richten sich an Erwachsene jeden Alters, die grundlegende Alltagskompetenzen aufbauen oder erweitern möchten. Besuchen Sie uns in der vhs Paderborn und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten!

Mehr Information im Fachbereich 6 Grundbildung.

## „Focus on Community“ am Berufskollegzentrum Masperrplatz

Im Mai fand am Berufskollegzentrum bereits zum dritten Mal die gemeinsame Projektwoche der Berufskollegs Richard-von-Weizsäcker, Helene-Weber und Ludwig-Erhard statt. Ziel in 2024 war es, Schülerinnen und Schüler der drei Schulen Ideen für ihre Freizeitgestaltung zu liefern und sie für ein neues Hobby oder Ehrenamt zu begeistern. Und so hieß das Motto in diesem Jahr „Focus on Community“. Den Abschluss der Woche bildete am 17. Mai eine Ehrenamts- und Vereinsmesse auf dem Schulhof, bei der auch die vhs Paderborn mit einem Stand vertreten war.

Jugendliche und junge Erwachsene konnten hier an dem vhs-Wettbewerb „Kreative Köpfe“ teilnehmen und sich einen Kurs ausdenken, den sie im aktuellen Paderborner Programm vermissen. Dieser soll an-



*Die vhs nutzte die Gelegenheit viele junge Menschen nach ihren Kurswünschen zu fragen.*

schließlich, wenn die Rahmenbedingungen es ermöglichen, zeitnah realisiert werden. Als Gewinn winkt die kostenlose Teilnahme an dieser Veranstaltung.



*Die Fachbereichsleitungen Petra Bender und Anna Sander präsentieren die vhs zum ersten Mal bei der Messe „Focus on Community“*

Die Fachbereichsleiterinnen Petra Bender und Anna Sander von der vhs Paderborn haben sich sehr über den regen Besuch am Stand gefreut. Auch der Selfie-Point mit lustigen Fotoequipment ist super angekommen. Die vhs ist gespannt auf die Auslosung des Wettbewerbs!



## Das ALFA-Mobil zu Gast in Paderborn

Jeder 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 6. Februar hat das **ALFA-Mobil** des Bundesverbandes Alphabetisierung und Grundbildung e.V. (**BVAG**) im Südring Center Paderborn Station gemacht, um über Hilfsangebote zu informieren.

„Oft sprechen uns auch Vertrauenspersonen an, also Menschen, die einer betroffenen Person im Alltag mit der Schriftsprache helfen“, sagt Projektleiterin Friederike Risse. Diese Menschen bilden eine ganz wichtige Brücke zwischen den Betroffenen und dem Weg in den Kurs. Um darauf aufmerksam zu machen, arbeitet das bundesweit tätige Projekt **ALFA-Mobil** mit lokalen Ansprechpartner\*innen zusammen. In Paderborn fand die Aktion in Kooperation mit der Volkshochschule Paderborn statt.

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 wurde von einem Lernbotschafter begleitet.

Am Infostand informieren die Mitarbeitenden des BVAG im Rahmen der Kampagne „Besser lesen und schreiben macht stolz.“ bundesweit zum Thema Analphabetismus in Deutschland. Mit den **ALFA-Mobil**-Aktionen sollen Betroffene sowohl direkt als auch indirekt über eine breite Öffentlichkeit angesprochen werden. Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.



*Die vhs nutzte die Gelegenheit viele junge Menschen nach ihren Kurswünschen zu fragen.*

Träger des Projektes ist der Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. Der Verein betreut auch das aus TV-Werbespots bekannte **ALFA-Telefon** und pflegt eine bundesweite Kursdatenbank. Darüber hinaus fördert er in zahlreichen weiteren Projekten das Lesen und Schreiben. Die Vereinsarbeit wird durch Mitgliedsbeiträge, Spenden sowie Verkaufserlöse finanziert. Ernst Klett Sprachen sowie zahlreiche weitere Kooperationspartner unterstützen den Verband.

Die Fachbereichsleiterin Anna Sander informiert zusammen mit xx und xx am Alpha-Mobil Interessierte über Möglichkeiten besser lesen und schreiben zu lernen.

## Angebot an Bildungsurlauben ausgebaut

Der Anspruch auf Bildungsurlaub für Arbeitnehmer\*innen ist im Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) des Landes Nordrhein-Westfalen geregelt und ermöglicht Beschäftigten den Besuch von bis zu fünf Tagen beruflicher oder politischer Bildung im Jahr bei bezahlter Freistellung von der Arbeit. Mehr Information unter Das Angebot von Weiterbildungsveranstaltungen, die die Voraussetzungen zur Anerkennung als Bildungsurlaub erfüllen, wurde von der Volkshochschule weiterentwickelt, so dass nun Bildungsurlaube in unterschiedlichen Fachbereichen angeboten werden können.

Im Herbst bietet die Volkshochschule als Bildungsurlaube eine „Englisch-Intensivwoche“ und eine „Italienisch-Intensivwoche“ auf jeweils unterschiedlichen Sprachniveaustufen des Europäischen Referenzrahmens an.

Da bekanntlich die Entscheidung über einen Antrag auf Bildungsurlaub seitens der Firmen oft lange dauert, finden Sie als Vorschau im vorliegenden Kursprogramm auch schon Angebote, die erst im nächsten Jahr stattfinden werden. So kann man z.B. Anfang 2025 seine digital-kreativen Fähigkeiten im Kurs „Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone“ er-



weitern und angehende Führungskräfte werden im Kurs „Als Mitarbeiter\*in zur Führungskraft werden“ auf ihre neuen Aufgaben und Herausforderungen vorbereitet.

Wer gerne einmal an einen Bildungsurlaub fernab vom Alltag und der gewohnten Umgebung teilnehmen möchte, hat hierzu im Kurs „Resilienz stärken, Glücksmomente erleben im Beruf“ Gelegenheit. Dieser Kurs findet im attraktiven Ambiente Prerows an der Ostsee unweit des Nationalparks Vorpommersche Boddenlandschaft statt.

---

## 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, so dass 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 und, 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.



## Teilnehmende aus Französischkursen auf Sprachen- und Erlebnistour im Elsass

Das diesjährige Rahmenthema des Deutschen Volkshochschulverbandes lautet „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“. Darunter lässt sich auch die von der erfahrenen Sprachtrainerin Nguyen Rodehuts Kors organisierte dreitägige Fahrt ins vorweihnachtliche Elsass mit 17 Teilnehmenden aus verschiedenen ihrer Französischkurse subsumieren. Mit ihrer engagierten Kurs- und Reiseleiterin konnten die Teilnehmenden ihr Französisch in authentischen Situationen erfolgreich anwenden: Am 5. Dezember 2023 startete die Gruppe gutgelaunt, um nach einem kurzen Zwischenstopp in Speyer, in Oberkirch, 30 km von Straßburg entfernt, Station zu machen. Am Nikolaustag ging es für die Französischlernenden dann am Morgen weiter nach Straßburg, dessen vielfältige Geschichte im Rahmen eines gemeinsamen Stadtrundganges zu den dortigen Wahrzeichen näher beleuchtet werden konnte. Als offizieller Sitz des Europäischen Parlaments durfte natürlich, besonders so kurz vor der Europawahl, ein Besuch dieser bedeutsamen Institution nicht fehlen. Es folgte ein Besuch im originellen „Salon de thé Grand'Rue“, bevor es gemeinsam zum Weihnachtsmarkt in Straß-

burg ging, dessen Tradition auf dem Platz Broglie sich bis ins Mittelalter verfolgen lässt. Der dritte Tag der Reise führte die Gruppe nach Colmar, mit reichem architektonischem Erbe aus dem 6. Jahrhundert ausgestattet und Geburtsstadt vieler berühmter Künstler\*innen. Im Frieden von Nimwegen ging Colmar an Frankreich und teilt seit dieser Zeit die Geschichte des Elsass. Aufgetankt mit viel Wissen zur Geschichte und Politik dieser so bedeutsamen Region ging es für alle am nächsten Tag wieder zurück ins vorweihnachtliche Paderborn, jedoch nicht ohne einen weiteren Stopp im altherwürdigen Heidelberg eingelegt zu haben. Gemeinsames Lernen und Genießen- mit dieser Reise, betitelt als „Weihnachtszauber im Elsass“ konnte es in wunderbarer Weise zur vollsten Zufriedenheit aller umgesetzt werden. Freuen Sie sich auf das nächste Projekt der umtriebigen Muttersprachlerin. Und wer weiß, vielleicht reisen Sie ja mit?!

*Teilnehmende der Französischkurse der Kursleiterin Nguyen Rodehuts Kors (vorne Mitte) besuchen das Europaparlament*



## Genuss und Information bei der Soirée Chocolat

Bei der „Soirée Chocolat – Einer (be)sinnlichen Reise rund um die Welt“ folgte der Buchautor Jürgen Blum in seinem aufwendig produzierten Live-Vortrag dem Zauber der Schokolade in die tropischen Regenwälder Amerikas. Auf seiner Reise in die Heimat der Kakaobäume spürt er den wertvollsten Samen der Welt und der Erfindung ihrer Veredelung nach. Leitfrage dabei war: Kann man mit Schokolade die Welt retten? Auf vier Genusstappen erfuhren die Teilnehmenden das Terroir der Kakaobäume und lernten die Menschen hinter der Schokolade kennen. Sie schnupperten, tasteten und schmeckten sich über drei Kontinente und erlebten, wie aus kleinen Kakaobohnen handwerklich hergestellte Schokoladen werden.

Kakao ist der Rohstoff für eines der beliebtesten Lebensmittel und zugleich abhängig von einem hochsensiblen ökologischen System. Der Erhalt der Regenwälder ist nicht nur für die Herstellung von Schokolade existenziell – das Glück der Menschen



*Jürgen Blum zeigt Kakaobohnen von drei Kontinenten sowie die daraus hergestellten Schokoladen*



hängt auch in tieferem Sinne daran. Die Soirée Chocolat offenbart bislang verborgene Seiten der Schokolade. In ihrem Geschmack verbinden sich die Wunder der Natur, die Geschichte ihrer Erfinder\*innen und der Gedanke einer globalen Nachbarschaft. Darüber hinaus vermittelt sie die Lernziele für nachhaltige Entwicklung am Beispiel der Schokolade. Der bildgewaltige Vortrag ist eine Liebeserklärung an die schätzenswerte Artenvielfalt der tropischen Regenwälder und eine Hommage an die Menschen, denen wir den Genuss der Schokolade verdanken.

*Die Leiterin der vhs Petra Hensel-Stolz und der Buchautor Jürgen Blum freuen sich auf die Verkostung von handwerklich und nachhaltig hergestellter Schokolade*

## vhs informiert Zugewanderte beim Internationalen Fest der Begegnung

Die vhs hat seit 2017 ihr Angebot an **BAMF**-geförderten „Allgemeinen Integrationskursen“ wesentlich erweitert, um der erheblich gestiegenen Nachfrage gerechter zu werden. Seit 2019 bietet sie darüber hinaus **BAMF**-geförderte Berufssprachkurse auf B2 Niveau an, die vielen Menschen mit internationaler Geschichte einen leichteren beruflichen Einstieg ermöglichen. Außerdem führt sie für diejenigen, die aus zeitlichen Gründen keine Möglichkeit haben, an den sehr umfangreichen **BAMF**-geförderten Kursen teilzunehmen, weitere Kurse in den Abendstunden auf allen Niveaustufen von A1 bis C1 durch.

Eingehende Beratungen zu allen Deutschkursen sind üblicherweise nach terminlicher Vereinbarung in der Geschäftsstelle möglich. Nicht so auf dem Internationalen Fest der Begegnung! Das Internationale Fest der Begegnung im Neuhäuser Schlosspark stand in diesem Jahr zunächst unter keinem guten Stern: Es regnete in Strömen. Erst am frühen Nachmittag ließ der Regen nach und es wurde zu guter Letzt doch noch eine bunte Veranstaltung, bei der Menschen unterschiedlicher Kulturen zusammenkamen, um sich kennenzulernen und auszutauschen. Es gab Musik, Tanz und kulinarische Köstlichkeiten, aber auch viele Möglichkeiten, in ungezwungener Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen. Summa summarum: Das Fest war trotz der Wetterbedingungen zu Beginn am Ende wieder einmal ein gelungener Tag der Vielfalt und des Miteinanders.



*Die Fachbereichsleitung Petra Bender und die Verwaltungsmitarbeiterin Jil Nassery informierten Zugewanderte über Deutschkurse und standen für Fragen zur Verfügung.*

# 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](http://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



Wir freuen uns  
auf Ihre Mitarbeit!

## **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](mailto:vhs@paderborn.de) oder setzen Sie sich telefonisch unter 05251 88-14300 mit uns in Verbindung.

**Die vhs freut sich auf Ihre Mitarbeit!**

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 with her right hand and holding a smartphone in her left hand. She has a red bag strap 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
- 28 Land und Leute
- 29 vhs digital
- 42 Politik · Gesellschaft · Geschichte
- 45 Schule · Lernen · Erziehung
- 51 Recht · Finanzen
- 55 Umwelt · Nachhaltigkeit
- 58 vhs-Mitmach- und Ideengarten
- 60 Philosophie · Ethik
- 62 Psychologie, Persönlichkeits-  
entwicklung und Kommunikation
- 68 Schönheit und Körperpflege

## SONDERVERANSTALTUNGEN

### Ausstellung mit Werken des Künstlers Ralf Rduch und der Künstlerin Claudia Cremer-Robelski



Zur Vernissage am Samstag, 10.08.2024, von 11.00 bis 18.00 Uhr laden wir herzlich ein.

#### Eröffnung der Ausstellung 11.00–12.00 Uhr.

Grußworte: Dieter Honervogt, Stellv. Bürgermeister  
Petra Hensel-Stolz, Leiterin der Volkshochschule

Einführung: „Leben und Werk des Künstlers Ralf Rduch“, Claudia Cremer-Robelski

Musikalisch begleitet wird die Ausstellungseröffnung durch Nicki Nell, Derek Conroy und Andi Seifert.

Als Hommage an seine Tätigkeit als Dozent der Volkshochschule Paderborn sowie sein Schaffen als Künstler zeigt die vhs im Rahmen einer Ausstellung Werke des international bekannten Paderborner Künstlers Ralf Rduch. Seit 1990 hat er in seinen Kursen der Fachrichtungen Acryl- und Aquarellmalerei, Skizzen, Porträt- und Aktzeichnung hunderte Kunstinteressierte in die Welt der Kunst eingeführt, sie nachhaltig zu eigenem künstlerischem Gestalten motiviert und angeleitet, eigene Ausdrucksformen zu finden. Aus gesundheitlichen Gründen kann Ralf Rduch leider nicht mehr als Dozent und Künstler tätig sein.

Deshalb ist 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 den Körper unter Ausschluss all dessen, was er mit Kleidung repräsentieren würde, zum Ausdruck bringt. Ergänzt und in einen spannenden Dialog gestellt wird die Ausstellung durch einige ausgewählte Werke der Paderborner Künstlerin Claudia Cremer-Robelski. Seit 2023 ist sie auch für die vhs als Dozen-



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

Konzipiert wird die Ausstellung maßgeblich von den Organisatorinnen der „PrachtFormArte“, Michelina Aresta (Friseur-Studio M) und Claudia Cremer-Robelski (Atelier CCR), die schon mehrere Ausstellungen für regional bekannte, aber auch noch unbekannte Künstler\*innen realisiert haben.

**1000 Samstag, 10.08.2024,**  
11.00-18.00 Uhr  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Die Ausstellung kann in der Zeit vom  
10.08.–02.10.2024 zu den allgemeinen  
Öffnungszeiten der vhs besucht werden.

#### SAVE THE DATE:

### vhs-Kürbisfest – buntes Herbsttreiben und Aktionen im vhs-Mitmach- und Ideengarten



Beim vhs-Kürbisfest schlägt dieses Jahr die große Stunde der kleinen und großen Kunsthandwerker\*innen und Schnitzkünstler\*innen. Ob grinsendes Gemüse oder gruselige Kreationen – hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Stimmen Sie sich mit Kürbisschnitzen, Insektenhotelbau, herbstlicher Deko-Bastelei und wohlthuenden Entspannungsübungen auf den Herbst ein. Für kulinarischen Genuss sorgen eine Kürbissuppe, leckerer Herbstpunsch (mit und ohne Alkohol) sowie Stockbrotbacken für Jung und Alt am Lagerfeuer. Nebenher erleben Sie die nachhaltige Schönheit der Natur im vhs-Mitmach- und Ideengarten mit seinen ursprünglichen Lebensräumen für Wildblumen, Garten- und Gemüsepflanzen sowie Obstbäumen. Wir haben Ihnen Appetit gemacht? Dann informieren Sie sich unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) gerne umfassender.

**1001** **Sonntag**, 15.09.2024,  
11.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,  
entgeltfrei



**vhs-Adventsmarkt  
im vhs-Mitmach- und -Ideengarten**



Willkommen zum gemütlichen Adventsmarkt im vhs-Mitmach- und Ideengarten! Tauchen Sie ein in die vorweihnachtliche Atmosphäre und lassen Sie sich von unseren tollen Aktionen überraschen. Entdecken Sie Ihre kreative Seite in Workshops, in denen Sie handgefertigte Geschenkkideen basteln können, genießen Sie leckeres Essen und trinken Sie heißen Glühwein (alkoholfrei & alkoholisch). Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Vorweihnacht zu feiern und eine schöne Zeit im vhs-Mitmach- und Ideengarten zu verbringen.

**1002** **Sonntag**, 08.12.2024,  
11.00-17.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,  
entgeltfrei



Seit über zwanzig Jahren stagniert die politische Repräsentanz von Frauen auf allen Ebenen bei etwa einem Drittel. Noch deutlich seltener sind Frauen in politischen Führungspositionen und in Parlamenten zu finden. Die Veranstaltungsreihe „Starke Frauen – starke Parlamente“, möchte Frauen ermutigen, sich zu engagieren und politische Mandate anzustreben.

**Starke Frauen – Starke Parlamente**

Workshop 4: Politische Kommunikation  
Ute Hein



Beim Workshop 4 der Veranstaltungsreihe „Starke Frauen – Starke Parlamente“ geht es um die Bedeutung politischer Kommunikation in Zeiten digitaler Transformation. Vermittelt und erprobt werden Kommunikationstechniken um empathisch, mitreißend und nachhaltig mit Präsentationen und Reden überzeugen zu können. Sie erhalten Instrumente sich professionell zu präsentieren und Ihre persönlichen Stärken bewusst einzusetzen. Sie werden sich Ihrer Wirkung bewusst werden und lernen, sich selbst besser einzuschätzen. Der Workshop wird von der erfahrenen

Beraterin, Kommunikationstrainerin und Coach Ute Hein von der Robert Hein Consulting geleitet, die seit vielen Jahren erfolgreich Seminare und Workshops zu den Themen „Nachhaltige Kommunikation und Mindset“ gibt und Politiker\*innen coacht.

**1003** **Samstag**, 28.09.2024,  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Aufgrund der begrenzten Platzkapazität ist eine Anmeldung erforderlich.

**Starke Frauen – Starke Parlamente**

Workshop 5: Meet and Match  
Moderation: Petra Hensel-Stolz



Als Abschluss der Veranstaltungsreihe „Starke Frauen – Starke Parlamente“ möchte die Volkshochschule allen Frauen, die mit dem Gedanken spielen, sich politisch zu engagieren, Gelegenheit geben, aktive Politikerinnen der in Paderborn vertretenen Parteien kennenzulernen und in lockerer Atmosphäre mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Starten Sie entspannt in den Vormittag bei einem politischen Frühstück. Lassen Sie sich inspirieren vom Impulsreferat einer politisch erfolgreichen Frau. Danach haben Sie Gelegenheit sich in verschiedenen Themen-Lounges mit anderen Teilnehmerinnen und Politikerinnen auszutauschen und sich ggf. als Mentorin-Mentee-Team zusammenzuschließen, um gemeinsam den weiteren Weg in ein politisches Engagement zu planen.

**1004** **Samstag**, 14.12.2024,  
10.00-14.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Aufgrund der begrenzten Platzkapazität ist eine Anmeldung erforderlich.

**„... damit zusammenwächst,  
was zusammengehört“ – Autorenlesung**

Tobias Frank



Wurde die **DDR** tatsächlich von der Bundesrepublik „an-  
nektiert“, wie Gregor Gysi den  
Vereinigungsprozess beschrieb?  
Leben wir in Deutschland in einer  
„Scheindemokratie“, wie 28% der  
Westdeutschen, aber 45% der  
Ostdeutschen glauben? Sollte  
die AfD die Macht in Deutschland  
übernehmen, um mit einer Politik  
der „wohltemperierten Grausamkeit“  
– bei der wir „ein paar Volksteile  
verlieren“ – regieren, wie sich  
Björn Höcke die Zukunft des Landes  
vorstellt?

Diesen und vielen weiteren Fragen zu  
den Themen deutsche Vereinigung,  
Demokratie und Rechtsextremismus  
geht der in Sachsen geborene Autor  
Tobias Frank in seinem Buch „...  
damit zusammenwächst, was  
zusammengehört“ nach.

Tobias Frank blickt zurück auf seine  
gesellschaftliche Prägung in der **DDR**  
und den für viele seiner Landsleute  
schwierigen Weg der Transformation  
in eine neue Gesellschaft. Mit  
kritischem Blick analysiert er  
Verdrängungsstrategien und  
verbreitete Mythen in der deutschen  
Gesellschaft, die aus dem Aufwachen  
in unterschiedlichen Gesellschafts-  
systemen resultieren und das  
Zusammenwachsen der Menschen  
in Deutschland erschweren.

Aufgrund dieser Erkenntnisse  
schlussfolgert er, warum in  
Ostdeutschland deutlich mehr  
Menschen undemokratische  
Einstellungen vertreten, rechts-  
extreme Parteien wählen, warum  
diese Tendenzen auch im Westen  
Deutschlands zunehmen und was  
jeder Einzelne dagegen tun kann  
– jeden Tag!

**1005** **Mittwoch**, 30.10.2024,  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**„Griff nach den Sternen –  
wie die EU wurde, was sie ist“ – Lesung**

Christoph Driessen



Mitten im Zweiten Weltkrieg entwarf  
der italienische Anti-Faschist  
Altiero Spinelli 1941 die Vision  
eines demokratischen und  
grenzenlosen Europas. Heute  
existiert tatsächlich eine  
überstaatliche Organisation,  
in der Grenzen durch gegenseitige  
Vernetzung überflüssig gemacht  
werden: die Europäische Union.  
Ihre Geschichte erzählt der  
Historiker und Journalist  
Christoph Driessen in seinem  
Buch „Griff nach den Sternen“  
„eindrucksvoll“ (Frankfurter  
Allgemeine) und „kurzweilig“  
(Süddeutsche). Der erfolgreiche  
Sachbuchautor gibt bei seiner  
Lesung einen fesselnden Überblick  
über den Verlauf dieses  
einzigartigen weltgeschichtlichen  
Experiments.

**1006** **Mittwoch**, 13.11.2024,  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**vhs**

**Perspektive Europa:**  
miteinander  
voneinander  
lernen.

#zukunftsort\_vhs

**Eine unmöglich schöne Reise.**

Mit drei Fahrradgängen über die Alpen – von Salzburg zur Adria.

Gabriele Reiß



Was treibt die alpenverliebte Ruhrgebietsfrau, Sehnsuchtsstifterin und Buchautorin Gabriele Reiß in fortgeschrittenem Alter von 68 dazu, mit ihrem Dreigang-Hollandrad von Salzburg zum Golf von Venedig zu reisen – ohne Zimmerbuchung und separaten Gepäcktransfer, ohne Zuhilfenahme von Zugverbindungen? Die Antworten sind überraschend vielfältig. 16 Tage, 450 km, 3500 hm Anstiege, auf dem Ciclovía-Alpe-Adria-Radweg, durch die Länder/Regionen Salzburger Land, Kärnten, Friaul-Julisch-Venetien und die Orte St. Johann i. Pongau, Bischofshofen, Bad Gastein, Spittal a. d. Drau, Villach, Tarvisio, San Daniele del Friuli, Udine und weitere.

Ein abenteuerliches, herausforderndes, erkenntnisreiches Reiseexperiment!

Mit Fotos, Erzählungen und Texten aus ihrem gleichnamigen Buch gestaltet Gabriele Reiß einen lebendigen Alpenabend, der Sehnsucht weckt. Mehr unter [www.gabriele-reiss-wandert.de](http://www.gabriele-reiss-wandert.de)

**1009 Montag, 23.09.2024,**  
19.00-21.00 Uhr (UStd.)  
Historisches Rathaus Paderborn,  
12,00 Euro im Vorverkauf,  
14,00 Euro an der Abendkasse  
(jeweils ohne Ermäßigung)



**Deutschlands PARADIESE – Wildnis im Wandel**



Sven Meurs



Schönheit, Einzigartigkeit und Fragilität prägen die Natur vor unserer Haustür. Von den Sandstränden der Nord- und Ostsee bis zu den Alpen im äußersten Süden unserer Heimat, von den Bergbaufolgelandschaften im Osten bis in die Kulturlandschaft im Westen ist Tier- und Naturfotograf Sven Meurs fünf Jahre lang durch unsere heimische, unbekannte Wildnis gereist. Hirsche, Eisvögel und Wisente lassen den Fotografen staunen. Spielende Wolfswelpen im Wendland machen ihn sprachlos und auf Helgoland kommt er ganz nah an Basstölpel und Kegelrobben heran. Am Kaiserstuhl, in den Alpen und in vielen unbekannten Landschaften erlebt er die Artenvielfalt vor unserer eigenen Haustür. Gehen sie mit ihm auf eine humorvolle und bildgewaltige Leinwandreise und entdecken Sie unsere Heimat aus einer völlig neuen Perspektive! Mehr unter [www.svenmeurs.de](http://www.svenmeurs.de).

**1010 Montag, 07.10.2024,**  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Historisches Rathaus Paderborn,  
14,00 Euro im Vorverkauf,  
16,00 Euro an der Abendkasse  
(jeweils ohne Ermäßigung)

**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](http://www.abseitsreisen.de).

**1011 Montag, 11.11.2024,**  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Historisches Rathaus Paderborn,  
14,00 Euro im Vorverkauf,  
16,00 Euro an der Abendkasse  
(jeweils ohne Ermäßigung)

## Hauptstadt des amerikanischen Traums: New York City

Reinhard Thiering



Gibt es etwas, das es in New York nicht gibt? Nein, sagen die Bewohner\*innen und begeisterten Liebhaber\*innen dieser Stadt und schwärmen von Wolkenkratzern, avantgardistischen Gebäuden, Museen von Weltrang, Theatern, Geschäften, Restaurants und vielem mehr. In New York gibt es alles, und alles im Superlativ, vom Besten und Schlechtesten, New York ist aufregend und anregend, faszinierend und

manchmal auch erschreckend, voller Gegensätze! Die Multivision beginnt mit einem Rückblick auf die Geschichte der Einwanderung. Mit welchen Wünschen und Ängsten warteten die Einwandernden etwa in Deutschland, später auf Ellis Island auf ihre Registrierung? Ausgehend vom Süden Manhattans, u. a. mit Ground Zero, dem 9/11 Memorial und dem Finanzdistrikt, entdecken die Teilnehmenden auf ausgedehnten Spaziergängen nicht nur die Highlights der Stadt, sondern auch weniger bekannte Gebäude und Plätze, Szeneviertel und Kuriositäten. Doch: Wer nach New York kommt, will das Empire State Building sehen, das Chrysler Building, die großartigen architektonischen Zeugnisse der Moderne, über die 5th Avenue bummeln, den Central Park erleben und die Lichter des Broadway genießen. Kommen Sie also mit auf Entdeckungstour, festgehalten mit unvergesslichen Bildern aus einer Zeitspanne von über 30 Jahren!

**1012 Montag, 02.12.2024,**  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Historisches Rathaus Paderborn,  
14,00 Euro im Vorverkauf,  
16,00 Euro an der Abendkasse  
(jeweils ohne Ermäßigung)

## VHS DIGITAL

### DIGITALE VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT VHS.WISSEN LIVE

#### Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

Prof. Dr. Frank Bösch

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde. Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung. Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte. Der Referent lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).


**1014 Montag, 23.09.2024,**  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei



## Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Prof. Dr. Bernhard Maier

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück. Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden, und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen. Der Referent lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.


**1015** **Mittwoch**, 25.09.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

(in Kooperation mit der acatech)

Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen. Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden. Der Referent ist Präsident des **RWI** – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.


**1016** **Dienstag**, 01.10.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Medizinethik – ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

(in Kooperation mit der acatech)

Prof. Dr. Alena Buyx

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert. Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (**IGEM**) an der Technischen Universität München (**TUM**). Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit. Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationalen Ethikgremien, sowie der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. 2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende.

**1017** **Dienstag**, 08.10.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

(in Kooperation mit der Villa Vigoni,  
der Gerda-Henkel-Stiftung u. Genshagen-Stiftung)

Prof. Dr. Hélène Miard-Delacroix

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht. Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt? Liegt es am Mangel an einer gemeinsamen Sprache, fehlt es an einer gemeinsamen Publizistik, an Medien, die das Nationale überwinden und gezielt gesamteuropäische Fragen thematisieren, braucht es eine gemeinschaftlich-öffentliche Sphäre jenseits der Institutionen der Union? Über das spannungsvolle Verhältnis von Europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Hélène Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller.

Hélène Miard-Delacroix ist Professorin für Geschichte und Kultur des zeitgenössischen Deutschlands an der Sorbonne Universität.

Bartosz T. Wielinski ist stellvertretender Chefredakteur der polnischen Tageszeitung Gazeta Wyborcza. Julian Müller ist Soziologe und derzeit Gastprofessor an der Leuphana Universität Lüneburg.



**1018** **Mittwoch**, 09.10.2024,  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

### Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Richard C. Schneider

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheurer und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza. Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert? Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen. Der langjährige Israel-Korrespondent der **ARD** und **SPIEGEL**-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

**1019** **Sonntag**, 13.10.2024,  
19.30-21.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

### Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

Prof. Jochen Schiller

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum. Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen. Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie

gesetzgeberischer Sicht notwendig sind. Der Referent ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007–2010). Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programm Ausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

**1020** **Donnerstag**, 17.10.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

### Der Aufstieg Chinas

Prof. Dr. Klaus Mühlhahn

Beruhet Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes? Im Vortrag wird Klaus Mühlhahn einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg geben und die erstaunliche Widerstandsfähigkeit schildern, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat. Darüber hinaus wird der Vortrag sich auf die Lehren aus der Geschichte konzentrieren, die Einblicke in die internationale Position Chinas geben und die Frage beantworten, wie Deutschland und Europa reagieren sollten.

Der Referent ist Präsident der Zeppelins Universität in Friedrichshafen und dort Inhaber des Lehrstuhls für Moderne China-Studien. Er gilt als einer der renommiertesten Sinologen in Deutschland. 2019 wurde sein Werk „Making China Modern – From the Great Qing to Xi Jinping“ bei Harvard University Press veröffentlicht. 2021 erschien bei C.H. Beck „Geschichte des modernen China. Von der Qing-Dynastie bis zur Gegenwart“.

**1021** **Montag**, 28.10.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei



Das Magazin für Kultur und Gesellschaft

**Lesefreude verschenken**  
www.westfalenspiegel.de/  
geschenkabo entdecken



## Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Dr. Manuela Lenzen

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen. Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht. Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können. 70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Die Referentin hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung.

**1022** **Sonntag**, 03.11.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei



### Die kurze Stunde der Frauen

Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen!

Dr. Prof. Miriam Gebhardt

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste? Die Referentin ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz. Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und „Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022).

**1023** **Mittwoch**, 06.11.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei



## Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtsmythologie der Höhlenmalerei

Constantin Rauer

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Dabei geht es zunächst um die bildarchitektonische Aufteilung der Höhle und die symbolische Funktion der einzelnen Räume. Eine zentrale Bedeutung kommt den Wiedergeburten von Getöteten – Tieren und Menschen – zu. Diesen gelten die Zeremonien der beiden Magier, deren Kulthandlungen und Visionsreisen durch das Reich der Totengeister auf den Bildern zu sehen sind. Ein besonderes Augenmerk gilt den Hirsch-Mythen der 88 Hirschdarstellungen. Jeder Raum beinhaltet eine zentrale Hirsch-Szene. Miteinander verbunden stellen sie eine Erzählung dar.

Am Beispiel von Lascaux können die animistischen Glaubensvorstellungen der Steinzeit nachvollzogen werden.

Der Referent ist ein deutscher Philosoph, Religions- und Kulturwissenschaftler. Seit 15 Jahren arbeitet er an einer semiologischen Entschlüsselung der inhaltlichen, insbesondere religiösen Bedeutung der Höhlenmalerei und Eiszeitkunst.

Zu Lascaux ist von ihm 2017 „Lascaux oder Die Geburt der Ethik“ in der Prähistorischen Zeitschrift erschienen.

**1024** **Mittwoch**, 13.11.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei




### Kant: Die Revolution des Denkens

Prof. Dr. Marcus Willascheck

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt. Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis. Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist. Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen. Dieser revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend. Der Referent erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie. Der Referent ist

ein international führender Kant-Experte und Professor für Philosophie in Frankfurt am Main. Forschungsaufenthalte führten ihn unter anderem nach Harvard und Berkeley. 2023 erschien von ihm bei C. H. Beck eine vielbeachtete Publikation zu Kant.


**1025** **Donnerstag**, 14.11.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## **Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder**

Prof. Dr. Gudrun Krämer

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen **AKP** beziehen. Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem süfisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte. Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwern entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer. Noch heute dient er nicht-jihadistischen Islamisten als Referenz.

Die Referentin erhebt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam. Gudrun Krämer war bis zu ihrem Ruhestand Professorin für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin und Direktorin der Berlin Graduate School Muslim Cultures and Societies. Sie ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, des Wissenschaftsrats und Mitherausgeberin der *Encyclopaedia of Islam* Three. 2010 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet. Bei C. H. Beck erschienen von ihr u. a. die Standardwerke „Geschichte Palästinas“ (2015) und „Geschichte des Islam“.

**1026** **Donnerstag**, 21.11.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei


## **Das Internet der Tiere**

Prof. Dr. Martin Wikelski

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Infor-

mationen für die Menschheit dar. Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern. Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung. Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse. Die **ICARUS**-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.

Der Referent ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz. Er erforscht globale Tierwanderungen mit dem Ziel, das intelligente Sensornetzwerk der Tiere in das „Internet der Tiere“ zusammenzufassen und Tiere weltweit zu schützen. 2008 erhielt er von National Geographic eine Auszeichnung als „Emerging Explorer“, 2010 als „Adventurer of the Year“ für seinen maßgeblichen Beitrag zur globalen Erforschung der Tierwanderungen.

**1027** **Montag**, 25.11.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei


## **Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird**

Prof. Dr. Kathleen Wermke

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt. Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden. Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt. In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt. Sie hat das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum

Würzburg aufgebaut und leitet es bis heute. Ihre Forschungsbeiträge zur Entstehung von Sprache werden weltweit rezipiert.

**1028 Montag**, 02.12.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei


### **KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?**

in Kooperation mit der (acatech)

Andrea Martin

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können. Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen. Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.


Andrea Martin ist Leiterin des **IBM Watson Center** Munich und **CTO Ökosysteme** und Verbände bei **IBM DACH**. Sie ist außerdem Mitglied im acatech Senat, der Plattform Lernende Systeme, dem bayerischen KI-Rat und im Wissenschaftsrat.

**1029 Dienstag**, 03.12.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

### **Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich**

Prof. Michael Hochgeschwender,  
Prof. Jörg Baberowski

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden. Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland. Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.


**1030 Mittwoch**, 04.12.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

### **Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek**

Dr. Mirjam Neumeister

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte. 1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien. Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöpfungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familientradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen. Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselstriche genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten: Sei es einen Bauern, der sein störrisches Pferd mit aller Kraft aus dem Stall ziehen muss, sei es ein frierender Hund, der hungrig auf ein paar Fische starrt, die gerade auf das Feuer gelegt wurden. Mit solchen kleinen Szenen verlebendigte Brueghel das Geschehen. Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusaussstellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen – eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt. Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt. Die Referentin ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

**1031 Donnerstag**, 12.12.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

### **Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute**

Prof. Dr. Peter Strohschneider

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet. Demokratische Herrschaft verbindet sie mit

politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder zientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit. Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissensgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“ Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

Der Referent lehrte Literaturwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU). Er war unter anderem Vorsitzender des Wissenschaftsrats und der Zukunftskommission Landwirtschaft sowie Präsident der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG).

**1032** Freitag, 17.01.2025,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

### Klimahandel – wie unsere Zukunft verkauft wird

Prof. Dr. Mojib Latif, Klimaforscher

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen? Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt. Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann. Der Referent ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel und seit Januar 2022 Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg.

**1033** Mittwoch, 22.01.2025,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

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

### Kunstgeschichte kompakt

Nicole M.A. Klemens

Entdecken Sie die Kunstgeschichte auf eine erfrischend neue Art – tauchen Sie ein in eine Welt voller faszinierender Meisterwerke, präsentiert in leicht verdaulichen Portionen. Wir schauen uns die Vielfalt der kulturellen Epochen an und erkunden unterschiedliche Strömungen – von antiken Tempeln bis barocken Skulpturen oder impressionistischen Gemälden. In kurzen, informativen Einheiten geht es jeweils um die wichtigsten Merkmale, Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Künstlerinnen und Künstlern und Kunstwerken aus verschiedenen Epochen. Natürlich gibt es auch praktische Tipps, wie Architektur, Gemälde und Skulpturen eingeordnet werden können, wie die historischen Bezüge sind und vieles mehr – ideal für den nächsten Städtetrip oder Museumsbesuch.

Die Referentin ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

### Was ist eigentlich Kunst?

**1034** Donnerstag, 12.09.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Sind gefälschte Kunstwerke auch Kunst? Oder: Was macht ein Original zum Original.

**1040** Donnerstag, 10.10.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Warum ist die Mona Lisa so berühmt?

**1044** Donnerstag, 24.10.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Albrecht Dürer – der Erfinder des Selfies?

**1050** Donnerstag, 14.11.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Renaissance-Palazzo und Barock-Schloss – Unterschiede und Gemeinsamkeiten

**1056** Donnerstag, 28.11.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Konnte Pablo Picasso nicht richtig malen? Die Idee

**1058** Donnerstag, 12.12.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Vom Sockel gestoßen – Bildhauerwerke der Moderne

**1061** Donnerstag, 09.01.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Revolutionen – die Ukraine und Russland 1917

Prof. Dr. Martin Aust

2024 jährt sich zum 100. Mal der Tod Lenins. In der Erinnerung verbindet sich mit seinem Namen zu meist die Russische Revolution von 1917. Jedoch haben 1917 mehrere Revolutionen stattgefunden – sowohl in der Ukraine als auch in Russland. Demokratische Ansätze in beiden Ländern haben Lenin und die Bolschewiki mit ihrem Sturz der Provisorischen Regierung in Petrograd 1917 zu Fall gebracht. Der Vortrag führt ein in die demokratischen Revolutionen Russlands und der Ukraine 1917 und ihr Ende im Bürgerkrieg und der Gründung der Sowjetunion 1922. Der Referent ist tätig am Institut für osteuropäische Geschichte, Universität Bonn.

**1035** Dienstag, 17.09.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## 25 Jahre Euro: Was lehrt die Vergangenheit unserer Währung für ihre Zukunft?

Prof. Dr. Stefan Schäfer

Mit ihrer gemeinsamen Währung wagen die europäischen Nationen seit 1999 ein Experiment, das in der Währungsgeschichte einmalig ist: Der Euro als „staatenloses Geld“ steht mittlerweile zwanzig „geldlosen Staaten“ gegenüber. Was kurios klingt, hat im vergangenen Vierteljahrhundert gar nicht schlecht funktioniert. Der Vortrag beleuchtet die Vorgeschichte des Euro, stellt seine Stärken und Schwächen heraus und gibt vor diesem Hintergrund einen Ausblick auf die nächsten 25 Jahre der Gemeinschaftswährung. Dabei wird es unter anderem um die hohe Schuldenlast in manchen Mitgliedstaaten und die Erweiterung der Eurozone, aber auch um den sogenannten „Digitalen Euro“ gehen. Die entscheidende Zukunftsfrage wird sein, welche Rolle die Europäische Zentralbank künftig spielen will oder kann. Der Referent unterrichtet Volkswirtschaftslehre/Makroökonomik, Hochschule Rhein/Main.

**1036** Dienstag, 24.09.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft

Dr. Nicolas Müller

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich in einem atemberaubenden Tempo, aber mit den Chancen kommt auch das Potenzial für Missbrauch: Generative KI-Modelle werden immer besser darin, täuschend echte „Deepfakes“ zu erstellen – also Audio- oder Videoaufnahmen von Personen, die allerdings nicht echt, sondern komplett digital erstellt sind. Während sich die Technologie für Film und Fernsehen legitim nutzen lässt, so birgt sie doch ein großes Missbrauchspotenzial: Desinformation, Verleumdung und Betrug, wie z. B. der „Enkelkindertrick 2.0“. Dieser Web-Vortrag verdeutlicht Zuhörern ganz ohne technische Vorkenntnisse die Problematik anhand von „Audio-Deepfakes“, d. h. gefälschten Stimm-aufnahmen. Die technischen Hintergründe werden dargestellt und aktuelle Forschung zu Gegenmaßnahmen präsentiert: Können wir KI dazu nutzen, Deepfakes zu entlarven? Kann man lernen, Deepfakes zu erkennen, und wenn ja, woran? Wie soll man sich verhalten, wenn ein mögliches Deepfake anruft?

Der Referent ist Machine Learning Scientist am Fraunhofer-Institut für Angewandte und Integrierte Sicherheit (AISEC) in Garching.

**1037** Montag, 30.09.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)




## Was macht rechtsextreames Denken so attraktiv?

PD Dr. Rolf Frankenberger

Rechtsextreames Denken wird getragen von Ideologien der Ungleichheit. Auf der Basis zugeschriebener Eigenschaften wie Herkunft oder Geschlecht werden Unterschiede und Identitäten konstruiert. Den „Anderen“ wird dann die Schuld für wahrgenommene Missstände oder die eigene Misere zugeschrieben. Und die „Anderen“ werden dann bekämpft. Vorurteile und Stereotype finden sich bis zu einem gewissen Grad in allen Teilen unserer Gesellschaft. Die extreme Rechte knüpft geschickt an diese an und radikalisiert sie, indem sie mit Ängsten spielt und die Identitätsfrage stellt. Im Vortrag werden diskursive Strategien der extremen Rechten näher beleuchtet und aufgezeigt, wie diese auf eine Radikalisierung der Gesellschaft abzielen. Der Referent


ist Geschäftsführer des Instituts für Rechtsextremismusforschung (IREx), Universität Tübingen.

**1038** **Mittwoch**, 02.10.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Gedächtnistraining für alle**

Dr. Johannes Mallow

Im Web-Vortrag mit Dr. Johannes Mallow, dem zweifachen Gedächtnisweltmeister, entdecken Teilnehmende die Kunst, ihr Gedächtnis durch bewährte Techniken zu verbessern. Der Dozent zeigt, wie man durch die Verknüpfung von Informationen mit bildhaften Vorstellungen und erzählten Geschichten das Gedächtnis effizient für Beruf und Alltag einsetzen kann. Diese Methoden ermöglichen es, selbst komplexe Daten leicht zu merken und wieder abzurufen. Die Teilnehmenden lernen praktische Ansätze, um ihr Erinnerungsvermögen zu optimieren und sowohl ihre Arbeitsproduktivität als auch ihr tägliches Lernen zu revolutionieren.


**1039** **Mittwoch**, 09.10.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Gesunder Schlaf – leistungsfähig im Job**

Philipp Hubert

Gesunder Schlaf beginnt am Tag! Entdecken Sie, wie gesunder Schlaf Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf steigern kann! In diesem Web-Vortrag enthüllen wir die Geheimnisse erholsamer Nächte und deren positiven Einfluss auf Ihre Arbeitsleistung. Erfahren Sie, was während des Schlafs in Ihrem Körper passiert, und erhalten Sie praktische Tipps für eine bessere Schlafhygiene, um den Herausforderungen des Arbeitsalltags gewachsen zu sein. Sie lernen dabei die physiologischen Grundlagen des Schlafens und von Schlafstörungen kennen. Vor allem erhalten Sie aber in diesem Web-Vortrag verhaltensbezogene und direkt anwendbare Methoden für Ihren Alltag und lernen, was Unternehmen für eine bessere Schlafhygiene machen können.


Der Referent ist Psychologe (M.Sc.) und Psychologischer Organisations- und Managementberater.

**1041** **Montag**, 14.10.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich?**

Dr. phil. Cornelia Mooslechner-Brüll

Bei diesem Web-Vortrag werden die vielschichtigen Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz (KI) auf die Welt unter die Lupe genommen, von der neuen Art der Kommunikation bis zu den ethischen Implikationen. KI-Technologien werden in verschiedensten Bereichen unseres Lebens immer präsenter. Viele Arbeitsbereiche inklusive des Bildungswesens werden sich dadurch fundamental verändern. Auch die menschliche Kreativität und Kommunikation ist von diesen Entwicklungen betroffen: in einer Ära, in der ChatGPT die Grenzen zwischen Mensch und Maschine verschwimmen lässt, wird die Frage „Wer spricht?“ brisanter denn je. Künstliche Intelligenz verändert nicht nur unsere Kommunikation und den Prozess der Kreativität, sondern fordert auch unsere grundlegenden Vorstellungen von „Was ist der Mensch?“ und „Was ist Realität?“ neu heraus. Die Referentin ist Philosophische Praktikerin und Politikwissenschaftlerin.

**1042** **Mittwoch**, 16.10.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)


### **LIEBEsLEBEN:**

#### **Lange Beziehungen neu erfinden**

Katrin Hummel

Gefühlt sind wir alle mindestens 15 Jahre jünger als unsere Eltern es im gleichen Alter waren. Das ist wunderbar, bleibt aber nicht folgenlos, denn so haben wir mehr Energie, auch in unserem Liebesleben. Doch was, wenn die Beziehung funktioniert, aber das eheliche Liebesleben langweilig geworden ist – und einer von beiden unzufrieden darüber ist? Die F.A.S.-Redakteurin Katrin Hummel ist dieser Frage in Interviews mit Frauen und auch Paaren in der Lebensphase ü 50 nachgegangen. Ehrlich und unverblümt sprechen ihre Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner über ihre Bedürfnisse: Was, wenn man eine Beziehung nach 30 Jahren geöffnet hat? Wie ist das, wenn man als Frau ü 50 wechselnde Liebhaber hat? Und warum finden gebildete Frauen über 50 so schwer wieder einen neuen Partner? Diese und andere Fragen beantwortet Katrin Hummel in ihren Texten.

Lesung mit anschließender Diskussion. Die Referentin ist Redakteurin bei der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung.

**1043** **Dienstag**, 22.10.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte

Prof. Dr. H. Agostini

Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Störung des Sehvermögens kommen. Die häufigsten Ursachen für die Beschwerden wie Probleme beim Lesen, dem Erkennen von Gesichtern, Blendungsempfindlichkeit, brennende oder tränende Augen, sind die Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt) oder grünen Stars (Glaukom), eines trockenen Auges und der altersbedingten Makuladegeneration (**AMD** – eine Erkrankung der zentralen Netzhaut). Eine rechtzeitige Behandlung kann die Beschwerden lindern und die Sehkraft erhalten. Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.

Der Referent ist Ltd. **OA** und Leiter Sektion Retinologie, Klinik für Augenheilkunde, Universitätsklinik Freiburg.

**1045** Donnerstag, 24.10.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Demokratien versus Autokratien: Welche Trends gibt es weltweit?

Dr. Hauke Hartmann

Demokratien stehen weltweit unter Druck. In den vergangenen Jahren sind in vielen Ländern politische Beteiligungsrechte wie Wahlen und Pressefreiheit immer stärker eingeschränkt und die Rechtsstaatlichkeit zunehmend ausgehöhlt worden. Stete politische Rückschritte können in autoritärer Herrschaft münden, so wie in Bangladesch, Mosambik oder der Türkei. Seit 20 Jahren untersucht der Transformationsindex der Bertelsmann Stiftung die Demokratiequalität, die wirtschaftlichen und sozialen Entwicklungen sowie die Regierungsleistungen in 137 Entwicklungs- und Schwellenländern. Er benennt die Treiber dieser negativen Trends, schildert Mechanismen der Demokratieerosion und zeigt positive Beispiele demokratischer Widerstandsfähigkeit auf.

Der Referent ist Senior Expert bei der Bertelsmann Stiftung, Gütersloh.

**1046** Mittwoch, 06.11.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## LIEBEsLEBEN: So liebt Deutschland

Lisa Fischbach

Heirat, Haus, Kinder? Oder als Paar unabhängig sein und die Welt bereisen? Wie viel Sexualität sollten wir als Paar haben und kommt es immer auf den Höhepunkt dabei an? Als Forschungsleiterin und Psychologin von ElitePartner.de sowie als Therapeutin für Einzelpersonen und Paare beschäftige ich mich tagtäglich mit dem Thema, wie Beziehungen gelingen können, was Singles bei der Partnersuche bewegt, was Untreue auslöst und wie Paare verständlich über ihre Bedürfnisse sprechen können. In der bevölkerungsrepräsentativen ElitePartner-Studie untersuche ich zudem regelmäßig diese Fragestellungen und finde spannende Ergebnisse heraus. Haben die Nachbarn mehr Sex als wir, wie zufrieden sind Frischverliebte wirklich und ist ab 50 eigentlich Schluss in Sachen Liebesleben? 2023 haben wir das Sexleben deutscher Paare und Singles untersucht und dafür 6.774 Personen befragt. Die Ergebnisse zeigen, wer wie häufig im Bett landet – und wie zufrieden oder unzufrieden die Befragten damit sind. Sie will Kuscheln, er Kommen – dieses Klischee ist nach wie vor verbreitet. Zu Unrecht! Denn die Bedürfnisse von Frauen und Männern liegen in puncto Sex gar nicht so weit auseinander. Auch für die meisten Männer sind Vertrautheit, Nähe und Zärtlichkeit beim Sex wichtig, der Höhepunkt ist nur für jeden zweiten unverzichtbar.

Die Referentin ist Psychologin und Forschungsleiterin bei ElitePartner.

**1047** Dienstag, 12.11.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Die Zukunft des öffentlich-rechtlichen Rundfunks

Christian Meier

Der öffentlich-rechtliche Rundfunk steht vor einer Transformation. Auf der einen Seite muss die Grundversorgung der Bevölkerung weiter sichergestellt werden, wobei Gebührenerhöhungen und öffentliche Positionierungen der Rundfunkanstalten jedoch zunehmend auf Kritik stoßen. Auf der anderen Seite steht mit der digitalen Welt ein neuer Betätigungsräum zur Verfügung, der von den öffentlich-rechtlichen Anstalten bislang nur unzureichend abgedeckt wird. Der Vortrag wird diese Transformation kritisch beleuchten.

Der Referent ist Medienredakteur bei der „Welt“, Chefredaktion **MEEDIA**

**1048** Dienstag, 12.11.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 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](http://www.vhs-paderborn.de)

## Hallux valgus – der Ballenzeh

Dr. med. Boris Kurosch

Der Ballenzeh oder Hallux valgus ist nicht nur ein kosmetisches Problem. Mit der Zeit verursacht er Schmerzen bei jedem Schritt. Ursache ist meist eine Überlastung des Großzehengrundgelenks und Bindegewebsschwäche. Es kommt zu einer Verbreiterung des Vorfußes (Spreizfuß), zur Verschiebung des Mittelfußknochens nach innen und der Großzehe nach außen. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu Entzündungen an der Großzehe und zu Deformitäten der Nachbarzehen (Hammerzehe, Krallenzehe) kommen. Eine konservative, also eine nicht operative Therapie, ist meist nicht erfolgreich. Nachhaltig korrigiert werden kann die Fehlstellung des Fußes nur durch eine Operation. Je nach Ausprägung der Fehlstellung kommen verschiedene Verfahren zur Anwendung mit dem Ziel der raschen Belastbarkeit und Rezidivvermeidung. Der Web-Vortrag gibt einen Überblick über die Entstehung des Hallux valgus und die nicht operativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten.

Der Referent ist Facharzt für Orthopädie, Esslingen.

**1049** **Donnerstag**, 14.11.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Adipositas-Pandemie im Blick: gesunde Wege für Kinder und Jugendliche

Dr. med. Martin Wannack

In diesem Web-Vortrag werfen wir einen Blick auf die Problematik der Adipositas unter jungen Menschen. Anhand aktueller epidemiologischer Daten beleuchten wir das Ausmaß der Pandemie und ihre alarmierenden Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Wir gehen den Ursachen für die zunehmende Verbreitung von Adipositas nach und diskutieren die vielfältigen Folgeerkrankungen, die damit einhergehen können. Dabei wird deutlich, wie wichtig es ist, frühzeitig gegenzusteuern und präventive Maßnahmen zu ergreifen. Der Web-Vortrag richtet sich an alle, die sich persönlich mit diesem Thema befassen bzw. sich für das Wohl der Jüngsten einsetzen möchten. Der Oberarzt an der Klinik für Pädiatrische Endokrinologie und Diabetologie der Charité – Universitätsmedizin Berlin gibt auch praktische Tipps mit auf den Weg, um mit wenig Aufwand eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität in den Alltag integrieren zu können.

**1051** **Montag**, 18.11.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Caspar David Friedrich – zum 250. Geburtstag

Dr. Alexandra Carmen Axtmann

Caspar David Friedrich (1774–1840) zählt zu den bedeutendsten Meistern der Romantik und etliche seiner Gemälde wie *Der Wanderer über dem Nebelmeer*, *Der Mönch am Meer* oder die *Kreidefelsen bei Rügen* sind mittlerweile Ikonen dieser Epoche. Zentrales Thema in seinen Landschaftsdarstellungen ist das neuartige Verhältnis von Mensch und Natur, das Sehen und Erfahren der Natur als einzelner Mensch, aber auch in verschiedenen Gruppierungen. Mit der Vermittlung von Gefühlen wie Sehnsucht, Einsamkeit, Melancholie, Unendlichkeit oder Entgrenzung und der Rückenfigur als zentralem bildkünstlerischen Mittel setzte er – zwar mit Zeitverzug, doch dann ungebrochen bis heute – wesentliche Impulse für die Gattung der Landschaftsmalerei. Aus Anlass des 250. Geburtstages würdigen ihn 2024 drei große Ausstellungen in Hamburg, Dresden und Berlin und zeichnen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Akzenten ein umfassendes Bild des romantischen Malers aus Greifswald. Zum Ende des Caspar-David-Friedrich-Jubiläumsjahres gibt der Vortrag anhand von zentralen Werken einen Überblick in Friedrichs Oeuvre.

Die Referentin ist Akademische Mitarbeiterin in der Bibliothek des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT).

**1052** **Dienstag**, 19.11.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Unsere Haut mit vielen Lebensjahren

Prof. Dr. med. Andreas Blum

Unsere Haut ist in einem stetigen dynamischen Prozess. So ändert sich unsere Haut in jeder Lebensphase – und auch mit vielen Lebensjahren bemerken wir dies. Mit diesem Verständnis können wir viel Gutes mit geringem Einsatz für unsere Haut tun. Eine Übersicht über häufige Hautveränderungen und sinnvolle Maßnahmen erhalten Sie an diesem Abend. Fragen und Antworten runden das Thema „Unsere Haut mit vielen Lebensjahren“ ab.

**1053** **Donnerstag**, 21.11.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)




## Politik auf TikTok

Martin Fuchs

Im digitalen Zeitalter müssen sich Parteien auf neue Kommunikationswege einstellen, um ihre Botschaft an die Wählenden zu bringen. In jüngster Zeit hat


sich das Interesse der TikTok-Plattform zugewendet. Lange Zeit wurde diese Seite von den etablierten Parteien vermieden, doch die Erfolge gerade von rechtspopulistischen und radikalen Influencer\*innen in diesem Bereich haben zu einem Umdenken geführt. Doch wie erfolgreich ist diese neue Präsenz von etablierten Parteivertreter\*innen auf TikTok?

**1054** **Dienstag**, 26.11.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Männerrollen ab 50

Prof. Dr. Eckart Hammer

Die lebensfrohe, hoffnungsvolle Generation 50+ ist in aller Munde – doch im Gegensatz zu den Frauen sind Männer über 50 noch weitgehend unerforschte Wesen. Dabei hätte gerade diese Lebensphase zahlreiche Chancen für das männliche Selbstverständnis bereit: Bedeutet das Nachlassen der körperlichen Leistungsfähigkeit das Ende der Männlichkeit? Gibt es ein Leben nach der Berufstätigkeit? Welche Freiräume und Chancen bieten sich – und was lässt man besser sein? Fest steht: Noch nie hatte man(n) so viele Möglichkeiten wie heute, den neuen Lebensabschnitt zu gestalten – und noch nie musste man(n) sich mit dieser späten Freiheit so intensiv beschäftigen. Gestützt auf reichhaltige Erfahrungen und zahlreiche Gespräche mit aktiven Ruheständlern, lädt der Sozialwissenschaftler dazu ein, sich auf den Weg zu machen, das Seine zu finden und daran zu glauben, dass das Beste erst noch kommen kann. Der Referent stellt dabei die Erkenntnisse seines viel beachteten Buches „Männer altern anders“ vor.


**1055** **Mittwoch**, 27.11.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Street Art und Graffiti: die gesellschaftliche Kraft von Kunst im urbanen Raum

Gerritt Retterath M.A.

Bunte Bilder im Straßenbild haben gerade in den letzten Jahren zunehmend mehr Anerkennung erfahren. Das liegt auch daran, dass neben oftmals kritisch beäugten illegalen Graffiti viele neue Formen von urbaner Kunst entstanden sind, die auch Menschen außerhalb der Graffiti- und Street-Art-Szene ansprechen sollen. Das wirft viele Fragen auf: Wo lassen sich also die Sonnenseiten von Graffiti und Street-Art finden? Und wie kann urbane Kunst menschliches Miteinander, das eigene Leben und städtische Räume verbessern? Und überhaupt: Was unterscheidet Street-Art von Graffiti und wie sind beide Bereiche historisch entstanden? Der Soziologe, Kulturmanager und Kunstvermittler wird in seinem


Web-Vortrag, angefüllt mit fast zwei Jahrzehnten eigener Graffiti-Erfahrung, die positive gesellschaftliche Kraft der Graffiti-Kultur zusammentragen und dabei der Frage nachgehen, warum urbane Kunst im öffentlichen Raum gesellschaftlich eine so positive Rolle spielen kann.

**1057** **Mittwoch**, 04.12.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Bad News: Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns

Ronja von Wurmb-Seidel


Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Morgens im Radio, abends im Fernsehen und zwischendrin als Push-Nachricht auf dem Handy. Sie prägen unser Leben – viel mehr, als wir es ahnen. Nachrichten beeinflussen, wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben oder wie wir unsere Kinder erziehen. Sie bestimmen, wie wir uns fühlen, wenn wir morgens aufwachen und worüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen. Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativ-Spirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren. Und indem wir anfangen, einander eine neue Art von Geschichten zu erzählen. Ronja von Wurmb-Seidel zeigt eindrücklich auf, warum es sich lohnt, einen gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden und wie es gelingt, die Welt auch im Alltag mit anderen Augen zu sehen.

**1060** **Mittwoch**, 08.01.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Was braucht man wirklich?

Dr. Viola Muster

Je mehr du hast, desto glücklicher wirst du sein. – So lautet das zentrale Versprechen der Konsumgesellschaft. Die meisten Menschen wissen insgeheim, dass dies ein leeres Versprechen ist. Dennoch kaufen wir immer weiter. Konsum ist wie eine Droge, von der wir nicht loskommen. Im Web-Vortrag wird beleuchtet, welche Mechanismen uns zu Konsumjunkies machen und wie es dennoch gelingen kann, weniger zu konsumieren. Hierfür werden wissenschaftliche Erkenntnisse leicht verständlich aufbereitet und gemeinsam Lösungsansätze diskutiert.

**1062** **Mittwoch**, 15.01.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Künstliche Intelligenz: ethische Debatten im Fokus

Dr. Lou Therese Brandner

Skandale im Zusammenhang mit unzuverlässigen, diskriminierenden Ergebnissen von Systemen der künstlichen Intelligenz (KI) zeigen, dass das Thema eine Vielzahl ethischer Fragen aufwirft: Welche Auswirkungen hat KI auf bestehende soziale Vorurteile und Ungleichheiten? Wer ist dafür verantwortlich, wenn ein KI-System Schäden verursacht? Wie beeinflusst KI die individuelle und gesellschaftliche Handlungsfähigkeit? Das wissenschaftliche Feld der KI-Ethik beschäftigt sich mit solchen Fragestellungen, um über rechtliche Richtlinien wie den AI Act der EU hinaus ethische Leitplanken zu schaffen, die positive Potenziale der Technologie nutzbar machen, während negative Auswirkungen minimiert werden. Dieser Web-Vortrag gibt eine Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen und zeigt, wie diese das tägliche Leben beeinflussen (können). Anhand illustrativer Beispiele aus verschiedenen Anwendungsbereichen werden Risiken und Herausforderungen aufgezeigt und mit ethischen Prinzipien in Verbindung gesetzt. Ein tieferes Verständnis für ethische Dimensionen von KI soll vermittelt werden, um eine kritische Auseinandersetzung mit dem Thema zu fördern.

**1063** Montag, 20.01.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## POLITIK · GESELLSCHAFT · GESCHICHTE

### Faszination Mittelalter

Hartmut Borgschulze

Die Popularität des Mittelalters ist ungebrochen. Was fasziniert die Menschen auch heute noch so an dieser Epoche? Das Leben im Mittelalter war spannend, ja oftmals bedrohlich und brutal. Wer waren unsere Vorfahren damals vor 1000 Jahren, was prägte ihr Handeln, wie war ihr Alltagsleben, wie starben sie und woran? Tauchen Sie ein in die Welt des Mittelalters, blicken Sie in unseren „fernen Spiegel“.

**1067** BEGINN: 02.10.2024, 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.

**1068** BEGINN: 18.11.2024, 3x montags,  
10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
22,70 Euro (ermäßigt: 16,40 Euro)

### Denkmäler in Paderborn

Klaus Zacharias



Deutschland ist ein „Denkmalland“, denn überall erinnern Gedenkstätten an Personen oder Ereignisse. Neben den großen Monumenten des 19. Jahrhunderts (Hermannsdenkmal, Deutsches Eck, Niederwalddenkmal u.a.) gibt es auch in Paderborn viele Denkmäler, im Stadtbild ebenso wie im Dom. Zu nennen sind z.B. das Synagogendenkmal, der „Trümmerfrauenbrunnen“, der „Stern“ am Liboriberg und das Ehrenmal am Busdorfwall. Besonders aktuell geworden ist die Thematik im Frühjahr 2024 u.a. durch den Abbruch des Husarendenkmal in der Paderau, der aufgrund der Vorgehensweise auf großes Unverständnis gestoßen ist. Diese Gesamtproblematik soll im Kurs behandelt werden, vor allem aber sind auch Besichtigungen der fußläufig erreichbaren Denkmale geplant.

**1069** BEGINN: 19.09.2024, 4x donnerstags,  
10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
29,60 Euro (ermäßigt: 21,60 Euro)



# LIBORIANUM

Bildungs- und Tagungshaus des  
Erzbistums Paderborn

## Bildung und Begegnung erleben:

### **Music is the key**

#### **Sommerkonzert mit den PaderVoices**

31. Aug. 2024, 18:00 – 19:30

Info und Anmeldung:



### **LIBOFAIR**

#### **Die Nachhaltigkeitsmesse im Liborianum**

15. Sept. 2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Info und Anmeldung:



#### **Kosmos und Schöpfung – Biblisches Denken und Naturwissenschaft vor den großen Rätseln unserer Welt**

21. Sept. 2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Info und Anmeldung:



#### **Supervisor\*in mit System und Gestalt im Blended Learning Format Online Informationstreffen**

07. Nov. 2024, 15:00 – 18:30 Uhr

Info und Anmeldung:



#### **Geistlicher Abend in der Adventszeit**

24. Nov. 2024, 17:30 – 21:00 Uhr

Info und Anmeldung:



#### **Design Thinking Facilitator Weiterbildung**

##### **Modul I: Einführung in Design Thinking + Den Kunden/Nutzer verstehen**

16. – 17. Jan. 2025, Beginn um 09:00 Uhr

Info und Anmeldung:



Liborianum

Bildungs- und Tagungshaus des Erzbistums Paderborn

An den Kapuzinern 5–7 • 33098 Paderborn  
Telefon: +49 (0) 5251 121-450 • Telefax: +49 (0) 5251 121-401  
bildung@liborianum.de • www.liborianum.de

## 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.

**1070** **Dienstag**, 26.11.2024,  
19.00-21.30 Uhr (3 UStd.)  
Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Bedeutende Frauen in Deutschland um 1800

Katharina Meermeier

Die Freiheitsbestrebungen der Französischen Revolution hatten den Frauen Hoffnung auf ein emanzipierteres Leben gemacht, aber schon in der Revolution und in der Zeit danach wurden die Frauen auf ihr traditionelles Rollenbild reduziert. Dennoch gelang es einigen Frauen, das gesellschaftliche Leben zu beeinflussen, z. B. als Schriftstellerinnen, als Gastgeberinnen in literarischen Salons, als Malerinnen und Musikerinnen, als Unternehmerinnen und Unterstützerinnen junger Künstler\*innen. Mit welchen Schwierigkeiten die Frauen an der Seite selbstbewusster und einflussreicher Männer kämpften und wie es ihnen gelang, ihren Platz in der Gesellschaft einzunehmen, soll dargestellt, erörtert und in Bezug auf heutige Rollenbilder diskutiert werden.

**1071** **BEGINN:** 20.11.2024, 4x mittwochs,  
10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
29,60 Euro (ermäßigt: 21,60 Euro)

## Paderborner Diskussionsrunde am Vormittag

Hartmut Borgschulze, Joachim Koch

Die Paderborner Diskussionsrunde beschäftigt sich unter der Leitung von Hartmut Borgschulze und Joachim Koch, unterstützt von den langjährigen Teilnehmerinnen Marlene Lubek und Monika Michels, mit aktuellen und historischen Themen aus Politik und Geschichte.

Die gemeinsame Ausgangsbasis für eine Diskussion wird durch Kurzvorträge von Teilnehmer\*innen, aus dem Moderationsteam oder eingeladenen Referent\*innen hergestellt, Fragen und Meinungen beleuchten dann die Themen von verschiedenen Seiten.

**1072** **BEGINN:** 24.09.2024, 10x dienstags,  
10.30-12.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
22,00 Euro (ermäßigt: 14,60 Euro)

## „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“

Johannes Breimhorst

Mit 60 oder 70 gehört man noch lange nicht zum alten Eisen und verfügt über viel Lebenserfahrung, die hier zu Wort kommen sollen. Ausgehend von persönlichen Leseerlebnissen beschäftigen sich die Teilnehmenden mit der Frage, wie der Umgang mit anderen Menschen das eigene Leben bereichern kann. Die konkreten Themen werden zu Beginn des Kurses gemeinsam abgesprochen. Selbstverständlich sind nicht nur Senior\*innen willkommen.

**1073** **BEGINN:** 10.10.2024, 8x donnerstags,  
10.45-12.15 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
56,40 Euro (ermäßigt: 40,40 Euro)

## Unbeschwerter und unabhängiger durch den Alltag 60+



Andrew Jeffrey



Selbstbewusstsein und Sicherheit haben nichts mit dem Alter zu tun. Erfahren Sie, wie Sie im Alltag sicherer und mit einem besseren Gefühl unterwegs

sein können. Eine Wasserflasche inklusive „Pillenfach“ vereinfacht zum Beispiel die Medikamenteneinnahme, wenn Sie unterwegs sind. Wer sich ab und zu unsicher fühlt, findet Unterstützung durch persönliche Alarmsysteme, die individuell angepasst werden können. Beim Umgang mit Bankkarten und Bargeld kann achtsames, dezentes Verhalten Trickbetrug verhindern. Sie fühlen sich manchmal allein? Abhilfe können Treffen und Hilfen in der Nachbarschaft schaffen. Vielleicht gibt es bereits welche in Ihrem Umfeld?

Das sind nur einige Beispiele für Themen, die an diesem Nachmittag angesprochen werden. Sie erhalten nicht nur Ratschläge, sondern bekommen auch einfache Lösungen vorgestellt. Von A wie Aufmerksamkeit bis Z wie Zentrale Informationsmöglichkeiten.

**1074** **Mittwoch**, 06.11.2024,  
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **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 Bücker 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**, 09.11.2024,  
14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)  
QUAX-Hangar in Büren/Ahden,  
10,00 Euro (ermäßigt: 8,00 Euro)

## SCHULE · LERNEN · ERZIEHUNG

### INFORMATIONEN ZUM SCHULÜBERGANG BEI SONDERPÄDAGOGISCHEM UNTERSTÜTZUNGSBEDARF



**zusammen lernen  
zusammenwachsen**

Schule NRW – Zukunft inklusiv!

### **Welche Grundschule für mein Kind? – Informationen zum Übergang in die Primarstufe von Kindern mit sonder- pädagogischem Unterstützungsbedarf**

Zu diesem Informationsabend sind alle Interessierten eingeladen, insbesondere Eltern, deren Kind im Sommer 2025 eingeschult wird und voraussichtlich einen sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf hat.

Zu den Unterstützungsbedarfen zählen die Förderschwerpunkte Lernen, emotionale und soziale Entwicklung sowie Sprache, außerdem geistige Entwicklung, Hören und Kommunikation, körperliche und motorische Entwicklung und Sehen.

Das Schulamt für den Kreis Paderborn informiert über das Einschulungsverfahren sowie über die Standorte des Gemeinsamen Lernens und der Förderschulen. Außerdem werden verschiedene Beratungsmöglichkeiten für Eltern, Erzieher\*innen und Lehrkräfte aufgezeigt. Im zweiten Teil können individuelle Fragen über sonderpädagogische Unterstützungsmöglichkeiten im Grundschulbereich an Expert\*innen vom Schulamt des Kreises Paderborn und Vertreter\*innen einzelner Schulen gestellt werden.

**1077** **Mittwoch**, 18.09.2024,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Kreisverwaltung Paderborn, großer Sitzungssaal,  
entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung bei der vhs Paderborn  
ist erforderlich.

### **Welche weiterführende Schule für mein Kind? – Informationen zum Übergang in die Sekundarstufe von Kindern mit sonder- pädagogischem Unterstützungsbedarf**

Zu diesem Informationsabend sind alle Interessierten eingeladen, insbesondere Eltern, deren Kind mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf im Sommer 2025 oder 2026 in die weiterführende Schule wechselt.

Zu den Unterstützungsbedarfen zählen Lernen, emotionale und soziale Entwicklung sowie Sprache, außerdem geistige Entwicklung, Hören und Kommunikation, körperliche und motorische Entwicklung und Sehen.

Angesprochen sind auch Eltern, deren Kind eine Förderschule besucht. Beim Wechsel in den Jahrgang 5 gilt der Rechtsanspruch auf einen Platz im Gemeinsamen Lernen.

Das Schulamt für den Kreis Paderborn informiert über die Standorte des Gemeinsamen Lernens (GL) und der Förderschulen. Es wird das ‚Koordinierungsverfahren‘ vorgestellt, mit dem die Plätze im Gemeinsamen Lernen an weiterführenden Schulen (Inklusion) vergeben werden. Außerdem gibt es Informationen über Beratungsmöglichkeiten für Eltern und Lehrkräfte; Infos über die Organisation der Schulwege schließen sich an. Im zweiten Teil können individuelle Fragen zum Wechsel in den Jahrgang 5 auch an Expert\*innen aus den weiterführenden Förderschulen und Schulen mit GL gestellt werden.

**1078 Montag, 09.09.2024,**  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Kreisverwaltung Paderborn, großer Sitzungssaal,  
entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung bei der vhs Paderborn ist erforderlich.

### 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.

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

**1079 Mittwoch, 20.11.2024,**  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 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.

**1080 Mittwoch, 25.09.2024,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)



### Brain Gym® – auch das Gehirn braucht Training

Gabriele Waldmann

Geistig fit sein und bleiben, das wünschen sich alle. Viele Jugendliche und Erwachsene haben Stress beim Lesen, Schreiben und anderen alltäglichen Tätigkeiten, können sich schlecht erinnern und nutzen ihr eigentliches Lernpotenzial nicht.

Die leichten Bewegungsübungen und Akupressur von Dr. Paul E. Dennison trainieren das Gedächtnis und die Konzentration. Beide Gehirnhälften werden aktiviert und die neuronalen Verbindungen verstärkt. Die Techniken sind leicht zu lernen und helfen Menschen jeden Alters, die eigenen Möglichkeiten auf allen Ebenen zu nutzen und so wieder Freude am Wissenserwerb und allgemein Lebensfreude und Lebensqualität zu gewinnen. Sie fördern das Sprach- und Mathematikverständnis und das logische Den-



ken, bewirken eine gesunde Haltung und dienen auch dem Stressabbau und der Entspannung.

**1081 Samstag, 16.11.2024,**  
10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Leichter lernen mit Erfolg – Informationen für Eltern von Vor- und Grundschulkindern

Gabriele Waldmann



Lernblockaden können sich durch unterschiedliche Symptome bemerkbar machen. Häufig treten sie in Form von Unkonzentriertheit, Herausforderungen beim Schreiben, Lesen oder Rechnen, mangelnder Lernmotivation oder Prüfungsängsten auf. Auch eine Hochbegabung kann zu auffälligen Verhaltensweisen eines Kindes führen (z. B. als Störung oder Verweigerung des Unterrichts oder der Hausaufgaben durch Hyperaktivität oder Teilnahmslosigkeit).

Die Ursachen für Lernblockaden sind sehr unterschiedlich und können u. a. in einer nicht integrierten motorischen Entwicklung (das Kind ist nicht gekrabbelt) liegen. Eine Möglichkeit, diese Blockaden zu bearbeiten, bietet die Edu-Kinestetik. Mit kinesiologischen Bewegungsübungen kann das Kind gezielt unterstützt werden, sodass es die eigenen Lernchancen besser nutzen kann.

Neben Informationen über Lernblockaden und ihre möglichen Ursachen erhalten die Teilnehmenden Ausblicke auf mögliche Hilfestellungen, damit sich Vorschulkindern optimal fürs Lernen vorbereiten und Grundschulkindern Unterstützung beim Lernen erhalten können.

**1082 Dienstag, 01.10.2024,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 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 mit ihren Kindern 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.

Der Referent ist Seminarleiter bei familylab Deutschland zu den Themen Eltern- und Familienberatung u. a. mit Angeboten zu Vorträgen und Fortbildungen in Schulen und Kitas.

**1083 Dienstag, 08.10.2024,**  
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, plötzlich 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.

Der Referent ist Seminarleiter bei familylab Deutschland zu den Themen Eltern- und Familienberatung u. a. mit Angeboten zu Vorträgen und Fortbildungen in Schulen und Kitas.

**1084** **Dienstag**, 05.11.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Löwenstark im Alltag – Themenabend Resilienz für Eltern und alle, die mit Kindern arbeiten

Dominique Thielemann



Sie haben als Eltern oder in Kita, Schule oder Verein mit Kindern zu tun? Sind Sie bereit Ihre innere Stärke zu entfesseln und schwierige Situationen mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit zu begegnen? Werden auch Sie „löwenstark“

und nehmen Sie ein paar Impulse zum Thema „Resilienz“ mit in den Alltag. Wir versuchen gemeinsam, den verschiedenen täglichen Herausforderungen mit mehr Zuversicht zu begegnen. Durch das Löwen-Mindset können Sie es schaffen, sich mehr abzugrenzen und den Fokus verstärkt auf das Gute im Leben zu legen. Lernen Sie, wie Sie mit starken Emotionen umgehen und welche Strategien Sie im Alltag dabei anwenden können. Konflikte und Hindernisse gehören zum Leben dazu – allein unser Umgang mit ihnen entscheidet, ob wir ein gutes oder ein schlechtes Leben führen. Wenn wir als Eltern oder Menschen, die mit Kindern arbeiten, mit einem guten Selbstbild vorangehen, ahmen unsere Kinder es nach. Die Teilnehmenden stark und resilient zu machen, ist das Ziel der Dozentin. Denn jeder Mensch hat es verdient, positiv in die Zukunft zu blicken.

**1085** **Freitag**, 08.11.2024,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

### IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER PRO FAMILIA BERATUNGSSTELLE PADERBORN



## Sexualität – (k)ein Thema für Kita und Tagespflege?

Linda Faber

Bereits tätige und auch in Ausbildung befindliche Pädagogische Fachkräfte aus Kitas und Tagespflegepersonen sind herzlich zu diesem praxisorientierten Kurs eingeladen.

Kindliche Sexualität gehört zum beruflichen Alltag: Sei es die Frage, wo die Babys herkommen, eigene Rollenspiele, das Setzen von Grenzen oder das Erkunden des eigenen Körpers.

Sie erfahren fundiertes Fachwissen über psychosexuelle Entwicklung im Kindesalter, den Umgang mit Fragen und Neugierde und bekommen Anregungen, wie Sie Kinder gut in diesem Thema begleiten können.

Außerdem bieten Ihnen die erfahrenen Fachkräfte der pro familia Beratungsstelle Paderborn einen Raum zum Austausch sowie die Möglichkeit, die eigene Haltung zum Thema (kindliche) Sexualität in den Blick zu nehmen und so mehr Sicherheit für den Praxisalltag zu erlangen.

Die Teilnahme an beiden Veranstaltungstagen wird vorausgesetzt. Das Seminar schließt mit einer Teilnahmebescheinigung ab.

**1086** BEGINN: 18.09.2024, 2x mittwochs,  
18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Über Störche, Bienen und Blümchen

Linda Faber



Dieser Elternabend zum Thema kindliche Sexualität richtet sich an Eltern und Bezugspersonen von Kindern zwischen zwei und sechs Jahren, die Lust haben sich unter anderem mit folgenden Fragen zu beschäftigen: Was, wann und wie viel erzähle ich meinem Kind? Wie kann ich mein Kind gut bei der eigenen psychosexuellen Entwicklung unterstützen? Was ist eigentlich eine „normale“ Entwicklung?

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit Basiswissen zum Thema kindliche Sexualität mit all ihren Aspekten zu erlangen. Außerdem sind Sie eingeladen mit anderen Eltern und Sexualpädagoginnen der pro familia Beratungsstelle ins Gespräch zu kommen. Diese Veranstaltung wird gefördert durch den Förderverein der Beratungsstelle Paderborn.

**1087** **Mittwoch**, 11.09.2024,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

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

### Bereitschaftspflegefamilien bieten erste Hilfe für Kinder in Not (Informationsveranstaltung)

Sozialdienst katholischer Frauen eV



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.

**1089** **Montag**, 18.11.2024,  
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.

**1090** BEGINN: 12.09.2024, 7x donnerstags,  
14.30-16.30 Uhr (19 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

### „Bridge zum Kennenlernen“ für (Wieder-)Einsteiger\*innen

Merle Schneeweis



Was ist Bridge? Wie wird es gespielt? Ist Bridge wirklich so schwer? Ihre Dozentin erklärt Ihnen Bridge in 15 Minuten und danach wird viel gespielt. Dazu erhalten Sie Tipps, um Ihre Strategie beim Spielen zu verbessern. Spielspaß vom Feinsten wird garantiert. Dieser Kurs eignet sich für alle Freunde und Freundinnen des Kartenspiels ohne Vorkenntnisse und für Kartenspieler\*innen, die gerne noch einmal schnell und kompakt ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

**1091** Samstag, 12.10.2024,  
14.00-18.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
36,10 Euro (keine Ermäßigung)

### 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.

**1092** BEGINN: 30.10.2024, 6x mittwochs,  
18.30-20.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
37,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Dom Pérignon – Crémant und Champagner (Champagnerseminar)

Wilhelm Groppe



Von bedeutenden Regionen der Crémant-Produktion in Frankreich ausgehend soll die Entstehung des Champagners vorgestellt werden. Ein Abt aus Hautvillers verhalf einem schäumenden Getränk zu Weltruhm und machte die Region von Reims und Épernay zum Epizentrum des Champagners. Erfahren Sie, wann sich das perlende Getränk Crémant oder Champagner nennen darf, wie man es am besten lagert, was die ideale Trinktemperatur ist und vieles mehr. Und dann – genießen Sie das sanfte Prickeln auf der Zunge und den feinen Geschmack dieser edlen Getränke.

Die Getränkekosten sind im Kursentgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

**1096** Freitag, 20.09.2024,  
19.30-22.30 Uhr (4 UStd.)  
Remter, Stadtverwaltung Paderborn,  
32,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Europäischer Weinabend

Harald Burg

Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken wie z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit (z. B. Schiefer), Frucht-Säure-Spiel und vieles mehr.

Nach einem Sekt zum Einstieg werden ca. 20 Weine vorgestellt. Kleine Speisepробen lassen die einzelnen Weine in ihrer Eigenschaft als Essensbegleitung zur Geltung kommen.

Außerdem erhalten Sie Informationen zu den diversen Angaben auf den Weinetiketten und zur Technik der Weinherstellung.

Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung. Die Lebensmittelkosten sind im Entgelt enthalten.

**1099** Freitag, 29.11.2024,  
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 vernünftig? Soll man das Vermögen bereits zu Lebzeiten weitergeben oder erst mit dem

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

Johannes Kröger

**1100** Donnerstag, 07.11.2024,  
15.00-17.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Daniel Radix

**1101** Dienstag, 03.12.2024,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### So erreichen Sie uns:

**per E-Mail:** [info@ehrenamt-pb.de](mailto: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](http://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.

## Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht – Vorsorge für Alter, Krankheit, Unfall

Joachim Koch



In eine Situation zu kommen, in der es nicht mehr möglich ist, die persönlichen Angelegenheiten selbstständig zu regeln, kann jederzeit passieren.

Erstellen Sie deshalb in diesem Workshop selbst Ihre eigene Patientenverfügung, Ihre Vorsorgevollmacht und Ihr Betreuungsvollmacht mit sachkundiger, umfangreicher Hilfe und tauschen Sie sich – soweit Sie möchten – mit den anderen

Teilnehmenden aus!

Basis dieses Workshops sind der neueste Gesetzesstand und die neuesten Vorgaben der Rechtsprechung für die heute geforderten detaillierten Formulierungen 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 zum 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** BEGINN: 28.11.2024, 3x donnerstags, 17.45-20.00 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 Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt, stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, 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 Steuererklärung 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-Marienmünster und der vhs Paderborn angeboten. Die Anmeldung ist ausschließlich über die vhs Paderborn, Tel. 05251 88-14300, oder über [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) möglich.

**1112** Freitag, 22.11.2024, 15.30-20.30 Uhr (6 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

## ETF I: Geld anlegen leicht gemacht!

Michael Brockhoff



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 Finanztest empfohlen.

### Finanzoptimierung 4.0

So machen Sie das Beste aus Ihrem Geld!

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.

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

**1135** Donnerstag, 07.11.2024, 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 Möglich-

keiten 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, 21.11.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Erfolgreich anlegen und investieren

siehe Kurs Nr. 5730f.

### In Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Anlegerclub (NDAC)

### Das 1×1 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 Investmentfonds als Anlagestrategie, ■ Risiken bei der Geldanlage, ■ Vermögenssicherung und -aufbau.

Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 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** Donnerstag, 10.10.2024,  
18.00-20.30 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
15,10 Euro (ermäßigt: 12,10 Euro)

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

Prof. Dr. Ing. Dirk Noosten lehrt an der Technischen Hochschule OWL Baumanagement und -finanzierung. Er ist Autor zahlreicher Publikationen (z. B. Ratgeber Baufinanzierung, Ratgeber Immobilienauswahl) und als Sachverständiger für die Immobilienbewertung tätig ([www.ib-noosten.de](http://www.ib-noosten.de)).

**1168** Mittwoch, 25.09.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
18,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Der private Immobilienverkauf

Christoph Wietfeld

Wer eine Immobilie verkaufen möchte, stellt sich viele Fragen: Wie ermittle ich einen marktgerechten Verkaufspreis? Wie finde ich den richtigen Käufer oder die richtige Käuferin? Wie und wo bewerbe ich meine Immobilie? In welchen Zeiträumen muss ich planen? Wie stelle ich sicher, dass ich den Kaufpreis auch wirklich erhalte?

Der Referent ist Kaufmann in der Immobilienbranche und gibt Ihnen aus erster Hand hilfreiche Tipps für Ihren Privatverkauf, denn gut vorbereitet verkaufen Sie einfach besser.

**1178** Mittwoch, 11.12.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **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 in diesem Vortrag über die derzeitigen Möglichkeiten der Bestandssanierung, über 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, dass Eigentümer\*innen von Immobilien die Wärmepumpentechnologie besser verstehen und damit den individuellen Sanierungsaufwand für das eigene Gebäude besser einschätzen lernen. Am Ende ist Zeit für Fragen und einen kurzen Energiecheck. Für den Energiecheck bringen Sie bitte Ihre Verbrauchsabrechnungen der letzten Jahre zum Kurs mit.

**1188** Mittwoch, 09.10.2024,  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 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 Zeit für Fragen zu individuellen Projekten.

**1189** Dienstag, 29.10.2024,  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Wärmedämmung im Bestand – wie es sinnvoll ist und was man lassen sollte! (Teil 1)**

Arnold Drewer



Die Gründe für eine energetische Sanierung des eigenen Hauses sind vielfältig – ob Klimaschutz, gesetzliche Vorgaben oder einfach der Wille, in Zukunft Geld beim Heizen zu sparen. Denn die Heizkosten steigen unaufhörlich und werden zu einer zunehmenden Belastung. Andererseits gibt es ab 2024 die beste Förderung für die energetische Altbausanierung, die es jemals gab: 20% der Kosten werden vom Staat übernommen.

Sie erhalten einen Überblick über wichtige Dämmverfahren und die dafür erforderlichen Dämmstoffe sowie über häufig gemachte Fehler bei der energetischen Altbausanierung und erfahren, wie Sie diese vermeiden können. Der Referent informiert über die Bedingungen, die Sie erfüllen müssen, um die Förderung zu erhalten. Er ist seit 35 Jahren im Bereich der energetischen Altbausanierung tätig und Autor des Buches „Richtig dämmen – ein Bauherren-Ratgeber für Sanierung und Neubau“ (Stiftung Waren-test). Erfahren Sie von einem deutschlandweit anerkannten Energieexperten, welche sinnvollen Maßnahmen es gibt, so dass Sie Ihren individuellen Aufwand einer energetischen Sanierung besser einschätzen können.

**1190** Montag, 16.09.2024,  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Wärmedämmung im Bestand – wie es sinnvoll ist und was man lassen sollte! (Teil 2)**

Arnold Drewer

Dieser Abend vertieft die Themen des ersten Teils und eignet sich auch gut für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (z. B. aus vorherigen Veranstaltungen). Außerdem erfahren Sie, welche Besonderheiten die unterschiedlichen Dämmstoffe haben. Sie erhalten Informationen zu den ihren Kosten und den ökologischen Eigenschaften. Weitere Themen sind: Welche Produkte sind für welches Bauteil am besten



geeignet? Ist Dämmung gesetzlich vorgeschrieben, und wenn ja, welche und warum? Was sind die wirtschaftlich und ökologisch sinnvollsten Dämmstoffe und Dämmdicken? Welche Dämmung kann ich eigentlich selber installieren und worauf muss ich dabei achten? Welche Vorurteile, Missverständnisse und Fake News geistern durch die sozialen Medien und was davon stimmt vielleicht doch ein bisschen (Stichwort „Dämmung brennt“, „Haus kann nicht mehr atmen“, „Dämmung macht Schimmel“, „Dämmung lohnt sich nicht“)? In welchem Zusammenhang stehen Wärmedämmung und die Installation einer Wärmepumpe?

**1191** **Freitag**, 20.09.2024,  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

## UMWELT · NACHHALTIGKEIT

### Die Welt der Insekten

Herbert Franz Gruber



Die Artenvielfalt der Insekten ist kaum überschaubar. Allein in Deutschland gibt es etwa 5000 Käfer-Arten. Hinzu kommen noch allerlei Schmetterlinge, Motten, Fliegen, Mücken, Hummeln, Bienen, Ohrwürmer und mehr. Viele Insekten sind als Schädlinge gefürchtet, andere wiederum werden als Nützlinge geschätzt. Dieser Vortrag mit vielen Bildern hilft, die unendlich scheinende Insektenvielfalt zu durchblicken und gibt Tipps, welche Arten man kennen sollte. Auch eingeschleppte Schädlinge wie Buchsbaumzünzler, Tigermücke und Blausieb werden besprochen. Für den Schutz der Bienen, Wildbienen und Schmetterlinge werden geeignete Maßnahmen dargestellt.

**1200** **Donnerstag**, 26.09.2024,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

### 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 Regenwasser 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.

**1205** **Dienstag**, 15.10.2024,  
19.00-20.30 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 sechstellige 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 siebenwöchigen 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.

**1206** **Dienstag**, 08.10.2024 (Auftakt), und **Dienstag**, 26.11.2024 (Abschluss), jeweils 19.00-21.00 Uhr, dazwischen sechs Selbstlernmodule mit individuell wählbaren Terminen (16 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Besichtigung des Wasserwerks Diebesweg

(in Zusammenarbeit mit der Wasserwerke Paderborn GmbH)

Dipl. Ing. Michael Bernemann



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**, 17.09.2024,  
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](mailto:info@wasserwerke-paderborn.de).

## 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 1000 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, 28.09.2024,**  
10.00-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Wasserwerk  
am Diebesweg, entgeltfrei

### **Pilzwanderung für Erwachsene**

Alexander Bunzel, Claudia Salzenberg



Die Pilze sind, so wie Tiere und Pflanzen auch, ein eigenständiges Reich von Lebewesen. Auf der Wanderung werden wir einer Reihe von Bewohnern dieses Reichs begegnen: den Fruchtkörpern der Pilze in der Vielfalt ihrer Formen, Farben und Gerüche. Das Ziel ist es, sich dieser Vielfalt systematisch zu nähern und einen Einblick in die Welt

der Pilze zu bekommen.

Dazu werden die Bestimmungsmerkmale der einzelnen Funde erklärt. Zusätzlich gibt es Erläuterungen zu den Lebensweisen der Pilze (Symbionten, Destruenten, Parasiten) und ihrer Rolle im Ökosystem des Waldes. Fragen zum Speisewert und zur Giftigkeit werden ebenfalls Thema sein, bilden aber nicht den Schwerpunkt der Veranstaltung.

**1225 Samstag, 28.09.2024,**  
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)  
Der Kursort stand bei Drucklegung des Programms noch nicht fest,  
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Pilzwanderung für Kinder ab sechs Jahren in Begleitung Erwachsener**

Alexander Bunzel, Claudia Salzenberg



Pilze stecken voller Überraschungen: Sie können knallrot sein, rund wie Bälle oder intensiv nach Kakao riechen. Ziel der Veranstaltung ist es, auf spielerische Art die Neugier und Faszination der Kinder für diese „Fadenwesen“ zu wecken – und natürlich den Spaß, sich im Wald zu bewegen und Pilze zu suchen (und zu finden). Gleichzeitig soll ein Verständnis für die Pilze als Lebewesen und ihre wichtige Rolle in der Natur und für die Menschen entstehen. Beim Entgelt handelt es sich um einen Teampreis für einen Erwachsenen und ein Kind, weitere Geschwisterkinder zahlen jeweils 4,00 Euro.

**1226 Samstag, 28.09.2024,**  
14.00-16.30 Uhr (3 UStd.)  
Der Kursort stand bei Drucklegung des Programms noch nicht fest,  
12,50 Euro (keine Ermäßigung)

### **Naturwissenschaftlicher Verein**

Der Naturwissenschaftliche Verein Paderborn e.V. bietet regelmäßig Vorträge sowie Halbtags- und Tagsexkursionen 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](http://www.paderborn.de/naturwissenschaftlicher-verein) oder Tel. 05251 88-11052.

## Jahresprojekt vhs-Garten

Nasanin Kazemi, Michael Otto



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 findet an zwei Tagen in der Woche statt. Sie können wahlweise dienstags, freitags oder an beiden Tagen teilnehmen. 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: 05.09.2024, freitags, 15.00-17.00 Uhr, und 10.09.2024 dienstags, jeweils 17.00-19.00 Uhr



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

## ERFOLGREICHES GÄRTNERN

### 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, 12.10.2024,  
13.30-15.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,  
17,70 Euro (keine Ermäßigung)



### Spalierobst – richtig leiten und schneiden

Herbert Franz Gruber

Spalierobst gibt auch in kleineren Gärten die Möglichkeit zum Anbau sonst groß wachsender Obstgehölze, die normalerweise viel mehr Platz brauchen. Aber nicht alle Obstsorten sind dafür geeignet, eine gute Sortenkenntnis ist für die Auswahl des Pflanzguts unerlässlich. Erfolgreiche Spalierobst-Anbauer benötigen zudem Kenntnisse zum richtigen Gehölzschnitt, um die Bäumchen richtig leiten zu können. Neben den Klassikern Apfel, Birne, Kirsche, Pfirsich, Pflaume oder Mirabelle werden auch Spalier für Wein, Beerenobst und Kiwi behandelt.

**1256** Mittwoch, 30.10.2024,  
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)



## GARTEN TRIFFT 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**, 22.09.2024,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Garten trifft den „wilden Koch“ – Leckeres aus dem Holzbackofen

Thomas Waldeyer

Das holzbeheizte Backhäuschen der vhs bietet die Gelegenheit auf außergewöhnliche Weise zu backen und zu kochen. Kleine Brote, aber auch gefüllte Teigtaschen oder belegte Formen erhalten einen ganz besonderen Geschmack. Einzigartig! Aber auch Fleisch und Fisch werden im Feuerofen zubereitet. Die Vielfalt der Möglichkeiten, diese Öfen zu nutzen, wird Sie begeistern. Bitte verzichten Sie auf schnell entflammende Kleidung.



**1267** **Samstag**, 28.09.2024,  
11.00-15.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,  
28,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Naturerleben und Entspannung

Tauchen Sie ein in die Wohlfühlatmosphäre des vhs-Mitmach- und Ideengartens und lernen Sie verschiedene unterschiedlich stark bewegte Entspannungsmethoden kennen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Inmitten von Blumen, Gräsern und duftenden Kräutern erfahren Sie die heilsame Kraft der Natur. Unsere Dozent\*innen werden Sie durch eine Reise der inneren Ruhe führen, die Atemtechniken, Meditation, Yoga, Qi Gong und Achtsamkeit (in und mit Bewegung kombiniert) umfassen. Lernen Sie, wie Sie den Alltagsstress loslassen können und Ihre Sinne in der natürlichen Umgebung schärfen. Die Wohlfühlatmosphäre des vhs Gartens wird genutzt, um Ihnen zu helfen, Stress abzubauen, Ihre Energie zu steigern und Ihre mentale Klarheit zu verbessern. Die Inhalte werden an die Wetterlage angepasst.

**1279** **BEGINN**: 10.09.2024, 4x dienstags,  
19.00-20.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,  
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Begib dich auf neues Terrain.**

**vhs**

**DURCH STEIGER**

Finde deinen Kurs  
volkshochschule.de

**Aus der Liebe leben – Ein Gespräch mit Heribert Körlings über Leben und Tod – Vortrag zum 2. Advent**

Dr. Eugen Drewermann



„Engt Gott mich in meinem Leben nicht ein?“ „Werden Liebende sich auch nach dem Tod wiederfinden?“ „Was sagen Sie den Menschen, die an Gott glauben möchten, aber keine Verbindung zu ihm in sich spüren?“ „Jesus soll uns 'verwandeln'. Soll er uns kontrollieren, dass wir so werden wie er?“ „Ist die Liebe ein Beleg für die Ewigkeit?“ „Kann der Glaube glücklich machen?“ – Das sind nur einige der vielen Fragen, die Dr. Eugen Drewermann 2023 von Schülerinnen und Schülern aus Religions- und Philosophiekursen der Oberstufe des Kaiser-Karls-Gymnasiums in Aachen gestellt werden. In seinem aktuellen Buch sind diese Fragen und seine Antworten darauf nachzulesen. Der Vortrag zum 2. Advent ermöglicht Einblicke in die Gespräche

**1300** **Sonntag**, 08.12.2024, 11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)  
Gymnasium Theodorium,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, keine Tageskasse.

**Leben wir in einer Leistungsgesellschaft? – Philosophische Fragen an ein modernes Gerechtigkeitsprinzip**

Dr. Kevin M. Dear



Donald Trump setzte vor und während seiner Präsidentschaft seinen eigenen Schwiegersohn für diverse politische Ämter und Funktionen ein. Nicht nur hierzulande war man darüber empört, da offensichtlich mehr nach persönlichen Beziehungen und dem „Günstlingsprinzip“ und weniger nach dem Leis-

tungsprinzip entschieden wurde. Aber wie verfahren wir selbst bei der Vergabe von Positionen, Ämtern und sozial angesehenen Funktionen? Moderne Gesellschaften verweisen gern darauf, dass nicht die Herkunft oder der soziale Status, sondern allein die erbrachte Leistung darüber entscheiden soll, wer etwas „verdient“ und wer nicht. In der philosophischen Gerechtigkeitsdiskussion ebenso wie in sozialwissenschaftlichen Analysen wurde dieses Prinzip allerdings seit jeher kritisiert. Wer mehr und wer weniger geleistet habe, das lasse sich ohnehin nicht objektiv feststellen. Der Vortrag möchte daher zum Mitdiskutieren einladen und den spannenden Fragen nach einer „gerechten Ordnung“ in einer sozial ungleichen Gesellschaft nachgehen.

**1301** **Donnerstag**, 21.11.2024, 18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**Was lässt uns glücklich sein?**

Robert Lühker



„Geld allein macht nicht glücklich, aber es beruhigt.“ Solche und andere Thesen sind uns gut bekannt. Aber was macht uns wirklich glücklich? Was ist Glück überhaupt? Ist man automatisch glücklich, wenn man Glück hat? Gemeinsam nähern Sie sich dem Thema und stellen sich die Frage nach der Erfüllung im Leben. Sie tauschen sich aus über Ihre eigenen Überlegungen und lassen sich inspirieren von philosophischen Impulsen der Gegenwart und Vergangenheit.

**1302** **BEGINN**: 16.09.2024, 7x montags, 17.00-18.30 Uhr (14 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
55,20 Euro (keine Ermäßigung)

**Der „Letzte Hilfe Kurs“ – das kleine 1x1 der Sterbebegleitung**

Reinhild Wode, Erika Sobek



Viele kennen „Erste Hilfe Kurse“ und haben bereits daran teilgenommen, um Leben zu retten. Wie sieht es jedoch am Lebensende aus? Sind wir darauf vor-

MEHR ALS DU GLAUBST

# DER DOM

Lassen Sie sich von unserem neugestalteten Magazin überraschen!

Einfach für einen Monat kostenfreie Probeexemplare bestellen.

Die Belieferung endet danach automatisch.



**NEUGIERIG?**

[www.derdom.de](http://www.derdom.de)  
[vertrieb@derdom.de](mailto:vertrieb@derdom.de)  
Tel. 0 52 51/153-2 02  
oder einfach scannen



bereit zu helfen, wenn Leben zu Ende geht? Was ist dann zu tun? Angst hindert viele daran, sich beizeiten mit diesem Thema auseinanderzusetzen und mit Angehörigen, Freundeskreis und Nachbarschaft darüber zu reden. Wie begleitet man einen Menschen am Lebensende und wo kann man sich Hilfe holen? Antworten für die breite Bevölkerung jeden Alters und ohne Vorkenntnisse bietet dieser „Letzte Hilfe Kurs“, in dem die beiden Dozentinnen in Zusammenarbeit mit dem Ambulanten Hospizdienst St. Johannisstift e.V. wichtiges Basiswissen und praktische Grundfertigkeiten in der Palliativversorgung und dem Umsorgen am Lebensende vermitteln. Das Projekt „Letzte Hilfe“ ist ein Teil von Last Aid International – The Last AidMovement. Unter [www.letztehilfe.info](http://www.letztehilfe.info) finden Sie weitere Informationen. Die Kosten für ein Handout sind in dem Kursentgelt enthalten.

**1320** **Mittwoch**, 09.10.2024,  
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,50 Euro (ermäßigt: 9,70 Euro)

## PSYCHOLOGIE, PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG 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**, 15.11.2024,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,00 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 mühelos, 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 uns 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**, 06.12.2024,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Stärke dein Selbstvertrauen

Sabine Gemke

Gibt es Situationen, in denen Sie sich mehr Selbstvertrauen wünschen und weniger Zweifel an Ihren Fähigkeiten? Lassen Sie sich mehr als Ihnen lieb ist von der Meinung anderer beeinflussen? 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. Der 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**: 30.10.2024, 8x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

### SelbstbewusstNEIN – Grenzen setzen, nein sagen lernen und mentale Stärke gewinnen

Katja Kuhnert

Machen Sie Zusagen, obwohl Sie bereits an Ihrer Kapazitätsgrenze sind? Leiden Sie unter Stress, weil Sie allen Erwartungen gerecht werden wollen, um niemanden zu enttäuschen? Die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ihnen nachzukommen, Grenzen gegenüber den Erwartungen anderer zu setzen sowie ein Nein auszusprechen, sind entscheidend für ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben. Dieser Kompaktworkshop zeigt Ihnen, wie Sie mehr Zeit für sich und Ihre eigenen Prioritäten gewinnen können, ohne von schlechtem Gewissen geplagt zu werden. Sie erlernen praktische Übungen, mit denen Sie Ihre persönlichen Grenzen schützen können – sowohl zu Hause als auch im Job.



**1611** **Donnerstag**, 14.11.2024,  
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

## **Frauenpower – Wandercoaching für Frauen**

Sabine Schüttele



Wandern und Coaching verbinden Körper, Geist und Seele. An diesem Tag nutzen Sie die Ruhe der Natur, um aus einer neuen Perspektive auf sich und Ihr Leben zu blicken. So bringen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihr Inneres in Bewegung. Diese besondere Wanderung durch Wiesen und Wälder gibt Ihnen Schritt für Schritt neue Impulse und Erkenntnisse, die Sie wieder in Kontakt mit sich selbst bringen. Oft machen wir uns das Leben schwer, gefüllt mit Selbstzweifeln, und stehen nicht für unsere Bedürfnisse ein. Bei diesem Wandercoaching der systemischen Mastercoachin lernt jede Teilnehmerin mithilfe von Meditationen und Coaching-Impulsen, sich ihrer Stärken und Potenziale bewusst zu werden und mit sich selbst zufrieden zu sein, so wie sie ist. Am Ende dieser Wanderung kehren Sie mit vielen neuen Impulsen gestärkt und mit mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag zurück.

Level: Leichte Wanderung, Strecke ca. 6 km

**1612** **Samstag**, 05.10.2024,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

## **Neustart wagen – Trennung/Scheidung überwinden**

Marina Hiebert



Haben Sie vor einiger Zeit eine schmerzhafteste Trennung/Scheidung erlebt? Zweifeln Sie manchmal und wissen nicht, ob es die richtige Entscheidung war? Sie schwanken zwischen tiefer Trauer und Zukunftsängsten? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs werden Sie unter Gleichgesinnten durch Verständnis und tiefe Heilung Ihre Trennung überwinden und Ihre\*n Ex-Partner\*in auf Dauer loslassen können. Sie erhalten von der Dozentin, als langjährige Einzel- & Paartherapeutin, effektive Tools aus der Praxis, die Ihnen dabei helfen, Ihren Herzschmerz in der Tiefe zu heilen, Ihre Ängste zu überwinden, um gestärkt in die Zukunft blicken zu können.

**1614** **BEGINN**: 10.11.2024, 3x sonntags,  
11.00-13.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
35,60 Euro (keine Ermäßigung)

---

## **Leistungsblockaden lösen, Einführung ins embrace® Selbstcoaching**

Ulf Mersch

In unserer schnelllebigen und komplexen Welt sind Fähigkeiten zur Selbstregulation entscheidender denn je. Diese Einführung ins Selbstcoaching bietet einen an der aktuellen Forschung ausgerichteten Coachingansatz zur Lösung emotionaler Blockaden und zur Stärkung persönlicher Ressourcen. Selbstcoaching ist dabei nicht nur ein Instrument zur Problemlösung, sondern auch ein Weg, um das eigene Potenzial voll auszuschöpfen. Mit Hilfe eines Personal Coaches und emTrace® Mastercoaches, gewinnen Sie wertvolle Einblicke in die Mechanismen Ihrer eigenen emotionalen Prozesse.

**1615** **Montag**, 25.11.2024,  
17.00-19.30 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
28,00 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: 08.11.2024, 3x freitags,  
17.00-19.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
35,60 Euro (keine Ermäßigung)

## NLP-Schnupperworkshop

Dr. Carsten Labitzky

Neuro-Linguistisches-Programmieren (NLP) ist ein hochentwickeltes System menschlicher Kommunikation, das in den USA von den Wissenschaftlern Richard Bandler und John Grinder entwickelt wurde. Es bietet eine Vielfalt an Methoden, mit denen Sie Ihre Gefühle, Verhaltensweisen und Denkmuster bewusstmachen und beeinflussen können. Es gibt Ihnen die Möglichkeit, Stärken, Fähigkeiten, Denkmuster bei sich und anderen zu entdecken, zu nutzen und weiterzuentwickeln. Erhalten Sie im NLP-Schnupperworkshop erste Einblicke in diese Methoden. In kleineren praktischen Übungen erfahren Sie mehr über sich und Ihre Verarbeitungsprozesse. Das Skript zum Workshop ist in dem Kursentgelt enthalten.

**1650** Samstag, 28.09.2024,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
36,90 Euro (keine Ermäßigung)

## NLP – Kluge Entscheidungen treffen mit Kopf, Bauch und Herz

Dr. Carsten Labitzky

Menschen treffen am Tag ca. 30.000 kleine und große Entscheidungen. Vielleicht stellen auch Sie sich die Frage, ob Sie Ihre Entscheidungen besser

mit Hilfe von logischem Denken oder nach Gefühl treffen sollten. Die neuere Forschung kommt zu dem Ergebnis, dass Entscheidungen, bei denen sehr viele Aspekte berücksichtigt werden müssen, besser ausfallen, wenn sie intuitiv getroffen werden, weil dann auch unbewusstes Wissen einbezogen wird. Hinzu kommt, dass es nicht nur Bauch-, sondern auch noch Herzensentscheidungen gibt. In der Veranstaltung erfahren Sie, wie Methoden aus dem NLP Ihnen dabei helfen können, in Zukunft kluge Entscheidungen zu treffen.

**1651** Freitag, 13.09.2024,  
18.45-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
31,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Auf Achtsamkeit und Akzeptanz basiertes Motivationstraining

Walter Hönig

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.

**1660** Dienstag, 19.11.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Das Geheimnis innerer Stärke

Walter Hönig



In der Positiven Psychologie geht man davon aus, dass Sinnhaftigkeit ein wichtiger Schritt zu einem erfüllten Leben ist. Dabei geht es nicht um den „einen Sinn“ des Lebens, der für alle gültig ist, sondern darum, die eigene Bestimmung zu finden und danach zu leben. Wenn es uns gelingt, die eigenen Stärken dazu zu nutzen, um einem höheren Ziel zu dienen, bekommt das Leben auch mehr Sinn. Die Frage nach dem, was mir wirklich wichtig ist, sollte man sich deshalb immer wieder stellen. Damit

fördern Sie nicht nur Ihre Selbstwirksamkeit, sondern steigern auch Ihre Lebenszufriedenheit nachhaltig.

**1662** **Dienstag**, 12.11.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,80 Euro (keine Ermäßigung)

### **Die wunderbare Kraft der Resilienz. Mythos und Wahrheit**

Ulf Mersch

Ein wahrer Zauber rankt sich um den Begriff der Resilienz. Er vermittelt uns den Traum psychischer Unverwüstlichkeit, als Basis von Lebensfreude und Lebensglück. Was ist nun wirklich dran? Was macht Resilienz aus, kann ich sie erreichen und wenn ja, wie? Das Kompaktseminar vom Personal Coach und emTrace® Mastercoach, verhilft zu mehr Klarheit und lüftet mit Ihnen dieses mystische Buch mit 7 Siegeln.

**1664** **Dienstag**, 03.12.2024,  
17.00-19.30 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
28,00 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 sich auf spielerische Weise neu entdecken wollen, dann ist dieser Erlebnis-Workshop genau der richtige für Sie. Werden Sie Regisseur\*in 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 nur schwer möglich ist.

**1665** **Samstag**, 30.11.2024,  
10.00-17.00 Uhr (9 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Eröffne  
anderen  
Perspektiven.**

**HORI  
ZONT  
ERWEI  
TERER**

Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

## „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 Spontaneität 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**, 07.12.2024,  
10.00-17.15 Uhr (10 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
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**, 11.10.2024,  
16.00-21.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
31,90 Euro (keine Ermäßigung)

## Mimikresonanz®, Gefühle sehen, Menschen verstehen

Ulf Mersch

Ziel beim Mimikresonanz®-Training ist es, die Emotionen anderer Menschen treffsicher zu erkennen, richtig zu interpretieren und angemessen mit ihnen umzugehen. Diese Kompetenz steigert nicht nur die Empathie und das eigene Charisma, sondern zusätzlich auch die Menschenkenntnis. Im Rahmen dieser Einführung können Sie sieben kulturübergreifende Primäreemotionen kennen und unterscheiden lernen. Des Weiteren widmet sich das Seminar des Mimikresonanz®-Coaches dem Thema „Lügen anhand non-verbaler Signale besser erkennen können“.

**1672 Dienstag**, 26.11.2024,  
17.00-19.30 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
28,00 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**, 23.11.2024,  
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, 08.11.2024, 17.00-20.00 Uhr  
Samstag, 09.11.2024, 10.00-17.00 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
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.

**1684** Samstag, 16.11.2024,  
10.30-17.30 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 führen – was macht es eigentlich so schwer? ■ Wirksamkeit ungewöhnlicher Fragen kennenlernen, ■ eigene Anliegen formulieren können, ■ konstruktiv durch den Konflikt, ■ Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können

**1687** Freitag, 06.12.2024, 17.00-20.00 Uhr  
Samstag, 07.12.2024, 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: 07.11.2024, 4x donnerstags,  
18.00-20.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
42,70 Euro (keine Ermäßigung)

---

**Farb- und Typberatung**

Sonja Lang

„Kleider machen Leute“ heißt es schon bei Gottfried Keller, dem bekannten Schweizer Dichter. Nach wie vor ist ein angemessenes Erscheinungsbild wichtig um beruflich und privat zu punkten und einen positiven Gesamteindruck zu hinterlassen. Dieser Kurs ermöglicht Ihnen Ihr individuelles Erscheinungsbild zu optimieren, sich von wenig vorteilhaften Kleidungsstücken zu verabschieden und mit der hinzu gewonnenen Sicherheit selbstbewusster aufzutreten, besonders, wenn es drauf ankommt. Außerdem werden Sie in die Lage versetzt zielgerichteter einzukaufen, um Fehlkäufe und damit verbundene unnötige Kosten zu vermeiden. Die für Sie optimalen Farben werden mittels einer intensiven individuellen Farbanalyse ermittelt. Welcher Schnitt verschiedener Kleidungsstücke für Sie vorteilhaft ist, wird ebenso thematisiert, wie auch mögliche Accessoires. (maximal 6 Teilnehmende)

**1800 Samstag, 16.11.2024,**  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
24,90 Euro (keine Ermäßigung)

**Make-up-Workshops in Sande**

siehe Kurs Nr. 8614f.

**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 Mittwoch, 30.10.2024,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
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. In diesem Workshop 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!

**1821 Samstag, 16.11.2024,**  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
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 ermöglichen das Ausprobieren. Werden Sie selbst zur Expertin für Ihr Haar!

Voraussetzung: mindestens schulterlanges Haar.

**1822 Mittwoch, 04.12.2024,**  
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

Nur für Dich  
-Unikatschmuck-



**Dhokan**  
SCHMUCK, KUNST & WOHNEN

Grube 10 - Paderborn  
0 52 51 / 28 13 77  
dhokan.de

vhs

Volkshochschule  
Paderborn



ENT-  
SCHWÖ-  
RUNGS-  
THEO-  
RETIKER

Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

Auch als  
Online-Kurs

Schärfe dein  
politisches Bewusstsein.

1

Gesellschaft



# 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
- 78 Musik
- 81 Zeichnen und Malen
- 85 Kreatives Gestalten
- 89 Fotografie
- 92 Nähen

## 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](http://www.kunstverein-paderborn.de).

Anmeldungen zu den Veranstaltungen „Kunstgenuss“ sind ausschließlich über den Paderborner Kunstverein möglich:

Tel. 05251 685281 (AB),

[info@kunstverein-paderborn.de](mailto:info@kunstverein-paderborn.de)

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

### Kunstgenuss: Timo Klos – sind kurz auf der Erde, gleich zurück!

Dr. Alexandra Sucrow

**2110** Donnerstag, 12.09.2024,

17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)

Kunstverein Paderborn e.V.,

Dauer der Ausstellung: 17.08.2024 – 06.10.2024

### Kunstgenuss: Eva Wilcke und Marcel Zorn – als wenn nichts wäre

Dr. Alexandra Sucrow

**2111** Donnerstag, 07.11.2024,

17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)

Kunstverein Paderborn e.V.,

Dauer der Ausstellung: 19.10.2024 – 17.11.2024

## Kunstgenuss:

### Nana Seeber – in den Umfassungsräumen

Dr. Alexandra Sucrow

**2112** Donnerstag, 05.12.2024,

17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)

Kunstverein Paderborn e.V.,

Dauer der Ausstellung: 30.11.2024 – 12.01.2025

## 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. Jahrhundert wie auch mit den modernen, „zeitgenössischen“ Glaskunstwerken der Künstler Marc Chagall, Gerhard Richter u.a.m. auseinandersetzen. Das erste Treffen dient der Beschäftigung mit der Glaskunst des 12. und 13. Jahrhunderts, das zweite mit den modernen „zeitgenössischen“ Glaskunstwerken.

**2115** BEGINN: 14.11.2024, 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** Donnerstag, 12.12.2024,

18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)

vhs am Stadelhof,

10,00 Euro (keine Ermäßigung)

**„Je veux de l'amour, de la joie ...“ –  
Französische Chansons/Pop/Rock  
1954–2024**



Michael Wiersing

Sagt Ihnen Jacques Brel etwas? Und Téléphone und Zaz? Lieder auf Französisch erleben immer mal wieder eine Renaissance in Deutschland, doch abgesehen von einzelnen Stücken ist die reiche französische Musikszene fast unbekannt. Vom klassischen Chanson mit Orchester über französischen New Wave Pop bis hin zu Liedermachenden und Rock-Superstars: Der Umgang mit der Sprache ist so berührend, spielerisch, erfindungsreich und witzig, dass es sich lohnt, wenigstens die Großen der Größten zu kennen. Ziel dieses Vortrags ist es, anhand von zwölf Sänger\*innen und Bands, die in Frankreich jede\*r kennt und die in Kurzportraits vorgestellt werden, einen Querschnitt darzustellen. Herausragende Videoclips lassen eintauchen in die 60er, 80er und vergangenen Jahre – ein Genuss für Kennenlerner\*innen und Genießer\*innen! Der Vortrag wendet sich an alle Interessierten, Französischkenntnisse sind nicht erforderlich.

**2219** Freitag, 27.09.2024,  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

**2221** Freitag, 04.10.2024,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**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: Jón Kalman Stefánsson: „Fische haben keine Beine“.

**2228** Donnerstag, 12.09.2024, 19.30-21.00 Uhr  
Donnerstag, 10.10.2024, 19.30-21.00 Uhr  
Donnerstag, 07.11.2024, 19.30-21.00 Uhr  
Donnerstag, 05.12.2024, 19.30-21.00 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
23,60 Euro (ermäßigt: 15,60 Euro)

**LITERATUR**

**Präsentationen aus der Bücherwelt**



Was ist ein Leben ohne Buch? Langweilig! Daher stellt die Bonifatius-Buchhandlung die schönsten Seiten vor: Lieblingsbücher, Geheimtipps und echte Empfehlungen aus erster Hand! Wir freuen uns auf einen inspirierenden Abend. Begleitend zur Veranstaltung gibt es einen Büchertisch.

**2220** Dienstag, 17.09.2024,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**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. In diesem Halbjahr lesen wir vier Bücher zum Thema 'jung und ungestüm' in verschiedenen Kontexten. Für das erste Treffen bereiten Sie bitte „Schloss Chevron“ von Vita Sackville-West vor, welches einen Blick auf die Jugend und deren Wünsche wirft, eingezwängt in die strenge, englische Gesellschaft zu Anfang des 20. Jahrhunderts.

**2229** Donnerstag, 12.09.2024, 11.00-12.30 Uhr  
Donnerstag, 10.10.2024, 11.00-12.30 Uhr  
Donnerstag, 14.11.2024, 11.00-12.30 Uhr  
Donnerstag, 12.12.2024, 11.00-12.30 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
35,00 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  
Provinzial-Verwaltung



Stiftung Kloster Dalheim  
LWL-Landesmuseum für Klosterkultur

**LWL**  
Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

## LITERATUR – EINFÜHRUNG IN THEORIE UND PRAXIS

### Älter werden und glücklich schreiben – die kreativste Zeit Ihres Lebens

Ein interaktiver Lesenachmittag  
mit Christiane Höhmann für Personen ab 50  
Christiane Höhmann



Glücklich älter werden? –

Das geht!  
Schreiben Sie sich frei. Die  
(vor-)letzte Phase Ihres Lebens  
wird Ihre kreativste:

■ Vertiefen Sie Ihr Wissen über  
sich selbst ■ Werden Sie sich  
Ihrer Stärken und Vorzüge be-  
wusst ■ Schreiben Sie Erinne-  
rungen und Geschichten Ihres  
Lebens auf.

Neben einer Lesung aus dem  
Buch gibt die Autorin Tipps und praktische Anlei-  
tungen zum Schreiben und Gestalten Ihrer Erinne-  
rungen.

**2230** **Mittwoch**, 18.09.2024,  
15.00-16.30 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.  
Dieser Kurs führt in das kreative Schreiben ein. Sie  
erhalten eine Fülle von Anregungen und treffen  
Gleichgesinnte zum Austausch. Vorkenntnisse sind  
nicht erforderlich.

**2231** **Samstag**, 14.09.2024,  
09.30-15.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Einfach dichten – Naturlyrik und Haiku schreiben

Christiane Höhmann

Nicht Welt verändern  
werden wir durch Schreiben doch  
vielleicht den Alltag  
In diesem Kurs verfassen wir Kurzformen und Natur-  
gedichte und nähern uns so der japanischen Dicht-  
kunst. Als kürzeste Gedichtform der Welt verbindet

das Haiku den Ausdruck des Lebens mit der Erfah-  
rung der Natur. Das Dichten wird Ihnen großen Spaß  
machen, darüber hinaus können Sie Ihre lyrischen  
Texte vielfältig verwenden: für Reisetagebücher, als  
Haiku des Tages, zum Austausch mit anderen und  
nicht zuletzt, um Ihre Freude am sprachlichen Aus-  
druck zu vertiefen. Der Kurs richtet sich an alle, die  
Lust haben zu dichten.

**2232** **Samstag**, 02.11.2024,  
09.30-15.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Kurzgeschichten – von der Idee bis zur Publikation

Thomas Opfermann



Sie möchten eine Kurzge-  
schichte schreiben? Sie haben  
schon erste Schreiberfahrung  
und wollen Ihrem Werk den  
letzten Schliff geben? Mit die-  
sem Online-Angebot bekom-  
men Sie das notwendige theo-  
retische Rüstzeug in Form  
eines **PDF**-Dokuments vermit-  
telt und setzen dieses gezielt  
in Übungen und ggf. in bereits  
vorliegenden eigenen Kurzge-  
schichten um. Die Übungsaufgaben/Kurzgeschich-  
ten senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten.  
Innerhalb einer Woche erhalten Sie schriftlich und  
telefonisch ein qualifiziertes Feedback.


Es handelt sich um vier einzeln buchbare Kurspakete,  
jeweils bestehend aus:

■ mindestens 45 Minuten selbstständiges Studium  
des Lehrmaterials (ca. 30 Seiten), ■ ca. 45 Minuten  
selbstständige Bearbeitung der Übungen, ■ 30 Mi-  
nuten abschließender Austausch mit dem Dozenten  
(per Videochat/E-Mail)

Am Kursende besteht für alle Interessierten die Mög-  
lichkeit, ihre Geschichte in einer Anthologie (inkl.  
**ISBN**-Nummer, und damit über den Buchhandel be-  
ziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 29,00  
Euro, nicht in dem Kursentgelt enthalten).

Technische Voraussetzungen: Internetzugang, E-Mail-  
Adresse, Software zur Anzeige von **PDF**-Dokumen-  
ten (z. B. Acrobat Reader).

### Kursteil 1: Plot, Handlungs-/ Spannungsbogen, 1. Kurzgeschichte

**2240** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem  
09.09.2024 individuell möglich (3 – 4 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
32,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Kursteil 2: Schreibübung, Figuren- Ausgestaltung, 2. Kurzgeschichte

**2241** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 09.09.2024 individuell möglich. (3-4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
32,50 Euro (keine Ermäßigung)



## Kursteil 3: Schreiblockaden, Kurz- geschichten zu unterschiedlichen Genres

**2242** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 09.09.2024 individuell möglich. (3-4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
32,50 Euro (keine Ermäßigung)



## Kursteil 4: Wörtliche Rede, Dialoge, abschließende Kurzgeschichte, Publikationsmöglichkeiten

**2243** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 09.09.2024 individuell möglich. (3-4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
32,50 Euro (keine Ermäßigung)

## 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 vier 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)  
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

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. Am Kurs-/Semesterende besteht für jeden Interessierten die Möglichkeit, bis zu 10 Haiku in einer Anthologie (inkl. ISBN, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 19 Euro, nicht in dem Kursentgelt enthalten!).

**2244** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 09.09.2024 individuell möglich (12-16 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)



### Stilmittelkunde Lyrik

Thomas Opfermann

Neben den typischen lyrischen Stilmitteln lernen Sie die wesentlichen Reimarten und Versmaße kennen und üben diese in praktischen Beispielen an vorgegebenen und selbst zu verfassenden Gedichten ein. Am Kursende können Sie lyrische Stilmittel sicher analysieren und anwenden.

**2245** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 09.09.2024 individuell möglich. (12-16 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)



### 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.“ Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, mit den erlernten Methoden Ihre kreativen Schreibfertigkeiten zu trainieren und selbstständig zu erweitern. Jeweils im Januar und August eines Jahres besteht für jede\*n Interessiert\*en die Möglichkeit, maximal drei eigene Texte in einer Anthologie (inkl. ISBN und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 29,00 Euro, nicht in dem Kursentgelt enthalten!).


**2246** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 09.09.2024 individuell möglich. (12-16 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Workshop „Kreatives Schreiben“ – Aufbaukurs

Thomas Opfermann

Die im Grundkurs „Kreatives Schreiben“ gewonnenen Schreibverfahren werden in vielen Praxis-Übungen fortgeführt: Elfchen, Synonyme, Vorgegebenes Ende, Text ohne „E“, Pleonasmen, Interview und einige mehr. Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernete in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, mit den erlernten Methoden Ihre kreativen Schreibfertigkeiten zu trainieren und selbstständig zu erweitern. Jeweils im Januar und August eines Jahres besteht für jeden Interessierten die Möglichkeit, maximal drei eigene Texte in einer Anthologie (inkl. ISBN, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 29,00 Euro, nicht in dem Kursentgelt enthalten!).

**2247** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 09.09.2024 individuell möglich. (12-16 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 130,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Schreibend die Zeit anhalten

Manfred Langer

Wer schreibt, verjüngt die Welt auf den kleinen Punkt an der Spitze seines Kulis. Und hält auf diese Weise die Zeit an.

In diesem außergewöhnlichen Schreibkurs erfahren Sie, wie Sie kurze und fidele Texte kreieren, spielerisch Schreibblockaden lösen, Themen finden und mit Freude dem eigenen Innenleben schriftlich eine Stimme verleihen. Sie bekommen einen Eindruck davon, welche Ihrer Schreibstärken Sie noch nicht kennen.

Die Module tragen Titel wie ‚Die Wortauktion‘, ‚Schreib-Logorrhoe‘ und ‚Romanstechen‘. Sie werden sehen: Ihre Teilnahme beschenkt Sie mit der Erkenntnis, was Sie schreibend alles noch beherrschen, aber bis dahin nicht einmal ahnten.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.textbrauerei-goettingen.de](http://www.textbrauerei-goettingen.de) und auf Instagram unter [manfred\\_k\\_langer](https://www.instagram.com/manfred_k_langer).

**2249** **Donnerstag**, 07.11.2024,  
 09.30-16.30 Uhr (8 UStd.)  
 vhs am Stadelhof,  
 44,00 Euro (keine Ermäßigung)

## MUSIK

### Spüre das Lied in dir

Walter Hönig

Erleben Sie in diesem Workshop, wie zunächst lockere musikalische Übungen, Körper und Seele in positive Schwingungen versetzen. Wer singt und tanzt, wächst oft über sich hinaus. Begeben Sie sich auf eine musikalische Wahrnehmungsreise von klassischer Entspannungsmusik über mystische Klänge bis hin zu gefühlvollen Balladen und Pop-Songs. Wer Lust hat einmal in der einen oder anderen Film- oder Musical-Szene zu singen, zu tanzen und vielleicht sogar Theater zu spielen, wird auch dazu jede Menge Möglichkeiten haben. Gesungen wird sowohl im Chor als auch im Duett oder gerne auch Solo. Wählen Sie Ihre Lieblingsmusik aus mehr als 100 verschiedenen Instrumental-Playbacks. Singen und Tanzen macht Spaß, Singen tut gut, ja Singen macht munter und Singen macht Mut! Singen und Tanzen ist gesund. Es erhöht die körperlichen Abwehrkräfte. Singen beeinflusst positiv die physiologischen Vorgänge des vegetativen Nervensystems. Entdecken Sie, dass auch Ihre Stimme ein tolles Instrument ist. Vielleicht ist das der Anfang einer neuen Leidenschaft?!

**2315** **Dienstag**, 10.12.2024,  
 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
 vhs am Stadelhof,  
 20,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Die eigene Stimme entdecken



Harriet Spenke

Singen war schon immer Ihre Leidenschaft, Sie haben es sich aber bisher nicht getraut?

Mit viel Freude und Spaß an Ihrer eigenen Stimme begeben Sie sich gemeinsam auf eine Entdeckungsreise. Es geht um den eigenen unverwechselbaren Klang und um mehr Leichtigkeit und Sicherheit beim Singen. Auf ganz praktische Weise erfahren Sie, welche Rolle der Körper beim Singen spielt. Zusammenhänge zwischen Atem, Bewegung und Klang werden erklärt, hörbar und erfahrbar. Sie erhalten Anregungen, wie Sie Ihre Stimme gezielt aufwärmen und weiterentwickeln können. Sanfte, aber wirksame Übungen machen die Stimme beweglicher und klarer, fördern das Wohlbefinden und wirken gleichzeitig heilsam auf die Atemwege. Das gemeinsame Singen kommt natürlich nicht zu kurz! Einfache Lieder aus aller Welt, Popsongs, Gospels, Kanons, Hits und Ohrwürmer entfalten ihre Wirkung schon nach ein paar Tönen im gemeinsamen Klingen. Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters. Chorerfahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.



**2316** **Samstag**, 02.11.2024,  
11.00-16.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Vom einfachen 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. Im Workshop erlernen Sie 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.

**2317** **Freitag**, 15.11.2024,  
15.30-21.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
61,00 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 unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der

Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel, 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 gestellt. Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich **JEDER** kann! Also bitte keine Angst davor. Es bietet sich an, im Anschluss am Didgeridoo Spielkurs teilzunehmen.

**2319** **Samstag**, 16.11.2024,  
10.00-15.15 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemke,  
22,50 Euro (keine Ermäßigung)

### **Didgeridoo Spielkurs – der klingende Stock Australiens**

Klang, Entspannung und Antischnarchtraining

Anthony Nachbauer

Beim Didgeridoo spielen (Musikinstrument der australischen Ureinwohner) wird durch eine spezielle Atemtechnik die Zirkularatmung zum Klingen 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,

2

Kultur

sodass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann. Im Workshop erlernen Sie die Zirkularatmung, 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 abrunden. Der Kurs ist für Anfänger 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**, 16.11.2024,  
15.45-18.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Schamanisch-indianische Flöte**



Wunderbarer Klang und Entspannung. Die „Medizin- und Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner\*innen beruhigt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt.

**Schamanisch-indianische Flöte – ein Kurs zum Selberbauen**

Anthony Nachbauer

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

**2321 Sonntag**, 17.11.2024,  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
33,60 Euro (keine Ermäßigung)

**Schamanisch-indianische Flöte: gemeinsames Musizieren**

Anthony Nachbauer

In diesem Kurs geht es um ein gemeinsames musikalisches Erfahren des Klanges. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5,00 Euro). Sie können sehr gerne auch Ihr eigenes Instrument mitbringen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

**2322 Sonntag**, 17.11.2024,  
17.00-18.00 Uhr (1 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Jelgi Kurse – „jede\*r lernt Gitarre“**

Samuel T. Klemke



Sie erlernen 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 u.ä.) Weitere Informationen finden Sie unter Gitarrenkurs in Paderborn – JelGi

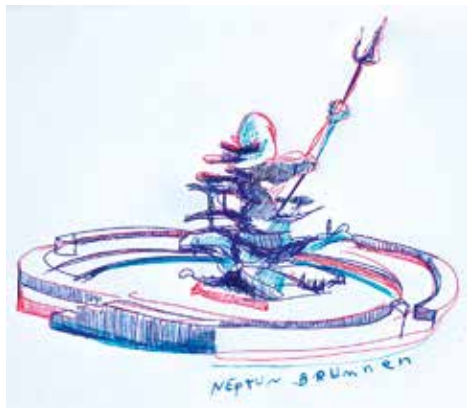
**2323 Donnerstag**, 26.09.2024,  
14.00-19.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Urban Sketching



Mirek Gasz



Mit schnellen Kugelschreiberskizzen fangen Sie die Motive Ihrer Stadt ein, die Sie nach Wunsch vor Ort oder in den Räumlichkeiten der vhs kolorieren. Kleine Tipps machen die Zeichnung lebendig und verleihen ihr die Individualität. Treffpunkt ist der Kursraum, von dem aus Sie die Stadt erobern.

**2504** **Samstag**, 14.09.2024,  
14.00-15.30 Uhr (10 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Porträtmalen

Wochenend-Workshop

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.

## Grundkurs Zeichnen

Eva Wilcke

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Zeichnung, wie das Erfassen der Formen und Proportionen, Schraffuren, Schatten und Perspektiven. Durch verschiedene Zeichenstudien soll das Interesse am Zeichnen geweckt und gefördert werden.

Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden. Das Material ist in dem Kursentgelt enthalten.

**2501** **BEGINN**: 19.11.2024, 5x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (10 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
46,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Kreatives Zeichnen

Mirek Gasz



Verlieren Sie die Angst vor dem leeren weißen Blatt und überwinden Sie die Hemmschwelle zu Anfang. Es gibt keine Regeln sondern nur Hilfestellungen, um die eigene Kreativität aus der Reserve zu locken. Sie fangen mit Schwarzweiß-Zeichnungen an, lernen verschiedene Schraffierungen kennen und setzen später gekonnt Farbe ein. Vom Gegenstand zu Mensch und Tier!

**2502** **Montag**, 09.09.2024,  
18.00-19.30 Uhr (10 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

**2503** **Montag**, 28.10.2024,  
18.00-19.30 Uhr (10 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

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.

- 2505** **Freitag**, 29.11.2024, 18.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 30.11.2024, 11.00-14.00 Uhr  
 (7 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 44,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Acrylmalen für Anfänger\*innen

Barbara Leiße



Lassen Sie sich mit kleinen Mischübungen und Aufträgen der Kunstdozentin für die Acrylmalerei begeistern. Mithilfe der erlernten Mischtechniken erfahren Sie, wie die Farbe eines hellen Sommertaghimmels, einer braunen Pfütze oder dampfender Kaffee entsteht. Die Malfreude und das Erleben eigene Werke zu schaffen stehen im Vordergrund. Der Kurs eignet sich für Malanfänger\*innen sowie für Umsteiger\*innen von Schwarzweiß oder Aquarellmalerei.

- 2533** **Freitag**, 08.11.2024, 18.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 09.11.2024, 11.00-14.00 Uhr  
 (7 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 44,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Großformatige 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,“, so die Dozentin, die ihr Studium

an der Meisterschule für Kunsthandwerk und an der Hochschule für Bildende Künste in Berlin absolvierte.

- 2536** **BEGINN:** 17.09.2024, 10x dienstags,  
 09.30-11.45 Uhr (30 UStd.)  
 vhs in der Südstadt,  
 90,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Spachtel- und Acrylmalerei – Faszination nackte Bäume



Oksana Bergen



Ihre Dozentin weist Sie ein in einfache Maltechniken und erteilt Ihnen kleine Tricks, die es Ihnen ermöglichen, faszinierende Bilder selbst zu erschaffen. Mit Spachtelmasse und Acrylfarben zaubern Sie realistisch aussehende Bäume und Äste, die durch ihre Schlichtheit faszinieren. Materialien und Werkzeuge werden von der Künstlerin zur Verfügung gestellt.

- 2538** **BEGINN:** 05.11.2024, 5x dienstags,  
 17.30-19.00 Uhr (10 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 79,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Himmel- und Wolkenmalschule

Barbara Leiße



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 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**, 15.11.2024, 18.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 16.11.2024, 11.00-14.00 Uhr  
 (7 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 44,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Leuchtturm malen in Acryl

Wochenend-Workshop

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. Die Malenden entscheiden.

**2553 Freitag**, 04.10.2024, 18.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 05.10.2024, 11.00-14.00 Uhr  
(7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Folge deinem Flow

Wochenend-Workshop

Barbara Leiß



Flow bezeichnet die Empfindung des „Im Fluss Seins“ als Momente, bei dem Mensch und Tätigkeit im Einklang sind und die Handlung als mühelos und fließend wahrgenommen wird. Wer zu Hause nicht die Zeit, Ruhe und Muße hat, sich auf einen Malprozess einzulassen, der findet im Atelier der vhs den

Freiraum seinen „Flow“ zu finden. Beenden Sie angefangene Bilder, bei denen der Malprozess stockt oder verwirklichen Sie neue Bildideen.

Malanfänger\*innen als auch erfahrene Maler\*innen sind herzlich eingeladen.

**2554 Freitag**, 06.12.2024, 18.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 07.12.2024, 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**, 23.11.2024, 11.00-15.00 Uhr  
**Sonntag**, 24.11.2024, 11.00-15.00 Uhr  
(11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
45,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Color Friday

Wochenend-Workshop

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 Phantasie bieten. Experimentieren Sie mit Farben, Formen und Techniken und setzen Sie Ihre Vorstel-

Es gibt immer mehr  
als nur eine Idee!

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

2

Kultur

lungen um. Der Dozent unterstützt Sie auf Ihrem Weg durch das Abenteuerland Farbe.

**2570** BEGINN: 08.11.2024, 5x freitags,  
09.00-11.15 Uhr (15 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
146,10 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](http://ccr-atelier.de).

**2600** **Samstag**, 28.09.2024, 11.15-15.00 Uhr  
**Sonntag**, 29.09.2024, 11.15-15.00 Uhr  
(10 UStd.)  
CCR-Atelier Paderborn,  
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

**2601** **Samstag**, 16.11.2024, 11.15-15.00 Uhr  
**Sonntag**, 17.11.2024, 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. Das Material ist in dem Kursentgelt enthalten.

Einblicke in die Arbeit Ihrer Dozentin erhalten Sie auf der Homepage der Kunstschule spARTacus: [www.kunstschule-spartacus.de](http://www.kunstschule-spartacus.de).

**2602** BEGINN: 25.11.2024, 3x montags,  
11.00-13.15 Uhr (9 UStd.)  
Kunstschule spARTacus,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Winterliche Blütenpracht in Aquarell

Meri Berg



Entdecke die Schönheit der Weihnachtszeit auf eine besonderen Art. In diesem Aquarell-Workshop, der auf die Weihnachtszeit ausgerichtet ist, dreht sich alles um zarte florale Wintermotive. Sie werden lernen, wie man die Technik des Aquarellierens meistert, um wunderschöne Weihnachtskarten zu gestalten. Ihr Fokus wird auf Adventskränzen und Baumkugeln liegen, die Vorfreude auf Weihnachten machen. Materialkosten sind in dem Kursentgelt enthalten. Einblicke in die Arbeit Ihrer Dozentin erhalten Sie auf der Homepage der Kunstschule spARTacus: [www.kunstschule-spartacus.de](http://www.kunstschule-spartacus.de).

**2603** BEGINN: 05.12.2024, 3x donnerstags,  
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)  
Kunstschule spARTacus,  
63,00 Euro (keine Ermäßigung)

**2604** **Samstag**, 14.12.2024, 11.00-14.45 Uhr  
**Sonntag**, 15.12.2024, 11.00-14.45 Uhr  
(10 UStd.)  
Kunstschule spARTacus,  
70,00 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 in dem Kursentgelt enthalten.

- 2611** BEGINN: 09.09.2024, 6x montags, 18.00-20.15 Uhr (18 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
92,30 Euro (keine Ermäßigung)
- 2612** BEGINN: 12.09.2024, 10x donnerstags, 18.00-20.15 Uhr (30 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
147,20 Euro (keine Ermäßigung)
- 2613** BEGINN: 04.11.2024, 6x montags, 18.00-20.15 Uhr (18 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
92,30 Euro (keine Ermäßigung)

Sie vermissen ein Kursangebot?  
Das Programm auf [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) wird ständig aktualisiert.



**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 in dem Kursentgelt enthalten.

- 2616** BEGINN: 17.09.2024, 4x dienstags, 17.30-19.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemke,  
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Rustikale Fliegenpilze aus Naturmaterialien Holz & Wolle**

Workshop Trockenfilzen

Ursula Barkhausen



Erlernen Sie, wie Sie flauschige Filzwolle mit einer speziellen Nadel so lange verfestigen bis sich die Form eines Pilzhutes herausbildet. Ein Stämmchen aus Birke oder einer anderen Baumart mit interessanter Rinde und vielen Punkten auf dem Hut machen

Ihr Filzkunstwerk aus Naturmaterialien komplett. Materialkosten sind in dem Kursentgelt enthalten.

**2618 Samstag**, 28.09.2024,  
10.30-13.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
24,00 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 einem Holzstück (Höhe ca. 25 bis 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 in dem Kursentgelt enthalten.

**2625 Freitag**, 27.09.2024, 17.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 28.09.2024, 10.15-18.00 Uhr  
**Sonntag**, 29.09.2024, 10.15-16.45 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 Kaffeekannen, 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 Mittwoch**, 18.09.2024, 16.30-18.45 Uhr  
**Donnerstag**, 19.09.2024, 16.30-18.45 Uhr  
**Freitag**, 20.09.2024, 16.30-18.45 Uhr  
(9 UStd.)



Atelier Leisse,  
70,00 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 Prägemuster 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

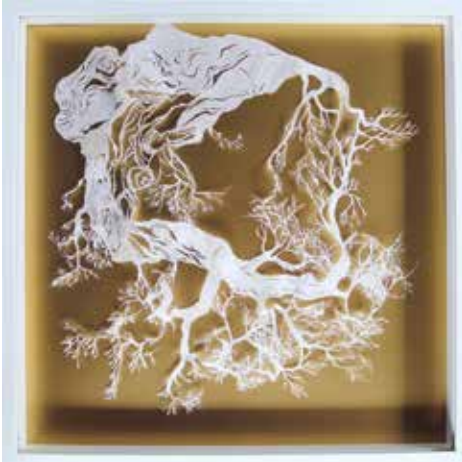
Fähigkeiten. Und nicht zu vergessen: Es macht einfach nur Spaß! Entdecken Sie die faszinierende Kunst der Papierprägung und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Materialien und Werkzeuge werden von der Künstlerin zur Verfügung gestellt.

**2644** BEGINN: 06.11.2024, 6x mittwochs,  
17.30-19.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
74,60 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. Durch diesen Kurs werden auch Ihre Feinmotorik optimiert, Ihre Fähigkeiten perspektivisch sehen zu können aufpoliert und Ihr Auge für Schönes extra geschärft! Überzeugt? Dann freuen Sie sich auf die Entstehung toller Kreationen!

**2645** BEGINN: 11.09.2024, 5x mittwochs,  
17.30-19.00 Uhr (10 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
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. In diesem Kurs 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.

**2646** BEGINN: 09.09.2024, 6x montags,  
17.30-19.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
76,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Workshop Stoffdruck – Flower Power – der Stil der 70 er 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 in im Kursentgelt enthalten.

**2661** Samstag, 02.11.2024, 10.00-16.00 Uhr  
Sonntag, 03.11.2024, 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.

2

Kultur

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 vhs.

**2662 Samstag**, 14.09.2024, 10.00-16.45 Uhr  
**Sonntag**, 15.09.2024, 10.00-16.45 Uhr  
(16 UStd.)

vhs in der Südstadt,  
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

**2663 Samstag**, 12.10.2024, 10.00-16.45 Uhr  
**Sonntag**, 13.10.2024, 10.00-16.45 Uhr  
(16 UStd.)

vhs in der Südstadt,  
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

**2664 Samstag**, 16.11.2024, 10.00-16.45 Uhr  
**Sonntag**, 17.11.2024, 10.00-16.45 Uhr  
(16 UStd.)

vhs in der Südstadt,  
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

**2665 Samstag**, 07.12.2024, 10.00-16.45 Uhr  
**Sonntag**, 08.12.2024, 10.00-16.45 Uhr  
(16 UStd.)

vhs in der Südstadt,  
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

## KREATIVES GESTALTEN ZUR WEIHNACHTSZEIT

Vielseitiges Arbeitsmaterial mit unterschiedlicher Struktur und Verwendungsmöglichkeit wird Sie zu spontanem Materialspiel anregen.

Die Dozentin unterstützt Sie mit technischen Tipps, Anleitungen und Verfahrenshinweisen Ihren eigenen Ausdruck zu verwirklichen.

### Kranz und Herz aus Naturmaterialien

Sabine Schäfers

Unter Verwendung von Kleiderbügeln aus Draht wickeln Sie unter Anleitung einen Kranz und ein Herz. Versehen mit Naturmaterialien wie Kiefernzapfen, Moos, Tannengrün oder vieles mehr gestalten Sie eine individuelle Herbst- oder Weihnachtsdekoration.

**2634 Freitag**, 11.10.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Dekorative Mooskugeln zur Weihnachtszeit

Sabine Schäfers

Mit dem Naturmaterial Moos kreieren Sie zunächst mehrere Kugeln, die mit duftendem Tannengrün, Eukalyptus- und Seidenkieferzweigen oder Christrosen weihnachtlich geschmückt werden. Es werden verschiedene Varianten vorgestellt und Sie erhalten Unterstützung bei der Gestaltung.

**2635 Freitag**, 22.11.2024,  
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Weihnachtssterne einmal anders

Sabine Schäfers

Recyceln Sie Ihre Toilettenpapierrollen und erstellen daraus wunderschöne natürliche Weihnachtssterne, die auf unterschiedliche Weise verziert, bemalt oder beklebt werden und sich besonders als ausgefallenen Baumschmuck, Geschenkanhänger oder zur Weihnachtsdekoration eignen.

**2636 Samstag**, 30.11.2024,  
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Weihnachtskarten und weihnachtliche Geschenkböden

Stefanie Bonorden



Am Anfang steht das interessierte Hantieren und Ausprobieren, damit die Teilnehmenden Vertrauen in ihre eigene Kreativität entwickeln. Die dadurch erlernten Techniken und die neuen Erfahrungen mit Materialien wie Papier, Stempeln und Stanzen ermöglicht es Ihnen, Karten, Geschenkböden oder auch Dekorationsobjekte anzufertigen. Angestrebtes Ziel ist es, die eigenen gestalterischen Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln.



**2638** **Freitag**, 29.11.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,25 Euro (keine Ermäßigung)

**2639** **Dienstag**, 03.12.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,25 Euro (keine Ermäßigung)

## FOTOGRAFIE

### 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 Porträts, 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:** 30.10.2024, 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

Bahnbrechende Kamerainnovationen und das innovative Design haben der Smartphone-Fotografie einen neuen Stellenwert gegeben. Mittlerweile hat die Verwendung von Smartphones auch in der professionellen Fotografie Einzug gehalten. Viele Ereig-

# Gestalte das bunte Angebot.



vhs

Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

nisse lassen sich spontan und diskret festhalten. Dieser Workshop vermittelt das Know-how über Licht, Aufnahmefaktoren, Bildgestaltung und Bildbearbeitung. Weitere Themen sind: Grundlagen des Lichts, Belichtung, Weißabgleich und Bildkomposition. Der Workshop bietet genug Raum das Erlebte mit seinem eigenen Smartphone vor Ort umzusetzen. Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablett mit ausreichend Speicher für die praktischen Übungen mit. Dieser Workshop eignet sich für Teilnehmer\*innen, 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.

**2812 Sonntag, 15.12.2024,**  
10.00-16.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
39,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Fotoprojekt: Available Light

Herbert Franz Gruber

Die dunkle Jahreszeit fordert das Fotografieren unter schlechten Lichtverhältnissen heraus. Anders als zu Zeiten der analogen Fotografie, bieten Digitalkameras jedoch erheblich umfangreichere Möglichkeiten, um mit diesen teils stimmungsvollen Bedingungen ohne Blitz klarzukommen. Ziel des Kurses ist es, mit einfachen Tricks das Blitzlichtgewitter zu vermeiden. Neben der eigenen Kamera sollte zum Kurs ein Stativ sowie eine gute Taschenlampe mitgebracht werden. Illuminierte Gebäude, Mondschein oder Weihnachtsmärkte sorgen für geeignete Motive.

**2825** BEGINN: 08.10.2024, 5x dienstags 08.10., 12.11., 10.12.2024, 14.01., 11.02.2025 jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr  
4 Exkursionen: Ort und Zeit nach Vereinbarung (jeweils 4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
87,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Foto-Workshop: Herbstliche Gartenimpressionen

Herbert Franz Gruber

Blüten, Insekten, reife Früchte und die Farben des Herbstes stehen im Fokus dieses Fototermins im vhs-Garten. Die besondere Problematik der Schärfentiefe bei Makro-Aufnahmen, die schnelle Aufnahme flinker Insekten und die Kombination der Farben sollen in diesem Kurs besonders geübt werden. Für die Teilnahme ist ein Makroobjektiv oder eine Kamera mit geringer Naheinstellgrenze von Vorteil. Der Kurs beinhaltet auch die richtige Bestimmung der fotografierten Pflanzen und Tiere. Dem Aktiv-Workshop folgt ein Abendtermin zur gemeinsamen Bildbeurteilung im Kursraum.

**2830 Donnerstag, 03.10., 14.00-15.30 Uhr**  
und Montag, 14.10., 19.30 Uhr  
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,  
18,00 Euro (keine Ermäßigung)



### Jahresprojekt Fotografie 2024

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 2024 (Montag)

**2850** 5x montags, 02.09., 23.09., 04.11., 02.12., 16.12., 2024, 19.00-21.15 Uhr,  
4x samstags, 07.09., 28.09., 09.11., 07.12., 2024, 14.00-17.45 Uhr  
(oder nach Vereinbarung)  
vhs in der Busdorfschule,  
96,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Jahresprojekt Fotografie 2024 (Dienstag)

**2852** 5x montags, 03.09., 24.09., 05.11., 03.12., 17.12., 2024, 19.00-21.15 Uhr,  
4x sonntags, 08.09., 29.09., 10.11., 08.12., 2024, 14.00-17.45 Uhr  
(oder nach Vereinbarung)  
vhs in der Busdorfschule,  
96,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Jahresprojekt Fotografie 2024 (Mittwoch)

**2854** 5x mittwochs, 28.08., 18.09., 30.10., 27.11., 18.12., 2024, 19.00-21.15 Uhr,  
4x samstags, 31.08., 21.09., 02.11., 30.11.2024, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)  
vhs in der Busdorfschule,  
96,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Jahresprojekt Fotografie 2024 (Donnerstag)

**2856** 5x donnerstags, 29.08., 19.09., 31.10., 28.11., 19.12., 2024, 19.00-21.15 Uhr,  
4x sonntags, 01.09., 22.09., 03.11., 01.12.2024, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)  
vhs in der Busdorfschule,  
96,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Analoges Schwarzweiß-Jahresprojekt 2024

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** 3x donnerstags, 12.09., 14.11., 05.12., 2024, 19.00-21.15 Uhr,  
3x samstags, 14.09., 16.11., 21.12.2024, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)  
vhs in der Busdorfschule,  
66,80 Euro (keine Ermäßigung)

---

## Manuelles Blitzen

Klaus Wehner

Der erfahrene Analog-Fotoexperte bietet einen intensiven Kurs zum Thema „Manuelles Blitzen in der analogen Fotografie“ an. Seine Leidenschaft ist es, Fotografie-Enthusiast\*innen dabei zu helfen, ihre Fähigkeiten zu erweitern und ihre kreativen Visionen zu verwirklichen. Profitieren Sie von seinem fundierten Wissen sowie seiner praktischen Erfahrung und heben Sie Ihre analogen Fotografie-Techniken auf das nächste Level!

**2862** 3x freitags, 06.09., 13.09., 20.09.2024, 19.00-20.30 Uhr  
1x sonntags, 15.09.2024, 14.00-17.00 Uhr  
vhs in der Busdorfschule,  
34,00 Euro (ermäßigt: 24,70 Euro)

---

## Entwicklung von analogen Schwarzweiß-Filmen

Klaus Wehner

Ein spannender Einblick in die Welt der Fotografie! Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre eigenen Schwarzweiß-Filme entwickeln – alle praktischen und theoretischen Zusammenhänge werden erörtert: welche Geräte und Materialien notwendig sind, welche Möglichkeiten der Beeinflussung es gibt und wie die grundsätzlichen (chemischen) Zusammenhänge bei der Entwicklung sind. Sie erfahren, wie Sie Ihre analogen Fotoprojekte erfolgreich umsetzen können und profitieren vom umfangreichen Wissen des Dozenten und seiner jahrelangen Erfahrung. Entdecken Sie die faszinierende Welt der analogen Fotografie! Geeignet sowohl für Einsteiger\*innen als auch für Fortgeschrittene.

**2863** 3x freitags, 01.11., 08.11., 15.11.2024, 19.00-20.30 Uhr  
1x sonntags, 17.11.2024, 14.00-17.00 Uhr  
vhs in der Busdorfschule,  
34,00 Euro (ermäßigt: 24,70 Euro)

---

## 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 möglich.

**2870** **Freitag**, 22.11.2024, 19.00-20.30 Uhr  
**Samstag**, 23.11.2024, 10.00-14.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)  
**Sonntag**, 24.11.2024, 13.00-17.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)  
vhs in der Busdorfschule,  
56,40 Euro (keine Ermäßigung)

**2871** **Freitag**, 13.12.2024, 19.00-20.30 Uhr  
**Samstag**, 14.12.2024, 10.00-14.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)  
**Sonntag**, 15.12.2024, 13.00-17.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)  
vhs in der Busdorfschule,  
56,40 Euro (keine Ermäßigung)

---

## Gespräche über Fotografie(en)

Klaus Wehner

Es ist paradox, dass der Fototechnik allgemein so viel Aufmerksamkeit gewidmet wird. Die Fotografien selber werden dagegen meist nur wenig gewürdigt. In diesem Kurs soll es ausschließlich um die Fotografien der Teilnehmer\*innen gehen. Anhand von eigenen, mitgebrachten Fotografien sollen alle Aspekte der Fotografie besprochen werden, die sonst oft vernachlässigt werden: Die Bildgestaltung, die Wirkung von Bildern, die Möglichkeit, Bilder so zu komponieren, dass sie mehr Aufmerksamkeit finden und eventuell auch technische Einflussgrößen sollen intensiv besprochen werden. Jede Fotografie ist etwas Einzigartiges. Das Besondere in jedem Foto soll entdeckt werden. Alle Teilnehmenden bringen je zwei Ausdrucke im Format von 20×30 cm zum Treffen mit. Diese werden dann eingehend besprochen. Thematisch und formal gibt es keine Vorgaben. Jedes Bild ist willkommen.

**2872** **Freitag**, 29.11.2024, 19.00-21.15 Uhr (3 Ustd.)  
vhs in der Busdorfschule,  
13,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

## Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone (Bildungsurlaub)

Neue Impulse für einen effizienten Workflow  
Roland Artur Berg

Bahnbrechende Kamerainnovationen und das innovative Design haben die Verwendung von Smartphones für die professionellen Foto- und Videografie interessant gemacht. Sicher mit der Smartphonekamera umgehen, mit ausdrucksstarken Fotos und kleinen Videos eine beeindruckende Wirkung erreichen: All das ist heutzutage kein Problem. Dieses Seminar vermittelt das Knowhow über die Vorbereitung, Aufnahme, Bildgestaltung und Präsentation. Von Profis häufig genutzte Apps werden vorgestellt. Die Veranstaltung bietet genug Raum das Erlernete mit seinem eigenen Smartphone, idealerweise auch mit zusätzlichem Tablett vor Ort umzusetzen.

**2880 Montag – Mittwoch, 27.01.2025 – 29.01.2025, 10.00-16.00 Uhr (21 UStd.)**  
vhs am Stadelhof,  
178,00 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, 16.11.2024, 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: 05.11.2024, 4x dienstags, 17.00-19.15 Uhr (12 UStd.)**  
vhs im Riemeke,  
44,00 Euro (ermäßigt: 32,00 Euro)

## 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, 23.11.2024, 11.00-12.30 Uhr**  
**Sonntag, 24.11.2024, 10.00-16.30 Uhr (10 UStd.)**  
vhs im Riemeke,  
37,00 Euro (ermäßigt: 27,00 Euro)

## Nähen leicht gemacht – Aufbaukurs

Heike Mehren

Sie haben bereits Näherfahrung und möchten noch dazulernen? Oder Sie möchten nach vielen Jahren wieder einsteigen? Dann sind Sie in diesem Nähkurs genau richtig, denn mit fachkundiger Unterstützung und gemeinsam mit Gleichgesinnten macht es viel mehr Spaß, selber zu nähen, als alleine zu Hause. Sie können Ihre Wunschprojekte verwirklichen und werden dabei entsprechend Ihrer Vorkenntnisse von der Kursleiterin begleitet und unterstützt.

**2916** BEGINN: 22.08.2024, 6x donnerstags,  
18.00-21.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
74,00 Euro (ermäßigt: 50,00 Euro)

**2917** BEGINN: 07.11.2024, 6x donnerstags,  
18.00-21.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
74,00 Euro (ermäßigt: 50,00 Euro)

## Nähtreff für Alle

Wir laden Sie herzlich zu unserem neuen Nähtreff ein! Dies ist eine sehr gute Gelegenheit für alle Näh-enthusiast\*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!

Irene Penner

**2925** BEGINN: 28.10.2024, 7x montags,  
17.00-19.15 Uhr (21 UStd.)  
vhs im Riemeke, entgeltfrei

Karin Stein

**2927** **Sonntag**, 13.10.2024,  
10.00-17.00 Uhr (9 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
16,00 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 Umsetzungs idee mitzubringen.

**2930** **Samstag**, 12.10.2024,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

**2931** **Samstag**, 30.11.2024,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

**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**

Westfalenstoffe®

Rosenstraße 12, 33098 PADERBORN  
Tel. 05251-27112, paderborn@dnp82.de  
www.die-naehmaschinenprofis.de

2

Kultur

vhs

Volkshochschule  
Paderborn



2

Kultur



EIS  
BERG  
RETT  
ERIN

Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

Auch als  
Online-Kurs

Lerne klimafreundlich  
zu handeln.



# 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

- 98 Vorträge zum Thema Herzgesundheit  
in Zusammenarbeit mit der  
Deutschen Herzstiftung
- 98 Vorträge zum Thema Gesundheit
- 100 Angebote zum Thema Depression
- 100 Seminare für depressiv Erkrankte
- 101 Gesundheitsförderung & Steigerung  
des Wohlbefindens
- 104 Klassische Entspannungstechniken
- 107 Yoga · Tai Chi · Qi Gong
- 112 Tanz
- 115 Moderne Tanz- und Fitnesstrends
- 125 Schwimmen · Wassergymnastik
- 126 Radtouren mit dem ADFC Paderborn
- 127 Ernährung



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.

### **Infoveranstaltung zur Basisqualifikation zum Gesundheitscoach**

Iris Pape

**3001** **Mittwoch, 25.09.2024,**  
19.00-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke, Raum C-1.22  
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

### **Berufsbegleitende Weiterbildung – Basisqualifikation zum Gesundheitscoach (ein Kooperationsprojekt von vier Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe)**



Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die sich als kompetente\*r Ansprechpartner\*innen im Bereich Gesundheitsberatung weiterbilden möchten; den Wiedereinstieg in das Berufsleben planen; Gesundheitscoach in ihrem Betrieb werden möchten; sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für Gesundheitsthemen interessieren und ihre Gesundheitskompetenz erweitern möchten. Der Lehrgang wird in Zusammenarbeit mit der Akademie für medizinische Fortbildung

der Ärztekammer Westfalen-Lippe und der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe angeboten. Gesundheit ist nicht nur für das Individuum im (Berufs-)Alltag ein hohes Gut, sondern auch ein gesellschaftlicher und wirtschaftlich relevanter Faktor. Gesundheit ist eine Ressource für die wirtschaftliche Stabilität eines Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung trägt zur Sicherung des Fachkräftebedarfs und durch Prävention zur Gesunderhaltung und Zufriedenheit von Mitarbeitern bei. Der Gesundheitscoach gibt Hilfestellung bei der Orientierung in Gesundheitsfragen und unterstützt seine Klienten dabei, die Gesundheit zu stärken bzw. Präventionen zu betreiben. Die Weiterbildung mit 136 Unterrichtsstunden umfasst die Themenbereiche: Gesundheitskompetenz, Resilienz und Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Fitness- und Bewegungsangebote, gesunde Ernährung, Kommunikation und Beratung, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Leistungsrecht, eHealth, Netzwerkarbeit. Der Unterricht findet jeweils 2x mittwochs in den Abendstunden und 1x samstags statt, sowohl in Präsenz als auch vereinzelt im Blended-Learning Format.

**3000** **BEGINN: 30.10.2024,** wechselweise 2x mittwochs, 1x samstags und eine Woche ohne Unterricht, insgesamt 24 Termine, mittwochs jeweils 18.00-21.15 Uhr und samstags von 9.00 bis 16.00 Uhr (136 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
1200,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Bildungsurlaub an der Ostsee: Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag**

Christiane Behrens

Unsere schnelllebige Zeit fordert ihren Tribut. Immer häufiger fühlen wir uns erschöpft und ausgelaugt und die Sehnsucht nach ausgleichenden Glücksmomenten wächst. Mit dem Resilienztraining erfahren Sie, wie Sie Ihre Widerstandskräfte für stressige Zeiten stärken können und mit Achtsamkeits- und Meditationsübungen zu mehr Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge gelangen. Sie lernen, sich individuelle Glücksmomente zu schaffen, die nachhaltig wirksam werden. Durch eine intensivere Verbindung zu sich und zur Natur erleben Sie, wie sehr der Aufenthalt in der Natur zur Steigerung der Resilienz beitragen kann. Die freie Aquarellmalerei dient als Methode zur Entschleunigung des Alltags. Optional kann in dieser Woche das 16:8-Intervallfasten durchgeführt werden, um körperlich mehr Wohlbefinden zu erhalten. Sie werden dabei von der Kursleitung unterstützt.

Die Veranstaltung kann auch von Teilnehmenden besucht werden, die keinen Anspruch auf Bildungsurlaub geltend machen. In dem Fall gilt die gesamte Seminarzeit als verbindlich.

Weitere organisatorische und sonstige wichtige Informationen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite.

**3002 Sonntag**, 21.09.2025, 19:00 – 20.30 Uhr  
**Montag – Donnerstag**, 22.09. – 25.09.2025, 09:00-16.00 Uhr  
**Freitag**, 26.09.2025, 09.00-13.30 Uhr (40 UStd.)  
Hotel Haus Linden in Prerow/Ostsee, 300,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Bitte melden Sie sich bis zum 11.08.2025 bei der vhs Paderborn sowie beim Hotel Linden an. Danach können evtl. Kursplätze bzw. Hotelzimmer auf Anfrage vergeben werden.

## VORTRÄGE ZUM THEMA HERZGESUNDHEIT IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER DEUTSCHEN HERZSTIFTUNG

### **Stärke dein Herz!** **Herzschwäche erkennen und behandeln**

Die Herzschwäche führt mit rund 440.000 Klinikweisungen jährlich zu den häufigsten vollstationären Krankenhausaufenthalten in Deutschland. Sie beginnt oft unbemerkt und schleichend mit unspezifischen Symptomen wie nachlassender Leistungsfähigkeit, schneller Erschöpfung, Atemnot und häufigeren Pausen. Viele Betroffene schieben diese Beschwerden auf Erschöpfung oder Alterserscheinungen, was fatal ist, da die Krankheit unbehandelt fortschreitet und die Symptome zunehmen. Früh erkannt und behandelt, lässt sich der Verlauf bremsen und die Lebensqualität erhalten. Die Vorträge im Rahmen der Herzwochen wollen über diese Erkrankung informieren und verfolgen das Ziel, dass möglichst viele Menschen die Warnzeichen der Herzschwäche erkennen und wissen, wie man ihr entgegenwirken kann.

### **In Zusammenarbeit mit dem** **Brüderkrankenhaus Sankt Josef**

### **Stärke dein Herz!** **Herzschwäche erkennen und behandeln**

Dr. med. Andreas Schärtl, Chefarzt und Facharzt der Kardiologie

**3003 Samstag**, 02.11.2024,  
10.00-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Brüderkrankenhaus St. Josef, entgeltfrei

### **In Zusammenarbeit mit dem** **St. Vincenz-Krankenhaus in Paderborn**

### **Klinik trifft Praxis – Stärke dein Herz!** **Herzschwäche erkennen und behandeln**

Prof. Dr. med. Andreas Götte, Chefarzt der Medizinischen Klinik II (Kardiologie und Internistische Intensivmedizin)

**3004 Mittwoch**, 06.11.2024,  
18.00-20.00 Uhr (2 UStd.)  
Der Kursort stand bei Drucklegung des Programms noch nicht fest, entgeltfrei

## VORTRÄGE ZUM THEMA GESUNDHEIT

### **Besser sehen – was leistet Augentraining?**

Tanja Wischer

In dem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern können. Sie erfahren, 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. Der Vortrag bietet Ihnen wertvolle Einblicke in die natürliche Sehverbesserung und zeigt Ihnen, 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**, 02.11.2024,  
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemke, 8,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### **Die natürliche Hausapotheke**

Tanja Reimer

Viele Küchen- und Wildkräuter können eine wertvolle Hilfe sein in der Erkältungszeit, bei Infekten und Hautproblemen. Welche Pflanzen Sie nutzen können, wie Sie diese zweifelsfrei erkennen und wie Sie Gartenkräuter für Ihre Gesundheit einsetzen können, das ist Thema dieses kurzweiligen Vortrags. Rezepte, Tipps und Tricks inklusive!

**3042 Dienstag**, 12.11.2024,  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, 14,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Lachen ist die beste Medizin

Hedwig Koch-Münch



Lachforscher\*innen untersuchten die wundervolle Wirkungsweise des Lachens und stellten fest: Mit einem Lachen, auch wenn uns manchmal nicht danach ist, ist es einfach und angenehm, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und den Gesundheitsprozess positiv zu beeinflussen. Einfache Entspannungs-, Atem-, Dehnübungen sowie leichte Bewegungselemente runden das Seminar ab.

**3047** **Mittwoch**, 02.10.2024,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## 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 Achtsamkeit, wie sie der historische Buddha vor 2500 Jahren gelehrt hat.

**3050** **Dienstag**, 08.10.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Buddhas Wege zum Glück – mehr Balance 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** **Donnerstag**, 31.10.2024,  
19.45-21.15 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)



### Schreiben lernen:

kostenfrei – jederzeit –  
an jedem Ort



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## ANGEBOTE ZUM THEMA DEPRESSION

### 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, 24.09.2024,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

### Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen – Depressionen sind behandelbar

Annika Gerdtommarkotten



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 ausreichend Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Auditorium.

**3062** Dienstag, 19.11.2024,  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## SEMINARE FÜR DEPRESSIV ERKRANCKTE

Diese Kurse werden vom Paderborner Bündnis gegen Depression finanziell gefördert 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: 26.08.2024, **2x wöchentlich**  
(montags u. donnerstags), insgesamt 10 Termine,  
jeweils 16.30-17.30 Uhr (13 UStd.)  
Treffpunkt: Fischteiche, großer Parkplatz,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Praxiskurs: Malen für die Seele

Barbara Leißle



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: 07.11.2024, 6x donnerstags,  
17.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
20,00 Euro

## 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, 31.08.2024,  
14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)  
Treffpunkt: SUP-Station auf dem Gelände der Seemöwe,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3101** Samstag, 14.09.2024,  
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)  
Treffpunkt: SUP-Station auf dem Gelände der Seemöwe,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

### 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.

**3104** Freitag, 15.11.2024,  
09.00-12.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Intuitives Bogenschießen für Einsteiger\*innen

Robin Hood Verein e.V.



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, 27.09.2024,  
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, 29.09.2024,**  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
Treffpunkt: Parkplatz am Waldklang,  
24,00 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-Billard erlernen möchten oder als Fortgeschrittene\*r tiefer in die Materie einsteigen möchten, dieser Kurs vermittelt Ihnen die Techniken des klassischen Billardsports in gemüthlicher 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.

**3107** BEGINN: 01.10.2024, 10x dienstags,  
19.00-20.15 Uhr (16 UStd.)  
Vereinsraum der Poolspieler  
(VdP Paderborn 1989 e.V.),  
45,20 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!

**3108 Samstag, 09.11.2024,**  
10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
36,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Augentraining – kurz und kompakt

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 Hespiele 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, die viel am



PC arbeiten und alle, die ihren Augen einfach etwas Gutes tun möchten.

**3109 Samstag**, 07.12.2024,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Klangmassagen für den Alltag

für Selbstanwender\*innen zur eigenen Gesundheitsprävention

Irene Urlich



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**, 08.11.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Entspannt ins Wochenende mit Massage

Joana Vockel, Physiotherapeutin



Eine ausgiebige Massage in vertrauter Umgebung mit einem nahestehenden Menschen (Partner\*in, Freund\*in oder Familienmitglied) trägt maßgeblich zum Wohlbefinden und zur Entspannung bei. In diesem Wochenendkurs erlernen und üben Sie die Grundtechniken der klassischen Massage und stärken dabei Ihre Fähigkeit, sich für den anderen zu sensibilisieren und selbst loszulassen.

**3119 Samstag**, 16.11.2024, 10.00-16.15 Uhr  
**Sonntag**, 17.11.2024, 10.00-16.15 Uhr  
(15 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
52,50 Euro (keine Ermäßigung)

Mache dir  
Fremdes vertraut.

vhs



3

Gesundheit | Fitness

## Reiki und was es bewirkt

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.

**3123 Samstag, 23.11.2024,**  
15.00-17.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
18,00 Euro (keine Ermäßigung)

## KLASSISCHE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

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](http://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 Wir-

kung 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.

### 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, 14.12.2024,**  
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 Autogene 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 wohltuende Wirkung dieser Entspannungsmethoden!

**3126** **Samstag**, 30.11.2024,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
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 Meditationserfahrenen eine praktische Einführung in die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“. Lernen Sie Schritt für Schritt den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen, sich weniger aufzuregen und besser mit Stress und Schmerzen umzugehen. Fundierte Anleitungen und der Erfahrungsaustausch helfen, Anfangsschwierigkeiten zu überwinden und das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

**3127** **BEGINN**: 29.10.2024, 7x dienstags,  
19.45-21.15 Uhr (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
60,80 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)

## Meditation für Anfänger\*innen

Doris Baggeröhr

Mit kleinen Meditationen öffnen Sie den Weg zu sich selbst. Sie finden Ruhe, schulen die Wahrnehmung für Ihren Körper und Ihr Leben und erkennen Ihre wahren Bedürfnisse und Fähigkeiten – Wege, die Ihr Leben bereichern. Sie lernen Meditationen der 'Inneren Mitte', des Friedens, der Heilung, der Aktivierung Ihrer Chakren sowie der Kreativität kennen. Vor der gemeinsamen Meditation in der Gruppe findet jeweils eine kleine Gesprächsrunde statt, gefolgt von Bewegungsübungen wie dem Sonnen- und Morgengruß.

**3128** **BEGINN**: 28.10.2024, 7x montags,  
19.45-21.15 Uhr (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
40,40 Euro (ermäßigt: 28,40 Euro)

## Buddhas Weg zum Glück – die Freude entdecken (Tagesseminar)

Ursula Stehmann



Erfahren Sie Näheres über die „Vier Bereiche des Glücks“, die der Buddha als das „Verweilen im Göttlichen“ bezeichnet: Freundschaft und Liebe, Mitgefühl und Selbstfürsorge, Freude und innere Heiterkeit, Gleichmut und Gelassenheit. Mit fundierten Hintergrundinformationen ausgestattet führen Sie unter Anleitung meditative Übungen 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 stärken.

**3129** **Sonntag**, 10.11.2024,  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Meditation für Einsteiger\*innen

Viola Grötz

Meditation? Heißt das nicht stundenlanges Sitzen mit geschlossenen Augen? Mit Räucherstäbchen und Klangschalen? Von wegen – Meditation ist so viel mehr als das! In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Arten von Meditation kennen und können ausprobieren, welche davon Ihnen liegen – und welche nicht. Der Workshop dauert vier Stunden inklusive mindestens zwei Pausen, in denen sich

theoretischer Input – auch zur wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Meditation – und praktische Übungen abwechseln. Vorerfahrung mit Meditation ist ausdrücklich nicht notwendig!

**3130** **Samstag**, 19.10.2024,  
10.00-14.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
26,60 Euro (keine Ermäßigung)


### **Schutzschild Resilienz – stark und immun gegen das Schicksal**

(zertifizierter Präventions-Kurs)

Sabine Saltenberger

Die Herausforderungen des täglichen Lebens verlangen uns viel Stärke und Kraft ab. Es gibt Menschen, die damit gut umgehen können, andere verzweifeln daran und hadern mit ihrem Schicksal. Wie erklären sich diese unterschiedlichen Veranlagungen? Die Menschen, die unerschütterlich im Leben stehen, verfügen über eine seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Durch sie kann uns auch der stärkste Sturm des Lebens nichts anhaben. Und nun zur guten Nachricht: Resilienz kann trainiert und gestärkt werden, sodass man trotz stressiger Zeiten und großer Belastungen gesund und widerstandsfähig bleibt! Vieles, was man dafür tun muss, ist einfach und lässt sich sehr gut im turbulenten Alltag umsetzen. Erfahren Sie wie es geht und stärken Sie Ihre Resilienz. Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von 10 Wochen ausgelegt. Sie entscheiden, wann und wo Sie teilnehmen. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per E-Mail.

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100% von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

**3135** Der Kurs kann bis Ende November gebucht werden. Die Nutzungsdauer beginnt nach Ablauf der Widerrufsfrist.  
 Online-Veranstaltung,  
85,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Schlafqualität verbessern – raus aus der negativen Schlafspirale**


Sabine Saltenberger

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst. Wer schlecht

schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie können Ihre normalen Leistungen im Berufsleben, in der Familie oder beim Training nicht zu 100% abrufen. Neue Dinge zu lernen und zu behalten, fällt Ihnen schwerer. Zu viele Menschen nehmen ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen – oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen. Unser Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente oder falsche Versprechungen, wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag.

Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von acht Wochen ausgelegt. Sie entscheiden, wann und wo Sie teilnehmen. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per E-Mail.

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100% von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

**3136** Der Kurs kann bis Ende November gebucht werden. Die Nutzungsdauer beginnt nach Ablauf der Widerrufsfrist.  
 Online-Veranstaltung,  
85,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Endlich stressfrei**

(zertifizierter Präventions-Kurs)

Sabine Saltenberger

Für viele Menschen gehört Stress zum Alltag und Berufsleben mit dazu. Doch Stress kann auch krank machen.

Der Kurs ist geeignet für alle, die ■ ihre Stresstoleranzschwelle anheben möchten für eine gute Work-Life-Balance, ■ aus der Problemorientierung in die Lösungsorientierung wechseln und ■ die eigene Belastungsfähigkeit in stressigen Situationen verbessern möchten.

Dieser Kurs basiert sowohl auf dem Stressimpfungstraining nach Meichenbaum wie auch auf den aktuellsten wissenschaftlichen Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Zusätzlich erlernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit sowie Techniken zur Entspannung. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per E-Mail.

Der 8-Wochen-Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet über 80 Videos, Audios, Informations-

und Arbeitsblätter. Es gibt keine festen Online-Termine. Sie entscheiden, wann und wo Sie teilnehmen. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per E-Mail.

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

**3137** Der Kurs kann bis Ende November gebucht werden. Die Nutzungsdauer beginnt nach Ablauf der Widerrufsfrist.



Online-Veranstaltung,  
85,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Waldbaden – Stressprävention in der Natur

Sabine Saltenberger



»Shinrin Yoku«, das ist japanisch und bedeutet so viel wie »Baden in der Waldluft«. Hierbei geht man natürlich nicht wirklich baden, sondern man taucht nur in die wunderbare und heilsame Natur des Waldes ein. In vollen Zügen und ganz bewusst genießen Sie Bäume, Sträucher, Moose und vieles mehr was der Wald alles zu bieten hat. Sie entdecken den Wald mit all Ihren Sinnen. Sie beobachten, schnupern, horchen, schmecken und empfinden. Das hat alles einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Die positive und gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes liegt vor allem an der Kraft der Terpene, die von den Bäumen ausgedünstet werden. Diese Pflanzenstoffe wirken sich sehr effektiv auf unser Immunsystem aus. Die ruhige Atmosphäre im Wald kann auch hilfreich dabei sein, über persönliche Probleme zu reflektieren und negative Gedanken und Gefühle loszulassen. Denn bereits der Anblick eines Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Der Kurs findet komplett online statt. Es gibt keine festen Online Termine. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte

auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von acht Wochen ausgelegt. Sie entscheiden, wann und wo Sie teilnehmen. Es gibt keine festen Online Termine. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per E-Mail.

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

**3138** Der Kurs kann bis Ende November gebucht werden. Die Nutzungsdauer beginnt nach Ablauf der Widerrufsfrist.



Online-Veranstaltung,  
85,00 Euro (keine Ermäßigung)

## YOGA · TAI CHI · QI GONG

### 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: 12.09.2024, 10x donnerstags,  
17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)

vhs im Riemeke,  
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)

**3140** BEGINN: 12.09.2024, 10x donnerstags,  
19.30-21.00 Uhr (20 UStd.)

vhs im Riemeke,  
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)

## 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 ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. In den meisten Kursen werden Asanas (Körperübungen) in Kombination mit Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditationsübungen 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 Unterrichtenden 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 Kontakt mit Iris Pape, der zuständigen Ansprechpartnerin, aufzunehmen.

### 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 alle geeignet – sowohl für Anfänger\*innen, als auch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen. Die Asanas (Übungen) werden in verschiedenen Variationen gezeigt, so dass alle Ihren individuellen Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen können. 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: 06.09.2024, 6× freitags,  
17.30-18.45 Uhr (10 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3142** BEGINN: 08.11.2024, 6× freitags,  
17.30-18.45 Uhr (10 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
33,00 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 Yoga-kenntnissen.

**3143** BEGINN: 09.11.2024, 5× samstags,  
10.00-11.15 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
26,80 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.

**3144** BEGINN: 07.10.2024, 8× montags,  
9.00-10.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
38,30 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: 30.09.2024, 9× montags,  
18.00-19.15 Uhr (15 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
51,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Business-Yoga für den Rücken

Sarah Böttger

Lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), yogische Atemtechniken (Pranayama) und verschiedene Entspannungsmetho-

# Paderborn entdecken, Deutschland erleben

Mit dem **Deutschlandticket** grenzenlos im ÖPNV  
in Paderborn und im ganzen Land unterwegs.



**JETZT  
BESTELLEN!**

Jetzt einscannen  
und sichern!



D-TICKET



Kommt gut an.

# WIR NEHMEN ES IMMER PERSÖNLICH.

Wir finden einen Weg,  
wie Sie besser Hören  
und Verstehen können.  
Genießen Sie die  
individuelle Beratung  
und modernste  
Hörlösungen von  
Hörakustik Vollbach.



## IHRE PERSÖNLICHEN HÖREXPERTEN VOR ORT.

### PADERBORN

Riemkestr. 12, 052 51.27480  
Husener Str. 48, 052 51.1423607

### DELBRÜCK

Lange Str. 10, 052 50.54327

### SALZKOTTEN

Lange Str. 52, 052 58.9912630



► [hoerakustik-vollbach.de](http://hoerakustik-vollbach.de)



## 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.

den 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 erreichen Sie den bestmöglichen Effekt beim Üben. Bei akuten Rückenbeschwerden wird von einer Teilnahme abgeraten.

**3147** BEGINN: 30.09.2024, 9x montags,  
19.30-20.45 Uhr (15 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
51,60 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: 28.10.2024, 7x montags,  
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
53,80 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 Atemtech-



niken 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.

**3149** BEGINN: 26.09.2024, 9x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
63,20 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: 26.09.2024, 9x donnerstags,  
19.45-21.15 Uhr (18 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
63,20 Euro (keine Ermäßigung)

---

### Yin Yoga

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 Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

**3152** BEGINN: 12.11.2024, 6x dienstags,  
9.00-10.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
29,60 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 Schlussspannung, in der das Erlernte körperlich und geistig verinnerlicht wird. Der Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen als auch Wiedereinsteiger\*innen geeignet.

**3154** BEGINN: 04.09.2024, 10x mittwochs,  
19.15-20.30 Uhr (17 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
55,90 Euro (keine Ermäßigung)

---

### 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, 23.11.2024,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

### Yoga für Fortgeschrittene

Natalja Seel

Diese Hatha Yoga Einheiten sind für alle gut geeignet, die bereits über Grundkenntnisse in Yoga Asanas verfügen. Sie werden klassisch mit einer Anfangs-Entspannung beginnen. Nach einer Pranayama Runde wird die eigene Energie mit dem Sonnengruß aktiviert, um anschließend die Wirkung der Asanas zu genießen. Für einen guten Ausgleich und zum Tagesausklang werden die Einheiten mit einer Tiefen-Entspannung beendet.


**3160** BEGINN: 24.09.2024, 10x dienstags,  
20.00-21.00 Uhr (13 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
37,10 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.

**3161** BEGINN: 23.09.2024, 10x montags,  
20.00-20.45 Uhr (10 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
29,00 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 spielerischen Ausprobieren setzt Glückshormone frei.

**3169** **Freitag**, 08.11.2024,  
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)  
Yogaquelle Paderborn,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3171** **Samstag**, 30.11.2024,  
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)  
Yogaquelle Paderborn,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

## 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**: 16.09.2024, 11x montags,  
20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
70,20 Euro (ermäßigt: 48,20 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**: 19.09.2024, 11x donnerstags,  
10.45-12.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
70,20 Euro (ermäßigt: 48,20 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 acht Schätzen. Die Qi Gong-Übungen fördern ein langes, gesundes Leben.

**3193** BEGINN: 16.09.2024, 11x montags, 18.15-19.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
70,20 Euro (ermäßigt: 48,20 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** Samstag, 09.11.2024, 11.00-15.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Qi Gong – Ruhe und Entspannung

Brigitte Riedl-Schulte

Qi Gong 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 Bewegungsabläufe wie z.B. die acht Brokate helfen Ihnen Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Angeleitete Entspannungsmeditationen runden den Kurs ab.

**3197** BEGINN: 29.10.2024, 8x dienstags, 19.30-21.00 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** Mittwoch, 11.09.2024, 10.00-10.45 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
19,00 Euro (ermäßigt: 14,00 Euro)

**3199** Mittwoch, 30.10.2024, 10.00-10.45 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
29,20 Euro (ermäßigt: 21,20 Euro)

## 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: 11.09.2024, 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: 11.09.2024, 10× mittwochs,  
19.45-20.45 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Tanzen ohne Partner\*in – Linedance-Workshop für Einsteiger\*innen

Stephan Zörner



Sie haben Interesse am Tanzen, aber keine\*n Tanzpartner\*in? Dann ist dieser Linedance Schnupper-Workshop genau das Richtige für Sie. Er bietet sich prima zum ersten Kennenlernen dieser populären Tanzsportart an, die für alle Altersstufen geeignet ist, und bei der niemand eine\*n Tanzpartner\*in benötigt. Mit unterschiedlichsten Rhythmen und Musikrichtungen werden zu einzelnen Musikstücken genau festgelegte Choreographien erlernt, die dann von den Tänzer\*innen einzeln, aber synchron in Reihen neben- und hintereinander getanzt werden. Geeignet ist dieser Workshop für alle, die Spaß an der Bewegung zur Musik haben, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**3206** Sonntag, 10.11.2024,  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Tanzen ohne Partner\*innen – Linedance-Kurs für Einsteiger\*innen

Stephan Zörner

Linedance ist eine populäre Tanzsportart für alle Altersstufen, bei der **KEIN\*E** Tanzpartner\*in benötigt wird. Mit unterschiedlichsten Rhythmen und Musikrichtungen werden zu jedem einzelnen Musikstück genau festgelegte Choreographien erlernt, die dann von den Tänzer\*innen einzeln, aber synchron in Reihen neben- und hintereinander getanzt werden. Neben dem gesundheitlichen Aspekt – Linedance trainiert u.a. Koordination, Konzentration und Kondition – erlebt man durch das Tanzen in der Gruppe auch viel Spaß mit Gleichgesinnten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, in diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen und ersten Schritte vermittelt.

**3207** BEGINN: 08.01.2025, 14× mittwochs,  
19.00-20.30 Uhr (80 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Tanz dich fit mit Linedance

Tanzkurs für Interessierte mit Vorkenntnissen – mit und ohne Partner\*in

Maria Berger



In diesem Aufbaukurs werden beliebte Linedancechoreographien im Stil von „Jerusalema“, dem bekannten Challengegtanz von 2020 getanzt. Jeder tanzt für sich, in Reihen vor- und nebeneinander, ohne Partner, ohne Handfassung. Die Choreographien werden in kleinen Sequenzen angeleitet und tanzbegleitend angesagt. Es werden vielfältige Rhythmen aus den Bereichen Cha-Cha-Cha, Rumba, Mambo, Twist, Tango und Walzer zu abwechslungsreicher Musik (Schlager, Oldies, Country) getanzt. Dabei werden – ganz nebenbei – die körperliche und geistige Fitness trainiert. Auch der Spaßfaktor kommt nicht zu kurz, neben dem nachgewiesenen hohen Gesundheitsaspekt, der unter anderem durch die Verknüpfung der beiden Gehirnhälften gegeben ist.

Vorkenntnisse im Linedance und ein gutes Rhythmusgefühl werden vorausgesetzt.

**3209** BEGINN: 11.09.2024, 8× mittwochs,  
17.45-18.45 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
40,50 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. Gefühl für Rhythmus und Vorkenntnisse im Tanzen werden vorausgesetzt.

**3210** BEGINN: 12.09.2024, 12x donnerstags,  
10.00-11.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
66,80 Euro (ermäßigt: 42,80 Euro)

## PAARTANZ

### Tango Argentino – Workshop für Einsteiger\*innen

Andreas Nübel, Rita Schäfer



Tango Argentino ist seit 2009 auf der UNESCO-Liste für immaterielles Kulturerbe der Menschheit. Dieser Tanz ist mehr als nur ein Tanz. Tango ist Freiheit, Tango ist Teilen, Tango ist Kommunikation, Tango ist Musik, Tango ist ein Gefühl, Tango ist Würde, Tango ist Wahrnehmung, Tango ist Körperkontrolle, Tango ist die pure Sinnlichkeit. Sie wagen bei diesem Workshop einen kleinen Blick in die Welt des Tango Argentino. Im Workshop werden die Basiselemente des Tangos vermittelt. Er wendet sich an alle, die die Magie des Tango Argentino selber erleben wollen. Im Workshop ist eine Pause mit Kaffee und Gebäck enthalten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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) oder beide Rollen lernen.

**3211** Sonntag, 22.09.2024,  
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

### 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) oder beide Rollen lernen.

**3212** BEGINN: 29.09.2024, 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: 29.09.2024, 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 Fortgeschrittenkurs 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: 29.09.2024, 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 Tandás und Cortinas, wie man es auf einer Milonga erwartet, gespielt. Tandás sind mehrere Musikstücke die thematisch zusammenpassen. Die Tandás 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. Die Practilonga findet immer sonntags zwischen 18 Uhr und 20 Uhr statt. 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: 29.09.2024, 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. Das Kursentgelt gilt pro Person.

**3219** BEGINN: 08.12.2024, 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. Das Kursentgelt gilt pro Person.

**3220** BEGINN: 03.11.2024, 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. Das Kursentgelt gilt pro Person!

**3221** BEGINN: 24.11.2024, 2x sonntags,  
16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## MODERNE TANZ- UND FITNESS TRENDS

### 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: Fetzig 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: 04.09.2024, 10x mittwochs,  
17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
37,10 Euro (ermäßigt: 24,10 Euro)

## Contact-Improvisation

Anne Pommier

Contactimprovisation ist eine zeitgenössische Tanzform, die in den 1970er Jahren entwickelt wurde und sich durch den physischen Dialog zwischen den Tänzern auszeichnet. Diese Form des Tanzes betont die sensorische Achtsamkeit, das Zuhören durch den Körper und die Reaktionsfähigkeit auf den Partner oder die Partnerin. Dabei steht weniger die ästhetische Darstellung im Vordergrund, sondern vielmehr das Erleben und Erforschen von Bewegungen und Beziehungen im Moment. Bei der Contactimprovisation kommen zwei oder mehr Menschen zusammen, um gemeinsam den Bewegungsfluss zu folgen und ein dynamisches Gleichgewicht zu finden. Führen, folgen, tragen und getragen werden wechseln sich ab. Beim Spiel mit den Tanzelementen Körper, Bewegung und Schwerkraft wird immer mehr die Gegenwart erfahren.

Die Dozentin ist Tanzpädagogin seit 1997 (Leeds, UK) und Lehrerin für Alexandertechnik (2005).

**3223** Samstag, 30.11.2024,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## 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 nachzutun und für alle Altersgruppen geeignet. Alle, die Spaß an Tanz, Bewegung und rhythmischer lateinamerikanischer Musik haben, sind einge-

laden sich von der brasilianischen Dozentin mitreißen zu lassen. Spaß und Fitness garantiert!

**3225** BEGINN: 09.09.2024, 11x montags,  
18.00-19.00 Uhr (15 UStd.)  
Karlschule,  
53,00 Euro (ermäßigt: 38,00 Euro)

## Zumba Gold 50+

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Dieser Zumbakurs mit deutlich gemäßigtem Tempo und Belastungsgrad richtet sich an die Zielgruppe 50+ und an alle, die eine geringere körperliche und konditionelle Beanspruchung suchen als beim „normalen“ Zumba üblich.

Zumba Gold wird nur von Trainer\*innen mit Zusatzqualifikation für diese spezielle Zielgruppe unterrichtet.

**3229** BEGINN: 10.09.2024, 10x dienstags,  
19.15-20.15 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
46,20 Euro (ermäßigt: 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.

### **Intermediate 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.

### **Intermediate 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 (Beginner 0) für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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.

Lerne klima-  
freundlich  
zu handeln.



Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

vhs

Natascha Thiel

**3235** BEGINN: 30.08.2024, 7x freitags,  
18.00-19.00 Uhr (9 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
56,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ronja Giller

**3251** BEGINN: 09.09.2024, 8x montags,  
19.45-20.45 Uhr (12 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

### **Pole-Training – Intermediate 1**

Sandra Schömer

Du investest sicher auf beiden Seiten und beherrscht Outside und Inside Leghang sicher. Über Grifftechnik, die Haltepunkte und Co. denkst du nicht mehr nach.

**3269** BEGINN: 01.09.2024, 10x sonntags,  
16.00-17.00 Uhr (13 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

### **Pole-Training – Intermediate 3**

Sandra Schömer

Ein Air Invert gehört schon in dein Repertoire? Du Beherrscht komplexere Übergänge und längere Kombinationen aus Spins und Figures und die ein oder andere advanced Figur ist machbar? In diesem Level lernst du neue Figures und auch neue Kombinationen aus bereits Bekanntem.

**3276** BEGINN: 27.08.2024, 10x dienstags,  
19.15-20.15 Uhr (13 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
80,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Bei den Polekursen besteht die Möglichkeit in Absprache mit der Fachbereichsleitung (Iris Pape: 05251 88-14309) probeweise an Kursen teilzunehmen, um den zum eigenen Tanzlevel passenden Kurs zu finden.

---

### **Circle-Training für Seniorinnen**

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Sie möchten sich fit und gesund fühlen, gefordert, aber nicht überfordert werden? Dieses „fit in circle“ Training ist speziell für Seniorinnen und sportlich ungeübte Frauen konzipiert, um effektiv in Bewegung zu kommen. Das Training ist ein Stationstraining an hydraulischen Kraft-Geräten, das zielgerichtet verschiedene Muskelgruppen kräftigt. Die kurzen Übungsphasen erleichtern das Durchhalten auch bei ungewohnten Beanspruchungen. Neben dem Kraftaufbau verhilft das Training bei regelmäßiger Ausübung zu einer besseren Ausdauer, sowie einer Optimierung von Koordination und Gleichgewicht. Probieren Sie es aus!

**3300** BEGINN: 02.09.2024, 12x montags,  
jeweils 45 Minuten im Zeitfenster  
von 9.30 bis 11.30 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3301** BEGINN: 02.09.2024, 24x montags und  
mittwochs, jeweils 45 Minuten im Zeitfenster  
von 9.30 bis 11.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
69,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3302** BEGINN: 02.09.2024, 36x montags, mittwochs  
und freitags, jeweils 45 Minuten im Zeitfenster  
von 9.30 bis 11.30 Uhr (36 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
102,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

### **Einführung in das Faszien-Training – alles im Fluss**

Nina Wollmeyer

Für viele Menschen ist der Körper etwas, das zu funktionieren hat. Es scheint legitim, ihn unter dem modernen Anspruch der Effizienz auch über seine natürlichen Leistungsgrenzen hinaus zu beanspruchen. Effiziente Bewegung kann dem entgegenwirken und helfen, die Balance wiederherzustellen. Der menschliche Organismus besteht zu 70 Prozent aus Wasser, das der Natur des Wassers folgend ständig im Austausch und in Bewegung ist. Diesem Fließen kommen Sie im Faszien-Training auf die Spur. Dabei stehen Federn, Dehnen, Lösen und Wahrnehmen im Vordergrund. Spüren Sie selbst, welche positiven Effekte sich durch das Training erreichen lassen.

**3303** BEGINN: 08.11.2024, 4x freitags,  
16.30-17.45 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

### **Präsenz im Alltag – 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 Innenhalten mehr Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit erreichen können.

**3304** BEGINN: 29.10.2024, 7x dienstags,  
20.00-21.30 Uhr (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
66,40 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.

**3306** Samstag, 14.12.2024,  
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!

**3310** Samstag, 16.11.2024,  
15.00-18.00 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, Ver-

besserung der Konzentration, Erhöhung der Aufmerksamkeit!

Mehr Infos unter [www.heinemann-lifekinetik.de](http://www.heinemann-lifekinetik.de)

**3320** Donnerstag, 10.10.2024,  
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: 07.11.2024, 6x donnerstags,  
18.00-19.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Fit for life im Rehasstil

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Beim Fit for life im Rehasstil wird der gesamte Körper trainiert, um die Belastbarkeit zu erhalten oder wiederherzustellen. Ein abgestimmtes Funktionstraining stärkt die Muskeln und Gelenke durch bewegungstherapeutische Übungen. Das Kursangebot richtet sich an Bewegungsmotivierte, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen eine eher moderate und dennoch effektive sportliche Belastung suchen.

**3322** BEGINN: 29.10.2024, 7x dienstags,  
18.00-18.45 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land [www.gcpaderbornerland.de](http://www.gcpaderbornerland.de)

### Golf-Workshop Schnupperkurs

Francesco Amattulli



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**, 15.09.2024,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,  
Salzkotten,  
60,80 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: 10.09.2024, 5× dienstags,  
18.00-19.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,60 Euro (keine Ermäßigung)
- 3513** BEGINN: 10.09.2024, 5× dienstags,  
19.00-20.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,60 Euro (keine Ermäßigung)
- 3514** BEGINN: 29.10.2024, 8× dienstags,  
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,80 Euro (keine Ermäßigung)

- 3515** BEGINN: 29.10.2024, 8× dienstags,  
19.00-20.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,80 Euro (keine Ermäßigung)
- 3516** BEGINN: 11.09.2024, 5× mittwochs,  
19.05-20.05 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,60 Euro (keine Ermäßigung)
- 3517** BEGINN: 30.10.2024, 8× mittwochs,  
19.05-20.05 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,80 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: 10.09.2024, 5× dienstags,  
18.15-19.15 Uhr (7 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
25,10 Euro (ermäßigt: 18,10 Euro)
- 3521** BEGINN: 29.10.2024, 8× dienstags,  
18.15-19.15 Uhr (11 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)

### ETB® – European Tae Bo (Donnerstag)

Thomas Baumgärtner

- 3522** BEGINN: 12.09.2024, 4× donnerstags,  
19.15-20.15 Uhr (5 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
18,50 Euro (ermäßigt: 13,50 Euro)
- 3523** BEGINN: 31.10.2024, 8× 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](http://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**, 17.11.2024,  
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: 11.09.2024, 5x mittwochs,  
18.00-19.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,10 Euro (ermäßigt: 18,10 Euro)

**3529** BEGINN: 30.10.2024, 8x mittwochs,  
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 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: 18.09.2024, 4x mittwochs,  
18.00-19.00 Uhr (5 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
17,50 Euro (ermäßigt 12,50 Euro)

**3537** BEGINN: 30.10.2024, 8x mittwochs,  
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
36,10 Euro (ermäßigt: 25,10 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: 18.09.2024, 4x mittwochs,  
19.00-20.00 Uhr (5 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
17,50 Euro (ermäßigt: 12,50 Euro)

**3539** BEGINN: 30.10.2024, 8x mittwochs,  
19.00-20.00 Uhr (11 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
36,10 Euro (ermäßigt: 25,10 Euro)

---

### Fitness mit Musik für Frauen 50+

Magdalena Merchel

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: 10.09.2024, 5x dienstags,  
18.00-19.00 Uhr (7 UStd.)  
Realschule in der Südstadt – Turnhalle  
Gertrudenstraße 12,  
20,90 Euro (ermäßigt: 13,90 Euro)

**3541** BEGINN: 29.10.2024, 8x dienstags,  
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)  
Realschule in der Südstadt – Turnhalle  
Gertrudenstraße 12,  
31,70 Euro (ermäßigt: 20,70 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: 12.09.2024, 12x donnerstags,  
09.30-10.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
45,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Power in the house – Einführung in das Pilatetraining

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: 29.11.2024, 4x freitags,  
16.00-17.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
21,50 Euro (ermäßigt: 16,50 Euro)

## Pilates – online

Natalja Seel

In diesem Kurs kräftigen Sie sanft Ihre innere Muskulatur im gesamten Körper. Möchten Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur stärken? Ist der Bauchbereich Ihre Schwachstelle? Leiden Sie häufig unter Rückenschmerzen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.


Sie beginnen mit Cardio-Übungen zum Aufwärmen und gehen dann zu sanften Kräftigungsübungen nach der Pilates-Technik über, um Ihre Rumpfmuskulatur zu stabilisieren. Zusätzlich lernen Sie Massage-Techniken und wichtige Dehnübungen, die dazu beitragen, Rückenschmerzen zu lindern und für mehr Beweglichkeit zu sorgen.

**3622** BEGINN: 27.09.2024, 10x freitags,  
10.00-11.00 Uhr (13 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
37,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Faszientraining

Natalja Seel


Faszien haben einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden! Verspannte und verklebte Faszien können zu verschiedenen Beschwerden wie Gelenkschmerzen oder Rückenproblemen führen. Im Kurs wird gezeigt, wie Sie diese Verspannungen erfolgreich lösen können. Die Techniken sollen dabei helfen, mehr körperliche Leichtigkeit zu erlangen. Die Kursbausteine umfassen Mobilisation, Stretching, Massage-Techniken mit Faszien-Geräten sowie Entspannungstechniken. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Verspannungen zu lösen und Ihren Körper wieder in Balance zu bringen.


**3623** BEGINN: 27.09.2024, 10x freitags,  
11.15-12.00 Uhr (10 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Aktive Mittagspause: Prävention Rückenschmerzen

Natalja Seel

Dieses Kursangebot ist speziell für Menschen konzipiert, die viel sitzen oder stehen und dadurch oft unter Rückenschmerzen leiden. Das 15-minütige Programm bietet gezielte Übungen und Bewegungen, um Ihre Wirbelsäule zu entlasten und zu stabilisieren. Im Rahmen des Kurses werden Ihnen spezifische Techniken zur Verbesserung Ihrer Körperhaltung vermittelt. Sie lernen, wie Sie Ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen effektiv zu vermeiden. Investieren Sie in Ihre Gesundheit und nehmen Sie sich die Zeit für Ihr körperliches Wohlbefinden.

**3624** BEGINN: 23.09.2024, 10x montags,  
12.00-12.15 Uhr (3 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3625** BEGINN: 27.09.2024, 10x freitags,  
12.15-12.30 Uhr (3 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

## 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.


**3626** BEGINN: 24.09.2024, 10x dienstags, 17.45-18.45 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

**3627** BEGINN: 24.09.2024, 10x dienstags, 18.50-19.50 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Pilates & Yoga

Natalja Seel

Es erwartet Sie eine harmonische Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Zu Beginn werden Ihre Muskeln im gesamten Körper behutsam gestärkt. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, eine Vielzahl von Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennenzulernen. Ziel des Kurses ist es, Ihre gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren, die Muskeln durch gezieltes Dehnen zu lockern und Verspannungen effektiv entgegenzuwirken. Durch die abschließende Entspannungseinheit am Ende jeder Einheit haben Sie die Gelegenheit, neue Energie zu tanken und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, die auf sanfte Weise ihre Muskeln kräftigen und gleichzeitig entspannen möchten.

**3629** BEGINN: 25.09.2024, 10x mittwochs, 18.00-19.15 Uhr (17 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

## Strong-Back-Rückentraining

Irena Barhouni

Musik, der Einsatz kleiner Hanteln und kraftvolle Bewegungen, die die Rückenmuskulatur stärken: Das sind die Zutaten für diesen anspruchsvollen Kurs zur Rückenstärkung. Voraussetzung: eine gute Grundfitness. Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit medizinischen Rückenproblemen. Wer sich nicht

sicher ist, ob dieser Kurs zu anspruchsvoll ist, dem empfehlen wir den Kurs „Power-Body-Workshop 3in1“ zum Ausprobieren.

**3640** BEGINN: 10.09.2024, 5x dienstags, 19.30-20.30 Uhr (7 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
20,90 Euro (ermäßigt: 13,90 Euro)

**3641** BEGINN: 29.10.2024, 8x dienstags, 19.30-20.30 Uhr (11 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
31,70 Euro (ermäßigt: 20,70 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: 12.09.2024, 12x donnerstags, 18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)


**3643** BEGINN: 12.09.2024, 12x donnerstags, 19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)

## RückenFit

Natalja Seel

Der Kurs ist darauf ausgerichtet, Ihre Rückengesundheit zu verbessern und Beschwerden vorzubeugen. Er verbindet verschiedene Bausteine und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnungs- und Entspannungsübungen, um Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis-Faszien Ball. 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 Menschen jeden Alters und

Fitnesslevels, die ihre Rückengesundheit verbessern und aktiv an ihrem Wohlbefinden arbeiten möchten.

**3646** BEGINN: 24.09.2024, 10x dienstags,  
19.00-19.45 Uhr (10 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

### 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: 12.09.2024, 12x donnerstags,  
18.15-19.15 Uhr (16 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 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: 09.09.2024, 12x montags,  
18.15-19.15 Uhr (16 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 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 einfach umsetzbare und vielseitige Übungen, die auch im Alltag angewendet werden können. Sie sind überdies eine gute Möglichkeit zur Vorbe-

ereitung auf das Sporttraining oder zur Regeneration nach intensiven Fittesseinheiten.

**3650** BEGINN: 09.09.2024, 12x montags,  
19.30-20.30 Uhr (16 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 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: 19.09.2024, 9x donnerstags,  
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)  
Elisabethschule, Sporthalle,  
44,00 Euro (ermäßigt: 32,00 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: 19.09.2024, 9x donnerstags,  
19.00-20.00 Uhr (12 UStd.)  
Elisabethschule, Sporthalle,  
44,00 Euro (ermäßigt: 32,00 Euro)

### 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, Strong-Back, ein starkes Training mit dem Fokus auf die Stärkung der Rückenmuskulatur und Body-Stretch, ein intensives Körper-Stretching, das die Stärke, Be-



weglichkeit und Flexibilität fördert. Hat Ihnen der Workshop gefallen, können Sie weiterführende Kurse besuchen, die jeweils einen der drei Fitness-Ansätze verfolgen.

**3656 Montag**, 09.09.2024,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
7,40 Euro (ermäßigt: 5,40 Euro)

### **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!

**3510** BEGINN: 23.09.2024, 10x montags,  
17.15-18.00 Uhr (10 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **SCHWIMMEN · WASSERGYMNASTIK**

### **Wassersport für Erwachsene – Kraulschwimmen 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.

### **Fortgeschritten**

**3660** BEGINN: 13.09.2024, 5x freitags,  
13.30-14.30 Uhr (7 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz,  
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

**3661** BEGINN: 08.11.2024, 7x freitags,  
13.30-14.30 Uhr (9 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz,  
26,30 Euro (keine Ermäßigung)

### **Einstiegskurs**

**3662** BEGINN: 13.09.2024, 5x freitags,  
14.30-15.30 Uhr (7 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz,  
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

**3663** BEGINN: 08.11.2024, 7x freitags,  
14.30-15.30 Uhr (9 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz,  
26,30 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.

**3665** BEGINN: 09.09.2024, 5x montags,  
17.15-18.00 Uhr (5 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz,  
18,50 Euro (ermäßigt: 13,50 Euro)

**3666** BEGINN: 09.09.2024, 5x montags,  
18.05-18.50 Uhr (5 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz,  
18,50 Euro (ermäßigt: 13,50 Euro)

**3667** BEGINN: 12.09.2024, 12x donnerstags,  
08.30-09.15 Uhr (12 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz,  
41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

- 3668** BEGINN: 28.10.2024, 8x montags,  
17.15-18.00 Uhr (8 UStd.)  
Schwimmoper am Maspornplatz,  
28,40 Euro (ermäßigt: 20,40 Euro)
- 3669** BEGINN: 28.10.2024, 8x montags,  
18.05-18.50 Uhr (8 UStd.)  
Schwimmoper am Maspornplatz,  
28,40 Euro (ermäßigt: 20,40 Euro)
- 3670** BEGINN: 12.09.2024, 12x donnerstags,  
09.15-10.00 Uhr (12 UStd.)  
Schwimmoper am Maspornplatz,  
41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 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 am 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.

- 3676** **Sonntag**, 07.09.2024,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a,  
33102 Paderborn,  
30,80 Euro (keine Ermäßigung)
- 3678** **Sonntag**, 22.09.2024,  
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 Feiertagestouren an. Die ausführliche Beschreibung dieser Angebote finden Sie im Internet:

[www.adfc-pb.de](http://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](mailto: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](http://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 versichert 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](mailto:info@adfc-pb.de)

## 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, 04.10.2024, 18.00-21.00 Uhr  
Samstag, 05.10.2024, 10.00-14.00 Uhr (9 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
56,90 Euro (ermäßigt: 37,50 Euro)

### Selbstverteidigung – Kurs nach Sami-X Krav Maga

**3686** Freitag, 13.12.2024, 18.00-21.00 Uhr  
Samstag, 14.12.2024, 10.00-14.00 Uhr (9 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
56,90 Euro (ermäßigt: 37,50 Euro)

## Selbstverteidigung auf Modern Arnis Basis

André Dawson



Modern Arnis ist die philippinische Kunst des Stockkampfes. Mit den etwa 70 cm langen Stöcken aus Rattanholz 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: 13.09.2024, 6x freitags, 18.30-20.00 Uhr (12 UStd.)  
Gymnastikraum an der alten Sporthalle, Pelizaeus-Gymnasium  
45,20 Euro (keine Ermäßigung)
- 3688** BEGINN: 25.10.2024, 8x freitags, 18.30-20.00 Uhr (16 UStd.)  
Gymnastikraum an der alten Sporthalle, Pelizaeus-Gymnasium  
45,20 Euro (keine Ermäßigung)

## ERNÄHRUNG



Unsere Kochkurse ermöglichen Ihnen, fundiertes Wissen über die 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 in der Kursgebühr enthalten. Sie haben die Gelegenheit Ihren Platz einer Ersatzperson anzubieten, wenn Sie einen Kurstermin nicht wahrnehmen können. Lebensmittelkosten für einzel-

ne Termine können leider nicht erstattet werden. Wir bitten um Verständnis.

### ABC des Kochens

Lucie Rams

Von A wie Apfel bis Z wie Zucchini. Der Klassiker unter den Kochkursen vermittelt in einem freundschaftlichen Ambiente das Wissen zur Zubereitung einer vielfältigen, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung. Die Teilnehmenden können auf ihren Kocherfahrungen aufbauen und eigene Wünsche bei der Auswahl der Gerichte einbringen.

**3800** BEGINN: 08.11.2024, 3x freitags,  
18.00-22.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
69,30 Euro (keine Ermäßigung)

### Basics – so fängt Kochen an

Lucie Rams

Wer sich zum ersten Mal an den Herd traut, stolpert schon beim Lesen der Rezepte über die Fachbegriffe. „Unterrühren oder unterheben“ – was ist der Unterschied? Anhand leichter Gerichte werden die Teilnehmenden in die Techniken der Nahrungszubereitung eingeführt. In Gemeinschaft werden so die Grundsteine für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung gelegt.

**3801** BEGINN: 07.11.2024, 3x donnerstags,  
18.00-22.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
69,30 Euro (keine Ermäßigung)

### Herbstzeit – Apfelzeit

Lucie Rams

„An apple a day keeps the doctor away“. Die Herbstzeit ist die ideale Zeit für gesunde und leckere Apfelgerichte. Als echtes Allroundtalent schmeckt er sowohl in süßen als auch pikanten Speisen. Eine Auswahl davon stellen die Teilnehmenden in diesem Kochkurs in entspannter Atmosphäre her.

**3802** BEGINN: 04.10.2024, 2x freitags,  
18.00-22.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
47,80 Euro (keine Ermäßigung)

### 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. Erfahren Sie, wie das funktionieren kann. Beim gemeinsamen Kochen lernen Sie, wie Sie ein gesundes und preiswertes Essen zusammenstellen und zubereiten. So wird die

Ernährung zum Genuss für den Körper und den Geldbeutel!

**3803** Freitag, 04.10.2024,  
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Fisch & mehr – genussvoller Fischabend mit Urlaubsfeeling

Iris Reinecke

Entdecken Sie die Welt des frischen Fisches! Sie erfahren vom Profi Wissenswertes über Fischverarbeitung, Warenkunde, Lagerung und Zubereitung. Im Praxisteil erwarten Sie köstliche Rezepte zum Genießen, die Sie unter fachkundiger Anleitung selbst herstellen. Auf dem Menüplan stehen:

■ Carpaccio vom Graved Lachs, ■ Champignon-Karpfen aus dem Backofen, ■ Fisch-Rouladen mit Petersilien-Kartoffeln, ■ Fischcurry mit Kokosmilch, ■ Scharfe Fischsuppe, ■ Frischer Salat mit Sylter Sauce, ■ Pfannenbrot mit Räucher- und Meerrettichcreme, ■ Lemon-Curd-Tiramisu  
Machen Sie Fisch zum Genuss!

**3804** Mittwoch, 30.10.2024,  
18.00-22.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
57,00 Euro (keine Ermäßigung)

### 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 Räuchertechniken 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 zu geräuchertem Obst und Käse.

**3805** Samstag, 02.11.2024, 15.00-18.00 Uhr  
Sonntag, 03.11.2024, 11.00-17.00 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
98,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Wild vom „wilden Koch“

Thomas Waldeyer

Wildfleisch ist etwas Besonderes! Die klassischen Zubereitungen werden an diesem Abend mit den Besonderheiten der Familienküche zusammengebracht. Tauchen Sie ein in die Welt der Wildküche und lernen Sie, wie man verschiedene Wildgerichte fachgerecht zubereitet und verfeinert. Der Experte teilt nicht nur wertvolle Tipps und Tricks, sondern sorgt auch mit seiner humorvollen Art für eine unterhaltsame und lehrreiche Erfahrung. Vorsicht wilder Koch – hier wird Kochen zum Erlebnis!

**3806** **Donnerstag**, 05.12.2024,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,90 Euro (ermäßigt: 31,90 Euro)

## Kochen und klönen für die Generation 60+

Franziska Werner, Karin Düsterhaus

Gemeinsam kochen macht Spaß und ist Kommunikation mit allen Sinnen. Haben Sie Lust in einer Gruppe von Gleichgesinnten beim gemeinsamen Kochen und Essen miteinander zu klönen und neue Kontakte zu knüpfen? Wir probieren Neues – für viele auch Ungewöhnliches – aus und lassen Altes wieder aufleben. Anhand unserer Rezepte oder gern auch nach Ihren Wünschen werden sowohl einfache und als auch raffinierte Speisen in der Gruppe zubereitet. Dieser Kurs wird ehrenamtlich von den Dozentinnen durchgeführt. Das Kursentgelt dient ausschließlich der Deckung der anfallenden (Lebensmittel-)Kosten. Der Kurs findet monatlich statt.

**3807** 3x mittwochs, Termine: 04.09., 09.10.,  
27.11.2024, 14.00-17.45 Uhr (15 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3808** 3x donnerstags, Termine: 05.09., 10.10.,  
28.11.2024, 11.00-14.45 Uhr (15 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Häppchen quer Beet – Weihnachtsspecial

Nermin Selim-Oglou

In fast allen Ländern gibt es leckere Kleinigkeiten, die den Gaumen verwöhnen und die Besonderheiten der landestypischen Küche abbilden. In diesem Kurs wird eine bunte Vielfalt an Häppchen rund um den Globus zubereitet. Natürlich immer mit dem Blick auf die (Vor-) Weihnachtszeit. Lassen Sie sich überraschen wo die Reise hingeht.

**3809** **Freitag**, 06.12.2024,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,80 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 lassen. 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.

**3810** **Donnerstag**, 14.11.2024,  
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

W

Gesundheit | Fitness

Begib dich auf  
neues Terrain.

vhs



## Schmackhaftes aus Wildkräutern

Peter Pochowski

Löwenzahn, Brennnessel und Giersch: nicht nur Naturmedizin, sondern auch Nahrungsmittel! Das Beste dabei ist: Sie wachsen kostenfrei direkt vor unserer Nase. Lernen Sie auf praktische und effektive Weise, wie man diese Kräuter zubereitet, damit sie auch wirklich schmecken! Sie stellen Pesto, Brot, Pfannekuchen, einen Cocktail und ein Dessert her, alles aus oder mit Wildkräutern.

**3811** **Donnerstag**, 19.09.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Die kulinarische Vielfalt der veganen Küche – neue Rezepte

Thomas Waldeyer



Oft wird an Verzicht gedacht, 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 müssen, sondern, dass durch die Verwendung einer größeren Vielfalt von Zutaten die Auswahl an Möglichkeiten zunimmt. Vegan bereichert durch pflanzlichen Einsatz von funktionalen und nährwertreichen Ingredienzien.

**3812** **Mittwoch**, 09.10.2024,  
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Herz-Kreislauf topfit 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.

**3813** **Freitag**, 08.11.2024,  
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Starke Knochen durch gesunde Ernährung – gib Osteoporose keine Chance

Angelika Ströhmeier

Erfahren Sie, wie Sie durch eine gesunde Ernährung Osteoporose vorbeugen und starke Knochen fördern können. Entdecken Sie köstliche Gerichte, die reich an den Nährstoffen sind, die für die Knochengesundheit wichtig sind. Unsere Ernährungsberaterin wird Ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen und dennoch schmackhaften Zutaten leckere Mahlzeiten zubereiten können, die reich an Kalzium, Vitamin D, Magnesium und anderen knochengesunden Nährstoffen sind. Sie lernen, wie man diese Nährstoffe optimal kombiniert, um die Knochengesundheit zu unterstützen und langfristig zu verbessern. Außerdem erhalten Sie Tipps und Tricks für den Alltag, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können.

**3814** **Freitag**, 15.11.2024,  
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 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.

**3815** **Mittwoch**, 20.11.2024,  
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.

**3816** Freitag, 27.09.2024,  
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Pralinen, Trüffel & Co – köstliche Leckereien zur Weihnachtszeit

Dirk Gerdau

Verwöhnen Sie sich selbst – oder stellen Sie Geschenke her, die einzigartig sind und immer dankbare Abnehmer\*innen finden: himmlische Pralinen, Trüffel und feinstes Konfekt. Dabei werden wichtige Fertigkeiten wie das Befüllen von Hohlkörpern, das Temperieren von Schokolade, das Überziehen von Pralinen und Trüffel und der gekonnte Umgang mit dem Spritzbeutel vom Konditormeister vermittelt. Der weihnachtliche Aspekt steht natürlich im Vordergrund, deshalb kommen Zutaten wie Nougat, Marzipan, Nüsse und Mandeln sowie feine Gewürze zum Einsatz.

**3817** Sonntag, 17.11.2024,  
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
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 angren-

zenden 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.

**3822** Samstag, 26.10.2024,  
16.00-20.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
43,20 Euro (keine Ermäßigung)

## 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.

**3823** Samstag, 23.11.2024,  
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,50 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.

**3824 Samstag**, 14.12.2024,  
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Fingerfood 2

Delphine Launay

Mit leckerem Fingerfood wird ein Essen zu einem geselligen Vergnügen. Schon der Anblick lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Bereiten Sie ein buntes Spektrum an Fingerfood selbst zu und holen Sie sich die Welt kulinarisch nach Hause. Die folgenden internationalen Leckereien stehen unter anderem auf dem Speiseplan:

■ Blätterteigtaschen mit Tomaten-Feta-Füllung, ■ Fougasse, ■ Mini-Cake, ■ Muffins mit Rucola und Parmesan, ■ Madeleines mit Schinken und Pistazien, ■ Schweinsohren mit getrockneten Tomaten, ■ Mini-Quiches-Lorraines, ■ Wein, ■ etc.

**3825 Samstag**, 21.09.2024,  
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Fingerfood 3

Delphine Launay

Mit leckerem Fingerfood wird ein Essen zu einem geselligen Vergnügen. Schon der Anblick lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Bereiten Sie ein buntes Spektrum an Fingerfood selbst zu und holen Sie sich die Welt kulinarisch nach Hause. Die folgenden internationalen Leckereien stehen unter anderem auf dem Speiseplan:

■ Tortilla, ■ Schweinsohren mit getrockneten Tomaten, ■ Samosa, ■ Hähnchen-Nuggets, ■ Quiche mit Karotten und Kreuzkümmel, ■ Curry-Muffins mit Erbsen, ■ Karottenküchlein, ■ Wein, ■ etc.

**3826 Samstag**, 19.10.2024,  
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Internationale Kartoffelkreationen

Delphine Launay

Die Kartoffel stammt ursprünglich aus Südamerika und wurde erst in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts in Europa eingeführt. Während zunächst besonders die Blüte und das üppige Grün dazu führten, dass sie einzig in die Ziergärten hielt, wurde sie später zum viertwertigsten Lebensmittel der Welt. Die „tolle Knolle“ bietet vielfältige Verwendungsmöglichkeiten, als Bindemittel und Saucenbasis und als zentraler Bestandteil einer Vielzahl von kreativen

Kartoffelgerichten aus verschiedenen Regionen der Welt. An diesem Abend bereiten Sie u.a. folgende Gerichte zu und genießen sie gemeinsam bei einem Glas Wein:

■ Porree-Kartoffel-Suppe, ■ Spanische Kartoffelspieße, ■ Tortilla, ■ Kartoffelgratin, ■ Kartoffeln Lorraine, ■ etc.

**3827 Samstag**, 09.11.2024,  
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
29,50 Euro (ermäßigt: 24,50 Euro)

### Fast & Food – kreative Rezepte

Delphine Launay

Hunger, Stress und keine Zeit? Der Griff zum Fast Food ist naheliegend. Es geht aber auch anders, denn im gleichen Zeitraum können Sie auch kreative Schnell-Gerichte herstellen, die außerdem noch einen kleineren CO<sub>2</sub>-Abdruck haben. In diesem Kurs werden Selfmade-Fast-Food-Rezepte zubereitet, die innerhalb von 6 bis 20 Minuten fertig sind. Vielleicht entdecken Sie eine Alternative zum leichten Griff ins Kühlregal oder zum Bestellservice. Probieren Sie es aus!

**3828 Samstag**, 14.12.2024,  
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Selbstgebackene Kekse für Hunde und ihre Frauchen/Herrchen in der Adventszeit

Delphine Launay

Verbringen Sie eine gemütliche und kreative Adventszeit mit anderen Hundeliebhaber\*innen. Lernen Sie, wie Sie sowohl für Ihren Hund als auch für sich selbst leckere und gesunde Kekse backen können. Zusätzlich bereiten wir gemeinsam köstlichen Glühwein zu, der die vorweihnachtliche Stimmung perfekt abrundet.

Rezepte für Hundekekse:

■ Birnen-Kekse, ■ Möhren-Kekse, ■ Apfel-Joghurt-Knochen, ■ Käse-Cracker, ■ Zucchini-Bäumchen

Rezepte für die Herrchen:

■ Madeleines, ■ Financiers, ■ Apfel-Zimt-Tarte, ■ Honigküchlein mit Pistazien und Mandeln, ■ etc.

**3829 Samstag**, 07.12.2024,  
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
27,50 Euro (ermäßigt: 22,50 Euro)

### 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 Speisenrepertoire dazu. Lassen Sie sich überraschen, was an diesem Abend an Köstlichkeiten auf Sie wartet.

**3830 Samstag**, 14.09.2024,  
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

### 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.

**3831 Samstag**, 23.11.2024,  
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
35,50 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.

**3832 Freitag**, 22.11.2024,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemcke,  
28,80 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.

vhs  
#zukunftsor.vhs  
Perspektive Europa:  
miteinander  
voneinander  
lernen.

ENGLISH  
FRANÇAIS  
DEUTSCH  
ITALIANO  
POLSKI  
ESPAÑOL

Lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Koch- und Esskultur Griechenlands kennen und erfahren viel über das Land und seine Traditionen. Es werden vielfältige Rezepte vorgestellt, gemeinsam gekocht und anschließend genossen und besprochen.

**3833** Freitag, 18.10.2024,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
29,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Südamerikanisches Fingerfood III

Olga Yáñez de Bannenber

Im Süden des amerikanischen Kontinents mischen sich die Esskulturen der verschiedenen Länder und lassen ihn bunt und vielfältig werden. Ehemalige afrikanische Sklav\*innen und Eingewanderte aus Europa haben sie geprägt, sowie die vorhandenen einfachen Grundnahrungsmittel, zu denen Mais, Reis und Bohnen gehören. Das Fingerfood in der südamerikanischen Variante hat das besondere Etwas! Schon der Anblick lässt Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Mit den kleinen Häppchen wird ein Essen zu einem geselligen Vergnügen. Erfahren Sie, wie Sie die vielfältigen Kleinigkeiten selbst zubereiten, damit Ihre Gäste überraschen und die Esskultur Südamerikas zu sich nach Hause holen können. ¡Buen provecho!

**3838** Mittwoch, 20.11.2024,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
21,80 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, 07.09.2024,  
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke, entgeltfrei

### Vietnamesische Küche

Nguyet Rodehuts Kors



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. Es 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.

**3843** Samstag, 05.10.2024,  
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
29,50 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 verkostet. 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 September

**3850** Dienstag, 24.09.2024,  
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### Kulinarische Weltreise im Oktober

**3851** Dienstag, 29.10.2024,  
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kulinarische Weltreise im November

**3852** **Dienstag**, 19.11.2024,  
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

### 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. Vermittelt wird ein Einblick in die Bestandteile und Zubereitung der indischen Küche, sowie in die Welt des Ayurveda, dem traditionellen indischen medizinischen System, bei dem Kuren, Änderungen im Lebensstil und Therapien, helfen sollen, gesund zu bleiben und Krankheiten zu behandeln. Zunächst wird 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 Indisches Milchreis (Kier).

**3855** **Donnerstag**, 10.10.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Das flüssige Gold der grünen Insel: Irischer Whiskey

Matthias Hannmann

Ein „Irish Whiskey Tasting“ für alle Liebhaber\*innen der weichen und milden Malt Whiskeys! Irland ebenso wie Schottland als Land des Whiskeys mit seinen zahlreichen Destillieren und den verschiedenen Whiskeyarten. Durch viele Neugründungen ist der Whiskeymarkt in Irland sehr stark in Bewegung, es gibt eine Vielzahl neuer Abfüllungen zu entdecken. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren, das teilweise von dem der schottischen Whiskys abweicht. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat.

Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

**3881** **Samstag**, 26.10.2024,  
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Gestalte das bunte Angebot.**

**vhs**

**FARB MIT MISCHERIN**

Werde Kursleiter\*in  
www.vhs-kurse-leiten.de

Deutsch als  
Zweitsprache

**vhs-lernportal.de**

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



# 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<br>ohne Prüfungen  | 165 | Finnisch                       |
| 142 | Deutschprüfungen                | 165 | Japanisch                      |
| 142 | Allgemeine<br>Integrationskurse | 166 | Koreanisch                     |
| 145 | Einbürgerungstests              | 167 | Neugriechisch                  |
| 145 | Gebärdensprache                 | 167 | Niederländisch                 |
| 147 | Englisch                        | 168 | Polnisch                       |
| 153 | Französisch                     | 168 | Portugiesisch                  |
| 157 | Italienisch                     | 168 | Russisch                       |
| 160 | Spanisch                        | 169 | Schwedisch                     |
| 165 | Arabisch                        | 170 | Türkisch                       |
|     |                                 | 171 | Sprachunterricht<br>mal anders |

## GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN (GER-KURZFASSUNG)

<b>Elementare Sprachverwendung</b>	<b>A1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und in Gesprächen verwenden.</li> <li>• Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und auf Fragen dieser Art Antwort geben.</li> <li>• Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.</li> <li>• Kann auf einfachen Formularen Name, Adresse, Nationalität u. ä. eintragen.</li> </ul>
	<b>A2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann alltägliche Dialoge und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z. B. Informationen zur Person, zur Lebenssituation, zu Einkauf, Arbeit, Familie, Nachbarschaft, Freizeit usw.</li> <li>• Kann kurze, einfache Texte lesen und verstehen.</li> <li>• Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um vertraute und geläufige Themen geht.</li> <li>• Kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.</li> </ul>
<b>Selbständige Sprachverwendung</b>	<b>B1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.</li> <li>• Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.</li> <li>• Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern und über Erfahrungen und Ereignisse berichten sowie Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben.</li> <li>• Kann einfache, zusammenhängende Texte lesen und schreiben.</li> </ul>
	<b>B2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.</li> <li>• Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung gut möglich ist.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Kompetente Sprachverwendung</b>	<b>C1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann anspruchsvolle, längere Gespräche und Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen.</li> <li>• Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.</li> <li>• Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.</li> <li>• Kann sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken.</li> </ul>
	<b>C2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen.</li> <li>• Kann Informationen aus schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.</li> <li>• Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.</li> <li>• Kann anspruchsvolle Briefe sowie komplexe Berichte oder Artikel verfassen.</li> </ul>

## 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

Petra Bender

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](http://www.vhs-paderborn.de) absolvieren. Das Testergebnis wird Ihnen zeigen, auf welcher Niveaustufe sich Ihre Deutschkenntnisse befinden und der vhs eine sinnvolle Kursempfehlung ermöglichen.

**4030** **Donnerstag**, 15.08.2024,  
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 C1 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](http://www.vhs-paderborn.de) entgeltfreie Online-Tests.

## GRUNDSTUFE

### Deutschkurs (A1)

(ab Lektion 1)

Olesia Kain

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4040** **BEGINN: 17.09.2024, 2x wöchentlich**  
(dienstags und donnerstags), insgesamt  
21 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (42 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
115,40 Euro (ermäßigt: 73,40 Euro)

### Deutschkurs (A1) – Fortsetzung

(ab Lektion 5)

Büra Burak

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4041** **BEGINN: 16.09.2024, 2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs), insgesamt  
22 Termine, jeweils 18.15-19.45 Uhr (44 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
120,80 Euro (ermäßigt: 76,80 Euro)

### Deutschkurs (A1) am Vormittag – Fortsetzung 2

(ab Lektion 11)

Dr. Gisela Beyermann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4042** **BEGINN: 16.09.2024, 2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs), insgesamt  
22 Termine, jeweils 10.00-11.30 Uhr (44 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
121,00 Euro (ermäßigt: 77,00 Euro)

### Vorbereitung auf den Deutshtest für Zuwanderer (DTZ)

Fördermaßnahme für Teilnehmer\*innen aus Kurs 41-4143BE

Lehrwerke werden gestellt.

Beate Remm, Waltraud Specht

**4043** **BEGINN: 04.11.2024, 4x montags**,  
08.30-10.45 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemke, entgeltfrei,  
Aufnahme Externer nur bei freier Platzkapazität



Waltraud Specht

**4044** BEGINN: 04.11.2024, 4× montags,  
11.00-13.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke, entgeltfrei,  
Aufnahme Externer nur bei freier Platzkapazität

---

### Deutschkurs (A2)

(ab Lektion 1)

Karin Stöber

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4050** BEGINN: 17.09.2024, 2× wöchentlich  
(dienstags und donnerstags), insgesamt  
21 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (42 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
115,40 Euro (ermäßigt: 73,40 Euro)

---

### Deutschkurs (A2) – Fortsetzung

(ab Lektion 8)

Olesia Kain

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4051** BEGINN: 16.09.2024, 2× wöchentlich  
(montags und mittwochs), insgesamt  
22 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (44 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
122,80 Euro (ermäßigt: 78,80 Euro)

---

## MITTELSTUFE

### Deutschkurs (B1)

(ab Lektion 1)

Martin Hengesbach

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4060** BEGINN: 16.09.2024, 2× wöchentlich  
(montags und mittwochs), insgesamt  
22 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (44 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
120,80 Euro (ermäßigt: 76,80 Euro)

---

### Deutschkurs (B1) – Fortsetzung

(ab Lektion 8)

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4061** BEGINN: 17.09.2024, 2× wöchentlich  
(dienstags und donnerstags), insgesamt  
21 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (42 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
132,00 Euro (ermäßigt: 90,00 Euro)

---

### Deutsch-Grammatikkurs B2

Beate Remm

**4062** BEGINN: 25.09.2024, 8× mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
50,30 Euro (ermäßigt: 34,30 Euro)

---

### Deutsch Intensiv – Grammatik B1 – vertiefen – wiederholen – festigen

Büra Burak

Lehrbuch: Deutsch Intensiv – Grammatik B1, Klett-Verlag

**4063** BEGINN: 28.10.2024, 8× montags,  
16.30-18.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
50,30 Euro (ermäßigt: 34,30 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: 25.09.2024, 10× mittwochs,  
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

---

### Deutschkurs (B2) – Fortsetzung

(ab Lektion 10)

Büra Burak

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4070** BEGINN: 17.09.2024, 2× wöchentlich  
(dienstags und donnerstags), insgesamt  
22 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (44 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
120,80 Euro (ermäßigt: 76,80 Euro)

---

## OBERSTUFE

### Gutes Deutsch sprechen und schreiben (C1)

Die Unterschiede zwischen gesprochener und geschriebener Sprache stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Durch verschiedene Sprech- und Schreibübungen sollen der Ausdruck und die schriftlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden geschult werden. Ziel ist es, Stilunterschiede wahrzunehmen, den Wortschatz zu erweitern und mehr Sicherheit im Sprechen und Schreiben zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Deutschlernende.

**4080** BEGINN: 19.09.2024, 10× donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
91,40 Euro (ermäßigt: 71,40 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 Vollmitglied 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 Migra-

tion und Flüchtlinge (BAMF) durch die telc gGmbH entwickelt.

### Telc-Deutsch A2/B1 – Prüfung

**4090** Freitag, 25.10.2024,  
ab 09.00 Uhr,  
vhs Fürstenbergstraße,  
150,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 02.10.2024

## ALLGEMEINE INTEGRATIONSKURSE

### INTEGRATIONSKURSE IN ZUSAMMENARBEIT 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 Erziehung 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 Erstberatung als Videoberatung in deutscher und englischer Sprache vereinbart werden.

### **Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 2 (B1.1)**

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4143E** BEGINN: 17.09.2024, **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: 12.11.2024, **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 Samstag**, 14.12.2024, ab 09.00 Uhr  
vhs im Riemeke,  
Anmeldeschluss: 22.11.2024

### **Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs**

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4143H** BEGINN: 17.12.2024, **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!

**4146G Freitag**, 20.09.2024, ab 09.00 Uhr  
vhs im Riemeke,  
Anmeldeschluss: 31.08.2024

### **Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs**

Jutta Hoffmeister, Lutz-René Jusczyk

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4146H** BEGINN: 23.09.2024, **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**, 08.11.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 16.10.2024

### **Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 1 (A2.2)**

Lutz-René Jusczyk, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4144D** BEGINN: 23.09.2024, **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: 05.11.2024, **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: 10.12.2024, **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)

Karina Rohlfing, Michael Freyer

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4147B** BEGINN: 23.09.2024, **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 – Basismodul 3 (A2.1)

Karina Rohlfing, Michael Freyer

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4147C** BEGINN: 05.11.2024, **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 1 (A2.2)

Karina Rohlfing, Michael Freyer

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4147D** BEGINN: 10.12.2024, **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

## 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 Erstberatung als Videoberatung in deutscher und englischer Sprache vereinbart werden.

## DeuFö – Berufsorientierter Deutschsprachkurs (B2) – Vollzeit

Christiane Happe-Hering, Karina Rohlfing  
Linie 1, B2 Beruf

**4170A Montag – Freitag**, 22.08.2024 – 06.01.2025,  
09.00-13.00 Uhr (400 UStd.)  
vhs im Riemke,  
Bei Leistungsbezug nach SGB II oder SGB III  
ist die Teilnahme entgeltfrei.

## B2 – Deutschtest für den Beruf (DTB)

**4170B Freitag**, 10.01.2025, ab 09.00 Uhr  
vhs im Riemke  
Der vorangegangene Besuch im Berufsorientierten  
Deutschsprachkurs (B2) ist Voraussetzung für  
die Teilnahme.

## 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

**4180 Mittwoch**, 21.08.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 18.07.2024

**4181 Mittwoch**, 18.09.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 15.08.2024

**4182 Mittwoch**, 16.10.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 12.09.2024

**4183 Mittwoch**, 13.11.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 10.10.2024

**4184 Mittwoch**, 11.12.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 07.11.2024

## GEBÄRDENSPRACHE



Die deutsche Gebärdensprache (**DGS**)  
ist die Sprache der Gehörlosen. Sie  
ist eine rein visuelle Sprache mit  
eigenständiger Grammatik. Mimik  
und Mundbild ergänzen die verschie-  
denen Handstellungen und Fingerbewegungen beim  
Gebärden. Gebärden erleichtern auch den Gehör-  
losen die Verständigung, die gut von den Lippen ab-  
lesen können. Je mehr Hörende die Gebärdenspra-  
che lernen, desto einfacher wird es für Nichthörende,  
am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Da man Gebärdensprache am besten von und mit  
Muttersprachler\*innen lernt, unterrichten in der vhs  
Paderborn gehörlose Dozent\*innen.



## Gebärdensprache für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (DGS I)

Alexander Arzberger

Die Sprache der deutschen Gehörlosen heißt Gebär-  
densprache. 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. Die  
Kosten für ein Skript sind in der Kursgebühr enthal-  
ten.

**4190** BEGINN: 23.09.2024, 10x montags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
98,00 Euro (ermäßigt: 78,00 Euro)

## Gebärdensamtmisch

Melanie Behr



Der Gebärdensamtmisch 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**, 28.08.2024, 17.00-18.30 Uhr  
**Mittwoch**, 25.09.2024, 17.00-18.30 Uhr  
**Mittwoch**, 30.10.2024, 17.00-18.30 Uhr  
**Mittwoch**, 27.11.2024, 17.00-18.30 Uhr  
(8 UStd.)  
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

## FREMSPRACHEN

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 Zeitbedarf 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 Stößel, 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](http://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.

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.

**Tipp:** Weitere hilfreiche Informationen finden Sie unter [www.bildungsurlaub.de](http://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!



### 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](http://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 19.08.2024 bis zum 06.09.2024 (allgemeiner Kursstart ab ca. 09.09.2024) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

**4200 Montag, 19.08.2024 – Freitag, 06.09.2024**  
– individuelle Beratungstermine –  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

#### Englisch lernen leicht gemacht – ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Thusya Rajaratnam

Sie haben vielleicht noch nie eine Fremdsprache erlernt, würden gerne Englisch lernen, trauen sich aber nicht und haben Bedenken, dass es für Sie „zu schwer“ sein könnte? Es ist nie zu spät eine neue Sprache zu lernen! Lernen Sie doch einfach auf die leichte Art, in kleinen Schritten und in angenehmer, persönlicher Lernatmosphäre. Besonders überschaubare Lerneinheiten und viele Vertiefungsübungen

tragen dazu bei, dass Sie sich auch ohne Sprachlern-erfahrung schon bald über erste Lernerfolge freuen können.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4205** BEGINN: 13.09.2024, 10x freitags,  
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
104,10 Euro (ermäßigt: 84,10 Euro)

### Englisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Thusya Rajaratnam

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.

**4206** BEGINN: 12.09.2024, 10x donnerstags,  
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
85,60 Euro (ermäßigt: 65,60 Euro)



### Englisch lernen leicht gemacht – mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 8)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A1.1“, Cornelsen Verlag

**4207** BEGINN: 18.09.2024, 10x mittwochs,  
13.30-15.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
103,10 Euro (ermäßigt: 83,10 Euro)

### Englisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Nicolene Kamp

Lehrbuch: „Great! A1 2nd edition“, Klett Verlag

**4208** BEGINN: 16.09.2024, 10x montags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

### Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 6)

Thusya Rajaratnam

Lehrbuch: „Great! A1 2nd edition“, Klett Verlag

**4211** BEGINN: 10.09.2024, 11x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
93,30 Euro (ermäßigt: 71,30 Euro)



### Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1+/A2)

Karin Wünsche

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4213** BEGINN: 10.09.2024, 11x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
91,80 Euro (ermäßigt: 69,80 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](http://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.

**4215** Montag – Freitag, 14.10.2024 – 18.10.2024, 09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
198,60 Euro (keine Ermäßigung)

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 12)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A2.1“, Cornelsen Verlag

**4217** BEGINN: 18.09.2024, 10x mittwochs,  
10.15-11.45 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
103,10 Euro (ermäßigt: 83,10 Euro)



### Refresh and build up your English in the morning (A2+)

Sabine Rath

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4218** BEGINN: 12.09.2024, 11x donnerstags,  
11.00-12.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
92,80 Euro (ermäßigt: 70,80 Euro)

### Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.2)

(ab Lektion 6)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A2.2“, Cornelsen Verlag

**4219** BEGINN: 10.09.2024, 11x dienstags,  
11.00-12.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
92,80 Euro (ermäßigt: 70,80 Euro)

### Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.2)

(ab Lektion 6)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A2.2“, Cornelsen Verlag

**4220** BEGINN: 10.09.2024, 11x dienstags,  
13.45-15.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
92,80 Euro (ermäßigt: 70,80 Euro)



## NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

### Take it easy but build up your English in the morning (B1)

(ab Lektion 2)

Nicolene Kamp

Join us on Monday morning to refresh and build up your English. We concentrate on all necessary skills such as listening, speaking, reading and writing needed in day-to-day situations.

Lehrbuch: „At your leisure B1“, Hueber Verlag

**4225** BEGINN: 16.09.2024, 10x montags,  
09.30-11.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
70,40 Euro (ermäßigt: 50,40 Euro)

### Communicative Lunchtime Brush up (B1)

Lindsay McCran

It's frustrating if you studied English a long time ago but haven't had the chance to practise. Sounds familiar? If you want to brush up and improve your English in a small group, enjoying a friendly and relaxed course atmosphere, this class is for you. For revision of structures and tenses we will use a course book

level B1 for reference, but also through other fun, relevant conversational topics we will update your English, activating the language that's been asleep for so many years.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4227** BEGINN: 19.09.2024, 9× donnerstags,  
12.00-13.30 Uhr (18 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
90,30 Euro (ermäßigt: 72,30 Euro)

### Refresh and build up your English (B1)

Nicolene Kamp

Wer vorhandene Englischkenntnisse ausbauen und erweitern möchten, ist hier richtig. Etwas Grammatik, Konversation, Training Lese- und Hörverständnis sowie Schreibübungen sind die Bausteine abwechslungsreicher Unterrichtsstunden.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4228** BEGINN: 16.09.2024, 10× montags,  
19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemcke,  
70,40 Euro (ermäßigt: 50,40 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 im Kurs bekannt gegeben.

**4233** BEGINN: 10.09.2024, 12× dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
94,40 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: 18.09.2024, 8× mittwochs,  
09.15-10.45 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
77,60 Euro (ermäßigt: 61,60 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 Lernstand 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.

**4341** BEGINN: 03.09.2024, 11× dienstags,  
12.00-13.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
93,70 Euro (ermäßigt: 71,70 Euro)



### Let's talk – Konversation auf Niveau (A2+/B1)

Thusya Rajaratnam

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: 12.09.2024, 10x donnerstags,  
16.30-18.00 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
85,10 Euro (ermäßigt: 65,10 Euro)

### Schnuppergolfkurs in englischer Sprache mit Tea Time

siehe Kurs Nr.4904.

### 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 life-style. 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: 23.09.2024, 9x montags,  
18.30-19.30 Uhr (12 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
65,20 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: 03.09.2024, 11x dienstags,  
10.15-11.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
93,70 Euro (ermäßigt: 71,70 Euro)



### 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: 29.08.2024, 11x donnerstags,  
10.15-11.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
93,70 Euro (ermäßigt: 71,70 Euro)

### 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: 02.09.2024, 12x montags,  
18.30-20.00 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
101,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)

### 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: 13.09.2024, 11x freitags,  
13.00-14.00 Uhr (15 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
94,40 Euro (keine Ermäßigung)



### 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 10 weeks!

- 4351** BEGINN: 10.09.2024, 10× dienstags,  
19.30-20.30 Uhr (13 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
58,10 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** BEGINN: 11.09.2024, 10× mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
85,20 Euro (ermäßigt: 65,20 Euro)



### Practise your English (B2/C1)

Heiko Döring

This course is designed for people who are interested in developing and improving the correctness of their active English skills. We will work on grammar, expression, sentence structure and other useful aspects of the English language. You are invited to participate actively and consequently, the language used will be English at all times. The plan is, if wanted, to use the acquired knowledge for a conversation class in the spring semester next year.

- 4353** BEGINN: 19.09.2024, 10× donnerstags,  
20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
93,40 Euro (ermäßigt: 73,40 Euro)

## BUSINESS ENGLISH/BILDUNGSURLAUBE



### Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B1)

Susan Kress, Thomas Michael Kress

Do you need to speak English at your workplace or for networking? This course will greatly improve your ability to communicate in English in a wide range of business and social situations. We will focus on fluency and pronunciation, relevant grammatical accuracy and vocabulary for socializing, travel, presentations and entertaining. The aim of this week is to focus on your individual needs and so boost your confidence in an interesting and entertaining seminar.

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](http://www.vhs-paderborn.de). For personal counselling please do not hesitate to contact our course planner and Fachbereichsleitung.

- 4384** Montag – Freitag, 14.10.2024 – 18.10.2024,  
09.00-14.00 Uhr (30 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
183,25 Euro (keine Ermäßigung)



## FRANZÖSISCH



### Sprachberatung Französisch

Alexandra Stöbel

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 unseren Einstufungstest unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) vorab. 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 19.08.2024 bis zum 06.09.2024 (allgemeiner Kursstart ab ca. 09.09.2024) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

**4400** Montag, 19.08.2024 – Freitag, 06.09.2024  
– individuelle Beratungstermine –  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Französisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Inge Peters

Parlez-vous français? Diese klangvolle Weltsprache wird aktuell von über 200 Millionen Menschen weltweit verwendet! Anhand einfacher Texte und Dialoge für verschiedene Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, 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.

**4413** BEGINN: 23.09.2024, 9× montags,  
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
76,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

### Französisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3)

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: 12.09.2024, 11× donnerstags,  
18.15-19.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
93,80 Euro (ermäßigt: 71,80 Euro)



### Französisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Karin Vogt

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

**4416** BEGINN: 10.09.2024, 10× dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

### Französisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 7)

Inge Peters

Vous voulez être bien préparé pour votre prochaine visite en 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: 18.09.2024, 10× mittwochs,  
11.15-12.45 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
103,10 Euro (ermäßigt: 83,10 Euro)

### Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9)

Rachel Wilke

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

**4419** BEGINN: 09.09.2024, 12× montags,  
17.30-19.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
101,90 Euro (ermäßigt: 77,90 Euro)



### NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Französisch Aufbaukurs am Nachmittag (A2.1)

(ab Lektion 3)

Nguyet Rodehuts Kors

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, Klett Verlag

**4426** BEGINN: 11.09.2024, 12× mittwochs,  
16.30-18.00 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
124,60 Euro (ermäßigt: 100,60 Euro)

### Französisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 7)

Nguyet Rodehuts Kors

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, Klett Verlag

**4429** BEGINN: 10.09.2024, 12× dienstags,  
09.00-10.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
86,60 Euro (ermäßigt: 62,60 Euro)

### Französisch Aufbaustufe am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 10)

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 A1“, Klett Verlag

**4430** BEGINN: 18.09.2024, 10× mittwochs,  
09.30-11.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
103,10 Euro (ermäßigt: 83,10 Euro)



### Französisch Aufbaukurs (A2.2)

Hendrik Peeters

Découvrez la richesse de la culture française tout en améliorant votre français pendant notre cours. Plongez-vous dans l'art, la musique, la gastronomie et bien plus encore, tout en apprenant la langue de Molière. Rejoignez-nous pour explorer les traditions et les coutumes de la France, le tout dans une atmosphère conviviale et stimulante.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4435** BEGINN: 18.09.2024, 9× mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
63,60 Euro (ermäßigt: 45,60 Euro)

## NIVEAU B1 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

### Soirée de jeux en français (Niveau A2-B1)

Marlène Bayer

Vous aimez les jeux de société. Parfait! Mais vous ne connaissez pas (encore) le 1000 bornes ou les petits chevaux. Alors n'hésitez pas à venir faire une partie.

**4439** Montag, 02.12.2024,  
18.15-19.45 Uhr (2 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
6,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Cours de cuisine en français

siehe Kurs Nr. 4905

### Französisch Mittelstufe (B1.2)

(ab Lektion 11)

Petra Bobe

Lehrbuch: „Voyages Neu B1“, Klett Verlag

**4447** BEGINN: 11.09.2024, 11x mittwochs,  
18.15-19.45 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
100,80 Euro (ermäßigt: 78,80 Euro)



### Rebonjour – Französisch Mittelstufe (B1/B2)

Nguyet Rodehuts Kors

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4448** BEGINN: 11.09.2024, 12x mittwochs,  
18.15-19.45 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
124,60 Euro (ermäßigt: 100,60 Euro)

### Deutsch-Französische Gesellschaft

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 Schüler\*innen;
- zweimal pro Jahr französische Filme mit deutschen Untertiteln in Kooperation mit dem Pollux-Kino Paderborn.

Unter [www.dfg-paderborn.de](http://www.dfg-paderborn.de) erhalten Interessierte nähere Informationen.

### CONVERSATION (B1/B2)

#### Französisch anwenden in einfacher Konversation am Vormittag (B1)

Nguyet Rodehuts Kors

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 Gespräche mit Einheimischen zu führen. So sind Sie für einen Aufenthalt in Frankreich gut gewappnet! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4470** BEGINN: 10.09.2024, 12x dienstags,  
11.00-12.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
124,60 Euro (ermäßigt: 100,60 Euro)

#### Balader & Bavarder (A2-C1)

siehe Kurs Nr. 4908, 4909



### 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: 11.09.2024, 11x mittwochs,  
20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
86,00 Euro (ermäßigt: 64,00 Euro)

### Un „brin de causette" en français (B1+)

Nguyet Rodehuts Kors

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! »

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4472** BEGINN: 06.09.2024, 12x freitags,  
09.30-11.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
86,60 Euro (ermäßigt: 62,60 Euro)



### 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: 24.09.2024, 10x dienstags,  
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
70,40 Euro (ermäßigt: 50,40 Euro)

### Partez à la découverte (B1/B2)

Marlène Bayer

Découvrez la France, les Français, la cuisine française, la grammaire française dans une ambiance familière.

**4475** BEGINN: 24.09.2024, 10x dienstags,  
20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
70,40 Euro (ermäßigt: 50,40 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: 23.09.2024, 10x montags,  
20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
102,10 Euro (ermäßigt: 82,10 Euro)



## ITALIENISCH



### Sprachberatung Italienisch

Alexandra Stöbel

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](http://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 19.08.2024 bis zum 06.09.2024 (allgemeiner Kursstart ab ca. 09.09.2024) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

**4500 Montag, 19.08.2024 – Freitag, 06.09.2024**  
– individuelle Beratungstermine –  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Italienisch für Reise und Alltag am Vormittag – Basics Italienisch abwechslungsreich und kompakt (A1)

Birgit Gutt-Daraio

In ihrem kommunikationsorientierten Unterricht, ergänzt durch landeskundliche Inhalte sowie durch grammatikalische Übungen, vermittelt die Italienkennerin und erfahrene Italienischlehrerin erste Grundkenntnisse, um im beruflichen oder privaten Alltag sowie auf Reisen schon bald erste einfache Gespräche führen zu können.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4507** BEGINN: 29.10.2024, 7x dienstags,  
10.00-11.30 Uhr (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
75,00 Euro (ermäßigt: 61,00 Euro)

### Italienisch für Reise und Alltag – Basics Italienisch abwechslungsreich und kompakt (A1)



Birgit Gutt-Daraio

Tauchen Sie ein in die lebendige Welt der italienischen Sprache und Kultur! Angeleitet von einer Italienkennerin und erfahrenen Italienischdozentin trainieren Sie praxisnah und kommunikationsorientiert grundlegende Situationen des beruflichen und privaten Alltags. Hilfreiche landeskundliche Informationen sowie zahlreiche Tipps für die Reise runden das Programm ab. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4508** BEGINN: 02.10.2024, 9x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
78,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)



### 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.

**4509** Montag – Freitag, 21.10.2024 – 25.10.2024,  
08.30-14.30 Uhr (35 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
199,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 4)

Carlotta Collu

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag

**4510** BEGINN: 18.09.2024, 11x mittwochs,  
19.45-21.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
79,70 Euro (ermäßigt: 57,70 Euro)

### Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 4)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag

**4511** BEGINN: 11.09.2024, 11x mittwochs,  
19.45-21.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
84,10 Euro (ermäßigt: 62,10 Euro)



### Italienisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 5)

Piera Maria Rizzo

Lehrbuch: „Chiaro A1 Nuova Edizione“, Hueber Verlag

**4513** BEGINN: 10.09.2024, 11x dienstags,  
09.45-11.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
95,30 Euro (ermäßigt: 73,30 Euro)

### Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 6)

Carlotta Collu

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag

**4515** BEGINN: 18.09.2024, 11x mittwochs,  
18.15-19.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
79,70 Euro (ermäßigt: 57,70 Euro)

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Italienisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 1)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

**4517** BEGINN: 11.09.2024, 11x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
99,40 Euro (ermäßigt: 77,40 Euro)



### Italienisch Aufbaustufe am Vormittag (A2.1)

(ab Lektion 3)

Piera Maria Rizzo

Lehrbuch: „Chiaro! A2 Nuova Edizione“, Hueber Verlag

**4523** BEGINN: 12.09.2024, 10x donnerstags,  
09.45-11.15 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
105,60 Euro (ermäßigt: 85,60 Euro)

### Italienisch Aufbaustufe (A2.1)

Carlotta Collu

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4524** BEGINN: 17.09.2024, 11x dienstags,  
19.00-20.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
79,70 Euro (ermäßigt: 57,70 Euro)

### Italienisch Aufbaustufe am Vormittag (A2.1)

Ornella van Tongern

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4525** BEGINN: 17.09.2024, 9x dienstags,  
10.30-12.00 Uhr (18 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
96,60 Euro (ermäßigt: 78,60 Euro)



### Il bel paese – Workshop Italienisch (A2)

Gandolfa Zafarana Öner

„Il bel paese“ lautet die klassische poetische Bezeichnung für Italien. Unter muttersprachlicher Kursleitung lernen Sie in entspannter Atmosphäre die verschiedenen Regionen sowie deren Sehenswürdigkeiten kennen und erfahren so aus erster Hand mehr über Kultur, kulinarische Spezialitäten sowie Besonderheiten und Kuriositäten des Bel Paese. Aufbauend auf Ihren Basiskenntnissen Italienisch, wiederholen und vertiefen Sie dabei bereits Erlerntes, erweitern Ihren Wortschatz und trainieren Aussprache sowie Hörverständnis. Benvenuti!

- 4526** Freitag, 11.10.2024, 10.00-15.00 Uhr  
Samstag, 12.10.2024, 10.00-15.00 Uhr  
Sonntag, 13.10.2024, 11.00-14.15 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
84,30 Euro (keine Ermäßigung)

### Italienisch Aufbaustufe am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 5)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

- 4528** BEGINN: 12.09.2024, 10x donnerstags,  
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
95,40 Euro (ermäßigt: 75,40 Euro)

### Italienisch Aufbaustufe (A2.2)

(ab Lektion 4)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

- 4529** BEGINN: 09.09.2024, 11x montags,  
19.45-21.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
120,70 Euro (ermäßigt: 98,70 Euro)

### NIVEAUS B1/B1+ – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG



### Italienisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 1)

Anna-Maria Petralia-Völker

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4530** BEGINN: 09.09.2024, 11x montags,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
120,70 Euro (ermäßigt: 98,70 Euro)

### Italienisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 2/3)

Gandolfa Zafarana Öner

Lehrbuch: „Con piacere nuovo B1“, Klett Verlag

- 4531** BEGINN: 09.09.2024, 12x montags,  
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
115,00 Euro (ermäßigt: 91,00 Euro)



### Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag (B1/B1+)

Ornella van Tongern

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4565** BEGINN: 18.09.2024, 9x mittwochs,  
10.00-11.30 Uhr (18 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
96,60 Euro (ermäßigt: 78,60 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](http://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 19.08.2024 bis zum 06.09.2024 (allgemeiner Kursstart ab ca. 09.09.2024) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

**4600 Montag, 19.08.2024 – Freitag, 06.09.2024**  
– individuelle Beratungstermine –  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Spanisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Mónica Nancy Czop

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 einer erfahrenen spanischen Muttersprachlerin erste 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 978-3125146716

**4631** BEGINN: 09.09.2024, 12x montags,  
18.15-19.45 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
91,60 Euro (ermäßigt: 67,60 Euro)

### Spanisch entspannt am Nachmittag ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Mónica Nancy Czop

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 978-3125146716

**4632** BEGINN: 18.09.2024, 11x mittwochs,  
14.00-15.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
99,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)



### Zügig zum Ziel: Intensivkurs Spanisch für sprachenerfahrene Einsteiger\*innen (A1.1)

Renata Mirely Stoll

Dieses zweimal pro Woche stattfindende Kursformat wendet sich ausdrücklich an lerngewohnte und fremdsprachenerfahrene Teilnehmende, die keine Vorkenntnisse besitzen, jedoch schnell erste sprachliche Grundlagen aufbauen möchten und bereit sind, die Kursinhalte regelmäßig und intensiv nachzubereiten. Der Fokus liegt auf mündlicher Kommuni-

kation. Gemeinsam mit der erfahrenen muttersprachlichen Dozentin trainieren Sie Basiswortschatz und Strukturen zum Bewältigen grundlegender Sprechsituationen in Freizeit, Beruf und auf Reisen. Das sich speziell an schnellere Lernende wendende Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**4633** BEGINN: 28.10.2024, **2x wöchentlich** (montags und donnerstags), insgesamt 12 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (24 UStd.) Pelizaeus-Gymnasium, 122,10 Euro (ermäßigt: 98,10 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 warten 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. In diesem Kursangebot 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!

**4634** BEGINN: 23.09.2024, 8x montags, 16.30-18.00 Uhr (16 UStd.) Pelizaeus-Gymnasium, 84,40 Euro (keine Ermäßigung)

### **Spanisch entspannt am Vormittag mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)**

(ab Lektion 3)

Heidi Kürpick

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4635** BEGINN: 12.09.2024, 10x donnerstags, 09.00-10.30 Uhr (20 UStd.) vhs am Stadelhof, 84,60 Euro (ermäßigt: 64,60 Euro)



### **Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)**

(ab Lektion 3)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag und Trainingsbuch

**4636** BEGINN: 02.09.2024, 10x montags, 16.45-18.15 Uhr (20 UStd.) Pelizaeus-Gymnasium, 74,40 Euro (ermäßigt: 54,40 Euro)

### **Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)**

(ab ca. Lektion 4)

Antonio Ruiz Ruiz

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4637** BEGINN: 16.09.2024, 10x montags, 20.15-21.45 Uhr (20 UStd.) vhs am Stadelhof, 86,10 Euro (ermäßigt: 66,10 Euro)

### **Spanisch entspannt am Nachmittag mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)**

(ab Lektion 4)

Antonio Ruiz Ruiz

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4639** BEGINN: 16.09.2024, 10x montags, 15.00-16.30 Uhr (20 UStd.) vhs am Stadelhof, 104,60 Euro (ermäßigt: 84,60 Euro)



### Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 6)

Heidi Kürpik

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4640** BEGINN: 10.09.2024, 11x dienstags,  
17.30-19.00 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
78,20 Euro (ermäßigt: 56,20 Euro)

### Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 6)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag  
(Lehrbuch und Trainingsbuch)

**4643** BEGINN: 03.09.2024, 9x dienstags,  
16.45-18.15 Uhr (18 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
67,60 Euro (ermäßigt: 49,60 Euro)

### Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 7)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4644** BEGINN: 12.09.2024, 11x donnerstags,  
20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
84,30 Euro (ermäßigt: 62,30 Euro)

### Spanisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4645** BEGINN: 13.09.2024, 11x freitags,  
09.00-10.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemcke,  
89,30 Euro (ermäßigt: 67,30 Euro)



### Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 10)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4649** BEGINN: 12.09.2024, 11x donnerstags,  
18.30-20.00 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
84,30 Euro (ermäßigt: 62,30 Euro)

### Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 10)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4650** BEGINN: 10.09.2024, 12x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
91,90 Euro (ermäßigt: 67,90 Euro)



### Spanisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 11)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4652** BEGINN: 11.09.2024, 11x mittwochs,  
10.15-11.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemcke,  
77,20 Euro (ermäßigt: 55,20 Euro)

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.1)

(ab Lektion 5)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

**4653** BEGINN: 11.09.2024, 11x mittwochs,  
08.30-10.00 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
91,80 Euro (ermäßigt: 69,80 Euro)

### Spanisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 5)

Renata Mirely Stoll

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag  
(Lehrbuch und Trainingsbuch)

**4654** BEGINN: 10.09.2024, 11x dienstags,  
18.30-20.00 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
112,50 Euro (ermäßigt: 90,50 Euro)



### Spanisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 3)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag  
(Lehrbuch und Trainingsbuch)

**4655** BEGINN: 03.09.2024, 9x dienstags,  
18.30-20.00 Uhr (18 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
67,60 Euro (ermäßigt: 49,60 Euro)

### Spanisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 5)

Ana García Merinero

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

**4656** BEGINN: 06.09.2024, 4x freitags in Präsenz,  
16.15-17.45 Uhr, in der vhs am Stadelhof, und 7x  
donnerstags online, 18.30-20.00 Uhr (22 UStd.)  
98,40 Euro (keine Ermäßigung)

### Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 9)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

**4657** BEGINN: 10.09.2024, 11x dienstags,  
10.15-11.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
77,20 Euro (ermäßigt: 55,20 Euro)

## NIVEAU B1 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG



### Spanisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 1)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

**4658** BEGINN: 09.09.2024, 12x montags,  
17.30-19.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
115,30 Euro (ermäßigt: 91,30 Euro)

### Spanisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 3)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

**4659** BEGINN: 10.09.2024, 12x dienstags,  
19.45-21.15 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
110,80 Euro (ermäßigt: 86,80 Euro)

## CONVERSACIÓN (A2+/B1/B2)

### Curso de repaso y conversación por la mañana (A2+/B1)

Renata Mirely Stoll

¿Estás estudiando español o has estudiado español?

¿Te gustaría practicarlo con nosotros? En este curso  
tendrás la oportunidad de discutir diferentes temas  
sobre cultura, viajes, costumbres e historia de los  
países donde se habla el español.

Queremos crear un ambiente relajado donde puedas expresar tus opiniones e intereses sobre los diferentes matices de estos países a través de diversas dinámicas que te permitirán ocupar tus cinco sentidos. ¡Dejate sorprender!

**4661** BEGINN: 25.09.2024, 9x mittwochs,  
09.30-10.30 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
54,00 Euro (ermäßigt: 42,00 Euro)



### 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: 16.09.2024, 11x montags,  
20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
95,30 Euro (ermäßigt: 73,30 Euro)

### Cocinemos en español

siehe Kurs Nr. 4906

### 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: 12.09.2024, 10x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
102,10 Euro (ermäßigt: 82,10 Euro)

### Curso de conversación por la mañana (B1+/B2)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Este curso se dirige a todos, que quieren practicar, ampliar, mejorar y profundizar sus conocimientos de la lengua española por medios de textos, ejercicios, conversación y mucho más.

**4667** BEGINN: 10.09.2024, 11x dienstags,  
08.30-10.00 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
66,30 Euro (ermäßigt: 44,30 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: 11.09.2024, 11x mittwochs,  
19.00-20.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
115,00 Euro (ermäßigt: 93,00 Euro)





## ARABISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



#### Arabisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Kahraman Issa

Lernziel dieses Kurses ist es, einen Einstieg in die arabische Sprache zu ermöglichen und mit Aussprache und Schrift vertraut zu werden. Kursgegenstand sind das arabische Alphabet, Hören und Verstehen, sowie Übungen zum Führen einfacher alltäglicher Gespräche.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4704** BEGINN: 16.09.2024, 10x montags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
120,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### Arabisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 6)

Kahraman Issa

Lehrbuch: Kalamuna A1, Hueber Verlag

**4705** BEGINN: 17.09.2024, 10x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
120,00 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, 09.11.2024,  
09.30-17.30 Uhr (9 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
91,60 Euro (keine Ermäßigung)

## JAPANISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

#### Einstieg Japanisch für Japanreisende und Sprachinteressierte (A1.1)

Masami Pütter-Onoda

Das Kursangebot wendet sich an Personen ohne Vorkenntnisse und gibt erste Einblicke in die japanische Sprache und Kultur. Teilnehmende werden von Anfang an 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 Gesprächs-

situationen zu bewältigen. Wesentliche Beschreibungen in Japan werden ebenfalls thematisiert. Der Schwerpunkt liegt auf kommunikativer Anwendung des Gelernten.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4732** BEGINN: 10.09.2024, 10x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemke,  
128,60 Euro (keine Ermäßigung)



### Japanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 8/9)

Kazuko Watanabe

Der Kurs setzt den Einstiegskurs Japanisch in Präsenz des Vorseminars online fort. Für einen Quereinstieg wird vorausgesetzt, die Schriftzeichen vollständig lesen zu können sowie grammatikalische Grundstrukturen Niveau A1, wie im verwendeten Lehrwerk Marugoto, Japanese language and culture bis Kapitel 7 dargestellt, sicher zu beherrschen.

Lehrbuch: „Marugoto: Japanese language and culture A1 Katsudoo“

**4733** BEGINN: 11.09.2024, 8x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
107,60 Euro (keine Ermäßigung)



### NIVEAUS B1/B1+ – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

#### Japanisch Mittelstufe am Donnerstag Abend (B1)

Hiroko Watanabe-Schmidt

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4739** BEGINN: 26.09.2024, 9x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
97,00 Euro (keine Ermäßigung)



### KOREANISCH

#### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

#### Koreanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 1)

Sungil Yu

Wortschatzerweiterung und das Trainieren einfacher Sätze sind Gegenstand dieses Kurses. Wer das koreanische Alphabet schon sicher beherrscht, ist zu dieser Kursgruppe herzlich eingeladen.

Lehrbuch: „Cyber Korean Beginner 1“, King Sejong, Institute Foundation

**4741** BEGINN: 17.09.2024, 10x dienstags,  
19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
97,40 Euro (keine Ermäßigung)



#### Koreanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 11)

Sungil Yu

Auf dieser Kursstufe wird der Wortschatz größer und die Sätze werden komplexer. Wer einfache Sätze in Koreanisch lesen und verstehen kann, ist zu dieser Kursgruppe herzlich eingeladen.

Lehrbuch: „Cyber Korean Beginner 1“, King Sejong, Institute Foundation

**4742** BEGINN: 11.09.2024, 11x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
132,00 Euro (keine Ermäßigung)

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Koreanisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 1)

Sungil Yu

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit komplexeren Formulierungen und mündlicher Kommunikation. Sicheres Lesen und Verstehen einfacher Sätze werden vorausgesetzt.

Lehrbuch: „Cyber Korean Beginner 2“, King Sejong, Institute Foundation

**4745** BEGINN: 10.09.2024, 11x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
174,00 Euro (keine Ermäßigung)

## NEUGRIECHISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



### Neugriechisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)



Christos Tsachpinis

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. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4750** BEGINN: 19.09.2024, 10x donnerstags,  
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
91,90 Euro (ermäßigt: 71,90 Euro)

## NIEDERLÄNDISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Dag allemaal! Schnupperkurs 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!

**4753** Sonntag, 13.10.2024,  
10.30-16.30 Uhr (7 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
46,50 Euro (keine Ermäßigung)



### Schnupperkurs 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.

**4755** Sonntag, 24.11.2024,  
10.30-16.30 Uhr (7 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
46,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Praat op Straat (A1-C1)


siehe Kurs Nr. 4907

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Niederländisch Aufbaustufe (A2.1)

Till Flo Krapoth

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4756** BEGINN: 09.09.2024, 12× montags,  
20.00-21.30 Uhr (24 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
112,90 Euro (keine Ermäßigung)

## POLNISCH

## NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Polnisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Edyta Jablonska

Lehrbuch: „Polski krok po kroku Poziom 1 A1-A2“,  
Klett Verlag

- 4760** BEGINN: 12.09.2024, 11× donnerstags,  
18.45-20.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
94,30 Euro (ermäßigt: 72,30 Euro)



### Polnisch Aufbaukurs (A1+/A2)

(ab Lektion 13)

Edyta Jablonska

Lehrbuch: „Polski krok po kroku Poziom 1 A1-A2“,  
Klett Verlag

- 4761** BEGINN: 11.09.2024, 12× mittwochs,  
18.45-20.15 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
124,60 Euro (ermäßigt: 100,60 Euro)

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Polnisch Aufbaukurs (A2)

(ab Lektion 22)

Edyta Jablonska

Lehrbuch: „Polski krok po kroku Poziom 1 A1-A2“,  
Klett Verlag

- 4763** BEGINN: 10.09.2024, 12× dienstags,  
18.45-20.15 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
124,60 Euro (ermäßigt: 100,60 Euro)

## PORTUGIESISCH

## NIVEAU B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG



### Treffpunkt Portugiesisch: Konversation für Fortgeschrittene (B2)

Germano Vilabril

- 4771** Sonntag, 15.09.2024, 14.30-16.15 Uhr  
Sonntag, 06.10.2024, 14.30-16.15 Uhr  
Sonntag, 10.11.2024, 14.30-16.15 Uhr  
Sonntag, 24.11.2024, 14.30-16.15 Uhr  
Sonntag, 15.12.2024, 14.30-16.15 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
77,60 Euro (keine Ermäßigung)

## RUSSISCH

## NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Russisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nadja Metzler

Was Englisch für den Westen ist, ist das Russische für die Länder der ehemaligen Sowjetrepubliken: Lingua franca. Wer etwas Russisch beherrscht, kann sich füglich in einem großen Teil der Welt leichter

zurechtfinden. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden zunächst die kyrillischen Schriftzeichen und ihre Aussprache und bauen dann langsam Wortschatz und Grammatik auf. Auch erste einfache Gespräche werden geübt, z. B. wie man grüßt und sich vorstellt, nach dem Befinden fragt oder von Familie und Beruf erzählt.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4772** BEGINN: 12.09.2024, 8x donnerstags,  
18.15-19.45 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
86,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)



### Russisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3)

Inna Votsmeier

Lehrbuch: „MOCT Neu A1-A2“, Klett Verlag

**4773** BEGINN: 11.09.2024, 11x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
77,20 Euro (ermäßigt: 55,20 Euro)

### Russisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 11)

Nadja Metzler

Lehrbuch: „MOCT Neu A1 -A2“, Klett Verlag

**4775** BEGINN: 11.09.2024, 10x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
106,10 Euro (ermäßigt: 86,10 Euro)

## SCHWEDISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



### Schwedisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nina Hedin

Hej! Sie möchten erste Einblicke in die schwedische Sprache erhalten, um sich auf Reisen, im Beruf oder mit schwedischen Freund\*innen austauschen zu können? Die erfahrene, in Schweden verortete muttersprachliche Sprachtrainerin vermittelt Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse anhand vieler landeskundlicher Beispiele einen systematischen und einfachen Zugang zu Land und Sprache. In die Unterrichtsgestaltung können individuelle Fragen der Teilnehmenden zu Reisetemen einfließen und und aus erster Hand aktuelle Themenstellungen im Land aufgegriffen werden. Gemeinsam trainieren Sie erste sprachliche Redemittel und bauen einfache sprachliche Strukturen mit Hilfe des zugrunde gelegten Kursbuches weiter aus. Das Lernmaterial wird kurz vor Kursbeginn mitgeteilt.

**4791** BEGINN: 22.09.2024, 10x sonntags,  
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
123,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Schwedisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Tala svenska Schwedisch A1 Plus“, GROA Verlag (Lehrbuch und Übungsbuch)

**4792** BEGINN: 17.09.2024, 10x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
84,60 Euro (ermäßigt: 64,60 Euro)

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



### Schwedisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 1)  
Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Tala svenska Schwedisch A2-B1“, GROA Verlag (Lehrbuch und Übungsbuch)

**4793** BEGINN: 17.09.2024, 10× dienstags,  
19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
103,60 Euro (ermäßigt: 83,60 Euro)

## NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

### Schwedisch Mittelstufe (B1.2)

(ab Lektion 7)  
Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Välkomna tillbaka! Neu. – Schwedisch für Fortgeschrittene B1“, Klett Verlag

**4794** BEGINN: 18.09.2024, 11× mittwochs,  
19.30-21.00 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
78,70 Euro (ermäßigt: 56,70 Euro)

### Schwedisch für Fortgeschrittene (B2/C1)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Tala svenska Schwedisch B1-B2“, GROA Verlag (Lehrbuch und Übungsbuch)

**4797** BEGINN: 19.09.2024, 10× donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
119,00 Euro (keine Ermäßigung)

## 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 Türcinnen und Türcen zu erobern.

**4810** **Samstag**, 12.10.2024, 10.00-18.00 Uhr  
**Sonntag**, 13.10.2024, 10.00-13.15 Uhr  
(13 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
71,00 Euro (ermäßigt: 58,00 Euro)

## 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: Warum sich nicht mal während eines kleinen Stadtpaziergangs auf Französisch oder Niederländisch austauschen? Oder sind Sie vielleicht an Golf interessiert und würden es begrüßen, auch gleichzeitig Ihr Englisch trainieren zu können? Unsere Formate Kochen in französischer oder spanischer Sprache sowie eine offene Chorprobe zum gemeinsamen Singen bekannter Lieder aus der ganzen Welt sind ebenfalls ein hervorragendes sprachliches Training und ein tolles Gemeinschaftserlebnis!

Für was auch immer Sie sich entscheiden werden, wir wünschen Ihnen auf jeden Fall ganz viel Freude beim Sprachenlernen der etwas anderen Art!



### Offener Chortreff: Europäische und internationale Lieder gemeinsam singen – Sprachenlernen mal anders

Nguyet Rodehuts Kors, Yanghee Cho

Singen macht Spaß, ist gesellig und hebt die Laune. Manchmal ist aber die Hürde zu hoch, zu einer offiziellen Chorprobe zu gehen.

Diese offene Chorprobe ermöglicht einen unverbindlichen Einstieg in das Chorsingen zusammen mit dem 2011 im Rahmen des Integrationsprojekts **KOMM-IN** der Stadt Paderborn gegründeten internationalen Chores Klangkult. Ziel des aktuell 10 Nationen umfassenden Chores ist es, Menschen aus unterschiedlichen Ländern zum gemeinsamen Singen und Musizieren mit Freude zusammenzuführen. Das Liedrepertoire umfasst Lieder in vielen europäischen und internationalen Sprachen, von Arabisch, Englisch, Französisch, Spanisch, Neugriechisch bis hin zu Finnisch, Serbisch, Hebräisch uvm. Wenn Sie gerade eine Fremdsprache erlernen, ist dies auch ein wunderbares Sprachtraining, mit verschiedensten Sinnen und viel Spaß an der Sache zu lernen und gleichzeitig

die eigene Aussprache zu trainieren. Eine vorherige Anmeldung wäre wünschenswert. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**4903** Sonntag, 27.10.2024, 16.00-18.00 Uhr  
vhs im Riemke, entgeltfrei



### Schnuppergolfkurs 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 golfinteressierten 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/Tee, Kuchen etc.) sind je nach Verzehr extra vor Ort zu zahlen.

**4904 Samstag**, 28.09.2024, 13.00-16.00 Uhr  
**Sonntag**, 29.09.2024, 13.00-16.00 Uhr  
 (8 UStd.)  
 B.A. Golfclub Sennelager,  
 70,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Cours de cuisine en français

Nguyet Rodehutskurs

Avez-vous envie de rafraichir ou améliorer vos connaissances en français tout en « mijotant » de bons petits plats? « D'une pierre deux coups! » Dans ce cours vous aurez l'occasion de vivre et partager votre passion pour la cuisine française ainsi que discuter en français avec d'autres participants.

**4905 Samstag**, 09.11.2024,  
 11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 44,10 Euro (keine Ermäßigung)

### Soirée de jeux en français (Niveau A2-B1)

siehe Kurs Nr. 4439



### 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!

**4906 Samstag**, 16.11.2024,  
 17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 39,80 Euro (keine Ermäßigung)



### Praat op Straat (A1-C1)

Till Flo Krapoth

Sie haben schon ein wenig Niederländisch gelernt oder sind bereits auf einem fortgeschrittenerem Niveau? Frischen Sie Ihre Kenntnisse in lockerer Atmosphäre bei einem moderierten Stadtspaziergang in netter kleiner Runde auf und genießen Sie die Konversation mit Gleichgesinnten.

Quizfragen über allerlei Interessantes am Wegesrand laden Sie zum Lesen, Rätseln und Sprechen ein. Treffpunkt ist auf dem Vorplatz der vhs am Stadelhof.

**4907 Samstag**, 21.09.2024,  
 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)  
 vhs am Stadelhof 8,  
 17,50 Euro (keine Ermäßigung)



### 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.

**4908 Sonntag**, 06.10.2024,  
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof 8,  
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

**4909 Sonntag**, 17.11.2024,  
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof 8,  
12,60 Euro (keine Ermäßigung)



**vhs** cloud

Lernraum der Zukunft  
zum Mitgestalten

vielseitig und modular  
[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

4

Sprachen

Mache dir  
Fremdes  
vertraut.



**vhs**

Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

**vhs**

Volkshochschule  
Paderborn



4

Sprachen

Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

Auch als  
Online-Kurs

**Erweitere deine  
digitale Kompetenz.**

## 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

- |     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 177 | Schule · Hochschule ·<br>Weiterbildung       | 195 | Buchführung ·<br>Finanzen                                   |
| 178 | Mathematik                                   | 196 | Existenzgründung ·<br>KMU                                   |
| 179 | Programmieren                                | 197 | Soziale Kompetenzen ·<br>Berufliche Bildung                 |
| 180 | Apple Welt                                   | 204 | Bildungsurlaub  |
| 182 | Social Media ·<br>Digitale Welt              | 205 | Xpert Business:<br>Das Kurssystem zur<br>Betriebswirtschaft |
| 185 | Computer für Ältere<br>oder Einsteiger*innen | 207 | Fördermittel<br>zur Bildung                                 |
| 189 | IT-Anwendungen ·<br>Office                   |     |   |
| 193 | Foto · Grafik · DTP                          |     |   |
| 193 | Betriebliche<br>IT-Anwendungen               |     |   |



## „Ich habe meinem Leben eine neue Richtung gegeben.“ – Abitur für Erwachsene am Westfalen-Kolleg Paderborn

Dr. Manuel Koch



### 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](http://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](mailto:p.hensel-stolz@paderborn.de)

Tobias Zenker  
Fachbereichsleiter  
Tel. 05251 88-14308  
[t.zenker@paderborn.de](mailto:t.zenker@paderborn.de)

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** Donnerstag, 14.11.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Westfalen Kolleg, entgeltfrei

## MATHEMATIK

### Mathematik der Oberstufe – Funktionen höherer Ordnung

Lothar Lamers



Mit  $f(x)=ax^2+bx+c$  startet die Auseinandersetzung mit Funktionen höherer Ordnung in der Mathematik der Oberstufe. Solche Funktionen erzeugen Graphen, die man als Parabel bezeichnet. Doch bleibt es nicht bei diesen sogenannten Funktionen 2. Grades, sondern der Exponent von  $x$  kann auch andere Werte annehmen und die damit einhergehenden mathematischen Verfahren zur Berechnung verschiedener Parameter werden Vielfältiger. Wer auf dem Lernweg etwas verpasst oder nicht versteht, gerät immer mehr ins Stocken. Dieser Kurs betrachtet noch einmal von Beginn an die Untersuchung von Funktionen höherer Ordnung und legt damit einen Fokus auf einen zentralen Gegenstand der Oberstufenmathematik. In einer kleinen Gruppe widmet sich der Dozent und pensionierte Mathelehrer nicht nur diesen Grundlagen, sondern auch den Wünschen der Teilnehmenden. Bei Bedarf können auch spezielle Funktionen angeschaut werden, z.B. Winkel-Funktionen, logarithmische Funktionen oder e-Funktionen. Ein idealer Kurs zur Wiederholung und Vertiefung von Oberstufenwissen!

**5003** BEGINN: 16.09.2024, **2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs), insgesamt 10 Termine,  
jeweils 17.00-18.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Mathematik der Oberstufe – Differential- und Integralrechnung

Lothar Lamers

Aufbauend auf Funktionen höherer Ordnung vermittelt der Kurs das Themengebiet der Differential- und Integralrechnung. Lerner, die zum Beispiel Maximal- oder Minimalwerte einer Funktion berechnen müssen, sind mit der sogenannten Differenzialrechnung konfrontiert. Wie berechnet man zum Beispiel damit den minimalen Verbrauch eines Autos in Abhängigkeit von seiner nicht kontinuierlichen Geschwindigkeit? Oder wie groß sind die Seiten der maximalen Fläche eines Rechteckes, das innerhalb der Grenzen eines Dreiecks untergebracht werden kann? Bei der Integralrechnung schauen Sie sich die Flächen an, die von einem Grafen als Begrenzung entstehen. Der Kurs betrachtet die dazu notwendigen Gesetze und Hilfsmittel, um solche Aufgaben zu lösen. Wer sein Oberstufenwissen hier vertiefen oder auffrischen möchte, ist in diesem Kurs richtig.

**5004** BEGINN: 04.11.2024, **2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs), insgesamt 12 Termine,  
jeweils 17.00-18.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
71,60 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.

Schon der erste Abend verspricht einen spannenden Einblick in die „Quadratur des Kreises“. Wie bereits die alten Griechen wussten, gibt es für viele Phänomene der Mathematik geometrische Lösungen, von denen einige Thema des Kurses sind. Das zweite Angebot widmet sich der Zahlenfolge des Italiener Leonardo Fibonacci, der bereits im 13. Jahrhundert damit ein Zahlenmuster beschrieb, das zum Beispiel in der Natur in vielen Wachstumsprozessen und Erscheinungsformen wiederzufinden ist und über den in der Kunst bekannten „Goldenen Schnitt“ eine mathematische Betrachtungsweise für als „ästhetisch Empfundenes“ ermöglicht. Zuletzt werden die Grundlagen der Wahrscheinlichkeitsrechnung beleuchtet, die Basis für mannigfaltige Einsatzgebiete ist. Ob Sozialforschung oder politische Statistik – überall findet man die Anwendung und Interpretation von Wahrscheinlichkeiten wieder, deren Fundament die Mathematik ist.

Die Kurse können auch unabhängig voneinander gebucht werden. Voraussetzungen: keine.

## Die Quadratur des Kreises

**5005** **Mittwoch**, 09.10.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Mathematik und Ästhetik – Fibonacci und der Goldene Schnitt

**5006** **Mittwoch**, 30.10.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Grundlagen der Wahrscheinlichkeitsrechnung

**5007** **Mittwoch**, 06.11.2024,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,40 Euro (keine Ermäßigung)

## PROGRAMMIEREN

### Webseiten selbst programmieren – Einführung in HTML5 & CSS3 – Basiskurs

Deniz Inan



Eine eigene Website zu programmieren, um zum Beispiel sein Hobby vorzustellen, der Familie einen Blog zu schreiben, oder den ersten Schritt in die Webentwicklung zu gehen, ist gar nicht so schwierig. **HTML5** und **CSS3** sind Programmiersprachen und aus der modernen Webentwicklung nicht mehr wegzudenken. Mit vielen modernen Ansätzen dieser beiden Programmiersprachen lassen sich schnell und bequem benutzerfreundliche und attraktive Webseiten programmieren. Dieser Basiskurs richtet sich an Interessierte, die die Grundlagen der Webprogrammierung lernen möchten. Anhand von Beispielen werden die Grundprinzipien von **HTML5** und **CSS3** vermittelt und in kleinen Übungen angewendet. In Einzel- und/oder Gruppenarbeit wird dann das neu erworbene Wissen angewandt, um eine erste statische Seite selbst zu pro-

grammieren. Die dazu erforderlichen Programme sind kostenfrei im Internet erhältlich. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

**5010** **BEGINN: 09.09.2024, 2x wöchentlich**  
(montags und dienstags), insgesamt 4 Termine,  
jeweils 18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
54,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Erste Schritte in JavaScript – Basiskurs

Deniz Inan

Was ist JavaScript? In der modernen Webentwicklung ist JavaScript ein fundierter Bestandteil, der für das Verhalten von Webseiten und viele Klick-Aktionen verantwortlich ist. Sobald sich auf einer Webseite etwas bewegt oder auf Maus oder Finger reagiert, steckt meist JavaScript dahinter. Im Laufe der Zeit hat sich JavaScript mehr und mehr zu einer großen etablierten Programmiersprache entwickelt, welche viele andere Sprachen mit ganz gezielten Anwendungsbereichen hervorgebracht hat, z. B. jQuery, Node.js, Vue.js, React und viele mehr. Hier lernen Sie die elementaren Grundbausteine von JavaScript und vertiefen Ihre Kenntnisse anhand von Übungen. Im Verlauf des Kurses wird das neu erworbene Wissen Schritt für Schritt verknüpft und durch Aufgaben, angelehnt an lebensnahe Situationen, wird das Verständnis für die Logik der Programmiersprache vermittelt. Am Ende des Kurses wird so in Zusammenarbeit mit allen Teilnehmer\*innen ein erstes interaktives Spiel programmiert.

**5012** **BEGINN: 23.09.2024, 2x wöchentlich**  
(montags und dienstags), insgesamt 4 Termine,  
jeweils 18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
54,20 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.

**5013** **BEGINN: 27.11.2024, 4x mittwochs,**  
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
81,50 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, Knobelei, 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: 11.11.2024, 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

Würden 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: 02.12.2024, 2x montags,  
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,30 Euro (keine Ermäßigung)



## APPLE WELT

### macOS – Arbeiten mit Dateien und Ordnern

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 Ordnern 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 Ordnern, Größeneinheiten und Laufwerkseigenschaften 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: 09.09.2024, 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 Beispieldienen 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 Ordnern.



**5022** BEGINN: 30.09.2024, 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 Ordnern und macOS-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen.

**5023** BEGINN: 28.10.2024, 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 Abspiegelgeräte (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 Ordnern und macOS-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen.

**5024** Montag, 16.12.2024,  
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
17,30 Euro (keine Ermäßigung)

---

## Die iCloud von Apple und mögliche Alternativen

Farid Mésbahi

Die Verknüpfung der iCloud innerhalb von macOS und iOS erfolgt fast schon automatisch und führt bei vielen Anwender\*innen eher zu Missverständnissen als dazu, einen möglichen Mehrwert zu erkennen. Lernen Sie Schritt für Schritt, wo die Verwendung der iCloud sinnvoll ist und wo eventuell nicht. Anhand von Fallbeispielen, z. B. dem Synchronisieren von Fotos und Dateien bei der Verwendung verschiedener Geräte, lernen Sie die Gegebenheiten und den Nutzen besser zu verstehen. Im zweiten Teil des Kurses geht es darum, andere Cloud-Dienste zu betrachten, die nicht von Apple sind (z. B. Nextcloud) und in einigen Anwendungsfällen nützlich sein können, um zum Beispiel Grenzen von iCloud zu überwinden. Besonders relevant wird dies beispielsweise dann, wenn unterschiedliche Betriebssysteme neben macOS und iOS wie Linux, FreeBSD und Android genutzt werden. Eine Übersicht der Kosten und Abhängigkeiten runden den Kurs ab. Fragen und Diskussionen sind willkommen!

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit PC/iMac und gute Internet-Kenntnisse.

**5026** Samstag, 30.11.2024,  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
22,70 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: 17.09.2024, 2x dienstags,  
17.30-19.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

## Fortgeschrittene

**5029** BEGINN: 29.10.2024, 2x dienstags,  
17.30-19.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

### SOCIAL MEDIA · DIGITALE WELT

#### Insta intensiv für Fortgeschrittene – von der privaten zur beruflichen Nutzung

Birgit Huppmeier



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** **Dienstag**, 01.10.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
22,70 Euro (keine Ermäßigung)

**5054** **Donnerstag**, 28.11.2024,  
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
22,70 Euro (keine Ermäßigung)

#### WordPress-Webseiten gestalten und pflegen

Birgit Huppmeier



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: 18.09.2024, 4x mittwochs,  
17.30-20.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
83,50 Euro (keine Ermäßigung)

#### Gute Gestaltung von Social Media Content mit Canva

Vanessa Schmidt



Dieser Kurs richtet sich neben Social Media Interessierten insbesondere an Selbstständige und Arbeitnehmer\*innen, die im Beruf neben ihren normalen Tätigkeiten auch die Social Media Kanäle ihres Unternehmens betreuen und nur wenig Zeit haben, sich um das Design ihrer Kanäle zu kümmern. Mit Hilfe der einfach zu bedienenden Anwendung Canva lernen Sie schnelle und gute Social Media Postings zu entwerfen. Auf diese Weise können Sie Ihre Beiträge visuell aufwerten und in Ihrem Social Media Kanal für mehr Aufmerksamkeit sorgen. Als Mediengestalterin gibt die Dozentin Ihnen außerdem wertvolle Hinweise und Tipps zur ansprechenden Gestaltung Ihrer Posts.  
Voraussetzung: Computer-Kenntnisse sowie Grundwissen in der Anwendung von Social Media Kanälen.

**5057** BEGINN: 21.09.2024, 2x samstags,  
09.00-13.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
58,50 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** **Mittwoch**, 20.11.2024,  
17.30-20.30 Uhr (3 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
17,60 Euro (keine Ermäßigung)



## Grundlagen der Audioproduktion für Einsteiger\*innen

Linda Cedli



In der heutigen digitalen Welt spielen Audioproduktionen eine immer größere Rolle und erreichen ein breites Publikum. In unserem Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie mit Ihrem Smartphone sogenannte O-Töne, Umfragen und Beiträge erstellen können.

LFM-Medienboxtrainerin Linda Cedli führt Sie durch die Grundlagen der Audioproduktion und zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Tonaufnahmen erstellen und diese anschließend bearbeiten können. Mit praxisnahen Impulsen werden gemeinsam die wichtigsten Techniken und Methoden erarbeitet, um eigenständig Audiobeiträge zu erstellen. Am Ende des Kurses besteht zudem die Möglichkeit, die Produktionen bei **NRWision** hochzuladen und somit einem Publikum zu präsentieren.

Der Kurs ist eine Zusammenarbeit mit der Medienbox der Landesanstalt für Medien **NRW**. Voraussetzung: Sie besitzen ein nicht zu altes Smartphone.

**5059** BEGINN: 08.11.2024, 4x freitags,  
16.15-20.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

## Die eigene Firmenpräsenz im Netz: Website, Instagram, LinkedIn und Co: Was braucht man wirklich?

Birgit Huppmeier

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.

**5061** **Mittwoch**, 30.10.2024,  
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
17,60 Euro (keine Ermäßigung)

**5062** **Dienstag**, 17.12.2024,  
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
17,60 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: 31.10.2024, 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: 21.11.2024, 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** **Mittwoch**, 18.09.2024,  
15.00-17.15 Uhr (3 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
17,60 Euro (keine Ermäßigung)

**5071** **Mittwoch**, 13.11.2024,  
09.00-11.15 Uhr (3 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
17,60 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.

**5072** BEGINN: 25.11.2024, 2x montags,  
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
41,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Smart TV aufstellen

Franz Donner

Der Vortrag richtet sich an Menschen, die gute Fernsehbilder und ein optimales Bilderlebnis im heimischen Wohnzimmer erleben möchten. Der moderne Fernseher wird häufig auch als SmartTV genutzt. Dann ist nicht nur die Betrachtung von Bildern eine entscheidende Einflussgröße, sondern auch das Erkennen von Schrift und Grafiken ohne Ermüdung der Augen erforderlich. Nach der Einführung in die Grundbegriffe der Wahrnehmung mit den Augen wird die Abstimmung der Sitzgelegenheiten mit Form und Lage zum Fernseher an praktischen Beispielen erläutert. Der Referent hat in seinem beruflichen Umfeld jahrzehntlang im Bereich der Großbild- und Medientechnik gearbeitet.

**5073** **Dienstag**, 05.11.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Was ist das Darknet? – Idee, Zugang und Nutzen

Alexander Hamann

Das sogenannte „Darknet“ gilt als Ort der Finsternis: Waffen, Drogen, Prostitution. Doch das Darknet hat auch eine helle Seite: Es ermöglicht, sich im Internet anonym zu bewegen, ohne von großen Konzernen ausgespäht zu werden oder digitale Spuren zu hinterlassen. Wer also großen Wert auf Datenschutz legt, ist im Darknet gut aufgehoben. Es bietet aber auch eine Möglichkeit für Menschen, die zum Beispiel in Autokratien leben, unbehelligt ihre Meinung zu sagen und kann so auch als ein demokratisches Instrument betrachtet werden. Was das Darknet ist und wie man die „helle Seite“ benutzt, lernen Sie in diesem Kurs.

**5074** BEGINN: 11.09.2024, 2x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

### KI-Werkzeuge im Internet – ChatGPT, Dall-E, Google Bard & 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** **Mittwoch**, 06.11.2024,  
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
19,50 Euro (ermäßigt: 15,50 Euro)

**5076** **Mittwoch**, 11.12.2024,  
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
19,50 Euro (ermäßigt: 15,50 Euro)

### Künstliche Intelligenz (KI)

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?

**5077** **Samstag**, 28.09.2024,  
08.00-09.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
17,60 Euro (keine Ermäßigung)



**5078** **Mittwoch**, 16.10.2024,  
19.45-21.15 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
17,60 Euro (keine Ermäßigung)



**5079** **Samstag**, 07.12.2024,  
11.00-12.30 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: 18.09.2024, 4x mittwochs,  
15.00-17.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
58,70 Euro (keine Ermäßigung)

**5081** BEGINN: 19.11.2024, 4x dienstags,  
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** **Mittwoch**, 08.11.2024,  
10.00-12.45 Uhr (1 UStd. plus 1 UStd.  
nach Vereinbarung)  
vhs am Stadelhof,  
29,90 Euro (keine Ermäßigung)

### **Smartphone und Tablet (Android-Betriebssystem) für Senior\*innen – 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.

### **Einsteiger\*innen**

**5084** BEGINN: 19.09.2024, 2x donnerstags,  
17.30-19.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Fortgeschrittene**

**5086** BEGINN: 31.10.2024, 2x donnerstags,  
17.30-19.45 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

### **Fortgeschrittene: Apple iPad und iPhone für Senior\*innen – Wie bediene ich mein Gerät?**

siehe Kurs Nr. 5029

### **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: 01.10.2024, 2x dienstags,  
17.30-19.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Mit dem Smartphone sicher Weihnachtsgeschenke einkaufen – Webshops, Amazon und Co.**

**5089** BEGINN: 19.11.2024, 2x dienstags,  
17.30-19.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Offene Computer- und Handy-Sprechstunde für die Generation 55 plus

Hans Montag, Heinz Pöschl, Karl-Heinz Kaiser

Die Veranstaltung ist keine Schulung im klassischen Sinne. Sie ist ein Projekt Computer- und technik-begeisterter 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. Hans Montag (SeniorTrainer), Karl-Heinz Kaiser und Heinz Pöschl arbeiten ehrenamtlich und freuen sich auf Sie. In den Ferien findet die Sprechstunde nicht statt.

**5090** BEGINN: 22.08.2024, 7x donnerstags, 15.00-17.00 Uhr (19 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5091** BEGINN: 31.10.2024, 8x donnerstags, 15.00-17.00 Uhr (21 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## 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



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](https://vhs-Sprechstunde.online)



vhs

vhs-Sprechstunde.online

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**, 24.09.2024,  
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5101** **Dienstag**, 24.09.2024,  
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5102** **Dienstag**, 24.09.2024,  
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5103** **Dienstag**, 29.10.2024,  
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5104** **Dienstag**, 29.10.2024,  
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5105** **Dienstag**, 29.10.2024,  
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5106** **Dienstag**, 26.11.2024,  
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5107** **Dienstag**, 26.11.2024,  
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5108** **Dienstag**, 26.11.2024,  
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: 07.11.2024, 6x donnerstags,  
09.00-12.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
92,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Computergrundlagen für Frauen mit Einwanderungsgeschichte

Mónica Nancy Czop

Starten Sie die Reise in die Welt des Computers. Schritt für Schritt lernen Sie die grundlegenden Fähigkeiten für einen guten Umgang mit dem Computer. Der Kurs ist von Frauen für Frauen entwickelt und bietet eine unterstützende und einladende Umgebung, in der man in eigenem Tempo lernen kann. Egal, ob Sie berufliche Fähigkeiten erweitern oder einfach nur Computerwissen erwerben möchten, im Kurs bekommen Sie bei jedem Schritt Unterstützung. Inhalt: PC-Bestandteile, Windows benutzen, Dateien organisieren, Internet nutzen, E-Mailadresse anlegen und verwenden. Voraussetzungen: Keine.

**5163** BEGINN: 19.09.2024, 3x donnerstags,  
10.00-11.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

**5164** BEGINN: 19.09.2024, 3x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
27,20 Euro (keine Ermäßigung)



### 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: 04.11.2024, **2x wöchentlich**, (montags und mittwochs), insgesamt 6 Termine, jeweils 18.00–21.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
116,30 Euro (ermäßigt: 92,30 Euro)

### 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: 30.10.2024, 3x mittwochs, 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 proak-

tive 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** Donnerstag, 28.11.2024,  
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-Paketes 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 „Gewohnheits-tracking“ 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, 14.11.2024,  
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 – insbesondere 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, 29.11.2024,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Projektorientierte Teamarbeit mit MS Loop

Thorsten H. Bradt

Bereits vor seiner regulären Einführung in die Produktivitätscloud von Microsoft (**MS 365**) im Frühjahr 2024 erwarb sich Loop den Ruf einer App der Master Class. Die projektorientierte, smarte Desktop- und gleichzeitige Web-Anwendung ist auf eine Effektivitätssteigerung in der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) ausgerichtet. Sie umfasst optionale Strukturen wie z. B. Kanban Boards oder auch F&A-Sitzungen zum Aufgabenmanagement.

Diese sind Ausgangspunkt für einen agilen Ansatz, der in der Projektarbeit durchgängig dem jeweiligen Bedarf der Beteiligten bzw. unerwarteten Ereignissen angepasst werden kann. Loop bietet sich insbesondere als funktionale Ergänzungen zu **MS Teams**, **Planner** und **To Do** in der Projektorganisation bzw. im Aufgabenmanagement an.

Highlights:

■ Generelle Aspekte einer erfolgreichen Zusammenarbeit ■ Aufgabenlisten, Kanban Boards und F&A-Sitzungen ■ Abstimmungen, Checks und Statusnachverfolgungen ■ Callouts und Teamrückblicke (Retrospektiven) ■ **BONUS:** **MS Loop** im agilen Projektmanagement

**5186** Dienstag, 29.10.2024,  
20.00-21.30 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Lean Office – das produktive Büro – Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit


Thorsten H. Bradt

Die Prinzipien des Lean Management besitzen den Charakter einer Philosophie. Sie fokussieren keine konkreten Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung. Ein Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) aus, um schließlich ein nachhaltigeres Arbeiten zu ermöglichen.

Unnötiges sowie Ungenutztes – etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente – sollen konsequent eliminiert bzw. aktiviert werden. Im digitalen Lean Office stehen dazu nicht zuletzt einschlägige Apps zur Verfügung – innerhalb von MS 365 (Produktivitätscloud) etwa Viva oder progressive Alternativen zur Automatisierung von Prozessen.

Highlights:

■ Wesenskern des Lean Management ■ Merkmale des (digitalen) Lean Office ■ Schaffung von Werten ohne Verschwendung ■ Bestände, Ausschüsse und Nacharbeiten ■ **BONUS:** Überarbeitung „falscher“ Prozesse

**5187** **Mittwoch, 30.10.2024,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
15,00 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 ■ Implemen-

tionierung von MS OneNote, SharePoint und Planner  
■ **BONUS:** Agile Kollaboration in der professionellen Praxis

**5188** **Dienstag, 12.11.2024,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
30,00 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: 05.12.2024, 3x donnerstags,**  
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemekke,  
57,50 Euro (ermäßigt: 45,50 Euro)


## Serienbrief mit Microsoft Word gestalten – Grundlagen

Claudia Pagel

Sie möchten einen Brief in Microsoft Word schreiben und diesen per Post an viele verschiedene Adressen schicken? Müssen Sie jede Adresse einzeln neu eintragen und die Anrede anpassen? Lernen Sie die notwendigen Komponenten des Serienbriefes kennen und vertiefen Sie das Zusammenstellen eines Serieldokumentes bis zum fertigen Versand oder Druck. Am Ende des Kurses können Sie ein einziges Word-Dokument personalisiert und ohne viel Arbeitsaufwand an eine nahezu unendliche Anzahl von Empfänger\*innen erstellen.

Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit den Microsoft Office Programmen ab Version 2016.

**5223** **BEGINN: 17.09.2024, 2x wöchentlich**  
(dienstags und donnerstags), insgesamt  
2 Termine, jeweils 19.30-21.30 Uhr (5 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
26,00 Euro (ermäßigt: 21,00 Euro)

**5225** **BEGINN: 19.11.2024, 2x wöchentlich**  
(dienstags und donnerstags), insgesamt  
2 Termine, jeweils 10.00-12.00 Uhr (5 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
26,00 Euro (ermäßigt: 21,00 Euro)

## Tast schreiben – 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!

**5234** BEGINN: 04.11.2024, 4x montags,  
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

## MICROSOFT EXCEL

### 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: 20.11.2024, 4x mittwochs  
18.00-21.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
80,30 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, Drop-downfelder 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. Bestellmenge 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.

**5331** BEGINN: 14.11.2024, 3x donnerstags,  
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
46,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Große Datenmengen in Excel – Was nun?

Claudia Pangel

In Excel lassen sich mit den vorhandenen Excel-Funktionen eingegebene Daten schon sehr gut verarbeiten und analysieren. In vielen Fällen müssen aber Daten und Zahlen jedoch erst einmal in Form bzw. in eine sinnhafte Struktur gebracht werden. Es stellt sich oft die Frage, wie kann man Daten in einer Excel-Tabelle ausschließen, hinzufügen, aktualisieren, erweitern und bearbeiten? Zur Bewältigung dieser Probleme stellt Microsoft das sogenannte Powerquery zur Verfügung. Lernen Sie, wie Sie mit Ihren Daten sowohl die Datenbankfunktionen in Excel als auch das Powerquery sinnvoll nutzen. Voraussetzung: Sie haben bereits gute Kenntnisse in Excel und arbeiten konsequent mit Excel-Funktionen (mindestens Version 2016).

**5332** Dienstag, 26.11.2024, 19.30-21.30 Uhr  
**Donnerstag**, 28.11.2024, 19.30-21.30 Uhr  
(5 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

**5333** Dienstag, 10.12.2024, 19.30-21.30 Uhr  
**Donnerstag**, 12.12.2024, 19.30-21.30 Uhr  
(5 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
33,00 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 Pivot-Tables und PivotCharts – etwa im Büromanagement. Highlights:

■ PivotTables – aggregierte Datendarstellung, ■ Pivot-Charts – adaptive Visualisierung, ■ Entity-Relationship-Model (ERM) zur Datenmodellierung, ■ Abfragen und spezielle Kreuztabellenabfragen, ■ **BONUS:** Interaktive Dashboards mit Datenschnitt und Zeitachse

**5336** Montag, 09.12.2024,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)



## FOTO · GRAFIK · DTP

DTP ist die Abkürzung für Desktop-Publishing und bezeichnet Computerprogramme, mit denen Druckerzeugnisse grafisch-gestalterisch vorbereitet werden können.

## Digitales Gestalten mit Affinity Publisher

Irina Derksen



Affinity Publisher ist ein modernes, kostengünstiges und sehr leistungsfähiges DTP-Programm zur professionellen Erstellung von begeisterten 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)

## Karten, Flyer und Plakate gestalten mit Affinity Publisher

**5412** BEGINN: 01.10.2024, 6x dienstags,  
17.45-20.00 Uhr (18 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
79,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Printmedien gestalten mit Affinity Publisher – Schnelleinstieg am Wochenende

**5413** BEGINN: 18.10.2024, 2x freitags,  
09.00-14.30 Uhr (11 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
48,20 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: 05.09.2024

### DATEV Lohnabrechnung mit Demo – Erfassung von Mitarbeiter\*innen-stammdaten, Vorbereitung der Lohnabrechnung

Willi Wagner

**5611** Samstag, 07.09.2024,  
09.00-09.30 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei



### DATEV Finanzbuchführung mit Demo – Kontierung und Buchungserfassung von Geschäftsvorfällen

Willi Wagner

**5612** Samstag, 07.09.2024,  
10.00-10.30 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei



### SAP R/3 Grundlagen mit Demo – Konzept, Module und Benutzeroberfläche


Willi Wagner

**5613** Samstag, 07.09.2024,  
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, 07.09.2024,  
14.00-14.30 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei


## Lexoffice FiBu und Lohn – Buchen von Geschäftsfällen und Entgeltabrechnung

Willi Wagner

**5615** Samstag, 07.09.2024,  
15.00-15.30 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Vorstellung der 3 Online-Kurswochen – Inhalte zu den Themen DATEV-Integration, Digitalisierung und Geschäftsprozesse mit SAP R/3

Willi Wagner

**5616** Samstag, 07.09.2024,  
16.00-16.30 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## 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 Arbeitsleben sowie die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Prozesse.


Lerninhalte:

**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 auf ihrem **PC** kleine Beispielfälle mit den Programmen Lexoffice und Lex-

ware. Hierzu ist eine Registrierung zur Nutzung der Demo-Versionen erforderlich.  
Anmeldeschluss: 18.11.2024

**5620** Montag – Freitag, 02.12.2024 – 06.12.2024,  
09.00-16.30 Uhr (40 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
250,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen


Willi Wagner

Sie lernen die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der **DATEV**-Software Mittelstand kennen.

Lerninhalte: Einrichten eines Firmenstamms; Anlage und Pflege von Mitarbeiterstammdaten; Erfassung von Lohndaten und Durchführung 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: 14.10.2024

**5621** Montag – Freitag, 21.10.2024 – 25.10.2024,  
09.00-16.30 Uhr (40 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
250,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in Logistik und internem/externem Rechnungswesen

Willi Wagner

Sie lernen 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: 06.01.2025

**5622** Montag – Freitag, 20.01.2025 – 24.01.2025, 09.00-16.30 Uhr (40 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
250,00 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: 06.11.2024, **2x wöchentlich** (mittwochs und freitags), insgesamt 6 Termine, jeweils 18.00-21.15 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
102,80 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, Anlagenbuchhaltung 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. Der Kurs kann nicht den\*die Steuerberater\*in ersetzen, sondern Sie in die Lage versetzen, mit diesen gemeinsam Entscheidungen zu treffen.

**5722** BEGINN: 27.11.2024, 3x mittwochs 18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
39,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

siehe Kurs Nr. 1112


### 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: 25.09.2024, 2x mittwochs, 18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
60,40 Euro (keine Ermäßigung)

**5731** Samstag, 07.12.2024,  
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: 05.11.2024, 4x dienstags,  
19.00-21.45 Uhr (15 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

## EXISTENZGRÜNDUNG · KMU

### Büroorganisation und Kommunikation optimieren

Heike Hoffmeyer

Möchten Sie Ihre Büroarbeit optimieren? Unser Kurs vermittelt praxisnahe Strategien zur besseren Büroorganisation und effektiveren Kommunikation. Steigern Sie Ihre Produktivität und reduzieren Sie Stress im Arbeitsalltag, indem Sie auf eine gute Ergonomie am Arbeitsplatz achten, Zeit- und Telefonmanagement optimieren und hilfreiche Gesprächsregeln für Kund\*innen und Kolleg\*innen anwenden.

**5802** Freitag, 27.09.2024,  
09.30-14.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Schwierige Kund\*innengespräche – mehr Erfolg durch service-orientierte Kommunikation

Heike Hoffmeyer

Gespräche mit schwierigen Kund\*innen oder problematischen Gesprächsinhalten sind meist unangenehm und können leicht zu Streit, Frustration und Verlust des Geschäftskontaktes führen. Lernen Sie, wie durch gutes Fehlermanagement, gewaltfreie Kommunikation und ein gutes Konfliktmanagement diese Situationen besser gemeistert werden können.

**5804** Donnerstag, 14.11.2024, 09.30-12.30 Uhr  
Freitag, 15.11.2024, 09.30-12.30 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs im Riemekle,  
35,60 Euro (keine Ermäßigung)

### 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, 20.12.2024, 18.00-21.00 Uhr  
Samstag, 21.12.2024, 10.00-16.30 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
59,30 Euro (keine Ermäßigung)



## 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** Donnerstag, 10.10.2024,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

**5811** Mittwoch, 04.12.2024,  
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“ geworfen. 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, 02.10.2024,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

## Intensivkurs: 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.

**5813** Sonntag, 10.11.2024,  
09.00-15.30 Uhr (8 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
111,60 Euro (ermäßigt: 103,60 Euro)

## Bildungsurlaub: Als Mitarbeitende\*r zur Führungskraft werden – neue Aufgaben, Herausforderungen und Lösungen

siehe Kurs Nr. 5891

## Design Thinking – kreatives Methodenset – Steuerung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit

Thorsten H. Bradt

Design Thinking, eine Methodenbündelung oder -sammlung, sieht auf der Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs die Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen durch Teams (Arbeitsgruppen) vor. Spezifische Phasen, in denen die Konzentration der Beteiligten sich systematisch auf jeweils fokussierte Teilaspekte eines aktuellen Projekts richtet, folgen einander schlüssig.

Ein bewusst in Kauf genommenes Scheitern – „Fail early and often!“ – bewirkt in der Praxis jedoch Iterationsschleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des vorgegebenen „Rahmenwerks“ sind. Es handelt sich insoweit um einen agilen Ansatz, dessen Struktur zwar eine gewisse – auch zuverlässige – Stabilität bedingt, dessen prinzipielle Offenheit für Korrekturen bzw. Optimierungen dennoch ein hohes Maß an Flexibilität im Vorgehen befördert.

Highlights sind:

■ Konsequente und transparente Teamarbeit, ■ Diversität – optimale Teamkonstellationen, ■ Die Phasen des Innovations- bzw. Entwicklungsprozesses, ■ Im Fokus – bessere Produkte und Dienstleistungen? ■ **EXTRA:** Praxisbeispiele – etablierte Methoden und Techniken

**5814** **Dienstag**, 26.11.2024,  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
19,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Liberating Structures – „das“ Methodenset – Schwarmintelligenz in der Teamarbeit

Thorsten H. Bradt

Innovationsprozesse sind lenkbar: Über subtile Arbeitsformen ermöglichen Liberating Structures – oder zu Deutsch „Befreiende Formen“ – eine deutliche Beförderung der kollektiven Intelligenz, Kreativität und Expertise. Insbesondere bestehende Hierarchien bzw. die mit ihnen einhergehenden „Machtdynamiken“ treten durch ihre Anwendung in den Hintergrund. So verlaufen Besprechungen auf Augenhöhe. Das Erlernen des Grundprinzips sowie der einzelnen Methoden des Sets ist aufgrund ihres intuitiv-plausiblen Charakters sehr einfach. Auch dieses Methodenset wird durch ein hohes Maß an Diversität in Arbeitsgruppen deutlich befördert. Dieser vhs-Digital-

kurs möchte einen zuverlässigen Einblick in das Methodenset „Liberating Structures“ bieten.

Highlights:

■ Grundlegende Aspekte des des Methodensets,  
■ Geteilte Werte – „Transparency and Openness“,  
■ Revolution in der Entscheidungsfindung, ■ Grenzgänge und Tabubrüche – „Nichts ist unmöglich!“

**5815** **Donnerstag**, 28.11.2024,  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
19,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Vortrag: Was ist Coaching?

Mónica Nancy Czop

Das Wort „Coaching“ ist derzeit in aller Munde und wird in unterschiedlichen Kontexten gebraucht. Coaching ist zu einem Sammelbegriff für unterschiedliche Szenarien (Einzelcoaching, Teamcoaching, Projektcoaching) geworden. Dieser Vortrag bringt etwas Licht ins Dunkel und erläutert die Bedeutung von Coaching, die Einsatzbereiche für Coaching, die Abgrenzung zur Beratung und die Arbeitsweise zwischen Coach und Coachee (Klient).

**5816** **Freitag**, 13.09.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,40 Euro (ermäßigt: 4,00 Euro)

**5817** **Dienstag**, 17.09.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
9,40 Euro (keine Ermäßigung)



## Vortrag: Was ist Mediation?

Mónica Nancy Czop

Konflikte können in unterschiedlichsten Lebensbereichen auftreten. Beispielsweise in Familie und Partnerschaft, zwischen Arbeitskolleg\*innen, in der Nachbarschaft oder zwischen Mieter\*innen und Vermieter\*innen. Die entscheidende Frage dabei ist jedoch, wie man mit diesen Konflikten umgeht. Mediation (lateinisch „Vermittlung“) ist ein außergerichtliches Verfahren, das dabei helfen kann, zunächst ausweglos erscheinende, teilweise langjährige Streitigkeiten zu klären und einvernehmliche Regelungen zu finden. Was Mediation genau ist, wie Mediation funktioniert und wo dieses Verfahren überall Anwendung finden kann, ist Thema dieses Vortrags.

**5818** **Dienstag**, 24.09.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,40 Euro (keine Ermäßigung)

**5819** **Mittwoch**, 25.09.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
9,40 Euro (keine Ermäßigung)



JETZT  
ZUGREIFEN &  
WECHSELN!



## UNSER ANGEBOT FÜR SIE:



naturstrom<sup>PB</sup>



naturheizstrom<sup>PB</sup>



erdgas<sup>PB</sup>



trinkwasser<sup>PB\*</sup>

**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](http://www.stadtwerke-pb.de)

ECHT. STARK. VOR ORT.

\* für Borcheln, Paderborn und Bad Lippspringe

## Wieder zu spät? – Zeit- und Selbstmanagement

Irina Derksen

„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.

**5820** **Samstag**, 09.11.2024, 09.00-15.00 Uhr  
**Samstag**, 23.11.2024, 09.00-15.00 Uhr  
 (14 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 65,30 Euro (keine Ermäßigung)

## 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** **Freitag**, 04.10.2024,  
 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.

**5823** **Mittwoch**, 25.09.2024,  
 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? 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** **Mittwoch**, 27.11.2024,  
 18.30-21.30 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**, 04.11.2024,  
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 Moderations-



prozess 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.

**5832 Mittwoch**, 23.10.2024,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

**5833 Dienstag**, 10.12.2024,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

## Burnoutprävention im Alltag – 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**, 21.10.2024,  
18.30-20.30 Uhr (3 UStd.)

vhs am Stadelhof,  
19,70 Euro (keine Ermäßigung)

Ihnen hat ein Kurs gefallen und Sie wünschen sich eine Vertiefung oder Fortsetzung? Sprechen Sie Ihre vhs darauf an. Oft ist es gut möglich, Kursfortsetzungen zu planen, ohne auf das nächste Kursprogramm zu warten.

## 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** Freitag, 15.11.2024, 16.30-19.00 Uhr  
**Samstag**, 16.11.2024, 10.00-15.00 Uhr  
 (10 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 56,00 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, 28.10.2024,  
 09.30-11.45 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 39,40 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, 29.10.2024,  
 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, 30.11.2024,  
 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** **Dienstag**, 01.10.2024,  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
19,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Online einen Job finden und richtig bewerben!

Thomas Kraft



Jobsuche und Bewerbungsprozess finden heutzutage fast ausschließlich online und digital statt. Von der Jobsuche bis zur digitalen Bewerbung als E-Mail oder in einem Bewerbungsportal: Das Digitale hat seine Vorzüge aber auch einige Herausforderungen. In diesem Kurs lernen Sie im ersten Schritt die gängigen Online-Jobportale und Karrierenetzwerke zu nutzen. Der zweite Blick ist der Abstimmung der Bewerbungsunterlagen auf ausgewählte Beispieljobs gewidmet, damit Sie lernen wie man die eigene Biografie in Bezug auf eine konkrete Stellenbeschreibung bewerten und nutzen kann. Zuletzt geht es darum, wie Sie Bewerbungsunterlagen digital so vorbereiten, dass sie für E-Mailanhänge oder Portal-Uploads geeignet sind, d.h. Sie können Ihre Unterlagen in **PDF**-Formate umwandeln, zusammenfügen, komprimieren, umbenennen und schließlich erfolgreich absenden.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Textverarbeitungsprogrammen sollten vorhanden sein.

**5853** **BEGINN:** 08.11.2024, 2x freitags,  
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Bewerbungsmanagement

Thomas Kraft

Jobsuche und Bewerbungsprozess finden heutzutage fast ausschließlich online und digital statt. Von der Jobsuche bis zur digitalen Bewerbung als E-Mail oder in einem Bewerbungsportal: Das Digitale hat seine Vorzüge aber auch einige Herausforderungen.

In diesem Kurs lernen Sie im ersten Schritt die gängigen Online-Jobportale und Karrierenetzwerke zu nutzen. Der zweite Blick ist der Abstimmung der Bewerbungsunterlagen auf ausgewählte Beispieljobs gewidmet, damit Sie lernen wie man die eigene Biografie in Bezug auf eine konkrete Stellenbeschreibung bewerten und nutzen kann. Zuletzt geht es darum, wie Sie Bewerbungsunterlagen digital so vorbereiten, dass sie für E-Mailanhänge oder Portal-Uploads geeignet sind, d.h. Sie können Ihre Unterlagen in **PDF**-Formate umwandeln, zusammenfügen, komprimieren, umbenennen und schließlich erfolgreich absenden.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und Textverarbeitungsprogrammen sollten vorhanden sein.

**5854** **BEGINN:** 27.09.2024, 2x wöchentlich,  
(freitags und montags), insgesamt 4 Termine,  
jeweils 18.30-21.00 Uhr (13 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (keine Ermäßigung)



## Das kleine ABC der Öffentlichkeitsarbeit – Wie schreibe ich eine Pressemitteilung?

Hubertus Struck

Ehrungen, Versammlungen, Jubiläen, Aktionen – Anlässe, seine Arbeit der Öffentlichkeit zu präsentieren, gibt es viele. Doch wie schreibt man eine informative Pressemitteilung? Was muss man in Sachen Struktur, Stil und Sprache beachten? Was macht ein gutes Pressefoto aus? Diese und andere Fragen werden im Kurs behandelt. Anhand von Beispielen üben die Teilnehmer\*innen, wie sie verständlich formulieren und welche typischen Fehler sie vermeiden können. Hubertus Struck bringt Erfahrungen als Journalist, Verleger und Pressesprecher in Paderborn und Berlin mit. Der Kurs richtet sich an Presseverantwortliche in Vereinen, Organisationen und Unternehmen sowie an alle, die an Öffentlichkeitsarbeit interessiert sind. Bereits gefertigte Textentwürfe können gerne mitgebracht werden.

**5855** **Dienstag**, 26.11.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
21,20 Euro (keine Ermäßigung)


## Rente + Ruhestand = Stillstand? Wie bereite ich mich auf meinen neuen Lebensabschnitt vor?

Jürgen Steinbach, Andrea Rottmann

Mit dem bevorstehenden Ruhestand bzw. Rentenbeginn steht eine neue größere Veränderung im Leben bevor. Wie gehe ich damit um, wenn ich viel im Leben gearbeitet habe – was kommt danach? Wie fülle ich meine Zeit sinnvoll? Wie möchte ich meine Zukunft gestalten? Wie übergebe ich geord-

net meine beruflichen Aufgaben? Diese Veranstaltung gibt Ihnen Informationen zu den Zielen und dem Ablauf des gleichnamigen Kurses. Sie lernen die Dozent\*innen kennen und können Fragen stellen, um für sich die Entscheidung zu treffen, ob ein Besuch des dreiteiligen Kurses für Sie in Frage kommt.

**Infoveranstaltung**

**5860** **Donnerstag**, 12.09.2024,  
18.00-18.30 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

**Rente + Ruhestand = Stillstand?  
Wie bereite ich mich auf meinen neuen  
Lebensabschnitt vor?**

**5861** **BEGINN:** 31.10.2024, 3x donnerstags,  
18.00-21.15 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
76,10 Euro (keine Ermäßigung)

**BILDUNGSURLAUB**

**Als Mitarbeitende\*r zur Führungskraft  
werden – neue Aufgaben,  
Herausforderungen und Lösungen**

Claudia Circo Villani  
Personal- und Businesscoach

Die berufliche Weiterentwicklung zur Führungskraft bedeutet nicht nur ein Zugewinn an Verantwortung, sondern auch viele Herausforderungen, die zu bewältigen sind. Der Rollenwechsel bringt neue Arbeitsfelder und Aufgaben mit, wie zum Beispiel Personalgespräche, Arbeitsorganisation oder Krisenmanagement. Hinzu kommt, dass sich das kollegiale Miteinander verändert. Vormalig gute Kolleg\*innen sollen nun geführt werden, was sehr herausfordernd sein kann. Folgende Themenfelder werden bearbeitet:

- Neue Arbeitsfelder/Veränderung der Aufgaben,
- Aufgaben delegieren, ■ Umgang mit neuen und alten Kolleg\*innen in der neuen Rolle, ■ Führungsstile, ■ Kommunikation als Führungskraft, ■ Does und Don'ts als Führungskraft

Selbstverständlich wird es viel Raum zur Klärung der individuellen Fragen geben. Die Dozentin arbeitet professionell als Karriere-Coach und blickt auf 25 Jahre Berufserfahrung als Führungskraft in Industrie, Handel und Handwerk zurück. Der Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die in nächster Zeit eine Führungsposition bekleiden werden oder wollen, oder die frisch eine Führungsrolle übernommen haben.

**5891** **Mittwoch – Freitag**, 08.01.2025 – 10.01.2025,  
10.00-16.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
203,30 Euro (keine Ermäßigung)

**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 Staffelstab 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 Riemeke,  
282,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Fotografieren und Filmen  
mit dem Smartphone**

siehe Kurs Nr. 2880

**Bildungsurlaub an der Ostsee: Resilienz  
stärken, Glücksmomente erleben im Beruf**

siehe Kurs Nr. 3002

**Englisch Intensivwoche (A1+/A2)**

siehe Kurs Nr. 4215

**Englisch Intensivwoche (B1)**

siehe Kurs Nr. 4384

**Italienisch Intensivwoche  
für Einsteiger\*innen (A1)**

siehe Kurs Nr. 4509



**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** Prüfzentrum 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 unserer Webseite [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) oder auf [www.xpert-business.eu](http://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.

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						●			●
Einkommen-Überschussrechnung									
* Personelle Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wikium vorliegen								●

\* Webinarkurs in Vorbereitung

Der Test wird von 08.30 bis 20.30 Uhr zu folgenden Terminen angeboten: 28.10.–04.11.2024 und 11.01.–18.01.2025

### Finanzbuchführung 1 – XB

**5901** BEGINN: 05.11.2024, **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: 05.11.2024, **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: 05.11.2024, **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: 05.11.2024, **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: 05.11.2024, **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: 19.11.2024, **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: 05.11.2024, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 11 Termine, jeweils 18.30–20.30 Uhr (29 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
186,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Kosten- und Leistungsrechnung – XB

**5909** BEGINN: 05.11.2024, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30–20.30 Uhr (53 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
292,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Finanzwirtschaft – XB

**5910** BEGINN: 05.11.2024, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30–20.30 Uhr (53 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
310,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Bilanzierung – XB

**5911** BEGINN: 05.11.2024, **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: 05.11.2024, **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: 05.11.2024, **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: 05.11.2024, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30–20.30 Uhr (53 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
292,00 Euro (keine Ermäßigung)



## 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 Selbstlerneinheiten.

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 Frühjahr 2025. Falls Sie Interesse haben, können Sie gerne Kontakt mit der vhs-Geschäftsstelle aufnehmen und sich unverbindlich auf der Interessent\*innenliste registrieren lassen.



## FÖRDERMITTEL ZUR BILDUNG

Die Förderung im Rahmen des Bildungsschecks NRW wurde zum 30.06.2024 eingestellt.

Im Rahmen der Fachkräfteoffensive **NRW** beabsichtigt die Landesregierung, auch weiterhin eine flexible Unterstützung für die individuelle berufliche Weiterbildung von Personen mit niedrigerem Einkommen anzubieten. Die neue Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds soll voraussichtlich ab Herbst zur Verfügung stehen.

Weitere Informationen zur finanziellen Fördermöglichkeiten von beruflicher Weiterbildung bekommen Sie bei der Bundesagentur für Arbeit:

<https://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/foerderung-berufliche-weiterbildung>  
Bei Fragen zur beruflichen Weiterentwicklung und möglichen Förderinstrumenten bietet die Agentur für Arbeit die „Berufsberatung im Erwerbsleben“ (BBiE). Informationen finden Sie hier:

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rd-nrw/themen-in-nrw/bbie>

## Weitere Information:

[www.weiterbildungsberatung.nrw.de](http://www.weiterbildungsberatung.nrw.de)



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen





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](http://abendrealschule-paderborn.de)



5

IT | Beruf

**Eröffne  
anderen  
Perspektiven.**



Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)



# Abitur für Erwachsene



## 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](https://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](http://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

- 213 Grundbildung
- 213 Alphabetisierung
- 216 Lesekompetenz



## GRUNDBILDUNG

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 Deutschtex te 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** BEGINN: 01.08.2024, **4x wöchentlich**, (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 180 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (900 UStd.) vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

## ALPHABETISIERUNG

### Das Sprach- und Lerncafé



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: 05.09.2024, 13x donnerstags, 11.30-13.00 Uhr (26 UStd.) vhs im Riemeke, entgeltfrei

### Schritt für Schritt zum guten Lebenslauf

Uwe Fritsch



Menschen mit Migrationsgeschichte erhalten Hilfe beim Schreiben eines Lebenslaufs. Für die Teilnahme am Kurs sind Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2/B1 erforderlich.

**6003** BEGINN: 31.10.2024, 3x donnerstags, 16.00-18.00 Uhr (8 UStd.) vhs am Stadelhof, entgeltfrei

### Gemeinsam stark: Lerntreff von Frauen für Frauen

Hildegard Rose, Perihan Sarikaya, Elisabeth Gröne, Afifa Lüthen, Chaima Dridi, Emna Gmara



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.

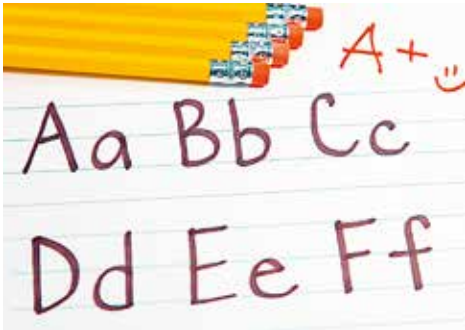
Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zum Lernerfolg begleiten zu dürfen!

Anmeldungen sind ab sofort und auch nach Beginn noch möglich!

**6004** BEGINN: 03.09.2024, **2x wöchentlich** (dienstags und freitags), insgesamt 24 Termine, jeweils 14.00-15.30 Uhr (48 UStd.)  
Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn, entgeltfrei

### 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 Lesen- und Schreibfähigkeiten zu verbessern!

Anmeldungen sind ab sofort und auch nach Beginn noch möglich!

**6005** BEGINN: 10.09.2024, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 25 Termine, jeweils 14.30-16.00 Uhr (50 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

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



### Lesen und Schreiben für Anfänger\*innen am Nachmittag

Benjamin Osthaus



Möchten Sie besser lesen und schreiben können? Das Ziel des Kurses 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.

Anmeldungen sind ab sofort und auch nach Beginn noch möglich!

**6006** BEGINN: 05.09.2024, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 26 Termine, jeweils 16.15-17.45 Uhr (52 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Information über [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) oder telefonisch unter 05251 88-14300



## Lese- und Schreibwerkstatt – fit in den Beruf

Moritz Dreger



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 Unterrichtsgrundlage. Die Teilnehmenden können auch eigene Lese- und Schreibmaterialien mitbringen und daran mit dem Dozenten arbeiten. Zum Kursangebot 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.

Anmeldungen sind auch nach Beginn noch möglich!

**6007** BEGINN: 21.08.2024, **2x wöchentlich** (dienstags, 15.30-17.00 Uhr, und mittwochs, 15.30-17.45 Uhr), insgesamt 22 Termine (54 UStd.)  
MultiCult Jugendkulturzentrums, entgeltfrei  
Information über [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) oder telefonisch unter 05251 88-14300



## 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: 06.09.2024, **2x wöchentlich** (freitags und mittwochs), insgesamt 26 Termine, jeweils 15.00-16.30 Uhr (52 UStd.)  
Mehrgenerationenhaus AWO Leo, entgeltfrei

## 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** – Die Leselernhelfer Paderborn 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](mailto:mentor@paderborn.com) oder [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de) an.

### Mentor\*in: Das Lesen stärken mit ehrenamtlichen Engagement

Nelly van Eijsden, Helga Pundt



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](mailto:mentor@paderborn.com))

Anprechpartnerin: Cornelia Sunderkamp,  
[csunderkamp@paderborn.com](mailto:csunderkamp@paderborn.com), Tel. 0162 2576367  
oder Tel. 05251 64725

**6010** **Mittwoch, 25.09.2024,**  
14.00-17.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Deutsch als  
Zweitsprache

**vhs-lernportal.de**

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



# 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

- 219 vhs.Interkultur
- 220 vhs.Inklusion
- 221 Junge vhs
- 231 vhs.Aktiv im Alter
- 232 vhs für Frauen
- 232 vhs.Business

# vhs



## Interkultur

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.

### Interkultureller Nachmittagstreff „Kreativwerkstatt“

Rosemarie Gaube



Einmal wöchentlich treffen sich Menschen mit und ohne Migrationsgeschichte aus unterschiedlichen Milieus und Lebensformen in entspannter Atmosphäre, um gemeinsam kreativ zu sein. Es werden verschiedene auf die Wünsche der Teilnehmenden abgestimmte kreative Aktivitäten angeboten, wie Malen, Basteln, Nähen oder Stricken. Ziel ist es, durch gemeinsames Schaffen und kulturellen Austausch Verständnis und Respekt füreinander zu fördern. Deutschsprachkenntnisse sind nicht erforderlich.

**7000** BEGINN: 17.09.2024, 12x dienstags,  
15.00-17.30 Uhr (40 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

Sie haben Ideen  
für unser Programm?  
Kontaktieren  
Sie uns!



### Sprachpatenschaft für Menschen mit Fluchterfahrung

Ein Projekt des Mehrgenerationenhaus AWO Leo  
Meral Kayatürk

Sie möchten sich in Ihrer Freizeit ca. zwei Stunden pro Woche engagieren und etwas Sinnvolles für die Integration von Menschen mit Fluchterfahrung tun? Sie sind interessiert an anderen Kulturen? Sie haben Interesse daran, andere in einer individuell gestalteten Sprachpatenschaft dabei zu unterstützen, deutsch zu sprechen und zu lernen? Dann machen Sie mit bei diesem Projekt!

Die Treffen selbst gestalten die Sprachpartner\*innen nach ihren Interessen, neben den Gesprächen können das auch Ausflüge, sportliche Aktivitäten, Museumsbesuche oder Unterstützung in Alltagssituationen sein.

**7012** In der Regel jeden ersten Dienstag im Monat (außerhalb der Ferien) findet von 9.30 bis 11.00 Uhr ein lockeres Sprachpaar-Treffen zum zwanglosen Austausch statt. Mehrgenerationenhaus AWO Leo, entgeltfrei  
Bei Interesse setzen Sie sich bitte zwecks Anmeldung und für weitere Informationen mit Meral Kayatürk (Tel. 05251 2906615, leo@awo-paderborn.de) in Verbindung.

### Computergrundlagen für Frauen mit Einwanderungsgeschichte

Mónica Nancy Czop

Starten Sie die Reise in die Welt des Computers. Schritt für Schritt lernen Sie die grundlegenden Fähigkeiten für einen guten Umgang mit dem Computer. Der Kurs ist von Frauen für Frauen entwickelt und bietet eine unterstützende und einladende Umgebung, in der man in eigenem Tempo lernen kann. Egal, ob Sie berufliche Fähigkeiten erweitern oder einfach nur Computerwissen erwerben möchten, im Kurs bekommen Sie bei jedem Schritt Unterstützung. Inhalt: PC-Bestandteile, Windows benutzen, Dateien organisieren, Internet nutzen, E-Mailadresse anlegen und verwenden. Voraussetzungen: Keine.

**5163** BEGINN: 19.09.2024, 3x donnerstags,  
10.00-11.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

**5164** BEGINN: 19.09.2024, 3x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

7

Zielgruppen



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!

### ANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG

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. Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule. Das Entgelt ist bereits ermäßigt..

**Theaterprojekt „Einmal um die ganze Welt“**  
(für Menschen mit und ohne geistige Behinderung)  
Christa Hökel



Wie herrlich ist es, wenn wir unsere vier Wände verlassen und uns auf Reisen in andere Länder begeben können. Dabei erleben wir sehr viel. Auch begegnen wir den unterschiedlichsten Menschen. Von manchen werden wir begeistert sein, und andere wirken auf uns fremd und gleichzeitig interessant. In diesem

Theaterprojekt schauen wir über die Grenzen Deutschlands hinaus. Wir werden kleine Szenen entwickeln, die wir am letzten Projekttag vor Publikum präsentieren werden.

**7201** BEGINN: 29.10.2024, 7x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)  
„Mach mit“-Räumlichkeiten, entgeltfrei

### ANGEBOTE FÜR GEHÖRLOSE UND HÖRGESCHÄDIGTE MENSCHEN

Die Kurse in dieser Rubrik 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: 29.08.2024, 14x donnerstags,  
09.30-11.00 Uhr (28 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**, 28.08.2024, 17.00-18.30 Uhr  
**Mittwoch**, 25.09.2024, 17.00-18.30 Uhr  
**Mittwoch**, 30.10.2024, 17.00-18.30 Uhr  
**Mittwoch**, 27.11.2024, 17.00-18.30 Uhr  
 (8 UStd.)  
 Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

**Basteln für den Advent  
 (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**, 16.11.2024,  
 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
 Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

**Gebärdensprache für Anfänger\*innen  
 ohne Vorkenntnisse (DGS I)**

siehe Kurs Nr. 4190



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! Und da ich nicht jeden Kurs einzeln damit versehen kann, steht das Geschenkssymbol hier stellvertretend für alle dieser Veranstaltungen :-)

**Pilzwanderung für Kinder ab sechs Jahren  
 in Begleitung Erwachsener**

Alexander Bunzel, Claudia Salzenberg



Pilze stecken voller Überraschungen: Sie können knallrot sein, rund wie Bälle oder intensiv nach Kakao riechen. Ziel der Veranstaltung ist es, auf spielerische Art die Neugier und Faszination der Kinder für diese „Fadenwesen“ zu wecken – und natürlich den Spaß, sich im Wald zu bewegen und Pilze zu suchen (und zu finden). Gleichzeitig soll ein Verständnis für die Pilze als Lebewesen und ihre wichtige Rolle in der Natur und für die Menschen entstehen. Beim Entgelt handelt es sich um einen Teampreis, weitere Geschwisterkinder zahlen jeweils 4,00 Euro.

- 1226** **Samstag**, 28.09.2024,  
 14.00-16.30 Uhr (3 UStd.)  
 Der Kursort stand bei Drucklegung des Programms noch nicht fest,  
 12,50 Euro (keine Ermäßigung)

**Als Grete krächte –  
 interaktive Kreativlesung für Kinder (3+)**

Barbara Leiße



Wer beim Band II der „Grete-Geschichten“ im Frühjahr gelauscht hat, interessiert sich vielleicht auch dafür, wie der kleine Hahn zu dem Namen Grete

7  
 Zielgruppen

gekommen ist. 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 Geschwisterkinder zahlen jeweils 4,00 Euro.

**7302** Freitag, 04.10.2024,  
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)



### Pauline und das Punkteei – interaktive Kreativlesung für Kinder (4+)

Barbara Leiß



Die Kükeneier im Nest zu wärmen ist eine wichtige Aufgabe! Das denken jedenfalls Pauline und der Mützenhannes. Und eine gemeinsame Aufgabe für Mutter und Vater Ente auf jeden Fall! Violetta und Piratenpaule sind da jedoch anderer Meinung. Sie halten es für oberlangweilig, ein Küken auszubrüten.

Bessere Lösungen müssen her, denken sie. Und sie glauben, eine geniale Idee zu haben.

Wenn du mehr davon erfahren möchtest, wie es mit dem Punkteei von Violetta weitergeht, dann komm zur Lesung. Wir lauschen dem Kinderbilderbuch von Barbara Leiß, erzählen dazu, malen und schnuppeln – und anschließend kann eine selbstgebaute Watschelente mit laufenden Füßen euch nach Hause begleiten.

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 Geschwisterkinder zahlen jeweils 4,00 Euro.

**7303** Freitag, 22.11.2024,  
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
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.

**7304** Samstag, 23.11.2024,  
14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Löwenstark auch ohne Mucki (Selbstbehauptung und Resilienz für Grundschul Kinder)

Dominique Thielemann



Hallo kleine Abenteurer! 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 werden im Kurs Strategien für den Umgang mit Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme von Gegenständen, ungewolltem Festhalten und Gewaltandrohungen entwickelt und eingeübt. Durch das Löwen-Mindset gelingt es den Kindern, 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](http://www.starke-kids.nrw) sind weitere Informationen zur Dozentin und zum Kursinhalt zu finden.

**7305** **Samstag**, 28.09.2024, 10.00-12.00 Uhr  
**Sonntag**, 29.09.2024, 10.00-12.00 Uhr  
(5 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Leichter Lernen – für Grundschul Kinder und ihre Eltern

Gabriele Waldmann



Im Vordergrund dieses Kurses stehen die alltäglichen Probleme, die sich um Schule und Lernen ranken.

Es werden Hilfen angeboten bei Lese- und Schreibschwierigkeiten sowie anderen Problemen wie Konzentrationsschwäche, Unruhe oder allgemeiner Schulunlust.

Eltern und Kinder lernen gemeinsam ihre Energie- und Lernblockaden kennen. Sie erfahren, wann ihre Augen, Ohren und ihr Gehirn nicht mitarbeiten. Die Edu-Kinestetik-Bewegungsübungen sind leicht zu lernen und machen großen Spaß. Kinesiologie bietet eine Selbsthilfe für Eltern und Kinder.

**7309** **Freitag**, 08.11.2024, 16.00-17.30 Uhr  
**Freitag**, 22.11.2024, 16.00-17.30 Uhr  
**Freitag**, 06.12.2024, 16.00-17.30 Uhr  
(6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
33,20 Euro (keine Ermäßigung)  
(Teampreis pro Kind inkl. Elternteil)

## Yoga für Kinder (6–9)

Viktoria Waldeyer

Während Erwachsene beim Yoga oft nach der perfekten Ausrichtung und der Verbindung von Bewegung und Atem streben, steht beim Kinderyoga die individuelle Gestaltung und die Idee der einzelnen Übungen im Mittelpunkt. Jede Yogastunde ist in einen thematischen Rahmen eingebettet (z. B. Waldspaziergang oder Reise nach Indien). Diese spielerische und fantasievolle Herangehensweise ermöglicht es den Kindern, in die bunte Welt des Yoga einzutauchen und diese mit Leichtigkeit und Spaß zu erkunden. Es geht dabei nicht um eine „superkorrekte“ Ausführung, sondern um Selbsterfahrung und Freude an Bewegung, und so bieten diese Yogastunden einen Freiraum ohne Erwartungen und Leistungsdruck.



Ein komplettes Kinderyoga-Programm besteht aus verschiedenen Körperhaltungen (Asanas), altersgerechten Atem- und Konzentrationsübungen sowie einer Entspannung und/oder Meditation. Dabei übt jedes Kind so gut es kann. Kinderyoga fördert nicht nur die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen, vermindert Unruhe und Stress und verbessert die Motorik und die Koordinationsfähigkeit.

**7312** BEGINN: 14.09.2024, 3x samstags, 11.45-12.30 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
16,10 Euro (keine Ermäßigung)

**7314** BEGINN: 09.11.2024, 5x samstags, 11.45-12.30 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

## EINE VERANSTALTUNGSREIHE DER VHS.BÖBLINGEN-SINDELFINGEN E.V.

### vhs.KinderUni: Wie bekomme ich ein super Gedächtnis? (8+)

Dr. Johannes Mallow



In der Sendung „Klein gegen Groß“ mit Kai Pflaume treten regelmäßig Kinder gegen Prominente an, um sich z. B. lange Zahlenreihen, Hauptstädte und vieles mehr zu merken. Die meisten

von ihnen benutzen ihren eigenen „Gedächtnispalast“. Aber was ist eigentlich ein „Gedächtnispalast“ und kann jeder Gedächtniskünstler werden? Die Antwort hierauf und wie ihr mit euren eigenen Gedächtnistricks euer Umfeld beeindrucken könnt, gibt euch Johannes Mallow in dieser Online-Kinder-Uni zum Mitmachen.

**7320** Sonntag, 22.09.2024,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei



### vhs.KinderUni: Warum können Zeichenfiguren laufen? (8+)

Prof. Jan Berger

Sicher habt ihr schon mal einen Animationsfilm gesehen. Dort sieht man lustige Geschichten und Abenteuer von fantasievollen Figuren und Wesen. Damit so ein Film entstehen kann, braucht es viel Zeit und tolle Ideen. Und ganz besonders muss man viel Wissen haben, damit die Figuren anfangen, sich zu bewegen. Das ist der Job von Trickfilmspezialisten. Professor Jan Berger kennt sich super damit aus, wie solche Filme entstehen, und wird zeigen, wie sie gemacht werden.

**7321** Sonntag, 20.10.2024,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei



### vhs.KinderUni: Warum können Fotos so gut lügen? (8+)

Prof. Dr. Carsten Totz

Bilder erreichen unser Gehirn sofort und wirken sehr stark. Dagegen können wir erst einmal nichts machen. Was wir sehen, halten wir für echt und wahr. Aber kann man heute noch den Bildern und Fotos trauen, die man sieht? Wie kann man erkennen, wenn ein Foto verändert wurde? Wann lügt also ein Foto?

In diesem Vortrag geht es vor allem um Bilder und Fotos in den sozialen Medien, die durch Apps und durch künstliche Intelligenz bearbeitet werden. Was können diese Techniken und was ist erlaubt? Prof. Carsten Totz gibt euch tolle Tipps, wie ihr herausfinden könnt, ob ein Foto echt ist oder nicht.

**7322** Sonntag, 17.11.2024,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei



### vhs.KinderUni: Warum heißt die Steinzeit eigentlich Steinzeit? (8+)

Dr. Michael Lagers

Mit der Online-Führung „Bewegtes Leben in der Steinzeit“ begeben wir uns auf die frühesten Spuren von Menschen. Es sind vor allen Dingen Werkzeuge, die von Neandertalern hergestellt und genutzt wurden. Wer genau die Neandertaler waren stellen wir ebenso vor wie die Umwelt, in der sie lebten. Dazu zählen unter anderem Mammuts, Höhlenbären,

Wollnashörner und – seit rund 40.000 Jahren – auch unser direkter Vorfahre: der Homo sapiens. Wie hat sich durch ihn die Umwelt und das Leben verändert? Und was ist eigentlich die Jungsteinzeit? Was da vor rund 7000 Jahren passiert ist und welche Auswirkungen es davon bis heute gibt, erfahrt ihr in dieser Online-Kinderuni.

**7323 Sonntag**, 15.12.2024,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

### vhs.KinderUni: Was kann ich gegen Mobbing und Cybermobbing tun? (8+)

Petra Güvenc

Mobbing und Cybermobbing nehmen leider immer mehr zu. Aber was bedeuten diese beiden Worte überhaupt? Warum „mobben“ Menschen und machen einen anderen fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge von Mobbing werde? Und weshalb sollte ich im Internet sehr vorsichtig mit Fotos von mir und anderen umgehen? Wie kann man auch ohne ein Foto von sich trotzdem ein cooles Profilfoto haben? Die Zeit während dieser Online-Kinderuni wird wie im Flug vergehen, da es viel Austausch über den Chat geben wird. Ebenso verspricht die Dozentin viele Aha-Erlebnisse für euch.

**7324 Sonntag**, 12.01.2025,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

### Abiturwissen Mathematik für Schüler\*innen des aktuellen Prüfungsjahrgangs

Stephan Hoffeld



Zu den Themen gehören:

■ Analysis, Differenzial- und Integralrechnung,  
■ Vektorrechnung, ■ Wahrscheinlichkeitsrechnung  
(inkl. stochastischer Matrizen).

Bei der genauen Stoffauswahl werden die Wünsche der Teilnehmenden binnendifferenziert berücksich-

tigt. Bei entsprechender großer Nachfrage kann der Kurs nach den Kriterien Grund- bzw. Leistungskurs geteilt werden.

**7346** **BEGINN:** 07.11.2024, 6x donnerstags,  
18.30-20.30 Uhr (16 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
54,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Tastschreiben in den Ferien für Schüler\*innen (10+)

Petra Bergen



Texte, E-Mails, Internet-Recherchen und Präsentationen lassen sich schnell und effizient erstellen, wenn ihr den Umgang mit der Tastatur sicher und blind beherrscht. Das spart viel Zeit!

Mit abwechslungsreichen Übungen lernt ihr das 10-Finger-Tastschreiben am PC. Durch die Integration von Farben, Bildern und Musik in das Training werden verschiedene Sinne angesprochen. So habt ihr bei regelmäßiger Teilnahme innerhalb kurzer Zeit das gesamte Tastenfeld „im Griff“. Gleichzeitig fördert das konzentrierte Schreiben nachweislich die Rechtschreibung und Konzentrationsfähigkeit.

Übungssoftware und Lehrbuch sind in dem Kursentgelt enthalten.

**7348** **Montag**, 14.10.2024, 10.00-12.30 Uhr  
**Mittwoch**, 16.10.2024, 10.00-12.30 Uhr  
**Freitag**, 18.10.2024, 10.00-12.30 Uhr  
**Montag**, 21.10.2024, 10.00-12.30 Uhr  
**Mittwoch**, 23.10.2024, 10.00-12.30 Uhr  
(17 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
85,20 Euro (keine Ermäßigung)

## 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. Sie 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: 11.09.2024, 6x mittwochs, 16.15-18.30 Uhr (18 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
87,80 Euro (keine Ermäßigung)

**7351** BEGINN: 06.11.2024, 6x mittwochs, 16.15-18.30 Uhr (18 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
87,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Kinderatelier in den Ferien (7+)

**7354** Montag – Freitag, 21.10.2024 – 25.10.2024, 10.00-13.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
98,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Katzen und Großkatzen zeichnen (8+)

Eva Wilcke



Katzen, Löwen, Leoparden und Geparden: Woran erkennt man sie, was ist das Besondere an ihnen? Wie kann man Körper, Kopf, Pfoten, Fell und Schnurrhaare zeichnen? Wir werden die Schönheit dieser Tiere in einer Zeichnung darstellen. Fotos von den eigenen Katzen können gern mitgebracht werden.

**7360** BEGINN: 23.10.2024, 3x mittwochs, 14.30-17.30 Uhr (12 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
56,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Hunde, Füchse und Wölfe zeichnen (8+)

Eva Wilcke



Hunderassen gibt es viele und vielleicht ist dein Liebling auch ein Mischling? Wer einen Hund zeichnen kann, wird auch seine Verwandten Fuchs und Wolf

darstellen können. Erst sehen und verstehen, dann zeichnen wir. Ihr könnt auch Fotos von den eigenen Hunden mitbringen, wenn ihr diese zeichnen wollt.

**7362** BEGINN: 23.11.2024, 2x samstags,  
11.00-14.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
39,80 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? Sprechen Sie uns an: Die Fachbereichsleiterin Claudia Bürger freut sich über eine E-Mail an [c.buerger@paderborn.de](mailto:c.buerger@paderborn.de) oder Ihren Anruf unter 05251 88-14307.

### Der festliche Weihnachtswinterwald (5+)

Barbara Leiß



Mach mit in der Weihnachtswichtelwerkstatt! Wir fangen auf Leinwand den Zauber eines winterlichen Weihnachtswaldes ein. Der mondbeschienene, dunkle Himmel lässt den Weihnachtswinterwald magisch wirken. Die Tiere darin ruhen sich aus oder suchen nach Futter. Lichter strahlen aus den Fenstern eines einsamen Forsthauses. Welche Ideen hast du für dein Weihnachtswinterbild? Gemalt wird auf Leinwand mit Acrylfarben.

**7390** Freitag, 13.12.2024, 16.00-18.15 Uhr  
Samstag, 14.12.2024, 11.00-13.15 Uhr  
(6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Windmühlenbildhauen (6+)

Barbara Leiß



Windmühlen gibt es nicht nur in Holland. Wir bildhauen eine traditionelle Windmühle. Am leuchtend weißen Mühlengebäude wird nach der Fertigstellung ein Windrad montiert. Dafür bohren wir ein Loch in das Gebäude und falten die Windmühlenflügel. Mal schauen, ob sie sich im Wind drehen!

**7397** Freitag, 27.09.2024, 16.00-18.15 Uhr  
Samstag, 28.09.2024, 11.00-14.00 Uhr  
(7 UStd.)  
Atelier Leiß,  
41,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Upcycling-Spaß für Grundschul Kinder

Meri Berg



Wie wäre es mit Upcycling? Aus Plastik, Metall, Holz und Pappabfällen gestalten wir lustige Gegenstände, Roboter, Tiere und Superhelden und bringen diese mit Neonfarben zum Leuchten. Wir wollen einfach Spaß haben, und wenn du zusätzliches Material bringst, umso besser!

**7400** Sonntag, 29.09.2024,  
12.00-14.15 Uhr (3 UStd.)  
Kunstschule spARTacus,  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Aquarellkurs für Kinder ab 10 Jahren

Meri Berg



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. Lerne das Farbenspiel mit dem Wasser kennen! Wir setzen bewusst verschiedene Techniken ein, um farbenfrohe, florale Bilder zu gestalten.

**7401** Sonntag, 27.10.2024,  
12.00-14.15 Uhr (3 UStd.)  
Kunstschule spARTacus,  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)



7

Zielgruppen

## Karten gestalten (für Grundschul Kinder)

Meri Berg



Karten kann man immer gebrauchen! Ob als Glückwunsch, Grußkarte, Lesezeichen oder kleines Geschenk – es gibt viele Einsatzmöglichkeiten. Lass uns einzigartige bunte Karten gestalten. Du kannst hier kreativ werden, malen, schneiden und stempeln – alles passend zum Anlass. Die nächste Feier kann kommen, denn nach diesem Kurs bist du bestens ausgestattet.

**7402 Sonntag**, 10.11.2024,  
12.00-14.15 Uhr (3 UStd.)  
Kunstschule spARTacus,  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Pokémon-Zeichenkurs für Kinder im Grundschulalter

Meri Berg



Du interessierst dich für Pokémon? Hier lernst du Schritt für Schritt, wie man diese Wesen zeichnet. Wir beginnen mit einer Skizze und fügen Grundformen und Details hinzu. Dann setzen wir Farben und Schattierungen ein, und am Ende könnt ihr ausdrucksstarke

Pokémon-Zeichnungen mit nach Hause nehmen.

**7404 Sonntag**, 17.11.2024,  
11.00-13.15 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 Dienstag**, 15.10.2024, 15.00-18.00 Uhr  
**Mittwoch**, 16.10.2024, 15.00-18.00 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
31,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Häkelspaß 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.



**7406 Montag**, 21.10.2024, 16.00-17.30 Uhr  
**Dienstag**, 22.10.2024, 16.00-17.30 Uhr  
**Mittwoch**, 23.10.2024, 16.00-17.30 Uhr  
(6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,60 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 Bükler



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 ausgesuchten 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. **NEU:** Sofern noch Plätze verfügbar sind, können auch nur zwei oder drei Termine gebucht werden. Infor-

mationen erhalten Sie unter 05251 88-14300 oder [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de).

**7411 Montag – Donnerstag**, 14.10.2024 – 17.10.2024, 09.30-12.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
94,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Mitmachlabor „vhs-Hexenküche“ (8+)

Ulrich Bükler



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 Dienstag**, 15.10.2024,  
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Mitmachlabor „vhs-Detektivclub“ (8+)

Ulrich Bükler



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!

**7427 Mittwoch**, 16.10.2024,  
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
26,20 Euro (keine Ermäßigung)

7

Zielgruppen

## Mitmachlabor „Stomp-Raketenwerkstatt“ (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 herausfinden, 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.

**7431** Montag, 14.10.2024,  
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
26,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Mitmachlabor „Eroberung des Luftraums“ (8+)

Ulrich Bükler



Flugtaugliches selbst basteln, darum geht es in diesem Kurs. Dem Traum vom Fliegen wollen wir dadurch etwas näher kommen. Aus allerlei Alltagsmaterial werdet ihr flugfähiges Spielzeug basteln. Das wird natürlich gleich bei kleinen Spielen ausprobiert, und da wir höher als bis nur an die Decke möchten, geht es natürlich auch ins Freie.

**7435** Donnerstag, 17.10.2024,  
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

## SPORT · BEWEGUNG

### Las Risueñas: Tänzen 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.

Die Eltern von Neulingen werden gebeten, vor der Anmeldung per E-Mail an fehn.beate@gmail.com Kontakt mit der Dozentin aufzunehmen.

**7480** BEGINN: 30.10.2024, 7x mittwochs,  
16.30-17.30 Uhr (9 UStd.)  
Bürgerhaus Wewer,  
40,70 Euro (keine Ermäßigung)

### Las Resplandoras: Tänzen für Grundschul Kinder

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn

In diesem Kurs werden Flamenco- und Jazztanz sowie allgemeine Tanztechniken vermittelt. 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.

Die Eltern von Neulingen werden gebeten, vor der Anmeldung per E-Mail an fehn.beate@gmail.com Kontakt mit der Dozentin aufzunehmen.

**7482** BEGINN: 29.10.2024, 7x dienstags,  
16.30-17.30 Uhr (9 UStd.)  
Bürgerhaus Wewer,  
40,70 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. Neulinge werden gebeten, vor der Anmeldung per E-Mail an fehn.beate@gmail.com Kontakt mit der Dozentin aufzunehmen.

**7484** BEGINN: 28.10.2024, 7x montags,  
17.00-18.00 Uhr (9 Ustd.)  
Bürgerhaus Wewer,  
40,70 Euro (keine Ermäßigung)



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. 1073

### **Unbeschwerter und unabhängiger durch den Alltag 60+**

siehe Kurs Nr. 1074

### **Spielenachmittag für die „Generation 60 plus“**

siehe Kurs Nr. 1090

## **Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?**

siehe Kurs Nr. 1100

### **Tanzend Kreise ziehen**

siehe Kurs Nr. 3210

### **Senior\*innengymnastik im Sitzen und im Stehen**

siehe Kurs 3570f.

### **Kochen und klönen für die Generation 60+**

siehe Kurs Nr. 3807f.

### **Englisch lernen leicht gemacht**

siehe Kurs Nr. 4205f., 4217ff.

### **Apple iPad und iPhone für Senioren – 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. 8338

### **Klassisches Hatha-Yoga für ältere Menschen**

siehe Kurs Nr. 8824

Sie vermissen  
ein Kursangebot?  
Das Programm auf  
[www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)  
wird ständig  
aktualisiert.



7

Zielgruppen



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.

### **Starke Frauen – Starke Parlamente**

siehe Kurs 1000ff.

### **Frauenpower – Wandercoaching für Frauen**

siehe Kurs 1612

### **Bauchtanz für Anfängerinnen**

siehe Kurs Nr. 3201

### **Orientalischer Tanz Aufbaukurs**

siehe Kurs Nr. 3202

### **Pole-Training**

siehe Kurs Nr. 3250ff.-

### **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. 3685

### **Integration geht durch den Magen – die indisch pakistanische Küche**

siehe Kurs Nr. 3841

### **Women together: Let's talk (B1/B2)**

siehe Kurs Nr. 4347

### **EDV-Sprechstunde "von Frau zu Frau"**

siehe Kurs Nr. 5100ff.

### **Bildungsurlaub: Stimme – Sprache – Präsenz für Frauen im Berufsalltag**

siehe Kurs Nr. 5890

### **Computergrundlagen für Frauen mit Einwanderungsgeschichte**

siehe Kurs Nr. 5163f.

### **Gemeinsam stark: Lerntreff von Frauen für Frauen**

siehe Kurs Nr. 6004

### **Frauencafé (für Gehörlose)**

siehe Kurs Nr. 7250

### **Mitmachlabor „vhs-Hexenküche“ (8+)**

siehe Kurs Nr. 7423

### **Make-up-Workshop „Herbstzauber“**

siehe Kurs Nr. 8614

### **Das passende Make-up für jeden Anlass**

siehe Kurs Nr. 8615



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.

## **KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?**

siehe Kurs Nr. 1021

## **Konflikttraining**

siehe Kurs Nr. 1005

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

## **Büroorganisation und Kommunikation optimieren**

siehe Kurs Nr. 5802

## **Schwierige Kund\*innengespräche führen**

siehe Kurs Nr. 5804

## **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. 3125ff.

## **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, sowie für deutschsprachige Mitarbeiter\*innen, die eine Fremdsprache erlernen sollen.

## **Berufssprachkurse (DeuFö) Deutschkurse**

## **Allgemeine Integrationskurse**

siehe Kurs Nr. 4030ff.

Sprechen Sie bei Fragen gerne die Fachbereichsleiterin Petra Bender an.

## **Evening Brush up and Conversation**

siehe Kurs Nr. 4343f.

## **Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub**

siehe Kurs Nr. 4215

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 Grundlagenschulungen für die Office-Produkte bis zu speziellen betrieblichen Anwendungen finden Sie dort Kurse in unserem Angebot. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an den Fachbereichsleiter Tobias Zenker.

## **IT fürs Büro**

siehe Kurs Nr. 5174

## **Microsoft Outlook/Word/Excel/PowerPoint**

siehe Kurs Nr. 5178ff.

## **Instagram intensiv für Fortgeschrittene – von der privaten zur beruflichen Nutzung**

siehe Kurs Nr. 5053f.

## **WordPress-Webseiten gestalten und pflegen**

siehe Kurs Nr. 5055

## **Gute Gestaltung von Social Media Content mit Canva**

siehe Kurs Nr. 5057

## **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.**



## **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](http://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

- 237 Elsen
- 237 Sande
- 238 Schloss Neuhaus
- 240 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: 11.09.2024, 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 Entspan-

nungsübungen bilden die Schwerpunkte dieser Veranstaltung.

**8338** BEGINN: 11.09.2024, 11x mittwochs,  
09.00-10.00 Uhr (15 UStd.)  
Vereinshaus des TuRa Elsen,  
72,50 Euro (ermäßigt: 56,20 Euro)

## SANDE

### Make-up-Workshop „Herbstzauber“

Melissa Kasapbicer



Der Herbst bringt neue und aufregende Make-up-Trends, die Sie begeistern werden. Lernen Sie den für Sie passenden Look kennen, 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 Unterstützung möglich. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.

**8614** **Donnerstag**, 26.09.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
Grundschule Sande,  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Das passende Make-up für jeden Anlass

Melissa Kasapbicer



Sie sind unsicher, welche Farben für Sie die richtigen sind? Lernen Sie in diesem Workshop, die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene zu setzen und in wenigen Schritten Ihr persönliches Make-up zu kreieren. Schnell, einfach und natürlich. Die Dozentin ist Make-up Artist und Visagistin und hilft Ihnen mit wertvollen Tipps, Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen, Hautunebenheiten wegzuzaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihr Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen für besondere Anlässe verändern können. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.

**8615** Donnerstag, 28.11.2024,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
Grundschule Sande,  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## SCHLOSS NEUHAUS

### Großformatige 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: 19.09.2024, 9x donnerstags,  
18.30-20.45 Uhr (27 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
85,70 Euro (keine Ermäßigung)

### Klassisches Hatha-Yoga für ältere Menschen

Thomas Riedl



Der Fokus dieses Einführungskurses liegt auf dem Erlernen von Körperübungen, die an eine begrenzte Beweglichkeit angepasst sind, sanften Atemtechniken und Entspannung. Dabei erkennen Sie, wo die eigenen Grenzen liegen, wie Sie sie annehmen können, und wo sie sich expandieren lassen. Regelmäßiges Üben ermöglicht es, sich mit dem inneren Jungbrunnen zu verbinden, und dadurch lange gesund und fit zu bleiben. Durch achtsames Praktizieren kann auf der körperlichen Ebene der Entstehung von Rücken-, Verdauungs-, Gelenk- und anderen Beschwerden entgegengewirkt werden. Auf der Ebene des Geistes werden Konzentration und positive Einstellungen gestärkt. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen ersetzt dieser Kurs keinesfalls den Arztbesuch.

**8824** BEGINN: 19.09.2024, 10x donnerstags,  
17.00-18.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
76,00 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: 05.09.2024, 10× donnerstags,  
09.30-10.30 Uhr (13 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
60,70 Euro (keine Ermäßigung)

### Feldenkrais – einfach bewegen(d)

Stefan Henze

Sensomotorisches Lernen, das Körper, Geist und Seele berührt! Grundlage der Methode ist das Lernen durch Bewegung und Berührung. Die Feldenkrais-Methode knüpft an unsere frühkindlichen Lebenserfahrungen an, die primär von Sinnesempfindungen – eingebettet in Bewegung und körperliche Erfahrung – geprägt waren.

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die eigene Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Sie schulen Ihr Körperbewusstsein und erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die sich positiv auf Ihr Selbstbild und Ihre Persönlichkeit auswirken können. So ist es eventuell möglich psychomotorischen Stress zu reduzieren und den persönlichen Alltag mit seinen unterschiedlichen Herausforderungen leichter und bewusster gestalten zu können.

**8914** BEGINN: 17.09.2024, 11× dienstags,  
10.00-11.15 Uhr (18 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
86,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Ganzkörpertraining mit gezielter Muskelkräftigung

Heike Hoffmeyer



Bleiben 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: 18.09.2024, 10× mittwochs,  
16.30-17.30 Uhr (13 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
50,10 Euro (ermäßigt: 37,10 Euro)

**8944** BEGINN: 18.09.2024, 10× mittwochs,  
17.40-18.40 Uhr (13 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
50,10 Euro (ermäßigt: 37,10 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: 16.09.2024, 9× montags,  
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 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.

**8952** BEGINN: 16.09.2024, 9× montags,  
19.15-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 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.

Die Eltern von Neulingen werden gebeten, vor der Anmeldung per E-Mail an fehn.beate@gmail.com Kontakt mit der Dozentin aufzunehmen.

**7480** BEGINN: 30.10.2024, 7x mittwochs, 16.30-17.30 Uhr (9 UStd.)  
Bürgerhaus Wewer,  
40,70 Euro (keine Ermäßigung)

**Las Resplandoras:  
Tanzen für Grundschulkinder**

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn

In diesem Kurs werden Flamenco- und Jazztanz sowie allgemeine Tanztechniken vermittelt. Die rhythmischen Bewegungswechsel und Gewichtverlagerungen 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.

Die Eltern von Neulingen werden gebeten, vor der Anmeldung per E-Mail an fehn.beate@gmail.com Kontakt mit der Dozentin aufzunehmen.

**7482** BEGINN: 29.10.2024, 7x dienstags, 16.30-17.30 Uhr (9 UStd.)  
Bürgerhaus Wewer,  
40,70 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.

Neulinge werden gebeten, vor der Anmeldung per E-Mail an fehn.beate@gmail.com Kontakt mit der Dozentin aufzunehmen.

**7484** BEGINN: 28.10.2024, 7x montags, 17.00-18.00 Uhr (9 UStd.)  
Bürgerhaus Wewer,  
40,70 Euro (keine Ermäßigung)

Lerne klimafreundlich zu handeln.



Finde deinen Kurs  
volkshochschule.de




# 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](http://www.vhs-paderborn.de)



## Abfallvermeidungskarte für Paderborn!

Abfälle vermeiden und  
so die Umwelt schützen.



[www.asp-paderborn.de](http://www.asp-paderborn.de)



IHRE WERBUNG IM VHS KURSPROGRAMM

## Anzeigenannahme

[anzeigen.vhs.paderborn@gmail.com](mailto:anzeigen.vhs.paderborn@gmail.com)

05251 387 18 47  
Cornelia Berndt

## STICHWORTVERZEICHNIS (mit Veranstaltungsnummer)

- Abitur 5001  
Abiturwissen 7346  
Achtsamkeit 1660, 3127f.  
Achtsamkeitsmeditation 3002, 3050  
Acrylmalerei 2533ff., 2553, 2600ff., 8800  
Adventsbasteln 2635f.  
Adventsmarkt 1002  
Adventsvortrag 1300  
Aerial Yoga 3169, 3171  
Affinity Publisher 5412f.  
Ahnenforschung 1070  
Aktien 5730f.  
Alexandertechnik 3304  
Alpen 1004  
Alphabetisierung 6002ff.  
Analoge Fotografie 2862  
Apple 5021ff., 5088f.  
Apps 5023f.  
Arabisch 4704f.  
Argumentation 5823ff.  
Augentraining 3041, 3109  
Ausstellung 1000  
Australien 2319f.  
Autogenes Training 3126  
Autorenlesung 1004
- Backen** 3817  
Bad News 1060  
Bauch, Beine, Po 3538f.  
Bauchtanz 3201f.  
Baufinanzierung 1168  
Beckenboden 3306IP  
Behinderung 1077f., 7260  
Bereitschaftspflege 1089  
Berufliche Qualifizierung 3000  
Beruflicher Wiedereinstieg 6003  
Berufsorientierter Sprachkurs 4170  
Betreuungsverfügung 1105  
Betriebswirtschaft 5720  
Beweglichkeit 3540f., 3650ff.  
Bewerbungstraining 5853, 6003  
Bilanz 5720  
Bildhauen 7397  
Bildung für nachhaltige Entwicklung 1301  
Bildungsurlaub 2880, 4215, 4509, 4384, 5891f.  
Biografie-Arbeit 1073  
Bitcoin 5733  
Blues-Harp 2317  
Bodenqualität 1255  
Body-Workout 3536ff.  
Bogenschießen 3105f.  
Brain Gym® 1081  
Bridge 1091  
Bücherpräsentation 2220f.  
Buchhaltung 5615f., 5620f., 5901ff.  
Buddha 3052
- Burnout 5840ff.  
Büro 5174, 5178ff., 5187, 5802f.  
Business 5053ff., 5174, 5178ff., 5223f., 5328, 5332ff., 5611ff., 5620f., 5720f., 5806, 5810ff., 5820f., 5845, 5850f., 5891f., 5901ff., 5908ff.
- Champagnerseminar** 1096  
Chansons 2219  
ChatGPT 1042  
Chinesisches Schattenboxen 3190  
Claudia Cremer-Robelski 1000  
Cloud 5026  
Coaching 1620, 5816f.  
Computer 5057f., 5074ff., 5080f., 5100ff., 5161ff., 5412f.  
Computersprechstunde 5090f.  
Controlling 5621f., 5912
- Darknet** 5074  
Depression 3060f., 3070f.  
Design 5412f.  
Detektivclub 7427  
Deutsch als Zweitsprache 4040ff., 4050f., 4060ff., 4070, 4080, 4090, 4170ff.  
Deutschland 1005  
DGS 4190, 7252  
Dideridoo 2319f.  
Digitale Gesellschaft 5070ff.  
Discofox 3219  
Diskussionsrunde 1072  
Doppelkopf 1092  
Drewermann 1300  
Druckgraphik 2510 ff.  
Drums Alive® 3222  
Dunkelkammer 2870f.
- EDV für Senioren** 5080f.  
EDV im Büro 5072  
EDV Sprechstunde 5102ff.  
Eigenheim 1178  
Einbürgerungstest 4180ff.  
Einkommenssteuer 1112  
Einstufungstest 4030  
Elsen 8320, 8338  
E-Mail 5178  
energetische Sanierung 1188 f.  
Energiesparen 1188ff.  
Englisch 4200ff.  
Englisch online 4233, 4343, 4350, 4351  
Entgeltabrechnung 5908  
Entspannung 1247, 1258, 1279, 1612, 2320f., 2552f., 2569f., 3002, 3047ff., 3073, 3106, 3118f., 3123ff., 3159, 3169f., 3190ff., 7312f., 8320, 8824  
Erbrecht 1100f.  
Erziehung 1083ff.  
ETF (Exchange Traded Funds) 1137

Ethik 1300 ff., 1320  
Europa 1096  
Excel 5174, 5328, 5331ff.  
Existenzgründung 5806  
Exkursion 1075  
Experimentieren 7411, 7423ff.  
**Farb- und Typberatung 1800**  
Faszientraining 3300ff., 3510, 3623  
Feldenkrais 8912f.  
Ferienprogramm 7348ff., 7360f., 7397, 7405ff.  
Filzen 2618  
Finanzbuchhaltung 5910  
Finanzen 1112, 1137, 1140, 5730ff.  
Finanzierungsmöglichkeiten 1188f.  
Finnisch 4710  
Fisch 3804f.  
Fitness 3229, 3512ff., 3520ff., 3536ff., 3621f.,  
3640ff., 3652ff., 8940f., 8950f.  
Flamenco 7480ff.  
Flechttechniken 1820IP  
Flugzeuge 1075  
Fördermöglichkeiten 5806  
Förderschulen 1077f.  
Foto 2602ff.  
Fotografie 2801, 2812, 2850ff., 2860ff., 2870ff.,  
2880  
Fotolabor 2862f.  
Fotoverwaltung 5024  
Fotoworkshop 2825, 2830  
Frankreich 1096, 2219  
Französisch 4400ff.  
Französische Küche 4905  
Frauenbild 1071  
Frauencafé 7250  
Freies Malen 2569f.  
Frida Kahlo 2116  
Führungskompetenzen 5891f.  
Führungskraft 5810ff.  
Füße 3310  
**Gebärdensprache 4190, 7252**  
Gedächtnistraining 1039  
Gehirntraining 3320f.  
Gehörlosigkeit 7250f., 7260  
Geistige Behinderung 7201  
Geld 5733  
Geldanlage 1137f., 5730f.  
Genealogie 1070  
Gesang 2316  
Geschichte 1067ff.  
Gesellschaftsspiele 1090ff.  
Gestalten mit Papier 2638f.  
Gestalten mit Ton 2611ff.  
Gesundheit 1074, 1080, 1651, 3000, 3042,  
3060f., 3070f., 3500, 3665ff.  
Gitarre 2323  
Glasgemälde 2115

Glück 1302  
Golf 3500, 4904  
Grundbildung 6000  
Grundlagen EDV 5019ff.  
Gründungskapital 5806  
Gymnastik 3520ff., 3570f., 3640ff., 3656, 8338f.,  
8944  
**Haarstyling 1820ff.**  
Haiku 2232, 2244  
Häkeln 7406  
Handy 5028f., 5082ff.  
Hatha-Yoga 8320, 8824  
Hauskauf 1168  
Hausverkauf 1178  
Heil- und Wildkräuter 3042  
Herz- und Lymphkreislauf 3536f., 3648  
Herzwoche 3003ff.  
Hexenküche 7423  
Hochbegabung 1079  
Hochsensibilität 1080  
Höhlenmalerei 1024  
Holzbackofen 1267  
Holzbildhauerei 2625  
Homepage 5010, 5055, 5061f.  
Hörschädigung 7250f., 7260  
HSP 1080  
Hundehaltung 7304  
Hypnose 1600  
icloud 5026  
Immobilien 1168, 1178, 1190f.  
Improvisationstheater 1666  
Inklusion 4190  
Insekten 1200  
Instagram 5053f.  
Intellektuelle Begabung 1079  
Intelligenzquotient 1079  
Interkultur 7012  
Interkultureller Nachmittagstreff 7000  
Internationale Küche 3809, 3822ff., 3850ff.  
Internet 5074, 5080f., 5733  
Intuitives Bogenschießen 3105f.  
Italienisch 4500ff.  
Italienisch Intensivkurs 4509, 4526  
**Jahresprojekt-Fotografie 2862f.**  
Japan 2232BE  
Japanisch 4732ff.  
Japanisch online 4733f.  
JavaScript 5012  
Jazztanz 7480ff.  
junge vhs 1226, 7302ff., 7320ff., 7346ff., 7390f.,  
7400ff., 7480ff.  
**Kajak 3676f.**  
Kartenspiel 1091ff.  
Kinderatelier 7350ff.  
Kinderfrisuren 1821



Kindertanz 7480ff.  
 Kinderyoga 7312f.  
 kindliche Sexualität 1086f.  
 Kinesiologie 1081f., 7309  
 Klangmassage 3118  
 Kläranlage 1222  
 Kleinskulptur 2630  
 Kochen 3108, 3800ff., 3822ff., 3838f., 3842f.,  
 3850ff.  
 Kochgrundlagen 3800f.  
 Kommunikation 1610, 1614, 1620, 1650, 1670,  
 1683f., 1687, 1692, 5802f., 5823, 5832f.  
 Konfliktmanagement 1670, 1683ff.  
 Koordination 3320f.  
 Koreanisch 4741f.  
 Körperbewusstsein 8912f.  
 Körperhaltung 3538ff.  
 Körperwahrnehmung 3223  
 Kosmetik 8614f.  
 Kostenrechnung 5622  
 Kraulschwimmen 3660ff.  
 Kreatives Gestalten 2634ff., 2645f., 7302f.  
 Kreatives Schreiben 2231f., 2246f.  
 Kreativität 2541f., 7350ff., 7390, 7400ff.  
 Kreislauf 3540ff.  
 Krise 1602  
 Kultur Griechenland 4750  
 Kultur- und Landeskunde 1099  
 Kunst 2541ff.  
 Kunstgeschichte 1034, 1040, 1044, 1050, 1056f.,  
 1059f., 1066, 2116  
 künstliche Intelligenz 1022, 1063, 5070f., 5075fff.  
 Kunstverein 2110ff.  
 Kunstweekend 2569  
 Kürbisfest 1001  
 Kurzgeschichten 2240ff.  
  
 Lachyoga 3047  
 Lateintänze 3220  
 Laufen 3070  
 Lebenslauf 5860f., 6003  
 Lerncafe 6002, 6008  
 Lerntechniken 1081f.  
 Leselernhelfer 6010  
 Lesen 6002ff.  
 Lesepaten 6010  
 Lesung 1043  
 Lesung für Kinder 7302f.  
 Letzte Hilfe 1320  
 Lexware 5615, 5620  
 Life Kinetik 3320f.  
 Linedance 3206ff.  
 Literatur 1682, 2229  
 Literaturkreis 2228  
 Lyrik 2232, 2245  
  
**MacOS** 5021ff.  
 Make-up 8614f.

Malen 2505ff., 2533ff., 2550ff., 2569f.,  
 2600f., 3073, 7400, 8800  
 Männer-Yoga 3148  
 Marketing 5057f.  
 Maschinenschreiben am PC 5234  
 Massage 3119  
 Materialwirtschaft 5622  
 Mathematik 5003ff., 7346  
 Mediation 5818f.  
 Meditation 3052, 3127ff.  
 Menschen mit Behinderung 1077f., 7260  
 mentale Stärke 1611  
 Mentor-Leselernhelfer 6010  
 Microsoft 5161, 5181ff., 5222  
 Migrationshintergrund 5163f., 7012  
 Minitrampolin 3512ff.  
 Mitmachlabor 7423ff.  
 Mittelalter 1067  
 Moderation 5832f.  
 Motivation 1660  
 Mundharmonika 2317  
 Musik 2316ff., 2323, 3528f., 3536f., 3540f.  
 Muskulatur 3642f.  
  
**Nachhaltigkeit** 3810  
 Nähen 2900, 2906ff., 2916ff., 2925f., 2930f.,  
 7405  
 Neugriechisch 4750  
 Neuzeit 1068  
 New York City 1012  
 Niederländisch 4753ff., 4907  
 NLP 1650f.  
 Nordamerika 1006  
  
**Öffentlichkeitsarbeit** 5855  
 Office 5174, 5180ff., 5222, 5328, 5331ff., 5336  
 OneNote 5181  
 Online-Angebote 1014ff., 1112, 1137, 2240ff.,  
 3135ff., 3622ff., 3646, 5223f., 7320ff.  
 Organisationsentwicklung 5187f., 5814f., 5850f.  
 Orientalischer Tanz 3201f.  
 Outdoor-Sport 3676f.  
 Outlook 5178  
  
**Paartanz** 3219ff.  
 Pädagogik 1083ff.  
 Paderborn 1068ff.  
 Papierkunst 2644 ff.  
 Patchwork 2930 f.  
 Patientenverfügung 1105  
 PC 5080f., 5090f.  
 Personalentwicklung 5812f.  
 Personalwirtschaft 5914  
 Persönlichkeitsentwicklung 1665, 1682  
 Pflegeeltern 1086ff.  
 Philosophie 1300ff.  
 Pilates 3621ff., 3652, 8950f.  
 Pilzwanderung 1225f.  
 Pivot Tabellen 5336

Plastisches Gestalten 2616  
 Polaroid Aquarelle 2602  
 Poledance 3235ff.  
 Politik 1072  
 Polnisch 4760 ff.  
 Pop 2219  
 Portraitmaler 2550  
 Portugiesisch 4771  
 Powerquery 5332f.  
 Pralinen 3817  
 Prävention 3512ff., 3665ff., 5840ff.  
 Pressemitteilung 5855  
 Programmieren 5010ff., 5019f.  
 Progressive Muskelentspannung 3126  
 Projektmanagement 5184f., 5188, 5814f., 5850f.  
 Prüfung 4090, 4170  
 Psychologie 1602, 1610, 1614, 1620, 1662ff., 1692,  
 2315  
 Python 5019f.  
**Qi Gong** 3193, 3196ff.  
 Quax-Hangar 1075  
**Radierung** 2510ff.  
 Raketenbau 7431  
 Ralf Rduch 1000  
 Räuchern 1258  
 Rechnungswesen 5620ff.  
 Rechsextrémismus 1038  
 Recht 1100f., 1105  
 Rehasstil 3322  
 Reiki 3123  
 Resilienz 1083ff., 7305, 7309  
 Revolutionen 1035  
 Rhetorik 1670, 1682ff., 5821  
 Rückenschule 3306, 3624, 3646, 3640f., 3665ff.  
 Ruhestand 5860f.  
 Rundfunk 1048  
 Russisch 4772 ff.  
**Salsa** 3221  
 Sande 8614 f.  
 SAP 5611ff., 5621  
 schamanisch-indianische Flöte 2321f.  
 Schicksal 3135  
 Schlaf 1041, 3104, 3136  
 Schlagfertigkeit 5823f.  
 Schloß Neuhaus 8824, 8940, 8944, 8950f.  
 Schottland 3881  
 Schreiben 2249, 6002ff.  
 Schulberatung 1077f.  
 Schwarz-Weiß-Fotografie 2863  
 Schwedisch 4791ff.  
 Schwimmtechnik 3660ff.  
 Scrum 5815, 5850  
 Selbstbehauptung 7305  
 Selbstfindung 1615, 1664, 1672  
 Selbstsicherheit 1670, 1683f., 1687, 5825  
 Selbstständigkeit 5806  
 Selbstverteidigung 3685ff.  
 Senioren 3570f., 3807f., 5082ff., 5090f.  
 Serienbrief 5223f.  
 Sicherheit 5070f.  
 Smart TV 5073  
 Smartphone 2812, 2880, 5028f., 5082ff., 5100ff.  
 Social Media 5053ff., 5070f.  
 Spalierobstschnitt 1256  
 Spanisch Intensiv 4631ff.  
 Spanische Küche 4906  
 Spaziergang 4907ff.  
 Spielenachmittag 1090  
 Sprachberatung Deutsch 4030  
 Sprachberatung Englisch 4200  
 Sprachberatung Französisch 4400  
 Sprachberatung Italienisch 4500  
 Sprachberatung Spanisch 4600  
 Sprachcafe 6002  
 Sprachpatenschaft 7012  
 Stadt- und Kreisarchiv 1070  
 Standardtänze 3220  
 Stand-up-Paddling 3100f.  
 Sterbebegleitung 1320  
 Steuer 5722, 5913  
 Steuererklärung 1112  
 Stilmittelkunde 2245  
 Stimme 2316  
 Stoffdruck 2661  
 Street Art 1057  
 Stressabbau 3500  
 Stressbewältigung 1600, 3125  
 Südamerika 2321f.  
 Südostasien 1006  
**Tabellen** 5328, 5331  
 Tablet 5028f., 5082ff.  
 Tae Bo 3520ff.  
 Tai Chi 3190  
 Tai Chi Qi Gong 3192  
 Tango Argentino 3211ff.  
 Tanz 3206ff., 3223ff., 3528f., 7484ff.  
 Tastschreiben 5234, 7348  
 Teamarbeit 5845  
 Theater 1665f., 7201  
 Theologie 1300  
 Tiefdruck 2662ff.  
 Tierpsychologie 7304  
 Töpferei 2611ff.  
 Torbrowser 5074  
 Trennung 1614  
 Trommeln 3222  
 Türkisch 4810  
**Überschussrechnung** 5722  
 Umwelt 1188f., 1200, 1205f., 1220f.  
 Umweltschutz 1190f.  
**Vegan** 3812  
 Vegetarisch 3810

Verwaltung 5072  
 vhs Experimenta 7411  
 vhs für Frauen 1005, 1612, 3201f., 3235, 3252f.,  
 3259f., 3264ff., 3538ff., 3685, 4347, 5100ff.,  
 5163f., 6004, 7250, 8614f.  
 vhs für Menschen mit Behinderung 7201  
 vhs Mitmach- und Ideengarten 1001, 1002, 1247,  
 1255, 1267  
 vhs.Aktiv im Alter 1073f., 1090, 1100, 3210,  
 3570f., 3807f., 4205f., 4217, 4219, 4220,  
 5028f., 5080ff., 8338, 8824  
 vhs.Böblingen-Sindelfingen e.V. 1034ff., 7320ff.  
 vhs.Business 1650, 1670, 1682ff., 2880, 3000,  
 3137, 3152,4040ff., 4050f., 4060ff., 4070,  
 4080, 4170f., 4215, 4343, 4351, 5010ff.,5053ff.,  
 5072, 5161, 5174, 5178, 5180ff.,5222, 5234,  
 5328, 5331ff., 5412f., 5611ff., 5620ff.,5720f.,  
 5802f., 5810ff., 5845, 5850f.,5891f., 5901ff.  
 vhs.Inklusion 1077f., 4190, 7250f., 7260  
 vhs.Interkultur 5163f.  
 vhs.Kinderuni 7320 ff.  
 vhs.wissen live 1014ff.  
 Vorsorgevollmacht 1100ff.  
 Waldbaden 1612, 3106, 3138  
 Walzer 3220

Wassergymnastik 3665ff.  
 Wassernutzung 1205f.  
 Wassersport 3660ff., 3676f.  
 Wasserwerk 1220  
 WebDesign 5010, 5055  
 Webseiten 5012  
 Weihnachten 2634ff., 3817  
 Weihnachtswichtelwerkstatt 7390  
 Weinseminar 1099  
 Whisky 3881  
 Wildkräuter 3811  
 Wirbelsäulengymnastik 3642f., 8338  
 Word 5174, 5222ff.  
 WordPress 5055  
 Workout 3225ff., 3650, 3656  
 Workshop 3104, 3130, 3159, 3206, 3306, 3310  
 Wunschgewicht 3108  
 X 5061f.  
 Yoga 3130, 3139ff., 3160f., 3169f., 3629, 7312f.,  
 8320, 8824  
 YouTube 5061f.  
 Zeichnen 2501ff., 7360f.  
 Zeitplanung 5820  
 Zumba 3225, 3229

## VERZEICHNIS DER DOZENT\*INNEN (mit Veranstaltungsnummer)

Agostini, Prof. Dr. H. 1045  
 Amatulli, Fransesco 3500  
 Arzberger, Alexander 4190  
 Aust, Prof. Dr. Martin 1035  
 Axtmann, Dr. Alexandra Carmen 1052  
 Baberowski, Prof. Jörg 1030  
 Baggeröhr, Doris 3128  
 Barhoumi, Irena 3520f., 3640f., 3646, 3656  
 Barkhausen, Ursula 2616f.  
 Barrani, Rahma 6008  
 Baumgärtner, Thomas 3522ff.  
 Bayer, Marlène 4439, 4473f., 4481  
 Beerbohm, Gudrun 2661  
 Behr, Melanie 7252  
 Behrens, Christiane 3002  
 Bender, Dr. Peter 1092  
 Berg, Meri 2602ff., 7400ff.  
 Berg, Roland Artur 2812, 2880  
 Bergen, Oksana 2538, 2644ff.  
 Bergen, Petra 5222, 5234, 5328f.,7348  
 Berger, Maria 3209  
 Berger, Prof. Jan 7321  
 Bermejo, Maria 4665  
 Bernemann, Michael 1220  
 Bexte, Rolf 3107  
 Beyermann, Dr. Gisela 4042  
 Blum, Prof. Dr. med. Andreas 1053

Bobe, Petra 4447, 4471  
 Böhner, Thorsten 1666  
 Bonefeld, Sylvia 7250  
 Bonorden, Stefanie 2638f.  
 Borgschulze, Hartmut 1067f., 1072  
 Bösch, Prof. Dr. Frank 1014  
 Böttger, Sarah 3146f.  
 Bradt, Thorsten H. 5180ff., 5336TZ, 5814f., 5845,  
 5850f.  
 Brandner, Dr. Lou Therese 1063  
 Breimhorst, Johannes 1073  
 Brockhoff, Michael 1135f.  
 Brooks, Anthony 4904  
 Büker, Ulrich 7411, 7423f., 7431f.  
 Bündnis gegen Depression 3062  
 Bunzel, Alexander 1225f.  
 Burak, Büsra 4041, 4063, 4070  
 Burg, Harald 1099  
 Bürger, Wilhelm 5075f., 5161  
 Buschmeier, Maria 3210  
 Buyx, Prof. Dr. Alena 1017  
 Ciro Villani, Claudia 5891  
 Clobes, Corina 31231  
 Collu, Carlotta 4510, 4515, 4524  
 Cremer-Robelski, Claudia 2601  
 Czop, Mónica Nan y 4631ff., 5163f., 5816ff.

- Dahms, Matthias** 5810ff., 5821ff., 5832f.  
**Dawson, André** 3198f., 3687f.  
**Dawson, Michaela** 3621  
**Dear, Dr. Kevin M.** 1301  
**Derksen, Irina** 5412f., 5820  
**Deutsch-Russische Gesellschaft e.V.** 3842  
**Díaz Armenteros, Ana** 4663, 4669  
**Donner, Franz** 5073  
**Döring, Heiko** 4353  
**Dreger, Moritz** 6007  
**Drewer, Arnold** 1190f.  
**Drewermann, Dr. Eugen** 1300  
**Dridi, Chaima** 6004  
**Düker, Jan** 3685f.  
**Düsterhaus, Karin** 3807f.
- Eberhardt, Jonas** 1070  
**Egert, Luzie** 1090  
**Eibach- Caputo, Andrea** 3570f.  
**Eremin, Oxana** 3149f.
- Faber, Linda** 1086f.  
**Fafflok, Rudolf** 3100f.  
**Faupel, Sarah** 3642f.  
**Fehn, Beate** 7480ff.  
**Fehn, Marie-Luise** 3201f.  
**Fenske, Katharina** 3219ff.  
**Ferreira-Brachtendorf, Edenilda** 3225f., 3322  
**Figureiredo dos Santos Schnell, Joselita** 3626f., 8950f.  
**Fischbach, Lisa** 1047  
**Fischer, Julia** 3144  
**Fobbe, Laura** 3660ff.  
**Frank, Tobias** 1005  
**Frankenberger, PD Dr. Rolf** 1038  
**Franzke, Reiner** 8912  
**Freyer, Michael** 4170, 4147Bff.  
**Frintrop, Wilfried** 1083f.  
**Fritsch, Uwe** 6003  
**Fuchs, Martin** 1054
- García Merinero, Ana** 4656  
**Gasz, Mirek** 2502f.  
**Gaube, Rosemarie** 7000  
**Gebhardt, Dr. Prof. Miriam** 1023  
**Gehle, Raphaela** 3125f., 5840ff.  
**Gemke, Sabine** 1610, 1683, 1687  
**Gerdau, Dirk** 3817  
**Geuer, Annelie** 3060  
**Giller, Ronja** 3251, 3280  
**Glowatzki, Jens** 5178  
**Gmara, Emna** 6004  
**Gockel, Sabine** 3648f.  
**Götte, Prof. Dr. med. Andreas** 3004  
**Grabe, Wilhelm** 1070  
**Gresselmeier, Ira** 3000  
**Gröne, Elisabeth** 6004  
**Grötz, Viola** 3130
- Groppe, Wilhelm** 1096  
**Großblotekamp, Marion** 6000  
**Gruber, Herbert Franz** 1200, 1255f., 2801, 2825, 2830  
**Grund, Sanna Annukka** 4710  
**Gutt-Daraio, Birgit** 4507ff.  
**Güvenc, Petra** 7324
- Hamann, Alexander** 5074  
**Hammer, Prof. Dr. Eckart** 1055  
**Hannmann, Matthias** 3881  
**Hansmeier, Andreas** 3070  
**Happe-Hering, Christiane** 4170f.  
**Hartmann, Dr. Hauke** 1046  
**Hawellek, Regine** 2625  
**Hecker, Leonore** 3169f.4  
**Hedin, Nina** 4791  
**Heese, Karin** 2900, 2909, 7405  
**Heinemann, Jens** 3320f.  
**Helle, Silvia** 1188f.  
**Hengesbach, Martin** 4060  
**Henze, Stefan** 8914  
**Hermeler, Vera** 8338  
**Hidalgo Pareja, Maria Amparo** 4652f., 4657, 4667  
**Hiebert, Marina** 1614, 1620  
**Hillemeier, Sabine** 2906ff.  
**Hochgeschwender, Prof. Michael** 1030  
**Hoffeld, Stephan** 5005ff., 7346  
**Hoffmeyer, Heike** 3652f., 5802f., 8940f.  
**Höhmman, Christiane** 2231f.  
**Hokamp, Friedrich** 2662ff.  
**Hökel, Christa** 7201  
**Hönig, Walter** 1660f., 1665, 2315  
**Hoppe, Stefanie** 2116  
**Hubert, Philipp** 1041  
**Hummel, Katrin** 1043  
**Hunold-Berle, Jochen** 3148  
**Hüppmeier, Birgit** 5053ff., 5061f.  
**Hutsch, Cornelia** 2930f.
- Inan, Deniz** 5010f.  
**Issa, Kahraman** 4704f.
- Jablonska, Edyta** 4760ff.  
**Jansen, Deborah** 4350  
**Jeffrey, Andrew** 1074  
**Johle, Christina** 1692
- Kain, Olesia** 4040, 4051  
**Kaiser, Karl-Heinz** 5080f., 5090f.  
**Kamp, Nicolene** 4208, 4225, 4228  
**Kanu-Club Paderborn 1927 e.V.** 3676f.  
**Kasapbicer, Melissa** 8614f.  
**Kaup, Dagmar** 3208  
**Kayatürk, Meral** 7012  
**Kazemi, Nasanin** 1247  
**Kersting, Winfried** 3000  
**Keßel, Dorothee** 1090  
**Khoraga, Basma** 4090

- Kleibohm, Brigitte 2536, 8800  
 Klemens, Nicole 1034, 1040, 1044, 1050,  
 1056ff., 1064, 1066  
 Klemke, Samuel T. 2323  
 Koch, Dr. Manuel 5001  
 Koch, Joachim 1072, 1105  
 Koch-Münch, Hedwig 3047  
 Kraft, Thomas 5013, 5028f., 5072, 5084ff., 5174,  
 5853f.  
 Krämer, Prof. Dr. Gudrun 1026  
 Krapoth, Till Flo 4753ff.  
 Krause, Dr. Dietmar 1065  
 Krause, Ulrike 1079  
 Kress, Susan 4343, 4351, 4384  
 Kress, Thomas Michael 4384  
 Krinn, Benedikt 5082  
 Kröger, Johannes 1100  
 Kropp, Dieter 2317  
 Kühn, Noline 4792ff., 4797  
 Kuhnert, Katja 1611  
 Kunze, Marietta 3139f., 8320  
 Kurosch, Dr. med. Boris 1049  
 Kürpick, Heidi 4635, 4640
- Labitzky, Dr. Carsten 1650f.  
 Lagers, Dr. Michael 7323  
 Lamers, Lothar 5003f.  
 Lang, Sonja 1800  
 Langer, Manfred 2249  
 Latif, Prof. Dr. Mojib 1033  
 Launay, Delphine 3825ff.  
 Lehmann, Katrin 1080  
 Leiße, Barbara 2505, 2533, 2550ff., 2630, 3073,  
 7302f., 7390ff., 7397  
 Lenzen, Dr. Manuela 1022  
 Libke-Grießing, Daria 3104  
 Liekmeier, Gabriela 1820ff.  
 Lühker, Robert 1302  
 Lüthen, Afifa 6004
- Maes**, Dr. Heiner 1075  
 Maier, Prof. Dr. Bernhard 1015  
 Mallow, Dr. Johannes 1039, 7320  
 Martin, Andrea 1029  
 Martinshofer, Birgit 3222  
 Marzuck, Steffi 3259, 3264ff.  
 McCran, Lindsay 4227, 4341, 4347ff.  
 Meermeier, Katharina 1071  
 Mehren, Heike 2916f.  
 Meier, Christian 1048  
 Meier, Ursula 4065  
 Merchel, Magdalena 3540f.  
 Mersch, Ulf 1615, 1664, 1672  
 Mertensmeier, Maria-Elisabeth 5720f.  
 Mésbahi, Farid 5019ff.  
 Metzler, Nadja 4772, 4775  
 Meurs, Sven 1010  
 Miard-Delacroix, Prof. Dr. Hélène 1018
- Mokulies-Schrewe, Rosemarie 3000ff., 3510  
 Monolith e.V., 3850ff.  
 Montag, Hans 5090f.  
 Mooslechner-Brüll, Dr. phil. Cornelia 1042  
 Mühlhahn, Prof. Dr. Klaus 1021  
 Müller, Dr. Nicolas 1037  
 Muster, Dr. Viola 1062
- Nachbauer**, Anthony 2319ff.  
 Neumeister, Dr. Mirjam 1031  
 Noosten, Prof. Dr. Ing. Dirk 1168  
 Nowatzki, Renate 7260  
 Nübel, Andreas 3211ff.
- Oberländer**, Thomas 1205f.  
 Onur, Akcay 4181f.  
 Opfermann, Thomas 2240ff.  
 Osterholz, Holger 5733  
 Osthaus, Benjamin 6006  
 Otto, Michael 1247
- Pace**, Leonora Cammalleri 3822ff.  
 Pagel, Claudia 5223f., 332f.  
 Pakulla, Hyazinth 2569f.  
 Peeters, Hendrik 4435  
 Penner, Irene 2925  
 Peters, Inge 4413, 4417, 4430  
 Petralia-Völker, Anna-Maria 4511, 4517, 4528ff.  
 Plath, Daniel 1222  
 Pochowski, Peter 3811, 3855  
 Pommier, Anne 3223, 3304  
 Pöschl, Heinz 5090f.  
 pro familia Paderborn, 1086  
 Pundt, Helga 6010  
 Pütter-Onoda, Masami 4732
- Qiao**, Yi 3190ff.  
**QUAX**-Verein zur Förderung von historischen Flug-  
 geräten 1075
- Radix**, Daniel 1101  
 Rahn, Thomas 1011  
 Rajaratnam, Thusya 4205f., 4211, 4342  
 Rams, Lucie 3800ff.  
 Rath, Sabine 4207, 4217ff.  
 Rauer, Constantin 1024  
 Reimer, Tanja 3042  
 Reinecke, Iris 3804f.  
 Reiß, Gabriele 1009  
 Remm, Beate 4043, 4062  
 Retterath M.A., Gerritt 1057  
 Riechert, Volker 1112  
 Riedl, Thomas 8824  
 Riedl-Schulte, Brigitte 3196f.  
 Rimböck, Lars 3159  
 Rinas, Anna 5068f.  
 Rizzo, Piera Maria 4513, 4523  
 Robin Hood Verein e.V., 3105  
 Rodehuts Kors, Nguyen 3843, 4426f., 4448,  
 4470f., 4905, 4908f.

Rohlfling, Karina 4170, 4147Bff.  
 Rose, Hildegard 6004  
 Rottmann, Andrea 5861  
 Rottmann, Christian 5892  
 Rüb, Isolda 3536ff.  
 Ruiz Ruiz, Antonio 4637f.  
**Saltenberger, Sabine 3135ff.**  
 Salzenberg, Claudia 1225f.  
 Sari, Ilayda 4810  
 Sarikaya, Perihan 6004  
 Schäfer, Prof. Dr. Stefan 1036  
 Schäfer, Rita 3211ff.  
 Schäfers, Sabine 2634ff.  
 Schärtl, Dr. med. Andreas 3003  
 Schiller, Prof. Jochen 1020  
 Schindel, Mahynoor 4352  
 Schmidt, Prof. Dr. Dr. Christoph M. 1016  
 Schmidt, Vanessa 5057  
 Schneeweis, Merle 1091  
 Schneider, Richard 1019  
 Schomann, Kathy 3154  
 Schömer, Sandra 3252, 3261, 3268ff., 3276  
 Schönwald, Cornelia 1682  
 Schreckenberg, Carolin 4182f.  
 Schreckenberg, Jana 4090  
 Schröder, Marina 4180f., 4184  
 Schulte-Panten, Gerti 3665ff.  
 Schultz, Irena 2115  
 Schütte, Sabine 1612  
 Seel, Natalja 3160ff., 3629, 3647  
 Seib, Jessi a Denise 3000  
 Seipolt, Ingrid 3152  
 Selim-Oglou, Nermin 3809, 3832f.  
 Sinning, Maritheres 4415  
 Sobek, Erika 1320  
 Sozialdienst katholischer Frauen eV, 1089  
 Specht, Waltraud 4044  
 Spenke, Harriet 2316  
 Sprick, Alexander 3000, 5806  
 Stehmann, Ursula 3050f., 3127f.  
 Stein, Karin 2927  
 Steinbach, Barbara 5892  
 Steinbach, Jürgen 5860f.  
 Steinmetz-Taylor, Dr. Martina 2229  
 Stöber, Karin 4050  
 Stoll, Renata Mirely 4633, 4654, 4661, 4906  
 Ströhmeier, Angelika 3000, 3108, 3803, 43813ff.  
 Strohschneider, Prof. Dr. Peter 1032  
 Struck, Hubertus 5855  
 Sucrow, Dr. Alexandra 2110ff.  
**Telgenbüscher, Dr. Antje 2228**  
 Teschner, Christoph 1670, 1684  
 Thiel, Natascha 3235, 3254  
 Thielemann, Dominique 1085, 7305

Thieringer, Reinhard 1012  
 Tingelhoff, Susanne 7304  
 Tötz, Prof. Dr. Carsten 7322  
 Tsachpinis, Christos 4750  
**Urich, Irene 1258, 3106, 3118**  
 Utigenow, Natalya 4090  
**Valencia Zang, Denisse 4636, 4643, 4655**  
 van Eijdsden, Nelly 6010  
 van Tongern, Ornella 4525, 4565  
 Verein **EINUNDZWANZIG**, 5733  
 Vilabril, Germano 3830f., 4771  
 Villanueva Brea, Larissa 3512ff., 3528f.  
 Vockel, Joana 3119  
 Vogt, Karin 4416  
 von Wurmb-Seidel, Ronja 1060  
 Vorsmann, Christian 1600f.  
 Votsmeier, Inna 4773  
**Wagner, Willi 5611ff., 5620ff.**  
 Waldeyer, Thomas 1267, 3806, 3810, 3812  
 Waldeyer, Viktoria 3141ff., 7312f.  
 Waldmann, Gabriele 1081f., 7309  
 Wannack, Dr. med. Martin 1051  
 Wansleben, Dagmar 4237  
 Watanabe, Kazuko 4733  
 Watanabe-Schmidt, Hiroko 4739  
 Wax, Gabriele 4180, 4183f.  
 Wecker, Oxana 3850ff.  
 Wehner, Klaus 2850ff., 2860ff., 2870ff.  
 Weniger, Robin 5058, 5070f., 5077ff.  
 Wermke, Prof. Dr. Kathleen 1028  
 Werner, Franziska 3807f.  
 Wiepen, Alexander 5730f.  
 Wiersing, Michael 2219  
 Wietfeld, Christoph 178  
 Wikelski, Prof. Dr. Martin 1027  
 Wilcke, Eva 2501, 2611ff., 7350ff., 7360f.  
 Wilke, Rachel 4419  
 Willascheck, Prof. Dr. Marco 1025  
 Windhorn, Stephanie 5100ff.  
 Wischer, Tanja 3041, 3109  
 Witt, Carsten 1140  
 Witte, Heike 6005  
 Wode, Reinhild 1320  
 Wollmeyer, Nina 3303, 3306, 3310  
 Wünsche, Karin 4213  
**Yáñez de Bannenberg, Olga 3838f., 4644f.,  
 4649f., 4658f.**  
 Yaslioglu, Hülya 7406  
 Yu, Sungil 4741f., 4745  
**Zacharias, Klaus 1069**  
 Zafarana Öner, Gandolfa 4526, 4531  
 Zimmermann, Bettina 4215, 4233  
 Zörner, Stephan 3206f.

## 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:** 1002 africa-images, 6002 Boarding1NowvonGettyImages, 6003 KasparsGrinvalds, 6004 cottonbrostudiovon Pexels, 6005 cmcderm1vonGettyImages

**pexels:** 3642 Marta Wave, 3660 Jim de Ramos, 4213 pixabay, 4225 olga-lioncat, 4348 rodnae-productions, 4710 Jerin Thamby, 4733 yuliya-strizhkina, 4771 travelblog, 4907 Kevin Reints, 5077 Alex Knight, 7252 SHVETS production, 7312 Yan Krukau, 7435 Anastasia Shuraeva, 7480 Konstantin Mishchenko, 8950 Anna Shvets

**pixabay:** 1004 merkel 2968674, 1074 Besno Pile, 1080 Gerd Altmann, 1082 Andy M, 1087 Ralph, 1089 Pexels, 1090 Alexas Fotos, 1092, 1190 RachelW1, 1205 Josch13, 1302 meineresterampe, 1612 hota2kaz, 1614 Gerd Altmann, 1666 Thorsten Böhner, 2220 Bonifatius Buchhandlung, 2625 Regine Hawellek, 2801 Shutterbug75, 3052 Marjon Besteman, 3062 Kleiton Santos, 3073 Uwe Baumann, 3106 hota2kaz, 3118 Heike Frohnhoff, 3119 Nico H., 3125 Elias Schäferle, 3126 Heike Frohnhoff, 3129, 3138 hota2kaz, 3141 Susann Mielke, 3169 Veronica Bosley, 3190 franciscojcesar, 3192 Alexas, 3201 PublicDomain, 3206 memo124, 3212 Bernard-Verougstraete, 3800 SteveBuisinne, 3812 Devon Breen, 3822 RitaE, 3833 teamgardnerracing, 3843 photaubay98, 3855 atul prajapati, 4200 Gerd Altmann, 4207 ruvenss, 4218 Rudy and Peter Skitterians, 4233 Tom Flögstad, 4342 Keith Johnston, 4351 Saskia Aleida.jpg, 4353 Adil Seilov, 4384 Werner Heiber, 4400 Phil Riley, 4426 Hans, 4435 Barbara Rosner, 4448 lecreusois, 4471 Orna Wachman, 4473 Laurent Duval, 4481 Andreas H, 4500 Ruth Archer, 4509 Domenico Farone.jpg, 4513 Bohemidan, 4523 Michael Bolli, 4526 Andrea Albanese, 4530 Reinhold Schlager, 4565 darrenquigley32, 4633 alejandrocuenac, 4636 Ernesto Eslava, 4640 djedj, 4649 Gavin Seim, 4652 Werner Gmünder.jpg, 4655 amone01, 4658 Andy Leung, 4663 Wilhan José Gomes Wjgomes, 4669 francisco javier martin garcia, 4704 Ahmad Ardity, 4742 kim, 4750 Leonhard Niederwimmer, 4761 Jacqueline Macou, 4773 schliff, 4791 Klaus Reiser, 4793 Jens Junge, 4810 Denis Doukhan, 4903 OpenClipartVectors, 5003 Gerd Altmann, 5012 Pexels, 5021 Karolina Grabowska, 5053 Azam Kamolov, 5055 kevin phillips, 5068 ZMorph3D, 5174, 5234 Fateh Muhammad Raja, 5328 Fateh Muhammad Raja, 5720 Steve Pb, 5730 Nattan Kanchanaprat, 5810, 5853, 6006 Pexels, 7201 sweetlouisie, 7309 Mahesh Patel, 7346 Gerd Altmann, 7348 Gerd Altmann, 7423 sobima, 7427 Efraimstochter, 8320 StockSnap, 8614 Ri Butov, 8800 5598375

**Pixabay Holland:** 4755 OnzeCreativiteitij

**stock.adobe.com:** 1100 vegefox, 2538 Cornelia Kalkhoff, 3570 belahoche, 5080 Claudia Paulussen, 5234 Antonioguilllem, 5806 Coloures-pic, 7411 WavebreakMediaMicro

**unsplash:** 1083 Mick Haupt, 1084 Creative Christians, 3047 gabrielle henderson, 3512 Mariah Solomon, 8824 Ekta agarwal bhivfBfiz7Y

**wikimediacommons:** 5057 292Jacob, 5181 Microsoft Corporation

**Sonstige:** adfc S. 126; AdobeStock 4906, 4908; Ursula Barkhausen 2616, 2618; Gudrun Beerbohm 2661; Oksana Bergen 2538, 2645, 2646; Maria Berger 3209; Meri Berg 2602, 7400, 7401, 7402, 7404; Stefanie Bonorden 2638; Michael Brockhoff 1135; Kirsten Brooks 4904; Alexander Bunzel 1225, 1226; Xpert Business 5901; Claudia Bürger 1069, 1301, 5100; Linda Cedli 5059; Claudia Cremer-Robelski 2600; DanielReche 3070; André Dawson 3687; Christoph Driessen 1006; Jan Düker 3685; Joselita Figueiredo dos Santos Schnell 8952; Fotolia\_S 4600; Tobias Frank 1005; freepik 6007, 6008; Mirek Gasz 2502, 2504; Rosemarie Gaube 7000; Wilhelm Groppe 1096; Herbert Franz Gruber 1200; Ute Hein 1003; Petra Hensel-Stolz 1001; Christian Hochwind\_10 1009; Stefanie Hoppe 2116; Christiane Höhmann 2230; Kanu-Club Paderborn 3676; Kl-generiert 7405; Silvia Knühmann 1320; Dieter Kropp 2317; Stefan Kuntze 2900; Barbara Leiße 2505, 2533, 2552, 2553, 2554, 2630, 7302, 7303, 7390, 7397; Melissa\_Kasapbicer 8615; Sven Meurs 1010, 1011; Anthony Nachbauer 2319, 2321; Thomas Oberländer 1206; Thomas Opfermann 2240; Iris Pape 1662, 3221, 3810; Patmos-Verlag 1300; QUAX-Verein 1075; Ralf Rduch 1000; Schneeweis 1091; Irena Schultz 2115; Cornelia Schönwald 1682; Stadt- und Kreisarchiv Paderborn 1070; Dominique Thielemann 1085, 7305; Reinhard Thieringer 1012; Susanne Tingelhoff 7304; Oberholster Venita 1079; vhsHX 3000; vhsPB 1247; Westfalenkolleg 5001; Eva Wilcke 2611, 7350, 7360, 7362; Hülya Yaslioglu 7411; Udo Zilkens 2323

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](http://www.padersprinter.de)

**mobithek**  
**Mobilitätszentrale im Hochstift**  
Bahnhofstraße 27, 33102 Paderborn  
Tel.: 05251 2930-400  
[www.fahr-mit.de](http://www.fahr-mit.de)

**vhs am Stadelhof**  
Haltestelle: Gierstor, Heiersstraße

**vhs in der Busdorfschule**  
Haltestelle: Gierstor

**vhs Fürstenbergstraße**  
Haltestelle: Westerntor

**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  
B.A. Golfclub Sennelager, Senne 1,  
33175 Bad Lippspringe
- Bogenzeit, Detmolder Straße 19–21,  
33102 Paderborn
- Brüderkrankenhaus-Cafeteria Ambiente,  
Husener Straße 46, 33098 Paderborn
- Boule-Platz, Spielplatz Stiller Winkel, Sennelager,  
Stiller Winkel 27, 33104 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
- Gymnasium Theodorianum, Aula, Kamp 4,  
33098 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
- 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
- Remter, Stadtverwaltung Paderborn,  
Am Abdinghof 11, 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
- Stadtentwässerungsbetrieb (STEB) Paderborn,  
Bentfelder Straße 12, 33106 Paderborn
- Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“ (Dören-  
hagen), Kapellenweg, 33178 Borcheln
- Treffpunkt: Parkplatz am Waldklang,  
Haxtergrund 18, 33100 Paderborn
- Treffpunkt: SUP-Station auf dem Gelände der See-  
möwe, Sennelager Straße 58a, 33106 Paderborn
- Vereinshaus des TuRa Elsen 1894/1911 e.V.,  
Am Mühlenteich 12, 33106 Paderborn
- Vereinsraum der Poolspieler (VdP Paderborn 1989  
e.V.), Detmolder Straße 74, 33100 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 Riemcke, Erzbergerstraße 26,  
33102 Paderborn
- vhs in der Busdorfschule, Fotolabor, Blasiusstraße 11,  
33098 Paderborn
- vhs in der Südstadt, Querweg 140,  
33098 Paderborn
- vhs über der Schlossbücherei, Im Schloßpark 20,  
33104 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 zurückgeschickt 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.

H  
N  
F

Geschichte der Zukunft

# Wellen Tauch ein!

Sonderausstellung  
Bis 5. Januar 2025

Eine Ausstellung  
von *focusTerra*



**ETH** zürich

Heinz Nixdorf MuseumsForum  
Paderborn [www.hnf.de](http://www.hnf.de)

 **focusTerra**

Die Ausstellung wurde ermöglicht durch Privatpersonen sowie  
Departement Erdwissenschaften, ETH Zürich | Departement Physik, ETH Zürich | Eckardt Natursteine AG | Electrosuisse | ETH-Bibliothek |  
ETH Zürich Foundation | First Advisory Group | GVZ Gebäudeversicherung Kanton Zürich | IT'IS Foundation and Schmid & Partner Engineering AG |  
No-Touch Robotics GmbH | Schweizerischer Erdbediendienst SED | SNF Agora | Stadt Zürich | The Tomalla Foundation

# IMMOBILIENWERTERMITTLUNG

## Was ist Ihre Immobilie wert?

### Die Online-Wertermittlung von thater IMMOBILIEN:

- Seriöse, persönliche Beratung
- Schnelle und passgenaue Preisorientierung
- Einzigartige Marktinformationen vom lokalen Experten
- Zu erreichen unter [www.ti-pb.de/online-wertermittlung](http://www.ti-pb.de/online-wertermittlung)



Jetzt informieren:  
**Online,  
jederzeit und  
kostenfrei!**



thater | paderborn  
**IMMOBILIEN**



Grube 12 | 33098 Paderborn  
Telefon 05251 288 690 0  
[www.thater-immobilien.de](http://www.thater-immobilien.de)