



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Altenbeken



Kursprogramm September 2024 – Juni 2025



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Gesellschaft.....	4
Garten Umwelt Natur.....	8
Freizeit Kreativität	4
Kochkunst Ernährung.....	17
Sport Gesundheit Entspannung	23
Sprachen	31
Computer IT Beruf	31
Webinare und Online-Veranstaltungen	37
Verzeichnis der Kursleitenden	38
Stichwortverzeichnis	39
Allgemeine Hinweise	41
Schriftliche Anmeldung	45

Das Programm der vhs Zweigstelle Altenbeken finden Sie auch digital unter www.vhs-paderborn.de oder mithilfe des abgebildeten QR-Codes.



Anmeldebeginn: Montag, 26.08.2024

Geschäftsstelle der vhs Altenbeken
Gemeindeverwaltung Altenbeken
Bahnhofstr. 5a
33184 Altenbeken
Telefon: 05255 12 00 31
Fax: 05255 12 00 33

Vorwort

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Kursleiterinnen und Kursleiter,**



mit Freude begrüße ich Sie zu unserem neuen Programm 2024/25. Das neue Jahr steht unter dem Motto Europa. Europa heißt vielfältig und bunt sein, genauso wie Altenbeken ist. Bunt ist unser neues Programm, bunt und vielfältig sind auch die Menschen, die mit der vhs Altenbeken verbunden sind, egal ob sie unsere Kurse besuchen oder selbst Kurse anbieten oder im Ehrenamt mit uns zusammenarbeiten. Den

Kursleiter*innen gilt deshalb auch unser besonderer Dank. Auch in diesem Kursjahr werden Angebote in allen drei Ortsteilen angeboten, die zusammen die Gemeinde Altenbeken ausmachen: Altenbeken, Buke und Schwaney.

Gehen Sie in unserem Programm auf Entdeckungsreise und finden Sie Bewährtes und Neues. Neu sind zum Beispiel unsere Zumba- und Fitnesskurse, die wir wieder in der Fitness Factory in Altenbeken anbieten können. Besonders attraktiv sind die neu aufgenommenen Tagesfahrten, die Sie mit dem Bus ins LWL-Industriemuseum Glashütte Gernheim und auf eine Schlösser-Tour in den Kreis Höxter mitnehmen. Weiterentwickelt haben wir außerdem unser kulinarisches Angebot. Mit einer großen Bandbreite an Kochkursen lernen Sie eine vielfältige, nicht nur europäische Küche kennen. Und selbstverständlich gibt es auch wieder unsere beliebten Tastings, die dieses Mal auch Paderborner Liköre erkunden. Wer in netter Runde lernen möchte, wie man einen Sitzsack oder Stofftiere näht, kann dies in unseren neuen Nähkursen ausprobieren.

Ein besonders Highlight bietet die Gemeinde Altenbeken auf Anregung der vhs im März 2025: Die mehrfach ausgezeichnete Garten-Influencerin und Spiegel-Bestsellerautorin Katrin Iskam ist mit ihrem humorvollen Programm „Gärtnern ohne viel Geschiss“ zu Gast in der Privaten Realschule Altenbeken.

Dies sind nur einige Einblicke in unser neues Angebot, das durch Sie als Teilnehmende zum Leben erweckt wird. Treffen Sie Nachbar*innen, knüpfen Sie neue Kontakte und genießen Sie das Lernen in Ihrer vhs. Und wenn Sie selbst einmal Lust haben, einen Kurs zu leiten, dann melden Sie sich gerne bei uns!

Herzlich willkommen in der vhs,
Ihre Brigitte Striewe

Gesellschaft

Die Altenbekener Ofenplatten – Überreste der einstigen Eisenverarbeitungsgeschichte Altenbekens

Benedikt Heitmar

Schon weit vor der Geschichte des Eisenbahnbaus in Altenbeken gab es hier eine im Hochstift Paderborns einmalige Industrie: Die Eisenverarbeitungsindustrie. Von den hochmittelalterlichen Schmieden im Wald über den ersten Hochofen bis zu den großen Eisenhütten



war dieser Industriezweig über Jahrhunderte hinweg der größte Arbeitgeber im Ort. Überreste dieser industriellen Hochphase Altenbekens sind die noch erhaltenen Ofenplatten und Öfen im Gemeindebesitz. Benedikt Heitmar (Mitarbeiter am Historischen Institut der Universität Paderborn) rekonstruiert anhand dieser Objekte die Eisenverarbeitungsgeschichte Altenbekens vom 16. bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts mit umwelthistorischen, kunstgeschichtlichen und sozialhistorischen Exkursen.

Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Altenbeken e.V. statt.

9100 Sonntag, 27.10.2024,
16.00–18.00 Uhr (3 UStd.)
Andy's Deelee
(ehem. Eggemuseum Altenbeken),
entgeltfrei



Erste Hilfe am Kind

Andrew Jeffrey

Der Kurs richtet sich an werdende Eltern, Babysitter, Großeltern und alle, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben. Sie lernen Gefahrenquellen zu erkennen (Prävention) und wie Sie bei typischen Kindernotfällen schnell und richtig handeln können. Da sich durch das Wachstum der Kinderkörper stetig verändert, werden auch die Besonderheiten bei der Basismaßnahme Herz-Lungen-Wiederbelebung behandelt.

9102A Mittwoch, 09.10.2024, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

9102B Donnerstag, 03.04.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Barbara Heusipp

Vorsorgen – aber wie? Lernen Sie die Möglichkeiten der Vorsorge kennen, denn jedem Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen nicht mehr möglich sind. Ebenso kann in einer späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: „Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann?“ Es können vielfältige Entscheidungen anstehen, z. B. bei Vermögensangelegenheiten oder der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge. Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie Informationsmaterial.

9103 Montag, 02.12.2024, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung, entgeltfrei

9104 Donnerstag, 03.04.2025, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)

Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken, entgeltfrei

Leichter Lernen lernen – für Vorschulkinder und ihre Eltern

Gabriele Waldmann

Im Sommer endet die Kindergartenzeit und ein neuer Lebensabschnitt für das Kind beginnt. Damit der Start in die Schule leicht gelingt, lernen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern spielerisch und mit viel Spaß, das Gehirn durch besondere und einfache kinesthetische Bewegungsübungen sowie Sinnestraining für die zukünftigen Lernprozesse optimal vorzubereiten. Außerdem werden die Vorstufen des Lesens, Schreibens und Rechnens im Kurs trainiert. Dadurch fällt ihnen später das Erlernen dieser Fähigkeiten leichter und ist stressfreier. Konzentrationsfähigkeit, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein werden gesteigert.

9105 BEGINN: 29.04.2025, 5 x dienstags,
16.00–17.30 Uhr (10 UStd.)

Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney

56,00 Euro (keine Ermäßigung),

Teampreis pro Kind inkl. Elternteil

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Irina Konon

Sie wünschen sich eine harmonische Beziehung zu Ihrem Kind und dass zu Hause wieder Frieden und Gelassenheit einkehren? Sie arbeiten mit Kindern und möchten eine gute Kommunikation, die wertschätzend und auf Augenhöhe ist? Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist die Sprache für bindungs- und bedürfnisorientierte Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern. Sie ist eine Kommunikationsstrategie, die Ihnen hilft, von

Herzen zu kommunizieren und die Verbindung zwischen Ihnen und dem Kind positiv zu fördern. Sie hilft das eigene Verhalten und das Verhalten des Kindes besser zu verstehen und durch Sprache ein besseres Miteinander zu fördern.

9106 BEGINN: 05.11.2024, 3 x dienstags,



18.00–20.15 Uhr (9 UStd.)

Online-Veranstaltung

39,80 Euro (keine Ermäßigung)

9107 BEGINN: 12.03.2025, 3 x mittwochs,



18.00–20.15 Uhr (9 UStd.)

Online-Veranstaltung

39,80 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.

9108 Mittwoch, 04.12.2024, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)

Sportheim Schwaney

19,60 Euro (keine Ermäßigung)

9109 Mittwoch, 08.01.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)

Private Realschule Altenbeken

19,60 Euro (keine Ermäßigung)

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.

9110 Mittwoch, 02.10.2024, 16.00–19.00 Uhr (4 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

9111 Mittwoch, 07.05.2025, 15.00–18.00 Uhr (4 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tradition im Wandel – das Schützenwesen als immaterielles Kulturerbe

Jonas Leineweber

Beleuchtet wird das Immaterielle Kulturerbe in Westfalen am Beispiel des Schützenwesens und des Forschungsprojektes „Tradition im Wandel“. Zudem erhalten Sie Einblicke in die Lernwerkstatt Immaterielles Kulturerbe, die sich der Vermittlung des kulturellen Erbes im Schulunterricht widmet. Jonas Leineweber (M.Ed.), geb. 1994, Studium der Fächer Geschichte und Germanistik, ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Materielles und Immaterielles Kulturerbe der Universität Paderborn sowie Stipendiat der Promotionsförderung der Konrad-Adenauer-Stiftung. Er forscht aus kulturhistorischer und empirisch-kulturwissenschaftlicher Perspektive zu den Themenbereichen immaterielles Kulturerbe, Rituale, Bräuche und Feste sowie zivilgesellschaftliches Engagement in Vereinen. Seit 2022 ist er Mitglied in der Kommission Alltagskulturforschung für Westfalen.

Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Altenbeken e.V. statt.

9112 Sonntag, 01.09.2024,
17.00–19.00 Uhr (3 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
entgeltfrei



Tagesfahrt ins LWL-Industriemuseum Glashütte Gernheim

Benedikt Heitmar

Die manuelle Glasfertigung im LWL-Industriemuseum „Glashütte Gernheim“ in Petershagen gehört seit Dezember 2023 zur UNESCO-Kulturliste. Die jüngste Aufnahme in die Liste des immateriellen Kulturerbes ist ein guter Anlass, um das heutige Industriemuseum gemeinsam zu besuchen und die manuelle Glasfertigung mit traditionellem Werkzeug zu bestaunen. Gerade mit der langen Tradition der mittelalterlichen Waldglashütten in den Altenbekener Wäldern, dürfte der Besuch für historisch interessierte Bürgerinnen und Bürger Altenbekens interessant sein.

Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Altenbeken e.V. statt.

Weitere Informationen zum Tagesablauf finden Sie auf der vhs-Webseite in der Kursbeschreibung. Im Kursentgelt sind die Kosten für die Führung und den Museumsbesuch enthalten.

Anmeldeschluss: 15. September 2024

9113 Sonntag, 06.10.2024, 10.00–18.00 Uhr (9 UStd.)
Marktplatz Altenbeken
55,00 Euro (keine Ermäßigung)



Burgen- und Schlösser-Tour im Altkreis Warburg

Hubertus Struck sen.

Der Altkreis Warburg beherbergt rund 25 Klöster und 80 Schlösser und Burgen. Auf dieser Reise machen sich die Teilnehmenden per Bus auf den Weg zu einigen dieser kulturhistorisch bedeutsamen Bauwerke. Die Route führt von Altenbeken nach Neuenheerse, Dringenberg, Gehrden, Helmern, Willebadessen, Schweckhausen, am Desenberg vorbei nach Warburg. Dort ist ein kleiner Stadtrundgang vorgesehen. Am Nachmittag geht es nach Welda, der südlichsten Ortschaft des Kreises Höxter. Am späten Nachmittag kehren Sie in Willebadessen ein. Die Verpflegungskosten sind nicht im Kursentgelt enthalten.

9114 Mittwoch, 23.10.2024, 09.00–19.00 Uhr (12 UStd.)
Marktplatz Altenbeken
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Garten | Umwelt | Natur

Erfolgreiche Aussaat von eigenem Gemüse

Herbert Franz Gruber

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



9116 Freitag, 07.03.2025, 17.30–19.00 Uhr (2 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus
11,40 Euro (ermäßigt: 9,40 Euro)

Total Tomate – Anzucht, Pflege und Genuss

Herbert Franz Gruber

Die eigene Anzucht von möglichst vielen verschiedenen Tomatensorten, das erfolgreiche Ernten ihrer Früchte, das Probieren und Verwerten ist Inhalt dieses Kurses rund um die Frucht aus Amerika. Sie erlernen die erfolgreiche Aussaat, das Pikieren, Stäben und Ausgeizen und bekommen wertvolle Hinweise zur Substratverwendung, Düngung und Bestäubung.

9117 Mittwoch, 19.03.2025, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
11,40 Euro (ermäßigt: 9,40 Euro)

Der winterfeste Garten – fachgerechter Gehölzschnitt im Herbst

Herbert Franz Gruber

Viele Obst- und Ziergehölze können vor dem Winter zurückgeschnitten werden. Auch Stauden, Ziergräser und Halbsträucher, wie Lavendel freuen sich über die helfende Hand der Gärtnerin oder des Gärtners, um Frost und Schneetage schadlos zu überstehen. Es wird gelehrt, welche Pflanzen in unseren Breiten abgedeckt werden müssen oder sogar nur im Gewächshaus oder im Wintergarten überwintern können. Schließlich werden die Gehölze benannt, die man besser erst im Frühjahr schneiden sollte. Nach einer umfassenden, theoretischen Einführung wird der Gehölzschnitt in einem Garten praktisch geübt.

9118 Freitag, 04.10.2024, 19.00–20.30 Uhr
Samstag, 05.10.2024, 13.30–15.00 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wälder der Zukunft – Das Arboretum in Altenbeken

Herbert Franz Gruber

Der Wald steht in Europa vor einem Wandel. Über mehrere Jahrhunderte war die Fichte als „Brotbaum der Forstwirtschaft“ das Rückgrat des Waldes. Diese Aufgabe wird die Baumart in Zukunft aber nicht mehr erfüllen können. Dürre, Stürme und Borkenkäfer behindern das Wachstum. Aber auch mit der ökologisch wichtigsten Baumart in Deutschland, der Buche, gibt es zunehmend Probleme. Welche Alternativen bieten sich an? Um dies zu prüfen, werden seit vielen Jahren in sogenannten Arboreten (Baumgärten) Anbauversuche mit Baumarten gemacht, die teilweise sogar von anderen Kontinenten stammen. Einen solchen „Versuchswald“ gibt es auch in Altenbeken. Der Bad Lippspringer Forstbotaniker und Diplom-Forstwirt Herbert Franz Gruber erläutert während einer kleinen Wanderung die dortigen Anpflanzungen.

9119 Sonntag, 27.10.2024, 14.30–16.00 Uhr (2 UStd.)
Arboretum Bollerborn, Altenbeken
11,40 Euro (ermäßigt: 9,40 Euro)

Motorsägenlehrgang

Wolfgang Drolshagen

Lernen Sie das unfallfreie Arbeiten mit der Motorsäge und erhalten Sie viele hilfreiche Tipps. Am ersten Kurstag werden die theoretischen Grundlagen gelegt, um am zweiten Kurstag in einem Waldstück den Holzeinschlag praktisch zu üben. Der Kurs richtet sich an Privatleute, die z. B. Holz für den Kamin einschlagen möchten.



Voraussetzungen:

- Mindestalter der Teilnehmenden: 18 Jahre
- für die praktische Arbeit am 2. Kurstag komplette persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose, Schnittschuttschuhe.

Der Lehrgang entspricht den Anforderungen des Landesbetriebes Wald und Holz NRW (Grundkurs und Aufbaukurs B). Den Berechtigungsschein erhalten Sie nach Abschluss des Kurses.

Hinweis: Der Motorsägenlehrgang wird auch im Programm der vhs-Zweigstelle Bad Lippspringe angeboten und findet dort am 8. und 9. November 2024 statt.

9120 Freitag, 18.10.2024, 16.00–22.00 Uhr
Samstag, 19.10.2024, 09.00–16.00 Uhr (16 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

9121 Freitag, 14.02.2025, 16.00–22.00 Uhr
Samstag, 15.02.2025, 09.00–16.00 Uhr (16 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

Tierfreunde im Garten – Wie unterstütze ich Bienen, Vögel, Igel & Co. in meinem Garten?

Herbert Franz Gruber

Viele Menschen erfreuen sich an der Tierwelt im Garten. Meist sind es Vögel, Eichhörnchen, Igel, Bienen, Hummeln oder Schmetterlinge, die bei den Gärtner*innen beliebt sind. In Waldnähe lassen sich sogar Haselmäuse oder Siebenschläfer anlocken. Dieser Vortrag zeigt mit vielen Bildern, wie man seine Lieblingstiere im Garten verwöhnen und dafür sorgen kann, dass sie sich dauerhaft wohlfühlen. Wasser- und Futterplätze werden ebenso beschrieben wie geeignete Nisthilfen.

9122 Dienstag, 26.11.2024,
19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Frühjahrsschnitt im Garten – Rosen, Stauden, Obstgehölz

Herbert Franz Gruber

Die Forsythienblüte im Frühjahr gilt als idealer Zeitpunkt für den Rosenschnitt. Fachleute raten davon ab, Rosen bereits im Herbst zu schneiden. Hierfür gibt es gute Gründe, die Ihnen im Kurs erläutert werden. Aber auch frostempfindliche Obstgehölze, wie Pfirsiche und Aprikosen, kommen mit dem Frühjahrsschnitt besser zurecht. Wer Stauden und Frühblüher wie Krokusse, Schneeglöckchen, Narzissen oder Tulpen gemeinsam im Beet hat, muss die Stauden spätestens jetzt zurückschneiden. Erhalten Sie Tipps für den richtigen Rosen-, Stauden- und Gehölzschnitt, sowie für die vorbeugende Behandlung von Pflanzenkrankheiten. Nach einer theoretischen Einführung im Kursraum findet am Tag danach eine praktische Übung mit der Schere im Garten statt.

9123 Freitag, 14.03.2025,
19.30–21.00 Uhr
Samstag, 15.03.2025,
13.30–15.00 Uhr (4 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Essbare Wildpflanzen erkennen und genießen

Herbert Franz Gruber

Den Bärlauch kennen inzwischen wohl alle. Die Wildpflanze ist in die Küche zurückgekehrt und feiert sogar in Gourmet-Tempeln ein großes Comeback. Doch die Wälder und Wiesen haben noch viel mehr an gesunden und schmackhaften Wildpflanzen zu bieten. Sie haben im Vorfrühling ihre Hochphase, wenn alle Triebe noch frisch und zart sind. Lernen Sie, die essbaren Wildpflanzen wie Knoblauchsrauke, Gundermann, Scharbockskraut und Sauerklee zu erkennen. Verwechslungsgefahren mit Giftpflanzen werden dargestellt. Höhepunkt des Kurses ist das kulinarische Erlebnis – gemeinsam bereiten wir einfache Gerichte aus Wildpflanzen in der Schulküche zu und probieren diese.


Zutaten und Pflanzen werden vom Dozenten mitgebracht.

9124 Donnerstag, 10.04.2025,
18.30–20.30 Uhr (3 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
19,60 Euro (ermäßigt: 16,60 Euro)



Am 07. März 2025, 19.00 Uhr
Private Realschule Altenbeken
Karten und Infos im Bürgerbüro Altenbeken

mind|ENTERTAINMENT
Workshop & Design-Minor-Geschichten.de / Fotostudio: M. / Foto: Franz Schödel

 Instagram @katrinsgarten

KOSMOS

Freizeit | Kreativität

Clownerie & Stille - von der Freude am „Da-sein“

Brigitte Knies

Wer sich traut einen Schritt über den eigenen Schatten zu gehen, wird in diesem Kurs einen Zauber und die eigene kindliche Freude entdecken. Während lebendige Spielfreude eine positive Wirkung auf die Psyche erfahren lässt, lenkt die Ruhe den Blick auf das Wesentliche in uns. Ohne Vorkenntnisse, jedoch mit etwas Mut und Neugier, erleben Sie einen ungewöhnlichen Tag, der eine neue Sicht auf die eigenen Fähigkeiten ermöglicht.

9129 Samstag, 08.03.2025, 10.30–16.30 Uhr (5 UStd.)

Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken

25,50 Euro (keine Ermäßigung)

Strickvergügen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Petra Frerichs

Sie wollten schon immer einmal mit dem Stricken anfangen, wissen aber nicht, wie man starten soll? Sie haben schon lange ein unfertiges Strickstück in der Schublade liegen und kommen einfach nicht weiter? Kein Problem! Starten Sie in netter, geselliger Atmosphäre Ihre Strickreise. Erlernen Sie wichtige Grundlagen



und erhalten Sie Tipps und Tricks, um das eigene „Schubladenprojekt“ fertigzustellen oder neue Stricktechniken auszuprobieren.. Strickbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

Mitzubringendes Material: Die Wolle und die dazu passenden Stricknadeln für das gewünschte Strickstück

9130 BEGINN: 12.11.2024, 5 x dienstags,
19.30–21.00 Uhr (10 UStd.)
HOT Schwaney
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

9131 BEGINN: 25.02.2025, 5 x dienstags,
19.30–21.00 Uhr (10 UStd.)
HOT Schwaney
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fotografieren statt knipsen – Fotokurs für Anfänger*innen

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 Portraits, 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.

Eine eigene Kamera, egal welcher Bauart und welchen Alters (bitte kein Smartphone), ist von Vorteil.

9132 BEGINN: 10.03.2025, 6 x montags,
19.30–21.00 Uhr (zzgl. 2 individuell vereinbarte
Fotoexkursionen) (18 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken
68,60 Euro (keine Ermäßigung)

Abstrakte Acrylmalerei für Einsteiger*innen

Sigrid Vischedyk

In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck lernen Sie den Umgang mit Acrylfarben kennen. Nach einer kleinen Materialkunde, Überlegungen zu Farbkomposition und Bildaufbau können erste Erfahrungen in abstrakter Bildgestaltung gemacht werden. Die intensiven Farben laden dazu ein, jenseits festgelegter Formen den kreativen Prozess zu genießen und je nach Vorliebe in starken Kontrasten oder auch sanften Farbübergängen zu arbeiten. Eine Liste mit den notwendigen Materialien erhalten Sie nach Anmeldung. Farben werden zur Verfügung gestellt und sind im Kursentgelt enthalten.



9133A Samstag, 28.09.2024, 10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Schwaney
28,80 Euro (keine Ermäßigung)

9133B Samstag, 15.03.2025, 10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Schwaney
28,80 Euro (keine Ermäßigung)

Sitzsack nähen für Kinder oder Erwachsene

Susanne Gödecker-Lewin

Der Sitzsack ist der neue Sessel, nur vielseitiger und voll im Trend. Auf diesem Lieblingsplatz kann man es sich zum Kuseln und Lesen oder Vorlesen gemütlich machen und sich wohlfühlen. In diesem DIY-Kurs stehen zwei verschiedene Modelle zur Wahl: der Kindersitzsack „Wal“ (Materialkosten ca. 80,00 Euro) oder der Erwachsenensitzsack (Materialkosten ca. 150,00 Euro). Die Dozentin steht beim Nähen mit Rat und Tat zur Seite, so dass das Selbennähen gut von der Hand gehen wird.



Voraussetzung: Die Teilnahme an der Vorbesprechung bereits am 22.10.2024, 18.30–19.30 Uhr im Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Altenbeken ist obligatorisch, damit die Dozentin die notwendigen Materialien für den Kurs bestellen kann. Die Materialkosten werden vor Ort entrichtet. Für den Kurs sind Grundkenntnisse des Nähens mit der Maschine notwendig. Eine eigene Nähmaschine ist mitzubringen.

9134A BEGINN: 05.11.2024, 4 x dienstags,
18.30–21.00 Uhr (13 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
22,80 Euro (keine Ermäßigung)

9134B BEGINN: 04.02.2025, 4 x dienstags,
18.30–21.00 Uhr (13 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken
22,80 Euro (keine Ermäßigung)

Kuscheltier(e) selber nähen

Susanne Gödecker-Lewin

Sie brauchen noch ein Geschenk für die Kleinen zu Weihnachten oder zum Geburtstag? Niedliche Kuscheltiere zum Schmusen und Liebhaben können Sie ganz leicht selbst nähen. Sie können dabei aus drei Näh-Sets wählen: Elefant, Pinguin oder Eisbär (je 12,00 Euro). Wer möchte,



kann auch mehr als ein Tier nähen. Die Materialkosten werden vor Ort bezahlt.

Außerdem mitzubringen sind: Nähmaschine, Stecknadeln, Stoffmarker oder Bleistift, Papierschere, Lineal, Stoffscherer

9135A BEGINN: 06.11.2024, 4 x mittwochs,
18.30–21.00 Uhr (13 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
22,80 Euro (keine Ermäßigung)

9135B BEGINN: 05.02.2025, 4 x mittwochs,
18.30–21.00 Uhr (13 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken
22,80 Euro (keine Ermäßigung)

Fährtentraining – Auf Spurensuche mit unseren Haushunden

Annabell Lohrengel

Beim Fährtentraining lernt der Hund einer Geruchspur auf natürlichen Untergründen, z.B. im Wald oder auf Wiesen, zu folgen. Die Spurensuche ist eine artspezifische Beschäftigung, die dem Menschen mit seinem Hund zusammen ermöglicht, einem seiner am besten ausgebildeten Sinne – dem Geruchssinn – zu folgen. Diese Art der Auslastung ist für alle Hunde, egal welcher Rasse, welchen Alters und Geschlechts geeignet. Das Training wird individuell an den arbeitenden Hund angepasst. Auch für unsichere oder ängstliche Hunde ist es eine wunderbare Möglichkeit, die Bindung zur*zum Besitzer*in zu stärken. Außerdem macht es den Hundekopf frei, Ängste rücken in den Hintergrund, die Nasenarbeit in den Vordergrund. Die gezielte Suche nach einem Menschen, einem Artgenossen (Hund-sucht-Hund) oder auch einem Mensch-Hund-Team ist ein besonderes Erlebnis, bei dem alle viel Spaß haben werden. Die Dozentin ist eine ausgebildete, geprüfte und zugelassene Hundetrainerin aus Willebadessen. Die Hunde sollten sozialverträglich sein und am Brustgeschirr geführt werden. Bitte an Leckerlis, wetterfeste Kleidung, Verpflegung sowie Wasser für den Hund denken.



Hinweis: Da der Veranstaltungsort von der Witterung abhängig ist, wird Ihnen dieser kurz vor Kursbeginn mitgeteilt. Fest steht, dass der Kurs im Umkreis von 10 km rund um Willebadessen im Freien stattfinden wird.

9136A Samstag, 05.10.2024,
09.00–12.30 Uhr
Sonntag, 06.10.2024,
09.00–12.30 Uhr (9 UStd.)
116,30 Euro (keine Ermäßigung)

9136B Samstag, 05.04.2025,
09.00–12.30 Uhr
Sonntag, 06.04.2025,
09.00–12.30 Uhr (9 UStd.)
116,30 Euro (keine Ermäßigung)

9136C Samstag, 17.05.2025,
09.00–12.30 Uhr
Sonntag, 18.05.2025,
09.00–12.30 Uhr (9 UStd.)
116,30 Euro (keine Ermäßigung)

Weihnachtliches Backen ohne Industriezucker

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Weihnachtliche Leckereien ohne Zugabe von gewöhnlichem Haushaltszucker. Geht das überhaupt und schmeckt das? Durchaus! Wir werden als Zuckeralternative den Kokosblütenzucker verarbeiten. Sie lernen Cantuccini, Haferflocken-Walnuss-Taler, Nusskringel



und Haselnussmakronen damit zu backen. Außerdem gibt es noch einen Schoko-Erdnussriegel, der vor dem Verzehr noch einige Stunden in den heimischen Kühlschrank muss. Die Rezepte sind einfach und auch für Nichtbäcker*innen gut umzusetzen.

Bitte Geschirrtuch, Schürze und eine eigene Auflaufform (ca. 16 x 20 cm) mitbringen.

9139 Dienstag, 26.11.2024, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
31,40 Euro (keine Ermäßigung)

Brot backen im Küchenofen

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Ein leckeres Brot selbst zu backen ist eine gute Möglichkeit, die eigene Ernährung positiv zu beeinflussen. Ein schöner Nebeneffekt ist sicherlich auch der Spaß am (gemeinsamen) Backen. Die Teilnehmenden lernen von der ganzheitlichen Ernährungsberaterin die positive Wirkung von Brot auf die eigene Gesundheit kennen und durch die Auswahl verschiedener Mehlsorten und Saaten sowohl den Geschmack des Brotes als auch die gesundheitsfördernde Wirkung individuell zu beeinflussen. Zur praktischen Veranschaulichung werden vier verschiedene Brote gebacken. Alle Rezepte werden mit frischer Bio-Hefe und Bio-Mehlen zubereitet. Die Zubereitung ist immer kurz und einfach. Die Backzeit wird mit der Vorstellung und Verkostung weiterer Brotsorten und zwei verschiedener Brotaufstriche überbrückt. Der eine herzhaft und der andere süß, natürlich ohne Haushaltszucker. Nach der Verkostung wird der Teig für Übernachtbrötchen vorbereitet. Diesen nehmen die Teilnehmenden mit nach Hause und backen die Brötchen am Folgetag (nach einer Gehzeit von mindestens 12 Stunden) ab.

Somit hat jede*r Teilnehmende am Ende des Kurses ein Brot und einen Teig, um am Folgetag 6–8 Brötchen backen zu können.

9140 Dienstag, 25.02.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
29,40 Euro (keine Ermäßigung)

9141 Dienstag, 01.04.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
29,40 Euro (keine Ermäßigung)

Da braut sich was zusammen: Mein erstes eigenes Bier brauen.

Manfred Peitz

Bier brauen zuhause oder sogenanntes „homebrewing“ ist gar nicht so schwer und mit etwas Sorgfalt und Geduld steht das eigene Bier schon bald im Schrank. Es werden die Grundkenntnisse des Bierbrauens sowie Tipps und Tricks vermittelt und beim gemeinsamen Brauen direkt umgesetzt.



Auf diese Weise entsteht das eigene Bier, das dann noch vier bis fünf Wochen reifen muss, bis es getrunken werden kann. Wohl bekomm's!

9142 Samstag, 16.11.2024, 09.00–17.00 Uhr (11 UStd.)
Back- und Brauhaus Schwaney
73,50 Euro (keine Ermäßigung)

9143 Samstag, 08.02.2025, 09.00–17.00 Uhr (11 UStd.)
Back- und Brauhaus Schwaney
73,50 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 Whiskys! Irland gilt ebenso wie Schottland als Land des Whiskys 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.

9144 Freitag, 20.09.2024, 20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)
Gaststätte Ruths Knotenpunkt, Altenbeken
31,10 Euro (keine Ermäßigung)

Eine Reise durch die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands

Matthias Hannmann

Eine Rundreise durch die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands. Lernen Sie etwas über die Kultur und das Land und lassen Sie sich zu den einzelnen Whisky-Sorten, Geschichte und Herstell-

lungsverfahren informieren. Für alle Whisky-Liebhaber*innen oder die, die es werden möchten!

In der Kursgebühr sind die Getränkekosten bereits enthalten. Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

9145 Freitag, 09.05.2025, 20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)

Gaststätte Ruths Knotenpunkt, Altenbeken

31,10 Euro (keine Ermäßigung)

Whisky-Tasting: the old ones vs. the new ones

Mario Voss

Schulen Sie Ihren Geschmack, indem Sie alte, gut gereifte Whiskys mit jüngeren Whiskys vergleichen. Alte, mindestens 12-jährige schottische Whiskys vom Abfüller Daniel Laingh werden in einer Blindverkostung zusammen mit „New Makes“ aus verschiedenen Ländern probiert. Wer schmeckt den Unterschied?



9146 Freitag, 08.11.2024, 18.30–22.00 Uhr (5 UStd.)

Back- und Brauhaus Schwaney

54,50 Euro (keine Ermäßigung)

Tasting: Rum oder Whisky? Das ist hier die Frage!

Mario Voss

Rum oder Whisky? Wer seinen Geschmackssinn schulen möchte, kann drei verschiedene hochwertige Sorten Rum in einer Blindverkostung mit drei hochwertigen Whiskys vergleichen. Wer schmeckt den Unterschied?

9147 Freitag, 07.02.2025, 18.30–22.00 Uhr (5 UStd.)

Back- und Brauhaus Schwaney

59,50 Euro (keine Ermäßigung)

Paderborner Likörmanufaktur – Eine Reise durch die Welt der Weinliköre

Thomas Neugeboren

Tauchen Sie ein in die Welt der exquisiten Weinliköre und erleben Sie eine Geschmacksreise, die Ihre Sinne verzaubern wird. In diesem Tasting werden Sie die Gelegenheit haben, eine Auswahl feinsten Weinliköre zu verkosten und ihre einzigartigen Aromen zu entdecken. Hergestellt in der Paderborner Likörmanufaktur. Vollaromatische, fruchtige oder süße Kompositionen – lassen Sie sich von der Vielfalt und Raffinesse dieser edlen Liköre überraschen. Lernen Sie mehr über die nachhaltige Herstellung und Geschichte

von Likören und ihre Verwendungszwecke, während Sie jeden Tropfen genießen. Ein unvergessliches Erlebnis für alle Weinliebhaber*innen und Feinschmecker*innen, die die Kunst der Likörverkostung entdecken möchten und viel Wert auf regionale Produkte legen

9148 Freitag, 22.11.2024, 19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)

Back- und Brauhaus Schwaney

32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Verführerische Weinwelten – Ein Tasting von handgefertigten Likören

Thomas Neugeboren

Likör aus Paderborn mit langer Tradition. Seit 2020 wird Wein-Likör nach altem Familienrezept mit viel Liebe zum Detail und einmaligem Verfahren hergestellt. Ein Abend mit spannender Geschichte rund um das Thema Likör, mit gleichzeitiger Verkostung von verschiedenen Weinlikören, sowie kleinen Appetithappen. Lernen Sie etwas über die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und lassen Ihren Gaumen verzaubern. Ein besonderer Genuss für Weinliebhaber*innen und Feinschmecker*innen, die die Kunst der Likörverkostung entdecken möchten und großen Wert auf regionale, naturbelassene Produkte legen.

9149 Freitag, 28.03.2025, 19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)

Back- und Brauhaus Schwaney

32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Umami – mit dem 5. Geschmack kochen

Mario Voss

Süß, sauer, salzig, bitter – das sind die Geschmacksrichtungen, die die meisten Menschen kennen. Aber Umami? Der 5. Geschmack, den unsere Zunge schmecken kann, lässt uns das Wasser im Munde zusammenlaufen – doch betritt man ein Lebensmittelgeschäft und fragt nach Umami, dann erhält man in der Regel eine Tüte Glutamat.



Umami ist aber kein Produkt, sondern eher ein Geschmacksgefühl, das in der asiatischen Küche als Wohlbefinden im Mund beschrieben wird. Das perfekte Zusammenspiel von Aromen und Texturen. Jeder Bissen soll die Zunge alles schmecken und fühlen lassen, was möglich ist. Vorgestellt wird der Weg und die Interpretationen des Kochs und Kulinarikberaters Heiko Antoniewicz, der eine anspruchsvolle und aufwendige Näherung an das perfekte Mundgefühl entwickelt hat und sicherlich kein Glutamat verwendet.

9150 Mittwoch, 09.10.2024,
18.30–22.00 Uhr (5 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
49,50 Euro (keine Ermäßigung)

Asiatisch kochen

Mario Voss

Zum Kochen nach asiatischer Art benötigt man nicht zwangsläufig einen Wok. Asien ist groß und bietet daher eine riesige Bandbreite an Gewürzen, Aromen und Lebensmitteln. Auch ist Reis nicht unbedingt als Begleitung der Speise erforderlich. Die Kartoffel ist ebenso eine gängige Sättigungsbeilage in Asien. Lernen Sie, wie man mit wenigen frischen Zutaten und Gewürzen ein leckeres, gesundes asiatisches Gericht zubereitet, mit und ohne Fleisch – auch für den Herd zuhause.

9151 Mittwoch, 15.01.2025,
18.30–22.00 Uhr (5 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
59,50 Euro (keine Ermäßigung)

Bonjour l'automne – französische Küche im Herbst

Henriette Jost

Tauchen Sie ein in die französische Küche im Herbst und verarbeiten Sie saisonale Leckereien, wie z.B. Kürbis, Kastanien oder Pilze zu Filet Mignon (Schweinelenndchen) und zaubern Sie gemeinsam mit der Dozentin ein leckeres, viergängiges Menü, wie es auch in Frankreich auf den Teller kommt. Die Rezepte sind nicht vegetarisch.

9152 Dienstag, 24.09.2024,
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
31,60 Euro (keine Ermäßigung)

Repas de fête – festliche Küche aus Frankreich

Henriette Jost

Zum Fest darf es auch mal üppiger sein. Lernen Sie drei geschmackvolle Gänge kennen, die Sie von Canapés, Käse über Gemüsepastete und Ente bis zum leckeren Dessert führen. Mit dem Omelette norvégienne versuchen Sie abschließend eine besondere Herausforderung zu meistern. Die Rezepte sind nicht vegetarisch.

9153 Mittwoch, 06.11.2024,
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
31,60 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.

9154 Mittwoch, 25.09.2024, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
35,80 Euro (keine Ermäßigung)

Griechenland kulinarisch genießen

Nermin Selim-Oglou

Die schönsten Rezepte der griechischen Küche – leicht und lecker – wie im Urlaub. Lernen Sie typische und weniger bekannte traditionelle Gerichte kennen, wie sie in Griechenland zubereitet werden.

9155 Mittwoch, 09.04.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
35,80 Euro (keine Ermäßigung)

Mexikanische Küche

Benedikt Paus

Oft verkannt und falsch interpretiert wird diese Nationalküche leider immer wieder mit Tex-Mex-Einerlei verwechselt. Erleben Sie die wirkliche mexikanische Küche aus erster Hand. Von mild bis feurig, von süß bis exotisch, eine neue Erfahrung für Ihren Gaumen.

Diese Küche ist eine Synthese vor allem von präkolumbischen und spanischen, aber auch französischen, arabischen und karibischen Traditionen. Es gibt in Mexiko verschiedene Regionalküchen, die sich deutlich voneinander unterscheiden. Während im Norden der Einfluss der spanischen Küche vorherrscht, hat sich im Süden die indigene Küche stärker erhalten.

2010 wurde die traditionelle mexikanische Küche von der UNESCO in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen als wichtiges Vorbild für Kultur in Sachen Nahrung. Sie besteht aus frischem Gemüse, Obst, Fleisch und Meeresfrüchten. Das authentische mexikanische Essen ist unglaublich vielfältig, lecker und gesund – und kann unkompliziert, schnell und gut zubereitet werden.

Die feine mexikanische Küche

9156 Dienstag, 19.11.2024, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

Neues aus der mexikanischen Küche

9157 Dienstag, 11.03.2025,
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

Gesund und leicht zum Wohlfühlen

Gesundheit ist wahrscheinlich jedem wichtig. Ein gutes Essen trägt wesentlich dazu bei. Finden Sie heraus, wie man schnell und leicht einige einfache Gerichte zubereitet und sich damit Wohlbefinden schenkt.

9160 Dienstag, 13.05.2025,
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Regionale Sommerküche

Picknick, Grillen, Pausen im Freien sind im Sommer angesagt. Wir probieren Rezepte, die fit und satt machen und sich aus dem reichhaltigen Angebot regionaler und saisonaler Produkte bedienen. So lernen Sie die Zubereitung von leckerem Fingerfood, das Sie in der Sonne genießen können.

9161 Dienstag, 24.06.2025,
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sport | Gesundheit | Entspannung

Fitness für Männer

Agnes Sintara

Männer, die ein speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Trainingsprogramm in einer motivierenden Gruppe ausprobieren möchten erhalten praktische Anleitung.

Ziel ist eine Verbesserung der allgemeinen Kondition, Muskelkräftigung und eine Steigerung der Beweglichkeit. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden die Übungen selbstständig durchführen.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine eigene Sportmatte mit.

9162A BEGINN: 02.09.2024, 12 x montags,
18.45–19.45 Uhr (16 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus
45,20 Euro (keine Ermäßigung)

9162B BEGINN: 13.01.2025, 12 x montags,
18.45–19.45 Uhr (16 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus
45,20 Euro (keine Ermäßigung)

9162C BEGINN: 28.04.2025, 9 x montags,
18.45–19.45 Uhr (12 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus
34,40 Euro (keine Ermäßigung)

Sportbootführerschein (SBF) Binnen – Kurs zur Vorbereitung auf die Theorieprüfung (14-tägig)

Jürgen Zinke

Der Sportbootführerschein trägt auch bei führerscheinfreien Fahrzeugen zur Rechtssicherheit bei und ermöglicht den Abschluss einer Versicherung. Der Prüfungsvorbereitungskurs vermittelt die zentralen Prüfungsinhalte und macht anhand anschaulicher Beispiele den



Sinn der teilweise kompliziert scheinenden Regelungen verständlich. Der Unterricht orientiert sich unter anderem an Praxisbeispielen wie etwa Seeunfällen und deren Vermeidung. Eine Theorieprüfung (Multiple-Choice-Verfahren) wird am Ende vor dem entsprechenden Prüfungsausschuss abgelegt. Die Anmeldeformalitäten erfolgen durch den Kursleiter. Wenn Sie den theoretischen Teil der Prüfung geschafft haben, können Sie sich später in Ruhe auf die Praxis konzentrieren, die in Kooperation mit dem Segler-Verein Paderborn e.V. stattfinden kann. Prüfungsgebühren, Lehrmaterial und Bearbeitungsgebühr sind nicht in dem Kursentgelt enthalten.

Voraussetzungen: ärztliches Zeugnis für Sportbootführerschein-Bewerber*innen / Kfz-Führerschein (oder Führungszeugnis) / Mindestalter 16 Jahre

Der Kurs findet 14-tägig statt.

9223 BEGINN: 07.11.2024, 7 x donnerstags,
19.00–21.00 Uhr (19 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

Walzer tanzen für Einsteiger*innen und Auffrischer*innen

Romana Schlageter

Wagen Sie ein Tänzchen im Walzer-Kurs! Egal ob Sie Anfänger*in sind oder schon über Erfahrung verfügen – hier finden Sie Ihren Rhythmus. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und lernen Sie neue, aufregende Schrittfolgen in einer fröhlichen und dynamischen Atmosphäre. Garantiert werden Sie am Ende des Kurses mit Leichtigkeit und Selbstvertrauen über die Tanzfläche gleiten.

Anmeldung bitte nur paarweise (mit Partner*in, Freund*in, Verwandten usw.). Das Kursentgelt gilt pro Person.

Einzelanmeldungen sind ggf. möglich, bitte nehmen Sie dafür vorher Kontakt mit der vhs auf.

9163 BEGINN: 03.11.2024, 6 x sonntags,
17.30–19.00 Uhr (12 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
34,40 Euro (keine Ermäßigung)

Salsa tanzen für Einsteiger*innen und Auffrischer*innen

Romana Schlageter

Salsa ist ein Gesellschaftstanz aus Lateinamerika, der paarweise oder in der Gruppe getanzt wird. Zudem ist Salsa ein hervorragendes Gegengewicht zum Alltag und steht für Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft und Sinnlichkeit. Egal ob Sie Anfänger*in sind oder schon über Erfahrung verfügen – hier finden Sie Ihren Rhythmus. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und lernen Sie neue, aufregende Schrittfolgen in einer fröhlichen und dynamischen Atmosphäre. Garantiert werden Sie am Ende des Kurses mit Leichtigkeit und Selbstvertrauen über die Tanzfläche gleiten.

Anmeldung bitte nur paarweise (mit Partner*in, Freund*in, Verwandten usw.). Das Kursentgelt gilt pro Person.

Einzelanmeldungen sind ggf. möglich, bitte nehmen Sie dafür vorher Kontakt mit der vhs auf.

9164 BEGINN: 26.01.2025, 5 x sonntags,
17.30–19.00 Uhr (10 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für Jung und Alt

Ina Heck

Yoga ist ein Zusammenspiel von körperlichen und mentalen Übungen, um zu lernen, den Körper und Geist gleichermaßen zu stärken. Mit Yoga lernen Sie den Alltagsstress hinter sich zu lassen und sich eine kleine Auszeit für Entspannung zu nehmen. Positive Effekte sind das Lösen von Verspannungen,



die bessere Dehnbarkeit und Geschmeidigkeit von Muskeln und Sehnen, die Vorbeugung von Rückenschmerzen und eine verbesserte Körperhaltung. Eine regelmäßige Praxis schenkt Ihnen einen Moment der Entschleunigung und des Ausgleichs für Körper und Geist sowie Kraft und Mobilität im Alltag. Mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend. Sie bekommen sanfte Anregun-

gen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Dieser Kurs ist absolut anfänger*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform oder Fitnessgrad.

9165A BEGINN: 10.09.2024, 13 x dienstags,
17.30–19.00 Uhr (26 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
82,60 Euro (keine Ermäßigung)

9165B BEGINN: 10.09.2024, 13 x dienstags,
19.15–20.45 Uhr (26 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
82,60 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga – mit Kraft und Energie ins neue Jahr

Ina Heck

Das alte Jahr liegt hinter uns und wir starten voller Energie und Elan ins Jahr 2025. Damit Sie auch in Sachen körperlicher und mentaler Fitness nicht zu kurz kommen, lernen Sie in diesem Yogakurs eine frische Portion Selbstfürsorge im Bereich Dehnung, Mobilisierung und Pranayama (Atemübungen). Für einen wohltuenden Ausgleich vom Alltag und einen entspannten Start ins neue Jahr. Schenken Sie sich wundersame Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele. Mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend- Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Dieser Kurs ist absolut anfänger*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform oder Fitnessgrad.

9166A BEGINN: 14.01.2025, 10 x dienstags,
17.30–19.00 Uhr (20 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

9166B BEGINN: 14.01.2025, 10 x dienstags,
19.15–20.45 Uhr (20 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga – fit in den Sommer

Ina Heck

Der Sommer ist die Zeit der Aktivität, der Lebenslust und des Aus-Sich-Herauskommens. Diese Jahreszeit steht für Lebensfreude, Energie und Erkenntnis. Erleben Sie sanft fließende Yoga-Sequenzen, die Sie durch die warmen Sommertage begleiten. Werden Sie körperlich und mental fit durch eine frische Portion Selbstfürsorge im Bereich Dehnung, Mobilisierung und Pranayama (Atemübung). Schenken Sie sich wundersame Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele. Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Dieser Kurs ist absolut anfänger*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform oder Fitnessgrad.

9167A BEGINN: 29.04.2025, 6 x dienstags,
17.30–19.00 Uhr (12 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
39,20 Euro (keine Ermäßigung)

9167B BEGINN: 29.04.2025, 6 x dienstags,
19.15–20.45 Uhr (12 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
39,20 Euro (keine Ermäßigung)

Klangreise – lass dein inneres Licht erstrahlen

Ina Heck

Zu oft sind wir im Außen verhaftet und meinen dort das Gefühl von Glück zu finden. Dabei liegt die Lösung aller Rätsel meist so nah: Ihre positiven Eigenschaften, all diese Stärken finden Sie in sich. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und bringen Sie Ihr inneres Licht zum Strahlen.

Die wohltuenden Klänge von Klangschalen sind Balsam für Ihre Seele und laden Sie ein, die Seele baumeln zu lassen. Herzstück ist eine Klangreise, die mit meditativen und entspannenden Übungen ergänzt wird. Lernen Sie zur Ruhe zu kommen und gönnen Sie sich zwei Stunden, die nur Ihnen gehören.

9168 Donnerstag, 15.05.2025, 19.00–21.00 Uhr (3 UStd.)
Der Kursort stand bei Drucklegung noch nicht fest.
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Denk-Pfad®: ein Outdoor-Körper-und-Geist-Fitnessprogramm!

Nadine Wendler

Ein Spaziergang der besonderen Art. Bei der Bewegung ist die kognitive Leistung besonders aktiv. Dies ist durch Studien belegt. Was liegt da näher als die Bewegung in der Natur bei frischer Luft und ganz ohne Leistungsdruck mit viel Spaß den Körper und Geist zu stärken. Der Kurs bietet ein erprobtes ganzheitliches Konzept unterschiedlicher Übungen an, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können.

Inhalte:

Praktische Übungen zur Verbesserung/Erhaltung der Hirnleistung wie logisches Denken, Denkflexibilität, Wortfindung, Merkfähigkeit, Konzentration, Kreativität und vieles mehr: Übungen während des Gehens und Übungen in Gehpausen, Sinnestraining, Blitz-Entspannungstechniken, Koordination und Gleichgewichtsübung, Hinweise zu einer gehirngesunden Ernährung, Erlernen von Merkstrategien für Beruf, Schule und Alltag.

9169A BEGINN: 16.09.2024, 4 x montags,
17.30–18.30 Uhr (5 UStd.)
Parkplatz Kleiner Viadukt, Dune 1, 33100 Paderborn
(Richtung Altenbeken)
26,50 Euro (keine Ermäßigung)

- 9169B** BEGINN: 05.05.2025, 4 x montags,
17.30–18.30 Uhr (5 UStd.)
Parkplatz Kleiner Viadukt, Dune, 33100 Paderborn
(Richtung Altenbeken)
26,50 Euro (keine Ermäßigung)

Boule lernen in Altenbeken und Buke

Jürgen Wiek, Christa Köhler

In der Gemeinde Altenbeken sind zwei sehr schöne Bouleanlagen entstanden: in der grünen Freizeitanlage „Am Spring“ in Buke und auf „Selkers Wiese“ in Altenbeken. Der Kurs bietet die Möglichkeit, den



Reiz des Boulesports kennen zu lernen und hierbei die beiden sehr unterschiedlichen Boulebahnen auszuprobieren. Es steht nur eine begrenzte Zahl von Leihkugeln zur Verfügung, bringen Sie daher am besten eigene Kugeln mit.

- 9170** Samstag, 07.09.2024, 16.00–17.30 Uhr (4 UStd.)
Bouleplatz „Silkers Wiese“ Altenbeken, entgeltfrei
- 9171** Samstag, 03.05.2025, 16.00–17.30 Uhr (4 UStd.)
Bouleplatz „Am Spring“, Buke, entgeltfrei

Rundungsgymnastik für sie und ihn

Nina Toboll

Lernen Sie abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Kondition, zur Muskelkräftigung und zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der allgemeinen Beweglichkeit. Nach einer Aufwärmphase mit Musik wird die Muskulatur durch gezielte Übungen gekräftigt. Einsatz finden hier auch Kleingeräte wie z. B. Theraband und Hanteln. Abgerundet wird das Programm durch sinnvolles Stretching.

- 9172** BEGINN: 11.09.2024, 12 x mittwochs,
18.30–19.15 Uhr (12 UStd.)
Eggelandhalle Altenbeken
38,00 Euro (ermäßigt: 26,00 Euro)
- 9174** BEGINN: 22.01.2025, 11 x mittwochs,
18.30–19.15 Uhr (11 UStd.)
Eggelandhalle Altenbeken
35,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)
- 9176** BEGINN: 30.04.2025, 11 x mittwochs,
18.30–19.15 Uhr (11 UStd.)
Eggelandhalle Altenbeken
35,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)

Zumba-Fitness – Feier Dich fit!

Rimma Ponomareva

Zumba ist wie eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik (Salsa, Cumbia, Merengue, Raggaeton), die Spaß macht, einfach zu erlernen ist und jede Menge Kalorien verbrennt! Es ist ein Aero-bic- und Fitness-Workout, das die perfekte Balance zwischen einem progressiven Workout, einem Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bildet. Geeignet ist dieser Kurs für jede Person, die Spaß an der Bewegung zur Musik hat und dabei noch extra Kalorien verbrennen will! Eine körperliche Grundfitness ist von Vorteil.

- 9178** BEGINN: 12.09.2024, 12 x donnerstags,
18.00–19.00 Uhr (16 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken
61,20 Euro (keine Ermäßigung)
- 9179** BEGINN: 23.01.2025, 11 x donnerstags,
18.00–19.00 Uhr (15 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken
57,50 Euro (keine Ermäßigung)
- 9180** BEGINN: 08.05.2025, 8 x donnerstags,
18.00–19.00 Uhr (11 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken
42,70 Euro (keine Ermäßigung)

Dance Workout – Fettverbrennen mit Partyfeeling!

Rimma Ponomareva

Tanzen, springen und schwitzen zu mitreißender Musik, während man gleichzeitig lernt Ausdauer, Koordination und Muskelkraft zu verbessern: Das Dance Workout ist ein effektives Fitness-Training, bei dem das Herz-Kreislauf-System in Schwung kommt und die Fettverbrennung angeregt wird!

Geeignet ist dieser Kurs für jede Person, die Spaß an der Bewegung zur Musik hat und dabei jede Menge Kalorien verbrennen will! Eine körperliche Grundfitness ist von Vorteil.



- 9181** BEGINN: 12.09.2024, 12 x donnerstags,
19.15–20.15 Uhr (16 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken
61,20 Euro (keine Ermäßigung)
- 9182** BEGINN: 23.01.2025, 11 x donnerstags,
19.15–20.15 Uhr (15 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken
57,50 Euro (keine Ermäßigung)

- 9183** BEGINN: 08.05.2025, 8 x donnerstags,
19.15–20.15 Uhr (11 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken
57,50 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 -qualität zu gewinnen. Sie fördern das Sprach- und Mathematikverständnis und das logische Denken, bewirken eine gesunde Haltung und dienen auch dem Stressabbau und der Entspannung.

- 9184** Samstag, 09.11.2024, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
16,70 Euro (ermäßigt: 13,70 Euro)

- 9185** Samstag, 18.01.2025, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken
16,70 Euro (ermäßigt: 13,70 Euro)

Golf-Workshop Schnupperkurs

Tim Schrader

In der schönen Umgebung des Haxterbergs in Paderborn können Interessierte in den Golfsport schnuppern. Teilnehmende lernen die beiden wesentlichen Schlagtechniken „Schwingen“, um den Ball weit zu schlagen, und „Putten“, um die letzten Zentimeter zu bewältigen. Schläger und



Material werden gestellt. Polo-Shirt mit Stoffhose ist genauso willkommen wie Blue Jeans mit Kapuzenpulli, die Kleidung sollte nur dem Wetter angepasst sein und Bewegungsfreiheit bieten.

- 9186** Samstag, 28.09.2024, 12.00–14.00 Uhr (4 UStd.)
Golfakademie Paderborn, Haxterhöhe 2, 33100 Paderborn
30,80 Euro (keine Ermäßigung)
- 9187** Samstag, 17.05.2025, 12.00–14.00 Uhr (4 UStd.)
Golfakademie Paderborn, Haxterhöhe 2, 33100 Paderborn
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

Sprachen

Refresh your English I (A2/B1)

Monica Kaminski-Lagowski

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits geringe Grundkenntnisse in Englisch mitbringen. Unter gezielter Anleitung wird aktiv und mit viel Spaß die Sprachkompetenz aufgefrischt und erweitert; ebenso werden schwierige Kapitel der Grammatik wiederholt und



das Hörverstehen trainiert. Das Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

9190 BEGINN: 29.10.2024, 8 x dienstags,
19.00–20.30 Uhr (16 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
69,20 Euro (keine Ermäßigung)

Refresh your English – Fortsetzung (A2/B1)

Monica Kaminski-Lagowski

Es handelt sich um die Fortsetzung des Kurses Refresh your English I, aber auch „neue“ Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen, die dem Niveau A2/B1 entsprechen, sind herzlich willkommen.

9191 BEGINN: 28.01.2025, 9 x dienstags,
19.00–20.30 Uhr (18 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
77,60 Euro (keine Ermäßigung)

Computer | IT | Beruf

Sicher bewegen im Internet – Gefahren erkennen, Risiken minimieren!

Hannelore Guntermann

Gehören Sie auch zu den Menschen, die das Internet nutzen und sich dabei immer wieder fragen: Ist das sicher? Soll ich der Aufforderung zustimmen oder ablehnen? Ist das gefährlich? Lernen Sie, welche Sicherheitsmaßnahmen beim Surfen im Internet in Ihrer Hand liegen und wie Sie verdächtige, potenziell schädliche Webseiten oder Verhaltensweisen erkennen können. Was ist eine Phishing-Mail, was sind Cookies, wie schütze ich meine Privatsphäre – das sind nur einige der Fragen, denen nachgegangen wird.

9192 Donnerstag, 10.10.2024, 17.00–18.30 Uhr (2 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
10,40 Euro (keine Ermäßigung)

9193 Mittwoch, 26.02.2025,
17.00–18.30 Uhr (2 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken
10,40 Euro (keine Ermäßigung)

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität


Robin Weniger

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. Außerdem erhalten Sie wertvolle Hinweise und Tipps zur ansprechenden Gestaltung Ihrer Posts.


Voraussetzung: Computer-Kenntnisse sowie Grundwissen in der Anwendung von Social Media Kanälen.

9194 Mittwoch, 22.01.2025,
 17.30–20.30 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung
17,60 Euro (keine Ermäßigung)

Eltern und Kinder im digitalen Zeitalter

Robin Weniger

Lernen Sie, 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. Sie werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und praktische Tipps erhalten, 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 Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten.

9195 Samstag, 08.02.2025,
 09.00–11.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung
17,60 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 der Gebühr enthalten sind 45 Min. Vortrag und 45 Min. Einzelberatung. Es ist unbedingt nötig, zum ersten Termin zu erscheinen.


9196 Freitag, 21.03.2025,
10.00–12.45 Uhr
(1 UStd. plus 1 UStd. nach Vereinbarung)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

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 lernen an konkreten Beispielen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind mit KI zu leisten.

9197 Mittwoch, 26.02.2025,
 19.45–21.45 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung
17,60 Euro (keine Ermäßigung)

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 Seriendokumentes 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 Dienstag, 17.09.2024,



19.30–21.30 Uhr

Donnerstag, 19.09.2024,

19.30–21.30 Uhr (5 UStd.)

Online-Veranstaltung

26,00 Euro (ermäßigt: 21,00 Euro)

5225 Dienstag, 19.11.2024,



10.00–12.00 Uhr

Donnerstag, 21.11.2024,

10.00–12.00 Uhr (5 UStd.)

Online-Veranstaltung

26,00 Euro (ermäßigt: 21,00 Euro)

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)

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)

Webinare und Online-Veranstaltungen

Sie möchten lernen, wo Sie wollen? Dann kann ein Webinar oder ein Online-Kurs genau das Richtige für Sie sein. Zu den eigenen Online-Veranstaltungen kommen weitere hinzu in Kooperation mit externen Webinar-Anbietern aus der vhs-Familie wie etwa dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs•wissen live“, „vhs.Webinare“ der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V. sowie dem Deutschen Volkshochschulverband. So können Sie bequem von jedem beliebigen Ort aus hochkarätige Live-Vorträge von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen, anschließend mitdiskutieren oder über verschiedene digitale Konferenz-Tools oder die vhs.cloud ihren Kurs mobil besuchen. Bei den in den Zweigstellenprogrammen publizierten Online-Veranstaltungen handelt es sich um eine kleine Auswahl, die das jeweilige Programm sinnvoll ergänzen und den Appetit anregen soll. Mehr Online-Veranstaltungen und weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-paderborn.de. Schnuppern Sie doch mal hinein und entdecken Sie die Vielfalt an Themen und Formaten.



Einfach den QR-Code scannen und die Vielfalt an Themen und Formaten in Ihrer Volkshochschule entdecken!



digitale Angebote, Webinare

Fragen zum Programm?

Bei inhaltlichen Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte unter Tel. 05251 88-14308 oder per E-Mail an t.zenker@paderborn.de an den Fachbereichsleiter Tobias Zenker. Er ist in der vhs Paderborn zuständig für die pädagogische Planung des gemeinsam mit der Altenbekener Zweigstellenleiterin Brigitte Striewe aufgestellten Programms. Fragen zu den Räumlichkeiten etc. beantworten Ihnen gerne die Kolleginnen der Gemeindeverwaltung Altenbeken, Tel. 05255 1200-31.

Verzeichnis der Kursleitenden

Dahms, Matthias	5810f, 5821, 5823
Drolshagen, Wolfgang	9120, 9121
Frerichs, Petra	9130, 9131
Gödecker-Lewin, Susanne	9134A, 9134B, 9135A, 9135B
Gruber, Herbert Franz	9116ff., 9122ff., 9132
Guntermann, Hannelore	9192, 9193
Hannmann, Matthias	9144, 9145
Heck, Ina	9165A, 9165B, 9166A, 9166B, 9167A, 9167B
Heitmar, Benedikt	9100
Heusipp, Barbara	9103, 9104
Jeffrey, Andrew	9102A, 9102B, 9110, 9111
Jost, Henriette	9152, 9153
Kaminski-Lagowski, Monica	9190, 9191
Knies, Brigitte	9129
Köhler, Christa	9170, 9171
Konon, Irina	9106, 9107
Krinn, Benedikt	9196
Leineweber, Jonas	9112
Lohrengel, Annabell	9136A, 9136B, 9136C
Mertensmeier, Maria-Elisabeth	9139, 9140, 9141
Neugeboren, Thomas	9148, 9149
Pagel, Claudia	5823, 5825
Paus, Benedikt	9156, 9157
Peitz, Manfred	9142, 9143
Ponomareva, Rimma	9178ff.
Schlageter, Romana	9163, 9164
Schrader, Tim	9186, 9187
Selim-Oglou, Nermin	9154, 9155
Sintara, Agnes	9162A, 9162B, 9162C
Struck, Hubertus	9108, 9109
Struck sen., Hubertus	9114
Toboll, Nina	9172, 9174, 9176
Vischedyk, Sigrid	9133A, 9133B
Voss, Mario	9146, 9147, 9150, 9151
Waldmann, Gabriele	9105, 9184, 9185
Wendler, Nadine	9169A, 9169B
Weniger, Robin	9194, 919, 9197
Wiek, Jürgen	9170, 9171
Zinke, Jügen	9223

Stichwortverzeichnis

Acrylmalerei	9133A, 9133B
Backen	9139ff.
Berechtigungsschein	9120f.
Betreuungsverfügung	9103f.
Bierherstellung	9142f.
Boule	9170f.
Brot	9140f.
Business	9194
Computer	9192ff.
Digitale Gesellschaft	9197
Englisch	9190f.
Entspannung	9165A, 9165B, 9166A, 9166B, 9167A, 9167B
Erste Hilfe	9102A, 9102B
Festliches Essen	9158
Fitness	9162A, 9162B, 9162C, 9169A, 9169B, 9172, 9174, 9176, 9178, 9179ff.
Fotografie	9132
Garten	9116ff., 9122ff.
Gartenpflege	9116ff., 9123f.
Gehölzschnitt	9118
genussvolles Essen	9159ff.
Geschichte	9100, 9112
Gesellschaft	9112
Gesundheit	9102A, 9102B, 9110f., 9129, 9170f., 9186f.
Golf	9186f.
Gymnastik	9162A, 9162B, 9162C, 9172, 9174, 9176
Handarbeit	9130f., 9134A, 9134B, 9135A, 9135B
Handy	9196
Hundehaltung	9136A, 9136B, 9136C
Internationale Küche	9151, 9154ff.
junge vhs	9105
Kinder	9102A, 9102B, 9106f., 9195
Kochen	9124, 9150ff.
Kultur- und Landeskunde	9145
Künstlerisches Gestalten	9133A, 9133B
künstliche Intelligenz	9197
Landeskunde	9114, 9144
Lebensfreude	9129
Lerntechniken	9184f.
Likör	9148f.
Männer	9162A, 9162B, 9162C
Marketing	9194

Nähen	9134A, 9134B, 9135A, 9135B
Öffentlichkeitsarbeit	9108, 9109
Outdoor	9169A, 9169B, 9170f.
Patientenverfügung	9103f.
Recht	9103f.
Reisen	9190f.
Resilienz	9105
Segelschein	9223
Senioren	9196
Smartphone	9196
Social Media	9194f.
Sport	9162A, 9162B, 9162C, 9172, 9174, 9176, 9178ff.
Sprachen	9190f.
Stofftiere	9135A, 9135B
Stressabbau	9165A, 9165B, 9166A, 9166B, 9167A, 9167B, 9170f., 9186f.
Stricken	9130f.
Tablet	9196
Tagesfahrt	9114
Tanzen	9163f.
Tanzfitness	9181ff.
Tasting	9144ff.
Theater	9129
Umweltschutz	9119
vhs.Aktiv im Alter	9110f., 9192f., 9196
vhs.Business	9194
Vorsorgevollmacht	9103f.
Walzer	9163
Wandern	9119
Weihnachten	9139

Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Titelbild Brigitte Striewe. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die Stadt Paderborn beschränkt.

Quellenangabe weiterer Bilder:

9100 pixabay Anna; 9116 pixabay Alexander Fox; 9120 pixabay Hans Linde; 9130 pixabay Ulrike Mai; 9133A Siegrid Vischedyk; 9134A, 9135A Susanne Gödecker-Lewin; 9136A Annabell Lohren-gel; 9139, 9150 pixabay congerdesign; 9142 pixabay Simón De-lacre; 9146 pixabay Elzer2016; 9223 pixabay Milada Vigerova; 9165A pixabay Mohamed Hassan; 9170 Jürgen Wiek; 9181 Rim-ma Ponomareva; 9186 pexels; 9190 pixabay Iris Vallejo; 9194 pixabay young soo park; 5810 pixabay

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Paderborn mit der Anlage „Datenschutz“ (einzusehen auf www.vhs-paderborn.de unter „Rechtliches“ und in der Printversion des Paderborner vhs-Programms) gelten auch in den Zweigstellen. Mit der Anmeldung erkennen die Teilnehmer*innen diese an.

Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Näheres entnehmen Sie der ausführlichen Widerrufsbelehrung.

Satzung

Rechtliche Grundlage ist die vom Rat der Stadt Paderborn beschlossene vhs-Satzung mit Honorar- und Entgeltordnung. Die Satzung kann auf www.vhs-paderborn.de eingesehen werden.

Allgemeine Hinweise

Sie können an den vhs-Veranstaltungen teilnehmen, wenn Sie mindestens 16 Jahre alt sind. Ausnahmen gelten für besonders gekennzeichnete Kinder- und Jugendkurse.

Für Kurse und Veranstaltungen wird das Entgelt in der Regel nach der Anzahl der geplanten Unterrichtsstunden (UStd. = 45 Minuten) berechnet.

Ermäßigung

Das Entgelt kann gegen Vorlage des Ausweises bzw. des entsprechenden Bescheids ermäßigt werden für Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte, Inhaber*innen der Paderborn-Karte/Familienkarte sowie entsprechender Berechtigungsausweise anderer Städte/Gemeinden im Kreis Paderborn (z. B. Empfänger*innen von Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung).

Anmeldung

Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Persönlich: Sie können sich zu den Öffnungszeiten (siehe Rückseite) anmelden und das Kursentgelt bar entrichten.

Schriftlich: Füllen Sie bitte das Anmeldeformular und ggf. das SEPA-Lastschriftmandat aus und schicken es per Post, per Scan an vhs@paderborn.de oder per Fax an 05251 88-14301. Falls Sie sich per E-Mail oder über www.vhs-paderborn.de anmelden, denken Sie bitte ebenfalls an das Lastschriftmandat.

Hausordnung

Die Volkshochschule genießt in Schulen und anderen Gebäuden Gastrecht, wir bitten die jeweilige Hausordnung zu beachten.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung bei Diebstahl oder Sachschaden. Bei Unfall haftet die vhs nur, soweit sie ein vorsätzliches Verschulden trifft.

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag des Vertragsschlusses, jedoch nicht, vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, Ihren Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich Ihres Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben oder hat, jedoch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn, (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Für einen etwaigen Wertverlust der Waren müssen Sie nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt bei einem Vertrag zur Erbringung von Dienstleistungen, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Das Widerrufsrecht findet keine Anwendung bei Studienreisen und Prüfungen der vhs. Hier gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen.

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*

Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Name, Vorname*: _____

Straße, Nr.*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Tel.*: _____ mobil: _____

E-Mail*: _____

Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: _____

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.*

Wenn Sie ermäßigungsberechtigt sind, legen Sie bitte unbedingt die Kopie des entsprechenden Ausweises/Bescheids bei.

Ort, Datum

Unterschrift

*Pflichtfelder

Bitte füllen Sie gegebenenfalls das SEPA-Mandat aus! ➡

SEPA-Lastschriftmandat

An die
Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

SEPA-Lastschriftmandat

Vorname und Name (Kursteilnehmer*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefonnummer und E-Mail

SEPA-Mandant*in ist Kursteilnehmer*in

ja nein

Vorname und Name (Kontoinhaber*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

IBAN

BIC

Kreditinstitut (Name)

- Ich ermächtige die Stadt Paderborn widerruflich Zahlungen zum o.g. Kassenzettel 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.

X

Ort, Datum und Unterschrift (Kontoinhaber*in)

Terminübersicht 2024/2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	kein Unterricht
02.09.	03.09.	04.09.	05.09.	06.09.	07.09.	08.09.	
09.09.	10.09.	11.09.	12.09.	13.09.	14.09.	15.09.	
16.09.	17.09.	18.09.	19.09.	20.09.	21.09.	22.09.	
23.09.	24.09.	25.09.	26.09.	27.09.	28.09.	29.09.	
30.09.	01.10.	02.10.	03.10.	04.10.	05.10.	06.10.	Tag der Dt. Einheit
07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	
14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	Herbstferien
21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	14.10.-26.10.2024
28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	01.11.	02.11.	03.11.	Allerheiligen
04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.	10.11.	
11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	
18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	
25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	01.12.	
02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.	08.12.	
09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	
16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	
23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	28.12.	29.01.	Weihnachtsferien
30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	23.12.2024-06.01.2025
06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	
13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	
20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	24.01.	25.01.	26.01.	
27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.	02.02.	
03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.	09.02.	
10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.	
17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.	
24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.	Weiberfastnacht
03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.	Rosenmontag
10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.	16.03.	
17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.	23.03.	
24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	29.04.	30.03.	
31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.	06.04.	
07.04.	08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.	
14.04.	15.04.	16.04.	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.	Osterferien
21.04.	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.	14.04.-26.04.2025
28.04.	29.04.	30.04.	01.05.	02.05.	03.05.	04.05.	Maifeiertag
05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.	
12.05.	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	18.05.	
19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.	
26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.	31.05.	01.06.	Christi Himmelfahrt
02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.	08.06.	
09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.	Pfingstferien
16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.	21.06.	22.06.	Fronleichnam
23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	28.06.	29.06.	
30.06.	01.07.	02.07.	03.07.	04.07.	05.07.	06.07.	

Die Termine in den blau hinterlegten Feldern sind unterrichtsfrei.



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Altenbeken

Zweigstellenleiterin:

Brigitte Striewe
Tel. 01512 4187808
brigitte.striewe@t-online.de

Geschäftsstelle der Volkshochschule

Gemeindeverwaltung Altenbeken, Bahnhofstraße 5a
33184 Altenbeken
Fon: 05255 12 00 31
Fax: 05255 12 00 33
Mail: buergerbuero@altenbeken.de

Öffnungszeiten:

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder auf www.altenbeken.de nach den aktuellen Öffnungszeiten.

Anmeldebeginn: Montag, 26.08.2024

Die Anmeldung kann persönlich, per Internet über www.vhs-paderborn.de oder schriftlich erfolgen (bitte Anmeldeformular benutzen).

Nutzen Sie gerne auch die Möglichkeit, vhs-Veranstaltungen online auf www.vhs-paderborn.de rund um die Uhr zu buchen.

Die Volkshochschule der Gemeinde Altenbeken ist eine Zweigstelle der vhs Paderborn.

Leiterin: Petra Hensel-Stolz
Zuständiger Fachbereichsleiter:
Tobias Zenker
Tel. 05251 88-14308
t.zenker@paderborn.de

Geschäftsstelle der vhs Paderborn:
Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn
Fon: 05251 88-14300
Fax: 05251 88-14301
vhs@paderborn.de

Das Programm der Volkshochschule Paderborn ist in der Gemeindeverwaltung Altenbeken erhältlich. Sie können es auch im Internet unter www.vhs-paderborn.de abrufen.

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn
Umschlagfoto: Regenbogen über Altenbeken, Brigitte Striewe