



Volkshochschule  
Paderborn  
Zweigstelle Borchten



# Kursprogramm September 2024 – Juni 2025



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Gesellschaft   Recht   Finanzen .....	4
Umwelt   Garten.....	7
Immobilien   Sanierung   Verkauf .....	11
Computer   IT   Beruf .....	12
Fremdsprachen .....	14
Gesundheit   Entspannung   Sport .....	15
Ernährungswissen trifft Kochkultur .....	23
Persönlichkeitsentwicklung .....	33
Kreativität .....	35
Verzeichnis der Kursleitenden .....	39
Stichwortverzeichnis .....	40
Allgemeine Hinweise .....	42
Schriftliche Anmeldung .....	46

## Veranstaltungsorte

### Dörenhagen

Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“

### Etteln

Treffpunkt: Ausbildungswerkstatt Forstwirt\*in, Gellinghausen 5a

### Kirchborchen

Schule an der Altenau (Sekundarschule), Unter der Burg 3  
Rathaus Borchen, Unter der Burg 1  
Kiebitzmarkt Borchen, Bahnhofstr. 6

### Nordborchen

Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“, Mallinckrodtstraße 6  
Familienzentrum St. Laurentius, Amtsweg 3  
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Schützenstraße 22  
Mallinckrodtthof, Mallinckrodtstraße 6  
Treffpunkt: Holzbrücke über die Alme nahe Hellenberg

### Büren-Ahden

QUAX-Hangar, Flughafenstr. 33, 33142 Büren

Die Volkshochschule freut sich über Ihre Vorschläge und Hinweise, um das Veranstaltungsprogramm noch vielseitiger und attraktiver gestalten zu können.

## Vorwort

### Liebe Borchenerinnen, liebe Borchener,

als Leiterin der vhs-Zweigstelle Borchchen freue ich mich sehr, Ihnen das aktuelle Programm vorstellen zu dürfen mit seinen vielfältigen Möglichkeiten, Neues zu erlernen, bestehende Interessen zu vertiefen oder einfach etwas Unbekanntes auszuprobieren. Ob Sie sich für Sprachen, kreative Tätigkeiten und beruflich Verwertbares interessieren oder Ihre Gesundheit und Fitness erhalten und fördern möchten - bei uns finden Sie garantiert den richtigen Kurs.



„Der Oma hätte es gefallen“ ist der Titel des ersten Buches von Oliver Fleischer. Im Oktober beschreibt der Theater- und Filmschauspieler seine persönlichen Erfahrungen als Sargträger in einer gleichzeitig tiefgründigen und unterhaltsamen Lesung und beweist dabei, dass sich Pietät und Humor nicht ausschließen müssen.

Veranstaltungen im Bereich Umwelt bieten wertvolle Informationen zur nachhaltigen Wassernutzung in Haus und Garten sowie zum klimafreundlichen Bauen und Sanieren.

In speziell für sie konzipierten Resilienztrainings lernen Vor- und Grundschulkinder spielerisch Strategien für den Umgang mit Provokationen, Mobbing und Gewaltandrohung. Erste Hilfe am Kind sensibilisiert für potentielle Gefahrenquellen und sorgt dafür, dass bei Kindernotfällen schnell und sicher gehandelt werden kann. Das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung vermittelt hilfreiche Kenntnisse, wie Sie nahestehende Menschen gut in ihren letzten Tagen unterstützen können. Ihnen ist gesunder Schlaf wichtig? Auch hier können wir etwas beitragen mit hilfreichen Tipps und Übungen bei verschiedenen Arten von Schlafstörungen.

Neue Anregungen für Ihre Küche bieten unsere beliebten Kochabende. Lassen Sie sich von den Aromen der verschiedenen Länderküchen verführen oder holen Sie sich neue Impulse für gesundes Kochen und leckere saisonale Salatzubereitungen.

Ich lade Sie herzlich ein, durch unser abwechslungsreiches Programm zu stöbern. Sie werden feststellen: Es enthält Interessantes für alle Altersgruppen und Interessenlagen. Falls Sie Ideen für weitere Kurse haben, wenden Sie sich bitte an uns. Wir freuen uns, das Kursangebot gemeinsam mit Ihnen weiterzuentwickeln und zu ergänzen.

Lassen Sie uns gemeinsam lernen, wachsen und inspirierende Erfahrungen sammeln. Vielleicht begegnen wir uns ja auch? Machen Sie mit, wir heißen Sie herzlich willkommen!

Ihre

Karin Laux

### „Der Oma hätte das gefallen“ – Lesung

Oliver Fleischer

Ob Filmset oder Friedhof, Oliver Fleischer, bekannt zum Beispiel aus Serien wie „Großstadtrevier“, „Daheim in den Bergen“, „Ein starkes Team“ oder der Detektivreihe „Wilsberg“, hat keine Berührungsängste mit dem Tod. Für den Theater- und Filmschauspieler ist das nebenberufliche Tragen von Särgen und Urnen ein wertvoller Dienst am Menschen. Selbst wenn niemand zur Beerdigung des Verstorbenen erscheint, ihm ist ein würdevoller Abschied wichtig.



Als Sargträger erlebt er neben all dem Üblichen mitunter Skurriles: klingelnde Handys im Sarg, zu klein ausgehobene oder vertauschte Gräber, rätselhafte Grabreden und Säрге, die vom Wagen in voller Fahrt ins Gebüsch stürzen. „Im Angesicht des Todes wird auch mal herzlich gelacht oder hinter dem Sarg gestritten“, ist seine Erfahrung und er lässt Sie mit seinen Geschichten über das Abschiednehmen, so bunt wie das Leben, teilhaben.

Aber nicht nur außergewöhnliche Anekdoten, vor allem Einsichten beschreibt er, die er auf dem Weg zu Gräbern gewonnen hat. Warum man spätestens im Tod einem Menschen verzeihen sollte, ist da nur eine von vielen. Seine Erlebnisse sind alles andere als alltäglich. Sie laden pietätvoll unterhaltsam dazu ein, das Leben mal vom Ende zu betrachten und es so noch mehr zu schätzen. Ein Buch voller Menschlichkeit, Tiefe und ja ... auch Humor.

**9300** Donnerstag, 10.10.2024, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)  
„Alter Speisesaal“ im Mallinckrothof  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Trans Canarias – Fernwandern auf dem kanarischen E7

Oliver Eue

Allein in die Ferne zu wandern ist eine Herausforderung. Man muss sich viel stärker in die Umgebung integrieren. Zeitgleich muss es mit dem täglichen Leben vereinbar sein. Fernwanderwege von 200 Kilometern Länge sind optimal für normale Urlaubszeitspannen von zwei Wochen.



Und so stieß der Referent auf den E7 und die damit verbundenen Traversen und Rundwege der Kanaren. Jedes Jahr eine Insel um-

runden, das hat was! Seit der Geburt seines Sohnes sind die jährlichen Inselumrundungen für ihn ein Gegengewicht zur Familie. Eine kleine, kompromisslose Ego-Blase, in der aufgestaute Gedankenknoten platzen dürfen und neuer Freiraum im Kopf entsteht.

Viele kennen die Inseln nur von Pauschalreisen. Der Blickwinkel als Fernwanderer ist ein anderer: Man lernt viel kanarischen Alltag kennen und interagiert intensiver mit der Bevölkerung abseits der Touristenrouten. Oliver Eue vermeidet jeden Ballast und nimmt fast nichts mit: nur zwei Kilo Gepäck in einem wasserdichten Sack. Er läuft barfuß oder mit Barfußsandalen, denn das macht langsam. Langsam zu sein empfindet er als wichtig, um den Gedanken freien Lauf zu lassen und sie mit den Eindrücken der Inseln zu einer Geschichte zu verschmelzen. Der Vortrag erzählt die so entstandene Wandergeschichte über insgesamt 3 Monate und 1.500 Kilometern auf den Senderos de Gran Recorrido aller kanarischen Inseln zwischen 2018 und 2024. Sie ist unweigerlich beeinflusst durch Corona, Klimadebatten, Krisen und auch durch den Sohn, der Jahr für Jahr mit jeder Insel wächst und wächst und schließlich mitwandert, so dass aus Alleinzeit wieder Familienzeit wird.

**9301** Montag, 18.11.2024, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)  
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“  
8,00 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 Luftpionierzeit.

**9302** Samstag, 25.01.2025, 14.00–16.15 Uhr (3 UStd.)  
QUAX-Hangar in Büren/Ahden  
10,00 Euro (ermäßigt: 8,00 Euro)

## Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?

Ringo Grenz

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 Übertragende? Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wer ist pflichtteilsberechtig?



Wie verhält es sich in nichtehelichen Partnerschaften? Wie berechnet sich die Erbschaftssteuer? Der Vortrag gibt Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht, weitere Themen sind Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

**9303** Mittwoch, 09.10.2024, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)  
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Der „Letzte Hilfe Kurs“ – das kleine 1x1 der Sterbebegleitung (in Zusammenarbeit mit dem Ambulanten Hospizdienst St. Johannisstift e.V.)

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 vorbereitet 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 Aid Movement. Unter [www.letztehilfe.info](http://www.letztehilfe.info) finden Sie weitere Informationen. Die Kosten für ein Handout sind in der Kursgebühr enthalten.

**9304** Samstag, 18.01.2025, 09.30–13.30 Uhr (5 UStd.)  
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“  
12,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Renaturierungsmaßnahmen an der Alme nahe Hellenberg (in Zusammenarbeit mit dem Wasserverband Obere Lippe (WOL))

Johannes Schäfers

Renaturierungsmaßnahmen tragen bei kleineren Ereignissen aktiv zum Hochwasserschutz bei, da Wasser in der Fläche gehalten wird. Im Bild ist der Zustand der Fläche vor Beginn der Maßnahme zu sehen. Bei der Exkursion soll der aktuelle Stand dieser im letzten Jahr begonnene Renaturierungsmaßnahme besichtigt werden.



Auf der Höhe der bestehenden Holzbrücke wird die Voraussetzung geschaffen, im Rahmen der Restriktionen eine bestmögliche Annäherung an das Leitbild der Alme zu realisieren.

**9306** Donnerstag, 15.02.2024, 17.00–18.00 Uhr (1 UStd.)  
Treffpunkt: Holzbrücke über die Alme nahe Hellenberg, entgeltfrei

### Försterwanderung über den Teufelsstein (in Zusammenarbeit mit dem Landesbetrieb Wald und Holz NRW)

Carsten Breder

Der Wald ist für viele ein Sehnsuchtsort. Und er ist viel mehr als das: Bei dieser kleinen Exkursion vor unserer Haustür erfahren die Teilnehmenden viel Wissenswertes zum Thema Natur- und Kulturschutz im Wald. Begleiten Sie den Förster Carsten Breder auf dieser ca. 1,5-stündigen Wanderung von Gellinghausen aus über den Teufelsstein, am Kapellenhof vorbei und zurück durch das Altenautal nach Gellinghausen. Alles, was Sie von einem Förster schon immer mal wissen wollten, können Sie hierbei erfragen. Er wird Ihnen gerne die passenden Antworten geben und Ihnen einiges zum Wald und zu dessen Bewirtschaftung und Bedeutung erläutern.



Alles, was Sie von einem Förster schon immer mal wissen wollten, können Sie hierbei erfragen. Er wird Ihnen gerne die passenden Antworten geben und Ihnen einiges zum Wald und zu dessen Bewirtschaftung und Bedeutung erläutern.

**9307** Samstag, 19.10.2024, 14.00–15.30 Uhr (2 UStd.)  
Treffpunkt: Ausbildungswerkstatt für Forstwirt\*innen (Gellinghausen), entgeltfrei

## Wildkräuterwanderung

Miriam Rebbe

Entdecken Sie gemeinsam mit einer ausgebildeten Kräuterfrau die heimischen Wildkräuter! Auf einem Rundweg lernen Sie saisonale Wild- und Heilkräuter mit ihren verschiedenen Erscheinungsformen sowie zu beachtende Verwechslungsmöglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie Sie



diese Schätze der Natur am besten sammeln und wie diese in der Volksmedizin und in der Küche verwendet werden können. Außerdem werden kleine Kostproben aus der regionalen Kräuterküche vorgestellt.

**9308** Samstag, 21.09.2024, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)  
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“  
10,50 Euro (keine Ermäßigung)

**9309** Samstag, 05.04.2025, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)  
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“  
10,50 Euro (keine Ermäßigung)

**9310** Samstag, 14.06.2025, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)  
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“  
10,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Wiesenapotheke – Heilpflanzen am Wegesrand

Miriam Rebbe

Erfahren Sie von einer Kräuterfrau Wissenswertes über die Trocknung, Konservierung und richtige Aufbewahrung der heimischen Wildkräuter. Lernen Sie verschiedene Rezepturen für Heilmittel und Tees kennen und stellen Sie aus saisonalen heimischen Wildkräutern Ihre eigene, individuelle kleine Wiesenapotheke zusammen.



In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für sämtliche Zutaten und Behältnisse für die vorgestellten Produkte wie Salbe, Tinktur, Insektenspray, Rotöl und Kraftwein.

**9311** Montag, 23.06.2025, 18.30–20.45 Uhr (3 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
31,60 Euro (keine Ermäßigung)



## **Fachgerechter Gehölzschnitt – Ziergehölze, Obstbäume, Sträucher und formale Hecken**

Herbert Franz Gruber

Damit die Gehölzpflege im Garten nicht als „Hausmeisterschnitt“ belächelt wird, gibt es einfache Regeln, die auf das natürliche Verzweigungssystem der unterschiedlichen Gehölzarten und Sorten Rücksicht nehmen. Sobald die Blätter fallen ist der ideale Zeitpunkt zum Schneiden, da die Verzweigungen gut sichtbar werden.

Erfahren Sie, welche Gehölze sich für den Formschnitt eignen und welche nicht. Sie lernen, wie Sie Blütensträucher durch konsequente Verjüngung alle Jahre wieder zu üppigem Flor bringen können. Nicht zu vergessen ist der regelmäßige und sichere Ertrag der Obstgehölze – auch hier kann die fachgerecht eingesetzte Schere vieles bewirken.

Nach einer theoretischen Einführung freitags im Kursraum wird der Gehölzschnitt am Samstag in einem Garten praktisch geübt.

**9312** Freitag, 18.10.2024, 19.30–21.00 Uhr  
Samstag, 19.10.2024, 13.30–15.30 Uhr (5 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Freude an Rosen – Pflege und Schnitt in Theorie und Praxis**

Herbert Franz Gruber

Viele Gartenliebhaber\*innen möchten ihre Rosen winterfest machen und schneiden diese im Herbst zurück. Doch aus fachlicher Sicht ist dies ein Fehler und kann zu Schäden führen. Rosenexpert\*innen empfehlen den Rosenschnitt im Frühjahr zur Zeit der Forsythienblüte. Der Kursleiter erklärt, warum dies sinnvoll ist, und erläutert die unterschiedlichen Behandlungs- und Schnittmethoden an den Rosenklassen Beet-, Edel-, Kleinstrauch-, Strauch- und Kletterrose (Rambler).



Die wichtigsten Rosenkrankheiten und deren Bekämpfung werden ebenso dargestellt wie empfehlenswerte, robuste Sorten und die richtige Düngung. Zudem gibt es Ausflugstipps zu den schönsten Rosarien und Rosengärten in Deutschland. Nach der Theorie am Freitag wird am Samstag der richtige Rosenschnitt in einem Garten praktisch erläutert und geübt.

Die wichtigsten Rosenkrankheiten und deren Bekämpfung werden ebenso dargestellt wie empfehlenswerte, robuste Sorten und die richtige Düngung. Zudem gibt es Ausflugstipps zu den schönsten Rosarien und Rosengärten in Deutschland. Nach der Theorie am Freitag wird am Samstag der richtige Rosenschnitt in einem Garten praktisch erläutert und geübt.

**9313** Freitag, 15.03.2024, 19.30–21.00 Uhr  
Samstag, 16.03.2024, 13.30–15.45 Uhr (5 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Gärtnern auf kleinem Raum

Martina Hartmann

Ob Balkon oder Mini-Grundstück: Auch kleine „Gärten“ können großartig sein. An diesem Abend erhalten Sie viele Tipps für Obst und Gemüse für das Gärtnern auf kleinem Raum, ob direkt im Beet oder in einem Kübel. Erfahren Sie, welche Sorten sich am besten eignen, wie Sie bei der Aussaat und Anzucht maximale Erfolge erzielen, wie die jungen Pflanzen zu pflegen sind und welchen Licht- und Wasserbedarf sie haben.



Vom Beet direkt auf den Teller – was gibt es Schöneres, als das eigene Obst oder Gemüse, zu ernten und zu genießen. Und wer Kinder hat, kann mit ihnen staunen, wie alles heranwächst, und sie auch gleich an eine gesunde Ernährung heranführen.

**9314** Montag, 17.03.2025, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)  
Kiebitzmarkt Borchten  
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 klar kommt 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 sechsteilige 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)



### 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 können. Am Ende ist Zeit für Fragen zu individuellen Projekten.



Ziel des Vortrags ist, dass Eigentümer\*innen und Investor\*innen den individuellen Aufwand des geplanten Gebäudes besser einschätzen können. Am Ende ist Zeit für Fragen zu individuellen Projekten.

**9315** Mittwoch, 15.01.2025, 18.00–20.00 Uhr (3 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
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.

**9317** Donnerstag, 14.11.2024, 18.00–20.00 Uhr (3 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
6,00 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?

Auf dieser Veranstaltung bekommen Sie von einem Immobilienmakler und Wertermittler hilfreiche Tipps für Ihren Privatverkauf, denn gut vorbereitet verkaufen Sie einfach besser.

**9319** Mittwoch, 09.04.2025, 18.00–19.30 Uhr (2 UStd.)

Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“

6,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Computer | IT | Beruf

### Internetcafé – Offene Computersprechstunde

Harald Kuhnigk

Die Gemeinde Borchlen bietet ihren Bürger\*innen die Möglichkeit zum Besuch eines Internetcafés. Diese Computersprechstunde ist keine Schulung im klassischen Sinne, sondern ein unverbindliches Angebot, zu dem man sich nicht extra anmelden muss. Sie wird angeboten von einem computer- und technikbegeisterten Laien, der sein Wissen und seinen Erfahrungsschatz ehrenamtlich gerne weitergibt und unentgeltlich Hilfestellung und Unterstützung bei Problemen mit Computer, Internet, E-Mail, Drucker und Handy bietet. Außerdem werden auf Wunsch wertvolle und hilfreiche Tipps vor dem Kauf eines solchen Geräts oder beim Einrichten einer E-Mail-Adresse gegeben. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, in Kursen bzw. im privaten oder beruflichen Umfeld erworbenes Wissen anzuwenden, Neues unter Anleitung auszuprobieren und sich mit anderen Interessierten auszutauschen.

Das Internetcafé findet mittwochs von 10.00–12.00 Uhr außerhalb der Schulferien im „Alten Waschhaus“ im Mallinckrodtthof statt. Der Besuch ist entgeltfrei. Bitte erkundigen Sie sich vorab, ob die Veranstaltung an Ihrem Wunschtermin stattfindet.

### Smartphone und Tablet: Wie bediene ich mein Android-Gerät?

Burkhard Pöhler

Sie haben ein Smartphone oder ein Tablet mit einem Android-Betriebssystem und fühlen sich im Umgang mit diesen Geräten ein wenig hilflos? Weil Ihnen die Erfahrung fehlt, stellen Sie sich vielleicht Fragen wie: Wie kann ich mit meinem Gerät ins Internet gehen? Wie verbinde ich mein E-Mailkonto mit dem Smart-



phone oder Tablet? Was ist eine Cloud oder wo finde ich meine Fotos und Dateien wieder? Wie bekomme ich Apps auf mein Gerät?

Damit sind Sie nicht allein: Sie erlernen in diesem Kurs wichtige Grundlagen zum Umgang mit der Technik und bekommen hilfreiche Tipps, wie Sie im Alltag die Vorteile der mobilen Endgeräte nutzen können. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen. Bitte bringen Sie Ihr Android-Gerät mit.

**9321** BEGINN: 15.01.2025, 3 x mittwochs,  
18.30–20.30 Uhr (8 UStd.)  
Schule an der Altenau, 35,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Excel-Grundkurs

Burkhard Pöhler

Erfahren Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Sie erhalten Einblicke in grundsätzliche Verfahrensweisen wie z.B. das Anlegen und Formatieren von Tabellen, die Eingabe von Daten und die grafische Darstellung von Zahlen.



Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend lösen Sie verschiedene Problemstellungen und üben anhand von Praxisbeispielen die Arbeit mit Formeln und Funktionen. Für die Teilnahme sollten Sie über Windows-Grundkenntnisse verfügen.

**9322** BEGINN: 30.10.2024, 4 x mittwochs,  
19.00–21.15 Uhr (12 UStd.)  
Schule an der Altenau, 48,80 Euro (ermäßigt: 36,80 Euro)

## Büroorganisation und -kommunikation optimieren

Heike Hoffmeyer

Der Büroalltag lässt uns wenig Zeit und Raum für Optimierungen, Erleichterungen und Stressabbau. Gemeinsam erarbeiten Sie in diesem Seminar mit einer Gruppe von maximal acht Teilnehmenden praxisnahe Lösungen für Ihren Berufsalltag im Büro zu den aktuellen Themen wie Strukturierung und Ergonomie, Zeit- und Telefonmanagement, Kommunikation mit Kund\*innen innerhalb Ihres Teams sowie zum Stressabbau.



**9325** BEGINN: 14.01.2025, 2 x dienstags,  
18.00–20.15 Uhr (6 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrothof  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Vom Knipsen zum Fotografieren – Fotokurs für Einsteiger\*innen

Herbert Franz Gruber

Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeiten der Kamera und deren Grenzen kennt. Dabei ist es erstaunlich, was heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Dieser Kurs vermittelt Einblicke in die digitaleameratechnik und deren Bedienung. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt, Motivwahl und Bildschnitt anhand praktischer Aufgaben geübt.



Sie erhalten Informationen zu speziellen Anwendungen wie Portrait-, Blitzlicht- oder Nachtaufnahmen sowie Naturdokumentationen oder Reisereportagen. Die unterschiedlichen, digitalen Kamertypen wie Kompaktkamera, Bridgekamera, Spiegelreflex und Systemkamera werden beschrieben und sind für die Teilnahme am Kurs geeignet. Eine eigene Kamera (bitte kein Fotohandy) ist von Vorteil.

Sie erhalten Informationen zu speziellen Anwendungen wie Portrait-, Blitzlicht- oder Nachtaufnahmen sowie Naturdokumentationen oder Reisereportagen. Die unterschiedlichen, digitalen Kamertypen wie Kompaktkamera, Bridgekamera, Spiegelreflex und Systemkamera werden beschrieben und sind für die Teilnahme am Kurs geeignet. Eine eigene Kamera (bitte kein Fotohandy) ist von Vorteil.

**9326** Beginn: 25.10.2023, 6 x mittwochs, 19.30–21.00 Uhr,  
plus zwei Exkursionen am Wochenende  
(Ort und Zeit nach Vereinbarung) (16 UStd.)  
Schule an der Altenau, 61,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Fremdsprachen

### Englisch am Vormittag – Fortgeschrittene (A2/B1)

Hans-Georg Fredersdorf

Die englische Sprache ist weitverbreitet die Basis, um in der heutigen Zeit miteinander sprechen zu können, sei es im Kontakt zu ausländischen Nachbarn, im Beruf oder auf Reisen. Die Teilnehmenden dieses Kurses verfügen über genügend Sprachkenntnisse, um sich über vertraute Dinge aus Arbeit, Freizeit, eigene Interessengebiete usw. in englischer Sprache zu verständigen. Wer also seine Englischkenntnisse in einer angenehmen Lernatmosphäre auffrischen und mehr Sicherheit im Gebrauch gewinnen möchte, ist in diesem Kurs bestens aufgehoben.



Neben der Lehrbucharbeit wird regelmäßig lehrbuchunabhängiges Material eingesetzt. Grammatische Übungen werden in wechselnden Übungsformen eingebracht. Bei genügender Nachfrage wird der Kurs fortgesetzt.

Neben der Lehrbucharbeit wird regelmäßig lehrbuchunabhängiges Material eingesetzt. Grammatische Übungen werden in wechselnden Übungsformen eingebracht. Bei genügender Nachfrage wird der Kurs fortgesetzt.

**9327** BEGINN: 17.09.2024, 8 x dienstags,  
10.00–11.30 Uhr (16 UStd.)  
Kleiner Sitzungsraum im Rathaus,  
45,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lernen Sie von einer engagierten Muttersprachlerin Schritt für Schritt die italienische Sprache kennen! Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen und Rollenspiele vertiefen Sie Ihre ersten Grundkenntnisse, ergänzt durch landeskundliche Inhalte. Sie trainieren Redewendungen zur einfachen Verständigung in privater oder beruflicher Umgebung und erfahren, wie Sie Kontakt aufnehmen, andere begrüßen, sich vorstellen oder nach dem Weg fragen können. So können Sie schon bald einfache Gespräche auf Italienisch führen.



Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“ (Klett Verlag, Nr. 978-3-12-525590-6), ab Lektion 7.

- 9328** BEGINN: 12.09.2024, 11 x donnerstags, 18.00–19.30 Uhr (22 UStd.)  
Schule an der Altenau, 81,50 Euro (ermäßigt: 59,50 Euro)
- 9329** BEGINN: 09.01.2025, 15 x donnerstags, 18.00–19.30 Uhr (30 UStd.)  
Schule an der Altenau, 109,50 Euro (ermäßigt: 79,50 Euro)

## Gesundheit | Entspannung | Sport

### Hund und Kind – ein starkes Team! (für Grundschul Kinder) (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

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 Interessan-

tes über den besten Freund des Menschen. Nach einem kleinen Hundewissensquiz bekommt jedes Kind zum Abschluss eine Urkunde.

**9330** Samstag, 18.01.2025, 14.30–16.00 Uhr (2 UStd.)



Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen,  
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

### **Löwenstark auch ohne Mucki (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)**

Dominique Thielemann

Hallo kleine Abenteuer\*innen!  
Seid ihr bereit, eure innere  
Stärke zu entfesseln und  
schwierige Situationen wie ein  
mutiger Löwe oder eine mutige  
Löwin zu meistern? Dann  
ist dieser Kurs genau das  
Richtige für euch. Werdet „lö-  
wenstark“ mit dem aufregen-  
den Kinder-Resilienztraining!

Hier lernt ihr, den verschie-  
denen Herausforderungen des  
Alltags mit Zuversicht zu be-  
ggnen. Lasst euch zeigen,  
wie ihr mit starken Emotionen  
umgehen, Konflikte bewältigen  
und Hindernisse überwinden  
könnt. Ihr werdet erstaunt  
sein, wie gut euch das gelingt!  
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.

### **Löwenstark auch ohne Mucki (für Vorschulkinder)**

**9331** Samstag, 26.10.2024, 09.30–11.30 Uhr



Sonntag, 27.10.2024, 09.30–11.30 Uhr (5 UStd.)  
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen  
55,00 Euro (keine Ermäßigung)





## Löwenstark auch ohne Mucki (für Grundschul Kinder)

**9332** Samstag, 26.10.2024, 12.00–14.00 Uhr



Sonntag, 27.10.2024, 12.00–14.00 Uhr (5 UStd.)

Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen

55,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Erste Hilfe am Kind (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Manuela Jeffrey

Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern, Babysitter, Großeltern und alle, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben. Sie lernen in diesem Kurs, Gefahrenquellen zu erkennen (Prävention) und erfahren, 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.

**9333** Mittwoch, 30.10.2024, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)

Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen

27,00 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 andere 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, einem 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 die anderen schafft. Im Mittelpunkt stehen dabei die Gleichwertigkeit aller menschlichen Bedürfnisse, ein positives Menschenbild und ein hohes Maß an Selbstverantwortung. In die-

sem Kurs erhalten Sie einen achtsamen, spielerischen und anwendungsbezogenen Einblick in die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation. Beispiele aus dem Alltag sind willkommen.

**9334** BEGINN: 23.01.2025, 4 x donnerstags,  
18.00–20.00 Uhr (11 UStd.)

Schule an der Altenau, 47,50 Euro (keine Ermäßigung)

### **Winterschlaf war gestern – trotz Dunkelheit fit und ausgeschlafen sein! (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)**

Julia Rosenkranz

Schlaf wird oft als selbstverständlich angesehen. Er bekommt erst dann Aufmerksamkeit, wenn das Ein- oder Durchschlafen zur Qual wird und sich bereits erste körperliche Symptome manifestiert haben.



Die Dozentin informiert über die verschiedenen Arten der Schlafstörung und verrät hilfreiche Tipps für einen gesünderen Schlaf. An drei Abenden erfahren Sie, wie Sie den Stress des Alltags nicht mit in den Schlaf nehmen und was Sie tun können, um zu einem gesunden, erholsamen Schlaf zu finden. Außerdem erarbeitet die Dozentin gemeinsam mit Ihnen Techniken, damit Sie auch in der dunklen Jahreszeit fit bleiben.

Im Anschluss an jede Einheit erlernen Sie hilfreiche Entspannungsmöglichkeiten, die Sie dann gleich zu Hause ausprobieren können.

**9335** Donnerstag, 07.11.2024, 18.00–19.30 Uhr (6 UStd.)

Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen

39,20 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 praktizieren Sie unterschiedliche Entspannungsübungen (Achtsamkeits-, Atem- und Stilleübungen, 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.

**9337** Sonntag, 25.05.2025, 14.00–17.00 Uhr (4 UStd.)

Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“

21,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Entspannter im Alltag durch achtsame Klangmassage

Irene Urich

Stress bestimmt leider häufig unser tägliches Leben und oft fehlt die Zeit, zur Ruhe zu kommen. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag und lernen Sie, sich selbst mit einer Klangschale eine Klangmasse zu geben!



Probieren Sie neue Wege, durch die sanften Klänge und

Vibrationen der Schale in 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 wird positiv gestärkt und Sie können gelassener Ihren Alltagsbelastungen entgegentreten.

**9338** Mittwoch, 30.10.2024, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)

Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“

26,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Yoga auf dem Stuhl

Irene Urich

Diese Yoga-Form bietet Bewegung und Entspannung auch für Ältere und für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Die Yoga-Übungen werden überwiegend auf einem Stuhl sitzend ausgeführt, ergänzt durch Übungen im Stehen und verschiedene Entspannungsübungen.

Ziel ist die Erhaltung und Förderung von Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Gehirnleistung und Gleichgewicht. Außerdem werden die Atemkapazität und die Sauerstoffaufnahme verbessert. Sie erlernen viele Übungen, die Sie problemlos in Ihren Alltag einbauen können, erfahren wohltuende Entspannung und erhalten und erweitern Ihre ganzheitlichen Ressourcen. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

**9339** BEGINN: 11.12.2024, 6 x mittwochs,  
10.00–11.30 Uhr (12 UStd.)

Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“

58,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Yoga für Anfänger\*innen und sanfte Mittelstufe

Sabine Warzecha

Lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga, yogische Atemtechniken (Pranayama) und Yin Yoga kennen. Wir werden tiefer in das Yoga eintauchen und die Asanas erweitern. Außerdem stehen Lockerung,



Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates im Fokus, denn bei einseitigen 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.

**9340** BEGINN: 10.09.2024, 10 x dienstags,  
18.00–19.30 Uhr (20 UStd.)  
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“  
74,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Feldenkrais – Lernen durch Bewegung (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

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 üben gesunde und effiziente Bewegungsabläufe ein, die positiv auf Gehirn und Persönlichkeit wirken und Sie Ihren Alltag mit seinen unterschiedlichen Herausforderungen leichter und bewusster gestalten lassen.

**9342** BEGINN: 16.09.2024, 9 x montags,  
18.00–19.00 Uhr (12 UStd.)  
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen  
58,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Fit und entspannt ins neue Jahr – Workout mit Pilates- und Box-Einflüssen

Heike Hoffmeyer

Dieses Workout enthält Elemente der Sportarten Pilates, Boxen und teilweise auch Tanz. Es bindet die kraftvollen und dynamischen Bewegungen des Boxens und auch – als eine der Hauptsäulen – Elemente aus achtsamen Pilates-Übungen mit ein. Das



effektive Kombinationstraining baut Muskeln auf, strafft den Körper durch eine Verbesserung tiefer liegender Muskelgruppen, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. So verbessert es die allgemeine Fitness, die Körperhaltung und die Figur. Es ist somit für alle geeignet, die ihre Koordination und Ausdauer sowie den Muskelaufbau weiterentwickeln möchten.

**9346** BEGINN: 13.01.2025, 4 x montags,  
18.00–19.00 Uhr (5 UStd.)  
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“  
18,50 Euro (keine Ermäßigung)

## **Faszien-Training für das Bindegewebe**

Cornelia Künkler

Das weiße Geflecht der Faszien umhüllt wie ein riesiges Spinnennetz alles im Körper. Während Faszien früher nur als „Verpackungsmaterial“ angesehen wurden, weiß man heute, dass ihre Funktionen weitaus vielfältiger sind. Bewegungsmangel, Überlastung oder einseitige Bewegung sind Gift für die Faszien. Um straff statt schlaff zu werden ist es nicht nur wichtig, dass man sich bewegt, sondern vor allem wie. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Bindegewebe mit und ohne Faszienrollen trainieren können.

**9350** BEGINN: 23.09.2024, 8 x montags,  
08.30–09.30 Uhr (11 UStd.)  
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,  
35,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)

**9351** BEGINN: 19.09.2024, 8 x donnerstags,  
08.30–09.30 Uhr (11 UStd.)  
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,  
38,00 Euro (ermäßigt: 26,00 Euro)

**9352** BEGINN: 13.01.2025, 12 x montags,  
08.30–09.30 Uhr (16 UStd.)  
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,  
50,00 Euro (ermäßigt: 34,00 Euro)

**9353** BEGINN: 09.01.2025, 13 x donnerstags,  
08.30–09.30 Uhr (17 UStd.)  
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,  
59,00 Euro (ermäßigt: 40,00 Euro)

## **Fit im Alltag – Energie tanken, Muskeln aufbauen und Rücken stärken**

Jana Benke

Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, baut Stress ab und stärkt die Muskeln. Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und verbessern die Kondition – ein Angebot für



alle Altersgruppen, ergänzt mit einem stärkenden Programm für das komplette Haltungssystem (Rücken, Bauch, Schultern etc.). Kommen Sie ins Schwitzen und verbessern Sie zudem Ihre Körperwahrnehmung – ideal auch für Einsteiger\*innen.

**9356** BEGINN: 09.09.2024, 13 x montags,  
18.00–19.00 Uhr (17 UStd.)

Schule an der Altenau,  
51,30 Euro (ermäßigt: 34,30 Euro)

**9357** BEGINN: 09.09.2024, 13 x montags,  
19.00–20.00 Uhr (17 UStd.)

Schule an der Altenau,  
51,30 Euro (ermäßigt: 34,30 Euro)

**9358** BEGINN: 13.01.2025, 18 x montags,  
18.00–19.00 Uhr (24 UStd.)

Schule an der Altenau,  
71,60 Euro (ermäßigt: 47,60 Euro)

**9359** BEGINN: 13.01.2025, 18 x montags,  
19.00–20.00 Uhr (24 UStd.)

Schule an der Altenau,  
71,60 Euro (ermäßigt: 47,60 Euro)

## Flamenco und Jazz Dance für Kinder und Jugendliche

Beate Fehn

Bewegung zur Musik fördert bei Kindern Kondition, Selbstbewusstsein und Rhythmusgefühl. Sie stärkt die Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und verbessert das Körpergefühl. So beeinflusst Kindertanz die körperliche, geistige und soziale Kompetenz positiv und fördert die Beweglichkeit, die Ausdauer, die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit. Das kann sich positiv auf das allgemeine Lernverhalten auswirken. Dehnungs- und Stärkungsübungen geben den Kindern mehr Sicherheit, auch im Alltag.



Die vielfältigen Bewegungsabläufe werden in der jeweiligen Gruppe altersentsprechend vermittelt. Rückfragen zur Kleidung etc. sind bitte per E-Mail direkt an fehn.beate@gmail.com zu stellen.

## Las Risueñas: Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

**7480** BEGINN: 30.10.2024, 7 x mittwochs,  
16.30–17.30 Uhr (9 UStd.)



Bürgerhaus Wewer,  
40,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Las Resplandoras: Tanzen für Grundschul Kinder

**7482** BEGINN: 29.10.2024, 7 x dienstags,  
16.30–17.30 Uhr (9 UStd.)



Bürgerhaus Wewer,  
40,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Las Remolinas: Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik (9–16)

**7484** BEGINN: 28.10.2023, 7 x montags,

17.00–18.00 Uhr (9 UStd.)



Bürgerhaus Wewer,

40,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Ernährungswissen trifft Kochkultur

### Allgemeine Information zu den vhs-Kochkursen:

Durch die unterschiedlichen Themensetzungen eignen sich die Kurse für alle Altersgruppen und sind auf verschiedene Bedürfnisse und Interessen ausgerichtet, um die Freude am Kochen in alle Generationen zu tragen. Zum Kursinhalt gehören Informationen zu den jeweils verwendeten Lebensmitteln und bei der Länderküche ebenfalls zu den Essgewohnheiten in den jeweiligen Ländern. Der vhs ist es wichtig, dass das Gelernte zu Hause umgesetzt werden kann, um die tägliche Ernährung abwechslungsreich und gesund zu gestalten. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen eine Schürze, Spül-/Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Einweghandschuhe sowie Aufbewahrungsbehälter mit. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

### Gesunde Ernährung – gewusst wie!

Heike Hoffmeyer

Eine den jeweiligen Bedürfnissen angepasste und gesunde Ernährung ist die Basis für eine stabile Gesundheit mit geistiger und körperlicher Fitness. Lebensnotwendige Nährstoffe mit ausgewogener Ernährung in den stressigen Alltag zu integrieren ist oft schwierig.



Gemeinsam mit allen Teilnehmenden werden wir festgefahrene Gewohnheiten und deren Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele bewusst machen, Strategien zur Unterstützung des Wohlbefindens erarbeiten und dabei das Zusammenspiel von Nahrungsmitteln, Alltagsgewohnheiten, allgemeiner Bewegung sowie auch Ernährungsmythen betrachten.

**9360** Montag, 20.01.2025,

19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)

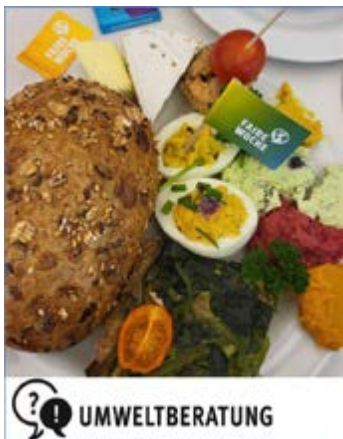
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“

6,00 Euro (keine Ermäßigung)

## „Klimaschutz schmeckt“ (in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.)

Jenny Fromme

Der Klimawandel ist weltweit spürbar. Warum nicht vor Ort mit kleinen Gegenmaßnahmen starten und klimagesund kochen? Im Zuge der bundesweiten „Fairen Woche“ vom 13.–27. September 2024 stehen klimagerechte Gerichte auf dem Speiseplan: möglichst biologisch, fair, regional, unverarbeitet und mit mehr pflanzlichen und weniger tierischen Produkten. Bei der Herstellung welcher Lebensmittel wird besonders viel Treibhausgas ausgestoßen oder werden große Mengen an Wasser benötigt? Die Teilnehmenden erhalten viele praktische Tipps und Tricks sowie leckere Rezepte für eine nachhaltigere Ernährung.



**9381** Donnerstag, 19.09.2024,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Schule an der Altenau,  
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Schnelle, gesunde Familienküche

Jenny Förster

Was soll ich denn heute mal kochen? Diese Frage stellen Sie sich sicherlich häufig. Erfahren Sie, wie Sie trotz eines stressigen Alltags fixe und ausgewogene Speisen zubereiten können. Lernen Sie neue Rezepte mit frischen und leckeren Zutaten kennen, die einfach nachzukochen sind. Außerdem bekommen Sie Tipps an die Hand, wie Sie Ihren Kindern Gemüse schmackhaft machen können.



**9361** Dienstag, 01.10.2024,  
18.45–22.15 Uhr (4 UStd.)  
Schule an der Altenau,  
30,50 Euro (keine Ermäßigung)



## Vollwerternährung für einen Wohlfühldarm

Jenny Förster

80 Prozent unserer Immunzellen sitzen im Darm. Daher ist es umso wichtiger, auf eine darmgesunde Ernährung zu achten. Sie erhalten Informationen, welche Lebensmittel gut bekömmlich und dem Darm schmeicheln. Wir bereiten leckere, gesunde, vegetarische Speisen zu, die zu Ihrem Wohlbefinden beitragen und Ihren Speiseplan bereichern werden.



**9362** Donnerstag, 20.02.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Schule an der Altenau, 30,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Da haben wir den Salat!

Frauke Hellenbrand

Salat im Winter? Aber sicher! Wintersalate punkten mit saisonalen Zutaten, die uns in den kalten Monaten mit reichlich Vitaminen versorgen und dabei so herrlich schmecken, dass man sie sogar zu Hauptdarstellern auf den Tisch machen kann.



Passend zu Jahreszeit lernen

Sie viele leckere winterliche Salatideen kennen, die mit einem simplen Dressing aus besonderen Essigen und Ölen einfach nur köstlich sind. Außerdem erfahren Sie, wie Gemüse (z.B. Rote Beete) mit besonderem Essig und Öl zum winterlichen Klassiker wird.

**9363** Donnerstag, 07.11.2024, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)  
Schule an der Altenau, 30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Spargel trifft Erdbeere – leichte Frühlingsalate

Frauke Hellenbrand

Im Frühling können wir mit frischen Zutaten aus dem Vollen schöpfen.

Erfahren Sie, wie Sie aus weißem und grünem Spargel sowie frischen Erdbeeren verschiedene leckere Salate zaubern und mit besonderen Essigen und Ölen gekonnt in Szene setzen können. Neue Kombinationen bieten ungeahnte Genüsse. Freuen Sie sich auf die geschmackliche Vielfalt der Frühlingsküche.



**9364** Donnerstag, 22.05.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)  
Schule an der Altenau, 37,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Wildgerichte in der Alltagsküche

Thomas Waldeyer

Wildgerichte passen wunderbar in die kalte Jahreszeit. Sie überzeugen mit aromatischem, fettarmem Fleisch, das sich sehr vielseitig zubereiten lässt. Erfahren Sie vom Profi Wissenswertes über die Zubereitung von Wild, nicht nur für besondere Anlässe, sondern auch für den Alltag. Hier findet jeder und jede ein Rezept ganz nach persönlichem Geschmack.



Vorsicht wilder Koch! Der Kochprofi schafft eine authentische Küchenatmosphäre mit lockeren Sprüchen und lässigem Ton.

**9365** Donnerstag, 06.02.2025, 18.45–22.15 Uhr (5 UStd.)  
Schule an der Altenau, 33,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Die Vielfalt Europas in einem kulinarischen Abenteuer!

Thomas Waldeyer

Tauchen Sie mit dem „wilden Koch“ ein in die verlockende Welt der europäischen Küche. Sie entdecken die kulinarischen Geheimnisse aus dem Norden, Süden, Osten und Westen Europas. Ein Fest für die Sinne erwartet Sie, wenn Sie sich durch die köstlichen Aromen und Traditionen der verschiedenen Regionen schlemmen.



Diese werden in Büffetform zusammengestellt.

**Norden:** Erleben Sie die nordische Kulinarik mit delikaten Blinis, verfeinert mit zarten Eismeerkrabben und begleitet von herzhaften Fiskeboller – eine wahre Gaumenfreude aus dem Norden Europas.

**Süden:** Lassen Sie sich von mediterranen Köstlichkeiten verführen! Sie bereiten gemeinsam eine Auswahl traditioneller Tapas zu, bevor Sie sich in die Welt des cremigen Risottos vertiefen. Kopanisti aus Griechenland ist eine Creme aus Käse und Paprika, sie wird zu den Tapas gereicht.

**Osten:** Genießen Sie die Wärme und Herzlichkeit der osteuropäischen Küche mit einem herzhaften Gulasch, gefolgt von den verlockenden Aromen von Ligsdinas und köstlich gefüllten Piroggen – ein Festmahl aus dem Osten Europas erwartet Sie!

**Westen:** Der kulinarische Ausflug im Westen Europas klingt mit süßen Versuchungen aus. Es werden leckere Quarkspeisen, luftige Apfelfannkuchen und die unwiderstehlichen Poffertjes aus den Niederlanden gezaubert.

Lassen Sie sich von den verschiedenen Geschmackrichtungen und Traditionen inspirieren.

**9366** Donnerstag, 21.11.2024, 18.45–22.15 Uhr (5 UStd.)  
Schule an der Altenau, 28,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Skandinavische Weihnachtsküche 2.0

Bärbel Kröger

Wenn es in den Straßen und im Haus nach Glögg und Julkuchen duftet und kleine Wichtelparaden aufgereiht auf Fensterbrettern und in Regalen stehen, dann ist Weihnachten in Skandinavien.

Die skandinavische Küche ist bodenständig, unkompliziert und ohne Schnickschnack.

Ob schwedisches Julbord, norwegisches Julemat, dänische Julefrokost oder finnische Weihnachtsgerichte, in ganz Skandinavien ist das Festessen in der Weihnachtszeit sehr traditionell. Wir machen eine kulinarische Rundreise durch alle skandinavischen Länder.

Freuen Sie sich auf eine Auswahl an leckeren Rezepten, die die dunkle Jahreszeit schöner machen und schon mal ein bisschen auf Weihnachten einstimmen.

**9367** Donnerstag, 14.11.2024, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Schule an der Altenau, 28,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Traditionelle Ostergerichte zeitgemäß interpretiert

Thomas Waldeyer

Die traditionellen Ostergerichte sind vielen bekannt. Auf Basis dieser Tradition wagen wir den Schritt in eine zeitgemäße Variation bei der Zubereitung und Gestaltung. Der festliche Charakter soll erhalten bleiben, die Ursprünge erkennbar sein und die Idee der Erneuerung spürbar werden.

Ostersonntag und Ostermontag ... zwei Festtage ... was wollen wir essen? Laura ist vegan, Klaus hat Lactose, Bertold darf kein Schwein. Kennen Sie das? In diesem Kurs verbinden wir die Nahrungstabus zu einem festlichen Genuss, ohne zu verzichten. Traditionell und doch unserer Zeit angepasst. Diese Form heißt „part & link“, separieren und verbinden. Neumodisch auf dem Fundament des Traditionellen. Frohe Ostern!

**9368** Donnerstag, 27.03.2025, 18.45–22.15 Uhr (5 UStd.)  
Schule an der Altenau, 33,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Die feine 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, gut zubereitet werden.

**9369** Dienstag, 08.10.2024, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)

Schule an der Altenau, 32,80 Euro (keine Ermäßigung)

### **Antojitos Mexicanos IV**

Olga Yáñez de Bannenberg

In der mexikanischen Küche vereinen sich indigene „Tradiciones“ mit spanischen Einflüssen und einem Hauch Karibik. Heraus kommt ein feuriger Mix, der den Gaumen mit verschiedensten Aromen und typisch mexikanischen Zutaten wie Maismehl, einer Vielfalt an Chilischoten oder



Bohnen verwöhnt. Zu den beliebten „Antojitos Mexicanos“ zählen Tortilla-Varianten wie Sopes, Enchiladas Potosinas, Empanadas, Enchiladas, Tlacoyos (lange, dicke Tortillas mit Bohnen oder „großen Bohnen“ gefüllt), Tostadas (z.B. „Tostadas de pollo“), Gorditas de hongos und Quesadillas (Weizenmehltortillas mit Käse). Lernen Sie die authentische Zubereitung dieser Köstlichkeiten kennen.

**9370** Donnerstag, 16.01.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)

Schule an der Altenau, 24,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Fingerfood-Mix: Mexiko, Spanien und Südamerika**

Olga Yáñez de Bannenberg

In der mexikanischen Küche vereinen sich indigene „Tradiciones“ aus der Kultur der Maya und Azteken mit spanischen Einflüssen und einem Hauch Karibik. Heraus kommt ein vielseitiges Potpourri kulinarischer Köstlichkeiten, die Ihren Gaumen mit den verschiedensten Aromen verwöhnen und aus typisch mexikanischen



Zutaten wie Maismehl, einer Vielzahl von getrockneten und frischen Chilis sowie Bohnen bestehen. Leckere neue Rezepte mit typischen Gerichten aus Mexiko, Spanien und Südamerika wie Empanada de Bacalao, Arepas und Mixiotes warten auf Sie!

**9371** Donnerstag, 30.01.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)

Schule an der Altenau, 24,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Die Vielfalt der indischen Küche

Jonas Stommel

Indien hat eine reiche kulinarische Tradition. Entdecken Sie die Schönheit der indischen Küche, die mit einer unglaublichen Vielfalt an Aromen, Gewürzen und Geschmacksrichtungen überrascht. Mit ihrer Fülle an raffinierten vegetarischen Gerichten und ihren unterschiedlichen regionalen Kochstilen und Zutaten spiegelt sie die Religions- und Kulturgeschichte des Landes wider. Lernen Sie die Zubereitung verschiedener typisch nord- und südindischer Spezialitäten kennen.



**9372** Dienstag, 24.09.2024, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Schule an der Altenau, 28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Eine kulinarische Reise durch die Levante

Jonas Stommel

Entdecken Sie die vielfältige und gesunde Küche aus dem östlichen Mittelmeerraum mit ihrer bunten Auswahl an frischen Zutaten. In den Gerichten finden sich verschiedene mediterrane, marokkanische, libanesische, irakische, arabische und palästinensische Elemente. Auf üppig gedeckten Tafeln tummeln sich die raffinierten Köstlichkeiten in vielen kleinen Schälchen und der ganze Raum ist erfüllt vom herrlichen Duft orientalischer Gewürzmischungen. Genug geträumt, jetzt wird gekocht: Wir verwenden für unsere Gerichte ganze Gewürze sowie frisches Gemüse und Kräuter – Lebensmittel- und Gewürzkunde natürlich inklusive. Üben Sie sich in einfachen Schneidetechniken und Zubereitungsmethoden und freuen Sie sich auf schmackhafte Gerichte!



**9373** Dienstag, 21.01.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Schule an der Altenau, 28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Der Duft Asiens

Jonas Stommel

Lassen Sie sich von den köstlichen Aromen der asiatischen Küche faszinieren, die ebenso vielfältig wie die orientalische und indische Küche ist und über mindestens genauso viele spannende Zutaten und Zubereitungstechniken verfügt. Gemeinsam bereiten Sie un-



terschiedliche Würzsoßen und Würzpasten zu, um daraus typisch asiatische Gerichte zu kreieren. Kulinarisch bietet dieser Abend Gerichte aus China, Thailand, Korea, Japan und Indonesien. Bringen Sie den verführerischen Duft Asiens in Ihre heimischen Küchen!

**9374** Dienstag, 18.03.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Schule an der Altenau, 28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kulinarisches aus Kiew

Natalia Galitskii

Die Ukraine ist ein multinationales Land, das spiegelt sich auch in der ukrainischen Küche wider. Sie ist sehr vielfältig und enthält zahlreiche Elemente unterschiedlicher europäischer Küchen. Besonderheit der ukrainischen Küche ist eine große Auswahl an überwiegend heimischen Lebensmitteln. Wussten Sie schon, dass Borschtsch viel mehr als einfach eine Suppe ist? Das Gericht gehört zur Liste des immateriellen Erbes der Ukraine und hat eine jahrhundertealte Geschichte. Sie haben Lust auf ukrainisches Essen bekommen? Lassen Sie sich von köstlichen Rezepten überraschen!



Wussten Sie schon, dass Borschtsch viel mehr als einfach eine Suppe ist? Das Gericht gehört zur Liste des immateriellen Erbes der Ukraine und hat eine jahrhundertealte Geschichte. Sie haben Lust auf ukrainisches Essen bekommen? Lassen Sie sich von köstlichen Rezepten überraschen!

**9382** Dienstag, 29.10.2024, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Schule an der Altenau, 28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Getränk Kunde

### Rund um den Rum

Matthias Hannmann

Die Welt des Rums ist bunt und die verschiedenen Sorten so zahlreich wie es Inseln in der Karibik, Asien und Südamerika gibt. Erfahren Sie Wissenswertes über seine Geschichte, die verschiedenen Herkunftsländer, die Herstellungsverfahren und seine große Aromenvielfalt. Je nach Verarbeitung und Lagerung des Ausgangsprodukts ist das Endprodukt braun oder weiß, das Geschmacksspektrum reicht von süß und fruchtig bis zu kräftig. Kaum eine andere Spirituose kann diese Bandbreite an unterschiedlichen Charakteren bieten. Zur Verkostung stehen verschiedene, sorgfältig ausgesuchte Rums von hoher Qualität bereit. Darüber hinaus erhalten Sie aktuelle Informationen über Land und Leute.

**9375** Freitag, 11.10.2024, 20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
32,00 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 aus der Paderborner Likörmanufaktur zu verkosten und ihre einzigartigen Aromen zu entdecken. Vollaromatische, fruchtige oder süße Kompositionen – lassen Sie sich von der Vielfalt und Raffinesse dieser edlen Liköre überraschen. Lernen Sie mehr über nachhaltige Herstellung, Geschichte von Likören und ihrer Verwendungszwecke, während Sie jeden Tropfen genießen. Ein unvergessliches Erlebnis für alle, die gute Weine lieben, die die Kunst der Likörverkostung entdecken möchten und viel Wert auf regionale Produkte legen.

**9376** Freitag, 13.12.2024, 19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)

Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“

32,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Die Whiskys der schottischen Inseln und der Westküste**

Matthias Hannmann

Schottland ist ohne seine Whiskytradition kaum vorstellbar. Nachweislich wird dieses Getränk dort bereits seit 1494 gebrannt – zunächst nur zum medizinischen Einsatz, das änderte sich jedoch schnell. Der Siegeszug des Whiskys machte ihn zum Nationalgetränk der Schotten, Schottland verfügt über den größten Anteil an Destillieren weltweit. Nur wenige andere Spirituosen üben auf ihre Liebhaber\*innen eine vergleichbare Faszination aus. Torfig oder rauchig? Bourbon oder Scotch? Aus den Highlands oder von der Isle of Skye? Dem Facettenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Im Vordergrund stehen bei diesem Tasting die immer beliebter werdenden rauchig-torfigen Whiskys. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Destillat. Sie erhalten Einblicke in die geografisch bedingten Besonderheiten der Inseln und der schottischen Westküste und erfahren Wissenswertes zu den einzelnen Whisky-Sorten, zu ihrer Geschichte und zum Herstellungsverfahren.



**9377** Freitag, 24.01.2025, 20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)

Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“

32,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Frühlingsweine – leichter Genuss für milde Tage

Dirk Baumbach, Frauke Hellenbrand

Der Frühling ist da – und mit ihm die Lust auf aromatische, frische Frühlingswein! Wenn die Temperaturen steigen und die Natur aufblüht, ist Zeit für ein erstes Glas Wein in der wärmenden Frühlingssonne!



Frühlingsweine, meist leichte Weiß- oder Roséweine, kommen häufig fruchtig oder floral

duftend daher, sind erfrischend und passen gut zu leckeren Frühlingsgerichten. Lassen Sie sich bei dieser Verkostung überraschen, welche vielfältigen Aromen Sie entdecken können. Hintergrundwissen zur Herkunft und Herstellung ergänzen das Weinseminar. Gerne dürfen Sie auch etwas milden Käse mitbringen, denn Käse und Wein ist immer eine gute Kombination.

**9378** Freitag, 21.03.2025, 19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)  
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“  
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Verführerische Weinwelten – ein Tasting von handgefertigten Likören

Thomas Neugeboren

Liköre aus Paderborn mit langer Tradition wiederentdeckt. Seit 2020 wird Wein-Likör nach altem Familienrezept mit viel Liebe zum Detail und einmaligem Verfahren hergestellt. Ein Abend mit spannender Geschichte rund um diese Spirituose mit gleichzeitiger Verkostung von verschiedenen Weinlikören sowie kleinen Appetithappen. Erfahren Sie etwas über die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und lassen Ihren Gaumen verzaubern. Ein besonderer Genuss für alle, die Wein und ihren guten Geschmack lieben, die die Kunst der Likörverkostung entdecken möchten und großen Wert auf regionale, naturbelassene Produkte legen.

**9379** Freitag, 04.04.2025, 19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)  
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Gin ist in!

Dirk Baumbach, Frauke Hellenbrand

Kaum ein Getränk ist so stilvoll und vielfältig zu kombinieren wie dieser edle Wacholderbrand. Lassen Sie sich „ginspirieren“, denn Gin ist nicht gleich Gin! Im Seminar erhalten Sie Einblicke in die Kunst der Herstellung dieses Trendgetränks und erfahren Interessantes zu seiner Ge-





schichte. Sie lernen, die vielfältigen Aromen zu unterscheiden, die sich im Gin vereinen, und erkunden die Charakteristika verschiedener Gin-Sorten. Freuen Sie sich auf viele neue Geschmackserfahrungen!

**9380** Freitag, 09.05.2025, 19.00–21.15 U,hr (3 UStd.)  
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“  
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Persönlichkeitsentwicklung

### 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.

**9383** Mittwoch, 25.09.2024, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Das passende Make-up für jeden Anlass

Melissa Kasapbicer

Sie sind unsicher, welche Farben für Sie die richtigen sind, wie Sie die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene setzen und in wenigen Schritten Ihr persönliches Make-up kreieren können? 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. Schnell, einfach und natürlich. 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.

**9385** Samstag, 23.11.2024, 16.00–19.00 Uhr (4 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Make-up-Workshop „Frühlingslook“

Melissa Kasapbicer

Lassen Sie sich von der Aufbruchstimmung in der Natur anstecken. Im Frühjahr haben wir besonders viel Lust auf Veränderung. Lassen Sie sich den perfekten Look für den Frühling zusammenstellen und von den frischen Farben inspirieren. Die Dozentin, Make-up Artist und Visagistin, zeigt Ihnen, wie Sie eventuelle



Hautunebenheiten wegzaubern, Augenränder verschwinden und Ihre frühlingsblasse Haut frisch aussehen lassen können. Ein freundliches, positives Erscheinungsbild öffnet Türen – privat wie beruflich. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Beratung möglich.

**9386** Donnerstag, 13.02.2025,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Farb- und Typberatung

Sonja Lang

Lust auf einen Ausflug in die Welt Ihrer persönlichen Farben? Jeder Farbtyp entspricht bestimmten Nuancen, die das Aussehen positiv beeinflussen. Wer seine Farben trägt, kommt optimal zur Geltung. Finden Sie heraus, wie Sie jünger, frischer und schlanker wirken. Mit einem attraktiven



und stimmigen Erscheinungsbild überzeugen Sie beruflich und privat. Darüber hinaus hilft Ihnen das neu erworbene Wissen, vorhandene Kleidungsstücke vorteilhaft zu kombinieren und Fehlkäufe meiden – ein wichtiger Beitrag für mehr Nachhaltigkeit. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen.

**9387** Mittwoch, 09.10.2024,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9388** Donnerstag, 20.03.2025,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

# Kreativität

## Acrylmalerei

Claudia Cremer-Robelski

Die Acrylmalerei zeichnet sich durch ihre enorme Vielseitigkeit aus. Lernen Sie in diesem Workshop verschiedene Techniken und Möglichkeiten der Malerei mit Acrylfarben kennen, mit denen Sie vielfältige Effekte erzielen.

Ausgedruckte Wunschmotive können als Vorlage für Ihr Werk dienen, Sie können aber auch frei malen. Ob gegenständlich oder abstrakt, das

entscheiden Sie. Acrylfarben stehen Ihnen neben Pinseln und beispielsweise auch Spachteln, Schwämmen etc. als Hilfsmittel zur Verfügung, Sie brauchen nur eine Leinwand mitzubringen.

Alle Teilnehmenden werden individuell von der Künstlerin unterstützt, so dass jeder\*jede zum Schluss ein tolles Werk auf Leinwand mit nach Hause nehmen kann.

**9390** Sonntag, 19.01.2025, 12.15–16.00 Uhr (5 UStd.)  
Schule an der Altenau, 34,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Häkelspaß für Anfänger\*innen

Hülya Yaslioglu

Wer immer schon einmal häkeln lernen wollte oder vergessen geglaubte Kenntnisse wieder auffrischen möchte, ist hier genau richtig! Nach einer Einführung in die Grundlagen des Häkelns mit den verschiedenen Fachbegriffen werden die Basics wie Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen oder andere Maschenarten geübt, Maschen verdoppelt und abgenommen, und dann können sich die Teilnehmer\*innen mit Unterstützung der Kursleiterin schnell an ein eigenes Projekt wagen.

**9391** BEGINN: 06.11.2024,  
3 x mittwochs,  
19.00–21.00 Uhr (8 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
33,20 Euro (keine Ermäßigung)



**9392** BEGINN: 22.01.2025, 3 x mittwochs,  
19.00–21.00 Uhr (8 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
33,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Geburtstagskronen nähen

Karin Heese

Geburtstage sind für jedes Kind etwas Besonderes. Mit einer Geburtstagskrone aus Stoff machen Sie ihm diesen Tag noch unvergesslicher. Vielleicht wird dieses zauberhafte Accessoire auch Teil eines neuen Geburtstagsrituals?

Die Herstellung einer Geburtstagskrone ist auch für Nähneulinge geeignet, da die einzelnen Schritte und erforderlichen Nähte genau erläutert werden und leicht nachzuvollziehen sind.

Bei der Gestaltung der Geburtstagszahl sind Ihrer Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Die Zahlen werden mit Klett befestigt und können so leicht ausgewechselt werden. Dank des Klettverschlusses auf der Rückseite passt sich die Krone auch in der Größe jedes Jahr an und wächst mit. Eine tolle Geschenkidee für Ihren kleinen Schatz!

Das Mitbringen einer eigenen Nähmaschine ist erforderlich.

**9394** Samstag, 09.11.2024, 10.00–13.45 Uhr (5 UStd.)  
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof  
23,70 Euro (keine Ermäßigung)



## Adventsdeko – modern oder klassisch

Elisabeth Düsing

Gestalten Sie Ihre ganz persönliche Adventsdekoration – individuell nach Ihrem Geschmack und unter fachlicher Anleitung! Wer weiß, vielleicht finden Sie so auch Geschmack an einem Beruf in der Floristik?

Als Werkzeug benötigen Sie eine Gartenschere und ein Messer. Es besteht die Möglichkeit, eigene Materialien bzw. Gefäße mitzubringen oder vor Ort zu erwerben. Falls Sie noch Fragen im Vorfeld haben, können Sie diese telefonisch unter 05251 39535 klären.



**9396** Dienstag, 12.11.2024, 19.00–22.00 Uhr (4 UStd.)  
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Frühlingserwachen

Elisabeth Düsing

Holen Sie sich den Frühling ins Haus und gestalten Sie unter fachlicher Anleitung Ihre ganz individuelle Dekoration. So erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Tätigkeit von Florist\*innen.

Als Werkzeug benötigen Sie eine Gartenschere und ein Messer. Es besteht die Möglichkeit, eigene Materialien und Pflanz- oder Dekogefäße mitzubringen oder vor Ort zu erwerben. Falls Sie noch Fragen im Vorfeld haben, können Sie diese telefonisch unter 05251 39595 klären.

**9397** Dienstag, 11.03.2025, 19.00–22.00 Uhr (4 UStd.)  
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Anmeldebeginn: Montag, 26.08.2024

Geschäftsstelle der vhs Borchten  
Bürgerbüro der Gemeinde Borchten  
Unter der Burg 1  
Fon: 05251 3888–123  
Fax: 05251 3888–200

Die Volkshochschule freut sich über Ihre Vorschläge und Hinweise, um das Veranstaltungsprogramm noch vielseitiger und attraktiver gestalten zu können.

### Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Die unter „sonstige“ aufgeführten Bilder sind von Dozent\*innen der Kurse bzw. von Mitarbeiter\*innen zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt.

**pexels:** 7480 Konstantin Mishchenko, 9361 RDNE Stock project, 9362 kindelmedia

**pixabay:** 9308 Coco Parisienne, 9311 Silviarita, 9314 Tung Lam, 9315 Nattanan Kanchanaprat, 9322 StockSnap, 9325 SnapwireSnaps, 9326 Jan Vašek, 9327 mldestefano, 9333 Marcela, 9334 Christine Sponchia, 9335 Michal Dziekonski, 9338 Fernando Albert, 9340 Peggy und Marco Lachmann-Anke, 9363 RitaE, 9364 RitaE, 9366 NoName\_13, 9367 Annette Meyer, 9369 mohan guache, 9370 Kai Reschke, 9372 vitaqmi, 9373 Firas Hassoun, 9374 Joanna Wielgosz, 9378 Jenson Lawrence, 9380 Sasa Stankovic, 9381 congerdesign, 9382 Tetyana Us, 9383 Ri Butov, 9386 Bruno, 9387 Pexels, 9396 Melani Marfeld,

**stock.adobe:** 9303 vegefox; 9346 WavebreakMediaMicro, 9356 Robert Kneschke

**sonstige:** 1206 Thomas Oberländer, 9300 Oliver Fleischer, 9301 Oliver Eue, 9302 Quax-Verein, 9304 Silvia Knühmann, 9306 Wasserverband Obere Lippe, 9307/9321/9328/9337/9371 Claudia Bürger, 9313 Herbert Franz Gruber, 9331 Dominique Thielemann, 9365/9377 Iris Pape, 9394 Karin Heese, 9390 Claudia Cremer-Robelski, 9391 Hülya Yaslioglu

## 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](http://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



junge vhs – Angebote für Kinder und Jugendliche

### Fragen zum Programm?

Bei inhaltlichen Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte unter Tel. 05251 88-14307 oder per E-Mail an [c.buerger@paderborn.de](mailto:c.buerger@paderborn.de) an die Fachbereichsleiterin Claudia Bürger. Sie ist in der vhs Paderborn zuständig für die pädagogische Planung des gemeinsam mit der Borchener Zweigstellenleiterin Karin Laux aufgestellten Programms.

Fragen zu den Räumlichkeiten etc. beantworten Ihnen gerne die Kolleginnen des Bürgerbüros Borchon, Tel. 05251 3888-123.

## Verzeichnis der Kursleitenden

Baumbach, Dirk . . . . .	9378, 9380
Benke, Jana . . . . .	9356–9359
Breder, Carsten . . . . .	9307
Cremer-Robelski, Claudia . . . . .	9390
Düsing, Elisabeth . . . . .	9390, 9391
Eue, Oliver . . . . .	9301
Fleischer, Oliver . . . . .	9300
Förster, Jenny . . . . .	9361, 9362
Franzke, Reiner . . . . .	9342
Fredersdorf, Hans-Georg . . . . .	9327
Fromme, Jenny . . . . .	9381
Galitskii, Natalia . . . . .	9382
Grenz, Ringo . . . . .	9303
Gruber, Herbert Franz . . . . .	9312, 9313, 9326
Hannmann, Matthias . . . . .	9375, 9377
Hartmann, Martina . . . . .	9314
Heese, Karin . . . . .	9394
Helle, Silvia . . . . .	9315, 9317
Hellenbrand, Frauke . . . . .	9363, 9364, 9378, 9380
Hoffmeyer, Heike . . . . .	9325, 9346, 9360
Jeffrey, Manuela . . . . .	9333
Johle, Christina . . . . .	9334
Kasapbicer, Melissa . . . . .	9383–9386
Kröger, Bärbel . . . . .	9367
Künkler, Cornelia . . . . .	9350–9353
Lang, Sonja . . . . .	9387, 9388
Maes, Dr. Heiner . . . . .	9302
Neugeboren, Thomas . . . . .	9376, 9379
Oberländer, Thomas . . . . .	1206
Paus, Benedikt . . . . .	9369
Petralia-Völker, Anna-Maria . . . . .	9328, 9329
Pöhler, Burkhard . . . . .	9321, 9322
Rebbe, Miriam . . . . .	9308–9311
Rosenkranz, Julia . . . . .	9335
Schäfers, Johannes . . . . .	9306
Sobek, Erika . . . . .	9304
Stommel, Jonas . . . . .	9372–9374
Thielemann, Dominique . . . . .	9331, 9332
Tingelhoff, Susanne . . . . .	9330
Urich, Irene . . . . .	9337–9339
Waldeyer, Thomas . . . . .	9365, 9366, 9368

Warzecha, Sabine . . . . .	9340
Wietfeld, Christoph . . . . .	9319
Wode, Reinhild . . . . .	9304
Yáñez de Bannenberg, Olga . . . . .	9370, 9371
Yaslioglu, Hülya . . . . .	9391, 9392
Yáñez de Bannenberg, Olga . . . . .	9375

## Kursleitung werden

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten und haben pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten? Dann melden Sie sich bei uns. Die vhs erweitert gern ihr Angebot mit interessanten Themen und neuen Dozent\*innen.

## Stichwortverzeichnis

Acrylmalerei . . . . .	9390
Büroorganisation . . . . .	9325
EDV . . . . .	9321–9325
Englisch . . . . .	9327
Entspannung . . . . .	9335–9340
Erbrecht . . . . .	9303
Ernährung . . . . .	9360–9380
Erste Hilfe am Kind . . . . .	9333
Excel . . . . .	9322
Farb- und Typberatung . . . . .	9387, 9388
Faszientraining . . . . .	9350–9353
Feldenkrais . . . . .	9342
Fitnessgymnastik . . . . .	9342–9359
Floristik . . . . .	9396, 9397
Fotografieren . . . . .	9326
Gärtnern . . . . .	1206, 9312–9314
Gehölzschnitt . . . . .	9312
Gesundheit . . . . .	9308–9311, 9331–9374
Gewaltfreie Kommunikation . . . . .	9334
Häkeln . . . . .	9391, 9392
Hundehaltung . . . . .	9330
Immobilien . . . . .	9315–9319



Internationale Küche	9367, 9369–9374, 9382
Italienisch	9328–9329
junge vhs	9330–9332, 7480–7484
Kochkurse	9361–9374, 9381, 9382
Kommunikation	9325, 9334
Kreativität	9390–9399
Letzte Hilfe	9304
Make-up-Workshop	9383–9386
Nachhaltigkeit (Bau, Renovierung)	9315, 9317
Nähen	9394
Pilates	9346
Quax-Hangar	9302
Reisebericht	9301
Renaturierung	9306
Resilienz	9331, 9332
Rosenpflege	9313
Selbstbehauptung	9331, 9332
Smartphone & Tablet	9321
Sterbebegleitung	9304
Stressabbau	9335–9346
Tasting	9375–9380
Tierpsychologie	9330
Umwelt	9306–9317
vhs.Business	9325, 9322
Vorsorgevollmacht	9303
Waldbaden	9337
Waldwirtschaft	9307
Wassernutzung	1206
Wild- und Heilkräuter	9308–9311
Yoga	9339, 9340

## **Veranstaltungswünsche und Kursideen?**

Wenn Ihnen ein Thema fehlt, melden Sie sich bitte bei uns! Wir freuen uns, das Programm gemeinsam mit Ihnen stetig weiterzuentwickeln und zu ergänzen.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Paderborn mit der Anlage „Datenschutz“ (einzusehen auf [www.vhs-paderborn.de](http://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](http://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](mailto:vhs@paderborn.de) oder per Fax an 05251 88-14301. Falls Sie sich per E-Mail oder über [www.vhs-paderborn.de](http://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](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 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. Kassenzugriff 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)



Volkshochschule  
Paderborn  
Zweigstelle Borchten

**Zweigstellenleiterin: Karin Laux**

**Geschäftsstelle:**

Bürgerbüro Borchten, Rathaus  
Unter der Burg 1  
33178 Borchten  
Fon: 05251 3888-123  
Fax: 05251 3888-200  
buergerbuero@borchten.de

**Öffnungszeiten:**

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder auf [www.borchten.de](http://www.borchten.de) nach den aktuellen Öffnungszeiten.

Nutzen Sie gerne auch die Möglichkeit, vhs-Veranstaltungen online auf [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) rund um die Uhr zu buchen.

**Anmeldebeginn: Montag, 26.08.2024**

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

**Die Volkshochschule der Gemeinde Borchten ist eine  
Zweigstelle der vhs Paderborn.**

Leiterin: Petra Hensel-Stolz  
Zuständige Fachbereichsleiterin:  
Claudia Bürger  
Fon: 05251 88-14307  
c.buerger@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 im Bürgerbüro Borchten erhältlich. Sie können es auch im Internet unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) abrufen.

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn  
Umschlagfoto: Mischka Kaiser