

Stadtteile

Dahl	196
Elsen	196
Sande	198
Wewer	199
Schloß Neuhaus	199

VERANSTALTUNGEN IN DEN STADTTEILEN

Die VHS Paderborn möchte das Weiterbildungsangebot in den Paderborner Stadtteilen erweitern. Haben Sie eine Idee, was in Ihrem Stadtteil auf Interesse stoßen könnte?

Oder möchten Sie selbst einen Kurs leiten? Haben Sie

- Interesse an der Arbeit mit Erwachsenen?
- Fachkenntnisse in Verbindung mit pädagogischem Geschick, Kontaktfähigkeit und Interesse, sich in dieser Hinsicht weiterzubilden?
- besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten?
- Spaß am Unterrichten?

Dann wenden Sie sich bitte an Ihre Volkshochschule. Für ein Informationsgespräch stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Bitte schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an.

DAHL

Sanftes Rückentraining

Annette Schmickler-Lemperle

Dieses Angebot richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters mit Rückenproblemen. Einen gesunden Rücken spürt man nicht, erst wenn Beschwerden auftreten, fühlen Sie, wie wichtig die Gymnastik für Ihr Wohlbefinden ist. In diesem Kurs wird die Beweglichkeit verbessert, um die Wirbelsäule zu entlasten. Musik und kleine Bewegungsspiele sorgen für Freude an der Bewegung. Beendet wird das Training jeweils mit Übungen zur Entspannung.

8216 BEGINN: 02.02.2012, 12 x donnerstags,
17.45-18.45 Uhr (16 UStd.)
Gymnastikraum der Grundschule Dahl,
36,30 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

ELSEN

Englisch am Vormittag – Auffrischung (A2)

Marion Eick

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

8300 BEGINN: 02.02.2012, 9 x donnerstags,
09.00-10.30 Uhr (18 UStd.)
Verwaltungsnebenstelle Elsen,
von-Ketteler-Str. 63,
45,20 Euro (ermäßigt: 29,90 Euro)

Englisch am Vormittag – Auffrischung 2 (A2)

Marion Eick

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

8302 BEGINN: 19.04.2012, 8 x donnerstags,
09.00-10.30 Uhr (16 UStd.)
Verwaltungsnebenstelle Elsen,
von-Ketteler-Str. 63,
40,30 Euro (ermäßigt: 26,70 Euro)

Spanisch Grundkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Alejandra Martinez-Hoffmann

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

8304 BEGINN: 31.01.2012, 17 x dienstags,
19.00-20.30 Uhr (34 UStd.)
Verwaltungsnebenstelle Elsen,
von-Ketteler-Str. 63,
75,90 Euro (ermäßigt: 47,00 Euro)

Spanisch Aufbaukurs (A1/A2)

Alejandra Martinez-Hoffmann

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Minimum: 7 Teilnehmer/-innen.

8306 BEGINN: 30.01.2012, 16 x montags,
19.00-20.30 Uhr (32 UStd.)
Verwaltungsnebenstelle Elsen,
von-Ketteler-Str. 63,
71,50 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up und Hautpflege – Tipps und Tricks für Frauen

Renate Kahmann

Schicke Kleider, schöne Schuhe und nette Accessoires gehören zum alltäglichen Outfit. Fast immer fällt jedoch der erste Blick bei einer Begegnung mit einem Menschen zuerst auf das Gesicht. Wie „kleiden“ Sie sich dort? Gerade im Berufsleben ist der erste Eindruck besonders entscheidend! Lassen Sie sich von einer Visagistin zeigen, wie Sie das Beste aus sich machen können! Sie werden von dem Vorher-Nachher-Effekt begeistert sein! Der Kurs vermittelt einfache Techniken für die tägliche Hautpflege und die typgerechte Anwendung von Dekorativ-Kosmetik. Mitzubringen sind: Handtuch, Waschlappen, kleine Plastikschaale, Stirnband bzw. Haarklammern und – soweit vorhanden – eigenes Pinsel-Set, eigene Dekorativ-Kosmetik, eigene Hautpflegeprodukte und Buntstifte.

8320 Samstag, 03.03.2012,
14.00-17.45 Uhr (5 UStd.)
Verwaltungsnebenstelle Elsen,
von-Ketteler-Str. 63,
17,10 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up und Hautpflege für Mädchen (13+)

siehe Kurs Nr. 4310

Hatha-Yoga-Praxis

Marietta Kunze

Körperliche Beschwerden, muskuläre Verspannungen und das Gefühl, nicht abschalten zu können, bringen uns oft aus dem Gleichgewicht. Der Yoga-Weg führt uns wieder zurück zu Gleichgewicht, körperlichem Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

In sanften Dehnübungen erlernen die Teilnehmer/-innen Yoga-Haltungen. Sie erfahren die Einheit von Atem und Bewegung und das Lösen blockierter Energien. Durch das bewusste Üben und die gelenkte Aufmerksamkeit wird die Konzentration geschult und eine tiefe Entspannung erlebt.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, eine warme Decke, ein festes Kissen und warme Socken mit.

8330 BEGINN: 08.02.2012, 10 x mittwochs,
20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)
Dreifachturnhalle Elsen, Gymnastikraum,
45,10 Euro (ermäßigt: 28,10 Euro)

„Fit durch den Alltag“ mit Wirbelsäulengymnastik und Co.

Jennifer Buchholz

Sagen Sie den Rückenbeschwerden den Kampf an und fühlen Sie sich wieder fit!

Haben Sie oft Rückenschmerzen? Sind Ihre Muskeln verspannt? Fühlen Sie sich weniger leistungsfähig und unbeweglicher? Nehmen Sie sich gezielt Zeit für die Signale Ihres Körpers! Eine Stunde gefüllt mit Übungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit und Koordination, zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen des Rumpfes und Rückens, zur Dehnung der verkürzten Muskeln.

Meistens sind Stress, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen Ursachen für viele Arten der Rückenschmerzen. Tun Sie langfristig etwas zur Reduzierung dieser u. ähnlicher Beschwerden und erlangen Sie wieder mehr Lebensqualität. Durch angepasste Musik und das Erleben einer positiven Gruppendynamik kommt auch der Spaßfaktor nicht zu kurz! Leider nehmen oft zu wenig Herren an solchen Kursen teil ... trauen Sie sich ruhig, dies ist kein Frauenkurs!

8334 BEGINN: 01.02.2012, 15 x mittwochs,
18.30-19.30 Uhr (20 UStd.)
Dreifachturnhalle Elsen, Gymnastikraum,
45,10 Euro (ermäßigt: 28,10 Euro)

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Birgit Grütter, Birgitta Schomberg-Horn

Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur, sowie Entspannungsübungen bilden die Schwerpunkte dieser Veranstaltung.

Bitte bringen Sie Hallenschuhe, ein Handtuch und eventuell eine Gymnastikmatte mit.

8336 BEGINN: 30.01.2012, 15 x montags,
09.30-10.30 Uhr (20 UStd.)
Dreifachturnhalle Elsen, Gymnastikraum,
45,10 Euro (ermäßigt: 28,10 Euro)

Seniorengymnastik

„Wir kommen in Bewegung“

Birgit Grütter

Bei mal flotter, mal entspannender Musik erleben die Teilnehmenden abwechslungsreiche Übungseinheiten (im Stehen und Sitzen) zur Erhaltung ihrer Beweglichkeit mit unterschiedlichen Handgeräten. Muskeltraining verschafft wesentliche Voraussetzungen, die Alltagsmobilität und Bewegungssicherheit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Übrigens: Auch Männer dürfen sich trauen.

8340 BEGINN: 01.02.2012, 16 x mittwochs,
09.45-10.45 Uhr (21 UStd.)
Dreifachturnhalle Elsen, Gymnastikraum,
47,30 Euro (ermäßigt: 29,45 Euro)

Pilates

Beatrix Ruschkowski-Brand

Pilates-Training wird auch in Deutschland immer beliebter. Bereits in den 20er Jahren entwickelte Joseph Pilates ein Ganzkörper-Training ohne Geräte kombiniert aus Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit wird in harmonischen, fließenden Bewegungen Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Balance und Beweglichkeit gesteigert.

8342 BEGINN: 30.01.2012, 8 x montags,
18.30-19.30 Uhr (11 UStd.)
Dreifachturnhalle Elsen, Gymnastikraum,
25,30 Euro (ermäßigt: 15,95 Euro)

8344 BEGINN: 16.04.2012, 9 x montags,
18.30-19.30 Uhr (12 UStd.)
Dreifachturnhalle Elsen, Gymnastikraum,
27,50 Euro (ermäßigt: 17,30 Euro)

Zumba

Annette Jacobsmeyer

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm, das auf südamerikanischer Musik basiert und verschiedene Tanzstile wie Salsa, Samba, Cumbia und Merengue miteinander verbindet.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es ist leicht zu erlernen und als effektives Herz-, Kreislauf- und Fettverbrennungstraining für jeden geeignet.

Zumba basiert auf einigen wiederkehrenden Grundschritten, es werden keine schwierigen Choreografien aufgebaut. Die Tanzsportart wurde vom kolumbianischen Tänzer und Fitness-Trainer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, der auch als Choreograf für verschiedene internationale Popstars wie Shakira tätig ist.

So let's get the ZUMBA party started!

8350 BEGINN: 02.02.2012, 14 x donnerstags,
19.00-19.45 Uhr (14 UStd.)
Dreifachturnhalle Elsen, Gymnastikraum,
31,90 Euro (ermäßigt: 20,00 Euro)

Thai Bo

Annette Jacobsmeyer

Thai Bo ist eine Kombination aus Taekwondo, Boxen und Aerobic zu fetziger Musik und eine völlig andere Form der Fitnessgymnastik. Hier werden Kondition, Kraftausdauer und „Schnellkraft“ trainiert und die Fettverbrennung optimal angeregt (keine Choreografie).

8352 BEGINN: 02.02.2012, 14 x donnerstags,
20.00-20.45 Uhr (14 UStd.)
Dreifachturnhalle Elsen, Gymnastikraum,
31,90 Euro (ermäßigt: 20,00 Euro)

BMW – Bauch muss weg

Annette Jacobsmeyer

Wir kombinieren leichte bis mittelschwere Bauchübungen für alle Bereiche der Bauchmuskulatur mit einigen Übungen aus dem Bereich der Rückenfitness. Den Abschluss bildet ein ausgiebiger Stretching- und Entspannungsteil.

Die Übungen sind ohne Hilfsmittel leicht auszuführen und auch als Anregung für ein Fitnessstraining zu Hause gedacht.

8354 BEGINN: 02.02.2012, 14 x donnerstags,
20.45-21.30 Uhr (14 UStd.)
Dreifachturnhalle Elsen, Gymnastikraum,
31,90 Euro (ermäßigt: 20,00 Euro)

SANDE

Bauch, Beine, Po mit Musik – Problemzonen-Gymnastik

Fanny Martinez de Seelbach

Aufwärmen mit unterschiedlicher Musik, um uns geschmeidig zu machen.

Die anschließenden Übungen in diesem Kurs zielen direkt auf die Stärkung der Bauch-, Bein-, Po- und Arm-Muskulatur sowie auf hohe Kalorienverbrennung bei den Teilnehmern. Zusätzlich werden Wirbelsäule, Körperhaltung und Koordinationsvermögen gestärkt und verbessert.

Kurze Entspannungseinheiten sollen den Körper auf das Ende der Trainingseinheit und auf die Regeneration nach dem Training vorbereiten.

8380 BEGINN: 30.01.2012, 12 x montags,
09.00-10.00 Uhr (16 UStd.)
Grundschule Sande, Mehrzweckhalle,
36,30 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

Fit-Mix mit Musik – Bodyworkout

Fanny Martinez de Seelbach

Bodyworkout mit fetziger Musik für Frau und Mann. Ein intensives „Bodyforming“, bei dem der Kreislauf in Schwung kommt, die Fitness langsam gesteigert wird und der Spaß nicht zu kurz kommt.

8382 BEGINN: 31.01.2012, 12 x dienstags,
09.00-10.00 Uhr (16 UStd.)
Grundschule Sande, Mehrzweckhalle,
36,30 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

Tatschreiben für Schüler/-innen des 4. Schuljahrs

Simone Fornefeld

Tatschreiben gewinnt schon für unsere Jüngsten an Bedeutung, da sie in der Regel immer früher Kontakt mit Computern haben. Auch in der Schule werden häufig am PC erstellte Hausaufgaben erwartet.

Auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in der Gedächtnis- und Lernforschung wurde das Konzept entwickelt, das diesem Kurs zugrunde liegt. Sein Kernprinzip: Das ganzheitliche, assoziative Lernen ist deutlich wirksamer als die klassische Methode des mechanischen Wiederholens von Inhalten.

Im ersten Schritt werden Bilder und Farben den jeweiligen Buchstaben-, Zeichen- und Zahlentasten zugeordnet. Dann erfolgt die Kombination zu Bildgeschichten. Sie dienen als „Übungsleitfaden“, mit dem der Tastaturaufbau spielerisch erlernt wird. Geschichte und Aufbau werden über Lernkonzerte vertieft. Spielerisches Wiederholen und Aktivieren des Gelernten sichern eine Beschäftigung mit allen Sinnen und somit auch den Lernerfolg.

Übungssoftware und das Lehrbuch vom Herdt-Verlag sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind an möglichst allen Terminen teilnimmt, um einen optimalen Lernerfolg zu sichern!

Maximal 9 Teilnehmer/-innen.

8384 BEGINN: 25.01.2012, 10 x mittwochs,
16.00-17.30 Uhr (20 UStd.)
Grundschule Sande,
73,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tatschreiben für Schüler/-innen

siehe Kurs Nr. 4356ff. und 8702f.

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum NRW – Städtische Kindertageseinrichtung Sande

Acrylmalerei für Kinder (8–12)

Andrea Brune

Wolltest du immer schon mal dein Zimmer mit einem selbst gemaltem Acryl-Bild verschönern?

In diesem Kurs lernst du den Umgang mit dieser Farbe. Keine andere ist so vielseitig: Acrylfarben

können dick oder dünn aufgebracht werden, sie können mit Wasser verdünnt werden, trocknen relativ schnell und sind nach dem Trocknen wasserfest. Ihr könnt sie mit Pinseln, Spachteln oder Schwämmen auf die Leinwand bringen.

Los geht's, taucht ein in die Farbenwelt! Wir malen phantastische Wesen oder tolle Muster oder ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die im Kurs anfallenden Materialkosten werden übernommen vom Familienzentrum NRW in Sande. Bitte einen Malkittel (altes Oberhemd), Wasserbecher und einen Lappen mitbringen.

8400 **Samstag**, 05.05.2012, 10.00-12.15 Uhr
Samstag, 12.05.2012, 10.00-12.15 Uhr
(6 UStd.)
Familienzentrum NRW –
Städtische Kindertageseinrichtung Sande,
11,90 Euro (keine Ermäßigung)

Vulkanbildhauen (4–6)

Barbara Leiße

Aus einem Porenbetonstein bildhauert ihr einen Vulkan. Mit Hammer und Meißel entsteht unter euren Händen ein Krater, der außen von zerklüfteten Berghängen umgeben ist. Ein verstecktes Räuberneest macht den Vulkan unbezwingbar.

Am Ende des Kurses erlebt ihr die Magie, wenn der Vulkan zum Brodeln gebracht wird.

Das Dozentenonorar wird übernommen vom Familienzentrum NRW in Sande.

Es fallen noch 5,00 Euro Materialkosten an, die direkt bei der Dozentin zu zahlen sind. Bitte denkt an wetterfeste, schmutzunempfindliche Kleidung.

8402 **Dienstag**, 05.06.2012,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum NRW –
Städtische Kindertageseinrichtung Sande,
3,00 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

WEWER

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Wewer NRW und dem Jugendtreff Wewer

Die VHS-Hexenküche (8+)

Experimentieren, nur für Mädchen

Ulrich Bükler

Physik und Chemie sind keine Hexerei, aber ein bisschen nach Hokuspokus darf es schon aussehen. Wir wollen spannende Experimente machen mit allem, was wir in der Küche an Brauchbarem so finden könnten. Da es wahrscheinlich blubbern, qualmen und stinken wird, zieht bitte eure Alltagshexenklammotten an.

Das Dozentenonorar wird übernommen vom Familienzentrum Wewer NRW.

Bitte bringt 4,00 Euro für Verbrauchsmaterial und ein altes Handtuch mit, um möglichen Überschwemmungen entgegenwirken zu können.

8410 **Donnerstag**, 14.06.2012,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
Jugendtreff Wewer
(neben der Mehrzweckhalle),
3,00 Euro (keine Ermäßigung)

Modezeichnen (10+)

Barbara Leiße

In diesem Kurs erlernt ihr spielerisch die Grundtechniken des Modezeichnens. Wie sind die Proportionen des menschlichen Körpers, wo übertreibt die Modeindustrie und wie zeichnet man effektiv einen persönlichen Look? Wir beschäftigen uns mit dem aktuellen Schönheitsideal und probieren aus, ob durch einen geschickten Einsatz von Buchstaben-Silhouetten der eigene Körperausdruck effektiv unterstrichen werden kann. Die endgültige Zeichnung enthält Schnittlinien, so dass ihr mit einer Nähunterstützung von Großeltern, Tanten etc. eure Mode auch nähen könnt.

Das Dozentenonorar wird übernommen vom Familienzentrum Wewer NRW.

Bitte Modeprospekte sowie Bunt- und Bleistifte, Filzstifte, Wasserfarben und einen Zeichenblock mitbringen.

8420 **BEGINN**: 19.04.2012, 2 x donnerstags,
15.00-18.00 Uhr (8 UStd.)
Jugendtreff Wewer
(neben der Mehrzweckhalle),
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

VERANSTALTUNGEN DER ZWEIGSTELLE SCHLOSS NEUHAUS

Verantwortlich: Iris Pape

UMWELT · GARTEN

Gartenplanung: Neu- und Umgestaltung eines Gartens

Angelika Haneball

Sie planen eine Neu- oder Umgestaltung Ihres Gartens? Zum guten Gelingen bedarf es einer gründlichen Vorbereitung und systematischen Planung. Es werden, vor allem am ersten Abend, notwendige theoretische Grundlagen und Vorgehensweisen vermittelt, um im weiteren Verlauf der Veranstaltung die eigenen Ideen und Wünsche zu erarbeiten und zeichnerisch umzusetzen.

Bitte bringen Sie mit: Grundstücksplan (wichtig: Maßstab 1.100 oder 1.50), einen weichen Bleistift, Buntstifte, Transparentpapier und eine Schere.

8540 BEGINN: 14.02.2012, 3 x dienstags,
19.00-21.15 Uhr (9 UStd.)
VHS im Marstall Schloß Neuhaus,
29,80 Euro (ermäßig: 22,15 Euro)

Gartengestaltung nach Feng Shui

siehe Kurs Nr. 1204

SPRACHEN

Italienisch für Anfänger/-innen

Francesco Giannotta

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die grundlegende Italienisch-Kenntnisse z.B. für den nächsten Italien-Urlaub erwerben möchten.

Lehrbuch: Allegro A1 (Langenscheidt-Verlag)

8550 BEGINN: 02.02.2012, 8 x donnerstags,
11.00-12.30 Uhr (16 UStd.)
VHS über der Schloßbücherei, Schloß Neuhaus,
36,30 Euro (ermäßig: 22,70 Euro)

SCHÖNHEIT UND KÖRPERPFLEGE

Farb- und Typberatung

Sandra Rustemeier-Lubecki

Nichts verändert so wie Farben! Farbe regt die Sinne an und bildet die Kulisse für unsere Welt. Sind Sie ein Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp? Mit der Macht Ihrer Farben vermitteln Sie einen harmonischen Gesamteindruck und steigern Ihr Wohlbefinden. Eine intensive Beratung verdeutlicht Ihnen, wie Sie nicht nur gut, sondern großartig aussehen können. Bitte kommen Sie ohne aufgelegtes Make-up. In diesem Seminar erhalten Sie ein Skript mit den zentralen Informationen und Farbskalen. (max. 6 Teilnehmende)

8560 Samstag, 03.03.2012,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
VHS im Marstall Schloß Neuhaus,
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up Workshop

Sandra Rustemeier-Lubecki

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Stärken zu betonen, und erzielen dadurch eine ganz neue Wirkung auf Ihre Umwelt. Gemeinsam mit einer erfahrenen Make-up Expertin kreieren Sie Ihr maßgeschneidertes Make-up. Erst schminkt die Visagistin die eine Hälfte Ihres Gesichts, dann sind Sie an der Reihe und probieren die vorgeführten Techniken

selbst aus. Außerdem erlernen Sie, wie Sie Ihr Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen in Richtung sexy, natürlich oder sportlich verändern.

Finden Sie Ihren neuen Look und bringen Sie Ihren Typ optimal zur Geltung!

8562 Samstag, 11.02.2012,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
VHS im Marstall Schloß Neuhaus,
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

8564 Samstag, 17.03.2012,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
VHS im Marstall Schloß Neuhaus,
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up und Hautpflege für Mädchen (13+)

siehe Kurs Nr. 4310

MUSIK

Gitarre spielen – Fortsetzungskurs für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Heiner Sander

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse des Gitarrenspiels wie einfache Zupf- und Anschlagarten. Hierauf aufbauend sollen neue Zupftechniken wie Country- und Westernpicking, Folk-Picking, 4-Finger-Zupfsysteme mit Liedbegleitung erarbeitet werden. Außerdem findet eine Einführung in das Barréspiel statt.

8590 BEGINN: 07.02.2012, 10 x dienstags,
17.30-19.00 Uhr (20 UStd.)
VHS über der Schloßbücherei, Schloß Neuhaus,
57,10 Euro (ermäßig: 40,10 Euro)

MALEN UND GESTALTEN

LandArt – Natürliche Kunstobjekte

Angelika Haneball

„LandArt – Natur und Kunst“ ist eine Veranstaltung, die sich an naturverbundene, künstlerisch interessierte Menschen richtet, die neugierig sind, einmal etwas anderes auszuprobieren. Der Kurs ermöglicht es, sich kreativ und phantasievoll mit verschiedenen Naturmaterialien zu beschäftigen und aus dem großen Fundus der Materialien „NaturKunstWerke“ entstehen zu lassen.

Es wird in und mit der Natur gearbeitet und der Blick geschärft für die Vielfalt der Formen, Farben, Strukturen, Materialien, Kontraste und Gegensätze.

Neben der Einzelarbeit wird auch zu zweit oder in Kleingruppen gearbeitet.

Der Ort dient lediglich als Treffpunkt.

Bitte mitbringen: ggf. Sitzunterlage, Proviant, Getränke, Beutel oder kleiner Eimer, Taschenmesser/ Gartenschere, kleine Schaufel, evtl. Fotoapparat.

8618 Samstag, 16.06.2012,
11.00-16.00 Uhr (6 UStd.)
VHS über der Schloßbücherei, Schloß Neuhaus,
19,30 Euro (keine Ermäßigung)

Malerei mit Acrylfarbe

Brigitte Kleibohm

Wenn man malt, fängt man an, seine Umwelt mit anderen Augen zu sehen. Wer möchte, kann auch die Herstellung von Keilrahmen erlernen.

Bitte Keilrahmen, Farbe, Pinsel und Lappen mitbringen.

8620 BEGINN: 31.01.2012, 8 x dienstags,
09.30-11.45 Uhr (24 UStd.)
Malstube im Marstall, Schloß Neuhaus,
61,90 Euro (ermäßigt: 41,50 Euro)

8622 BEGINN: 17.04.2012, 6 x dienstags,
09.30-11.45 Uhr (18 UStd.)
Malstube im Marstall, Schloß Neuhaus,
48,70 Euro (ermäßigt: 33,40 Euro)

Acrylmalerei

Brigitte Kleibohm

Alles, was man sieht, kann man malen, und sehen kann jeder lernen. Der künstlerische Ausdruck bleibt individuell, egal welcher Medien man sich bedient. Bitte Leinwand, Acrylfarbe, Pinsel oder Papier sowie Tesakrepp und Lappen mitbringen.

8624 BEGINN: 02.02.2012, 8 x donnerstags,
19.00-21.15 Uhr (24 UStd.)
Malstube im Marstall, Schloß Neuhaus,
61,90 Euro (ermäßigt: 41,50 Euro)

8626 BEGINN: 19.04.2012, 6 x donnerstags,
19.00-21.15 Uhr (18 UStd.)
Malstube im Marstall, Schloß Neuhaus,
48,70 Euro (ermäßigt: 33,40 Euro)

Fair-Isle-Stricken

Ulrike Altroge

Fair Isle, die südlichste der Shetland-Inseln und Namensgeberin einer weltweit einzigartigen Stricktradition: durchgehend gemusterte und in ihrer harmonischen Vielfarbigkeit einzigartige Pullover, die bis zu den Schultern komplett in Runden gestrickt und anschließend aufgeschnitten werden. Dabei wird das meist ungeliebte Linksstricken vermieden. Diese Technik lässt sich natürlich auch für gemusterte Schals, Mützen, Socken etc. anwenden. Der Kurs richtet sich an Strickbegeisterte, die das Stricken mit 4 Nadeln beherrschen und einmal etwas Neues kennenlernen möchten. An einem Mini-Pullover werden sämtliche Techniken und Arbeitsschritte aus-

probiert. Darüber hinaus werden Hilfen zur Muster- und Farbzusammenstellung eigener Projekte gegeben.

Mitzubringen sind ein Nadelspiel und eine kurze Rundstricknadel der Stärke 3-3,5 sowie dazu passende Schurwollreste in mehreren Farben. Weiteres Material kann bei Bedarf bei der Dozentin erworben werden.

8630 BEGINN: 01.03.2012, 5 x donnerstags,
19.30-21.45 Uhr (15 UStd.)
VHS über der Schloßbücherei, Schloß Neuhaus,
38,10 Euro (keine Ermäßigung)

KOCHKURSE

Aufläufe und Suppen

Mechthild Lappe

Von deftig bis ausgefallen: Lassen Sie sich überraschen, welche leckeren Kombinationen zubereitet werden.

Im Kurs fallen pro Abend ca. 6,00 Euro zusätzlich für Lebensmittel an, die direkt bei der Dozentin zu bezahlen sind.

Bitte ein scharfes Messer, Behälter für Reste und ein Geschirrtuch mitbringen.

8650 BEGINN: 13.03.2012, 2 x dienstags,
18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)
Mastbruchschole Schloß Neuhaus, Küche
(Zugang vom Parkplatz vor der Sporthalle),
18,70 Euro (ermäßigt: 11,90 Euro)

Italienische Küche

Anna-Maria Petralia-Völker

Der erste Abend führt in die italienische Küche ein und beginnt mit der Vorstellung und Zubereitung von Antipasti (Vorspeisen) und dem Primo Piatto (erster Gang). Am zweiten Abend werden die Secondi Piatti (zweiter Gang) vorgestellt und zubereitet. Italienische Dolci (Nachspeisen) und deren Zubereitung bilden den Abschluss.

Bitte Schürze und Geschirrtuch mitbringen. Im Kurs entstehen noch je Abend ca. 6,00 Euro Lebensmittelkosten, die direkt bei der Dozentin zu zahlen sind.

8654 BEGINN: 18.04.2012, 2 x mittwochs,
18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)
Mastbruchschole Schloß Neuhaus, Küche
(Zugang vom Parkplatz vor der Sporthalle),
18,70 Euro (ermäßigt: 11,90 Euro)

Chinesische Küche

Ruisheng Chen

Es gibt verschiedene Kochmethoden in der chinesischen Küche, z.B. Braten, Frittieren, Garen, Schmoren und Dämpfen. In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung mehrerer typisch chinesischer Gerichte mit

Gemüse, Fleisch, Fisch, Tofu, Teig u.v.m. Genießen Sie die delikaten Spezialitäten.

Bitte Schürze und Geschirrtuch mitbringen. Im Kurs entstehen noch Lebensmittelkosten, die direkt bei der Dozentin zu zahlen sind.

8658 BEGINN: 26.04.2012, 3 x donnerstags,
17.30-20.30 Uhr (12 UStd.)
Mastbruchscheule Schloß Neuhaus, Küche
(Zugang vom Parkplatz vor der Sporthalle),
30,50 Euro (ermäßigt: 20,30 Euro)

JUNGE VHS

10-Finger-Tastschreiben für Schüler/-innen ab 10 Jahren

Mechthild Bruster

Mit 10 Fingern geht's besser. Die Beherrschung des Tastenfeldes der Computertastatur ist eine wichtige Voraussetzung, um schnell und effektiv mit dem PC arbeiten zu können.

Gleichzeitig findet eine Einführung in die Textverarbeitung statt.

8702 BEGINN: 30.01.2012, 11 x montags,
15.30-17.00 Uhr (22 UStd.)
Gymnasium Schloß Neuhaus, EDV-Raum 227,
49,50 Euro (keine Ermäßigung)

8704 BEGINN: 30.01.2012, 11 x montags,
17.00-18.30 Uhr (22 UStd.)
Gymnasium Schloß Neuhaus, EDV-Raum 227,
49,50 Euro (keine Ermäßigung)

Tastschreiben für Schüler/-innen

siehe Kurs Nr. 4356ff. und 8384

GESUNDHEIT, YOGA, ENTSPANNUNG

Yoga der Energie

Ingeborg Schäfer

Eines der Grundprinzipien der Entspannung ist das Loslassen – äußerlich wie innerlich.

Inhalt dieses Kurses ist sowohl das Erlernen verschiedener Entspannungsmöglichkeiten aus der Tradition des Hatha-Yoga in Theorie und Praxis als auch sanfte Körper- und Atemarbeit, die gut in den Alltag zu integrieren ist.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

8800 BEGINN: 08.02.2012, 10 x mittwochs,
18.30-20.00 Uhr (20 UStd.)
VHS über der Schloßbücherei, Schloß Neuhaus,
50,10 Euro (ermäßigt: 33,10 Euro)

Tai Chi – Schattenboxen Peking-Form

Yi Qiao

Tai Chi, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine traditionelle Bewegungskunst aus China, die der Gesundheit besonders zuträglich ist. Mit langsame und anmutiger Bewegungsmeditation erreicht man hohe körperliche und seelische Entspannung. Die Lebensenergie und das Immunsystem werden aktiviert und eine innere Harmonie wird gefunden. Durch regelmäßiges Trainieren sind wir in der Lage, unseren Körper fit zu halten, das Gewicht zu optimieren und Krankheiten vorzubeugen oder sie sogar zu heilen. Mit der Qi-Energie, mit der Geschmeidigkeit und dem Yin-Yang-Prinzip wird eine Grundlage für die Selbstverteidigung und andere Kampfkünste geschaffen.

In diesem Kurs lernen Sie mit dem Kursleiter (Master of Arts aus Peking) die in China populärste, recht schnell zu erlernende Tai Chi Peking-Form. Es gibt eine Kurzform mit 24 Figuren und zwei Langformen mit jeweils 42 und 48 Figuren als Übungsvarianten. Anerkannt als präventive Maßnahme unterstützen die Tai-Chi-Übungen ein langes, gesundes Leben.

8810 BEGINN: 19.04.2012, 8 x donnerstags,
17.30-19.00 Uhr (16 UStd.)
Sitzungssaal Verwaltungsnebenstelle
Schloß Neuhaus,
46,30 Euro (ermäßigt: 32,70 Euro)

Qi Gong – Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin

Yi Qiao

Qi Gong, die Heilgymnastik zur Gesundheitsförderung, stellt einen bedeutenden Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. In diesem Kurs lernen Sie mit dem Kursleiter aus Peking mehrere in China sehr bekannte, traditionsreiche Qi-Gong-Formen: das buddhistische Duft-Qi-Gong, das taoistische Kranich-Qi-Gong und das traditionelle Qi Gong mit 8 Schätzen. Durch langsame, gelassene und anmutige Bewegungen werden die Lebensenergie und das Immunsystem aktiviert. Verbunden mit seiner Vorbeugungs- und Heilwirkung ist das Qi Gong der sanfte Weg zur körperlichen und seelischen Entspannung und damit zum allgemeinen Wohlbefinden. Der Anwendungsbereich des Qi Gong umfasst Prävention, Gesunderhaltung, Therapie chronischer Erkrankungen, Linderung von Beschwerden bei schwierigen Krankheiten und Rehabilitation. Als gesundheitsfördernde Maßnahme unterstützt die Ausübung von Qi Gong ein langes, gesundes Leben.

8820 BEGINN: 23.02.2012, 6 x donnerstags,
17.30-19.00 Uhr (12 UStd.)
Sitzungssaal Verwaltungsnebenstelle
Schloß Neuhaus,
33,50 Euro (ermäßigt: 23,30 Euro)

GYMNASTIK · FITNESS

Pilates

Katharina Wienand

Das Ganzkörper-Training zeichnet sich insbesondere durch Atemtechnik, Kraftübungen und Koordination aus. Die Übungen sind konzentriert auszuführen und haben zum Ziel, die Körperwahrnehmung und -haltung zu verbessern.

Die jeweiligen Mattenübungen in Rücken-, Seiten-, Bauchlage oder im Vierfüßlerstand werden erst einzeln erarbeitet und dann in einem Bewegungsfluss aneinander gehängt.

Bitte zwei Handtücher mitbringen.

8930 BEGINN: 06.02.2012, 10 x montags,
17.45-18.45 Uhr (13 UStd.)
VHS über der Schloßbücherei, Schloß Neuhaus,
29,70 Euro (ermäßig: 18,65 Euro)

8932 BEGINN: 06.02.2012, 10 x montags,
18.45-19.45 Uhr (13 UStd.)
VHS über der Schloßbücherei, Schloß Neuhaus,
29,70 Euro (ermäßig: 18,65 Euro)

Gymnastik für Frauen ab 50 Jahren

Marion Jähn

Gymnastik mit Musik zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kondition und Stärkung besonders der Rücken- und Bauchmuskulatur.

8934 BEGINN: 08.02.2012, 11 x mittwochs,
15.00-15.45 Uhr (11 UStd.)
VHS über der Schloßbücherei, Schloß Neuhaus,
25,30 Euro (ermäßig: 15,95 Euro)

OSTEOPOROSE/ WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Aktiv gegen Osteoporose

Marion Jähn

Frau und Mann sollten gegen Osteoporose nicht erst etwas tun, wenn sie festgestellt worden ist, sondern auch vorbeugend agieren. Die Grundlage der Osteoporosegymnastik ist eine gezielte Wirbelsäulengymnastik. Viel Bewegung nach Musik stärkt den Kreislauf und macht Spaß, spezielle Übungen (Kräftigung, Mobilisation, Stretching etc.) verbessern die Beweglichkeit und mindern Schmerzen. Meditation (Jacobson, Traumreisen etc.) entspannt Körper und Geist. Mit Bewegung und Spaß gesund bleiben!

8936 BEGINN: 08.02.2012, 11 x mittwochs,
16.00-17.00 Uhr (14 UStd.)
VHS über der Schloßbücherei, Schloß Neuhaus,
31,10 Euro (ermäßig: 19,10 Euro)

Rücken und Körper fit halten

Marion Jähn

Jeder dritte Bundesbürger (Frau und Mann) leidet heute an Rückenschmerzen und Verspannungen. Das muss nicht sein!

Mit Musik und Spaß wird der Kreislauf angeregt. Gezielte Wirbelsäulengymnastik verbessert die Beweglichkeit und mindert Schmerzen, Meditation entspannt Körper und Geist.

8938 BEGINN: 08.02.2012, 11 x mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (15 UStd.)
VHS über der Schloßbücherei, Schloß Neuhaus,
34,10 Euro (ermäßig: 21,35 Euro)

Wirbelsäulengymnastik

Birgitta Schomberg-Horn

Ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm von Kopf bis Fuß mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik.

Bitte leichte Sportschuhe oder Stoppersocken sowie eine Isomatte mitbringen.

Mindestteilnehmerzahl: 6

8940 BEGINN: 08.02.2012, 11 x mittwochs,
08.45-09.45 Uhr (15 UStd.)
Pfarrheim Sande,
49,00 Euro (ermäßig: 36,25 Euro)

8942 BEGINN: 08.02.2012, 11 x mittwochs,
09.45-10.45 Uhr (15 UStd.)
Pfarrheim Sande,
49,00 Euro (ermäßig: 36,25 Euro)

VERANSTALTUNGEN DER VHS PADERBORN IN SCHLOSS NEUHAUS

Englisch Intensivwoche – für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (A2/B1)

siehe Kurs Nr. 5384f.

Atem und Stimme

siehe Kurs Nr. 1060

Lebendiges Sprechen! Begnadete Sprecher?

siehe Kurs Nr. 1062

Atemcoaching mit der Buteyko-Methode

siehe Kurs Nr. 6102

REIKI – Schnupperkurs

siehe Kurs Nr. 6118

Eine Reise nach Innen mit dem erfahrbaren Atem (nach Ilse Middendorff)

siehe Kurs Nr. 6212

Neue Kraft durch Chakretraining

siehe Kurs Nr. 6230

Hatha-Yoga-Intensiv

siehe Kurs Nr. 6338

Märchenhafte Frühlingbilder im Schlosspark – Freiluftatelier für Kinder (6+)

siehe Kurs Nr. 4398

Osterhasenbildhauen (5–12)

siehe Kurs Nr. 4394

Vulkanbildhauen (4–6)

siehe Kurs Nr. 4396

Piratenburg und Märchenschloss – Bildhauen für Kinder (5–12)

siehe Kurs Nr. 4398

Spiel-Tanz – nicht nur für Menschen mit geistiger Behinderung

siehe Kurs Nr. 4202

Wir machen Musik – nicht nur für Menschen mit geistiger Behinderung

siehe Kurs Nr. 4206

Kreatives Basteln in Schloß Neuhaus – nicht nur für Menschen mit geistiger Behinderung

siehe Kurs Nr. 4212

Theaterprojekt: Wir warten auf „Grün“ – nicht nur für Menschen mit geistiger Behinderung

siehe Kurs Nr. 4216

Wir kochen gesund 1 – nicht nur für Menschen mit geistiger Behinderung

siehe Kurs Nr. 4218

Wir kochen gesund 2 – nicht nur für Menschen mit geistiger Behinderung

siehe Kurs Nr. 4220

Osterbäckerei 1 – nicht nur für Menschen mit geistiger Behinderung

siehe Kurs Nr. 4224

Osterbäckerei 2 – nicht nur für Menschen mit geistiger Behinderung

siehe Kurs Nr. 4226

Reitspaß am Wochenende im Mai – für Menschen mit geistiger Behinderung

siehe Kurs Nr. 4428

Reitspaß am Wochenende im Juni – für Menschen mit geistiger Behinderung

siehe Kurs Nr. 4230



Wohin mit dem Abwasser?

Wir klären das!

Technisches Rathaus
Pontanusstraße 55, 33102
Paderborn
Tel. 0 52 51/88-28 00
Fax 0 52 51/88-20 68
steb@paderborn.de

Bau, Betrieb & Unterhaltung des städtischen Kanalnetzes und der städtischen Kläranlagen, Schlamm Entsorgung aus Kleinkläranlagen

