



Volkshochschule
Paderborn

Kursprogramm 1. Halbjahr 2026

80
Jahre
vhs Paderborn





Geld senden: Made in Europe.

Mit Wero von Konto zu Konto.

Aktivieren Sie jetzt Wero in der App
Sparkasse und senden Sie Geld in unter
10 Sekunden.
sparkasse.de



Sparkasse
Paderborn-Detmold
Höxter

Weil's um mehr als Geld geht.

Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

die vhs Paderborn feiert in diesem Jahr ihr 80-jähriges Bestehen. Gegründet wurde sie im Oktober 1945 als Volksbildungswerk auf ehren- bzw. nebenamtlicher Basis. Intendiertes Ziel der Alliierten war es damals nach dem Zweiten Weltkrieg, mit der Revitalisierung von Bildungseinrichtungen zur Aufklärung und Demokratisierung der Bevölkerung beizutragen.

Infolge der bildungspolitischen Debatte der 70er Jahre und der Forderung, die Weiterbildung als vierte Säule des Bildungswesens in öffentlicher Verantwortung zu etablieren, verabschiedete der Landtag **NRW** in einem großen Konsens im Juli 1974 das „Erste Gesetz zur Ordnung und Förderung der Weiterbildung im Lande Nordrhein-Westfalen“ (WbG). Die Volkshochschulen wurden zur Pflichtaufgabe der Kommunen. Als kommunales Amt unterbreitet die vhs Paderborn seitdem ein am gesellschaftlichen und individuellen Bedarf orientiertes Bildungsangebot, das die Berufs- und Lebenschancen der Menschen verbessert und die Zukunftsperspektiven von Gesellschaft und Wirtschaft stützt.

Seit der Novellierung des WbG in 2022 ist die politische Bildung als Pflichtangebot der Volkshochschulen festgeschrieben. Politische Bildung umfasst weit aus mehr als das Wissen um die Funktionsweise des politischen Systems. Es geht um Mitbestimmung und Beteiligung im Alltag, in der Kommune, in der Schule, in Zivilgesellschaft und in der Arbeitswelt. Menschen werden darin bestärkt, sich im eigenen Umfeld aktiv einzubringen. Politische Bildung gibt Rückhalt gegen Hass und Hetze. Sie schafft Räume, um politische Zusammenhänge besser zu verstehen und unterstützt eine kritische Meinungsbildung.

Der Start des politischen Bildungsprogramms der vhs Paderborn erfolgt in diesem Jahr bereits bei der traditionellen Jahresauftaktveranstaltung am 1. Februar im Historischen Paderborner Rathaus. Wir freuen uns, den parteiübergreifend anerkannten Demokratie-Influencer Ruprecht Polenz als Gastredner begrüßen zu dürfen, der aus seinem viel beachteten Buch

„Tu was!“ liest und mehr als ein Dutzend konkrete Möglichkeiten aufzeigt, sich politisch zu engagieren. Weiter geht es mit einem Demokratie-Trainingslager in Kooperation mit der Heinrich Böll Stiftung **NRW**, einem Haltungs- und Argumentationstraining zur Vermittlung von Strategien, um selbstbewusst und souverän für Demokratie, Vielfalt und Respekt einzustehen sowie zahlreichen historischen Vorträgen und Veranstaltungen zur Entstehung und Bedeutung demokratischer Systeme. Auch methodisch geht die vhs neue Wege: Im Escape Game „Foul Play“ wird erlebbar, wie Menschenrechte in der Textilindustrie verletzt werden und welche globalen Zusammenhänge dies begünstigen.

Das Angebot an Fremdsprachen ist so vielfältig wie noch nie: Wählen Sie unter 18 Sprachen, darunter erstmals Kroatisch, Ukrainisch und die brasilianische Variante des Portugiesischen. Ganz neu: eine Intensivwoche Japanisch ohne Vorkenntnisse als Bildungsurlaub.

Neben den vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrations- und Berufssprachkursen bietet die vhs eine breite Auswahl an offenen Deutschkursen verschiedener Niveaustufen sowie einen kostenlosen Konversationskurs an.

Bei der Digitalisierung und Medienbildung erhalten Sie kurze und informative Einblicke in die Leistungsfähigkeit und Vielfalt von Künstlicher Intelligenz (**KI**). In weiterführenden Kursen kann zudem die Anwendung erlernt werden.

Wir würden uns freuen, wenn Sie nach diesen wenigen Beispielen Appetit auf mehr bekommen haben. Umfassendere Information finden Sie im vorliegenden vhs-Programm, unter www.vhs-paderborn.de oder auf Facebook und Instagram. Genießen Sie die Lektüre und freuen Sie sich auf Ihre Bildungsfavoriten.

Stefan-Oliver Strate
Bürgermeister

Sandra Jürgenhake
Beigeordnete

Qualität

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

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

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

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

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

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



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

Herausgeber: Volkshochschule Paderborn
Verantwortlich: Petra Hensel-Stolz

Umschlagentwurf:
„TRUST“ Communications GmbH, Paderborn
Schriftsatz:

Goar Engeländer, Paderborn
Herstellung:
Bonifatius GmbH Druck/Buch/Verlag
Werbeanzeigen:
Bonifatius GmbH Druck/Buch/Verlag

Inhalt

Öffnungszeiten und Anmeldung	5
Personalia	6
Politik Gesellschaft BNE	27
Land und Leute, Geschichte · Politik, Recht · Finanzen, Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE), Garten, Philosophie · Ethik, Kommunikation, Schönheit und Körperpflege	
Kultur Gestalten	75
Kunstgeschichte, Literatur , Musik, Zeichnen und Malen, Kreatives Gestalten, Fotografie, Nähen	
Gesundheit Fitness Ernährung	95
Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung, Entspannung, Tanz · Fitness, Ernährung	
Sprachen	149
Deutsch als Zweitsprache, Deutschprüfung, Einbürgerungstest, Gebärdensprache, Fremdsprachen	
Beruf IT Wirtschaft	191
Soft Skills, Computer und digitale Welt, IT-Anwendungen, berufliche Bildung, Weiterbildungsförderung	
Grundbildung	231
Alphabetisierung, Lesekompetenz	
Zielgruppen	241
vhs.Interkultur, vhs.Inklusion, junge vhs, vhs.Aktiv im Alter, vhs für Frauen, vhs.Business	
Stadtteile	263
Elsen, Sande, Schloß Neuhaus, Wewer	
Verzeichnis der Dozent*innen	271
Bildnachweis	275
Lagepläne, ÖPNV und Barrierefreiheit	276
Veranstaltungsorte	277
Allgemeine Geschäftsbedingungen	278
Anmeldeformulare	285

Info

Kontakt

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

Servicezeiten

Öffnungszeiten:

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

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

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

Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten in den Schulferien:

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

Sonderöffnungszeiten

Anmeldebeginn: Montag, 19.01.2026

Montag, 19.01.2026	08.00-18.00 Uhr
Dienstag, 20.01.2026	10.00-16.00 Uhr
Mittwoch, 21.01.2026	10.00-12.00 Uhr
Donnerstag, 22.01.2026	10.00-18.00 Uhr
Freitag, 23.01.2026	10.00-12.00 Uhr

Anmeldung

Die vhs Paderborn bietet verschiedene Anmeldemöglichkeiten:

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

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

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

Hinweise zur Kursbuchung

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

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

Kursen sowie mit Alternativkursen, falls Ihre Favoriten bereits voll sind. Das spart Zeit und verkürzt Ihren Aufenthalt in der Buchungsschlange. Wenn Sie eine Beratung benötigen, kontaktieren Sie bitte vorab die vhs. Vieles lässt sich bereits telefonisch klären. Für längere Beratungsgespräche steht im Eingangsbereich der vhs am Stadelhof ein separater Raum nach Terminabsprache zur Verfügung.

WDR 2



Bleibt neugierig

Personalia



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



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



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



Anna Sander
Fachbereichsleitung
Tel. 05251 88-14311
anna.sander@paderborn.de
Psychologie,
Persönlichkeitsentwicklung,
Kommunikation,
Fotografie



Nadja Stenzel
Fachbereichsleitung
Tel. 05251 88-14306
n.stenzel@paderborn.de
Deutsch als Zweitsprache,
vhs Interkultur,
Kultur und Gestalten,
Firmenschulungen



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



Nadja Bilstein
Fachbereichsleitung
Tel.: 05251 88-14307
n.bilstein@paderborn.de
Gesellschaft,
BNE, junge vhs,
Stadtteilangebote,
Zweigstelle Borchen



Magdalena Can
Fachbereichsleitung
Tel. 05251 88-14329
m.can@paderborn.de
Alphabetisierung
Grundbildung



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



Andrea Steffens
Verwaltungsleiterin



Tatjana Gemsen
Verwaltung



Helga Köchling
Verwaltung



Judith Lange
Verwaltung



Jil Nassery
Verwaltung



Isabell Sparwasser
Verwaltung



Hans-Josef Puls
Hausmeister

Beirat der Volkshochschule Paderborn

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

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



Dozent*innenmitwirkung:

Die nächste Dozent*innenversammlung in der der/die Dozentensprecher*in sowie Fachbereichsleiter*innen gewählt werden, findet am 28.01.2026 statt.

Zweigstellen der vhs Paderborn mit eigenem Programm:

Gemeinde Altenbeken

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

Stadt Bad Lippspringe

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

Gemeinde Borchen

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

Energiestadt Lichtenau

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

dies & das

Antrittsbesuch des neuen Paderborner Bürgermeisters Stefan-Oliver Strate in der vhs



vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz freut sich, den neuen Bürgermeister Stefan-Oliver Strate in der vhs begrüßen zu dürfen.

Am 03.11.2025 hatte Stefan-Oliver Strate seinen ersten offiziellen Arbeitstag als neuer Bürgermeister der Stadt Paderborn. Einer seiner ersten Wege führte in

die Volkshochschule und dazu noch in Begleitung des WDR, um einen Beitrag für die Lokalzeit OWL zu erstellen. vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz war es eine Ehre, ihn herzlich in Empfang nehmen und durch die vhs führen zu dürfen. Für sie ist es bereits der vierte Bürgermeister, den sie in Amt und Würden erlebt – angefangen mit Willi Lüke über Heinz Paus und Michael Dreier. Dass Strate direkt am ersten Arbeitstag der vhs einen Besuch abstattet, werde dem Stellenwert der Bildungseinrichtung gerecht konstatierte sie mit einem Augenzwinkern, denn es war keine bewusste Setzung, sondern reiner Zufall aufgrund einer Terminänderung des WDR, dass in der vhs gedreht wurde. Sie erläuterte dem Bürgermeister die Besonderheiten des historischen Gebäudes, in dem die vhs seit 2014 untergebracht ist und verwies auf die weiteren Standorte. Strate zeigt sich beeindruckt von den Räumen am Stadelhof und meinte schmunzelnd: „In dieses Gebäude würde ich auch gern einziehen. Das ist ja ein lebendiges Denkmal.“ Die vhs freut sich auf die Zusammenarbeit und wünscht dem neuen Bürgermeister einen guten Start.

Workshop „Umgang mit Herausforderungen im demokratischen Gespräch“

Am 24. und 25. Juli fand in der vhs Paderborn der Workshop „Extremismus, Populismus, Stammtischparolen und Verschwörungsmythen – Umgang mit Herausforderungen im demokratischen Gespräch“ statt. Der Workshop richtete sich an kommunalpolitisch engagierte Bürger*innen, die bei ihrer Arbeit und ihrem Engagement zunehmend Anfeindungen, Beleidigungen und Bedrohungen ausgesetzt sind. Um diese wichtigen Träger*innen des demokratischen Diskurses bei ihrer Arbeit zu unterstützen, hat die Landeszentrale für politische Bildung zusammen mit der vhs Paderborn dieses Angebot kostenfrei angeboten. Ziel der Weiterbildung war es, die Teilnehmenden in interaktiven Übungen in die Lage zu versetzen, extremistische und populistische Angriffe zu erkennen, argumentative Strategien kennen zu lernen und Kompetenzen zu entwickeln, wie man Anfeindungen und Parolen entgegenwirken kann. Der Workshop war schnell ausgebucht, was das große Interesse am

Thema belegt. Mit diesem Angebot leistete die vhs Paderborn einen wichtigen Beitrag zur Stärkung eines demokratischen Miteinanders.



v.l.: Dr. Pascal Henke (Ministerium des Innern des Landes Nordrhein-Westfalen), Tobias Zenker (Stv. Leiter vhs Paderborn), Jürgen Albrecht (Trainer)

„Eine Welt, ein Klima, eine (letzte) Chance“ – Reges Interesse an Borchener Vortrag

Am 11.11. hielt auf Einladung des Klimaschutzmanagements der Gemeinde Borchken und der vhs Paderborn Dr. Udo Engelhardt, Meeresbiologe und Klimafolgenforscher, einen aufrüttelnden Vortrag zur Klimakrise. Rund 100 Personen folgten der Einladung, sich mit diesem dringlichen und unbequemen Thema auseinanderzusetzen.

Der Referent stellte eingangs heraus, dass derzeit noch viel bewegt werden kann, wenn Politik und Gesellschaft schnell und entschlossen handeln. Im weiteren Verlauf machte er deutlich, welche Risiken entstehen, wenn zentrale Ökosysteme wie Regenwälder, Gletscher oder Korallenriffe kippen, warum die kommenden Jahre entscheidend für das Überleben zukünftiger Generationen sind, welche Chancen bestehen, die Erderwärmung noch zu begrenzen und welche konkreten Schritte Politik, Wirtschaft und Gesellschaft jetzt ergreifen müssen, um den Wandel hin zu einer klimaneutralen Zukunft zu schaffen. Laut dem internationalen „Global Tipping Points Report 2025!“, an dem er mitgearbeitet hat, ist mit dem massiven Absterben der Warmwasserkorallenriffe bereits der erste Klima-Kippunkt überschritten worden. Weitere, wie etwa das Auftauen des Permafrostbodens oder ein eisfreies Nordpolarmeer könnten bald folgen. Immer schwächere Windströmungen führen zudem häufiger zu blockierten Wetterlagen wie im Hitzesommer 2018.

Dr. Engelhardt begeisterte das Publikum, indem er komplexe Zusammenhänge verständlich darstellte, zukünftige Entwicklungen greifbar machte und zum gemeinsamen Handeln ermutigte. Sein Vortrag war zugleich Weckruf und Mutmacher.



v.l.: Britta Spiegel (Klimaschutzmanagerin Gemeinde Borchken), Uwe Gockel (Bürgermeister Gemeinde Borchken), Dr. Udo Engelhardt (Klimafolgenforscher) und Nadja Bilstein (vhs Paderborn)



Rund 100 Personen folgten der Einladung zum Vortrag.

Abgestaubt und aufgemöbelt: Neuer Glanz für alte Stühle

Upcycling-Aktion: Verschönerte Sitzgelegenheiten werden ausgestellt und für den guten Zweck versteigert.

Verbraucher*innen haben in Deutschland zwischen 2015 und 2020 fast sechs Milliarden Euro mehr für Möbel, Teppiche und ähnliches ausgegeben. Schnell wechselnde Einrichtungstrends in Kombination mit günstigen Preisen verführen zum häufigen Konsum von Möbeln, was zur Folge hat, dass diese nur kurz genutzt werden und schnell auf dem Müll landen. Möbel haben sich wie Kleidung zur Wegwerfware entwickelt. Ein Trend, der weitreichende, globale Umweltfolgen nach sich zieht. Aktuell fallen 37 kg Sperrmüll pro Person in Deutschland an. Der höchste Wert seit 2004. Das steigende Müllaufkommen stellt Kommunen und lokale Entsorger vor neue, wachsende Herausforderungen.

Dem wollen Umweltberatung der Verbraucherzentrale Paderborn, der **ASP** und die vhs Paderborn gemeinsam mit der Produktdesignerin Katharina Backhaus und Schüler*innen des 10. Jahrgangs der Friedrich-Spee-Gesamtschule etwas entgegensezten: In einem Workshop werden gebrauchte Stühle repariert und verschönert. Mit Schraubenzieher, Lack, Polster und neuem Stoff wurden aus alten Sitzmöbeln wieder echte Hingucker, auf denen man bequem Platz nehmen kann.

Das Ergebnis des Upcycling-Projekts ist vom 30.01. bis 20.02.2026 in der vhs Paderborn, Am Stadelhof 8, zu sehen. Und wer mag, kann die Stühle auch auf der Finissage am 20.02.2026 ab 17 Uhr gegen eine Spende ersteigern.



Nachhaltig mit Möbeln umgehen



**Lange nutzen statt neu kaufen –
verschenken statt wegwerfen, das
schützt Ressourcen und reduziert Müll.**



Weltalphabetisierungstag: „Lesewelten entdecken – Geschichten erleben“



Frau Dr. Zalipyatskikh erzählt eine Kamishibai-Geschichte.

Im September wird weltweit der Weltalphabetisierungstag gefeiert. Aus diesem Anlass lud die vhs Paderborn am 9. September zu einer Veranstaltung unter dem Motto „Lesewelten entdecken“ ein. Ziel war es, die Lust am Lesen zu stärken, neue Anregungen für das Lernen zu vermitteln und durch Geschichten einen leichteren Zugang zur Sprache zu schaffen.

Am Vormittag stand das Kamishibai, das traditionelle japanische Erzähltheater, im Zentrum des Programms. Dr. Natalia Zalipyatskikh demonstrierte eindrucksvoll, wie das Zusammenspiel von Bildern und Sprache eine besondere erzählerische Dynamik entfalten kann. Am Nachmittag rückte die Begegnung mit

dem Autor Leonhard Thoma in den Fokus. Er stellte nicht nur Auszüge aus seinen eigenen Texten vor, sondern bezog das Publikum aktiv in die Handlung mit ein. So entstanden lebendige Lesemomente, die neue Lust aufs Lesen vermittelten und einmal mehr zeigten, welche Kraft im gemeinsamen Eintauchen in Geschichten steckt.

Zu den Gästen zählten Studierende, Lehrende, Teilnehmende der Grundbildungskurse und weitere Interessierte. Neben Lesungen gab es zahlreiche Möglichkeiten zum persönlichen Austausch und umfassende Informationen über das Kursangebot der vhs Paderborn. Das Feedback der Teilnehmenden fiel durchweg positiv aus.

Der Weltalphabetisierungstag machte deutlich, welche zentrale Rolle Geschichten im Lernprozess spielen. Sie fördern die Lesekompetenz, wecken die Freude am Lesen, schaffen Raum für Austausch und eröffnen neue Zugänge zum Lernen.

Die Veranstaltung wurde durch das Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes NRW ([MKJFGFI](#)) und das Kommunale Integrationszentrum des Kreises Paderborn gefördert.



Der Buchautor Leonhard Thoma liest eine Geschichte vor und interagiert mit dem Publikum.

Paderborner Kulturkonferenz - Vol. 2: Kulturelle Bildung -

Am 14. November 2025 fand die zweite Paderborner Kulturkonferenz „Kulturelle Bildung“ im Heinz Nixdorf MuseumsForum statt. Veranstaltet wurde sie vom Kulturamt der Stadt. Auch die vhs Paderborn war aktiv vertreten und präsentierte sich mit einem eigenen Stand auf dem „Markt der Möglichkeiten“. Dort stellte sie ihre vielfältigen Angebote der kulturellen Bildung vor und nutzte die Gelegenheit, sich mit zahlreichen Akteur*innen aus Kultur, Bildung

und Stadtgesellschaft zu vernetzen. In vielen inspirierenden Gesprächen konnten bestehende Kooperationen vertieft und neue Ideen für zukünftige gemeinsame Projekte entwickelt werden. Die Konferenz bot eine wertvolle Plattform, um Impulse aufzunehmen, Perspektiven auszutauschen und die kulturelle Bildungslandschaft in Paderborn weiterhin lebendig mitzugestalten.



Nadja Bilstein und Tobias Zenker von der vhs stellen die vhs als starke Partnerin für Kulturschaffende vor.

Integrationskurs erfolgreich beendet!

Durch zahlreiche Integrationskurse trägt die vhs Paderborn seit vielen Jahren dazu bei, dass zugewanderte Menschen schnell Deutsch lernen, am gesellschaftlichen Leben teilhaben und sich integrieren können. Im letzten Jahr erreichte uns eine sehr nette E-Mail des Integrationskursteilnehmers Hamideh Bazrafshan, der sich im Namen seiner Kommiliton*innen bei der vhs für den hochwertigen Kurs, der mit einem B1-Zertifikat abschloss, bedankte. Er schrieb:

„Die Zeit im Kurs war für mich sehr wertvoll – nicht nur sprachlich, sondern auch menschlich. Ich habe mich immer sehr wohl gefühlt und werde die Erfahrungen in guter Erinnerung behalten“. Darüber haben wir uns sehr gefreut! Für uns ist es die schönste Bestätigung, dass unsere Arbeit wichtig ist und den Menschen hilft. Wie schön, dass wir neben Sprachkenntnissen auch das Gefühl des Willkommenseins vermitteln können.



Teilnehmende eines Integrationskurses, die ihr B1-Zertifikat erhalten haben.

Mitten in Bari: Wenn Sprache plötzlich lebendig wird

Die Italienischkursleiterin Carlotta Collu reiste Anfang Juni 2025 mit Teilnehmenden ihrer vhs-Sprachkurse nach Bari – mitten hinein in das echte Italien. Gleich am ersten Tag badete die Gruppe am Stadtstrand *Pane e Pomodoro* und erlebte Bari bis spät in die Nacht: tanzende Menschen auf den Plätzen, spielende Kinder um Mitternacht, lebendige Gassen und fantastische Pizza.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ging es weiter nach Lecce, dessen barocke Altstadt wie ein Freilichtmuseum wirkte. In Polignano a Mare, der Heimat des „Volare“-Sängers Domenico Modugno, genoss die Gruppe das Meer, enge Felsbuchten und Postkartenpanoramen. Dass Apulien zugleich preiswert und gastfreundlich ist, machte die Reise zusätzlich ange-

nehm: regionale Küche für wenige Euro, herzliche Begegnungen und spontane Gespräche. Genau diese Situationen boten ideale Lernmomente – denn die Teilnehmenden sprachen konsequent Italienisch: beim Bestellen, beim Einkaufen, mit dem Hotelpersonal, unterwegs im Zug und natürlich mit ihrer Dozentin. Neue Wörter, ungewohnte Grammatik oder regionale Ausdrücke wurden direkt im Alltag ausprobiert.

Die Reise zeigte, wie wirkungsvoll Sprachenlernen sein kann, wenn Unterricht und Realität ineinander greifen. Die Gruppe kam nicht nur mit schönen Erinnerungen zurück, sondern auch mit spürbar mehr Sprachsicherheit, Selbstvertrauen und Begeisterung für das Italienische.



Carlotta Collu und ihre Teilnehmenden in Polignano a Mare.

Mit Rückenwind in die Zukunft – Jobcoaching mit der vhs Paderborn

Das erste Jahr des Jobcoachings an der Gesamtschule Salzkotten war ein voller Erfolg! Gemeinsam mit der vhs Paderborn haben Schülerinnen und Schüler der 9. und 10. Klassen in Seminaren zu Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Selbstbewusstsein und Berufsorientierung ihre Stärken entdeckt und Zukunftspläne geschmiedet. Mit praxisnahen Workshops – von Kommunikationstraining, Kompetenzcheck und Bewerbungstraining bis hin zu Themen rund um Auf-

treten und Präsentation – unterstützt die vhs Paderborn das Projekt an den Schulen im Kreis und begleitet Jugendliche dabei, ihren eigenen Weg in Ausbildung und Beruf zu finden. Nach dem gelungenen Auftakt geht das Jobcoaching 2026 sowohl in Salzkotten als auch in Paderborn weiter – für noch mehr junge Menschen, die mit Rückenwind in ihre Zukunft starten wollen.



hinten v.l.: Andrea Wesemann (Agentur für Arbeit), Ann-Kathrin Strunz (Bildungs- und Integrationszentrum), Lisa Meschede (Stadt Salzkotten), Annette Mühlenhoff (Dezernentin Kreis Paderborn), Natalja Schulz (Lehrerin Gesamtschule Salzkotten), Christoph F. Rehrmann (diakritischer Leiter der Gesamtschule)

vorne v.l.: Anna Sander (vhs Paderborn), Joshua Edelsbacher (vhs Paderborn) und Iris Pape (vhs Paderborn)

Koordinierungsstelle feiert Sommerfest im vhs-Garten

Ein fröhliches Sommerfest im Grünen: Die Koordinierungsstelle für Flüchtlingsangelegenheiten (**KOST**) der Stadt Paderborn hat das Projekt „Stammtisch Generation Zukunft“ im Mitmach- und Ideengarten der Volkshochschule gefeiert. Das noch junge Projekt – seit März 2024 aktiv und Teil des Landesprogramms „Teilhabe, Demokratiebildung, Extremismusprävention für junge Geflüchtete“ – brachte zahlreiche Gäste in den Garten der vhs. Mittlerweile hat sich der „Stammtisch Generation Zukunft“ fest etabliert. Mit abwechslungsreichen Freizeitaktionen unterstützt das Projekt junge Menschen mit Fluchthintergrund dabei, in Paderborn anzukommen und neue Kontakte zu knüpfen.

Die Projektleiter*innen Irina Hartmann-Talhof, Sherwan Weli und Mahabad Khalil Slow freuten sich über die entspannte Atmosphäre und das bunte Programm. Besonders begeistert zeigten sie sich von

der Unterstützung durch die vhs: „Zwischen Blumen, Beeten und Obstbäumen haben sich die Besucher*innen sehr wohl gefühlt – es wurde informiert, gelacht, getanzt und intensiv miteinander ins Gespräch gekommen“, so Irina Hartmann-Talhof. Ein großes Dankeschön ging an das engagierte Freiwilligenteam sowie die jungen Projektteilnehmenden, die bei der Vorbereitung tatkräftig mithalfen – vom Einkauf über die Essenszubereitung bis zur Gestaltung des Gartens. Auch aus Sicht der vhs war das Fest ein gelungenes Beispiel für gelebte Kooperation. „Wir freuen uns sehr über die Zusammenarbeit mit der **KOST** und darüber, dass unser Mitmach- und Ideengarten ein Ort des Austauschs und des Miteinanders sein kann“, betonte Iris Pape, die für den vhs-Garten zuständige vhs-Fachbereichsleitung. Der Garten steht übrigens allen Interessierten offen – von März bis November jeweils freitags von 15 bis 17 Uhr.



Regionalkonferenz Weiterbildung der Bezirksregierung Detmold

Die Regionalkonferenz Weiterbildung der Bezirksregierung Detmold stand im November letzten Jahres ganz im Zeichen des 50-jährigen Bestehens des Weiterbildungsgesetzes NRW (WbG). In einem ersten Teil kamen Zeitzeugen zu Wort, die die Entwicklung der WbG-geförderten Bildungseinrichtungen und deren Herausforderungen in den vergangenen Jahrzehnten schilderten. Für die vhs Paderborn fungierte der ehemalige Leiter, Dr. Otmar Allendorf, der die vhs 30 Jahre lang leitete, als Zeitzeuge. Er skizzierte den Weg, eine ehrenamtliche Institution in die Hauptamtlichkeit zu überführen, die Grundversorgung an Bildung sicherzustellen, Kooperationen mit den vier Nachbarkommunen Altenbeken, Bad Lippspringe, Borchen und Lichtenau einzugehen und sich ein Raumkontingent zu erschließen. Mit seiner Arbeit ist es ihm gelungen, die notwendigen Grundlagen für die vhs zu legen, ihren Bekanntheitsgrad und ihre Akzeptanz auszubauen und sie in den Organisationsstrukturen der Stadtverwaltung zu implementieren. Zum Ende seiner Dienstzeit konnte er noch erreichen, dass das „Haus der Weiterbildung“ als ständiger Standort der vhs in den Stadtentwicklungsbericht als Ziel aufgenommen wurde. Realisiert werden konnte es aber erst im Jahr 2014 mit dem Einzug der vhs in das historische Gebäudeensemble am Stadelhof unter der neuen Leiterin der vhs, Petra Hensel-Stolz.



Der frühere Leiter der vhs, Dr. Otmar Allendorf, nahm als Zeitzeuge an der Konferenz teil.

Auch Petra Hensel-Stolz hatte einen aktiven Part bei der Regionalkonferenz. Sie durfte die Ergebnisse eines Thementischen zu Förderinstrumenten des WbG nebst Verbesserungsbedarfen vorstellen. Alles in allem eine gelungene Konferenz, bei der sich die vhs Paderborn bestens positionieren konnte.



Die amtierende Leiterin der vhs, Petra Hensel-Stolz, präsentierte die Ergebnisse eines Thementisches

Volkshochschule Altenbeken präsentiert neues Kursprogramm

Die Volkshochschule Altenbeken hat ihr neues Kursprogramm für das Jahr 2025/26 vorgestellt. Neben bewährten Angeboten bleiben auch beliebte „Erfolgskurse“ fester Bestandteil. Gleichzeitig erwartet die Teilnehmenden wieder eine Vielzahl neuer Kurse aus unterschiedlichen Bereichen.

Besonderes Augenmerk legt die vhs in diesem Jahr auf kostenfreie Angebote: So werden Kurse zu den Themen **Pflege und Demenz**, **Schockanrufe** sowie **Fahrradsicherheit** angeboten. Auch die beliebten **Kochkurse** aus dem letzten Programm kehren mit neuen Schwerpunkten zurück.

Wie gewohnt werden die Veranstaltungen auf die Ortsteile **Altenbeken**, **Buke** und **Schwaney** verteilt, um allen Interessierten wohnortnahe Teilnahmemöglichkeiten zu bieten. Die Nachfrage nach vhs-Kursen wächst weiterhin stetig – ein Zeichen für das große Interesse an lebenslangem Lernen in der Gemeinde. Die Volkshochschule sucht zudem weiterhin engagierte **Altenbekener*innen**, die sich als **Kursleitungen** einbringen möchten und ihr Wissen an andere weitergeben wollen, betont Brigitte Striewe, die Zweigstellenleitung der vhs Altenbeken.



v.l. Bürgermeister Matthias Möllers, vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz, Fachbereichsleiter Tobias Zenker und Zweigstellenleiterin Brigitte Striewe präsentieren das neue Programm.

Die vhs-Zweigstelle Bad Lippspringe stellt ihr neues Programm vor

Die Volkshochschule Bad Lippspringe hat ihr neues Kursprogramm für das Jahr 2025/26 präsentiert. Es bietet eine Mischung aus bewährten und vielen neuen Kursen, besonders im Bereich der Gesundheitsförderung, der diesmal einen Schwerpunkt bildet. Auch in Bad Lippspringe setzt die vhs verstärkt auf kostenfreie Angebote, um möglichst vielen Menschen den Zugang zu Bildung zu erleichtern. Hierbei stehen besonders naturnahe Themen mit Regionalbezug im Vordergrund. Neben niedrigschwelligen Informationsveranstaltungen zu den Themen Pflegebedürftigkeit und gesundem Altern findet sich unter

den kostenfreien Formaten auch Vieles, was den Charakter der Badestadt aufgreift. Der Start ins neue Kursjahr zeigt insgesamt eine positive Entwicklung, besonders der Vortrag „Die Senne wie sie früher war“, in Kooperation mit dem Heimatverein stieß neben den bewährten und neuen Bewegungsangeboten auf große Resonanz. Die steigende Nachfrage kann als sichtbares Zeichen für die Bedeutung lebenslangen Lernens gesehen werden. Interessierte Bürger*innen sind eingeladen, eigene Kursideen einzubringen oder selbst als Kursleitung aktiv zu werden – und natürlich das facettenreiche Angebot selbst zu entdecken.



von links: Matthias Schmitt (Zweigstellenleiter Bad Lippspringe), Birgit Schmitz (Verwaltung Bad Lippspringe), Iris Pape (Fachbereichsleitung vhs), Petra Hensel-Stolz (Leiterin vhs), Asli Noyan (Leiterin Stadtmarketing Bad Lippspringe), Ulrich Lange (Bürgermeister Bad Lippspringe) stellen das neue vhs Programm der Zweigstelle Bad Lippspringe vor.

Neues Programm der vhs-Zweigstelle Borchen

Die vhs Borchen ist mit Schwung ins neue Kursjahr gestartet. Nachdem sich das Programm im vergangenen Jahr großer Beliebtheit erfreute, beginnt das neue Jahr mit 85 Kursen und zwei sehr gut besuchten Auftaktvorträgen. Der Bildervortrag „Vom Baum zur Flasche“ nahm die Gäste mit auf die farbenprächtige Reise einer Olive, und rund 100 Personen verfolgten den aufrüttelnden Vortrag des Klimafolgenforschers Dr. Udo Engelhardt.

In der vhs Zweigstelle Borchen gab es mit dem neuen Programm einen personellen Wechsel: Die langjährige Fachbereichsleiterin Claudia Bürger ging in den Ruhestand, ihre Nachfolgerin Nadja Bilstein führt die Arbeit gemeinsam mit der Zweigstellenleiterin Karin Laux engagiert fort.

Das neue Programm bietet wieder eine breite Auswahl an Bildungsveranstaltungen: von Vorträgen zu regionaler und globaler Geschichte über Präventionsangebote wie „Umgang mit Schockanrufen“ bis hin zu bewährten Gesundheitskursen wie Yoga, Faszientraining und „Fit im Alltag“. Umwelt- und Nachhaltigkeitsthemen, kreative Kochkurse sowie der einfühlsame „Letzte-Hilfe-Kurs“ ergänzen das vielfältige Angebot.

Die vhs Borchen lädt alle Interessierten ein, das Programm zu entdecken, Neues auszuprobieren und gemeinsam eine lebendige Lernumgebung für alle Generationen zu gestalten.



von links: Karin Laux, Leiterin der vhs-Zweigstelle Borchen, Uwe Gockel, Bürgermeister der Gemeinde Borchen, Petra Hensel-Stolz, Leiterin der vhs Paderborn, und Nadja Bilstein, zuständige Fachbereichsleiterin in der vhs Paderborn

Neues Kursprogramm vhs-Zweigstelle Energiestadt Lichtenau erfolgreich gestartet

Die vhs-Zweigstelle Lichtenau freut sich, dass das neue Programm 2025/2026 gut angenommen wird. Interessierte haben wieder die Auswahl unter einer Vielzahl an Kursen aus den Bereichen Sprache, Gesundheit, Kultur, Beruf und Freizeit. Ob neue Fremdsprachen erlernen, kreative Hobbys entdecken oder berufliche Fähigkeiten ausbauen – das vielseitige Angebot hat für alle etwas zu bieten. Auch bewährte Klassiker, wie Yoga und Kochabende, sind wieder dabei, ergänzt durch spannende neue Themen. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Möglichkeiten und

spannender Entdeckungen. Ob eine fesselnde Exkursion, ein Kochkurs in der Klosterküche Dalheim, Familienangebote oder Gesundheitskurse. Natürlich ist auch die Künstliche Intelligenz (KI) ein großes Thema. Die Programmhefte liegen im Bürgerbüro der Energiestadt aus. Dort kann man sich auch persönlich für Kurse anmelden oder auf digitalem Wege unter www.vhs-paderborn.de. Die Zweigstellenleiterin Christina Thonemann und die Fachbereitsleitung Alexandra Stößel freuen sich auf Ihre Anmeldung, denn auch im Frühjahr stehen noch viele Kurse zur Auswahl.



von links: Fachbereichsleiterin Alexandra Stößel, Zweigstellenleiterin Christina Thonemann, Bürgermeisterin Ute Dülfer und vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz präsentieren das neue Programm.

FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –
qualifiziere dich weiter!
Jetzt Kurse finden unter:
volkshochschule.de

#zukunftsor_vhs

vhs digital

Teilnahme an Webinaren und Online-Veranstaltungen



Foto: Mohamed Hassan auf Pixabay

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

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

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

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



Dozent*innen

Dozent*innen gesucht

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

Sie haben

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

Die vhs bietet

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

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

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

Die vhs freut sich auf Ihre Mitarbeit!



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



Teile Dein Wissen
in Deiner
Volkshochschule

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

TU DU's FÜR DICH UND DIE WELT.

1 KEINE ARMUT



Armut in jeder Form und überall beenden.

2 KEIN HUNGER



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

3 GESENDSCHAFT UND WOHLERGEHEN



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

4 HOCHWERTIGE BILDUNG



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

5 GESCHLECHTER-GLEICHHEIT



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.

6 SAUBERES WASSER UND SANITÄR-EINRICHTUNGEN



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

7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE



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

8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTS-WACHSTUM



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

9 INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR



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

10 WENIGER UNGLEICHHEITEN



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.

11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN



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

12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.

13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.

14 LEBEN UNTER WASSER



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

15 LEBEN AN LAND



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

16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN



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

17 PARTNER-SCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE



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

*SDG = Sustainable Development Goals



**ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG**

TU Du's auf 17Ziele.de

Gesellschaft

VHS, EIN DEMOKRATISCHER ORT DES LERNENS



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

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



POLITIK | GESELLSCHAFT | BNE

- 29 Sonderveranstaltungen
- 31 Land und Leute
- 32 vhs digital
- 39 Politik · Gesellschaft · Geschichte
- 49 Recht · Finanzen
- 53 Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)
- 62 Philosophie · Ethik
- 64 Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation
- 72 Schönheit und Körperpflege

#zukunfts_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

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

SONDERVERANSTALTUNGEN

Eröffnung des Studienjahres 2026

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

„Tu was! – Eine kurze Anleitung zur Verteidigung der Demokratie.“

Ruprecht Polenz



Aktuelle Umfragen zeigen ein sinkendes Vertrauen in die Demokratie in Deutschland. Gründe dafür sind die globale Krisenentwicklung, Sorgen um die eigene Zukunft, eine pessimistische Einschätzung der wirtschaftlichen Lage sowie ein schwindendes Vertrauen in politische Institutionen wie Parteien, Bundesregierung und Bundestag. Es steht viel auf dem Spiel, denn wir verdanken der Demokratie, dass wir ein freies und selbstbestimmtes Leben führen können. Damit das so bleibt, müssen wir aktiv werden: mitdiskutieren, wählen gehen, mitmachen. Tu was! Das

ist die Lösung des parteiübergreifend anerkannten Demokratie-Influencers Ruprecht Polenz. Er vermittelt in seiner kurzen Intervention den Wert unserer Staats- und Gesellschaftsform ganz neu und beschreibt mehr als ein Dutzend konkrete Möglichkeiten, um sich politisch zu engagieren. Polenz Buch ist ein ebenso kluger wie knapper Leitfaden zur Verteidigung der offenen, demokratischen Gesellschaft, ein leidenschaftlicher Appell, der uns auffordert zu handeln und ins Gewissen redet – ein Mutmacher in schwierigen Zeiten.

- 1000** **Sonntag, 01.02.2026,**
11.00-13.00 Uhr (3 UStd.)
Historisches Rathaus Paderborn, entgeltfrei
Aufgrund der begrenzten Platzkapazität des Historischen Rathauses werden die Anmeldungen nach Eingang berücksichtigt. Wir bitten Sie um Verständnis und freuen uns auf Ihre Anmeldung bis spätestens 26.01.2026 unter 05251 88-14300 oder an vhs@paderborn.de.

Ausstellung – „50 Jahre Weiterbildungsgesetz NRW: Recht auf lebenslanges Lernen“



Am 31. Juli 1974 beschloss der Landtag **NRW** das Erste Gesetz zur Ordnung und Förderung der Weiterbildung im Land Nordrhein-Westfalen, kurz: „WbG“. Es wurde in bester demokratischer Art aus der Mitte des Landtags heraus initiiert und gestaltet. Dies sorgt bis heute für einen starken parlamentarischen Konsens in Weiterbildungsfragen, wie er sich auch bei der jüngsten Novellierung des Gesetzes im Jahr 2022 gezeigt hat. Das WbG ermöglicht die Weiterbildung dazu, einen starken Beitrag zu mehr Chancengerechtigkeit und gesellschaftlicher Teilhabe zu leisten. Es ist bis heute, 50 Jahre nach Inkrafttreten, das fortgeschrittenste aller bundesdeutschen Flächenländer. Die Ausstellung zeigt Praxisbeispiele aus verschiedenen Bildungsfeldern, angereichert durch Stimmen von Teilnehmenden, von Weiterbildungsinstitutionen sowie von Vertreter*innen aus Politik und Wissenschaft.

- 1001** Die Ausstellung kann in der Zeit vom 19.01. – 28.02.2026 zu den allgemeinen Öffnungszeiten der vhs besucht werden. Eine Anmeldung hierfür ist nicht erforderlich.
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Zudem finden Sie auf der Homepage der vhs unter www.vhs-paderborn.de einen Link zur digitalen Präsentation.

Wanderausstellung

„Deutschland. Israel. Einblicke.“

Zur Eröffnung der Ausstellung am Mittwoch, 25.02.2026, 18.00 Uhr mit der Kulturwissenschaftlerin und Kuratorin der Ausstellung Dr. Alexandra Nocke, laden wir herzlich ein.



60 Jahre nach Aufnahme der diplomatischen Beziehungen zwischen Deutschland und Israel am 12. Mai 1965 möchte die vhs das Thema stärker in den Fokus rücken. Die Ausstellung gibt Stimmen aus zwei vielfältigen Zivilgesellschaften wieder. Sie richtet den Blick auf die Lebenswelten von Israelis und Deutschen, die sich tatsächlich begegnen. Menschen des öffentlichen Lebens haben auf zwei Fragen geantwortet: Woran denkst Du, wenn Du an Israel denkst? Woran denkst Du, wenn Du an Deutschland denkst? Die Antworten sind so vielfältig wie die Menschen, die sie formulieren. Menschen, die jung oder alt sind, die sich politisch konservativ, progressiv oder „weder-noch“ verorten, die verschiedene religiöse Zugehörigkeiten haben und die mannigfaltige Lebenserfahrungen mitbringen. Sie alle haben individuelle Zugänge zu den Fragen gewählt und nehmen uns mit auf sehr persönliche und oft emotionale Reisen. Ihre Zitate zeugen von Zwischenmenschlichkeit und Emotionen, persönlichen Verbindungen und gemeinsamem Erleben. Die vhs sieht die Ausstellung als Beitrag zur Verständigung und Reflexion.

- 1002** Die Teilnahme an der Eröffnung der Ausstellung ist entgeltfrei. Zur Erleichterung unserer Planung bitten wir Sie um Anmeldung bei der vhs Paderborn unter 05251 88-14300 oder www.vhs-paderborn.de. Die Ausstellung kann in der Zeit vom 23.02. – 27.03.2026 zu den allgemeinen Öffnungszeiten der vhs besucht werden. Eine Anmeldung hierfür ist nicht erforderlich.
vhs im Riemeke

Lesung: Jüdisch jetzt!

Junge Jüdinnen und Juden über ihr Leben in Deutschland

Andrea von Treuenfeld



Die meisten Nichtjuden in Deutschland sind noch nie – oder zumindest nicht bewusst – einem jüdischen Menschen begegnet. Dementsprechend halten sich in der nichtjüdischen Mehrheitsgesellschaft oftmals uralte Klischees oder bestimmen undifferenzierte Neuzuschreibungen das Bild. Wie aber sieht das jüdische Leben im heutigen Deutschland wirklich aus? Wie fühlen sich Jüdinnen und Juden in unserem Land? Und was bedeutet eigentlich jüdisch, wenn man sie selbst danach fragt?

Das Buch lässt 25 junge Jüdinnen und Juden aus öffentlichkeitswirksamen Berufsfeldern zu Wort kommen. Deren Selbstporträts spiegeln eine große Bandbreite von Lebensentwürfen, Erwartungen und Erfahrungen: unterschiedliche familiäre und religiöse Wurzeln, die Intensität der Auseinandersetzung mit dem eigenen Jüdischsein, die durch Beruf oder Lebenserfahrung vermittelte Beziehung zu eigenen und fremden Vergangenheiten, die eigene und die Rolle der jüdischen Community in Deutschland.

Ein überraschendes und informatives Buch, das die Vielfalt jüdischer Identitäten und jüdischen Lebens in Deutschland sichtbar macht und die Stimmen einer multikulturell geprägten Generation zu Gehör bringt, die – eine ganz neue Selbstverständlichkeit verkörpernd – in ihrer Diversität gesehen werden will.

Die vhs Paderborn lädt alle, die mehr erfahren wollen über das Leben von Jüdinnen und Juden in Deutschland, Stereotype überwinden und zur Stärkung des Zusammenhalts in unserer Gesellschaft beitragen möchten, herzlich ein zu der Lesung von Andrea von Treuenfeld.

- 1003** **Mittwoch, 25.03.2026,**
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



„Chancengerechtigkeit und Integration vor Ort. Die Politik in unserer Stadt mitgestalten.“

Eine Qualifizierungsreihe für gewählte und entsandte Integrationsratsmitglieder

Gefördert vom Landesintegrationsrat **NRW**, der Landeszentrale für politische Bildung **NRW** und dem Landesverband der Volkshochschulen **NRW**.

Im Herbst 2025 wurden die Mitglieder der Integrationsräte neu gewählt. **NRW**weit wurden 111 Gremien gebildet. Nun gilt es, den Auftrag der Wählerinnen und Wähler umzusetzen und eine engagierte Politik für Menschen mit Einwanderungsgeschichte in den Städten und Gemeinden voranzubringen. Damit dies gelingt, bietet der Landesintegrationsrat **NRW** gemeinsam mit der Landeszentrale für politische Bildung Nordrhein-Westfalen und dem Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V. eine Qualifizierungsreihe für die gewählten und entsandten Integrationsratsmitglieder an, die an den örtlichen Volkshochschulen durchgeführt wird. Vermittelt wird das nötige Rüstzeug, um sich in Strukturen und Abläufen der Kommunalpolitik zu orientieren, Ziele und Themenschwerpunkte festzulegen und Strategien zur Umsetzung ausarbeiten zu können.

Mit dem Qualifizierungsangebot soll erreicht werden, dass sich die Mitglieder der Integrationsräte gut auf diese Aufgabe vorbereitet fühlen und sich in der politischen Auseinandersetzung behaupten können. Es soll sie darin unterstützen, ihre Ideen zu verwirklichen, indem Sie politische Ziele präzise formulieren und strategisch verfolgen.

Weitere Information unter www.vhs-paderborn.de

1004 BEGINN: 07.02.2026, 2x samstags,
10.00-16.00 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.



Seine Live-Reportage wird zur lebendigen Erzählung am Lagerfeuer, voller eindrucksvoller Bilder, Videos und Begegnungen, die berühren. Ob bei den Windsurf-Pionieren auf Fehmarn, mit Malochern am Hochofen, einem Schellenriemenmacher im Allgäu oder einer Rückkehrerin im Erzgebirge – überall trifft er auf Menschen, die dieses Land prägen. Vom Krabbenkutter bis zur alten Gräfin, vom Braunkohleprotest bis zum Zauber der Hallig Inseln – diese Reise ist ein Blick in die Seele unseres Landes, die den Wert von Heimat föhlen lässt. „360° Deutschland“ zeigt: Man muss nicht weit reisen, um in Staunen zu geraten. Man muss nur genau hinschauen. Mehr unter www.peter-gebhard.de

1005 Montag, 23.02.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Historisches Rathaus Paderborn,
15,00 Euro im Vorverkauf,
17,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

Von Cornwall nach Schottland

Reinhard Pantke



In seiner neuesten digitalen Multivisionsshow zeigt der Globetrotter Reinhard Pantke Impressionen seiner Fahrradtouren, in denen er Großbritannien von Süden nach Norden durchquerte. 2024 und 2025 radelte der Braunschweiger Reisejournalist fast 4.000 km per Fahrrad zwischen Land's End in Cornwall und den skandinavisch geprägten Shetlandinseln im hohen Norden Schottlands.

LAND UND LEUTE

„360° Deutschland“ – eine Reise ins Herz der Heimat

Peter Gebhard, Fotograf, Buchautor

Kennen wir überhaupt unser Land? Bali, Brooklyn und die Seychellen sind den meisten geläufiger als die Höri, das Bliesgau oder die Oberlausitz. **GEO**- und National-Geographic-Fotograf Peter Gebhard begab sich deshalb mit seinem Oldtimer-Bulli „Erwin“ auf eine außergewöhnliche Reise – 18.000 Kilometer rund um Deutschland, entlang von Küsten und Grenzen, durch Städte, Dörfer und Geschichten. Mit wachem Blick, feinem Humor und echtem Entdeckergeist zeigt er ein Deutschland abseits der Klischees – rau und zart, vertraut und überraschend.

Im ersten Drittel werden Bilder und Filme aus Cornwall und der südenglischen Küste gezeigt. Ein besonderer Höhepunkt sind die mediterran anmutenden Isles of Scilly, die, südwestlich der englischen Küste mitten im Meer gelegen, mit üppiger Vegetation und fantastischen Stränden begeistern. Danach geht es hinauf nach Schottland, wo das Hochland und besonders die Inselwelten der Hebriden, Orkney- und Shetlandinseln mit ihren vielfältigen Landschaften begeistern. Natürlich dürfen z.B. die Highland Games, Einblicke in die liebenswerten Eigenarten der Schott*innen und Eindrücke der einzigartigen Hauptstadt Edinburgh nicht fehlen. Die Multivisionsshows wird wie immer locker, live und informativ präsentiert; die Zuschauer*innen erhalten zudem wertvolle Tipps für eigene Reisen. Mehr unter www.reinhard-pantke.de.

1006 Montag, 02.03.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)

Historisches Rathaus Paderborn,
15,00 Euro im Vorverkauf,
17,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

Magisches Baltikum – Menschen, Mythen, Mittsommer

Robert Neu



Warum verzaubert der Nordosten Europas alle, die einmal ihren Fuß nach Litauen, Lettland und Estland gesetzt haben? Sind es die endlosen Sonnenuntergänge der Ostsee, die unberührte Tier- und Pflanzenwelt mit den typischen Storchkolonien, die bei uns so selten geworden sind? Oder das ursprüngliche Brauchtum der Menschen mit ihren herkömmlichen bunten Trachten?

Zu Fuß, mit dem Boot und ausgebautem Camper ist der Reisejournalist dieser Frage nachgegangen. Von der Kurischen Nehrung in Litauen über die menschenleeren Ostseestrände Lettlands bis ins fast skandinavische Estland geht seine Reise. Er ist monatelang unterwegs und findet traumhafte Landschaften sowie die pulsierenden Städte Riga, Tallinn und Vilnius. Bei einem traditionellen Mittsommerfest trifft er Menschen, die Riten und Bräuche des Baltikums am Leben erhalten. In Estland bekommt er seine eigene

Ostseeinsel undwohnt der Krönung eines neuen Königs bei, in Litauen wandelt er auf den Spuren der Geschichte und in Lettland landet er sogar hinter Gittern. Besonders berührend sind die Geschichten der Menschen am Wegesrand, genauso wie Begegnungen mit Elchen, Störchen und den letzten Braunbären Europas. In seiner Show nimmt er Sie mit auf eine faszinierende Reise – immer auf der Suche nach der besonderen Magie dieses einzigartigen Landstrichs.

Mehr unter www.robertneu.de.

1007 Montag, 23.03.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Historisches Rathaus Paderborn,
15,00 Euro im Vorverkauf,
18,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

VHS DIGITAL

DIGITALE VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT VHS.WISSEN LIVE

Detaillierte Informationen zu den vhs.web-Vorträgen entnehmen Sie bitte unserer Website: <https://www.paderborn.de/microsite/vhs/>

Zwischen Zöllen und Zeitenwende – Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft?

Prof. Dr. Moritz Schularick

1010 Donnerstag, 29.01.2026,
19.00-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Die Wiederkehr der Imperien

Prof. Herrfried Münkler

1011 Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest.
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Prof. Dr. Jürgen Heinze

1012 Montag, 02.02.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**Im Wettlauf mit dem Gehirn:
Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?**

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

- 1013** Montag, 23.02.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**„Fehlerhafte Menschen und
Maschinenfehler.
Warum wir eine Error Literacy brauchen“**

(in Kooperation mit der acatech)

Prof. Dr. Martina Heßler

- 1014** Dienstag, 24.02.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**Jim Knopf, die Halbdrachen
und die deutsche Geschichte**

Prof. Dr. Julia Voss

- 1015** Sonntag, 01.03.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Die Frau als Mensch.

Am Anfang der Geschichte.

(in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels)

Ulli Lust

- 1016** Mittwoch, 04.03.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**Kunst im Ohr – ein Livestream für alle Sinne
Von München nach Hamburg – vom Museum
zu Ihnen!**

(in Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle)

Claudia Böhme, Jochen Meister, Dr. Andrea Weniger

- 1017** Mittwoch, 11.03.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**Jenseits der Banken und fern vom Staat.
Über Geld und Freiheit im Zeitalter
der Kryptowährungen.**

Dr. Aaron Sahr

- 1018** Montag, 16.03.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**Antisemitismus –
Was gibt es da zu erklären?**

Prof. Dr. Jan Reemtsma

- 1019** Mittwoch, 25.03.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**Roma Eterna – Kunst und Kultur im Rom
der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern,
Widerstand und Erneuerung.**

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

Dr. Lisa Hockemeyer

- 1020** Mittwoch, 01.04.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Benvenuto Cellini – ein Künstlerleben

Prof. em. Dr. Andreas Beyer

- 1021** Donnerstag, 02.04.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**Die Gletscher:
von der letzten Eiszeit bis morgen**

Dr. Andrea Fischer

- 1022** Donnerstag, 16.04.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**Warum nicht lösen?
Über den Sinn von Zufallsentscheidungen.**

Prof. Stollberg-Rilinger

- 1023** Mittwoch, 22.04.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Die Kelten

Prof. Dr. Bernhard Maier

- 1024** **Mittwoch, 29.04.2026,**
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**In der Nähe: vom politischen Wert
einer ostdeutschen Sehnsucht**

Dr. Simon Strauß

- 1025** **Montag, 18.05.2026,**
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**Cahokia: eine präkolumbische indigene
Hochkultur in Nordamerika**

Prof. Michael Hochgeschwender

- 1026** **Dienstag, 09.06.2026,**
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**Bauchentscheidungen: die Intelligenz des
Unbewussten und die Macht der Intuition**

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

- 1027** **Mittwoch, 18.06.2025,**
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**„Zukunft der industriellen Produktion
in Deutschland“**

(in Kooperation mit der acatech)

Dr. Björn Sautter

- 1028** **Dienstag, 23.06.2026,**
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

**Musik, Wissenschaft und Technik – eine
harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte**

(in Kooperation mit der acatech)

Prof. Dr. Myles W. Jackson

- 1029** **Dienstag, 21.07.2026,**
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

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

Detaillierte Informationen zu den vhs.web-Vorträgen entnehmen Sie bitte unserer Website: <https://www.paderborn.de/microsite/vhs/>

**Faszination Weltraumwetter:
Sonnenstürme und ihre Auswirkungen
auf uns Menschen**

Dr. Florian Günzkofer

- 1030** **Mittwoch, 25.02.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Chronische Atemwegserkrankungen

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Robert Bals

- 1031** **Donnerstag, 26.02.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Zwischen Werkstatt und Wohnzimmer:
Design als Kulturgeschichte**

Nicole M.A. Klemens

- 1032** **Montag, 03.03.2025,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Reflux – Diagnose und Therapie

Prof. Dr. med. Alexander Hann

- 1033** **Donnerstag, 05.03.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Jessica Schwarzer

- 1034** **Montag, 09.03.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Skulpturen im Wandel: Vom Götterbild
zur Street Art**

Nicole M.A. Klemens

- 1035** **Dienstag, 10.03.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tinnitus

Dr. Uso Walter

- 1036** **Donnerstag, 12.03.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Dr. Nicolas Müller

- 1037** **Montag, 16.03.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Designerinnen im Aufbruch: von der „Neuen Frau“ zu modernen Gestalterinnen

Nicole Klemens M.A.

- 1038** **Dienstag, 17.03.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Warum Glück ein Schulfach sein sollte

Myriam Meier

- 1039** **Mittwoch, 18.03.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Depressionen

Univ. Prof. Dr. med. Martin Walter

- 1040** **Donnerstag, 19.03.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Typografie als Spiegel der Zeit: Schrift und Macht

Nicole Klemens M.A.

- 1041** **Dienstag, 24.03.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Games, Gaming und E-Sport: mehr als nur Zeitvertreib

Jana Möglich

- 1042** **Mittwoch, 25.03.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte

Prof. Dr. med. Hansjürgen Agostini

- 1043** **Donnerstag, 26.03.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Träume besser verstehen – Was kann ich aus Träumen lernen?

Prof. Dr. Michael Schredl

- 1044** **Samstag, 15.04.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Erkrankungen der Hand – Karpaltunnelsyndrom, Schnappfinger, Morbus Dupuytren, Arthrose und Rheuma

Dr. med. Boris Kurosch

- 1045** **Donnerstag, 16.04.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Architektur- und Designerpaare: zwischen Zusammenarbeit und Eigenständigkeit

Nicole Klemens M.A.

- 1046** **Dienstag, 21.04.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Jüdisches Leben von 1945 bis heute

Andrea von Treuenfeld

- 1047** **Mittwoch, 22.04.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht

Carola Kleinschmidt

- 1048** **Mittwoch, 29.04.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Städte, die Geschichte machen: von Athen bis New York

Nicole Klemens M.A.

- 1049** **Dienstag, 05.05.2026,**
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren?

Dr. Kai Unzicker

- 1050** Mittwoch, 06.05.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das weibliche Herz – schlagen Frauenherzen anders?

PD Dr. med. Nadine Abanador-Kamper

- 1051** Donnerstag, 07.05.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie Serviceroboter das Berufsleben verändern

Prof. Dr. Oliver Bendel

- 1052** Montag, 11.05.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hip-Hop – Kreativität, Postkolonialismus und Konstruktion von Geschlechtern

David Ratzel

- 1053** Dienstag, 12.05.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Surrealismus: Träume, Mythen und das Unbewusste

Nicole Klemens M.A.

- 1054** Dienstag, 19.05.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wenn der Alltag unterbrochen wird: vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Empfehlungen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Ursula Fuchs

- 1055** Mittwoch, 20.05.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Venenleiden – Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten

Dr. med. Martin Mory

- 1056** Donnerstag, 21.05.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Stadt als Bühne: urbanes Leben und Inszenierung

Nicole Klemens M.A.

- 1057** Dienstag, 26.05.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Dr. Johannes Mallow

- 1058** Mittwoch, 10.06.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie umgehen mit Todeswünschen?

Prof. Dr. Raymond Voltz

- 1059** Dienstag, 16.06.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Warum Kunst? Theorie(n) der Ästhetik

Nicole Klemens M.A.

- 1060** Dienstag, 23.06.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zwischen Schock und Schönheit: die Geburt der Abstraktion

Nicole Klemens M.A.

- 1060A** Dienstag, 30.06.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –
erne nachhaltig zu handeln!
Jetzt Kurse finden unter:
volkshochschule.de

#zukunftsor_vhs

Besuchte 2019 den
Kurs „Meine Rechte
in der Demokratie“



Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Gestalte Demokratie mit. Bring dich ein. Nutze unsere Angebote zur politischen Bildung. Erlebe spannende Vorträge und Diskussionen. Finde jetzt den richtigen Kurs für dich.



Demokratie-Trainingslager für Multiplikator*innen

(in Kooperation mit der Heinrich Böll Stiftung NRW)

André Moser

Demokratie ist mehr als eine Staatsform – sie lebt vom Engagement der Menschen: im Verein, in Ehrenämtern, in Initiativen, am Arbeitsplatz oder in der Politik. Dieses freiwillige Mitwirken stärkt unser Zusammenleben und bildet die Grundlage demokratischer Kultur. In unserem Demokratie-Trainingslager zeigen wir, wie Gruppen Demokratie „trainieren“ können: von Meinungsvielfalt und fairen Entscheidungsprozessen bis hin zu Empathie und dem Umgang mit Konflikten.

Wir zeigen sowohl einfache als auch etwas komplexe Übungen, die dabei helfen, demokratische Grundlagen zu stärken. Dazu gehört vor allem die Fähigkeit, die Meinungsvielfalt in Gruppen darzustellen, das Aushandeln und Aushalten von Meinungsverschiedenheiten und vor allem das Gestalten von demokratischen Entscheidungsprozessen. Zudem beleuchten wir individuelle Fähigkeiten, stärken die eigene Empathie sowie das Vermögen, sich in die andere Seite hineinzuversetzen.

Der Kurs richtet sich an Multiplikator*innen in Zivilgesellschaft, Bildung und Politik.

- 1061** **Freitag**, 06.03.2026, 16.00-19.30 Uhr
Samstag, 07.03.2026, 09.00-17.00 Uhr
Sonntag, 08.03.2026, 09.00-13.00 Uhr
(20 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Haltungs- und Argumentationstraining: Demokratie stärken – klar gegen rechte Hetze

Victoria Evers



Menschenfeindlichkeit, Rassismus und rechte Hetze haben keinen Platz in unserer Gesellschaft! Aber wie reagiert man richtig auf rechte Aussagen oder Populismus – sei es in der Schule, Freizeit oder im Alltag? Eine schlechte Nachricht gleich

vorweg: Den einen magischen Satz gibt es nicht. Wir erarbeiten gemeinsam das Handwerkszeug, mit dem man sich in schwierigen Situationen wohler fühlt und selbstbewusst für Demokratie, Vielfalt und Res-

pekt einstehen kann. Ziel ist es, Strategien zu erlernen, um souverän auf rechte Parolen und menschenfeindliche Aussagen zu reagieren, und die Handlungskompetenz für ein respektvolles Miteinander zu stärken.

- 1062** **Samstag**, 21.03.2026,
10.30-15.30 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
30,00 Euro (ermäßigt: 23,00 Euro)

Wie weiter – der Nahost-Konflikt

Matthias Hofmann

Am 03. Oktober 2025 präsentiert Präsident Trump seinen neuen Nahost-Friedensplan. Bei den anschließenden Verhandlungen zwischen den Garantimächten USA, Katar, Türkei und Ägypten in Sharm el Sheikh sowie den Konfliktparteien Israel und der Hamas konnte ein Durchbruch erreicht werden. Ob allerdings die derzeitige Waffenruhe halten wird und wie es letztendlich weitergehen soll, ist noch offen. Wird es eine UN-Mandat für einen internationale Schutztruppe geben, wird es überhaupt eine internationale Schutztruppe geben und wird es eine Technokraten Regierung in Gaza geben? Und wenn nicht, was dann?

- 1063** **Samstag**, 21.03.2026,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemke,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Starke Frauen aus Amerika: Taylor Swift, Frida Kahlo, Evita Peron

Was macht sie so einzigartig?

Stefanie Hoppe

Drei Frauen aus den USA, Mexiko und Argentinien – Taylor Swift, Frida Kahlo und Eva Perón – bewegen bis heute die Welt. Der Vortrag beleuchtet ihre Lebenswege, ihren Einfluss und das Phänomen ihrer Fangemeinden. Mit Bildern, Texten und Musik wird deutlich, was sie einzigartig macht, was sie verbindet – und was sie zu kulturellen Ikonen werden ließ. Ziel der Veranstaltung ist es, ein vertieftes Verständnis für die Persönlichkeiten hinter dem öffentlichen Image zu entwickeln und zu erkennen, wie Charisma, kulturelle Symbolik und gesellschaftliches Engagement zur Entstehung moderner Ikonen beitragen.

- 1064** **Donnerstag**, 26.02.2026,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

Buchvorstellung: die wahre Geschichte der Germanen

Karl Banghard



Spiegel-Bestseller kommen selten aus Ostwestfalen. Umso erfreulicher ist, dass es das neue Germanenbuch des Oerlinghauser Museumsleiters Karl Banghard bislang gleich acht Mal auf die Spiegel-Bestsellerlisten geschafft hat. Das Buch räumt auf Basis der aktuellen archäologischen Funde mit dem Bild der Germanen

als Krawallos, die an ihrer Scholle klebten, auf. Erst seit kurzem gibt die Archäologie Aufschlüsse über ihre tatsächliche Lebensweise, etwa über ihre erstaunliche Mobilität.

Der rasant geschriebene Text führt uns quer durch Europa zu den Schlüsselmomenten der germanischen Geschichte. Und die waren nicht nur in Kalkriese. Karl Banghard wird an dem Abend besonders auf die Neufunde aus dem Paderborner Raum eingehen, beispielsweise auf ein Langhaus aus Paderborn-Saental, das letztes Jahr im Freilichtmuseum Oerlinghausen rekonstruiert worden ist. Nach der Vorstellung ist ausgiebig Zeit für Diskussion.

- 1066** Donnerstag, 19.03.2026,
18.30-20.30 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Steinzeit Mitmachführung für Erwachsene und Kinder (10+)

siehe Kurs Nr. 7300f.

Faszination Mittelalter – Leben und Sterben im Mittelalter

Hartmut Borgschulze

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

- 1067** BEGINN: 09.02.2026, 3x montags,
10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
22,70 Euro (ermäßigt: 16,70 Euro)

Das Hochstift, die Stadt und der Fürstbischof

Hartmut Borgschulze

Tauchen Sie ein in die Zeit des Paderborner Fürstbischofs Clemens August von Bayern, der auch zeitgenössisch der „Herr der fünf Kirchen“ genannt wurde. Sie lernen nicht nur die Persönlichkeit dieses Fürsten kennen, sondern erfahren auch, wie die Entwicklung frühmoderner Staatlichkeit im Hochstift Paderborn in der „Frühen Neuzeit“ verlief.

- 1068** BEGINN: 09.03.2026, 3x montags,
10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
22,70 Euro (ermäßigt: 16,70 Euro)

Kreuzpunkt der Fernhandelswege – Paderborn und das mittelalterlich-frühneuzeitliche Wegenetz

Roland Linde

Vor rund 1.250 Jahren wählte Karl der Große Paderborn als seinen Herrschaftsmittelpunkt im eroberten Sachsenland. Nicht nur die Quellen der Pader waren ein Grund, warum der Frankenherrscher diesen Platz wählte. Hier kreuzten sich auch mehrere Fernwege von überregionaler Bedeutung, von denen der Westfälische Hellweg der bekannteste ist. Welche Wege das waren und welche Orte sie miteinander verbanden, auch die Praxis des Reisens auf diesen Wegen und die Bedeutung des Fernverkehrs für die städtische Gesellschaft – zu diesen und weiteren Fragen gewähren Reiseberichte und andere Quellen des Mittelalters und der Frühen Neuzeit Einblicke.

- 1069** Donnerstag, 26.03.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Ruine der Falkenburg – früher und heute

Frank Huismann



Seit 2005 wurde mit einer der größten archäologischen Grabungen Deutschlands die mittelalterliche Falkenburg bei Detmold wieder freigelegt. Inzwischen ist die Ruine frei zugänglich. Besichtigt werden kann eine große Höhenburg, die auf dem Kamm des

Teutoburger Waldes errichtet wurde. Der Vortrag schildert die Freilegungs- und Sanierungsarbeiten und erläutert die Herausforderungen des Projektes. Dabei stellt er die einzelnen Bereiche der Burg vor und erläutert die Besonderheiten der Anlage.

- 1070 Dienstag, 28.04.2026,**
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Familiengeschichtliche Quellen im Stadt- und Kreisarchiv Paderborn

Jonas Eberhardt, Wilhelm Grabe



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

- 1071 Dienstag, 10.03.2026,**
19.00-21.30 Uhr (3 UStd.)
Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,
6,00 Euro (ermäßigt: 4,50 Euro)

Leben im Wartestand: Zur Situation von Vertriebenen und Displaced Persons in Westfalen nach dem Zweiten Weltkrieg

Andrea Kamp

In der Nachkriegszeit hielten sich hunderttausende Geflüchtete, Vertriebene und Displaced Persons – befreite nicht-deutsche Zwangsarbeiter*innen, Kriegsgefangene und KZ-Häftlinge – in Westfalen auf. Woher kamen diese Menschen und wie wurden sie untergebracht und versorgt? Wie gelang ihre Integration in die Aufnahmegerüsse? Beziehungsweise die Rückführung in ihre Herkunftsänder? Der Vortrag beleuchtet ein weniger beachtetes Kapitel der Nachkriegsgeschichte.

- 1072 Mittwoch, 06.05.2026,**
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Parlamente und Paderborn – Paderborner Abgeordnete nach 1945

Klaus Zacharias

Nachdem im letzten Kurs bekannte Paderborner Persönlichkeiten aus Politik und Wirtschaft im Mittelpunkt standen, richtet sich der Blick nun auf Vertreter*innen aus der „großen Politik“. Vorgestellt werden Menschen, die sich im Landtag, im Bundestag und im Europäischen Parlament für Stadt und Land Paderborn eingesetzt haben.

Viele von ihnen sind heute weitgehend vergessen – etwa Maria Niggemeyer (1949–1957), die erste Paderborner Bundestagsabgeordnete und eine der wenigen Frauen im ersten Deutschen Bundestag, oder Albert Pürsten, der erste Europaabgeordnete für Paderborn.

Der Kurs möchte diese Persönlichkeiten und ihr Wirken wieder ins Bewusstsein rufen – und so ein Stück Paderborner Demokratiegeschichte lebendig halten.

- 1073 BEGINN: 16.04.2026, 4x donnerstags,**
10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
29,60 Euro (ermäßigt: 21,60 Euro)

Sinalco – Geschichte, Glanz und großes Theater

Hans-Joachim Keil



Kaum ein deutsches Erfrischungsgetränk hat so viel Zeitgeschichte erlebt wie Sinalco – und kaum jemand kennt sie so genau wie Dr. Hans-Joachim Keil, der seit 2011 die wechselhafte, fast hundertjährige Unternehmensgeschichte der ehemaligen Sinalco AG in Detmold erforscht.

Seine Recherchen bilden die Grundlage für ein ganz besonderes Kulturprojekt: Zum 200-jährigen Bestehen des Landestheaters Detmold entstand das Musical „Das Glück ist eine Orange“ – ein spritziges Bühnenereignis über Aufstieg, Wandel und Werbekult

made in Germany. Peter Lund hat den Text für das Musical geschrieben, Thomas Zaufke ist der Komponist.

Dr. Keil lädt Sie zu einem unterhaltsamen und informativen Multimedia-Vortrag ein: Er zeichnet die spannende Unternehmensentwicklung nach – von den Anfängen bis zur internationalen Marke – und lässt mit historischen Sinalco-Werbefilmen Nostalgie und Werbewitz lebendig werden.

Außerdem gewährt er exklusive Einblicke in die Handlung des Musicals und beantwortet die Frage: Was ist Wahrheit, was ist kreative Freiheit in dieser musikalischen Zeitreise?

Ein Muss für alle, die sich für Unternehmensgeschichte, Theaterkunst und ein Stück deutscher Alltagskultur interessieren!

- 1074 Dienstag, 19.05.2026,**
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Olympischen Spiele – zwischen Götterkult, Weltpolitik und Gegenwart

Tim Büker



Die Olympischen Spiele waren nie nur sportliche Wettkämpfe. In der Antike dienten sie der Ehre der Götter und prägten Gesellschaft, Politik und Kultur Griechenlands. In der Moderne stehen sie im Spannungsfeld zwischen sportlichem Ideal und politischem Machtspiel – von Berlin 1936 über Boykotte bis hin zu „Sportswashing“ durch autoritäre Regime. Diese Kursreihe gibt historische Einblicke, analysiert politische Instrumentalisierungen und fragt nach der Zukunft Olympias in einer globalisierten, konfliktreichen Welt.

- 1075 BEGINN: 14.04.2026, 3x dienstags,**
18.30-21.00 Uhr (10 UStd.)
vhs am Stadelhof,
35,00 Euro (ermäßigt: 25,00 Euro)

Politik, Wirtschaft und Geschichte am Vormittag – Vortragsrunde mit Diskussion

Hartmut Borgschulze, Joachim Koch

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

- 1076 BEGINN: 10.02.2026, 15x dienstags,**
10.30-12.00 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,00 Euro (ermäßigt: 20,90 Euro)

Mitten im Leben

Johannes Breimhorst

Ausgehend von persönlichen Lebenserfahrungen und auch Leseerlebnissen beschäftigen wir uns mit der Frage, wie der Umgang mit unseren Mitmenschen in unterschiedlichen Lebensphasen unser eigenes Leben bereichern kann. Im Leben ist irgendwann vieles entschieden: Wie wir leben, was wir arbeiten, welche Wege wir eingeschlagen haben. Manche sind froh, angekommen zu sein, andere fragen sich, ob das schon alles war.

Immer wieder sehen wir uns mit existentiellen Fragen konfrontiert, die wir weder mit dem üblichen Hinweis auf eine mögliche „Midlife Crisis“ beantworten wollen, noch im fortgeschrittenen Alter unter Inanspruchnahme „Resignativer Reife“, sondern die uns einladen zu einem ermutigenden Nachdenken und Austausch darüber, wie unsere Jetzzeit zur besten Zeit unseres Lebens werden könnte.

- 1077 BEGINN: 19.02.2026, 8x donnerstags,**
10.45-12.15 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
56,40 Euro (ermäßigt: 40,40 Euro)

Geschlechterverhältnisse im Wandel – Vergangenheit verstehen, Zukunft gestalten

Kai Kaufmann

Das Verhältnis der Geschlechter ist seit Jahrhunderten geprägt von Machtungleichgewichten, gesellschaftlichen Erwartungen und kulturellen Leitbildern. Von patriarchalen Strukturen über die Errungenschaften der Frauenbewegung bis zu aktuellen Debatten um Rollenbilder und Gleichberechtigung – historische Entwicklungen wirken bis heute in unsere privaten und gesellschaftlichen Beziehungen hinein.

Wir beleuchten die historischen Wurzeln heutiger Spannungen zwischen den Geschlechtern und fragen: Wie prägen alte Muster unsere Partnerschaften, unser Arbeitsleben und unsere Kommunikation? Welche Konflikte entstehen daraus – und wie lassen sie sich überwinden?

Neben der historischen und soziologischen Analyse geht es vor allem um den praktischen Transfer: Welche Haltungen, Kommunikationsformen und gemeinsamen Perspektiven können helfen, gemischtgeschlechtliche Beziehungen auf Augenhöhe zu gestalten? Der Kurs versteht sich als Raum für Reflexion, respektvollen Austausch und die Suche nach Wegen zu mehr Verständnis, Fairness und Verbundenheit zwischen den Geschlechtern.

- 1078** Samstag, 28.02.2026,
15.00-18.30 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

LANDWIRTSCHAFT GESTERN, HEUTE UND MORGEN

Von Baueraufständen und der „Revolution des gemeinen Mannes“

Hartmut Borgschulze, Joachim Koch



Die Referenten zeichnen ein lebendiges Bild der gesellschaftlichen und politischen Umbrüche in der Zeit des Feudalismus. Im Mittelpunkt stehen die Lebensbedingungen der Bauern, ihre Abhängigkeit von Grundherren und die daraus erwachsenden Konflikte. Besonders die Baueraufstände und die sogenannte „Revolution des gemeinen Mannes“ werden als Ausdruck des Strebens nach Freiheit und sozialer Gerechtigkeit beleuchtet. Es wird deutlich, wie diese Erhebungen die Ordnung des Mittelalters herausforderten und die Entwicklung Europas nachhaltig prägten.

- 1079** BEGINN: 04.03.2026, 3x mittwochs,
10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
18,20 Euro (ermäßigt: 12,20 Euro)

Landwirtschaft im Wandel – Vortragsreihe mit Exkursionen

Hartmut Borgschulze, Joachim Koch

Die deutsche Landwirtschaft steht vor großen Herausforderungen: Klimawandel, ökonomischer Druck und gesellschaftliche Erwartungen prägen den Alltag vieler Betriebe. Die Vortragsreihe bietet einen fundierten Überblick über Strukturen, wirtschaftliche Rahmenbedingungen und Zukunftsperspektiven. Behandelt werden Einkommenssituation, Subventionen, Förderungen sowie Entwicklungen in Technik, Tierhaltung und Pflanzenbau. Die Teilnehmenden sollen ein differenziertes Bild der heutigen Landwirtschaft erhalten und zugleich Perspektiven für morgen erkennen – zwischen ökonomischem Druck, technologischem Fortschritt und gesellschaftlicher Verantwortung. Es sind zwei Exkursionen zu Bauernhöfen vorgesehen.

- 1080** BEGINN: 25.03.2026, 5x mittwochs,
10.30-12.00 Uhr (10 UStd.)
vhs am Stadelhof,
29,00 Euro (ermäßigt: 19,00 Euro)

Reisebüro war gestern – heute buche ich selbst

Kai Kaufmann



Reisen online buchen – individuell, günstig und einfach: In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie Sie Ihre Traumreise selbst planen und sicher buchen. Sie erhalten einen Überblick über Buchungsportale, lernen Kostenfallen zu vermeiden und Risiken einzuschätzen. Ideal für Einsteiger*innen – bringen Sie Ihr Endgerät mit! Der Kurs basiert auf der langjährigen Erfahrung des Dozenten.

- 1081** Samstag, 28.02.2026,
10.00-13.30 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mit dem Smartphone auf Rad- und Wandertouren

Thomas Froitzheim



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

1082 Freitag, 24.04.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Outdoornavigation kompakt: Smartphone und GPS in Planung und Praxis

Thomas Froitzheim

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

Jede*r Teilnehmende sollte möglichst ein eigenes Notebook mit Maus zum Kurs mitbringen. Während eines Spaziergangs können die Teilnehmenden die Outdoornavigation selbst ausprobieren. Danach erfolgt ein Überblick über geeignete Software und Internetportale mit GPS-Touren.

1083 Samstag, 25.04.2026,
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
75,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Therapiehund und seine Einsatzgebiete

Susanne Tingelhoff



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

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

Zu den angesprochenen Themen gehören Sachkundenachweis, Gesundheitszeugnis und eine spezielle Haftpflichtversicherung ebenso wie der Tierschutz und die Ausbildung der Vierbeiner mit praktischem und theoretischem Unterricht. Und selbstverständlich muss im Rahmen der Zertifizierung auch ein Praktikum im zukünftigen Einsatzbereich absolviert werden. Erfahrungsberichte der langjährigen Therapiehundeführerin runden die Veranstaltung ab.

1084 Donnerstag, 30.04.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hund und Kind – ein starkes Team! (für Grundschulkinder)

siehe Kurs Nr. 7308f.

BILDUNG FÜR ELTERN UND ERZIEHENDE

(Hoch-)Begabung im Elementarbereich erkennen und begleiten – Vergessene Inklusionskinder

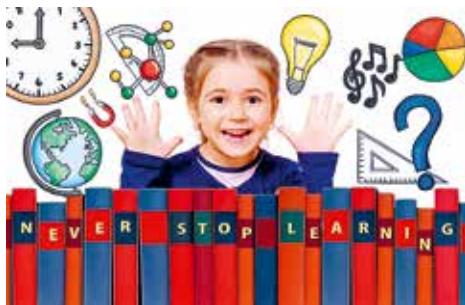
Ulrike Krause

Besonders begabte Kinder werden im Alltag oft übersehen – sie gelten entweder als „pflegeleicht“ oder „zu fordernd“ und fallen selten unter klassische Förderkonzepte.

Da sich viele dieser Kinder sehr gut anpassen können, fallen sie uns im Alltag oft auch gar nicht sofort auf. Dabei gehören sie zu den vergessenen Inklusionskindern: Auch sie brauchen eine gezielte, feinfühlige Begleitung, um sich gesund und ihrem Potenzial entsprechend entwickeln zu können.

An diesem Abend erhalten Sie nicht nur theoretische Grundlagen zum Thema Hochbegabung, sondern durch konkrete Fallbeispiele auch viele praxisnahe

Impulse. Ebenso steht eine kleine Auswahl an Literatur und Spielmaterialien zum Entdecken bereit. Im Anschluss wird es Ihnen leichter gelingen, hochbegabte Kinder im Kita-Alltag zu erkennen und sie individuell zu unterstützen.



Eingeladen sind pädagogische Fachkräfte, Eltern und alle Interessierten.

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

1085 **Mittwoch, 25.02.2026,**
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
11,90 Euro (keine Ermäßigung)

Trauma verstehen, Kinder stärken – Grundlagen Psychotraumatologie

Manuela Klein

Kinder erleben die Welt intensiv und manchmal auch belastend. Doch was passiert, wenn Erlebnisse zu tiefen seelischen Spuren führen? In diesem praxisnahen Workshop erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Psychotraumatologie und lernen, belastete Kinder besser zu verstehen und zu begleiten. Es wird Grundlagenwissen über Traumata, deren Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung sowie hilfreiche Ansätze zur Unterstützung vermittelt. Neben theoretischem Input bietet der Workshop Raum für Austausch, Praxisbeispiele und konkrete Handlungsstrategien.

Der Workshop richtet sich an Eltern, pädagogische Fachkräfte und Interessierte, die Kinder in belastenden Situationen sensibel und kompetent begleiten möchten.

1086 **Samstag, 25.04.2026,**
09.00-14.00 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
79,40 Euro (keine Ermäßigung)

How to Kamishibai – Sprachförderung mit dem Erzähltheater in Kita & Grundschule

Natalia Zalipyatskikh



Kamishibai – Geschichten erzählen, Sprache fördern, Fantasie wecken!

In diesem praxisnahen Kurs lernen pädagogische Fach- und Lehrkräfte, wie sie das japanische Erzähltheater Kamishibai gezielt zur Sprachförderung in der Kita und Grundschule einsetzen können. Kamishibai ist eine kreative und niederschwellige Methode, um Kinder spielerisch an Sprache, Erzählstruktur und Ausdruck heranzuführen – egal ob es um Wortschatzarbeit, Grammatik, freies Sprechen oder kreatives Erzählen geht.

Der Kurs richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte der Primarstufe, Sprachförderkräfte und alle, die Kindern mit Freude Geschichten näherbringen und ihre Sprachentwicklung kreativ begleiten möchten.

1087 **Donnerstag, 23.04.2026,**
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Babyschlaf verstehen – wie Ihr Kind sicher und entspannt zur Ruhe findet

Janina Zimmermann

Warum schlafen Babys so anders als Erwachsene? Was ist „normaler“ Schlaf im ersten Lebensjahr – und was nicht? In diesem Vortrag erhalten (werdende) Eltern fundiertes Wissen rund um das Thema Babyschlaf. Wir beleuchten kindliche Schlafbedürfnisse, evolutionäre Hintergründe und geben praktische Tipps zur Einschlafbegleitung, sicheren Schlafumgebung und dem Umgang mit gängigen Mythen.

Ideal für Schwangere und Eltern von Babys im ersten Lebensjahr, die ihr Kind besser verstehen und den Schlafalltag entspannter gestalten möchten.

Raum für Fragen und Austausch ist selbstverständlich eingeplant.

- 1088** **Donnerstag, 26.02.2026,**
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,40 Euro (keine Ermäßigung)

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



Nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ lernen Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, wie sie mutig, selbstbewusst und einfühlsam den Alltag meistern können. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre innere Stärke entdecken und wissen möchten, wie sie mit herausfordernden Situationen umgehen können. Er bietet eine wertvolle Zeit für die Familie, in der alle lernen, sich gegenseitig zu unterstützen und die persönliche Widerstandskraft und Resilienz zu trainieren. Gemeinsam können sie an einem starken Selbstwertgefühl und sozialer Stärke arbeiten. Zunächst wird das „innere Löwenherz“ erkundet. Die Teilnehmenden erkennen, wer der wichtigste Mensch in ihrem Leben ist. Ein sicheres Auftreten, auch wenn es mal schwerfällt, will geübt sein. Das ist wichtig in Situationen, in denen die Kinder Beleidigungen erleben, oder wenn ihnen etwas weggenommen wird. Gefühle zu verstehen und als Wegweiser zu erkennen, ist ein weiterer wichtiger Baustein dieses Wochenendes, denn die eigenen Gefühle zeigen den Weg wie ein Kompass. Seid dabei und entdeckt gemeinsam eure Löwenkraft! Zum Abschluss bekommen alle ein Nachhaltigkeitsschreiben mit allen wichtigen Infos.

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

Dominique Thielemann

- 1089** **Samstag, 14.03.2026, 10.00-12.00 Uhr**
Sonntag, 15.03.2026, 10.00-12.00 Uhr
(5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
75,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 1090** **Samstag, 20.06.2026, 10.00-12.00 Uhr**
Sonntag, 21.06.2026, 10.00-12.00 Uhr
(5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
75,00 Euro (keine Ermäßigung)

Medienerziehung leicht gemacht

Dominique Thielemann

Von A wie App bis Z wie Zocken – ein Fachvortrag für Eltern mit Kindern im Kita- & Grundschulalter: Digitale Medien sind aus dem Familienalltag nicht mehr wegzudenken. Doch was ist eigentlich altersgerecht? Wie lange ist zu viel? Was macht Mediennutzung mit Kindern? Und welche Möglichkeiten haben Eltern, ihre Kinder gut zu begleiten?

In diesem 90-minütigen Vortrag bekommen Sie Antworten auf genau diese Fragen – praxisnah, verständlich und mit vielen Beispielen aus dem Alltag:

- Mediennutzung verstehen & begleiten – YouTube, TikTok & Co. – Einblick in beliebte Apps
- Nutzungsduauer & Sucht – Wo ist das Maß?
- Der Ausgleich macht's – Bewegung, Schlaf & Medienzeit
- Kinderschutz digital: Family Link, Filter, Einstellungen
- Altersfreigaben: Was bedeuten USK und FSK eigentlich?
- Regeln, Werbung, In-App-Käufe – was Eltern wissen sollten
- Kindersuchmaschinen & sichere Seiten für Kinder

Zusätzlich erhalten Sie zahlreiche Tipps, wie Sie Medien sinnvoll in den Familienalltag integrieren – ohne Druck, aber mit Klarheit und Selbstvertrauen.

- 1091** **Donnerstag, 26.02.2026,**

18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
25,10 Euro (keine Ermäßigung)

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

Dominique Thielemann

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

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

- 1092** **Donnerstag, 18.06.2026,**

18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
25,10 Euro (keine Ermäßigung)

Löwenstark – das Selbstbehauptungs-training für Vorschul- bzw. Grundschulkinder

siehe Kurs Nr. 7309f.

Kinder brauchen Grenzen, Regeln und Rituale für ihre gesunde Entwicklung – durch liebevolle elterliche Führung

Wilfried Frintrop



Viele Mütter und Väter stellen sich täglich die Frage: Wie setze ich meinem Kind Grenzen – ohne zu schreien oder in immer wiederkehrende Machtkämpfe zu geraten? Wie kann ich mein Kind auch im manchmal stressigen Alltag liebevoll führen und ihm so einen sichereren Rahmen und gleichzeitig Raum für seine persönliche Entwicklung zu geben? Wie kann das Eltern auf eine Weise gelingen, die sowohl liebevoll, verantwortlich, respektvoll und auch wirkungsvoll ist?

Wir laden Sie ein, mit neuen Impulsen und konkreten Beispielen aus dem Familienalltag zu entdecken, wie Sie als Eltern Orientierung geben können – klar, zugewandt und auf Augenhöhe und so ihrem Kind auf authentische Weise helfen, sich gesund, empathisch und mit einem guten Selbstwertgefühl zu entwickeln.

1093 Montag, 18.05.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,80 Euro (keine Ermäßigung)

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

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



Das Lernen lernen – wie gehirngerechtes Lernen funktioniert

Andrea Schwarze

Vielen Kindern und Jugendlichen fehlen geeignete Lernstrategien – das zeigt sich besonders beim Übergang auf die weiterführende Schule. Auch wer in der Grundschule gut zureckkam, merkt oft: Reines Auswendiglernen genügt nicht mehr. Der Lernstoff wird komplexer, und neue Methoden sind gefragt – doch diese werden im Unterricht meist nicht vermittelt.

Erfahren Sie, wie sich das Gehirn Informationen gut merken kann und welche Lernstrategien dabei helfen, nachhaltig und erfolgreich zu lernen.

Wir laden Sie ein, den Kurs zusammen mit Ihrem Kind zu besuchen.

1094 Dienstag, 17.03.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die drei Grundlagen für eine effektive Klausuren- und Prüfungsvorbereitung (bei Prüfungsangst)

Andrea Schwarze

Vortrag für Eltern und Jugendliche ab 12 Jahre
Zunehmend leiden Jugendliche unter Prüfungsangst. Bereits in der Vorbereitung kann sich dies so auswirken, dass der Lernstoff nicht effektiv gelernt werden kann. Symptome zeigen sich vor und in der Prüfungssituation durch Schwitzen, Zittern, Schlaflosigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen, Herzklappfen und auch im sog. „Blackout“, bei dem gelerntes Wissen nicht abrufbar ist.

Eine gute Vorbereitung, die sich mit den drei Grundlagen einer guten Klausuren- und Prüfungsangst auseinandersetzt, kann helfen. Die drei Grundlagen werden theoretisch vorgestellt und in Ansätzen praktisch umgesetzt, so dass die Teilnehmenden direkt für die nächste Prüfung bzw. Klausur etwas mit nach Hause nehmen können.

1095 Dienstag, 24.03.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Abiturwissen Mathematik für den aktuellen Prüfungsjahrgang

siehe Kurs Nr. 7346

GESELLSCHAFTSSPIELE**Spielenachmittag
für die „Generation 60 plus“**

Luzie Egert, Dorothee Keßel



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

- 1097** BEGINN: 19.02.2026, 12x donnerstags, 14-tägig, 14.30-16.30 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Doppelkopf für Anfänger*innen

Dr. Peter Bender



Wurden Sie schon einmal zu einer Doppelkopf-Runde eingeladen, und Sie mussten absagen, weil Sie mit Kartenspielen überhaupt und mit Doppelkopf insbesondere nichts am Hut hatten? Wollen Sie dieses schöne, interessante Gesellschaftsspiel für vier (bis sechs)

Personen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir beginnen mit den einfachsten Regeln und setzen diese gleich beim Spielen um. Spielerisch führen wir die weiteren Regeln ein, und am Ende sind Sie zwar noch keine Doppelkopf-Meister*innen, aber in einer gewöhnlichen Runde können Sie schon gut mithalten. Wenn Sie dann regelmäßig spielen, erleben Sie nicht nur Spaß und Geselligkeit, sondern bleiben geistig fit bis ins hohe Alter. Der Kurs ist für Anfänger*innen gedacht.

- 1098** BEGINN: 15.04.2026, 6x mittwochs, 18.15-19.45 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 1099** BEGINN: 10.06.2026, 6x mittwochs, 18.15-19.45 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

WEINKUNDE**„Die Gier ist größer als der Durst“ –
die aktuelle Lage in der Weinbauregion
Bordeaux (Weinseminar)**

Wilhelm Groppe



Während die berühmten Château-Weine durch enorme Preissteigerungen für viele unerschwinglich geworden sind, präsentieren sich andere Winzer und Winzerinnen mit viel Kreativität und Traditionsbewusstsein. Sie reagieren auf neue Marktbedingungen und veränderte Konsumgewohnheiten – und erzeugen dabei Weine, die echten Genuss und Trinkfreude bieten. Der Weinexperte Wilhelm Groppe gibt einen Einblick in die aktuelle Situation der Weinregion Bordeaux.

- 1100** **Freitag**, 20.03.2026,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
27,50 Euro (keine Ermäßigung)

**Weiß- und Rotweinabend –
Schwerpunkt Deutschland**

Harald Burg

Sie probieren Weine aus deutschen Anbaugebieten und lernen, die Besonderheiten der jeweiligen Region und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weiß-, Grau- und Spätburgunder, Schwarzriesling etc.) herauszuschmecken. Den deutschen werden französische, spanische und italienische Weine gegenübergestellt. Kleinigkeiten wie Käse, Wurst und Oliven runden das Weinseminar mit über 20 Weinen ab.

- 1101** **Freitag**, 24.04.2026,
18.00-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
58,50 Euro (keine Ermäßigung)

RECHT · FINANZEN

Vereinsgründung leicht gemacht

Der Paritätische Kreisgruppe Paderborn

Die zweistündige Fortbildung vermittelt grundlegende Kenntnisse zur Gründung eines Vereins. Neben den Fragen, welche Vor- und Nachteile die Gründung eines Vereins für soziale Initiativen hat, wird ein Blick darauf geworfen, welche Anforderung eine Satzung erfüllen muss und was mit Blick auf die Gemeinnützigkeit zu beachten ist. Zudem wird aufgezeigt, was bei der Gründung eines Vereins von der Gründungsversammlung über die Eintragung ins Vereinsregister bis zur Beantragung der Gemeinnützigkeit zu beachten ist.

Ziel der Veranstaltung ist es, einen Überblick über den gesamten Gründungsprozess zu bieten, um häufigen Fehler vorzubeugen.

Das Angebot richtet sich an Initiativen, Gruppen und Organisationen, die eine Vereinsgründung planen oder prüfen. Nach dem theoretischen Teil besteht Gelegenheit, konkrete Fragen zu klären.

1105 Montag, 04.05.2026,

17.30-19.30 Uhr (3 UStd.)

Der Paritätische Kreisgruppe Paderborn,
entgeltfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1110 Mittwoch, 11.02.2026,

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

1111 Mittwoch, 22.04.2026,

19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)

vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)



Übertragen oder vererben?

Vorsorgevollmacht?



Erben und Vererben – was ist für alle Beteiligten tragbar und wirtschaftlich vernünftig? Soll man das Vermögen bereits zu Lebzeiten weitergeben oder erst mit dem Tode? Welche Möglichkeiten der Absicherung haben die Übertragenden? Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wer ist pflichtteilsberechtigt? Wie verhält es sich in nichtehelichen Partnerschaften? Wie berechnet sich die Erbschaftssteuer? Im Vortrag gibt ein Rechtsanwalt und Notar Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht, weitere Themen sind Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Johannes Kröger

1110 Mittwoch, 11.02.2026,
15.00-16.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Daniel Radix

1111 Mittwoch, 22.04.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

So erreichen Sie uns:

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

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

Persönlich: Zu unseren Sprechzeiten und nach Terminvereinbarung beraten wir Sie gerne persönlich in unserem Büro in der Mühlenstraße 43, 33098 Paderborn.
Sprechzeiten im Projektbüro Mühlenstraße mittwochs von 10.45 bis 12.45 Uhr

Telefonisch: 05251 88-120 53

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

Freiwillige Mitverantwortung

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

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

(in Zusammenarbeit mit den Betreuungsvereinen des AWO Kreisverband Paderborn e.V.)

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

- 1112** **Donnerstag, 12.03.2026,**
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kompetent durch den Versicherungsdschungel

Dietmar Jacobsmeyer

Lernen Sie auf lebendige Art und Weise, welches Wissen benötigt wird, um sich im Versicherungsdschungel zurecht zu finden. Viele Beispiele aus dem Alltag unterstützen Sie dabei, die eigene Lebenssituation und das eigene Risiko einzuschätzen, um daraufhin eine gute Entscheidung für oder gegen eine Versicherung treffen zu können. Zudem werden Sie in der Lage sein, bei Versicherungen mögliche Lücken aufzuspüren. Im Kurs betrachten Sie sowohl Sachversicherungen als auch Personenversicherungen. Der Kursleiter und Versicherungsfachmann im Ruhestand gibt aus seiner langjährigen Erfahrung gerne Tipps und Anregungen. Lassen Sie sich überraschen wie spannend, lebendig und auch lustig das sein kann. Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

- 1113** **BEGINN: 03.03.2026, 4x dienstags,**
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pflege- und Unterstützungsleistungen richtig nutzen

Fitim Brahimi

In dieser kostenfreien Informationsveranstaltung erfahren Sie praxisnah, wie Ansprüche nach § 36 **SGB XI** (Pflegesleistungen) und § 45a **SGB XI** (Unterstützungsangebote im Alltag) geltend gemacht werden können. Darüber hinaus wird erläutert, welche Familienleistungen im Rahmen der Krankenhaus-

nachsorge zur Verfügung stehen, wenn ein Elternteil oder Angehöriger plötzlich ausfällt. Die Veranstaltung bietet Orientierung, schafft Bewusstsein und zeigt konkrete Wege auf, wie Familien ihre gesetzlichen Ansprüche ohne unnötige bürokratische Hürden nutzen können.

Inhalte:

- Welche Leistungen stehen Familien und Seniorinnen/Senioren tatsächlich zu?
- Wie funktionieren § 36 sowie § 45, 45a und 45b **SGB XI** in der Praxis?
- Welche Unterstützung gibt es bei einer plötzlichen Krankenhausaufnahme eines Elternteils (Familien-nachsorge)?
- Kombination von Pflegegeld, Entlastungsbetrag und Verhinderungspflege
- Warum jährlich rund 12 Milliarden Euro an Leistungen verfallen – und wie sich das vermeiden lässt.

- 1114** **Dienstag, 24.02.2026,**
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Volker Riechert

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

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

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

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

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Volkshochschul-Zweckverband Bad Driburg, Brakel, Nieheim, Steinheim, der vhs Höxter-Marienmünster und der vhs Paderborn angeboten. Anmeldung ausschließlich über die vhs Paderborn.

- 1120** **Sonntag, 07.06.2026,**
13.30-18.30 Uhr (6 UStd.)
Online-Veranstaltung,
69,00 Euro (keine Ermäßigung)



ETF I: Geld anlegen leicht gemacht!

Michael Brockhoff



Exchange Traded Funds (ETF), börsengehandelte Indexfonds, erfreuen sich bei Sparer*innen jeden Alters zunehmender Beliebtheit.

Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETFs viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbraucherschützer*innen und von Finanztests empfohlen.

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

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

1135 Donnerstag, 19.02.2026,

18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)

Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Michael Brockhoff

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

Der Diplom-Kaufmann und Wirtschaftspädagoge Michael Brockhoff informiert, wie Sie anhand von Auswahlkriterien geeignete ETFs finden. Sie sind

nach dem Vortrag in der Lage, sich ein Depot und ein Portfolio anzulegen.

1137 Donnerstag, 26.02.2026,

18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)

Online-Veranstaltung,

10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Erfolgreich anlegen und investieren

Alexander Wiepen

Viele Krisen verunsichern bei der Überlegung, welche Geldanlage nun die richtige ist. Nicht nur in diesen Zeiten entscheiden daher gute Informationen über erfolgreiche Anlageentscheidungen.

Sie erhalten umfassend und leicht verständlich einen Überblick über die teils komplizierte Finanzwelt. Sie lernen, welche Anlagechancen die weltweiten Entwicklungen bieten und mit welchen Risiken Sie rechnen müssen. Nach diesem Seminar werden Sie erfolgreicher Anlagestrategien verfolgen können und vielleicht schon Ihren nächsten Urlaub aus Zinsen und Dividenden finanzieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtig: Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung!

5730 BEGINN: 19.03.2026, 2x donnerstags,

18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)

Online-Veranstaltung,
60,40 Euro (keine Ermäßigung)

5731 Samstag, 25.04.2026,

10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)

vhs am Stadelhof,
60,40 Euro (keine Ermäßigung)

Faszination Bitcoin – wie funktioniert der Umgang mit diesem „Geld“

siehe Kurs Nr. 5733

Feilschen will gelernt sein: so holen Sie mehr raus für Ihr Geld

Matthias Dahms

Ob im Möbelhaus, beim Handwerker oder auf Reisen – wer charmant fragt, spart bares Geld. Doch

Hausverwaltung Michael Gerhardus



E-Mail: hausverwaltung-gerhardus@paderborn.com
www: www.hausverwaltung-gerhardus.de
Telefon: 05251/ 694 408 0

- WEG -Verwaltung
- Mietverwaltung
- kaufmännische Verwaltung
- Nebenkostenabrechnungen



Hausverwaltung Michael Gerhardus, Waldenburger Str. 17, 33098 Paderborn

vielen fällt es schwer, über den Preis zu sprechen: Man will nicht gierig wirken, keine Szene machen oder peinlich auffallen. Dabei ist Feilschen kein Machtspiel, sondern ein sympathischer Dialog auf Augenhöhe – und mit der richtigen Haltung sogar ein Türöffner zu mehr Selbstvertrauen. Lernen Sie, wie Sie durch freundliche Gesprächsführung, clevere Formulierungen und eine Prise Humor zu besseren Konditionen kommen – im Alltag, im Urlaub oder bei größeren Anschaffungen. Ohne Druck, ohne Tricks – mit Haltung, Taktgefühl und Stil.

- 1139** **Freitag, 24.04.2026,**
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Wie verkaufe ich meine Immobilie erfolgreich?

Andrea Thater



Sie möchten Ihre Immobilie privat verkaufen und Fehler vermeiden? Erfahren Sie in unserem Vortrag, wie Sie den Verkaufsprozess für Ihre Immobilie optimal vorbereiten – von der Preisfindung bis zur Übergabe.

- Wie finde ich den richtigen Preis für meine Immobilie?
- Welche Unterlagen brauche ich für den Verkauf?
- Wie spreche ich Kaufinteressenten an?
- Wie bereite ich meine Immobilie optimal für Besichtigungen vor?
- Wie stelle ich die Kaufpreiszahlung sicher?

Die Referentin ist zertifizierte Immobilienmaklerin und Werteermittlerin. Sie bringt Licht ins Dunkle und gibt wertvolle Tipps rund um den Immobilienverkauf.

- 1165** **Mittwoch, 24.06.2026,**
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Klimafreundlicher Neubau und die Bundesförderung (KfW) für klimafreundliche und effiziente Wohngebäude

Silvia Helle

Über klimafreundliche und energieeffiziente Neubauten wird häufig gesprochen. Doch wie gelingt ein solcher Neubau konkret, und welche Fördermittel des Bundes stehen derzeit dafür zur Verfügung? Die Architektin Silvia Helle informiert in ihrem Vortrag über Möglichkeiten und Planungskonzepte für klimafreundliche und energieeffiziente Neubauten. Dabei lernen Sie Aspekte des seriellen Bauens sowie den Lebenszyklus nachhaltiger Bauweisen, einschließlich des Qualitätssiegels Nachhaltiges Gebäude (QNG-

Plus und QNG-Premium), kennen. Es werden finanzielle Fördermöglichkeiten des Bundes vorgestellt, insbesondere die KfW-Förderung. Ziel der Veranstaltung ist es, ein Verständnis für die Anforderungen und Potenzial eines klimafreundlichen Neubaus zu entwickeln und damit den Aufwand für ein solches Bauprojekt besser abschätzen zu können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Fragen zu Ihren individuellen Projekten.

- 1186** **Mittwoch, 11.03.2026,**
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
11,60 Euro (keine Ermäßigung)

- 1188** **Mittwoch, 03.06.2026,**
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
11,60 Euro (keine Ermäßigung)

BAFA- und KfW-Förderungen und individuelle Sanierungspläne für Bestandsgebäude

Silvia Helle

Wie kann eine energieeffiziente Gebäudesanierung oder Sanierung zum sogenannten Effizienzhaus in mehreren Schritten über einen längeren Zeitraum funktionieren? Welche Fördermittel des Bundes stehen zurzeit dafür zur Verfügung? Die Architektin Silvia Helle informiert in diesem Vortrag über die Möglichkeiten der Bestandssanierung, über die BAFA-Energieberatung als individueller Sanierungsfahrplan (iSFP), Wärmepumpentechnologien und zur Zeit mögliche finanzielle Förderungen des Bundes durch das BAFA und die KfW. Ziel des Vortrages ist, dass Eigentümer*innen von Immobilien den individuellen Sanierungsaufwand für das eigene Gebäude besser einschätzen lernen und die Wärmepumpentechnologie besser verstehen lernen. Am Ende des Vortrages ist Zeit für Fragen und für einen kurzen Energiecheck der eigenen Immobilie. Für den Energiecheck bringen Sie bitte die Verbrauchsabrechnungen der letzten drei Jahre mit.

- 1187** **Mittwoch, 25.03.2026,**
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
11,60 Euro (keine Ermäßigung)

- 1189** **Mittwoch, 01.07.2026,**
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
11,60 Euro (keine Ermäßigung)

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)

DIGITALE VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT DEM BUND NRW



Detaillierte Informationen zu den Online-Vorträgen entnehmen Sie bitte unserer Website: www.vhs-paderborn.de

Wildkatzenwälder von morgen – die Europäische Wildkatze

Dr. Christine Thiel-Bender

1200 Dienstag, 20.01.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Der Wolf in NRW – ein umstrittener Heimkehrer

Katharina Stenglein

1201 Dienstag, 27.01.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Webinar-Reihe „Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!



Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Wir zeigen, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mithören und Handeln ein. Begrüßen Sie mit uns die Expert*innen in Sachen Klimaschutz und nehmen Sie aktiv am Chat teil!

MIT UNS TOP VERKAUFEN WEIL WIR DEN RICHTIGEN PREIS ERMITTLEN

Auf dem Immobilienmarkt in Paderborn kennen wir uns bestens aus.

Eine gute Voraussetzung, um auch Sie optimal bei der Preisfindung zu beraten. Rufen Sie an!

Andrea und Matthias Thater
05251 288 690-0



thater | paderborn
IMMOBILIEN



thater IMMOBILIEN GmbH
Grube 12 | 33098 Paderborn
thater-immobilien.de



Von Januar-Juni 2026, 1x im Monat, immer von 18.00 bis 19.30 Uhr. Eine Anmeldung ist fortlaufend möglich.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

- 1202** BEGINN: 27.1.26, 6 Termine, 1x monatlich, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr (12 UStd.)
Online-Veranstaltung, entgeltfrei

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER VERBRAUCHERZENTRALE NRW E.V.



Finissage „Abgestaubt und aufgemöbelt“

(in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW, der Friedrich-Spee-Gesamtschule, der Produktdesignerin Katharina Backhaus und dem ASP)

Jenny Fromme

Zwischen 2015 und 2020 gaben Verbraucher*innen in Deutschland rund sechs Milliarden Euro mehr für Möbel und Teppiche aus. Schnelllebige Trends und günstige Preise führen dazu, dass Möbel immer öfter zu Wegwerfware werden. Die Folgen sind enorm: Pro Person fallen inzwischen 37 kg Sperrmüll jährlich an – der höchste Wert seit 2004. Das wachsende Müllaufkommen belastet Umwelt, Kommunen und Entsorgungssysteme gleichermaßen.

Um diesem „Fast Furniture-Trend“ entgegenzuwirken, haben wir einen Upcycling-Workshop mit den Schülerinnen und Schülern des 10. Jg. der Friedrich-Spee-Gesamtschule durchgeführt. Zum Abschluss laden wir herzlich zur Finissage ein! Gezeigt werden individuell gestaltete Stühle, die von den Jugendlichen mit viel Kreativität, handwerklichem Geschick und Sinn für Nachhaltigkeit repariert, upcycelt und umfunktioniert wurden.

Die Ausstellung feiert nicht nur das Engagement der Jugendlichen, sondern gibt den kunstvollen Sitzgelegenheiten auch ein neues Zuhause: Im Rahmen der Finissage werden die Stühle für einen guten Zweck versteigert.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Ihre Unterstützung!

- 1203** Freitag, 20.02.2026,
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nachhaltige Ernährung im Alltag

Jenny Fromme

Nachhaltigkeit beginnt auf dem Teller – doch was bedeutet das konkret? In unserem Alltag treffen wir ständig Konsumententscheidungen, die weitreichende Folgen für Umwelt, Klima und Ressourcen haben. Denn jedes Lebensmittel, das wir kaufen, trägt einen „ökologischen Rucksack“: Vom Anbau über Verarbeitung, Verpackung und Transport bis hin zur Entsorgung wird Energie verbraucht und werden Ressourcen beansprucht – oft mehr, als wir auf den ersten Blick erkennen.

Die Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW in Paderborn beginnt mit einem kurzen Impulsbeitrag zur Nachhaltigkeit. In einem informativen Workshop erfahren die Interessierten, welche Auswirkungen unser Essverhalten auf das Klima hat. Die Teilnehmenden erhalten von den Umweltberaterinnen Konsum- und Verhaltenstipps, wie sie Nachhaltigkeit im privaten Haushalt und Alltag einfach umsetzen können. Die Veranstaltung bietet eine gute Gelegenheit zum Austausch. Die Teilnehmer*innen sind eingeladen, ihre Erfahrungen, Tipps und Tricks miteinander zu teilen.

- 1204** Dienstag, 12.05.2026,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ein Label-Dschungel im Lebensmittelmarkt

Jenny Fromme

Was Gütesiegel, Fairtrade-Logos, Green Claims und der Nutri-Score versprechen und wie wir den Überblick behalten, dazu hat die Verbraucherzentrale NRW die passenden Informationen.

Immer mehr Gütesiegel, Labels und diverse Hinweise finden sich auf unseren Lebensmittelverpackungen. Woher kommt die Ware, wie wurde sie produziert, welchen CO₂-Fußabdruck hat sie und wie gesund ist sie für meine Ernährung? Den Verbraucher*innen begegnen viele und verschiedenste Faktoren, auf die sie bei ihren Einkäufen zu achten haben. Bis zu 200 Entscheidungen treffen wir täglich in Sachen Ernährung und viele Menschen fühlen sich nicht gut informiert, sondern eher irritiert durch all die Verpackungsangaben. Anhand verschiedener Anschauungsobjekte und Informationsmaterialien erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über diesen Label-Dschungel.

- 1206** Mittwoch, 20.05.2026,
18.30-20.30 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**IN ZUSAMMENARBEIT
MIT CUM RATIONE GGMBH**



cum ratione

Gesellschaft für Aufklärung und Technik gGmbH

**Foul Play – das spannende Escape Game
zur Textilindustrie**

Lara Schröder

Lasst uns gemeinsam spielen!

Bei Foul Play handelt es sich um ein interaktives Escape Game, bei dem die Teilnehmenden in die Rolle von drei Närherinnen aus Bangladesch schlüpfen, die sich gegen die Ausbeutung in der Textilindustrie zur Wehr setzen. Dabei müssen sie digital und analog verschiedene Rätsel lösen und lernen ihre Charaktere und deren Lebenswelt – auf spielerische Weise – besser kennen.

Das Spiel wird von den Veranstalterinnen zur Verfügung gestellt und kann für die eigene Bildungsarbeit genutzt werden.

1211 Dienstag, 17.03.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Nachhaltigkeit im Sportverein –
eine Einführung**

Lara Schröder



Nachhaltigkeit wird auch im Sport immer wichtiger – doch wo anfangen? An diesem Abend lernen Interessierte aus Sportvereinen, wie sie Schritt für Schritt nachhaltiger handeln können. Anhand praktischer Beispiele werden verschiedene Handlungsfelder vor-

gestellt – vom Wasserverbrauch und dem Einkauf von Sportbekleidung über Mobilität bis hin zu sozialer Verantwortung. Ziel ist es, Wege aufzuzeigen, die machbar sind und Mut machen, damit Nachhaltigkeit im Vereinsalltag konkret und wirksam wird.

1212 Donnerstag, 16.04.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Shein, Temu, TikTok – Was steckt hinter den Ultra-Fast-Fashion-Trends?

(In Zusammenarbeit mit cum ratione und der Verbraucherzentrale NRW)

Lena Wiewel, Christina Krengel

Shopping like a billionaire (= „Einkaufen wie ein Millionär“) – so bewirbt Temu seine Plattform. T-Shirts für einen Euro oder Pfannen für den absoluten Schnäppchenpreis – bei den Billiganbietern gibt es nichts, was es nicht gibt. Wir möchten über einen allgemeine nachhaltigen Umgang mit Kleidung, aber auch ganz konkret über manipulative Strategien der Konzerne sprechen und welche Risiken jeder Kauf mit sich bringt. In Form eines einführenden Vortrags und interaktiver Stationen möchten wir gemeinsam weiter in das Thema eintauchen.

1213 Dienstag, 21.04.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**IN ZUSAMMENARBEIT
MIT DER BIOLOGISCHEN STATION
PADERBORN SENNE**



**Besuch der Heidschnuckenschäferei
für Familien**

Friederike Stelzner-Langner

Die spannendste Zeit im Jahr in der Schäferei ist die Lammzeit im Februar/März. Der Stall kann besucht, die Tiere können angeschaut und Wolle angefasst werden. Altersgruppengerecht und spielerisch lernen die Kinder vieles über das Leben der Heidschnucken und ihre Aufgabe der Landschaftspflege. Zudem gibt es viele Informationen rund um den Schäfereibetrieb. Kommt vorbei, schaut, hört, riecht und staunt! Die Kinder müssen von einem Erwachsenen begleitet werden.

- 1215 Montag, 23.02.2026,**
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)
Heidschnucken-Schäferei Senne, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wir beobachten Insekten – Exkursion zum Giesenhofersee bei Sennelager

(in Kooperation mit dem Projekt BieNe)

Christian Venne



Die Exkursion führt auf eine städtische Ausgleichsfläche, die sich zu einem Hotspot der Insektenvielfalt entwickelt hat. Hier gehen wir auf die Suche nach Wildbienen, Schmetterlingen, Libellen und Heuschrecken. Die vermittelten Inhalte zur Lebensweise verschiedener Insektengruppen bieten auch Anregungen zur Förderung von Insekten im eigenen Garten.

- 1216 Samstag, 04.07.2026,**
14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Heideweg, Paderborn-Sennelager,
entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

„Die mit den Ohren sehen und mit den Händen fliegen“ – Fledermausexkursion am Padersee

Jutta Bergener

Scheinbar lautlos fliegen die Fledermäuse am Nachthimmel. Nicht nur, dass sie dabei nirgendwo anstoßen, sie jagen auch noch Insekten. Wie sie sich bei absoluter Dunkelheit orientieren und noch vieles mehr über das Leben dieser faszinierenden Tiere wird bei dem abendlichen Spaziergang erläutert.

- 1217 Samstag, 15.08.2026,**
20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Pader Café, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Das ehemalige Naturschutzgebiet Stadttheide – Geschichte und Ökologie

Ulrich Mertens



1911 begann alles mit der Ausweisung eines „Naturdenkmals“ auf der damals noch bekannten, heute jedoch fast vergessenen „Galoppierbahn“. 1927 folgte das erste Paderborner Naturschutzgebiet: die „Stadttheide“ an den Fischteichen.

Seit über zehn Jahren kümmern sich Umweltamt, Nachbarschaft sowie Greenpeace darum, die Heidefläche durch gezielte Landschaftspflege aufzuwerten. Mit Erfolg: Viele typische Arten der Heidelandschaft – darunter auch zahlreiche bedrohte Arten – sind zurückgekehrt, etwa die fuchsröte Locken-Sandbiene, die Blutbiene, Borstgras, Kahler Bauernsenf oder Haarginsten.

Bei dieser Exkursion erfahren Sie mehr über die Geschichte der Fläche und des Stadtteils sowie über die dortigen Pflanzen- und Tierarten und den Zusammenhang zwischen Biodiversität und Klimaschutz.

- 1218 Samstag, 01.08.2026,**
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: gLB Stadttheide, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Besichtigung des Wasserwerks Diebesweg

(in Zusammenarbeit mit der Wasserwerke Paderborn GmbH)

Dipl. Ing. Daniel Rohring

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

- 1220 Montag, 11.05.2026,
17.30-19.30 Uhr (2 UStd.)**
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Wasserwerk am Diebesweg, entgeltfrei
Bitte melden Sie sich aufgrund der begrenzten Gruppengröße direkt bei den Wasserwerken Paderborn unter 05251 1487-11 oder per E-Mail an info@wasserwerke-paderborn.de an.

Besichtigung der Kläranlage Paderborn

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Daniel Plath



Wo bleibt eigentlich mein Abwasser? Wo und wie wird es gereinigt und was passiert danach? Ein Besuch auf der größten Kläranlage in OWL, kann Ihnen diese Fragen beantworten. Bei einer Führung werden Ihnen praxisnah die verschiedenen Reinigungsstufen vom Zulauf bis zum gereinigten Ablauf gezeigt und erklärt. Das in über 1.000 km Kanälen gesammelte Abwasser Paderborns wird zukünftig noch energieeffizienter gereinigt. Wie das umgesetzt wird, können Sie live auf der Baustelle besichtigen. Erfahren Sie, wie die Kläranlage Paderborn mit Windkraft, Photovoltaik und Blockheizkraftwerken bereits heute ihren eigenen Strombedarf deckt. Vieles gibt es zu entdecken und noch mehr zu lernen auf Ihrem Weg über das ca. 12 ha große Kläranlagen-Gelände, denn hier geht es nicht nur um Schmutzwasser, sondern um modernste Ingenieurskunst und aktiven Umwelt- wie Klimaschutz!

- 1222 Samstag, 09.05.2026,
10.00-12.30 Uhr (3 UStd.)**
Treffpunkt: Besucherparkplatz der Kläranlage Paderborn, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Detektiv*innen im Abwasserland: Die Familienführung auf der Kläranlage Paderborn (6+)

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Daniel Plath



Tauche ein ins Reich der Abwasser-Monster! Wohin verschwinden das Badewasser und das Spülwasser wirklich? Finde heraus, wie eine Riesen-Harke alles aus dem Wasser fischt, was da nicht hineingehört. Entdecke die geheimnisvollen Faultürme, die großen schwarzen „Eier“, die Strom für die ganze Anlage machen. Werde zum Umwelthelden und verstehe, wie wir mit moderner Technik und Millionen von Bakterien das Wasser sauber zurück in die Natur schicken! Ein spannendes Abenteuer für die ganze Familie – garantiert nicht zum Wegspülen!

Die Begleitung der Kinder durch einen Erwachsenen ist erforderlich.

- 1223 Samstag, 30.05.2026,
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)**
Besucherparkplatz der Kläranlage Paderborn, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Infoveranstaltung Starkregen- und Starkregenvorsorge

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Sascha Modler

Der Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB) informiert über das Thema „Starkregen und Starkregenvorsorge“. Zunächst werden Starkregen- und Hochwassereignisse sowie deren Unterschiede erläutert. Neben der Vorstellung der Starkregen- und Hochwassergefahrenkarten und des „Auskunfts- und Informationssystems Starkregen“ (AIS) werden auch Maßnahmen zum Schutz vor Starkregen und Hochwasser vorgestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zu klären.

- 1224 Donnerstag, 19.02.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)**
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

- 1225 Dienstag, 12.05.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)**
Kläranlage Paderborn, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Vom Baum zur Flasche: wie Olivenöl wirklich entsteht

Ein genussvoller Bildervortrag mit der Olivenöl-Sommelière Julia Lakirdakis-Stefanou

Julia Lakirdakis-Stefanou



Erleben Sie, wie aus kleinen Oliven das flüssige Gold des Mittelmeers entsteht! In diesem reich bebilderten Vortrag nimmt Sie die zertifizierte Olivenöl-Sommelière Julia Lakirdakis-Stefanou mit auf eine sinnliche Reise in die Welt des echten Olivenöls – direkt aus dem sonnenverwöhnten Hainen Nordgriechenlands.

Am Fuße des Pangaion-Gebirges, unweit der historischen Hafenstadt Kavala, gedeihen im Familienunternehmen Olivenbäume unter einzigartigen klimatischen Bedingungen. Die Kombination aus frischer Meeresbrise und reiner Gebirgsluft verleiht den Oliven ihr besonders mildes, fruchtiges Aroma.

Im Vortrag erfahren Sie anschaulich, wie aus kleinen Früchten flüssiges Gold wird – vom sorgfältigen Baumschnitt über die Ernte bis zur schonenden Pressung. Sie erfahren, welche Rolle Sorte, Erntezeitpunkt, Verarbeitung und Lagerung für die Qualität spielen und woran man gutes Olivenöl erkennt. Auch Begriffe wie „kalt gepresst“ und „extra nativ“ werden anschaulich erklärt.

Ein inspirierender Vortrag für alle, die sich für mediterrane Kultur, nachhaltige Landwirtschaft und wahre Lebensmittelqualität begeistern. Lassen Sie sich von faszinierenden Bildern, fundiertem Wissen und authentischen Geschichten aus Griechenland begeistern – und entdecken Sie, was Olivenöl wirklich ausmacht.

1230 Donnerstag, 05.03.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)



Flüssiges Gold – Olivenöltasting & Genusswissen

Julia Lakirdakis-Stefanou

Was macht ein gutes Olivenöl wirklich aus? Hier lernen Sie, worauf es ankommt – nicht nur auf dem Etikett, sondern vor allem im Geschmack. Julia Lakirdakis-Stefanou, Olivenölerzeugerin und zertifizierte Olivenöl-Sommelière, führt Sie durch die sensorische Analyse von Olivenöl: Wie riecht, schmeckt und fühlt sich ein hochwertiges Öl an? Sie erfahren, wie sich Fruchtigkeit, Bitterkeit und Schärfe zeigen – und woran man typische Fehler erkennt, über die im Kurs anschaulich gesprochen wird. Neben der geführten Verkostung verschiedener Öle – darunter ein ausgezeichnetes griechisches Öl – gibt es je nach Möglichkeit kleine geschmackliche Ergänzungen. Abgerundet wird der Kurs durch Tipps für Lagerung und Einsatz in der Alltagsküche. Ein genussvoller, praxisnaher Kurs für alle, die mit Geschmack und Neugier in die Welt des Olivenöls eintauchen möchten.

Der Geruchs- und Geschmackssinn spielt in diesem Kurs eine zentrale Rolle. Verzichten Sie daher idealerweise eine Stunde vor Kursbeginn auf Rauchen, Kaffee und intensive Düfte.

1231 Donnerstag, 16.04.2026,
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Naturwissenschaftlicher Verein

Der Naturwissenschaftliche Verein Paderborn e.V. bietet regelmäßig Vorträge sowie Halbtagsexcursionen in die nähere Umgebung an. Informationen zum Programm sind unter Tel. 05251 88-11044 erhältlich.

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

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

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

WILD- UND HEILKRÄUTER

Küchenkräuter und Gewürze als Heilmittel

Beate von Sobbe



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

1235 **Mittwoch, 15.04.2026,**
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Heilkräuter und mehr – Wildkräuterexkursion

Beate von Sobbe

Von Johanni (24. Juni) bis Mariä Himmelfahrt (15. August) haben unsere einheimischen Heilkräuter Hochkonjunktur. Die beste Zeit, sie kennen zu lernen und zu sammeln!

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

1236 **Sonntag, 14.06.2026,**
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Querweg/Monte Scherbelino
(Brücke über B64),
12,80 Euro (keine Ermäßigung)

1237 **Sonntag, 21.06.2026,**
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Querweg/Monte Scherbelino
(Brücke über B64),
12,80 Euro (keine Ermäßigung)

vhs Volkshochschule
Paderborn

FUTURE SKILLS

Mach dich fit für die Zukunft –
lerne nachhaltig zu handeln!

Jetzt Kurse finden unter:
volkshochschule.de

#zukunftsor_vhs

vhs-Garten

an der Wollmarktstraße, Paderborn

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

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

Der vhs-Mitmach- und Ideengarten ist aber mehr als nur ein Garten: Er ist auch ein Ort des Lernens, des Miteinanders und des Austausches.

Durch die praktische Mitarbeit in der Projektgruppe „vhs-Garten“ können Sie mehr über den naturgemäßen Gartenbau erfahren. Die vhs bietet zudem eine breite Palette von Kursen und besonderen Veranstaltungen im Wohlfühl-Ambiente des Gartens an. Sie sind herzlich eingeladen dabei zu sein!



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

Iris Pape

Tel. 05251-8814309

i.pape@paderborn.de

Kurse im Garten

1

Gesellschaft

Gärtner - Wohltat für Körper und Seele, ab 07.03.2026
siehe Kurs Nr. 3101

Lachen, tanzen, singen - im Einklang mit der Natur,
10.06.2026, siehe Kurs Nr. 3108

Räuchern mit kraftvollen Kräutern, 19.07.2026
siehe Kurs Nr. 3112

Entspannung - die eigene Mitte, Energie, Kraft
03.07.2026, siehe Kurs Nr. 3124

Yoga & intuitives Malen, 14.06.2026,
siehe Kurs Nr. 3157

Yoga für alle im Naturambiente des Gartens,
ab 20.06.2026, siehe Kurs Nr. 3160

Frei, wild, stark - Füße im Focus, 09.07.2026
siehe Kurs Nr. 3419

Nachmittag der japanischen Kultur, 13.06.2026,
siehe Kurs Nr. 4731

Stark für den Artenschutz! Maisennistkästen bauen (6-10),
27.08.2026, siehe Kurs Nr. 7442



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



PHILOSOPHIE · ETHIK

Religion und Glaube – von Bedeutung in heutiger Zeit?

Robert Lühker

Was bedeuten Religion und Glaube in einer zunehmend säkularen und pluralen Welt? Wir wollen gemeinsam der Frage nachgehen, welche Rolle religiöse Überzeugungen, spirituelle Erfahrungen und Sinnfragen heute noch spielen – sowohl im persönlichen Leben als auch im gesellschaftlichen Zusammenhang. Dabei soll es nicht nur um Formen religiöser Praxis gehen, sondern auch um die philosophisch-theologische Dimension: Welche Deutungen vom Menschen, von Welt und Transzendenz verbinden sich mit Glauben? Und wie können sie Orientierung in einer komplexen Zeit bieten?

Im Zentrum steht der offene Austausch über Erfahrungen, Fragen und Überzeugungen.

1302 BEGINN: 02.03.2026, 6x montags, 17.00-18.30 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
47,60 Euro (keine Ermäßigung)

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

Reinhild Wode, Erika Sobek



Viele kennen „Erste-Hilfe-Kurse“ und haben bereits daran teilgenommen, um Leben retten zu können. Doch wie gut sind wir vorbereitet, wenn ein Leben zu Ende geht? Was können wir dann tun, was lässt sich im Voraus organisieren? Wie begleitet man einen Menschen am Lebensende und wo kann man sich Hilfe holen?

Antworten hierzu bietet der Letzte Hilfe Kurs an. Er vermittelt Basiswissen sowie praktische Fertigkeiten zur Palliativversorgung und zur Begleitung am Lebensende, besonders für Menschen ohne Vorkenntnisse. Viele Menschen scheuen sich davor, sich mit diesem Thema zu beschäftigen oder frühzeitig mit Angehörigen und Freunden darüber zu sprechen. Doch die Erfahrung zeigt: Wenn der Ernstfall eintritt, fehlt oft die Zeit und der klare Kopf, um alles in Ruhe zu klären. So wie bei der Ersten Hilfe sollten wir auch über das Lebensende gut informiert sein – um vorbereitet zu sein und besser helfen zu können.

Das Seminar ist aufgegliedert in die vier Themenbereiche:

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

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

1320 **Mittwoch**, 25.03.2026,
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,50 Euro (ermäßigt: 9,70 Euro)

IN ZUSAMMENARBEIT MIT PADERSPINTER GMBH



Kommt gut an.

Mobilitätstraining für Senior*innen und mobilitätseingeschränkte Fahrgäste

Saskia Kaufhold, Heinz Müller

Das kostenlose Mobilitätstraining ist ein Angebot für Menschen, die im Alltag auf Hilfsmittel wie Rollatoren, Rollstühle oder Blindenstock angewiesen sind und trotzdem mobil sein möchten. Der Pader-Sprinter nimmt sowohl die Bedürfnisse von älteren Menschen als auch von Eltern mit Kinderwagen sehr ernst. Viele technische Neuerungen, gerade im Bereich der öffentlichen Verkehrsmittel, verunsichern die Fahrgäste.

Wer hilft mir, wenn ich mobilitätseingeschränkt bin und Bus fahren möchte? Wo kann ich den Kinderwagen im Fahrzeug am besten abstellen?

Diese und andere Fragen beantworten wir in unserem Training. So beinhaltet das Mobilitätstraining beispielsweise wichtige Tipps zum sicheren Ein- und Aussteigen, dem richtigen Stehen im Bus oder auch das richtige Lesen des Fahrplans. Das Training besteht aus einem theoretischen sowie einem praktischen Teil im Bus. Eine Begleitperson kann gerne mitgebracht werden.

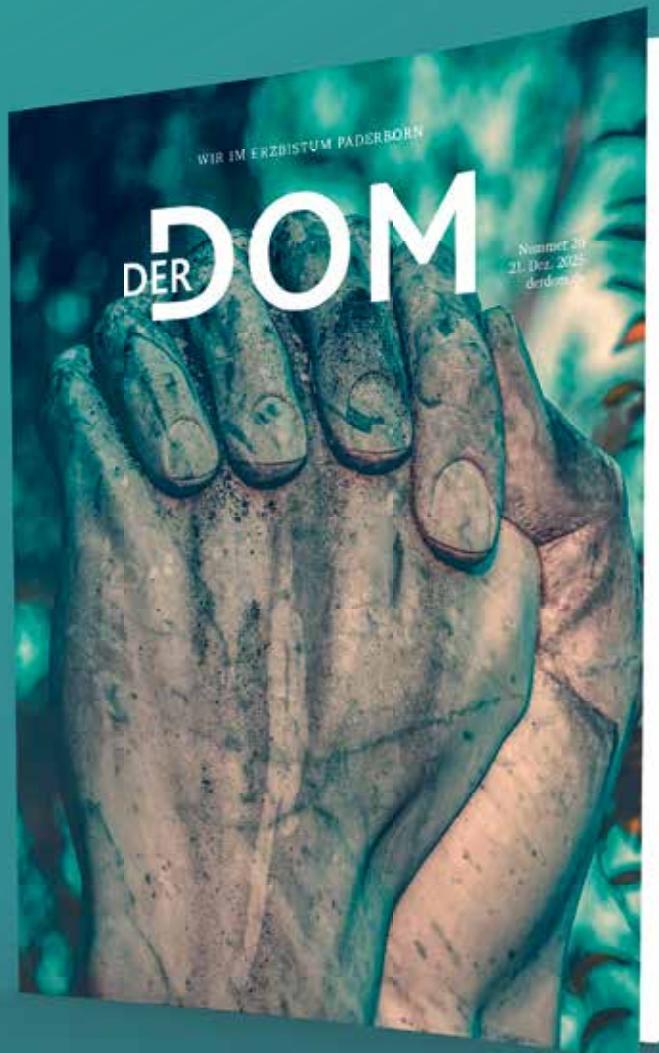
1323 **Dienstag**, 21.04.2026,
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

MEHR ALS DU GLAUBST

Lassen Sie sich von
unserem Magazin
überraschen!

Einfach für
einen Monat
kostenfrei
Probeexemplare
(print & digital)
bestellen.

Die Belieferung endet
danach automatisch.



NEUGIERIG?

www.derdom.de
vertrieb@derdom.de
Tel. 0 52 51 / 153-2 02
oder einfach scannen



PSYCHOLOGIE, PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG UND KOMMUNIKATION

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

Christian Vorsmann

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

1602 Freitag, 24.04.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

Impro-ART: Die spielerische Seite an sich selbst entdecken

Walter Höning



Machen Sie Urlaub vom „Alltagsselbst“ und lernen Sie Improvisations-Übungen kennen, die Ihre Kreativität und Spontaneität fördern und Sie zu Handlungen ermutigen, die Sie sich vielleicht bisher nicht zugetraut haben. Denn eines der letzten Abenteuer der Menschheit ist die Begegnung mit seinem inne-

ren Schweinehund. Nach dem Motto: Alles kann – nichts muss, werden wir singen, tanzen und Theater spielen. In den gespielten Szenen können Sie sich fallen lassen, sich ausprobieren, sich (neu) entdecken und sich zum Lachen bringen. Aber Vorsicht! Improvisationstheater macht süchtig, denn es wirkt wie eine Droge, die Mut macht!

1605 Samstag, 07.03.2026,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

Jeder auf seine Art – das ganze Leben ist ein Theater

Walter Höning

Wir beginnen gemeinsam mit Satz für Satz-Geschichten zu verschiedenen Themen. Ganz egal ob Drama, Komödie, Krimi oder eine Liebesgeschichte. Dann entscheiden wir uns für ein Thema und schreiben zusammen das Skript für unser Bühnenstück, suchen dazu vielleicht sogar eine passende Musik aus, verteilen die Rollen und dann fangen wir an zu proben. Das Ziel ist eine szenische Erzählung zu der nicht nur Theater gespielt wird, sondern auch gerne gesungen und getanzt werden kann. Man muss weder Schauspiel-Talent noch Bühnenerfahrung haben, das Einzige was zählt ist einfach, etwas Neues erleben zu wollen.

1606 Samstag, 28.03.2026,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

Impro-ART: Theaterspielen macht selbstbewusst

Walter Höning

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Fotografie-Fähigkeiten beruflich oder privat verbessern möchten. Auch für Einsteiger*innen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen oder sich auf eine professionelle Laufbahn vorbereiten wollen, bietet dieser Kurs wertvolle Einblicke.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre fotografischen Fähigkeiten auf das nächste Level zu heben.

1607 Mittwoch, 29.04.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Impro-ART: Entdecke das Gewohnheitstier in dir

Walter Höning

Jeder Mensch tendiert dazu in verschiedenen Lebensbereichen eine von drei Optionen als die wichtigste in seinem Leben zu sehen. Daraus ergeben sich nicht nur verschiedene Gewohnheiten, sondern auch ein Entwicklungspotential. Da gibt es z. B. den Macher, der steckt oft im Hamsterrad und dem tätigt es gut mal nichts zu tun. Der Fühler hingegen nimmt viel wahr, aber macht sich weniger Gedanken darüber, warum das so ist und der Denker, der verarbeitet Reize sehr eindringlich, aber vor lauter Denken kommt er nicht ins Tun.

In diesen Workshop kann man nicht nur sein Entwicklungspotential erkennen, sondern auch in verschiedenen Übungen erleben....

1608 Mittwoch, 18.03.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Impro-ART: Träume nicht dein Leben, lebe deine Träume

Walter Höning

Ziel dieses Impro-Workshops ist es, die eigene Ausdruckskraft spielerisch zu entdecken und durch Gesang, Bewegung und Theater neue emotionale Zugänge zu sich selbst zu schaffen. Begeisterung, Liebe, Neugierde, Verrücktheiten – so viele schöne Dinge, die mit positiven Emotionen verbunden sind, sind aus dem Leben vieler Menschen fast verschwunden. Manche haben Angst, erste Schritte zu gehen, weil sie unbewusst fühlen, dass sie inzwischen so viele Kompromisse machen. Die Positive Psychologie empfiehlt, sich sinnvolle Ziele im Leben zu setzen, die auch wirklich erreichbar sind. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit zum Regisseur Ihres eigenen Lebens zu werden und selbst zu entscheiden, welche Rolle Sie künftig mehr und welche Sie weniger oft spielen wollen.

1609 Sonntag, 14.06.2026,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

Persönlichkeitsentwicklung – entfalte dein Potenzial Ein Workshop für mehr Klarheit, Selbstvertrauen und innere Balance

Sabine Gemke

Wer bin ich – und wer möchte ich sein? Zwischen Alltag, Erwartungen und eigenen Wünschen verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst. In diesem Workshop geht es darum, wieder bei sich anzukommen, Ihre Stärken zu erkennen und bewusst zu gestalten, wie Sie leben und wirken möchten. Mit

Impulsen aus moderner Psychologie, Kommunikation und Achtsamkeit erkunden Sie ■ wie Sie sich selbst besser verstehen und Ihre Muster erkennen ■ wie Sie mit Selbstzweifeln und inneren Blockaden umgehen können ■ wie Sie gesunde Grenzen setzen und klar kommunizieren ■ und wie Sie Ihre Werte, Bedürfnisse und Ziele in Einklang bringen. Durch Übungen, Reflexionen und kleine alltagstaugliche Methoden bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, um Schritt für Schritt Ihr eigenes Potenzial zu entfalten – mit Klarheit, Leichtigkeit und Authentizität. Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie ■ sich persönlich weiterentwickeln und bewusster leben möchten ■ Sie Ihre innere Stärke und Selbstwirksamkeit fördern möchten ■ oder Sie einfach Lust haben, sich selbst besser kennenzulernen.

1610 Samstag, 13.06.2026,
10.00-16.30 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

Persönlichkeitsentwicklung – Vertiefungskurs Stärke deine innere Balance und lebe authentisch

Sabine Gemke

Sie haben bereits begonnen, sich selbst besser kennenzulernen – jetzt geht es darum, Ihr Wissen zu vertiefen und im Alltag lebendig werden zu lassen. In diesem Aufbaukurs widmen wir uns den Themen Selbstführung, emotionaler Balance und authentischer Kommunikation. Sie lernen, wie Sie mit inneren Konflikten, Erwartungen und Veränderungen bewusster umgehen und Ihre persönliche Klarheit stärken.

Inhalte des Aufbaukurses:

- Emotionale Intelligenz und Selbstmitgefühl ■ Gefühle als Wegweiser verstehen ■ Innere Anteile (z. B. Kritiker*in, Antreiber*in, Beschützer*in) erkennen und integrieren ■ Umgang mit Stress, Perfektionismus und Überforderung ■ Authentische Kommunikation und innere Haltung in Beziehungen ■ Praktische Übungen für Resilienz, Selbstberuhigung und innere Stärke.

Der Kurs bietet Raum für Austausch, Reflexion und alltagstaugliche Methoden. Ziel ist es, Sie auf Ihrem individuellen Entwicklungsweg zu unterstützen – liebevoll, achtsam und praxisnah.

Dieser Kurs ist für Sie wenn Sie ...

- bereits Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung kennen ■ Ihr Selbstvertrauen und Ihre emotionale Stärke vertiefen möchten ■ und Lust haben, sich mit Gleichgesinnten weiterzuentwickeln.

1611 Samstag, 11.07.2026,
10.00-16.30 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Online Rhetorik Workshop: sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän im Beruf

siehe Kurs Nr. 5821

Schlagfertigkeit: von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

siehe Kurs Nr. 5822f.

Smalltalk online trainieren

siehe Kurs Nr. 5824

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Druchsetzungsvermögen

siehe Kurs Nr. 5825f.

Entdecke die Magie des TAROT – eine intuitive Reise zu deiner inneren Weisheit

Sabine Gemke

Spüren Sie die Sehnsucht, sich selbst besser zu verstehen – jenseits von Logik und Alltag? Dann lade ich Sie ein zu einer Reise in die faszinierende Welt des **TAROT**. Die Karten sind mehr als nur Symbole – sie sind Spiegel unserer Seele, voller Geschichten, Gefühle und verborgener Botschaften. In einer achtsamen, warmen Atmosphäre lernen Sie, ihre Sprache zu verstehen – nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen.

In diesem Kurs erfahren Sie:

- wie Sie die 78 Karten intuitiv kennenlernen – ganz ohne Auswendiglernen
- was die großen und kleinen Arkana über Lebenswege, Chancen und Herausforderungen erzählen
- wie Sie Legungen deuten können, die Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen
- wie Sie mit den Bildern in einen inneren Dialog treten
- mit sich selbst und Ihrem Unterbewusstsein

Ob Sie das Tarot als spirituellen Wegbegleiter, als Inspiration für Entscheidungen oder einfach aus Neugier kennenlernen möchten: Dieser Kurs lädt Sie zu einer magischen Entdeckungsreise ein – zu sich selbst und den Geschichten, die die Karten erzählen.

Mitbringen: ein Tarot-Deck (bevorzugt Rider-Waite oder ein vergleichbares Set), Offenheit für Neues, etwas zum Schreiben. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Neugier und Intuition.

„Das Tarot zeigt nicht die Zukunft – es zeigt Sie.“ Lassen Sie sich berühren, inspirieren und begleiten auf einer Reise zu Ihrem inneren Wissen.

1612 BEGINN: 04.02.2026, 7x mittwochs, 18.30-20.00 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Human Design – entdecke deinen energetischen Fingerabdruck

Einführungskurs in die Kunst, sich selbst zu verstehen

Sabine Gemke

Was wäre, wenn es eine Landkarte gäbe, die zeigt, wie Sie wirklich „funktionieren“ – wie Sie Entscheidungen treffen, mit anderen in Kontakt treten und Ihre Energie am besten einsetzen?

Das Human Design System vereint uraltes Wissen (Astrologie, Chakrenlehre, I Ging, Kabbala) mit modernen Erkenntnissen und zeigt uns auf faszinierende Weise, wie individuell wir alle sind.

In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen des Human Design kennen und erfahren:

- was Ihr Typ ist (Generatorin, Manifestorin, Projektörin, Reflektorin ...)
- wie Ihre innere Autorität Ihnen hilft, stimmige Entscheidungen zu treffen
- und was Ihr Profil über Ihre Rolle und Ihre Lernweise im Leben verrät.

Wir betrachten die wichtigsten Elemente Ihres persönlichen Charts (Ihres „Bodygraphs“) und Sie erhalten Impulse, wie Sie Ihr Design im Alltag leben können – mit Leichtigkeit, Authentizität und Selbstvertrauen.

Dieser Kurs ist ideal für Sie, wenn Sie ■ sich selbst und andere besser verstehen möchten ■ neugierig auf Ihr persönliches Potenzial sind ■ und Lust haben, Human Design auf eine bodenständige, intuitive Art kennenzulernen.

1613 Samstag, 18.04.2026,
10.00-16.45 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

Human Design – Vertiefungskurs in Präsenz

Leben Sie Ihr Design – entdecken Sie die Kraft Ihrer Energiezentren.

Sabine Gemke

Sie kennen bereits Ihren Typ, Ihre Autorität und Ihr Profil – jetzt geht die Reise weiter! Im Aufbaukurs tauchen wir tiefer in Ihr persönliches Human Design Chart ein und erkunden die Energiezentren, die Ihnen zeigen, wo Sie verlässlich Energie haben – und wo Sie besonders offen und empfänglich sind.

Sie lernen, ■ wie definierte und offene Zentren Ihr Verhalten, Ihre Emotionen und Ihre Kommunikation prägen ■ wie Sie Konditionierungen erkennen und Schritt für Schritt loslassen können ■ wie Sie im Alltag in Ihrer Energie bleiben – auch im Kontakt mit anderen Typen ■ und wie Sie Ihre Strategie und Autorität noch klarer leben können.

Dieser Kurs ist praxisorientiert und lädt Sie ein, Ihr Wissen aus dem Basiskurs im Alltag anzuwenden, zu vertiefen und zu verkörpern. Wir arbeiten mit

Reflexionsübungen, Partnerarbeit und Beispielen aus dem echten Leben – achtsam, wertschätzend und mit einer Prise Magie. Für wen ist der Kurs geeignet? Für alle, die bereits an einem Human-Design-Einführungsworkshop teilgenommen haben oder über Grundkenntnisse verfügen. Bitte mitbringen: Ihr persönliches Human Design Chart (falls vorhanden), Schreibmaterial und Neugier auf Sie selbst. „Lebe dein Design – statt gegen deine Energie zu kämpfen.“ Lernen Sie, sich selbst tiefer zu verstehen und in Ihrer natürlichen Kraft zu bleiben.

1613A Samstag, 16.05.2026,
10.00-16.30 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entdecke Dein Ikigai – persönliche Philosophie und Beruf in Einklang bringen

siehe Kurs Nr. 5871

Hochsensibilität

Katrin Lehmann



In diesem Online-Kurs erhalten Sie ein fundiertes Verständnis von Hochsensibilität und lernen erste Wege kennen, wie Sie ihren Alltag achtsam und stimmig gestalten können.

Zu laut, zu schnell, zu viel? Hochsensible Menschen (HSP) nehmen deutlich mehr Eindrücke aus ihrer Umgebung wahr – eine Fähigkeit, die bereichernd, aber auch herausfordernd sein kann. Die Dozentin gibt einen anschaulichen Überblick darüber, was Hochsensibilität ist, welche Sonnen- und Schattenseiten sie mit sich bringt und wie man erkennt, ob man selbst betroffen ist. Außerdem werden praxisnahe Impulse vorgestellt, wie hochsensible Menschen ihre besonderen Bedürfnisse im Alltag besser berücksichtigen können.

1614 Montag, 23.03.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Boxenstopp“ – ein Auftankprogramm für zwischendurch.

Katrin Lehmann

Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, es gibt immer wieder Situationen, in denen man sich gestresst und überdreht fühlt, sich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren kann oder bestimmte Ereignisse einen über den Kopf wachsen. Lernen Sie verschiedene kleine Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen, mit denen Sie zwischendurch gezielt aus verschiedenen Situationen aussteigen und dadurch wieder Energie auftanken können. Kurze Informa-

tionen zu Stress und Resilienz runden den Workshop ab. Die Übungen werden als Skript zur Verfügung gestellt, sodass sie im Alltag selbstständig durchgeführt werden können.

1615 Montag, 16.03.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Burnout – Wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen“

Katrin Lehmann

Hier erhalten Sie online einen umfassenden Einblick in das Burnout-Syndrom, um Warnsignale frühzeitig zu erkennen und präventive Möglichkeiten kennenzulernen.

Burnout heißt übersetzt „ausbrennen“ und ist mittlerweile vielen Menschen ein Begriff – doch bis heute existiert keine einheitliche Definition, und die Symptome sind oft unspezifisch. Entgegen der weit verbreiteten Annahme, Burnout betreffe vor allem Führungskräfte, Lehrkräfte oder Pflegepersonal, zeigen aktuelle Studien: Es kann alle treffen. Die Dozentin gibt einen verständlichen Überblick über Ursachen, typische Anzeichen und den Verlauf des Burnout-Prozesses. Darüber hinaus werden therapeutische Ansätze und alltagstaugliche Präventionsstrategien vorgestellt. Zum Abschluss gibt es Raum für Austausch und persönliche Fragen.

1616 Mittwoch, 06.05.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Stress lass nach“ – entspannt in den Feierabend

Katrin Lehmann

Vermittelt werden wirksame Entspannungstechniken, um nach Feierabend bewusst abzuschalten, Stress abzubauen und langfristig die eigene Balance zu stärken. Wenn der Feierabend ruft, sollte man nicht nur den PC herunterfahren – sondern idealerweise auch den eigenen Geist. Bewusstes Loslassen am Ende des Arbeitstags unterstützt die Regeneration, fördert die innere Ruhe und gibt neue Energie für den nächsten Tag.

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, direkt nach der Arbeit zur Ruhe zu kommen und ganz bei sich selbst anzukommen. Vermittelt werden unterschiedliche Entspannungsverfahren wie Qi Gong, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemübungen, Achtsamkeitseinführungen, Gehmeditationen, kurze Entspannungseinheiten für zwischendurch sowie Fantasiereisen.

Jede Kurseinheit setzt einen inhaltlichen Schwerpunkt, wobei zentrale Übungen regelmäßig wieder-

holt werden, um sie im Alltag sicher anwenden zu können.

- 1617** BEGINN: 13.04.2026, 8x montags, 17.00-18.00 Uhr (11 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

Selbsthypnose – Kraft aus der inneren Mitte

Christian Vorsmann

Selbsthypnose ist eine der kraftvollsten Möglichkeiten, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie führt uns zurück in einen Zustand innerer Ruhe, in dem Heilung, Klarheit und Vertrauen wieder spürbar werden. Dieser Abend ist kein reiner Vortrag, sondern ein Erlebnis mit praktischen Anteilen aus Hypnose und Selbsthypnose, die unmittelbar erfahrbar gemacht werden. Die Teilnehmenden lernen einfache und wirksame Techniken, um Selbsthypnose selbst anzuwenden – in Verbindung mit einer wohltuenden Fantasiereise, die tief entspannt und stärkt. Wer lernt, sich selbst in diesen Zustand innerer Gelassenheit zu führen, entdeckt:

Das wahre Potenzial liegt nicht im Außen – es liegt in uns. Ein wohltuender, erlebnisreicher Abend für alle, die spüren: Es darf wieder leicht, lebendig und echt werden.

- 1619** Freitag, 20.03.2026,
19.00-21.30 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
16,50 Euro (keine Ermäßigung)

Klarheit & Leichtigkeit im Alltag – Resilienz, Stressbewältigung und mentale Stärke

Tobias Falkenroth



Lernen Sie, Ihre mentale Stärke gezielt zu aktivieren, Stress in Energie zu verwandeln und mit Klarheit und Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Durch Impulse und praxisnahe Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Selbstreflexion und

Wertearbeit entdecken Sie, was Sie im Alltag stärkt, wie Sie Ihre Rollen bewusst gestalten und Ihre Energie gezielt lenken können. Der Workshop bietet Raum für Austausch, Selbsterkenntnis und alltagstaugliche Strategien, um Resilienz, innere Ruhe und mentale Leichtigkeit nachhaltig zu fördern.

- 1620** Freitag, 13.02.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 Euro (ermäßigt: 15,00 Euro)
- 1621** Freitag, 13.03.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 Euro (ermäßigt: 15,00 Euro)

Berufliche Klarheit finden – mit Achtsamkeit und Selbstreflexion zur passenden Perspektive

Tobias Falkenroth

Hier lernen Sie, Ihre beruflichen Stärken, Werte und Motivationen zu erkennen, um mehr Klarheit für Ihre persönliche und berufliche Zukunft zu gewinnen. Unter der Leitung von Coach Tobias Falkenroth reflektieren Sie, wo Sie aktuell beruflich stehen, welche Aufgaben Sie erfüllen und welche Tätigkeiten Ihnen wirklich entsprechen. Mit Impulsen aus Coaching und Achtsamkeit entdecken Sie Ihre individuellen Ressourcen und Potenziale und entwickeln neue Perspektiven für mögliche berufliche Schritte oder Veränderungen. Durch praxisnahe Übungen, Austausch und gezielte Reflexionsfragen entsteht ein Raum, in dem Sie Orientierung finden und konkrete nächste Schritte ableiten können – ob für einen beruflichen Neuanfang, eine Umorientierung oder die Stärkung Ihrer aktuellen Position.

- 1622** Freitag, 27.03.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 Euro (ermäßigt: 15,00 Euro)
- 1623** Freitag, 22.05.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 Euro (ermäßigt: 15,00 Euro)

Starke Persönlichkeit. Gewinnende Kommunikation

Sabine Krix

Manchmal wissen wir genau, was wir sagen wollen, sprechen Dinge aber entweder nicht an oder es kommt nicht so an, wie wir es gemeint haben. Wir werden missverstanden oder kommen einfach nicht richtig zur Geltung, sei es im Beruf im Privaten. In anderen Momenten fühlen wir uns unsicher, reagieren aus dem Bauch heraus oder sagen im Nachhinein: „Hätte ich das bloß anders formuliert.“ Kommunikation ist eine Herausforderung. Gerade dann, wenn es zählt, fehlen uns manchmal die richtigen Worte oder die innere Ruhe, um souverän zu bleiben.

Jede*r von uns bringt eine einzigartige Kombination aus Talenten und Erfahrungen mit, die ihn oder sie besonders macht. Diese Individualität ist nicht nur im persönlichen Leben von Bedeutung, sondern auch im Berufsalltag von unschätzbarem Wert – insbesondere in Bereichen, in denen die Interaktion mit Menschen im Mittelpunkt steht.

Viele Menschen wünschen sich, klarer und souveräner aufzutreten. Sie möchten ernst genommen werden, Vertrauen ausstrahlen, ihre Anliegen auf den Punkt bringen – ohne sich zu verbiegen. Doch oft fehlt uns der Zugang zu unserer inneren Stärke oder

das Handwerkszeug, um auch in schwierigen Situationen sicher zu kommunizieren.

In diesem Workshop geht es um mehr als nur Worte. Es geht darum, bei sich selbst anzukommen, die eigene Wirkung zu verstehen und die eigene Persönlichkeit als Ressource zu nutzen. Wir arbeiten praxisnah, ehrlich und auf Augenhöhe. Wer sich seiner Werte, seiner Haltung und seiner kommunikativen Stärken bewusst ist, wirkt überzeugender – ganz ohne Maske. Sie erleben, wie Sprache, Körpersprache und Ausstrahlung zusammenwirken. Sie lernen, wie Sie in Gesprächen präsenter sind, klarer kommunizieren und empathischer zuhören. Und Sie gewinnen Sicherheit – im Auftreten, im Argumentieren und im Umgang mit Widerstand oder Kritik.

Der Workshop bietet Raum für ehrliche Reflexion, praktische Übungen und persönliches Feedback. Alles, was Sie brauchen, ist die Bereitschaft, sich selbst ein Stück näher zu kommen – und der Wunsch, mit Persönlichkeit zu punkten.

1631 Samstag, 07.03.2026,
09.00-17.00 Uhr (11 UStd.)
vhs am Stadelhof,
47,00 Euro (keine Ermäßigung)

1632 Samstag, 20.06.2026,
09.00-17.00 Uhr (11 UStd.)
vhs am Stadelhof,
47,00 Euro (keine Ermäßigung)

Toastmaster – Redetraining für alle!

Toastmasters Club



Rhetorik-Fähigkeiten sind in allen Lebensbereichen wichtig: egal ob im Beruf, in Prüfungen oder bei Familienfeiern. Daher ist dieses Thema zeitlos; gerade, wenn man nicht als geborene*r Redner*in auf die Welt gekommen ist. Damit das Lernen durch Reden funktioniert, ist Übung erforderlich.

Der Paderborner Toastmasters Club „Die Klartexter“ bietet hierfür den geeigneten Rahmen. „Die Klartexter“ – das sind Frauen und Männer unterschiedlichen Alters, unterschiedlichen Bildungsniveaus, die alle eines verbindet: Der Wille, die eigene rhetorische Kompetenz zu verbessern. Durch das stets konstruktive Feedback der anderen Mitglieder*innen bekommen Sie schnell ein Gespür für Dinge, auf die Sie in Zukunft mehr achten sollten. Sie werden schnell Ihre Stärken kennenlernen und diese weiter ausbauen können. Die „Klartexter“ arbeiten nach der erfolgsbewährten Methode, mit der über 10.000 Toastmaster-Klubs in mehr als 80 Ländern schulen.

1640 BEGINN: 04.02.2026, 10x mittwochs, 14-tägig,
19.00-21.00 Uhr (30 UStd.)
Liborianum, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Der lebendige Vortrag

Cornelia Schönwald, Schauspielerin



Wirksam und authentisch vortragen in der Öffentlichkeit. Stimme und Sprache optimal einsetzen. Ihre persönliche Präsentation.

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

1682 Samstag, 28.02.2026,
10.00-15.00 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

Positive Psychologie für ein erfülltes Leben

Walter Höning

Ein erfülltes Leben beginnt oft damit zu lernen, die eigenen Stärken, Werte und Sehnsüchte bewusster wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben.

Was macht uns stark und das Leben lebenswert? Sie befassen sich mit der Bedeutung positiver Gefühle und Sinnhaftigkeit als wichtige Elemente für ein glückliches Leben. Dabei geht es nicht um „den einen Sinn“ des Lebens, der für alle gilt, sondern darum, Ihre eigene Bestimmung zu erkennen und danach zu leben.

Oder – um es mit Albert Einstein zu sagen: „Die reinste Form des Wahnsinns ist, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

1684 Mittwoch, 20.05.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Walter Hönig

Sie möchten mehr Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben bringen? Resilienz heißt das Zauberwort, wenn es um die Fähigkeit geht, nicht nur Krisen zu überstehen, sondern auch seine eigene Persönlichkeit zu stärken. Lernen Sie ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining kennen, dabei Veränderung als Lebensprinzip zu akzeptieren, die Opferrolle zu verlassen und sowohl optimistisch, als auch lösungsorientiert zu denken. Erfahren Sie aber auch wie gute Beziehungen entstehen und erleben Sie im Rollenspiel, was die Voraussetzungen für ein gelingen- des Miteinander sind.

1685 Mittwoch, 11.03.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining

Walter Hönig

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

1686 Mittwoch, 15.04.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie gute Beziehungen entstehen oder noch besser werden

Walter Hönig

Erleben Sie im Rollenspiel durch aktives Zuhören, was andere fühlen, sie zu verstehen (Empathie) und sie nicht zu belehren. Lernen Sie aber auch auf spielerische Art sowohl Ihre eigenen Gefühle und Gedanken mit Hilfe einer ICH-Botschaft so zum Ausdruck zu bringen, dass man Sie versteht, als auch eine niederlagenlose Methode zur Lösung von Konflikten kennen, bei der die Bedürfnisse bzw. Werte beider Personen als gleich wichtig betrachtet werden. Erleben Sie in diesem Workshop die überraschende

Dynamik, wenn sich im Rollenspiel Konflikte in kreative Kooperation verwandeln.

1687 Mittwoch, 13.05.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Christoph Teschner

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

Kursinhalte: ■ Eigene Ansprüche formulieren ■ Dramadreieck, Sleight of Mouth, konfrontierende Fragen und Separatoren ■ Umgang mit Humbugantworten und Killerphrasen ■ Stressvermeidende Sätze anwenden ■ Die vier Kommunikationskanäle verstehen und nutzen.

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

1688 Samstag, 11.04.2026,
10.30-17.30 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
42,50 Euro (keine Ermäßigung)

Schattenarbeitsworkshop – Lerne deine Schattenanteile kennen, um dein wahres Ich zu entfalten

Alina Seiler

Wir alle tragen Schattenanteile in uns, die seit der Kindheit entstanden sind, durch unsere Genetik weitergegeben oder von unserem Umfeld geprägt wurden. Diese unbewussten Anteile sind tief in uns verankert und können im Alltag zu einer Belastung werden, wenn wir uns nicht mit ihnen auseinandersetzen.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Ihren Schattenanteilen im Alltag bewusst umgehen können. Was können Sie verändern, was ersetzen – und was gilt es anzunehmen?

Wie können Sie diese verborgenen Anteile ans Licht bringen und in Ihre persönliche Stärke verwandeln? Durch gezielte Methoden und Reflexion entdecken wir gemeinsam Wege, um innere Blockaden zu lösen, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln und Ihr wahres Potenzial zu entfalten.

Stellen Sie sich Ihrer inneren Welt – und transformieren Sie Ihre Schatten in Kraft und Klarheit.

1690 **Sonntag,** 22.02.2026,
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

1691 **Freitag,** 27.02.2026,
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

1692 **Montag,** 09.03.2026,
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schattenarbeit intensiv – Ihre unbewussten Muster erkennen, verstehen und verwandeln

Alina Seiler

Fortlaufender Kurs.

Wir alle tragen innere Schattenanteile in uns, die in der Kindheit entstanden sind, durch unsere Genetik beeinflusst werden oder sich aus unserem sozialen Umfeld entwickelt haben. Diese unbewussten Muster prägen unser Denken, Fühlen und Handeln, oft ohne dass wir es bemerken. Werden sie nicht wahrgenommen, können sie im Alltag zu Belastungen führen, Konflikte verstärken oder unser Selbstbild beeinträchtigen.

In diesem fortlaufenden Intensivkurs lernen Sie, Ihre Schattenanteile Schritt für Schritt zu erkennen, zu verstehen und achtsam mit ihnen umzugehen. In einem geschützten Rahmen widmen wir uns über 30 Unterrichtseinheiten hinweg folgenden Fragen:

- Was möchten Sie verändern, was ersetzen – und was gilt es anzunehmen? ■ Wie können unbewusste Muster liebevoll ans Licht geholt und integriert werden? ■ Wie verwandeln Sie innere Blockaden in Ressourcen, Klarheit und Stärke? ■ Wie zeigt sich Ihr Schatten im Alltag – und wie können Sie bewusst anders reagieren?

Mit einer Mischung aus theoretischem Wissen, intensiver Selbsterflexion, Austausch, kreativen Methoden und praktischen Übungen tauchen wir tief in das Thema Schattenarbeit ein. Die kontinuierliche Aus-

einandersetzung ermöglicht nicht nur Erkenntnisse, sondern nachhaltige Veränderungsprozesse. Ziel des Kurses ist es, Ihre Selbstwahrnehmung zu stärken, alte Muster zu transformieren und den Zugang zu Ihrem inneren Potenzial zu erweitern. Sie lernen, sich selbst besser zu verstehen, emotional stabiler zu handeln und mehr Authentizität in Ihr Leben zu bringen.

Stellen Sie sich Ihrer inneren Welt – und verwandeln Sie Ihre Schatten in Kraft, Klarheit und innere Freiheit.

1693 **BEGINN:** 16.04.2026, 10x donnerstags,
18.30-20.45 Uhr (30 UStd.)
vhs im Riemeke,
130,00 Euro (keine Ermäßigung)

Selbstverständnis und Empathie: ein Kommunikationskurs für den Alltag

Christoph Teschner

Bei Gesprächen verschlägt es Ihnen die Stimme und Sie reden nicht weiter? Sie fragen sich, ob Sie Ärger benennen sollen oder besser schweigen? In diesem Seminar geht es darum, sich wertzuschätzen und auszusprechen, was Ihnen wichtig ist. Sie erhalten Satzmuster an die Hand, die es Ihnen ermöglichen, mitzuteilen, wofür Sie stehen. Die angebotenen kommunikativen Ausdrucksformen helfen Ihnen, ein Gespräch in Gang zu halten, empathisch zu handeln und das Thema so zu besprechen, wie es Ihnen gefällt: positiv und umsichtig. In Vortragsform erhalten Sie Einblick in die Bedeutung von Kontakt, Blick und Mittelspannung. Der Kurs enthält praktische Übungen mit Aussprache, eine Theoriebetrachtung anhand von Arbeitspapieren und Elementen aus dem Training für Stimme und Körpersprache. Der Dozent ist Leiter des „Theaterlabor Hannover“ und Trainer für Prozesskommunikation: Kontakt, Motivation, Stressvermeidung, Ich bin o.k.+, du bist o.k.+

Inhalte:

- Gedanken auf positive Art aussprechen ■ Johari-Window, Reflexion, Spiegeln, empathie Übungen, Improvisation, Ermutigung ■ die vier Kommunikationskanäle (PCM) ■ Körpersprache und Stimme ■ freundliches Feedback

1694 **Freitag,** 12.06.2026,
10.30-16.15 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

SCHÖNHEIT UND KÖRPERPFLEGE

Farb- und Typberatung

Sonja Lang

Lernen Sie, wie Sie durch typgerechte Farben, passende Schnitte und stilvolle Accessoires Ihr Auftreten gezielt optimieren.

Entdecken Sie, wie Sie Ihr äußereres Erscheinungsbild professionell und authentisch gestalten – für mehr Selbstsicherheit und eine überzeugende Wirkung im beruflichen wie privaten Umfeld. Mithilfe einer individuellen Farbanalyse erkennen Sie, welche Farben Ihre Ausstrahlung unterstreichen. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Kleidungsstücke und Schnitte Ihrer Figur besonders schmeicheln und wie Sie durch passende Accessoires Akzente setzen.

Der Kurs ist praxisnah, persönlich und auf maximal 6 Teilnehmende begrenzt – für eine individuelle Beratung mit echtem Mehrwert.

1800 Samstag, 21.03.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

Skincare Basics: Reinigung verstehen, Haut pflegen (für Frauen)

Youra Al Hajraui

Freuen Sie sich auf einen lehrreichen und zugleich entspannten Workshop, in dem sich alles um Ihre Haut und Ihr Wohlbefinden dreht! In angenehmer Atmosphäre unter Frauen erfahren Sie, wie Sie eine individuelle Gesichtsreinigungsroutine entwickeln, die zu Ihrem Hauttyp passt und sich mühelos in Ihren Alltag integrieren lässt – für gesunde, strahlende Haut und bewusste Selfcare-Momente. Eine erfahrene Dozentin vermittelt Ihnen nicht nur fundiertes Wissen rund um Hautpflege, Porenreinigung und Produktanwendung, sondern bringt auch eine Auswahl professioneller Pflegeprodukte mit, die im Kurs ausprobiert werden können. Auf Wunsch werden die Reinigungsschritte anschaulich an Teilnehmerinnen gezeigt – so lernen Sie ganz praktisch, wie Sie Ihre persönliche Routine sicher zuhause umsetzen können. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Produkte mit – gemeinsam prüfen wir, ob diese zu Ihrem Hauttyp passen und wie Sie sie optimal verwenden. Der Workshop richtet sich an Frauen jeden Alters und ist für alle Hauttypen geeignet. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Zeit voller Tipps, Austausch, Spaß und Selfcare – tun Sie sich und Ihrer Haut etwas richtig Gutes!

1802 Samstag, 14.02.2026,
16.00-19.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

1803 Sonntag, 29.03.2026,
14.00-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

How To Glow: Skincare für Jugendliche & junge Erwachsene (13–22 Jahre)

Youra Al Hajraui

Pickel, fettige Haut oder einfach lost im Thema Gesichtspflege? Kein Stress – das ist ganz normal! In diesem Workshop in den Herbstferien lernst du, wie du deine Haut besser verstehst und mit einer passenden Reinigungsroutine richtig pflegst. Egal ob Mischhaut, Unreinheiten oder erste Steps – hier bekommst du Tipps, die wirklich helfen. Unsere erfahrene Dozentin zeigt dir step by step, wie du deine Poren sanft reinigst, worauf du bei Hautpflegeprodukten achten solltest und wie du dir eine einfache Routine aufbaust, die zu dir passt. Du kannst auch deine eigenen Produkte mitbringen und bekommst eine ehrliche Einschätzung, ob sie wirklich zu deinem Hauttyp passen. Mit dabei: verschiedene Pflegeprodukte zum Ausprobieren, viel Praxis, ehrliche Haut-Tipps – und natürlich jede Menge Raum für deine Fragen. Der Kurs ist für alle Hauttypen geeignet – egal ob du einfach klarer durchstarten oder nervige Hautprobleme besser in den Griff bekommen willst. Mach in den Herbstferien mit – für frische Haut, neues Wissen und ein gutes Gefühl im Alltag!

1804 Samstag, 28.03.2026,
16.00-19.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Natürliches Anti-Aging mit Silikon-Schröpfgläsern – für ein straffereres und strahlendes Hautbild

Sandra Polzt

Ab Mitte 30 verändert sich unsere Haut – die Spannkraft lässt nach, Fältchen werden sichtbarer und das Gesicht verliert an Frische. Doch warum altern wir überhaupt? Und warum entstehen Falten?

In einem kurzen, anschaulichen Einstieg erfahren Sie, was im Laufe der Jahre in Haut, Muskulatur und Faszien geschieht und wie eng Gesicht und Körper miteinander verbunden sind.

Im praktischen Teil lernen Sie, wie Sie mit weichen Silikon-Schröpfgläsern (Face Cups) sanft die Durchblutung anregen, die Gesichtsmuskulatur entspannen und den Lymphfluss aktivieren.

Diese wohlende Massage unterstützt den Detox der Haut, sorgt für mehr Frische und Leuchtkraft – und lässt Sie sichtbar erholt und vital wirken.

Die erlernten Techniken können Sie anschließend auch zu Hause sicher anwenden, um Ihr Hautbild langfristig zu verbessern.

Die Silikon-Schröpfgläser und Spiegel werden für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt – ebenso ein hochwertiges Arganöl, damit die Gläser sanft über die Haut gleiten.

Bei bekannter Unverträglichkeit gegen Arganol kann ein eigenes, geeignetes Öl mitgebracht werden.

1810 **Donnerstag, 05.02.2026,**
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Anti-Aging ganz natürlich – jünger aussehen ohne Botox – die Jugenddreieck-Methode für Frauen ab 35

Sandra Polzt

Falten reduzieren, frischer wirken und sich wieder attraktiv fühlen – ganz ohne Botox oder Hyaluron. In diesem Kurs lernen Sie die Jugenddreieck-Methode kennen – einen ganzheitlichen Ansatz zur natürlichen Faltenreduktion.

Als ausgebildete Anti-Aging- und Beauty-Expertin erkläre ich Ihnen, warum unsere Haut mit den Jahren an Spannkraft verliert, wie Falten entstehen und welchen Einfluss Körperhaltung, Mimik und Faszen auf die Gesichtszüge haben. Sie werden verstehen, dass Schönheit und Jugendlichkeit nicht nur im Gesicht beginnen, sondern im gesamten Körper.

Im praktischen Teil führt jede Teilnehmer*in unter Anleitung gezielte Übungen am eigenen Gesicht durch, wodurch Gesichtsmuskulatur und Faszien aktiviert und vorhandene Verspannungen gelöst werden. Die erlernten Techniken können Sie anschließend direkt zu Hause weiter anwenden.

1811 **Donnerstag, 26.02.2026,**
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

FaceYoga

Tatjana Frigin

FaceYoga bietet eine wohltuende Möglichkeit, die Gesichtsmuskulatur zu aktivieren, Verspannungen zu lösen und das eigene Strahlen von innen heraus zu fördern. In diesem Kurs entdecken Sie einfache, aber sehr wirkungsvolle Übungen für Stirn, Augenbereich, Wangen, Mundpartie und Kinn, die helfen, Mimikfalten zu entspannen, die Durchblutung anzuregen und die Haut elastischer wirken zu lassen. Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Techniken, die leicht im Alltag angewendet werden können, ganz ohne intensives Anatomie-Studium. Zudem bekommen Sie Anregungen, wie sich FaceYoga harmonisch in eine persönliche Selfcare-Routine integrieren lässt, um langfristig von den positiven Effekten zu



profitieren. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre natürliche Schönheit auf sanfte und ganzheitliche Weise unterstützen möchten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Gern dürfen ein Stift und ein kleines Notizbuch mitgebracht werden, um individuelle Übungen oder persönliche Erkenntnisse festzuhalten.

- 1815** **Donnerstag**, 19.03.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Beauty-Taping, natürlich schön ohne Botox

Tatjana Frigin

Die praktische Anwendung des Beauty-Tapings steht hier im Mittelpunkt – eine sanfte Technik, die die natürliche Durchblutung der Haut unterstützt, die Gesichtsmuskulatur entspannt und Regenerationsprozesse anregt. Dabei wird auch verständlich vermittelt, wie Kinesio-Tapes auf Haut, Muskeln und den Lymphfluss wirken.

Die Teilnehmerinnen lernen unterschiedliche Tape-Anlagen kennen, um gezielt verspannte Bereiche zu lösen, die Spannkraft der Haut zu fördern und feine Linien auf natürliche Weise zu mildern – ganz ohne ästhetische Eingriffe.

Der Kurs eignet sich für alle, die Interesse an ganzheitlicher, natürlicher Schönheitspflege haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- 1816** **Dienstag**, 16.06.2026,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Flechttechniken für mittellanges bis langes Haar

Kleine Kunstwerke auf dem Kopf

Gabriela Liekmeier

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

Schritt für Schritt – die beliebtesten Flechtfrisuren selbst zaubern.

Voraussetzung: Mittellanges bis langes Haar.

- 1820** **Mittwoch**, 06.05.2026,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Gabriela Liekmeier

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

Voraussetzung: mindestens schulterlanges Haar.

- 1821** **Freitag**, 06.03.2026,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kinderfrisuren – für den Alltag und festliche Anlässe

Gabriela Liekmeier

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

- 1822** **Samstag**, 14.03.2026,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kultur

KULTUR MACHT STARK



Kultur ist das Grundgerüst des gesellschaftlichen Zusammenlebens: wie wir leben, miteinander und unserer Umwelt umgehen, Vergangenes tradieren und uns auf die Zukunft vorbereiten. Kulturelle Bildung ist ein zentraler Bestandteil der Allgemeinbildung und des lebenslangen Lernens. Die Volkshochschule vermittelt jene kreativen, kommunikativen und sozialen Fertigkeiten, die für die kulturelle Teilhabe, Integration und Inklusion notwendig sind. In Angeboten zur Malerei, zur bildenden Kunst und im kunsthandwerklichen Bereich können Teilnehmende ihre gestalterischen Talente aufspüren und sie unter professioneller Anleitung weiterentwickeln. Kunsthistorische Vorträge und Ausstellungsbesuche eröffnen einen Zugang zum kulturellen Reichtum der Welt. Durch ihre vielfältigen Angebote ist die Volkshochschule letztendlich selbst ein unverwechselbarer kultureller und interkultureller Ort.



KULTUR | GESTALTEN

- 77 Kunstgeschichte
- 77 Literatur
- 78 Musik
- 80 Zeichnen und Malen
- 84 Kreatives Gestalten
- 87 Fotografie
- 92 Nähen

#zukunfts_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

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

KUNSTGESCHICHTE

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

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

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

Tel. 05251 685281 (AB)

info@kunstverein-paderborn.de

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

Kunstgenuss: Sonja Keppler – Skulptur und Relief

Dr. Alexandra Sucrow

2110 Donnerstag, 12.02.2026,
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)
Kunstverein Paderborn e.V.

Kunstgenuss: Karina Pauls – vom Raum zum Raum

Dr. Alexandra Sucrow

2111 Donnerstag, 16.04.2026,
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)
Kunstverein Paderborn e.V.

„Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe zum Fliegen?“ – Annäherung an die mexikanische Malerin Frida Kahlo

Stefanie Hoppe



Frida Kahlo: Ikone, Feministin, Schmerzensfrau und Surrealistin: Sie passt in viele und keine Schubladen! Mit Bildern, Objekten und Film auf den Spuren einer außergewöhnlichen Malerin.

2116 Freitag, 27.02.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
15,50 Euro (keine Ermäßigung)

LITERATUR

Literaturkreis am Donnerstag

Dr. Antje Telgenbücher

Sie suchen angesichts der Fülle von Angeboten auf dem Buchmarkt nach Anregungen, was sich zu lesen lohnt? Bei den monatlichen Treffen dieses Kurses haben Sie Gelegenheit, über jeweils einen Roman oder eine Erzählung zu diskutieren. Das Programm, das nicht auf Modernes beschränkt ist, richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmenden. Thema des ersten Treffens: Donna Tartt: „Der Distelfink“.

2228 BEGINN: Donnerstag, 12.02.2026,
18.00-19.30 Uhr, danach monatliche Treffen
(12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
34,40 Euro (ermäßigt: 22,40 Euro)

Literaturkreis am Vormittag

Dr. Martina Steinmetz-Taylor

Wir treffen uns freitags vormittags, um gemeinsam über Literatur zu diskutieren. Der Kurs beinhaltet eine Auswahl an Büchern zu einem Thema. In diesem Halbjahr beschäftigen wir uns mit der modernen amerikanischen Literatur. Zu unserem ersten Treffen bereiten Sie bitte das Buch „Weißes Rauschen“ von Don DeLillo vor.

2229 BEGINN: Freitag, 06.02.2026,
11.00-12.30 Uhr, danach monatliche Treffen
(10 UStd.)
vhs am Stadelhof,
48,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schreiben befreit – Einführung in das kreative Schreiben

Christiane Höhmann

„Ich kenne nichts auf der Welt, das eine solche Macht hat wie das Wort. Manchmal schreibe ich eines auf und sehe es an, bis es beginnt zu leuchten.“
(Emily Dickinson)

In diesem Workshop werden Sie Wörter, Ideen, Bilder, Gefühle und Geschichten aufschreiben und darüber sprechen. Sie beginnen mit Schreibübungen und Verfahren, die es auch Ungeübten ermöglichen, schnell ihre ersten eigenen Texte zu verfassen und Freude am kreativen Prozess zu gewinnen. Das Schreiben wird Sie nicht mehr loslassen.

Das Seminar richtet sich an alle, die Lust haben, mit anderen zu schreiben und sich auszutauschen.

2231 Samstag, 14.03.2026,
09.30-15.30 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
66,80 Euro (keine Ermäßigung)

Autobiografisches Schreiben

Christiane Höhmann

An diesem Tag beschäftigen Sie sich schreibend mit dem eigenen Leben und lernen verschiedene Schreibübungen und Schreibszenarien kennen, die Ihre Erinnerungen wecken und Erfahrungen und Erlebnisse festhalten. Auf diese Weise können autobiografische Miniaturen, Erzählungen und Gedichte entstehen. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht notwendig.

2232 Samstag, 18.04.2026,
09.30-15.30 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
66,80 Euro (keine Ermäßigung)

Begegnungen – Schreibwerkstatt

Hendrik Benteler, Svenja Volpers

Eine Schreibwerkstatt mit dem Thema „Begegnungen“ – ein Thema, das eine inspirierende Prämisse für Texte aller Art bietet. Zudem ist auch der Kurs ein Ort der Begegnung, an dem Menschen unterschiedlicher Hintergründe mit demselben Interesse zusammenkommen. So bietet auch das Aufeinandertreffen verschiedener Herangehensweisen an dieselbe Tätigkeit – dem kreativen Schreiben – Anlass zur gegenseitigen Inspiration.

Von Interessierten ohne Vorerfahrung bis zu Menschen, die seit Jahrzehnten schreiben, alle sind willkommen.

2233 Sonntag, 08.02.2026,
16.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

WORKSHOPS ZU LYRIK UND PROSA

Stilmittelkunde Lyrik

Thomas Opfermann

2240 Montag, 02.02.2026,
Online-Veranstaltung,
130,00 Euro (keine Ermäßigung)
Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 02.02.2026 individuell möglich (12-16 UStd.)

Individuelle Autorenschulung

Thomas Opfermann

2242 Montag, 02.02.2026,
Online-Veranstaltung,
130,00 Euro (keine Ermäßigung)
Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 02.02.2026 individuell möglich (12-16 UStd.)

MUSIK

Die eigene Stimme entdecken

Harriet Spenke

Dieser Kurs ist genau richtig für alle, die schon immer gerne singen wollten, sich aber bisher nicht getraut haben. Mit viel Freude und Spaß an der eigenen Stimme begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise. Auf ganz praktische Weise erfahren Sie, welche Rolle der Körper beim Singen spielt. Sie erhalten Anregungen, wie Sie Ihre Stimme gezielt aufwärmen und weiterentwickeln können. Das gemeinsame Singen kommt natürlich nicht zu kurz! Einfache Lieder aus aller Welt, Popsongs, Gospels, Kanons, Hits und Ohrwürmer entfalten ihre Wirkung schon nach ein paar Tönen im gemeinsamen Klingen. Chorerafahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

2316 Sonntag, 01.03.2026,
11.00-16.15 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
51,70 Euro (keine Ermäßigung)

Musicalhits singen

Harriet Spenke

Einmal nicht nur als Zuhörer*in, sondern als Sänger* in in die Welt mitreißender Musicals eintauchen und beliebte Songs aus Musicals erarbeiten. Geübt werden dabei Vokaltechniken aus dem Klassik-, Jazz- und Popbereich. Zusätzlich gibt es professionelle Tipps und Tricks für eine gelungene Performance. Wir singen in der Gruppe, aber wer möchte, kann auch ein Solo probieren. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die schon etwas Singerfahrung haben (z. B. im Chor).

- 2317 Sonntag, 19.04.2026,
11.00-16.15 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
51,70 Euro (keine Ermäßigung)**

Eigentlich singe ich gerne, aber ...

Harriet Spenke

Erkennen Sie sich wieder und könnten den Satz ohne Schwierigkeiten ergänzen mit... ich kann nicht singen/... ich habe schlechte Erfahrungen gemacht/... ich singe nur, wenn mich niemand hört? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Nicht jeder Mensch hat die Stimme, aber jeder Mensch hat eine Stimme und kann diese nutzen und weiterentwickeln. Es bedarf vielleicht nur einiger Übungen und Impulse. Mit dieser Einführung in die Welt des Gesangs erhalten Sie erste Tipps, wie Sie Ihre Stimme mit Spaß und ohne Leistungsdruck erforschen, wahrnehmen und optimieren können. Atem-, Körper- und Stimmübungen wecken die Stimme und helfen, Blockaden zu lösen. Mit Freude nähern wir uns bekannten und neuen Kanons und Liedern. Am Ende des Kurses gehen Sie "gut gestimmt" nach Hause. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- 2318 Sonntag, 14.06.2026,
11.00-16.15 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
51,70 Euro (keine Ermäßigung)**

Jazzstandards singen

Harriet Spenke

Möchten Sie gerne beliebte Jazzstandards singen und sich dabei ein kleines Repertoire erarbeiten? In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit der besonderen Rhythmisik, Harmonik und Phrasierung des Jazz. Mit einem ausführlichen Warm-up, Scat-Übungen und dem Singen rhythmischer Patterns bekommen Sie ein Gespür für Timing, Feeling und Groove. Danach üben Sie mit viel Spaß einige Songs ein. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Musizieren und das Entdecken und Ausprobieren anhand neuer Impulse. Der Kurs ist geeignet für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene.

- 2319 Sonntag, 12.07.2026,
11.00-16.15 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
51,70 Euro (keine Ermäßigung)**

Jelgi Kurse – „Jede*r lernt Gitarre“

Samuel T. Klemke

Sie lernen in wenigen Stunden, wie Sie ohne Vorkenntnisse Kinder- und Volkslieder, populäre Lieder und Songs ganz einfach begleiten können. Die Saiten

der Gitarre werden auf C-Dur gestimmt, sodass mit der linken Hand nur ein Griff erlernt werden muss.



Hinzu kommen Tipps für Kamishibai-Bildkarten und Mini-Musicals. Beliebte Lieder mit einem Akkord können von Menschen jeden Alters – auch mit Behinderungen – auf Gitarren mit Kapodaster, Orff-Instrumenten und Boomwhackers begleitet werden. Besonders geeignet ist das Angebot für Erwachsene, die mit Kindern/Senior*innen Musik machen (Erzieher*innen, Grundschullehrer*innen, Eltern, Pflegekräfte ...). Weitere Informationen finden Sie auf www.jelgi.com/jelgi-kurse/

- 2323 Donnerstag, 12.03.2026,
14.00-19.00 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemke,
39,10 Euro (keine Ermäßigung)**

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

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues!

Dieter Kropp



Die Mundharmonika – und gerade die sogenannte Blues Harp – ist ein faszinierendes Musikinstrument und bietet ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Sie erlernen Grundtechniken, die Sie zu Hause leicht nachspielen und variieren können. Inhalte: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung, Melodiespiel, Spiel in 1. Position/2. Position, Bending, 12-Takt-Blues-Schema. Notkenntnisse sind nicht erforderlich!

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder vor Ort eine passende Mundharmonika (Big River Harp) zu 35,00 Euro erwerben.

- 2324 Freitag, 20.03.2026,
15.30-21.30 Uhr (8 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
62,80 Euro (keine Ermäßigung)**

Ein Abend zu Zaz – Musik, Leidenschaft, Lebensfreude

Michael Wiersing



„Je veux“. Mit diesem Lied landete die damals 30-jährige Zaz 2010 einen Hit in Frankreich und sogar in Deutschland, wo französischer Pop seit den 1980er Jahren weitgehend verschwunden ist. Einerseits ist sie um die Ochsentour herumgekommen, jahrelang durch die Musikkabarets tingeln zu müssen, um – bei mehreren

Auftritten pro Abend – Interesse für sich zu wecken, so wie es Generationen Sänger*innen vor ihr machen mussten. Und natürlich brachte sie der kommerzielle Erfolg in die glückliche Lage, als eins der wenigen Gesichter ihrer Generation große Karriere zu machen. Andererseits ist Isabelle Geoffroy – so ihr bürgerlicher Name – kommerziell weit von Erfolgen früherer Superstars entfernt. Egal – Zaz nimmt sich ihre Zeit, lässt sich Abstände zwischen den Alben, lässt sich nicht verbiegen. Ihre Lieder stehen in der Tradition des Chansons, aber ebenso der Weltmusik. Passend zu der Veröffentlichung ihres neuen Albums im September 2025 wagt dieser Abend einen Rückblick auf ihre ersten 15 Jahre erfolgreicher Laufbahn. Alle Teilnehmenden bekommen die Originaltexte und für diesen Abend von allen Liedern entstandene Übersetzungen ausgedruckt zum Lesen und Mitnehmen. Französische Sprachkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht nötig, um die Lieder zu genießen. Wer allein Lust auf die Musikalität der Sprache hat, ist hochwillkommen – die Lieder werden erläutert.

2327 Freitag, 20.03.2026,
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Wort-Akrobatik von Boby Lapointe

Michael Wiersing



Bekannt ist er vor allem für seine Wortspiele, Kalauer und Schüttelreime, stellt der französische Wikipedia-Eintrag über Boby Lapointe fest. Wahrscheinlich der größte Humorist – ohne dabei niemals zu sein – unter den Chansonniers, entfaltet sich sein Talent auf Grundlage meist einfacher Situationen

und Texte. Eher eine Randerscheinung zu Lebzeiten, erlebte Lapointe später zwei fulminante Auferstehungen, die ihn in den Olymp der bekannten Sänger*

innen Frankreichs brachten – und seine Texte in französische Schulen, wo man seine Wort-Akrobatik bei der Sprachanalyse schätzt.

Die Texte von Boby Lapointe sind teils relativ einfach. Alle Teilnehmenden bekommen die Originaltexte und für diesen Abend von allen Liedern entstandene Übersetzungen ausgedruckt zum Lesen und Mitnehmen. Französische Sprachkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht nötig, um die Lieder zu genießen. Wer allein Lust auf die Musikalität der Sprache hat, ist hochwillkommen – und bringt idealerweise jede Menge Neugier und witzige Kompositionen mit! Die Lieder werden erläutert.

2328 Freitag, 12.06.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Offener Chortreff: Europäische und internationale Lieder gemeinsam singen

siehe Kurs Nr.4903

ZEICHNEN UND MALEN

Vom Sehen zum Malen – die Kunst Monets in Öl

Michele Latorre



Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Vincent van Gogh mit leuchtenden Farben Emotionen einfängt oder Claude Monet mit seinem Pinsel das Licht tanzen lässt? Tauchen Sie ein in die Welt des impressionistischen Malens und erschaffen Sie Ihr persönliches Meisterwerk – inspiriert von einem Motiv Ihrer Wahl!

Unter der Anleitung des Dozenten lernen Sie die faszinierende Technik des Impressionismus kennen. Im Fokus des Seminars stehen das malerische Umsetzen moderner Motive (wie Selfies), die Kunst des Pinselduktus – ganz nach den Techniken von Van Gogh und Monet – sowie das Mischen und Führen von Ölfarben. Egal, ob Sie zum ersten Mal zum Pinsel greifen oder bereits Erfahrung haben – hier ist jede*r willkommen!

2534 BEGINN: 25.02.2026, 5x mittwochs,
19.00-21.00 Uhr (13 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
93,00 Euro (keine Ermäßigung)

2535 BEGINN: 01.03.2026, 5x sonntags,
19.00-21.00 Uhr (13 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
93,00 Euro (keine Ermäßigung)

Acrylmalerei

Brigitte Kleibohm



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

- 2536** BEGINN: 24.02.2026, 10x dienstags,
09.30-11.45 Uhr (30 UStd.)
vhs in der Südstadt,
104,00 Euro (keine Ermäßigung)

Moderne Bildgestaltung mit Mischtechniken – Acrylmalerei

Gabriele Kröger

Lernen Sie das Anwenden von Mischtechniken für die moderne Bildgestaltung. Die gegenstandsfreie Bewegung mit der Farbe und die Freude am Experiment stehen im Mittelpunkt. Anregungen aus der zeitgenössischen Malerei unterstützen Sie beim Abenteuer „Acrylmalerei“. Sie experimentieren mit Spachteln, Pinseln, pastösen Acrylfarben, Sand, Gips etc., Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- 2544** **Sonntag**, 08.02.2026,
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,80 Euro (keine Ermäßigung)
- 2545** **Sonntag**, 15.03.2026,
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,80 Euro (keine Ermäßigung)

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



Malen mit Eitempera und Vergoldung

Kim Ohm



Schon die Tafelmaler des Mittelalters bedienten sich der Technik der strahlenden Eitempera. Unter Verwendung eigens hergestellter Farben gestalten Sie in diesem Kurs ein mitgebrachtes oder bereitgestelltes Motiv auf einer kleinen, grundierten Holztafel. In Ihrem kreativen Schaffensprozess haben Sie zudem die Möglichkeit Ihr Bild mit goldenem Schlagmetall, Ornamenten und Glassteinen zu verzieren. Die Kursleiterin steht Ihnen dabei mit handwerklichen und gestalterischen Vorschlägen zur Seite. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- 2550** **Samstag**, 14.02.2026, 10.30-16.30 Uhr
Sonntag, 15.02.2026, 10.30-16.30 Uhr
(16 UStd.)
vhs im Riemeke,
92,20 Euro (keine Ermäßigung)

Initialen – Mal- und Verzierungstechniken des Mittelalters

Kim Ohm



Werden Sie zurückversetzt in die Werkstätten der mittelalterlichen Buchmaler. Bevor Sie sich in der Gestaltung einer Initialie Ihrer Wahl üben, erhalten Sie eine kurze Einführung in den kunstgeschichtlichen Hintergrund und den maltechnischen Aufbau. Mit goldenem Schlagmetall und Gouachefarben gestalten Sie schließlich Ihr eigenes kleines Kunstwerk auf Papier. Vorlagen sind vorhanden, bringen Sie aber auch gerne Ihr persönliches Initial mit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- 2551** **Sonntag**, 08.03.2026,
10.30-16.30 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)



Knorrige Bäume und gefiederte Freunde malen

Barbara Leißé



Mit dem Frühling erwacht auch die Sehnsucht nach der Vielfalt des Lebens. Das wiederkehrende Licht, der Gesang der Vögel und die Mystik alter Bäume lassen in uns Bildideen entstehen, die uns auf Leinwand gemalt mit Freude erfüllen. Die Malenden üben die Silhouette alter Bäume zu erfassen, mischen

aus den Grund- und Basisfarben die Farbtöne, die gebraucht werden und Fantasie und Lebendigkeit springen fast schon alleine ins Bild.

Der Kurs ist wunderbar für Anfänger*innen geeignet, aber auch erfahrene Maler*innen sind hier gut aufgehoben

- 2552** **Freitag**, 22.05.2026, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 23.05.2026, 11.00-14.00 Uhr
 (7 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Himmel- und Wolkenmalschule

Barbara Leißé



Lernen Sie, wie Sie die Stimmung eines gemalten Bildes der Natur durch den Hintergrund und den Himmel prägen können. Große Freiheit im künstlerischen Prozess entsteht, wenn Malende sich

die Farbnuancen aus den Acryl-Grundfarben mit Pinsel oder Schwamm selbst mischen oder im Malprozess auf der Leinwand entstehen lassen. Entscheidet beim Himmel die Helligkeit oder Dunkelheit des gewählten Ausdrucks, so ist für eine gelungene Wolke wichtig, woher das Licht kommt. Sie malen in entspannter Atmosphäre und erleben sich, wie alle Künstler*innen, als Suchende nach dem idealen Ausdruck.

- 2553** **Freitag**, 20.03.2026, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 21.03.2026, 13.00-16.00 Uhr
 (7 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bäume malen im Winter

Barbara Leißé



Im eiskalten Februar zeigen sich die Bäume in ihrer ursprünglichen Gestalt. Anhand von Naturfotografien malen Sie die Ausdruckskraft des Winters. Zarte Farben, Kontraste, Spuren im Schnee, bleiche Wintersonne vor knorriger Gestalt. Das gemütliche Treffen lädt dazu ein, gemeinsam zu malen und den den

Winter zu genießen.

- 2555** **Freitag**, 20.02.2026, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 21.02.2026, 11.00-14.00 Uhr
 (7 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kunst-Weekend

Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Hyazinth Pakulla

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

- 2569** **Samstag**, 28.02.2026, 11.00-15.00 Uhr
Sonntag, 01.03.2026, 11.00-13.00 Uhr
 (8 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Color Friday

Hyazinth Pakulla

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

- 2570** BEGINN: 06.02.2026, 5x freitags, 09.00-11.15 Uhr (15 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 47,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aquarell-Wochenende

Claudia Cremer-Robelski



Die Künstlerin schult Sie „step by step“ in den Techniken der Aquarellmalerei, wie Sie lavierend und lasierend malen und zeigt Tipps und Tricks, die ein tolles Aquarellbild entstehen lassen. Die Teilnehmer*innen sind in der Motivwahl frei und werden von der Dozentin individuell unterstützt. Gerne können Wunsch-Motive ausgedruckt mitgebracht werden. Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten – natürlich können Sie, falls vorhanden, Ihren Lieblingsfarbkasten mitbringen. Informationen über die Künstlerin finden Sie unter www.CCR-ATELIER.de

- 2600** **Samstag,** 07.02.2026, 11.15-15.15 Uhr
Sonntag, 08.02.2026, 11.15-15.15 Uhr (10 UStd.)
 CCR-Atelier Paderborn, 55,60 Euro (keine Ermäßigung)

- 2601** **Samstag,** 25.04.2026, 11.15-15.15 Uhr
Sonntag, 26.04.2026, 11.15-15.15 Uhr (10 UStd.)
 CCR-Atelier Paderborn, 55,60 Euro (keine Ermäßigung)

- 2602** **Samstag,** 13.06.2026, 11.15-15.15 Uhr
Sonntag, 14.06.2026, 11.15-15.15 Uhr (10 UStd.)
 CCR-Atelier Paderborn, 55,60 Euro (keine Ermäßigung)

Freies Zeichnen, Malen im Atelier

Claudia Cremer-Robelski

Im Atelier **CCR** befindet sich fast alles, was man zum kreativen Gestalten so braucht. Die Teilnehmer*innen sind ein Wochenende lang eingeladen zum Zeichnen, Malen, Spachteln mit Farben und vielem anderen – ganz nach Wunsch. Es gibt Graphitstifte, Kohle und Pastellkreiden, Aquarellbuntstifte, Aquarellfarben, Filzstifte, Acrylfarben etc. Die Künstlerin unterstützt jeden individuell bei der Umsetzung des eigenen Kunstwerkes, ob abstrakt oder realistisch, ob Porträt oder Landschaft. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und auch für Fortgeschrittene. Es kann Neues entstehen, aber auch noch nicht vollen-dete Werke mitgebracht und fertiggestellt werden. Die Materialkosten sind im Kursentgelt inbegriffen, nur Leinwände, falls gewünscht, müssen mitgebracht werden. Informationen über die Künstlerin finden Sie unter www.CCR-ATELIER.de

- 2603** **Samstag,** 07.03.2026, 11.15-15.15 Uhr
Sonntag, 08.03.2026, 11.15-15.15 Uhr (10 UStd.)
 CCR-Atelier Paderborn, 76,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 2604** **Samstag,** 16.05.2026, 11.15-15.15 Uhr
Sonntag, 17.05.2026, 11.15-15.15 Uhr (10 UStd.)
 CCR-Atelier Paderborn, 76,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 2605** **Samstag,** 04.07.2026, 11.15-15.15 Uhr
Sonntag, 05.07.2026, 11.15-15.15 Uhr (10 UStd.)
 CCR-Atelier Paderborn, 76,00 Euro (keine Ermäßigung)

Polaroid Aquarelle – Launen der Natur

Meri Berg



Haben Sie Lust, das Farbenspiel in der Aquarellmalerei kennenzulernen und dabei ausdrucksstarke Bilder zu erproben? In diesem Workshop werden Sie auf kleinen Polaroid-Formaten Naturbilder auf besondere Weise mit Aquarellfarben gestalten. Mit einfachen Tricks und einigen Grundtechniken verleihen Sie Ihren Kunstwerken eine ganz besondere Note. Die Materialkosten sind im Kursentgelt inbegriffen. Einblicke in die Arbeit der Dozentin erhalten Sie unter www.kunstschule-spartacus.de.

- 2607** BEGINN: 16.06.2026, 3x dienstags, 18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
 Kunstscole spARTacus, 69,50 Euro (keine Ermäßigung)

One-Line-Porträts in Aquarell

Meri Berg

Im ersten Termin zeichnen Sie Porträts, ohne den Stift abzusetzen. Im zweiten Termin erproben Sie neue Zeichnungen und kombinieren sie mit Aquarellfarben, sodass spannende Effekte entstehen. Die Materialkosten sind im Kursentgelt inbegriffen.

- 2608** BEGINN: 16.05.2026, 2x samstags, 15.00-17.15 Uhr (6 UStd.)
 Kunstscole spARTacus, 56,00 Euro (keine Ermäßigung)

Action Painting

Svenja Ragaller



Beim Action Painting zählt nicht das perfekte Bild, sondern der Moment des Ausdrucks. Dabei entsteht ein Spiel voller Bewegung, Farbe und Emotionen. Lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten und erfahren Sie, wie aus spontanen Gesten und Experimenten einzigartige Kunstwerke entstehen.

- 2609** Sonntag, 26.04.2026,
10.00-12.45 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

KREATIVES GESTALTEN**Gestalten mit Ton**

Eva Wilcke



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

- 2611** BEGINN: 02.02.2026, 11x montags,
18.00-20.15 Uhr (31 UStd.)
vhs in der Südstadt,
152,10 Euro (keine Ermäßigung)

- 2612** BEGINN: 05.02.2026, 11x donnerstags,
18.00-20.15 Uhr (27 UStd.)
vhs in der Südstadt,
152,10 Euro (keine Ermäßigung)

- 2613** BEGINN: 04.05.2026, 11x montags,
18.00-20.15 Uhr (31 UStd.)
vhs in der Südstadt,
152,10 Euro (keine Ermäßigung)

- 2614** BEGINN: 07.05.2026, 10x donnerstags,
18.00-20.15 Uhr (26 UStd.)
vhs in der Südstadt,
138,10 Euro (keine Ermäßigung)

Plastisches Gestalten mit Ton, individuell und ohne Brennen

Ursula Barkhausen



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

- 2616** BEGINN: 06.05.2026, 4x mittwochs,
17.30-19.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zauberhafte Kleinskulpturen

Barbara Leißé



Mit Hammer, Meißel und Raspel erschaffen Sie aus einem Porenbetonstein mit künstlerischer Unterstützung eine Gartenskulptur. Aus zerbrochenen Kaffeekannen, Tassen und Tellern entsteht ein buntgemischtes Geschirr-Scherben-Mosaik. Dieses wird mit Fliesenkleber auf die Skulptur aufgeklebt und zum Schluss wird alles weiß, schwarz oder bunt verfugt.

Sie erhalten eine wetterfeste, bunte Gartenskulptur, lernen nette Menschen kennen und erleben den Sommer in einer wunderbaren Umgebung. Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

- 2617** Montag, 15.06.2026, 19.00-21.00 Uhr
Dienstag, 16.06.2026, 19.00-21.00 Uhr
Mittwoch, 17.06.2026, 19.00-21.00 Uhr
 (8 UStd.)
 Atelier Leißé,
 97,20 Euro (keine Ermäßigung)

Aus Märchenwolle eine Blumenwiese filzen

Ursula Barkhausen



Beim Filzen handelt es sich um eine traditionelle Handarbeitstechnik. Im Filzprozess wird durch Reibung, Seife und warmes Wasser Wolle zu einer festen Oberfläche verfilzt. Aus flauschig-weicher Märchenwolle gestalten Sie kunstvolle Blüten mit beeindruckender Farbigkeit. Die im Kurs erlernte Technik ist Grundlage für die Umsetzung eigener Ideen in Filz.

- 2618** Samstag, 27.06.2026,
 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 32,20 Euro (keine Ermäßigung)

Amigurumi Lebensmittel häkeln für die Kinderküche

Ute Bohla



Ob Tomate, Erbse, Banane, Melone oder vielleicht auch eine Pizza oder Gebäck, hier haben Sie die Möglichkeit diese Dinge selbst zu häkeln. Der Kurs richtet sich an häkelbegeisterte, fortgeschrittene Teilnehmer*innen/Wiedereinsteiger*innen. Sie häkeln Schritt für Schritt mit Anleitung bis zum fertigen Produkt (oder mehrere). Die mitzubringenden Materialien werden Ihnen vor Kursbeginn mitgeteilt.

- 2619** BEGINN: 23.02.2026, 8x montags,
 09.30-11.45 Uhr (24 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 74,00 Euro (keine Ermäßigung)

Amigurumi Puppe häkeln

Ute Bohla



Der Kurs richtet sich an häkelbegeisterte, fortgeschrittene Teilnehmer*innen/Wiedereinsteiger*innen, die sich selbst oder jemand anderen mit einer wunderschönen Puppe beschenken möchten. Sie häkeln Schritt für Schritt, nach Anleitung bis zur fertigen, individuellen Puppe (Größe 29-32 cm), einschließlich Kleidung und Accessoires. Die mitzubringenden Materialien werden Ihnen vor Kursbeginn mitgeteilt.

- 2620** BEGINN: 26.02.2026, 8x donnerstags,
 18.00-20.15 Uhr (24 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 98,80 Euro (keine Ermäßigung)

Häkelspaß für Anfänger*innen – Schritt für Schritt zum eigenen Projekt

Lisa Rupp

Wer immer schon einmal häkeln lernen wollte oder vergessene 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.

- 2622** BEGINN: 11.03.2026, 3x mittwochs,
19.00-21.00 Uhr (8 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Häkelspaß mit Vorkenntnissen – Technik vertiefen und eigene Projekte gestalten

Lisa Rupp

- 2623** BEGINN: 22.04.2026, 3x mittwochs,
19.00-21.00 Uhr (8 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Holzbildhauerei

Regine Hawellek



Ziel des Wochenendkurses ist der Entwurf und die Herstellung Ihrer persönlichen Skulptur aus Holz. Lassen Sie sich von einem Holzstück anregen und gestalten Sie z.B. eine Figur, Maske oder ein Relief. Zunächst kann eine Idee gezeichnet oder in Ton modelliert werden. Dann werden Späne fliegen. Die grobe Form der Skulptur wird aus Lindenholz (Höhe ca. 25 cm, maximal 50 cm) herausgehauen. Feinere Formen werden anschließend geschnitten. Sie erfahren viel Wissenswertes über das Material Holz, die Handhabung der Bildhauerwerkzeuge und das dreidimensionale Gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wird in einer kleinen Gruppe angeleitet. Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

- 2625** **Freitag**, 12.06.2026, 16.00-19.30 Uhr
Samstag, 13.06.2026, 10.30-17.15 Uhr
Sonntag, 14.06.2026, 10.30-17.30 Uhr
(23 UStd.)
vhs in der Südstadt,
189,20 Euro (keine Ermäßigung)

Karten & Mitbringsel

Stefanie Bonorden

Jeder freut sich über eine Karte oder ein nettes Mitbringsel. Sie fertigen Karten und Mitbringsel mit Papieren, Stanzern und Stempeln.

- 2640** **Freitag**, 13.03.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemcke,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 2641** **Mittwoch**, 29.04.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemcke,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Binden und Gestalten eines Junkjournals

Judith Welslau



Ein Junkjournal-Kurs bietet eine kreative Auszeit vom Alltag und lädt dazu ein, persönliche Erinnerungen, Fundstücke und Gedanken in einem selbst gestalteten Buch festzuhalten. Teilnehmende lernen, wie sie aus alltäglichen Materialien – etwa alten Zeitschriften, Tickets, Stoffresten oder Verpackungen – ein individuelles Kunstwerk gestalten können. Dabei gibt es keine festen Regeln – erlaubt ist, was gefällt. Der Kurs vermittelt verschiedene Techniken zur Gestaltung und Bindung des Journals und fördert die Freude am kreativen Ausdruck. Ideal für alle, die ihre Kreativität ausleben, Achtsamkeit praktizieren oder einfach etwas Neues ausprobieren möchten. Persön-

liche Erinnerungen und Fundstücke dürfen gerne mitgebracht werden.

- 2642** **Dienstag**, 02.06.2026,
17.30-19.30 Uhr (11 UStd.)
vhs in der Südstadt,
67,00 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop Siebdruck auf Stoff und Papier

Gudrun Beerbohm

Drucken Sie im Schablonen-Siebdruckverfahren auf Stoff oder auf Papier. Großflächige organische und geometrische Motive bilden die Grundlagen für Stoffentwürfe, die in diesem Kurs zunächst auf Papier skizziert, auf Schablonenpapier übertragen und auf Stoff oder Papier als Muster oder als Einzelmotiv im Siebdruckverfahren gedruckt werden. Der Druckprozess, der Umgang mit Farben, Sieb und RakeL, werden begleitet vom Prinzip des Zufalls als Gestaltungsmittel, was, wie Sie sehen werden, sich inspirierend auf Ihren kreativen Gestaltungsprozess auswirkt. So entstehen überraschende, phantasievolle Resultate in ausdrucksstarken Farben.

- 2648** **Donnerstag**, 18.06.2026, 10.00-16.00 Uhr
Freitag, 19.06.2026, 10.00-16.00 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
81,00 Euro (keine Ermäßigung)

Einführung in die Geheimnisse des Tiefdrucks

Friedrich Hokamp

Der Tiefdruck hat sich im 19. Jahrhundert aus dem Kupferstich entwickelt und findet heute in der Kunst sowie bei hohen Auflagen im gewerblichen Druckbereich Anwendung. Als künstlerisches Medium verleiht er Künstler*innen große Souveränität, mit der sich der Einfallsreichtum ungehindert verwirklichen kann. Der Kurs bietet Anfänger*innen eine Einführung in die verschiedenen Techniken der Radierung und Fortgeschrittenen Gelegenheit zur Verfeinerung der Drucktechnik.

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

- 2652** **Samstag**, 14.03.2026, 10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 15.03.2026, 10.00-16.45 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
69,20 Euro (keine Ermäßigung)

- 2654** **Samstag**, 18.04.2026, 10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 19.04.2026, 10.00-16.45 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
69,20 Euro (keine Ermäßigung)

- 2656** **Samstag**, 23.05.2026, 10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 24.05.2026, 10.00-16.45 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
69,20 Euro (keine Ermäßigung)

- 2658** **Samstag**, 04.07.2026, 10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 05.07.2026, 10.00-16.45 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
69,20 Euro (keine Ermäßigung)

FOTOGRAFIE

Vom Knipsen zum Fotografieren – Basiskurs

Herbert Franz Gruber



Fotografieren ist eine Kultertechnik, die der Dokumentation dient, im Marketing Einsatz findet und inzwischen auch beim Bewegen in sozialen Netzwerken unverzichtbar ist. Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kamera kennt. Dabei ist es erstaunlich, was bei guter Bedienung heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Sie erhalten Einblicke in die aktuelle Kameratechnik und Hilfe, um deren Be-



Es gibt immer mehr
als nur eine Idee!



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



dienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portrait, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tierdokumentation, Reportage und Effekte werden mit ihren unterschiedlichen Erfordernissen an Fotograf*in und Kamera dargestellt. Hinweis: Für den Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Er ist für Teilnehmende mit eigener Digitalkamera (Spiegelreflex, Bridge- oder Systemkamera) geeignet.

2801 BEGINN: 15.04.2026, 6x mittwochs,
19.30-21.00 Uhr, 2 Exkursionstermine sonntags
nach Vereinbarung (18 UStd.)
vhs im Riemeke,
59,60 Euro (keine Ermäßigung)

iPhone Fotografie und Film – Ihr Einstieg in die professionelle Bild- und Videogestaltung

Roland Artur Berg

Entfalten Sie Ihr kreatives Potenzial und entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten der iPhone-Kamera! In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, Ihr Smartphone als leistungsstarkes Foto- und Videotool professionell einzusetzen.

Workshop-Inhalte:

- Kamera-Grundlagen: Optimale Einstellungen der Kamera-App für beeindruckende Aufnahmen
- Brennweiten und Livebild: Effektive Nutzung für eine dynamische Bildgestaltung
- Videofunktionen und -modi: Professionelle Videoaufnahmen mit dem iPhone – von Slow-Motion bis Cinema Modus
- Bedienkombinationen: Praktische Tricks für effizientes Arbeiten

Nachbearbeitung: Bild- und Videobearbeitung direkt auf dem iPhone mit iFotos und leistungstarken App Imovie Bildgestaltung und Präsentation: Grundlagen der professionellen Komposition und Präsentation Ihrer Werke.

Durch gezielte praktische Übungen mit Ihrem eigenen iPhone oder iPad festigen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit den kreativen Funktionen Ihrer Kamera.

Zielgruppe: Dieser Workshop richtet sich auch an Interessierte, die einen tieferen Einblick in das Berufsfeld Fotografie gewinnen wollen – sei es als Orientierung für die Berufswahl oder als Vorbereitung auf eine professionelle Laufbahn.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre fotografischen Fähigkeiten auf das nächste Level zu heben.

2812 Sonntag, 05.07.2026,
10.00-16.15 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
74,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fotoverwaltung unter macOS von Apple

siehe Kurs Nr. 5024

Smartphone-Fotografie – Kreativität entfalten, Momente professionell einfangen

Roland Artur Berg

Smartphone-Kameras haben die Fotografie revolutioniert – leistungsstarke Technik und innovative Features ermöglichen beeindruckende Aufnahmen in jeder Situation. Ob spontane Schnappschüsse oder gezielt inszenierte Bilder: Lernen Sie in unserem praxisnahen Workshop, wie Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones voll ausschöpfen und professionelle Ergebnisse erzielen.

Workshop-Inhalte:

- Licht und Belichtung: Die richtige Nutzung von Licht und Lichtquellen für gezielte Belichtungseinstellungen für perfekte Aufnahmen
 - Farben und Weißabgleich: Farbreue Aufnahmen ohne Verfälschungen
 - Bildgestaltung und Komposition: Kreative Techniken für harmonische Bildaufbauten
 - Aufnahme- und Kameraeinstellungen: Optimale Nutzung der Funktionen Ihrer Smartphone-Kamera
 - Bildbearbeitung: Veredelung und professionelle Nachbearbeitung direkt auf dem Smartphone.
- Durch praxisnahe Übungen mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet setzen Sie das Erlernte sofort um und entwickeln ein sicheres Gespür für kreative Bildgestaltung.

Zielgruppe:

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Fotografie-Fähigkeiten beruflich oder privat verbessern möchten. Auch für Einsteiger*innen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen oder sich auf eine professionelle Laufbahn vorbereiten wollen, bietet dieser Kurs wertvolle Einblicke.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre fotografischen Fähigkeiten auf das nächste Level zu heben.

2813 Freitag, 03.07.2026,
10.00-16.15 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
74,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bildungsuraub: Fotografieren-und Filmen mit dem Smartphone – Neue Impulse für einen effizienten Workflow!

Roland Artur Berg

Lernen Sie, vom ersten kreativen Impuls bis zur professionellen Bild- und Videobearbeitung einen individuellen Workflow zu entwickeln. Ob Social Media, Marketing, interner Unternehmens-Content oder private Vorführungen – mit diesem Kurs bringen Sie Ihre Smartphone-Foto- und Videografie aufs nächste Level!

Was Sie erwartet:

■ Perfekte Kameraarbeit mit dem Smartphone: Die richtigen Einstellungen und Techniken für beeindruckende Ergebnisse ■ Situationsgerechte Umsetzung: Lernen Sie, wie Licht, Perspektiven und Bildkomposition gezielt eingesetzt werden ■ Professionelle Nachbearbeitung: Optimieren Sie Ihre Bilder und Videos mit den Apps Snapseed und Kinemaster – direkt auf dem Smartphone oder Tablet ■ Individueller Workflow: Entwickeln Sie Ihre eigene Strategie für eine schnelle und effektive Content-Produktion Arbeitsweise:

■ Inspirierende Impulse in Vortragsform ■ Kreative Gruppenarbeit ■ Praxisnahe Einzelübungen

Warum Sie dabei sein sollten:

Smartphone-Kameras sind längst nicht mehr nur für Schnappschüsse da! Mit den richtigen Techniken und Apps erstellen Sie hochwertigen visuellen Content, der Ihre Botschaft professionell transportiert – ob für Social Media, Präsentationen, Marketing oder einfach für Ihre privaten Vorführungen.

Bringen Sie Ihr Smartphone und Tablet mit – und starten Sie durch!

2814 Montag 09.-11.03.2026, 09.30-16.30 Uhr
(25 UStd.)
vhs am Stadelhof
175,00 Euro (keine Ermäßigung)

1x1 der Fotografie

Roland Artur Berg

Die Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oftmals nur in professionellen Modi genutzt werden können. Ziel dieses Workshops ist es, die vielseitigen technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser zu kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen zu können. Dabei unterstützt Sie der Fotoprofi und erfahrene Fototrainer. Folgende Themen werden vermittelt: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe, sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Ihr hinzugewonnenes Wissen wird unter professioneller Anleitung sofort ausprobiert



und Fehler werden korrigiert. So gewinnen Sie Sicherheit in der Anwendung. Halten Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera bereit. Der Workshop eignet sich für Teilnehmende, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen möchten, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

2815 Sonntag, 22.02.2026,
10.00-16.15 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
74,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aktion Fotorucksack

Herbert Franz Gruber

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

2828 6x dienstags (10.03., 21.04., 12.05., 09.06., 07.07., 08.09.) jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr sowie 5 Exkursionen (jeweils 4 UStd.). Diese finden nach Absprache an Wochenenden, vorwiegend sonntags, statt.
vhs im Riemke,
94,00 Euro (keine Ermäßigung)

Jahresprojekt Fotografie 2026

Klaus Wehner

In diesem fortlaufenden Fotoprojekt lernen Sie, Ihre Wahrnehmung zu schärfen, Ihren fotografischen Ausdruck zu verfeinern und über ein ganzes Jahr hinweg

Das Magazin für Kultur
und Gesellschaft

Lesefreude
verschenken
[www.westfalen-spiegel.de/
geschenkabo](http://www.westfalen-spiegel.de/geschenkabo) entdecken



an eigenen Bildideen zu arbeiten. Gemeinsam in einer festen Gruppe setzen Sie sich unter fachlicher Begleitung mit wechselnden fotografischen Themen auseinander – mal experimentell, mal dokumentarisch, mal ganz persönlich.

Durch regelmäßige Impulse, kreative Aufgabenstellungen und begleitende Fotoexkursionen entwickeln Sie ein geschärftes Auge für Motive, Komposition und Bildsprache. Der Austausch in der Gruppe und die ausführliche Bildbesprechung unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen fotografischen Stil weiterzuentwickeln. Ein besonderes Highlight bildet die öffentliche Abschlussausstellung zum Jahresende – eine Gelegenheit, Ihre Arbeiten zu präsentieren und sichtbar zu machen, was Sie in dieser Zeit fotografisch bewegt hat.

Jahresprojekt Fotografie 2026 (Montag)

- 2850** 7x montags, 09.02., 02.03., 23.03., 20.04., 11.05., 08.06. und 06.07.2026, 19.00-21.15 Uhr, 6x samstags, 14.02., 07.03., 28.03., 25.04., 16.05. und 13.06.2026, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)
vhs in der Busdorfschule, 139,70 Euro (keine Ermäßigung)

Jahresprojekt Fotografie 2026 (Dienstag)

- 2852** 7x dienstags, 10.02., 03.03., 24.03., 21.04., 12.05., 09.06. und 07.07.2026, 19.00-21.15 Uhr, 6x sonntags, 15.02., 08.03., 29.03., 26.04., 17.05. und 14.06.2026, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)
vhs in der Busdorfschule, 139,70 Euro (keine Ermäßigung)

Jahresprojekt Fotografie 2026 (Mittwoch)

- 2854** 7x mittwochs, 04.02., 25.02., 18.03., 15.04., 06.05., 27.05. und 01.07.2026, 19.00-21.15 Uhr, 6x samstags, 07.02., 28.02., 21.03., 18.04., 09.05. und 30.05.2026, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)
vhs in der Busdorfschule, 139,70 Euro (keine Ermäßigung)

Jahresprojekt Fotografie 2026 (Donnerstag)

- 2856** 7x donnerstags, 05.02., 26.02., 19.03., 16.04., 07.05., 28.05. und 02.07.2026, 19.00-21.15 Uhr, 6x sonntags, 08.02., 01.03., 22.03., 19.04., 10.05. und 31.05.2026, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)
vhs in der Busdorfschule, 139,70 Euro (keine Ermäßigung)

Einfach gute Fotos – Einführung in die Grundlagen der Fotografie und Bildgestaltung

Ralf Teufer

Ein „gutes“ Foto entsteht selten zufällig. Aber was macht überhaupt ein Foto zu einem guten Foto? Ein gutes Foto spricht die Betrachter*innen auf verschie-

dene Weise an und weckt das Interesse es länger zu betrachten. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Menschen mit geringen Vorkenntnissen in der Fotografie, die nicht nur zufällig entstandene, sondern bewusst gestaltete Fotos kreieren und lernen möchten, wie das geht. In diesem Kurs werden die Grundlagen für einen eigenen Weg zum guten Bild vermittelt. Auf einer gemeinsamen Fotoexkursion sollen die erlernten theoretischen Grundlagen in der Praxis angewendet werden. In diesem Kurs wird der fotografische Prozess veranschaulicht, der von der Bildidee, über die Suche nach Motiven, die Auswahl und Bedienung des Fotoequipments, die Gestaltung und Komposition von Bildern, die Bildbearbeitung und schließlich hin zu den möglichen Formen der Präsentation führt. Verschiedene Faktoren wirken zusammen, die in der Summe im Idealfall ein gutes Foto erzeugen. Um ein Bildidee in ein gutes Foto umzusetzen, bedarf es neben technischen Mitteln und den passenden Einstellungen an der Kamera, ebenso auch der bewussten Bildgestaltung und Komposition eines Bildes. Zum Kurs sollten die Teilnehmenden eine Kamera zur Verfügung haben, die idealerweise auch manuelle Einstellungen zulässt.

- 2858** **Mittwoch**, 25.02.2026, 19.30-21.00 Uhr
Mittwoch, 04.03.2026, 19.30-21.00 Uhr
Mittwoch, 11.03.2026, 19.30-21.00 Uhr
Mittwoch, 18.03.2026, 19.30-21.00 Uhr
Mittwoch, 15.04.2026, 19.30-21.00 Uhr
Samstag, 18.04.2026, 13.30-17.15 Uhr
Mittwoch, 22.04.2026, 19.30-21.00 Uhr
(17 UStd.)
vhs am Stadelhof,
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

Effiziente Bildbearbeitung für Hobbyfotograf*innen

Ralf Teufer

Die Entwicklung und Optimierung von digitalen Bildern ist ein spannender kreativer Prozess, der nach dem Fotografieren folgt. Die passenden Werkzeuge und deren sinnvolle und effiziente Anwendung mit einem Bildbearbeitungsprogramm werden in diesem Kurs vorgestellt und erklärt. Es wird insbesondere auf die nondestructive Arbeit mit **RAW**-Dateien eingegangen. Da diese Rohdaten aus der Kamera, im Vergleich zu Bildern die im **JPEG**-Format von der Kamera gespeichert werden, die besten Möglichkeiten bieten die Tonwerte, Farben, Kontraste, Bildschärfe, usw. zu optimieren und alles an gespeicherten Informationen aus der Bilddatei zu nutzen. Zunächst werden anhand von Beispieldbildern im **RAW**-Format einzelne Schritte der Bildbearbeitung gezeigt. Dabei wird die Wirkung dieser Schritte auf die Bilder erklärt, und Sie können die Bearbeitungsschritte direkt mitvollziehen und die Beispieldbilder synchron bearbeiten.

Nach den Übungen sollen dann eigene Bilddateien bearbeitet, optimiert und dann in einem passenden Dateiformat gespeichert werden. Dazu gibt es auch noch Tipps für eine sinnvolle Organisation der Bilder auf dem heimischen Rechner und zur Datensicherung. Bitte bringen Sie eigene Bilddateien auf einem **USB-Stick** mit. Idealerweise sollten die Bilder im **RAW-Format** gespeichert sein.

- 2859** BEGINN: 28.02.2026, 2x samstags, 10.00-13.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Analoges Schwarz-Weiß-Jahresprojekt 2026

Klaus Wehner

Dieses Jahresprojekt bietet die Möglichkeit, sich praktisch mit der analogen Schwarz-Weiß-Fotografie, zu befassen. Inhalt ist das Erarbeiten eines gemeinsamen Konzeptes, Hilfestellung für selbstständiges Arbeiten, Besprechen von Bildergebnissen, Diskussion von Methoden, Techniken und Materialien. Voraussetzung sind eine analoge Kamera (Leihkamera nach Absprache evtl. verfügbar), erste analoge Erfahrungen und die Bereitschaft, die eigenen Bilder handwerklich zu erarbeiten.

Ziel ist eine gemeinsame Schwarz-Weiß-Ausstellung.

- 2860** 6x donnerstags, 19.02., 12.03., 09.04., 30.04., 18.06. und 09.07.2026, 19.00-21.15 Uhr,
6x samstags, 21.02., 14.03., 11.04., 02.05., 20.06. und 11.07.2026, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)
vhs in der Busdorfschule,
131,60 Euro (keine Ermäßigung)

Offene Dunkelkammerarbeit 1

Klaus Wehner

Dieses Kursangebot soll allen analogen Schwarz-Weiß-Fotograf*innen mit Vorerfahrung in der Dunkelkammerarbeit die Möglichkeit eröffnen, eigene Fotoarbeiten selbstständig zu erstellen.

Voraussetzungen für Papierformate bis ca. 20×30 cm sowie Vergrößerungsgeräte bis 4×5 Inch stehen zur Verfügung. Benötigte Geräte und Materialien müssen bis 4 Wochen vor Kursbeginn mit dem Dozenten abgesprochen werden.

(Kontakt: klaus.wehner@web.de).

Es wird grundsätzlich eine selbstständige Arbeitsweise vorausgesetzt, eine beratende Unterstützung durch den Dozenten ist aber möglich.

- 2870** **Freitag**, 05.06.2026, 17.00-18.30 Uhr
Samstag, 06.06.2026, 10.00-14.00 Uhr
(oder nach Vereinbarung)

Eröffne
anderen
Perspektiven.



Sonntag, 07.06.2025, 13.00-17.00 Uhr
 (oder nach Vereinbarung)
 vhs in der Busdorfschule,
 63,00 Euro (keine Ermäßigung)

Offene Dunkelkammerarbeit 2

Klaus Wehner

- 2871** **Freitag**, 17.07.2026, 17.00-18.30 Uhr
Samstag, 18.07.2026, 10.00-14.00 Uhr
 (oder nach Vereinbarung)
Sonntag, 19.07.2025, 13.00-17.00 Uhr
 (oder nach Vereinbarung)
 vhs in der Busdorfschule,
 63,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fotokurs Dunkelkammer Spezial Lith Printing

Markus Güth



Entdecken Sie die faszinierende Welt des Lith Printings und lernen Sie, wie Sie mit dieser besonderen Edeldrucktechnik aus Ihren Schwarz-Weiß-Negativen ausdrucksstarke, künstlerische Abzüge gestalten. In diesem Spezialkurs arbeiten Sie aktiv und praxisnah in der Dunkelkammer und vertiefen dabei Ihre Kenntnisse im analogen Fotolabor. Nach einer theoretischen Einführung in Material, Chemie und Bildwirkung experimentieren Sie mit Kontrasten, Tonwerten und der charakteristischen Ästhetik des Lith-Verfahrens. Voraussetzungen für Papierformate bis ca. 20x30 cm sowie Vergrößerungsgeräte bis 4x5 Inch stehen zur Verfügung. Benötigte Geräte und Materialien müssen bis spätestens vier Wochen vor Kursbeginn mit dem Dozenten abgesprochen werden. Der Kurs richtet sich an Fotografie-Begeisterte mit ersten Dunkelkammer-Erfahrungen, die ihre kreative Ausdrucksweise erweitern möchten. Bitte bringen Sie eigene Negative (Kleinbild oder Mittelformat) mit. Alle weiteren Materialien sowie die Ausstattung der Dunkelkammer werden gestellt.

- 2880** BEGINN: 23.02.2026, 4x montags,
 18.30-20.30 Uhr (11 UStd.)
 vhs in der Busdorfschule,
 83,00 Euro (keine Ermäßigung)

NÄHEN



Bei den Nähkursen der vhs Paderborn stehen Ihnen nicht nur hochmoderne Nähmaschinen zur Verfügung, sondern auch eine Auswahl an Spezialmaschinen, darunter eine Overlock-, eine Covermaschine und eine Maschine für Extremmaterialien. Diese Ressourcen eröffnen unseren Teilnehmenden die Möglichkeit, selbst anspruchsvollste Materialien zu bearbeiten und unter Anleitung unserer professionellen Nähdozentinnen besondere Projekte zu realisieren. Besonders für Einsteiger*innen bietet sich so die Chance, verschiedene Maschinen zu testen, um herauszufinden, welche am besten zu ihren Bedürfnissen passt, bevor sie sich für den Kauf einer eigenen Maschine entscheiden. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Nähfertigkeiten zu vertiefen und gemeinsam mit Gleichgesinnten kreative Projekte umzusetzen.

Nähen für Einsteiger*innen

Sabine Hillemeyer

Sie erhalten eine Einführung in die Arbeit mit der Nähmaschine. Es werden Nähtechniken an einem Mustertuch geübt, wie Knopflöcher, Kapnähte, Abnäher oder Säume. Anschließend nähen Sie wahlweise Tischdecken, Läufer und Sets, Kissenhüllen oder einen einfachen Rock.

- 2906** BEGINN: 17.02.2026, 4x dienstags,
 17.00-19.15 Uhr (12 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 44,00 Euro (ermäßigt: 32,00 Euro)

Mein Overall – Schnitttechnik

Gudrun Beerbohm

Ziel ist es, einen passgenauen Overall-Schnitt nach den eigenen Körpermaßen zu entwerfen und die Grundlagen der Schnitttechnik sicher anzuwenden. Schritt für Schritt wird ein individueller Overall-Grundschnitt erstellt, der anschließend nach Wunsch modisch abgewandelt werden kann. So entsteht ein persönliches Schnittmuster, das perfekt sitzt und sich

vielseitig gestalten lässt – von klassisch schlicht bis kreativ und außergewöhnlich.

Der Overall bzw. Jumpsuit ist ein modischer Dauerbrenner und bietet unzählige Möglichkeiten, eigene Ideen umzusetzen und das Schneiderhandwerk zu vertiefen.

- 2910** **Freitag, 03.07.2026, 10.00-16.00 Uhr**
Donnerstag, 09.07.2026, 10.00-16.00 Uhr
(16 UStd.)
vhs im Riemeke,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

Patchwork-Café: faszinierende Vielfalt

Cornelia Hutsch, Sarah Levi

In entspannter Atmosphäre lernen Sie, kreative Ideen zum Thema Patchwork umzusetzen und dabei neue Techniken auszuprobieren oder zu vertiefen. Sie haben Freude am Nähen und möchten sich in gemütlicher Runde mit anderen Patchwork-Begeisterten austauschen? Im Patchwork-Café wird gemeinsam genäht, gelacht und voneinander gelernt – ganz gleich, ob Sie Einsteiger*in oder erfahren sind. Bringen Sie einfach Ihre Nähmaschine, Ihr Nähzubehör und ein Projekt Ihrer Wahl mit – und freuen Sie sich auf inspirierende Begegnungen, neue Ideen und kreative Stunden bei netten Gesprächen.

- 2930** **Samstag, 18.04.2026,**
10.00-17.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 2931** **Samstag, 30.05.2026,**
10.00-17.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Nähen verbindet – Einstiegskurs für Frauen aus aller Welt

Perihan Sarikaya

Sie lernen die Grundlagen des Nähens kennen und setzen Ihre ersten eigenen kreativen Nähprojekte um – Schritt für Schritt und ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam entdecken Sie den Umgang mit der Nähmaschine, das Zuschneiden von Stoffen und einfache Nähtechniken. Dabei steht nicht nur das handwerkliche Lernen im Mittelpunkt, sondern auch das gemeinsame Ausprobieren, der Austausch und das Miteinander. Der Kurs richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, die in einer offenen und freundlichen Atmosphäre Nähen lernen möchten. Nähmaschinen werden im Kurs gestellt, Sie können aber auch gerne Ihre eigene Nähmaschine sowie Stoffe und Garn mitbringen. Alle Materialien werden zudem vor Ort bereitgestellt.

- 2932** BEGINN: 04.02.2026, 8x mittwochs,
09.00-11.00 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

- 2933** BEGINN: 15.04.2026, 14x mittwochs,
09.00-11.00 Uhr (42 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei



DAS FACHGESCHÄFT RUND UMS NÄHEN IN PADERBORN

Nähmaschinen - Overlocks - Coverlocks - Stickmaschinen -
Kurzwaren - Stoffe - Scheren - Schnittmuster - Bänder - Nähgarn -
Stricknadeln - Reißverschlüsse - Nähkästen - Knöpfe - uvm.

FACHWERKSTATT FÜR ALLE FABRIKATE



**DIE NÄHMASCHINEN
PROFIS SEIT 1982**

Nähzentren Habrock GmbH & Co. KG
Rosenstraße 12 | 33098 Paderborn | 05251-27112 | paderborn@dnp82.de
www.die-naehmaschinenprofis.de

PFAFF
SINGER
brother.
JANOME





Absolvierte 2016 den Kurs
„Schweißen live“



Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Unser Angebot? Schweißt zusammen. Mach dich fit für deine beruflichen Herausforderungen. Finde den richtigen Kurs von Digitalisierung bis hin zu handwerklichen Skills.

Gesundheit | Fitness

VHS MACHT GESÜNDER



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist hierbei unerlässlich. In den Angeboten der Volkshochschule zur Gesundheitsprävention wird vermittelt, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Stressabbau funktioniert, eine positive Körperwahrnehmung erzielt werden kann, die eigene Kraft wieder spürbar wird und eine ausgewogene Ernährung erreicht werden kann. Dass die Teilnahme an vhs-Kursen nachweislich die gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessert und psychische wie körperliche Beschwerden vermindert, wurde auch durch eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf wissenschaftlich belegt.



GESUNDHEIT | FITNESS | ERNÄHRUNG

- 97 Berufsbegleitende Weiterbildung – Basisqualifikation zum Gesundheitscoach
- 97 Gesundheitsvorträge
- 99 Veranstaltungen zum Thema Depression
- 101 Gesundheitsförderung & Steigerung der Resilienz
- 106 Klassische Entspannungstechniken
- 110 Yoga · Tai Chi · Qi Gong
- 118 Tanz
- 119 Paartanz
- 121 Tanzspecials
- 125 Krafttraining und Fitness
- 133 Schwimmen · Wassergymnastik · Wassersport
- 135 Radtouren mit dem ADFC Paderborn
- 136 Selbstverteidigung
- 136 Ernährung

#zukunftsor_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Eine gute Gesundheit ist die Grundvoraussetzung für eine hohe Lebensqualität – sowohl für Einzelne als auch für die Gesellschaft insgesamt. Angesichts des demografischen Wandels und wachsender Herausforderungen wie Stress und Bewegungsmangel ist es wichtiger denn je, gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Alltag zu integrieren. Bei der vhs finden Interessierte ein umfassendes Kursangebot, das Wissen und Praxis rund um die körperliche und seelisch-mentale Gesundheit vermittelt und sowohl die individuelle Resilienz stärkt als auch gesellschaftliche Ressourcen schont. Denn gesunde und ausgeglichene Menschen sind das Fundament für ein starkes, solidarisches Miteinander. Mit der Investition in Prävention und Wohlbefinden fördert die vhs damit die Lebensqualität und -zufriedenheit von morgen.



Die vhs Paderborn ist Mitglied im vhs-Qualitätsring Gesundheit. Hiermit verpflichtet sich die vhs Paderborn auf die Einhaltung bestimmter Qualitätskriterien und Qualitätsstandards.

Wir bieten Ihnen ein überdurchschnittliches und breitgefächertes Angebot mit guten Standards und günstigen Konditionen.

BERUFSBEGLEITENDE WEITERBILDUNG – BASISQUALIFIKATION ZUM GESUNDHEITSCOACH

(ein Kooperationsprojekt von vier Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe)

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

Beginn im Februar 2026

Der Unterricht findet deshalb vorrangig am Wochenende und außerhalb von Paderborn statt (in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl der beteiligten Volks-

hochschulen). Kleine Online-Anteile können enthalten sein. Weitere Informationen bei Iris Pape, i.pape@paderborn.de, Tel. 05251 88-14309



GESUNDHEITSVORTRÄGE

Entdecken Sie die Kraft von Omega-3: Ihr Schlüssel zu einem gesünderen Leben!

Nina Wollmeyer

Gute Ernährung beginnt mit kleinen, aber wirkungsvollen Entscheidungen. Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Helfer für Körper und Geist – doch viele wissen wenig über ihr Potenzial. Es wird ein Überblick gegeben über Wirkung, Quellen und praktische Integration von Omega-3 in den Alltag. Sie lernen, wie Sie Ihre Ernährung gezielt ergänzen und damit Ihr Wohlbefinden steigern können. Wer natürliche Wege zu mehr Gesundheit sucht, erhält hier fundierte Informationen und alltagstaugliche Tipps.

3008 Montag, 09.02.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,80 Euro (keine Ermäßigung)

Die Psychiatrische Willenserklärung – Patientenverfügung für die Psychiatrie

Landesverband Psychiatrie-Erfahrene NRW e.V.

Sie erhalten einen fundierten Einblick in die Psychiatrische Willenserklärung (PsyWill). Dabei werden die rechtlichen Grundlagen vermittelt, das Formular Schritt für Schritt erklärt und die Rolle der bevollmächtigten Personen beleuchtet. Eingeladen sind alle, die sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten – sei es für die eigene Vorsorge, zur Unterstützung von Angehörigen, im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements für chronisch psychisch

erkrankte Menschen oder zur Anwendung im beruflichen Umfeld.

3009 Dienstag, 10.03.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Chaos im Kopf? Verständnis im Herzen! Aufklärung und Perspektiven für Erwachsene mit AD(H)S und ihre Angehörigen

Katharina Lake

Fühlen Sie sich oft überfordert, innerlich getrieben oder unverstanden – oder betrifft das einen nahestehenden Menschen? **AD(H)S** bei Erwachsenen ist noch immer mit vielen Missverständnissen behaftet und bleibt oft unerkannt. Im Vortrag wird fundiertes Wissen vermittelt, mit Vorurteilen aufgeräumt und neue Perspektiven eröffnet auf den Alltag mit **AD(H)S**. Sie gewinnen Klarheit, lernen Symptome besser zu verstehen und erfahren, was wirklich hilft – im Umgang mit sich selbst oder mit anderen. Ob Sie selbst betroffen oder im Kontakt mit Betroffenen sind. Der Vortrag verhilft Ihnen zu einem neuen Umgang mit der Neurodivergenz (der Abweichung von gesellschaftlich als „typisch“ geltenden neurologischen und kognitiven Funktionsweisen).

3010 Samstag, 21.02.2026,
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop: AD(H)S verstehen: sanfte Wege zu mehr Selbstregulation, Zeitmanagement und innerer Balance

Katharina Lake

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, im Alltag immer wieder an Ihre Grenzen zu stoßen. Wenn Sie mit (vermuteter) **AD(H)S** leben, können Themen wie Aufschieben, Impulsivität oder starke Gefühlsreaktionen besonders belastend sein. In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen erhalten Sie die Möglichkeit, diese Herausforderungen besser zu verstehen. Gemeinsam entwickeln Sie alltagstaugliche Strategien, die Ihnen mehr Struktur, Ruhe und Selbstwirksamkeit ermöglichen. Wenn Sie sich mehr Klarheit, Entlastung und Leichtigkeit wünschen, erhalten Sie hier die richtigen Werkzeuge.

3011 Mittwoch, 27.05.2026,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

Besser sehen – was leistet Augentraining?

Tanja Wischer



Gönnen Sie Ihren Augen eine kleine Auszeit! Sie erhalten einen Einblick in das ganzheitliche Augentraining und lernen wirkungsvolle Übungen kennen, die Ihre Augen entspannen und Ihre Sehkraft unterstützen können. Ideal für alle, die etwas für ihre Augen tun und das Thema kennennlernen möchten.

3041 Samstag, 30.05.2026,
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Darm und das Mikrobiom – Schlüssel zur Gesundheit

Madleine Giancone

Stimmung, Haut, Immunsystem – erstaunlich viele Gesundheitsfragen beginnen im Darm. Die moderne Forschung zeigt: Ein ausgewogenes Mikrobiom wirkt wie ein innerer Gesundbrunnen. Beleuchtet wird der Aufbau des Darms, häufige Beschwerden und ihre möglichen Ursachen. Sie erfahren, wie Ernährung, Lebensstil und Mikrobiom zusammenhängen – und lernen wie Sie selbst Einfluss nehmen können. Wer seine Gesundheit ganzheitlich fördern möchte, findet hier fundierte Informationen und praxisnahe Anregungen.

3045 Samstag, 18.04.2026,
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vitamin D – Wundermittel oder überbewertet?

Fakten, Empfehlungen und sichere Anwendung

Sabina Sucker

Vitamin D ist in aller Munde – und doch herrschen rund um das Sonnenvitamin viele Unsicherheiten und Halbwahrheiten. Höchste Zeit, für Klarheit zu sorgen. Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle für Ihre Knochengesundheit, den Stoffwechsel und ein starkes Immunsystem. Doch wie sinnvoll ist die zusätzliche Einnahme wirklich? Handelt es sich um ein unterschätztes Superhormon oder um einen überbewerteten Gesundheitstrend? Erfahren Sie, welche Dosierungen sinnvoll sind, wie Labore Referenzwerte angeben und welche Co-Faktoren Ihr Körper für eine optimale Verwertung benötigt. Sie lernen außerdem, was hinter der sogenannten Auffüll- und Erhaltungsphase steckt – und wie Sie typische Einnahmefehler vermeiden.

3046 Donnerstag, 05.03.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,50 Euro (keine Ermäßigung)

Lachen ist die beste Medizin – heiter durch den Alltag

Hedwig Koch-Münch



Die Lachforschung zeigt: Lachen – sogar dann, wenn es zunächst „künstlich“ erscheint – kann auf erstaunlich einfache Weise die Selbstheilungskräfte aktivieren, den Heilungsprozess unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Es setzt Endorphine frei, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Sie erfahren etwas über die faszinierenden Hintergründe zur Wirkung des Lachens und lernen konkrete Techniken kennen, mit denen Sie diese Kraft gezielt für sich nutzen können: leichte Entspannungsübungen, gezielte Atemtechniken, sanfte Dehnungen und achtsame Bewegungselemente – leicht integrierbar in Ihren Alltag – zur Förderung Ihrer Gesundheit, Lebensfreude und inneren Balance.

3047 Mittwoch, 29.04.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit – entspannter durchs Leben

Ursula Stehmann

Die Praxis der Achtsamkeit erobert die Gehirnforschung und Psychotherapie und wird inzwischen zur Stressvorbeugung und zur Reduktion von chronischen Schmerzen in Krankenhäusern weltweit genutzt. Sie erhalten fundierte Einblicke in die Ursprünge und die vier Bereiche der Achtsamkeitsmeditation, wie sie der historische Buddha vor 2500 Jahren gelehrt hat.

3050 Dienstag, 24.02.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Buddhas Wege zum Glück – mehr Gelassenheit im Alltag und Beruf

Ursula Stehmann



In seiner Weisheitslehre beschreibt der historische Buddha „vier göttliche Bereiche“ des Glücks, die als innere Qualitäten entwickelt werden können, um ein glückliches, konfliktfreies und gelassenes Leben zu führen. Dieser Vortrag gibt einen Einblick in diese Bereiche und zeigt Möglichkeiten auf, sie zu entdecken und im Alltag zu verwirklichen. Für mehr innere Ruhe, Lebensfreude und einen achtsamen Umgang mit sich und anderen.

3052 Donnerstag, 12.03.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

VERANSTALTUNGEN ZUM THEMA DEPRESSION

Die Vorträge und Seminare finden in Zusammenarbeit mit dem Paderborner Bündnis gegen Depression statt.

Wenn das Leben grau wird – Depression erkennen und verstehen

Jan Klösters



Der Vortrag will über die Krankheit Depression aufklären, um so das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Beglei-

tung zu geben. Der Referent ist Diplom-Psychologe, er ist mit den Schwierigkeiten im Umgang mit de-pressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld ver-traut und geht auf Fragen der Teilnehmenden ein.

3060 Dienstag, 03.03.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen – Depressionen sind behandelbar

Depressionen sind gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung heute zur Verfü-gung stehen, wird eine Referentin des Paderborner Bündnisses gegen Depression berichten. Im Anschluss daran ist ausreichend Zeit zur Diskussion und zur Be-antwortung von Fragen aus dem Auditorium.

3062 Dienstag, 14.04.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

SEMINARE FÜR DEPRESSIV ERKRANKTE

Diese Kurse werden vom Paderborner Bündnis gegen Depression begleitet und richten sich an Be-troffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnah-men. Sie sollen das eigene Krankheitsmanagement fördern und sind nicht als Ersatz einer erforderlichen Behandlung zu sehen.

Praxiskurs: Malen für die Seele

Barbara Leißé



Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, haben die Möglichkeit, sich im gestalterischen Aus-druck den eigenen Lebensthemen zu stellen. Mit Pinsel und Farbe drücken sie aus, was über Worte viel schwerer zu beschreiben wäre. Unterschiedliche Aufgaben führen zu neuen Ausdrucksmöglichkeiten und Kontakten in der Gruppe. Die Dozentin nutzt Möglichkeiten der Kunst- und Gestalttherapie mit kreativen Medien. Das Material wird im Kurs gestellt.

3073 BEGINN: 17.02.2026, 6x dienstags,
17.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro

Praxiskurs für Menschen mit Depression: Heilsames Singen

Helena Smolorz

Heilsames Singen von einfachen, meditativen Liedern mit wiederkehrenden Texten und Melodien. Durch die Konzentration auf die positiven Texte, die lange Ausatmung beim Singen und die Verbundenheit in der Gruppe werden Körper und Geist in positive Schwingungen versetzt. Der Körper schüttet Hormone aus, die auch antidepressiv wirken. Singen ist ein Gesundheitserreger. Das Singen einfacher Lieder, fernab von Leistung und Perfektion und gemeinsam in der Gruppe fördert die eigene Freude, Energie und Gesundheit. Menschen, die mit Depressionen oder deren Auswirkungen leben, lernen hier etwas zur Stärkung ihrer eigenen Kräfte tun. Herzlich will-kommen sind auch Angehörige von Menschen mit Depression.

3075 BEGINN: 13.04.2026, 8x montags,
17.00-18.30 Uhr (16 UStd.)
Tagesstätte des SPI Paderborn e.V.,
30,00 Euro

Singen befreit die Seele in traurigen Zeiten

(in Zusammenarbeit mit dem ambulanten Hospiz-dienst VKA AchtsamZeit Paderborn)

Maria Leifeld

Wenn wir etwas Liebgewonnenes verlieren – sei es durch Tod, Trennung oder andere Umstände – be-ginnt ein individueller Trauerprozess. Dieser Schmerz ist sehr persönlich und niemand kann ihn uns nehmen. Manchmal wirkt er sogar die Frage nach dem Sinn des Lebens auf. Doch gemeinsam können wir neue Kraft schöpfen: Singen öffnet das Herz, befreit die Seele und spendet neuem Lebensmut. Sie brau-chen keine musikalischen Vorkenntnisse. Es geht nicht um Leistung, sondern um die Freude am gemeinsamen Singen und den Spaß in der Ge-meinschaft. Lassen Sie uns gemeinsam singen, damit Sie am Ende des Tages „gut gestimmt“ nach Hause gehen.

3098 Dienstag, 17.03.2026,
17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG & STEIGERUNG DER RESILIENZ

vhs-Mitmach- und -Ideengarten

Gärtner – Wohltat für Körper und Seele – Jahresprojekt

Nasanin Kazemi



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

3101 BEGINN: 07.03.2026, 25x freitags, 15.00-17.00 Uhr.

Findet auch in den Ferien statt.

vhs-Garten an der Wollmarktstraße, entgeltfrei
Wenn Sie selbst Ideen für Gartenprojekte haben oder sich einfach einmal über geplante Vorhaben der vhs informieren möchten, wenden Sie sich gerne an die zuständige Fachbereichsleiterin Iris Pape, Tel. 05251 88-14309
E-Mail: i.pape@paderborn.de



Achtsames Waldbaden trifft Fotografie für Frauen

Olga Koch



Dieses besondere Angebot ermöglicht Frauen, beim achtsamen Waldbaden die heilsame Kraft der Natur zu erleben. Die Übungen laden dazu ein, bewusst im Hier und Jetzt anzukommen und den eigenen Körper sowie die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Während des Waldbadens wird der Fokus auf die natürlichen Klänge, die Farben der Blätter und die unterschiedlichen Texturen von Erde und Rinde gelegt, was eine tiefere Verbindung zur Natur fördert. Die einfache Fotografie mit dem eigenen Handy oder einer Kamera ermöglicht es, die Schönheit und den Zauber dieser Erlebnisse festzuhalten, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind. In dieser inspirierenden Gemeinschaft können die Teilnehmenden nicht nur ihre Kreativität entfalten, sondern auch neue Wege finden, um sich selbst und ihre Umwelt achtsam zu beobachten und zu schätzen.

3102 **Samstag**, 30.05.2026, 11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies Hütte, 15,70 Euro (keine Ermäßigung)

3103 **Samstag**, 13.06.2026, 11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies Hütte, 15,70 Euro (keine Ermäßigung)

Lerne klimafreundlich zu handeln.

vhs



Waldbaden – Balsam für Körper und Seele

Irene Urich



Der japanische Begriff für Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet übersetzt: den Wald achtsam mit allen Sinnen wahrnehmen und in seine Stille und Unberührtheit eintauchen. In Japan wird dieses Training bereits seit den 80er Jahren als Gesundheitsvorsorge eingesetzt. Beim Waldbaden lernen Sie unterschiedliche Entspannungsübungen (Achtsamkeits-, Atem- und Stilleübungen sowie Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen), die Sie problemlos in Ihrem 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.

- 3104** Sonntag, 12.07.2026,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies Hütte,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Intuitives Bogenschießen

Bogen & Du GmbH

Lernen Sie das Bogenschießen in einer kleinen Gruppe in ruhiger und angenehmer Atmosphäre. Der Fokus liegt auf der praktischen Erfahrung – vom ersten Ausprobieren mit Pfeil und Bogen bis zum Finden des eigenen Stils. Eine neue Sicht auf Begriffe wie Intuition, Entspannung und Gelassenheit, Aufmerksamkeit und Freude soll eröffnet werden.

- 3105** Freitag, 24.04.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Bogen & Du,
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

Intuitives Bogenschießen – Technik-Special

Bogen & Du GmbH

Im Mittelpunkt steht die Vertiefung technischer Fähigkeiten im Bogenschießen. Über bewusst angeleitete Bewegungsabläufe werden Haltung, Atmung und Konzentration zu einer präzisen, stabilen Schusstechnik verbunden. Die Teilnehmenden entwickeln ein besseres Verständnis für die eigene Körpermechanik und den rhythmischen Ablauf des Schusses. Neben der technischen Verfeinerung fördert das Bogenschießen Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht und stärkt insbesondere Rücken, Schultern und Rumpf. Zugleich unterstützt die ruhige, fokussierte Ausführung mentale Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Balance. Ziel ist eine spürbare Verbesserung von Präzision, Wiederholgenauigkeit und körperlich-mentaler Stabilität. Das Angebot ist offen für alle Erfahrungsstufen – von der ersten Begegnung mit Pfeil und Bogen bis zur Vertiefung bestehender Fähigkeiten.

- 3106** Freitag, 12.06.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Bogen & Du,
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

Intuitives Bogenschießen – Fokus, Kraft und innere Balance

Bogen & Du GmbH



Der Bogen begleitet den Menschen seit Jahrtausenden. Er ist eines der ältesten Werkzeuge der Menschheit und bis heute ein starkes Symbol für Fokus, Mut und Selbstvertrauen. Im Mittelpunkt des Kurses steht das praktische Erleben: das Zusammenspiel von Körper, Atem und Konzentration. Schritt für Schritt entsteht ein eigener, authentischer Schießstil – als Ausdruck von Achtsamkeit, Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit. Darüber hinaus fördert der Kurs die Schulung von Wahrnehmung, Koordination und Körperhaltung. Durch reflektierte Übungssequenzen werden mentale Stärke, Gelassenheit und Entscheidungsfähigkeit gestärkt – Kompetenzen, die sich auch in Alltag und Beruf positiv auswirken.

- 3107** BEGINN: 08.05.2026, 5x freitags,
18.45-20.45 Uhr (13 UStd.)
Bogen & Du,
182,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lachen, tanzen, singen – im Einklang mit der Natur!

Hedwig Koch-Münch

Das Gras unter den Füßen und die Sonne auf der Haut spüren. Sie lauschen den Klängen, lassen Stimmen und Bewegungen entstehen. Jeder Schritt, jeder Atemzug bringt Sie in Einklang mit dem Moment. Lachen, tanzen, singen – nicht als Ziel, sondern als Ausdruck purer Lebensfreude. Das Herz schlägt lebendiger, Atmung und Kreislauf kommen in Schwung, der Körper bewegt sich leicht und frei. Bewegung, Entspannung und Freude verschmelzen zu einem nachhaltigen Gefühl von Lebendigkeit.

3108 Mittwoch, 10.06.2026,

18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)

vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
11,00 Euro (keine Ermäßigung)

Augentraining – kurz und kompakt

Tanja Wischer

Eine kleine Auszeit für Ihre Augen kann einen großen Unterschied machen. Lassen Sie sich informieren über einfache, effektive Übungen, die Ihre Augen entspannen und Ihre Sehkraft unterstützen können. Ideal für alle, die das ganzheitliche Augentraining kennenlernen und erste positive Effekte erleben möchten. Kompakt, praktisch, wohltuend.

3109 Samstag, 11.07.2026,

10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)

vhs am Stadelhof,

20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Augentraining – Intensiv-Workshop

Tanja Wischer

Entspannte Augen sehen besser! Sie sind kurzsichtig? Ihre Arme sind beim Lesen zu kurz? Sie haben eine Hornhautverkrümmung oder ein schielendes Auge? In diesem Kurs lernen Sie Sehspiele und Übungen zum ganzheitlichen Augentraining kennen, die helfen den Blick zu entspannen. Die Beweglichkeit Ihrer Augen kann sich verbessern, Ihr Blickfeld sich erweitern. Übungen zur Akkommodation unterstützen Ihre Augenmuskeln dabei, sich wieder besser auf die Ferne und die Nähe einzustellen. Das bedäugige Sehen und die Fusion werden gefördert. Ihre visuelle Wahrnehmung kann wieder plastischer, kontrastreicher, farbenfroher, klarer und deutlicher werden. Entspannung für Körper, Geist und Seele über die Augen. Der Kurs richtet sich an Menschen mit Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen, Menschen, die viel am PC arbeiten und alle, die ihren Augen einfach etwas Gutes tun möchten.

3110 Samstag, 04.07.2026, 10.00-18.00 Uhr

Sonntag, 05.07.2026, 10.00-18.00 Uhr

(16 UStd.)

vhs am Stadelhof,

60,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ätherische Öle für mehr Resilienz – Gesundheit aus der Natur

Irene Urich



In der heutigen schnelllebigen Welt sind Stress und Burnout weit verbreitete Probleme, die die körperliche und geistige Gesundheit beeinträchtigen. Ätherische Öle aus der Natur können eine wirkungsvolle Unterstützung darstellen, um Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Erfahren Sie, wie das funktioniert.

Kursinhalte:

- Erkennen der Symptome von Stress und Burnout sowie deren Auswirkungen auf die Gesundheit
- Was sind ätherische Öle und welche Wirkung haben sie auf Körper und Geist? ■ Welche ätherischen Öle können das limbische System beeinflussen und zur Entspannung beitragen?

Sie erhalten wertvolle Informationen und praktische Tipps, um die Kraft der Natur auf einfache Art und Weise in Ihren Alltag zu integrieren.

3111 Dienstag, 28.04.2026,

18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)

vhs im Riemeke,

35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Räuchern mit kraftvollen Heilkräutern – positive Wirkung auf Körper, Geist, Seele

Irene Urich

Sie werden die faszinierende Welt des Räucherns entdecken und dabei den Fokus auf Kräuter und Pflanzen legen, die direkt um Sie herum wachsen. Räuchern ist eine alte Tradition, sie hat einen reinigenden und klärenden Charakter, der Duft, der beim Räuchern entsteht, kann sehr positiv auf Körper, Geist, Seele wirken. Vermittelt werden Kenntnisse über die Herstellung von Räucherwerk, die Wirkung ausgewählter Kräuter und den gezielten Einsatz

verschiedener Räuchertechniken. Acht typische Räucherpflanzen werden vorgestellt und in ihrer Anwendung erläutert. Ergänzend werden Rituale mit Klang und Räucherwerk gezeigt, die dazu beitragen, Wohnräume, Garten oder Arbeitsplatz zu reinigen und eine harmonische Atmosphäre herzustellen.

- 3112** **Sonntag, 19.07.2026,**
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannt ins Wochenende mit Wellness-Massage

Irene Urich



Zeit zu zweit, Berührung und Entspannung: Lernen Sie die Grundtechniken der klassischen Massage und erleben Sie, wie wohltuend achtsame Berührung sein kann. Ob mit Partner*in, Freund*in oder Familienmitglied – die Übungen fördern nicht nur Entspannung, sondern auch Vertrauen und Verbindung. Wer lernen möchte, Gutes zu geben und zu empfangen, findet hier eine bereichernde Erfahrung. Das Kursentgelt gilt pro Person.

- 3113** **Samstag, 21.03.2026,**
09.00-15.00 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
48,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannt ins Wochenende mit ätherischen Ölen und Handmassage

Irene Urich

Sie erfahren und erleben, wie Sie durch den Einsatz von ätherischen Ölen und entspannenden Handmassagetechniken Stress abbauen und die eigene Entspannung fördern können. Durch praktische Übungen und wertvolle Informationen ist jeder in der Lage, diese Techniken in seinen Alltag zu integrieren und gelassen ins Wochenende zu starten.

Inhalte:

- Was sind ätherische Öle? ■ Wirkungen von ätherischen Ölen
- Beliebte ätherische Öle für Entspannung
- Grundlegende Techniken der Handmassage

- 3114** **Samstag, 21.02.2026,**
12.00-15.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannt ins Wochenende ohne Schmerzen

Irene Urich

Sie erfahren und erleben, wie Sie durch den Einsatz von ätherischen Ölen, entspannenden Massagetechniken und Bewegungen Schmerzen lindern können. Praktische Übungen und wertvolle Informationen ermöglichen Ihnen, diese Techniken in den Alltag zu integrieren, Schmerzlinderung zu erfahren und entspannt ins Wochenende zu starten.

Kursinhalte:

- Was sind ätherische Öle? ■ Wirkungen von ätherischen Ölen
- Beliebte ätherische Öle zur Entspannung
- Einführung in die Antenschmerz-Massage

- 3115** **Samstag, 18.04.2026,**
12.00-15.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,00 Euro (keine Ermäßigung)

Klangmassagen für den Alltag

Zur eigenen Gesundheitsprävention

Irene Urich



Stress bestimmt häufig unseren Alltag. Es fehlt die Zeit, zur Ruhe zu kommen. Lernen Sie, sich selbst eine Klangmassage mit einer Klangschale zu geben! Probieren Sie neue Wege, durch die sanften Klänge und Vibrationen der Schale in die Tiefenentspannung zu kommen. Mit zunehmender Achtsamkeit und Sensibilität für Ihre Körperwahrnehmungen können Sie auf kreative und entspannte Weise Stress abbauen und körperliche wie seelische Blockaden lösen. Ihre Selbstwahrnehmung und Lebensfreude werden gestärkt und Sie können Ihren Alltagsbelastungen gelassener entgegentreten. Eingeladen sind alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen möchten.

- 3116** **Dienstag, 30.06.2026,**
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Reiki in Theorie und Praxis

Corina Clobes

Reiki ist ein japanisches Wort, das so viel bedeutet wie „Universelle Lebensenergie“. Es handelt sich dabei um eine der ältesten Heiltraditionen der Menschheit, die durch Handauflegen Heilenergien an den Menschen weitergibt. Eine Methode, die inzwischen auch in einigen Kliniken, wie etwa der Charité in Berlin Anwendung findet.

Diese Heiltradition kann von allen erlernt und jederzeit angewendet werden, auch bei Tieren und Pflanzen. Jeder Mensch besitzt von Natur aus körpereigene Energien, die durch eine Selbstbehandlung aktiviert und in Resonanz gebracht werden können. Reiki kann genutzt werden zur:

- Entspannung und Stressbewältigung ■ Aktivierung der Selbstheilungskräfte ■ Burnout-Prophylaxe
- Persönlichkeitsentwicklung ■ Optimierung der Leistungsfähigkeit

Es wirkt insgesamt regulierend und harmonisierend auf das Immunsystem. Freuen Sie sich auf eine außergewöhnliche Veranstaltung, die Ihr Leben bereichern wird. Sie werden lernen, wie Sie mit Reiki Ihre Gesundheit und innere Ausgeglichenheit positiv beeinflussen können. Sie erproben praktisch, wie Sie die Reiki-Kraft aktivieren, Störfelder finden und ausgleichen und bei sich selbst einen Chakrenausgleich herstellen können.

3119 **Samstag, 25.04.2026,**
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemke,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Emotionsregulation und Stressreduzierung mit PEP®

Johannes Dachner

PEP®(Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren nach Dr. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Coach und Trainer. Als einer der führenden deutschsprachigen Experten auf diesem Gebiet hat er eine wirksame Methode zur Selbstbeeinflussung und Emotionsregulation entwickelt. Die körperbasierten Techniken und Übungen sind leicht zu erlernen, um emotionale Herausforderungen zu bewältigen und sich selbst zu beruhigen. Sie wirken direkt auf das neuronale System des Körpers ein und führen zu größerer Gelassenheit, Zuversicht und Leichtigkeit. Dadurch ist PEP® ein wertvoller Baustein zur Stressreduzierung und damit zur eigenen Gesundheitsprophylaxe. „Klopfen“ und „Kurbeln“ an bestimmten Körperpunkten und das Aussprechen selbststärkender Sätze erzielt folgende Effekte:

- die Selbstbeziehung wird verbessert ■ belastende Emotionen wie z.B. Angst, Wut, Ärger reduziert
- unbewusste Blockaden aufgespürt ■ das Selbstwertgefühl gestärkt

Lernen Sie dieses effektive Methode für die Selbstanwendung praktisch kennen.

3120 **Freitag, 13.03.2026,**
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)



KLASSISCHE ENTPANNUNGSTECHNIKEN

Durch die regelmäßige Anwendung einer Entspannungstechnik bringen Sie Ihren Körper und Ihren Geist zur Ruhe und leisten damit einen erheblichen Beitrag zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Es wird nicht nur die vorhandene Spannung und Erregung abgebaut, sondern auch ein Schutzmantel aufgebaut gegenüber neuen, belastenden Situationen. Die fühlbare innere Ruhe ist bei allen Verfahren als Veränderung der Hirnaktivität messbar.

Zum Spektrum der klassischen Entspannungstechniken gehören das Autogene Training (**AT**), die progressive Muskelentspannung (**PMR**), Meditation und Yoga. Alle diese Techniken wirken allgemein und ganzheitlich. Auf www.wikipedia.de finden Sie einen guten Überblick über die Verfahren.

Autogenes Training (AT)

Beim autogenen Training wird durch formelhafte Sätze wie „ich bin ganz ruhig und entspannt“ oder „mein Bein ist ganz schwer“ die Muskulatur entspannt. Atem und Puls werden beruhigt. Die Wirkung verstärkt sich bei regelmäßigm Üben und überträgt sich auf den ganzen Körper. In wenigen Minuten wird eine tiefe Entspannung erreicht. AT wird bei vielen unspezifischen Störungen eingesetzt, auch bei spezifischen Störungen wird eine Wirkung beschrieben.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Im Rahmen der Progressiven Muskelrelaxation wird durch gezieltes Anspannen, Spannung halten und Entspannen einzelner Muskelgruppen eine allgemeine Entspannung erreicht. Wirkung und Anwendungsbereich ist ähnlich wie beim Autogenen Training.

Meditation

Regelmäßige Meditation wirkt beruhigend und wird auch in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung, der meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert.

Autogenes Training

Evelyn Klassen



Autogenes Training ist eine Methode der Entspannung und basiert auf dem Prinzip der Autosuggestion. Durch die Konzentration auf bestimmte Vorstellungen und Atemtechniken werden Körper und Geist auf Ruhe und Gelassenheit eingestimmt, was wiederum das vegetative Nervensystem

positiv beeinflusst. Eine regelmäßige Anwendung stärkt die Resilienz und unterstützt die psychische Ausgeglichenheit im Alltag. Eine effektive Technik, um sich jederzeit und überall durch Gedanken positiv zu beeinflussen und Energie zu tanken.

- 3122** BEGINN: 14.04.2026, 6x dienstags,
20.00-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)

Progressive Muskelrelaxation

Evelyn Klassen

Die Progressive Muskelrelaxation stellt eine effektive Methode zur Stressbewältigung dar und ermöglicht eine tiefgreifende Entspannung. Das Training basiert auf dem bewussten Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen, was das Körperbewusstsein stärkt und ein intensives Entspannungsgefühl zur Folge hat. Sie lernen die Technik anzuwenden und erhalten so die Möglichkeit sie in Ihren Alltag zu integrieren. Bereits kurze regelmäßige Übungseinheiten können eine spürbare Stressminderung bewirken und die körperliche Entspannung gezielt unterstützen.

- 3123** BEGINN: 02.06.2026, 6x dienstags,
19.30-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)

Entspannung – die eigene Mitte, Energie, Kraft und Lebensfreude wiederentdecken

Irene Urich

Entspannung ist mehr als nur das Gegenteil von Stress. Sie ist ein Zustand, in dem Körper und Geist zur Ruhe kommen, was zu einer tiefen Regeneration führt. Entspannung hilft dabei, den Alltag hinter sich zu lassen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und neue Kraft zu tanken. Sie werden verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen wie Atemübungen, Klang-Meditation, Duftreise und sanfte Körperbewegungen. Sie erhalten viele Werkzeuge, die Sie dabei unterstützen Ihre eigene Mitte zu finden und neue Lebensfreude zu gewinnen. Lassen Sie sich auf eine kleine und effektive Reise der Entspannung und Selbstentdeckung ein!

- 3124** Freitag, 03.07.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)



Entspannung im stressigen Alltag – ein Erste Hilfe-Koffer zum Mitnehmen

Raphaela Gehle

Schenken Sie sich einen entspannten Tag! Sie machen in diesem Kompaktkurs praktische Erfahrungen mit unterschiedlichen Techniken der Entspannung. Jede Einheit bietet sowohl Hintergrundwissen als auch praktische Anteile und Mini-Übungen für zu Hause, um den Transfer in den Alltag zu unterstützen. Die aufgeführten Techniken helfen, Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern und die innere Balance zu finden.

Seminarinhalte:

- Stress ■ Stressreaktion ■ Entspannungsverfahren
- Atemtechniken zur Stressreduktion ■ Progressive Muskelentspannung ■ Autogenes Training ■ Body-scan ■ Affirmationen ■ Fantasiereisen/Imaginationen

3125 Samstag, 21.03.2026,

10.00-16.15 Uhr (7 UStd.)

vhs im Riemeke,

29,40 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannungstraining: Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training

Raphaela Gehle



Lernen Sie zwei bewährte Techniken zur Stressreduktion und Entspannung kennen und anzuwenden. Sie erhalten einen ersten Eindruck von der Progressiven Muskelrelaxation (**PMR**) nach Jacobson und dem Autogenen Training. Beide Methoden zielen darauf ab, psychische und physische Anspannungen zu lösen. Bei der Progressiven Muskelrelaxation werden nacheinander Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt, um gezielt Spannungen im Körper zu lösen. Das Autogene Training hingegen nutzt Autosuggestion, um durch gedankliche Konzentration auf bestimmte Formeln und Körperempfindungen eine tiefe mentale Entspannung zu erreichen. Die Anwendung dieser Techniken kann viele Symptome lindern, darunter Stress, Unruhe, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, stressbedingte Magen-Darm-

Beschwerden, Kopfschmerzen und Verspannungen. Der Kurs eignet sich besonders für Personen, die beide Verfahren noch nicht ausprobiert haben und herausfinden möchten, welche Technik am besten zu ihnen passt. Probieren Sie es aus und erleben Sie die wohltuende Wirkung dieser Entspannungsmethoden!

3126 Samstag, 07.03.2026,

10.00-16.15 Uhr (7 UStd.)

vhs im Riemeke,

29,40 Euro (keine Ermäßigung)

Einführung in die Meditation der Achtsamkeit – das Leben in vollen Zügen genießen

Ursula Stehmann

Sowohl Anfänger*innen als auch Meditationserfahrenen erhalten eine praktische Einführung in die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“. Lernen Sie Schritt für Schritt den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen, sich weniger aufzuregen und besser mit Stress und Schmerzen umzugehen. Fundierte Anleitungen und der Erfahrungsaustausch helfen, Anfangsschwierigkeiten zu überwinden und das Gelern te in den Alltag zu integrieren.

3127 BEGINN: 03.03.2026, 7x dienstags,

19.45-21.15 Uhr (14 UStd.)

vhs im Riemeke,

60,80 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)

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

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



Breathwork – die Kraft des bewussten Atems

Nina Wollmeyer

Der Atem ist mehr als nur Lebensfunktion – er ist ein wichtiger Schlüssel zur inneren Balance. Wer bewusst atmet, kann aktiv zur eigenen Entspannung, besseren Gesundheit und mentalen Ausgeglichenheit beitragen. Einfach erlernbare Atemtechniken unterstützen dabei, Stress abzubauen, das Nervensystem zu beruhigen und neue Energie zu gewinnen. Leichte Übungen fördern eine gesunde Atemweise und laden dazu ein, im Alltag mehr Gelassenheit zu entwickeln. Ein kurzer und wirkungsvoller Kurs für alle, die achtsamer mit sich und ihrem Atem umgehen möchten.

- 3128** **Donnerstag, 30.04.2026,**
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Buddhas Weg zum Glück – die Freude entdecken

Ursula Stehmann



Erfahren Sie Näheres über die „Vier Bereiche des Glücks“, die der Buddha als das „Verweilen im Göttlichen“ bezeichnet: Freundschaft und Liebe, Mitgefühl und Selbstfürsorge, Freude und innere Heiterkeit, Gleichmut und Gelassenheit. Mit fundierten Hintergrundinformationen ausgestattet führen Sie unter Anleitung meditative Übungen im Sitzen oder Liegen durch und erleben Stille und Austausch. Freuen Sie sich auf entspannende Stunden, die Geist und Herz nähren und die eigene Liebesfähigkeit stärken.

- 3129** **Sonntag, 22.03.2026,**
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

ZENbo® Schnupperworkshop

Petra Rodejohann

Sie sehnen sich nach mehr Ruhe, innerer Balance und einem Moment nur für sich? Dann ist dieser Schnupperworkshop ZENbo® genau das Richtige für Sie. Sie erfahren in einer kurzen, geführten Einheit, wie fließende Bewegungen, bewusste Atmung und sanfte Achtsamkeit Ihren Körper entspannen und den Geist zur Ruhe bringen. Probieren Sie es aus und Sie spüren, wie es wirkt.

- 3130** **Mittwoch, 04.03.2026,**
17.45-18.30 Uhr (1 UStd.)
vhs im Riemeke,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

ZENbo® Balance Training – Achtsamkeit in Bewegung

Petra Rodejohann

ZENbo® Balance ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das sanfte Bewegungen, Entspannung und Meditation miteinander verbindet. Ziel ist es, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers zu stärken. ZENbo® ist für alle Menschen geeignet, unabhängig vom Alter, Fitnesslevel oder Vorerfahrung. Die fließenden, leicht erlernbaren Bewegungen kombinieren fernöstliche Bewegungsformen mit westlichen Entspannungstechniken. Schritt für Schritt nähern Sie sich dem Erlebnis der Achtsamkeit – in jeder Trainingseinheit etwas mehr. ZENbo® lädt Sie ein, ganz im Hier und Jetzt zu sein, den eigenen Körper bewusst zu spüren und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

- 3131** **BEGINN: 11.03.2026, 6x mittwochs,**
17.45-19.00 Uhr (10 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

Mehr Energie durch Fantasiereisen

Doris Baggeröhr

Sie möchten ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Entspannungsübungen und Fantasiereisen. Mit gezielten inneren Bildern werden Entspannung und Selbstheilungskräfte gefördert sowie die Kreativität angeregt. Sie stärken Ihre innere Balance, so dass Sie ein inspirierendes und erholsames Wochenende erleben können.

- 3133** **BEGINN: 07.02.2026, 4x samstags,**
10.00-11.15 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

A photograph of a smiling senior couple outdoors. The woman, wearing glasses and a yellow sweater, has her arm around the man. The man, wearing glasses and a blue shirt, is looking at her.

Mit Leichtigkeit zum besten Hören.

Jetzt vor
Ort beraten
lassen.

Ihre Hörexpererten in Paderborn.

Riemekestr. 12 | Tel. 052 51. 2 74 80

Husener Str. 48 (MediCo) | Tel. 052 51.1 42 36 07

Bayernweg 1 | Tel. 0 52 51. 2 02 78 50

NEU in Paderborn-Elsen

Von-Ketteler-Str. 20 | Tel. 0 52 54 . 8 26 06 00

hoerakustik-vollbach.de

The logo for Hörakustik Vollbach. It features a large blue stylized 'C' shape with a red circle inside it. To the right of the 'C', the words 'HÖRAKUSTIK' and 'VOLLBACH' are written in blue capital letters.

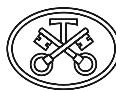
HÖRAKUSTIK
VOLLBACH



Die Macht der Regeln

zwischen Freiheit und Kontrolle

Sonderausstellung
20.5.2026 bis 30.5.2027
im Kloster Dalheim



Stiftung Kloster Dalheim
IWL-Landesmuseum für Klosterkultur

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Besuchten 2022 den Kurs
„Meet and Eat: Zusammen
isst man weniger allein“



Die Volkshochschule **Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**

Wir schaffen mehr Miteinander. Gut durchmischte Kurse sind ein Melting Pot der Kulturen – und ein gutes Rezept für gesellschaftlichen Zusammenhalt. Denn wir brauchen Küchentisch-Diskussionen statt Stammtisch-Parolen.

Entspannt und energiegeladen in den Tag starten

Doris Baggeröhr



Entdecken Sie morgens die Welt neu, entspannt und energiegeladen, indem Sie bei sich selbst ankommen und sich Zeit für sich nehmen. Wie? Mit Offenheit für sich selbst und die Welt, dem Einatmen von Energie, leichten Bewegungs- und Entspannungsübungen, kleinen Reflexionen und Impulsen für den neuen Tag! Schenken Sie sich einen kraftvollen Start in den Tag – für mehr Klarheit, Gelassenheit und Präsenz in der Arbeitswelt. Ob im Homeoffice oder unterwegs – dieses Angebot schenkt Ihnen Raum zum Auftanken und zur Konzentration auf Ihrem heutigen Weg, um mit Freude durchzustarten und bereichernde Momente zu erleben.

- 3134** BEGINN: 11.02.2026, 3x mittwochs,
08.00-08.45 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,00 Euro (ermäßigt: 10,20 Euro)

Ein Weg in die neue Zeit – mit Meditation, Energie & Bewusstsein

Doris Baggeröhr

Entdecken Sie neue Wege zu innerer Offenheit, Balance, Klarheit und Lebenskraft! Mit Meditation, bewusster Atmung, Aktivierung Ihrer inneren Kraft und Einblicken in die hawaiianische Weisheitslehre. Erweitern Sie Ihr Bewusstsein und stärken Sie Ihre Möglichkeiten „Momente Ihres Lebens“ mit neuen Augen wahrzunehmen. Erfahren Sie, wie Sie diese Impulse im Alltag, Beruf und in der Freizeit anwenden können, um zuversichtlicher, gelassener, präsenter und kreativer durch Ihr Leben zu gehen.

- 3135** BEGINN: 13.04.2026, 8x montags,
19.30-21.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
57,00 Euro (keine Ermäßigung)

YOGA • TAI CHI • QI GONG

YOGA

Yoga war ursprünglich eine indische, philosophische Lehre, die verschiedene geistige und körperliche Übungen umfasste und zur Erleuchtung führen sollte. Heute verfolgen Yogaübungen meist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. In den meisten Kursen werden Asanas (Körperübungen) in Kombination mit Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditationsübungen durchgeführt, um eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit herbeizuführen. Auch das Singen oder Rezitieren von Mantras (Meditationsworte), Finger-mudras (Handgesten/Fingeryoga) und Chakrenarbeit (Arbeit mit Energiezentren) sind häufig Bestandteil des Unterrichts.

Insgesamt existiert eine Vielzahl von verschiedenen Yogaschulen, die unterschiedliche Schwerpunkte bei der Vermittlung setzen. Das hat zur Folge, dass je nach Yogaschule und Hintergrund der Unterrichtsformen verschiedene Inhalte vermittelt werden und auch die Methoden variieren.

In unserem Programm finden Sie vorrangig Kurse, die dem Hatha-Yoga zugeordnet werden können, einer eher körperbetonten Yoga-Praxis, die andere Aspekte in unterschiedlichem Umfang einbezieht. Wenn Sie unsicher sind, welcher Yogakurs für Sie der Richtige ist, haben Sie die Möglichkeit, unter 05251 88-14309 oder 88-14300 telefonisch Kontakt mit Iris Pape, der zuständigen Ansprechpartnerin, aufzunehmen.

Hatha-Yoga-Praxis

Marietta Kunze

Körperliche Beschwerden und das Gefühl, nicht abschalten zu können, bringen uns oft aus dem Gleichgewicht. Der Yoga-Weg führt uns zurück zu körperlichem Wohlbefinden und Gelassenheit. Sie lernen sanfte Dehnübungen und Yogahaltungen, erfahren die Einheit von Atem und Bewegung, lösen blockierte Energien. Durch die gelenkte Aufmerksamkeit wird die Konzentration geschult und tiefe Entspannung erlebt.

- 3139** BEGINN: 19.02.2026, 10x donnerstags,
17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)
- 3140** BEGINN: 19.02.2026, 10x donnerstags,
19.30-21.00 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)

Entspannt ins Wochenende mit Yoga

Viktoria Waldeyer



Der Alltag wird zunehmend schnellebiger und immer mehr Menschen sehnen sich nach Ausgleich und Entspannung. Dieser Kurs ist für alle geeignet – sowohl für Anfänger*innen, als auch für Fortgeschrittenen und Wiedereinsteiger*innen. Die Asanas (Übungen) werden in verschiedenen Variationen vorgenommen, so dass jeder den Schwierigkeitsgrad der Stunde für sich selbst bestimmen kann. Hierbei geht es nicht um höher, schneller, weiter, sondern einzig und allein darum Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele zu üben und Ruhe zu finden. Jede*r individuell für sich. Die Asanas werden unterstützt durch Pranayama (Atemübungen), welche zusätzlich zur Entspannung beitragen und aus der Yogastunde eine Bewegungsmeditation zaubern.

3141 BEGINN: 06.02.2026, 8x freitags, 16.00-17.15 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

3142 BEGINN: 24.04.2026, 10x freitags, 16.00-17.15 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

3143 BEGINN: 06.02.2026, 8x freitags, 17.30-18.45 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

3144 BEGINN: 24.04.2026, 10x freitags, 17.30-18.45 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

Weekend-Yoga

Viktoria Waldeyer

Erleben Sie eine dynamische und energetisierende Yogastunde, die Sie fit und ausgeglichen für das Wochenende macht. Nehmen Sie grundlegende sowie fortgeschrittene Asanas ein, lernen Sie Atemtechniken kennen bzw. zu vertiefen und verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen anzu-

wenden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Verbessern Sie dadurch die körperliche Flexibilität, Ausdauer und Kraft. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit grundlegenden Yogakennissen.

3145 BEGINN: 07.02.2026, 8x samstags, 10.00-11.15 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

3146 BEGINN: 25.04.2026, 10x samstags, 10.00-11.15 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

Business-Yoga für den Rücken

Sarah Böttger

Lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), yogische Atemtechniken (Pranayama) und verschiedene Entspannungsmethoden kennen. Außerdem stehen Lockerung, Dehnung und Kräftigung des Schulter-, Nacken- und Rückenbereichs im Fokus, denn bei sitzenden Tätigkeiten kommt es häufig zu Verspannungen in diesem Bereich. Durch individuelle Tipps und Hilfestellungen erreichen Sie den bestmöglichen Effekt beim Üben. Bei akuten Rückenbeschwerden wird von einer Teilnahme abgeraten.

3147 BEGINN: 23.02.2026, 10x montags, 18.30-19.45 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ausgleichende Yoga-Praxis

Sarah Böttger

Es erwartet Sie eine wohltuende Yoga-Praxis, die den gesamten Körper mobilisiert, dehnt und kräftigt. Das Angebot richtet sich an alle, die in den Abendstunden bewusst etwas Gutes für Körper und Geist tun wollen. Sie profitieren von einem Übungskonzept, das Bewegung und Stille, An- und Entspannung sowie Körper und Geist aktiviert und harmonisiert. In die Übungspraxis eingebunden werden auch die Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen.

3148 BEGINN: 23.02.2026, 10x montags, 17.00-18.15 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Auspowern und Empowern mit Yoga

Oxana Eremin

Durch kräftigende und die Ausdauer schulende Übungen wird die Körpermuskulatur stabilisiert. Diese intensiven Übungen werden mit Posen kombiniert, die erden, die Standhaftigkeit festigen und Rückhalt bieten können. Mit bewussten Atemtech-

niken wird das Abschalten und die Innenschau gefördert. Zwischendurch und insbesondere am Ende der Sitzungen wird Zeit zum Entspannen eingeplant. Es sind keine Yoga-Kenntnisse erforderlich, jedoch richtet sich das Angebot an eher sportlich orientierte Menschen.

- 3149** BEGINN: 16.04.2026, 6x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
42,80 Euro (keine Ermäßigung)

Yin Yoga-Workshop

Claudia Hahn



Yin Yoga ist eine Yogaform, die sich darauf konzentriert, Körperhaltungen über einen längeren Zeitraum zu halten. Durch das lange Ausharren in den Asanas, werden verkürzte Muskeln, starre Bänder, das Bindegewebe und verklebte Faszien wieder in Schwung gebracht. Die tiefe Entspannung dabei ist ein effektives Mittel zum Stressabbau. Ebenso eingebunden werden die Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Der Workshop richtet sich gleichermaßen an Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

- 3150** Sonntag, 26.04.2026,
09.30-13.30 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Breathwork meets Vinyasa Yoga – atme dich frei!

Claudia Hahn

Kombiniert werden die wohltuende Wirkung von Atemübungen mit den klassischen Asanas des Vinyasa Yoga, bestehend aus fließenden Übungsblöcken. Der Atem, mit der Bewegung gekoppelt, wird Sie in alle Bewegungsrichtungen Ihres Körpers tragen. Dazu gezielt eingesetzte Atemtechniken reduzieren Stress und Sie finden leichter zur inneren Ruhe. Entdecken Sie die transformative Kraft des klassischen Yoga gemischt mit dem modernen Breathwork – eine effektive Kombination für Körper, Geist und Seele.

- 3151** Sonntag, 28.06.2026,
09.30-13.30 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für Männer

Jochen Hunold-Berle

Die intensive Yogapraxis hat zum Ziel, körperliche, seelische und geistige Vorgänge zur Ruhe kommen zu lassen, um Wachheit und Lebensenergie zu erzeugen. Der Kurs wendet sich bewusst nur an Männer und richtet die Prinzipien des Yoga an ihren Bedürfnissen aus; denn Männer gehen in der Tendenz anders mit Belastungen, Überforderungen, Stress, Gesundheitsthemen und persönlichen Grenzthemen um als Frauen. Die Teilnahme ist mit und ohne Vorkenntnisse möglich.

- 3152** BEGINN: 02.02.2026, 7x montags,
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
51,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga – Entspannung und Bewegung im Einklang

Joanna Meier

Sie möchten nach einem langen Tag zur Ruhe zu kommen und neue Energie schöpfen? Durch sanfte Dehnungen, bewusstes Atmen und fließende Bewegungsabläufe entsteht beim Yoga eine wohltuende Verbindung von Körper und Geist. Im Mittelpunkt stehen Entspannungs- und Dehnungsübungen, die Verspannungen im Körper lösen. Ergänzt werden sie durch Elemente aus dem Vinyasa Yoga, bei dem Bewegung und Atem in einem harmonischen Fluss miteinander verbunden werden. So entsteht ein meditativer Bewegungsrhythmus, der Kraft, Balance und innere Ruhe fördert. Die achtsame Ausführung der Asanas kann Ihnen zu mehr Bewusstheit und Gelassenheit im Alltag verhelfen. Eine Zeit um loszulassen, aufzutanken und die Balance von Körper, Geist und Atem neu zu spüren. Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen, die ihre Praxis vertiefen oder einfach etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.

- 3153** BEGINN: 04.03.2026, 8x mittwochs,
17.45-19.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3154** BEGINN: 04.03.2026, 8x mittwochs,
19.15-20.30 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

Intuitives Yoga

Johanna Charlotte Gläser

Intuitives Yoga ist eine achtsame Praxis, bei der Sie auf die Signale Ihres Körpers hören und sich gefühlvoll bewegen. Achtsam erforschen Sie Ihre individuellen Bewegungen, achten Ihre Grenzen und lernen, Leistungsdruck loszulassen, Entspannung zu fördern und Körperbewusstsein zu entwickeln. Die Praxis ist kreativ, beruhigend und zugleich dynamisch – eine harmonische Balance zwischen Herausforderung und Ruhe. Durch vielfältige Variationen ist sie auch ideal für Anfänger*innen geeignet.

3155 BEGINN: 03.03.2026, 10x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Slow Yoga Workshop

Lars Rimböck

Dieser kompakte Yoga-Workshop richtet sich an alle Altersstufen, Anfänger*innen wie Erfahrene und vermittelt eine besondere Art des Yoga. Der Fokus liegt auf langsamem, achtsamen, hochkonzentrierten Bewegungen. So werden Körper und Geist beruhigt und in einen entspannten und meditativen Zustand versetzt. Der Gastdozent mit eigenem Yogastudio praktiziert seit mehr als vierzig Jahren Yoga und ist für seine humorvolle, undogmatische Weise zu unterrichten bekannt.

3156 Samstag, 18.04.2026,
10.00-15.30 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga & intuitives Malen – Entspannung, Kreativität & Balance in der Natur erleben

Johanna Charlotte Gläser



Erfahren Sie, wie Sie durch bewusstes Spüren, Bewegung und kreativen Ausdruck Stress abbauen, neue Energie schöpfen und Ihren inneren Flow finden. Inmitten des Gartens verbinden sich fließendes Yoga und intuitive Malerei zu einer ganzheitlichen Erfah-

rung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Schenken Sie sich eine Auszeit unter freiem Himmel – ein Raum des Loslassens, Spüren und freien Gestaltens. Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und die natürliche Umgebung führen Sie in den Moment; Farben und Formen entstehen intuitiv, inspiriert von Licht, Wind und Naturklängen. So entwickeln Sie Achtsamkeit für Ihre Körperwahrnehmungen, fördern kreative Ausdruckskraft und stärken Ihr inneres Gleichgewicht.

Der Workshop ist offen für alle – unabhängig von Yoga- oder Malkenntnissen.

3157 Sonntag, 14.06.2026,
14.30-18.15 Uhr (5 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga Morgenroutine – für einen guten Start in den Tag

Erika Da Silva



Unser Alltag ist zunehmend von Stress und Hektik geprägt. Umso wichtiger ist es, den Morgen nicht gleich in Eile zu beginnen. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und profitieren Sie in diesem Kurs von einem ganzheitlichen Übungskonzept, das Bewegung und Stille, An- und Entspannung sowie Körper und Geist verbindet, um sich nicht nur während der Yogapraxis, sondern auch im Alltag ausgeglichen, selbstbewusst und rundum gut zu fühlen. Das Angebot richtet sich an alle, die schon morgens Wohlbefinden spüren wollen, um energetisiert, positiv und dankbar in den Tag zu starten.

3158 BEGINN: 06.03.2026, 6x freitags,
08.00-08.45 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yogisches Wandern – Bewegung in Einklang mit Körper und Geist

Peter Pochowski

Erleben Sie Yoga einmal anders – in Verbindung mit der Natur und achtsamer Bewegung. Zu Beginn erhalten Sie eine kurze theoretische Einführung in die Grundlagen des Yoga und das Konzept der feinstofflichen Körper. Anschließend wird gemeinsam ca. vier bis fünf Kilometer gewandert. Dabei werden gezielt Yogaübungen, Atemtechniken und Asanas praktiziert. Diese Kombination fördert nicht nur Ihre körperliche Fitness, sondern auch innere Ruhe und Achtsamkeit. Der Kurs ist für alle geeignet – ob Yoga-Neuling oder Yogini mit Erfahrung – und lädt dazu ein, Körper und Geist in Balance zu bringen.

- 3159 Samstag, 13.06.2026,**
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)
Waldschule Haxtergrund,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für alle im Naturambiente des vhs-Gartens

Peter Pochowski



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

- 3160 BEGINN: 20.06.2026, 2x samstags,**
11.00-12.30 Uhr (4 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

Faszien-Yoga

Natalja Seel

Entdecken Sie die Welt des Faszien-Yoga und erweitern Sie Ihre Beweglichkeit! Sie erhalten nicht nur eine Einführung in die Grundlagen des Hatha Yoga, sondern lernen auch, Ihre Faszien zu lockern und Ihre Flexibilität zu steigern. In dieser Stunde lernen Sie verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yoga-Stellungen, die speziell auf die Faszien abgestimmt sind. Die Einheiten können helfen den alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden. Die Teilnahme ist für alle möglich, unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

- 3161 BEGINN: 02.03.2026, 12x montags,**
19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
Online-Veranstaltung,
40,00 Euro

Pilates & Yoga

Natalja Seel

Erleben Sie eine wohltuende Kombination aus sanften Übungen und tiefgehender Entspannung. Sie beginnen mit gezielten Bewegungen, die die gesamte Muskulatur schonend kräftigen und aktivieren. Anschließend lernen Sie vielfältige Dehnübungen, wohlende Massagetechniken und effektive Entspannungsmethoden kennen, um Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu fördern. Den Abschluss jeder Einheit bildet eine entspannende Phase, in der Sie neue Energie tanken und zur Ruhe kommen können. Die Teilnahme ist für alle möglich, unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

- 3162 BEGINN: 04.03.2026, 12x mittwochs,**
18.00-19.15 Uhr (20 UStd.)
Online-Veranstaltung,
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hatha Yoga

Erika Da Silva

Kräftigende Yoga-Sequenzen unterstützen einen achtsamen Übergang vom Tag in den Abend. Die dynamische Praxis fördert Kraft, Erdung und Beweglichkeit, während bewusst geführter Atem zur mentalen Klärung beiträgt. Durch fließende Abläufe lösen sich Spannungen, die Körperwahrnehmung verfeinert sich und innere Ruhe wird spürbar. Vermittelt werden alltagstaugliche Übungen zur Förderung von Balance, Stabilität und Regeneration – eine fundierte Basis für mehr Wohlbefinden am Abend. Der Kurs, der zweimal wöchentlich online stattfindet, ermöglicht eine regelmäßige Übungsroutine und lässt sich flexibel in den Alltag integrieren. Er ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Wiedereinsteigerinnen gut geeignet.

3163 BEGINN: 24.02.2026, **2x wöchentlich**
 (dienstags u. donnerstags), insgesamt 10 Termine,
 jeweils 18.00-18.45 Uhr (10 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aerial Yoga – schwerelos glücklich im Tuch

Leonore Hecker



In diesem Einstiegsworkshop machen sich Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung gleichermaßen mit dem Aerial-Tuch vertraut. In ruhiger, entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung erlernen Sie Handgriffe und Positionen in einem Trapez-tuch, welches fest mit Haken in der Decke verankert ist. Aerial Yoga entlastet die Wirbelsäule, ermöglicht problemlos Umkehrhaltungen und lässt Stress wie von selbst abfallen. Sie erreichen schwebend Fähigkeiten zu mehr Koordination, Balance, Vertrauen, Achtsamkeit und Kraft. Die Kombination aus konzentriertem Üben und spielerischem Ausprobieren setzt Glückshormone frei.

Bitte beachten Sie: Bei Bluthochdruck oder erhöhtem Augeninnendruck bitte vor Buchung einen Arzt konsultieren!

3170 **Freitag**, 27.02.2026,
 17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
 Yogaquelle Paderborn,
 47,00 Euro (keine Ermäßigung)

3171 **Freitag**, 06.03.2026,
 17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
 Yogaquelle Paderborn,
 47,00 Euro (keine Ermäßigung)

3172 **Freitag**, 13.03.2026,
 17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
 Yogaquelle Paderborn,
 47,00 Euro (keine Ermäßigung)

TAI CHI

Tai Chi-Schattenboxen Peking-Form für Anfänger*innen

Yi Qiao



Tai Chi, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine traditionelle Bewegungskunst, die der Gesundheit besonders zuträglich ist. Mit langsamer und anmutiger Bewegungsmeditation erreicht man hohe körperliche und seelische Entspannung. Tai Chi ist auch die Grundlage für die Selbstverteidigung. In diesem Kurs lernen Sie die in China populärste Tai Chi Peking-Form.

3190 BEGINN: 23.02.2026, 15x montags,
 20.00-21.30 Uhr (30 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 83,00 Euro (ermäßigt: 53,00 Euro)

QI GONG

Qi Gong bedeutet „Arbeit mit der Lebensenergie“ oder „energetisches Arbeiten“ und ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es kann in Ruhe oder in Kombination mit Bewegung ausgeführt werden. Charakteristisch sind die sanften, langsamen und ungezwungen im Atemrhythmus durchgeführten Bewegungen.

Die positiven Effekte beim regelmäßigen Üben können vielfältig sein, Qi Gong

- fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden,
- stärkt Immunsystem und Selbstheilungskräfte,
- kann Beschwerden lindern und die Therapie unterstützen,
- hält beweglich,
- fördert die Konzentration bei gleichzeitiger Entspannung,
- fördert die Sensibilität und Selbstwahrnehmung,
- wirkt prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten,
- unterstützt Heilung auf körperlicher, geistiger und seelische Ebene durch einen ruhigen und friedvollen Geist.

Es gibt im Qi Gong eine Vielzahl von Übungsarten oder Stilen, die unterschiedlich komplex oder lang sein können. Die vhs Paderborn hat verschiedene Übungsreihen und Systeme in ihrem Programm. Hintergrund, Ausbildung und Persönlichkeit der Unterrichtenden haben einen großen Einfluss auf die Ausgestaltung des Unterrichts und die Inhalte. Wenn Ihnen bestimmte Aspekte wichtig sind oder Sie unsicher sind, welcher Kurs am besten zu Ihnen passt, kontaktieren Sie gerne unter 05251 88-14309 oder 88-14300 Iris Pape, die zuständige Ansprechpartnerin für diesen Fachbereich.

Tai Chi Qi Gong – Heilgymnastik am Vormittag

Yi Qiao



Tai Chi Qi Gong, das heißt Qi Gong mit Tai Chi-Elementen, ist eine meditative Bewegungsform. Sie entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und verbindet Übungen

zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Verbunden mit seiner Vorbeugungs- und Heilwirkung ist das Tai Chi Qi Gong ein sanfter Weg zur körperlichen und seelischen Entspannung und damit zum allgemeinen Wohlbefinden. Sie trainieren im Stehen bzw. im Sitzen.

- 3192** BEGINN: 19.02.2026, 15x donnerstags,
10.45-12.15 Uhr (30 UStd.)
vhs im Riemeke,
83,00 Euro (ermäßigt: 53,00 Euro)

Qi Gong – Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin

Yi Qiao

Qi Gong stellt einen bedeutenden Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (**TCM**) dar. Lernen Sie mit dem aus Peking stammenden Kursleiter mehrere in China sehr bekannte Qi Gong-Formen: das buddhistische Duft-Qi Gong, das taoistische Kranich-Qi Gong und das Qi Gong mit 8 Schätzen. Die Qi Gong-Übungen fördern ein langes, gesundes Leben.

- 3193** BEGINN: 23.02.2026, 15x montags,
18.15-19.45 Uhr (30 UStd.)
vhs im Riemeke,
83,00 Euro (ermäßigt: 53,00 Euro)

Qi Gong – Schnupperworkshop

Brigitte Riedl-Schulte

Ein Angebot für alle, die Qi Gong einmal ausprobieren möchten. Qi Gong ist ideal um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Sie erreichen mehr Vitalität und Gelassenheit. Mit langsamem, ein-

fachen Bewegungsabläufen und angeleiteten Entspannungsübungen wird dies erfahrbar gemacht. Das erworbene Wissen und die leicht umsetzbaren Übungen können Sie später in Ihren eigenen Alltag integrieren.

- 3196** Samstag, 07.03.2026,
11.00-15.30 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Qi Gong Special – Duft Qi Gong

Brigitte Riedl-Schulte

Qigong ist ein sanfter Weg zu mehr Lebensqualität. Die langsam eifachen Übungen wirken positiv auf den Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Hormonhaushalt. Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht. Die in diesem Kurs vermittelten Duftübungen sind leicht zu erlernen, haben eine schnelle Wirkung (körperlich wie seelisch) und einen weiten Heilungsbereich; sie zählen zum medizinischen Qigong. Die Weltgesundheitsorganisation (**WHO**) hat ein Forschungszentrum für Duftübungen und dort in einer Studie festgestellt, dass die Übungen 366 Krankheiten positiv beeinflussen.

- 3197** BEGINN: 24.02.2026, 8x dienstags,
19.35-21.05 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

Qi Gong

André Dawson

Unter Qi Gong versteht man Jahrtausende alte, religiöse Übungen mit denen Gesundheit und Wohlbefinden verbessert werden. Der Atem, die Vorstellungskraft und leichte Bewegungen werden eingesetzt, um einen positiven Effekt auf die Gesundheit und für die Entspannung zu erzielen. Mit den passenden Methoden werden Stress, Anspannung und Energielosigkeit reduziert und Selbstheilungskräfte gestärkt. Das Training ist sowohl im Stand, als auch im Sitzen möglich und kann auch als gezieltes Training beispielsweise bei Atemwegserkrankungen wie **COPD**, Asthma oder Long Covid unterstützend wirken und ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Geübte geeignet.

- 3198** BEGINN: 04.02.2026, 8x mittwochs,
10.00-11.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,80 Euro (ermäßigt: 32,80 Euro)

- 3199** BEGINN: 29.04.2026, 11x mittwochs,
10.00-11.00 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
59,00 Euro (ermäßigt: 44,00 Euro)

Verschenken Sie Bildung!

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

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

Wir beraten Sie gern.

www.vhs-paderborn.de

TANZ

Durch Tanz wird ein sehr guter Beitrag zur Förderung von Gesundheit und Lebensfreude geleistet. Tanzen verbessert die Haltung, die eigene Ausdrucksfähigkeit und natürlich Beweglichkeit und Fitness. Spaß an der Bewegung und Kontakt mit anderen gehören ebenfalls dazu. Neben vielen körperlichen Effekten leistet Tanzen zusätzlich einen großen Beitrag zum Erhalten und zur Förderung der seelischen Gesundheit. Probieren Sie es aus!

Bauchtanz für Anfängerinnen

Marie-Luise Fehn

Der Orientalische Tanz hat viele Facetten: mal geheimnisvoll, weich, fließend, mal frech oder kraftvoll. Es gibt eine Reihe verschiedener Stile von klassisch bis modern und Tänze, in die Musik und Ausdruck anderer Kulturen einfließen (z.B. Indisch, Spanisch und Arabisch). Durch das Praktizieren dieses Tanzstils erweitern Sie Ihre Bewegungskompetenz und steigern Sie Ihre Fitness. Zusätzlich trainieren Sie Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und verbessern Ihre Haltung. In diesem Kurs lernen Sie in Form eines einfachen Tanzes Basisbewegungen der Hüfte, Grundschrifte und Kombinationen. Damit schaffen Sie eine gute Grundlage für die weiterführenden Kurse.

3200 BEGINN: 04.03.2026, 10x mittwochs, 18.40-19.40 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Orientalischer Tanz – Aufbaukurs

Marie-Luise Fehn

In diesem weiterführenden Kurs (Mittelstufe und Fortgeschrittene) werden die Basisbewegungen variiert und Sie lernen neue komplexere Bewegungen und Kombinationen. Jeder Tanz enthält einfache Bewegungen, die auch schon Frauen mit Grundkenntnissen umsetzen können, aber auch anspruchsvollere Elemente. In jedem Semester wird ein anderes Musikstück ausgewählt, zu dem z.B. mit Requisiten wie Schleier, Zimbeln oder Stock getanzt wird.

3201 BEGINN: 04.03.2026, 10x mittwochs, 19.45-20.45 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

animoVida® – Die pure Lust am LebensTanz

Cristina Ferraro

animoVida® ist ein tanzpädagogischer -therapeutischer, primär nonverbaler Ansatz der Frauen wie Männern ermöglicht, in einem liebevollen und beschützen Rahmen ihre wundervollen Potentiale und ihren innewohnenden Schatz zu entdecken und zu fördern. Dabei ist der Fokus auf das Gesunde, auf das Positive in uns gerichtet. animoVida® fördert die Wahrnehmung, stimuliert die Kreativität, erweckt die Sinnlichkeit, stärkt die Identität sowie das Selbstwertgefühl und öffnet einen Raum für tiefgreifende Wandlungen. Dadurch können destruktive Verhaltensweisen abgelegt und eine liebevollere Einstellung, mehr Wertschätzung und Achtung gegenüber der eigenen Person, anderen Menschen und dem Leben als solchen aufgebaut werden.

3202 **Samstag**, 18.04.2026, 15.00-18.00 Uhr
Sonntag, 19.04.2026, 15.00-18.00 Uhr
(8 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Grundlagen der Contact-Improvisation

Anne Pommier

Bei der Tanzform Contact-Improvisation kommen zwei oder mehr Menschen zusammen, um gemeinsam dem Bewegungsfluss zu folgen und ein dynamisches Gleichgewicht zu finden. Führen, folgen, tragen und getragen werden wechseln sich ab. Sie üben auf die Grundlagen dieser Tanzform und bauen darauf auf. So lernen Sie, immer mehr Gewicht abzugeben und zu nehmen, und sich selber und dem Bewegungsfluss zu vertrauen. Im Kurs wird kreativ, wertschätzend und achtsam mit den Bewegungs- und Kontaktmöglichkeiten improvisiert.

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

3203 BEGINN: 04.03.2026, 4x mittwochs
19.30-21.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

3204 BEGINN: 22.04.2026, 6x mittwochs, 19.30-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
73,00 Euro (keine Ermäßigung)

Contemporary Dance (All level)

Stefanie Mühlbächer

Tauchen Sie ein in die Welt des zeitgenössischen Tanzes! Im Mittelpunkt steht die ganzheitliche Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele – basierend auf der Weissmann Technik. Erforschen Sie neue Bewegungsqualitäten, erweitern Sie Ihre körperliche Ausdruckskraft und lassen Sie sich von einer ab-

wechselseitigen Choreografie begeistern. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse – alle Tanzbegeisterten sind herzlich willkommen!

- 3205** BEGINN: 21.04.2026, 10x dienstags,
19.15-20.45 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Commercial Dance (All level)

Stefanie Mühlbächer

Commercial Dance ist ein energiegeladener, vielseitiger Tanzstil, der Elemente aus Hip-Hop und Jazz-Dance vereint und häufig in Musikvideos, Werbung und Bühnenshows zu sehen ist. Nach einem aktiven Warm-up wird Schritt für Schritt eine abwechslungsreiche Choreografie erarbeitet. Das Tanzen stärkt die körperliche Fitness, verbessert Koordination, Ausdauer und Haltung, fördert das Rhythmusgefühl und steigert das Selbstbewusstsein. Darüber hinaus wirkt es stressabbauend und macht einfach Spaß. Probieren Sie es aus!

- 3206** BEGINN: 10.02.2026, 10x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
46,00 Euro (keine Ermäßigung)

Figur machen. Auch wer verschüttete Kenntnisse auffrischen möchte, ist herzlich zur Teilnahme eingeladen. Besonders positiv: Tanzen macht gute Laune!

Anmeldung bitte nur paarweise. Das Kursentgelt gilt pro Person.

- 3214** BEGINN: 08.03.2026, 3x sonntags,
16.30-18.45 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,90 Euro (keine Ermäßigung)

Salsa für Einsteiger*innen

Katharina Fenske



Salsa macht Spaß und fit! Sowohl die Musik als auch der Tanz vermitteln Lebendigkeit und Lebensfreude. Tanzen ist ein Stimmungsaufheller ohne Nebenwirkungen. Weitere positive Effekte des Tanzens: Sie tun etwas für Ihre Fitness und Koordination. In diesem Anfänger*innen-Kurs lernen Sie die Grundlagen des Salsa in lockerer Atmosphäre kennen.

Anmeldung bitte nur paarweise. Die Kursentgelt gilt pro Person!

- 3215** BEGINN: 14.06.2026, 2x sonntags,
16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Salsa, Bachata & Kizomba

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

PAARTANZ

Standard/Latein für Einsteiger*innen

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

Klassisch trifft cool – willkommen in der Welt der Standard- und Lateintänze! Von der eleganten Langsam-Walzer-Drehung bis zum feurigen Cha-Cha lernen Sie die beliebtesten Tänze aus dem Ballroom. Ob Tango, Rumba, Wiener Walzer oder Jive – jeder Tanz bringt seinen eigenen Vibe mit. Vermittelt wird nicht nur die Technik, sondern auch das Feeling: Führen, Folgen, Körperhaltung und Rhythmusgefühl – alles, was Sie brauchen, um sich mit Ihrer*m Tanzpartner*in mühelos zu bewegen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und keine*n festen Tanzpartner*in – im Kurs finden sich Paare ganz entspannt zusammen. Standard-Latein ist zeitlos – und immer im Trend!

- 3213** BEGINN: 05.03.2026, 8x donnerstags,
19.40-21.10 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
87,20 Euro (keine Ermäßigung)

Paartanz für (Wieder-)Einsteiger*innen

Katharina Fenske

Ob für Hochzeit, Party, Abiball oder einfach nur zur gemeinsamen Steigerung der Fitness und Koordination – erlernen Sie in kurzer und kompakter Form die Grundformen der wichtigsten Standard- und Lateintänze, damit Sie auf jeder Tanzfläche eine gute

möglich – Paare finden sich direkt im Kurs. Entdecken Sie die Vielfalt dieser Tänze!

- 3216** BEGINN: 07.03.2026, 8x samstags, 15.30-17.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
87,20 Euro (keine Ermäßigung)

Discofox – fit für die Party

Katharina Fenske

Ob Party oder Disco – der Discofox ist fast schon ein Klassiker unter den Tänzen. Seine fast universelle Einsetzbarkeit hat ihn generationsübergreifend zu einem der beliebtesten Tänze gemacht. Der Discofox verfügt über eine leicht erlernbare und variable Figurenfolge. Mit dem erlernten Spektrum machen Sie auf jeder Tanzfläche eine gute Figur, steigern Ihre Fitness und verbessern Ihre koordinativen Fähigkeiten. Außerdem leistet Tanzen einen sehr guten Beitrag zur Verbesserung des Gesamtbefindens.

Anmeldung bitte nur paarweise. Das Kursentgelt gilt pro Person.

- 3217** BEGINN: 19.04.2026, 2x sonntags, 16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Discofox – Refresh & Vertiefung

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

Das neue Tanzangebot bietet Ihnen eine ideale Möglichkeit, die Grundlagen des Discofox aufzufrischen, sie zu vertiefen und kreative Variationen zu erlernen. Mit einem Fokus auf Verbindung und Führung, entwickeln Sie nicht nur die technischen Fähigkeiten, sondern auch das Gefühl, wie man als Paar im Einklang tanzt. Entfalten Sie Ihr tänzerisches Potenzial und genießen Sie die Freiheit, sich zur Musik zu bewegen. Paare finden sich direkt im Kurs – so wird der Einstieg besonders einfach!

- 3218** BEGINN: 05.03.2026, 8x donnerstags, 18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
87,20 Euro (keine Ermäßigung)

West Coast Swing

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

West Coast Swing ist der Tanz, der sich durch pure Freiheit auszeichnet – hier können Sie sich in die Musik fallen lassen und trotzdem kreativ werden. Mit fließenden Bewegungen und coolen Figuren tanzen Sie sich durch jede Musikrichtung. Es geht darum, die Technik zu meistern, aber auch den Spaß am Improvisieren zu entdecken. West Coast Swing ist für alle, die etwas Lockeres und zugleich Elegantes suchen. Paare finden sich direkt im Kurs, also einfach einsteigen und loslegen!

- 3219** BEGINN: 07.03.2026, 8x samstags, 17.15-18.45 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
87,20 Euro (keine Ermäßigung)

Tango-Argentino-Kurs für Einsteiger*innen

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Angesprochen sind alle, die die Magie des Tango Argentino unmittelbar erleben möchten. Vermittelt werden die zentralen Basiselemente des Tangos, aus denen – durch geschulte Haltung, bewusstes Körpergefühl und feine Wahrnehmung des Partners – Wege zu Improvisation, Musikalität und fließender Kommunikation entstehen. Tango Argentino, von der UNESCO als immaterielles Weltkulturerbe anerkannt, verbindet kulturelle Tradition, Musik und soziale Interaktion. Das Erlernen dieser Tanzform fördert Körperbewusstsein, Koordination und Achtsamkeit, stärkt das eigene Ausdrucksvermögen und eröffnet neue Zugänge zu Kreativität und nonverbaler Kommunikation.

Sie können sich auch für diesen Kurs anmelden, wenn Sie (noch) keine*n Tanzpartner*in haben. Die Paare finden sich direkt im Kurs. Open Role/Queer – das heißt, wer Lust hat kann eine beliebige Rolle (Führen/Folgen) oder beide Rollen erlernen.

- 3220** BEGINN: 08.02.2026, 8x sonntags, 15.00-16.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3221** BEGINN: 19.04.2026, 8x sonntags, 15.00-16.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tango-Argentino-Kurs Mittelstufe

Andreas Nübel, Rita Schäfer



Cruzado, Ocho und Moulinette sollten Ihnen bekannt sein. Sie vertiefen die Basiselemente und erweitern Ihr Repertoire durch Variationen dieser Elemente. Durch den Wechsel der Partner*innen werden die gelernten Techniken vertieft und gefestigt. Zur Teilnahme benötigen Sie eine*n Tanzpartner*in.

- 3222** BEGINN: 08.02.2026, 8x sonntags,
16.00-17.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 3223** BEGINN: 19.04.2026, 8x sonntags,
16.00-17.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tango-Argentino-Kurs für fortgeschrittene Teilnehmende

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Um an diesem Fortgeschrittenenkurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits einige Zeit Tango-Erfahrung gesammelt haben. Sie vertiefen die Basiselemente und wagen sich an schwierigere Figuren wie den Volcada oder Colgada heran. Im Vals lernen Sie verschiedene Cadenas kennen und verbessern das Gehen und die Haltung durch die enge Umarmung (Close Embrace). Zur Teilnahme benötigen Sie eine*Tanzpartner*in.

- 3224** BEGINN: 08.02.2026, 8x sonntags,
17.00-18.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 3225** BEGINN: 19.04.2026, 8x sonntags,
17.00-18.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tango Argentino Practilonga

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Eine Practilonga ist eine Tango Argentino Tanzveranstaltung (Milonga) auf der aber auch geübt (Practica) werden kann. Es werden Tandas und Cortinas, wie man es auf einer Milonga erwartet, gespielt. Tandas sind mehrere Musikstücke die thematisch zusammenpassen. Die Tandas werden durch Cortinas abgegrenzt. Cortinas sind in der Regel nicht tanzbare kurze Musikstücke. Die Cortina kann genutzt werden, um sich höflich von dem*der Tanzpartner*in zu trennen und z.B. eine Pause zu machen oder eine*n neue*n Tanzpartner*in zu suchen.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach vorbeikommen und tanzen. Der Eintritt ist frei. Da es sich um eine Mitbring-Milonga handelt, bringen Sie bitte etwas zum Trinken und auch gerne etwas zum Knabbern mit.

- 3226** BEGINN: 08.02.2026, 8x sonntags,
18.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei
- 3227** BEGINN: 19.04.2026, 8x sonntags,
18.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

TANZSPECIALS

Dança Brasil – Lebensfreude in Bewegung

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell



Bringen Sie Körper und Seele mit Bewegung in Schwung! Durch die kraftvollen Rhythmen von Samba und Axé stärken Sie Ihre Kondition, Körperwahrnehmung und Koordination – und fördern zugleich Ihre Ausdruckskraft, Präsenz und Lebensfreude. Axé – dynamisch, mitreißend und leicht – lädt dazu ein, sich frei und voller Energie zu bewegen. Samba – fließend, rhythmisch und kraftvoll – trainiert Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Im Mittelpunkt stehen nicht perfekte Schrittfolgen, sondern das Erleben von Rhythmus, Freude und innerer Stärke. Dança Brasil ist ein ganzheitliches Tanztraining, das Energie freisetzt, den Kopf befreit und die Stimmung hebt. Ein echter Einblick in die Vielfalt brasiliianischer Tänze gewährt von einer Brasilianerin mit Power. Der Kurs ist offen für alle – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Lust auf Bewegung und rhythmische Musik!

- 3228** BEGINN: 03.03.2026, 8x dienstags,
19.00-19.45 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

Zumba meets Fiesta Latina – Tanz dich fit mit Rhythmus, Power & Spaß!

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Lebendige Rhythmen aus Salsa, Merengue, Reggaeton und weiteren Latin-Stilen verbinden sich zu einem energieladenen Training, das Kondition, Koordination und Körperwahrnehmung fördert. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungsabläufe mit moderatem bis mittlerem Tempo, die Herz-Kreislauf-System und Muskulatur aktivieren und zugleich die Bewegungsfreude stärken. Zumba meets Fiesta Latina vereint tänzerische Ausdruckskraft mit fitnessorientierten Elementen und trägt zur Steigerung von Ausdauer, Wohlbefinden und innerer Balance bei. Neben der körperlichen Fitness stärkt das Tanzen die Konzentrationsfähigkeit, fördert den Stressabbau und vermittelt ein positives Körpergefühl. Das Angebot richtet sich an alle, die mit Musik und Rhythmus ihre körperliche und mentale Vitalität fördern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- 3229** BEGINN: 18.02.2026, 10x mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
Riemeke-Turnhalle,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

K-Pop Dance

Eileen Schimmer



Tauchen Sie ein in die Welt des K-Pop! In diesem Tanzkurs lernen Sie die angesagtesten Moves und Choreografien aus der koreanischen Popkultur kennen. Jede Woche befassen wir uns mit beliebten K-Pop-Hits und erarbeiten Schritt für Schritt die Choreografien, die Fans weltweit begeistern. So fördern Sie ganz nebenbei Ihre Koordination, Ausdauer und Ihr rhythmisches Körpergefühl. K-Pop Dance verbindet Tanzspaß mit Fitness – hier kommen Sie in Bewegung und bleiben motiviert! Unser Kursziel ist es, Ihnen die grundlegenden Bewegungen und typischen Choreografie-Elemente des K-Pop-Dance näherzubringen. Sie bauen Koordination und Rhythmusgefühl auf und stärken dabei Ihre tänzerische Ausdauer. Gleichzeitig fördern wir Ihr Selbstbewusstsein und Ihren individuellen Ausdruck – Sie werden lernen, sich auf der Tanzfläche noch besser auszudrücken!

Der Kurs eignet sich perfekt für Jugendliche und junge Erwachsene, die Freude am Tanzen haben und K-Pop lieben. Anfänger*innen sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle, die Lust haben, sich zur Musik zu bewegen und Neues zu lernen, sind hier genau richtig.

3230 BEGINN: 27.03.2026, 7x freitags, 19.15-20.45 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,20 Euro (keine Ermäßigung)

Advanced K-Pop Choro Workshop – Let's move like the idols

Eileen Schimmer

Sie haben bereits Erfahrung im K-Pop-Tanz gesammelt und möchten nicht nur die Choreografien, sondern auch Special Stages – wie zum Beispiel eine Collab Stage oder eine MAMA-Version – erlernen? Dann kommen Sie gerne zu unserem einmaligen Workshop für Fortgeschrittene.

3231 Sonntag, 19.04.2026,
14.00-16.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Twerk Beginner

Janina Müller

Twerk – Beginner vermittelt die grundlegenden Techniken dieser energiegeladenen Tanzrichtung, die aus afrikanischen und karibischen Tanztraditionen hervorgegangen ist und sich in Hip-Hop- und Clubkultur weiterentwickelt hat. Der Fokus liegt auf einfachen, isolierten Bewegungen der Hüften und des Gesäßes, die Koordination, Körperkontrolle und Rhythmusgefühl fördern. Neben der Technik werden Ausdruck, Körperbewusstsein und Freude an Bewegung vermittelt. Der Kurs legt die Basis für weitere Twerk-Elemente und unterstützt gleichzeitig Kraftaufbau, Stabilität und Beweglichkeit.

3241 BEGINN: 04.02.2026, 8x mittwochs, 17.00-17.45 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,90 Euro (keine Ermäßigung)

Twerk Level 1

Janina Müller

Twerk ist ein kraftvolles Tanz-Workout, das Technik, Körperkontrolle und Ausdruck verbindet. Im Level-1-Kurs werden bereits bekannte Basics wie Jiggle, Up & Down und Tic Tac aufgegriffen und durch neue Variationen sowie präzisere Bewegungsabläufe erweitert. Anspruchsvollere Choreografien fördern Rhythmusgefühl, Musikalität und das eigene Körperbewusstsein. In einer motivierenden Atmosphäre entsteht Raum, um Fähigkeiten zu festigen, den eigenen Stil weiterzuentwickeln und Selbstvertrauen zu stärken.

3242 BEGINN: 04.02.2026, 8x mittwochs, 17.50-18.50 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,50 Euro (keine Ermäßigung)

3243 BEGINN: 15.04.2026, 12x mittwochs, 17.45-18.45 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
57,00 Euro (keine Ermäßigung)

ZUMBA

Zumba Fitness® ist ein Workout, der aus Amerika kommt und auch hier viele Anhänger*innen findet. Zumba (d. h. sich schnell bewegen und Spaß haben) wurde von dem bekannten kolumbianischen Fitness-Trainer Alberto „Beto“ Pérez entwickelt, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Beim Zumba geht es darum, sofort mitzumachen und kontinuierlich in Bewegung zu sein. Nicht das langsame Erlernen von Choreografien steht im Vordergrund, sondern das gemeinsame intensive Bewegen mit Spaß.

Zumba für alle

Edenilda Ferreira-Brachtendorf



Beim Zumba werden verschiedene lateinamerikanische Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue mit Fitnessbewegungen kombiniert. Daraus ergibt sich ein mitreißender Stil, der Tanz und Fitness vereint. Die Schritte sind leicht nachzutanzen und für alle Altersgruppen geeignet. Alle, die Spaß an Tanz, Bewegung und rhythmischer lateinamerikanischer Musik haben, sind eingeladen sich von der brasilianischen Dozentin mitreißen zu lassen. Spaß und Fitness garantiert!

3245 BEGINN: 23.02.2026, 10x montags, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
Karlschule,
51,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zumba Gold – Bewegung, Musik und Lebensfreude für die Generation 50+

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Zumba Gold bietet ein Tanz- und Fitnessprogramm mit reduziertem Tempo und moderater Belastung, das speziell auf die Bedürfnisse der Generation 50+ sowie auf Personen mit geringerer körperlicher oder konditioneller Belastbarkeit abgestimmt ist. Im Mittelpunkt stehen rhythmische Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik, die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination fördern.

3246 BEGINN: 17.02.2026, 10x dienstags, 17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
51,00 Euro (keine Ermäßigung)

Dance-Special: High Heels und Female Dance – entfalte deine Weiblichkeit – selbstbewusst und voller Ausdruck

Alina Seiler



Sie tauchen in die Welt des sinnlichen und kraftvollen Tanzen ein. Tanzen stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstbewusstsein und das eigene Auftreten. Tanze mit Leidenschaft, Power und Eleganz!

Zu Beginn konzentrieren wir uns auf die Basics: das elegante und selbstbewusste Laufen auf High Heels, grundlegende Tanzschritte

und deren fließende Verbindung. Schritt für Schritt entsteht daraus eine ausdrucksstarke Choreografie, die Ihre feminine Energie zum Ausdruck bringt.

Im zweiten Teil wechseln wir in den Bereich des Female Dance – diesmal ohne High Heels. Hier geht es darum, verschiedene Bewegungsstile zu erkunden und die eigene Weiblichkeit tänzerisch zu feiern. Gemeinsam in der Gruppe ermutigen und unterstützen wir uns gegenseitig, um unsere sinnliche, selbstbewusste Seite frei zu entfalten. Der Workshop ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

3277 Sonntag, 01.02.2026, 18.00-20.30 Uhr

Sonntag, 08.02.2026, 18.00-20.30 Uhr
(6 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

3278 Sonntag, 01.03.2026, 18.00-20.30 Uhr

Sonntag, 08.03.2026, 18.00-20.30 Uhr
(6 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

High Heels und Female Dance – entfalte deine Weiblichkeit – selbstbewusst und voller Ausdruck

Alina Seiler

Fortlaufender Kurs

Zu Beginn des Kurses liegt der Fokus auf den Basics: dem eleganten und selbstbewussten Laufen auf High Heels, grundlegenden Tanzschritten und deren fließender Verbindung. Schritt für Schritt werden diese Elemente zu ausdrucksstarken Choreografien, die Ihre feminine Energie und Körperpräsenz betonen.

Im Verlauf werden mehrere unterschiedliche Choreografien erarbeitet, die verschiedene Bewegungsstile, Ausdrucksformen und Facetten des Tanzes erlebbar machen. Dabei wechseln Sequenzen auf High Heels mit Elementen des Female Dance ohne High Heels, um ein ganzheitliches Gefühl für Kraft, Sinnlichkeit und Eleganz zu entwickeln.

In einer wertschätzenden und motivierenden Gruppenatmosphäre unterstützen und bestärken wir uns gegenseitig, um die sinnliche, kraftvolle und selbstbewusste Seite in jeder Bewegung sichtbar werden zu lassen.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

3279 BEGINN: 12.04.2026, 12x sonntags,

18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
130,00 Euro (keine Ermäßigung)

POLE-TRAINING



Pole-Training ist ein anspruchsvolles Workout, das alle Muskelgruppen beansprucht. Das Halten des eigenen Körpergewichtes erfordert viel Kraft, besonders in den Schultern und Armen. Gleichermaßen werden Beweglichkeit und Koordination geschult. Ein verbessertes Körpergefühl und eine aufrechtere Haltung sind vielfach positive Nebeneffekte. Es gibt also viele gute Gründe, Pole-Training auszuprobieren! Die vhs Paderborn bietet bereits seit 2015 Pole-Kurse an. Das Spektrum der Angebote reicht vom Einstiegskurs bis zu Kursen für Fortgeschrittene. Weiterführende Kurse mit freien Kapazitäten finden Sie auf unserer Internetseite.

Pole-Interessent*innen mit Vorerfahrung sollten eine Probestunde machen, bzw. sich mit den Trainerinnen in Verbindung setzen, damit eingeschätzt werden kann, welcher Kurs für sie geeignet ist.

Eine Übersicht über die Level und Voraussetzungen ermöglicht eine Einschätzung, welcher Kurs für Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet ist. Die dort angegebenen Zeiträume bieten nur einen groben Anhaltspunkt, da die Entwicklung beim Pole nicht linear ist und man nicht davon ausgehen kann, dass nach einer bestimmten Dauer ein dazugehöriger Level erreicht ist. Die angegebenen Zeiträume basieren auf den Erfahrungen der Trainerinnen. Grundsätzlich sollte der Faktor Zeit nicht unterschätzt werden (auch bei sehr begabten Teilnehmer*innen), denn die Anzahl der Wiederholungen hat starken Einfluss auf die sichere Ausführung der Figuren.

Pole-Level

Beginner 1: (unter 6 Monate Erfahrung)

Keine bis wenig Vorerfahrung. Sie haben sich bisher die meiste Zeit auf dem Boden bewegt und Spins und kleinere Kombinationen praktiziert. Sie erreichen beim Klettern an der Stange größere Höhen und haben erste Erfahrungen mit dem Inverten (über Kopf gehen) gemacht.

Beginner 2: (länger als 6 Monate Erfahrung)

Sie beherrschen inzwischen einige Spins und können diese sicher auf beiden Seiten ausführen. Klettern und Sitzen fühlt sich inzwischen entspannt(er) an und auch beim Invert geraten Sie nicht mehr in Stress.

Intermediate 1: (mindestens 1–1,5 Jahr aktive Pole-Erfahrung)

Sie führen die Pole-Figuren Invert, Outside und Inside Leg Hang auf beiden Seiten sicher aus. Über Grifftechnik, Haltepunkte und andere Basistechniken denken Sie nicht mehr nach.

Intermediate 2:

Sie beherrschen den Outside und Inside Leg Hang auf beiden Seiten sicher. Die Figuren werden komplexer und zu Ihrem Bewegungsrepertoire gehören auch Übergänge sowie schöne Ein- und Ausgänge aus den Figuren.

Intermediate 3:

Ein Air Invert gehört in Ihr Repertoire. Sie beherrschen komplexe Übergänge und längere Kombinationen aus Spins und Figuren. Die ein oder andere advanced Figur ist machbar.

Advanced: (mindestens 3–4 Jahre aktive Erfahrung) Sie sind in der Lage, einen Shoulder Mount und Air Invert auf beiden Seiten gekonnt auszuführen und haben ein sicheres Gefühl für die Stange entwickelt, so dass Sie sofort realisieren, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt. Sie bringen neben Kraft und Ausdauer auch eine gute aktive Flexibilität für anspruchsvolle Figuren mit.

Pole-Training Schnupperkurs (Beginner 0) für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sophia Wegener

Sie möchten Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren? Fitness und Spaß kombinieren? Pole-Dance ist ein umfassendes Ganzkörper-Workout. Das Training verbessert nicht nur die Körperhaltung, sondern stärkt die gesamte Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und wirkt sich zudem positiv auf das eigene Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aus. Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger*innen, die Teilnehmenden sollten keine bis sehr wenig Vorkenntnisse mitbringen.

3351 BEGINN: 06.02.2026, 10x freitags, 19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)
vhs in der Südstadt,
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pole-Training – Intermediate 2

Steffi Marzuck

Sie invertieren bereits sicher auf beiden Seiten und beherrschen Outside und Inside Leghang sicher. Über Grifftechnik, die Haltepunkte und Co. denken Sie nicht mehr nach.

(grober Zeitraum: mindestens 2 Jahre aktive Pole Erfahrung)

3366 BEGINN: 20.01.2026, 9x dienstags, 16.45-17.45 Uhr (12 UStd.)
vhs in der Südstadt,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pole-Training – Intermediate 2

Sandra Schömer

Sie beherrschen den Outside und Inside Leg Hang auf beiden Seiten sicher? Nun lernen Sie neue Figuren und Techniken sowie auch neue Kombinationen

aus bereits bekannten Moves. Die Figuren werden komplexer und Sie trainieren inzwischen Übergänge sowie schöne Ein- und Ausgänge aus den Figuren.

- 3372** BEGINN: 07.01.2026, 12x mittwochs, 19.15-20.15 Uhr (16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
96,00 Euro (keine Ermäßigung)

Trainer*innen sowie Physiotherapeut*innen für Entspannungs-, Fitness- und Wassergymnastikkurse gesucht!

Sie möchte gerne Ihr Wissen an Menschen weitergeben, die ihr körperliches Wohlbefinden steigern wollen? Durch Ihre positive Art schaffen Sie es, zu begeistern und zu motivieren? Dann bewerben Sie sich als Dozent*in für Entspannungstechniken oder Fitness- und Wassergymnastikkurse bei der Volks hochschule Paderborn. Kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 05251 88-14300 oder per E-Mail vhs@paderborn.de.

Hybridkurs Flexibilität für Pole

Sandra Schömer

Möchten Sie Ihre Flexibilität auf ein neues Level heben und die Vorteile eines aktiven Flexibilitätstrainings kennenlernen? Hier widmen wir uns gezielt Ihrer Beweglichkeit, wobei der klassische Spagat im Mittelpunkt steht. In angenehmer Atmosphäre werden wir gemeinsam interessante Techniken erarbeiten. Sie verbringen die meiste Zeit der Trainingsstunden also neben der Stange, aber eben auch ein bisschen an der Stange. Durch Übungen und Figuren, steigern wir Ihre körperliche Flexibilität und entwickeln Ihr Körperbewusstsein.

Alle Polerinas ab dem Level Intermediate 1 finden hier die richtige Herausforderung. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung, steigern Sie Ihre Fitness und bringen Sie Ihren Körper in Einklang.

- 3375** BEGINN: 11.01.2026, 10x sonntags, 17.15-18.45 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
120,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pole-Training – Intermediate 3

Sandra Schömer

Ein Air Invert gehört schon in dein Repertoire? Du Beherrschst komplexere Übergänge und längere Kombinationen aus Spins und Figuren und die ein oder andere advanced Figur ist machbar? In diesem Level lernst du neue Figuren und auch neue Kombinationen aus bereits Bekanntem.

3376 BEGINN: 06.01.2026, 8x dienstags, 19.15-20.15 Uhr (11 UStd.)
vhs in der Südstadt,

64,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bei den Polekursen besteht die Möglichkeit in Absprache mit der Fachbereichsleitung (Anna Sander, 05251 88-14311) probeweise an Kursen teilzunehmen, um den zum eigenen Tanzlevel passenden Kurs zu finden.



KRAFTTRAINING UND FITNESS

Circle-Training für mehr Fitness & Kraft – Schnupperworkshop

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Sie möchten fitter werden, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Lernen Sie in einer entspannten, motivierenden Atmosphäre die Grundlagen eines erfolgreichen Trainings – und das ganz ohne Druck oder komplizierte Abläufe. Der Kennenlern-Termin richtet sich an Männer und Frauen, die vielleicht lange nicht mehr aktiv waren oder noch keine Erfahrung mit Fitnesskursen haben. Egal, ob Sie Muskeln aufbauen, fitter werden oder einfach wieder in Be-

wegung kommen möchten: Hier praktizieren Sie einfache, effektive Übungen, die Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel bringen. Das Training bezieht auch neun hydraulische Kraftgeräte, die Ihre Gelenke schonen, acht flexible Zwischen-Stationen und einen speziellen Faszien-Circle ein. Nutzen Sie die Gelegenheit sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun!

**3402 Dienstag, 24.02.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)**

vhs im Riemeke,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Circle-Training für mehr Fitness & Kraft

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Sie möchten Ihre Fitness verbessern und Ihre Gesundheit fördern? Gefordert aber nicht überfordert werden? Ihre Rückenschmerzen los werden? Sich mal richtig auspowern? Bei diesem Circle-Training ist alles möglich- aber nichts ein Muss. Das Stations-training besteht aus einem Kraft-Ausdauer-Circle mit neun gelenkschonenden, hydraulischen Kraftgeräten, acht flexiblen Zwischen-Stationen und einem Faszien-Circle. Ein ganzheitliches Training für alle, das Kraft-Ausdauer-Balance-Beweglichkeit-Koordination umfasst.

**3403 BEGINN: 24.02.2026, 10x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)**

vhs im Riemeke,
46,00 Euro (keine Ermäßigung)

Circle-Training für Frauen

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Sie möchten Ihre Fitness verbessern und Ihre Gesundheit fördern? Gefordert aber nicht überfordert werden? Ihre Rückenschmerzen los werden? Sich mal richtig auspowern? Bei diesem Circle-Training ist alles möglich- aber nichts ein Muss. Das Stations-training besteht aus einem Kraft-Ausdauer-Circle mit neun gelenkschonenden, hydraulischen Kraftgeräten, acht flexiblen Zwischen-Stationen und einem Faszien-Circle. Ein ganzheitliches Training, das Kraft-Ausdauer-Balance-Beweglichkeit-Koordination umfasst. Es ist für Frauen jeden Alters und für jeden Fitness-Level geeignet.

**3405 BEGINN: 02.03.2026, 1x wöchentlich
(wahlweise montags, mittwochs oder freitags),
insgesamt 12 Termine, jeweils 45 Minuten im
Zeitfenster von 9.00 bis 12.00 Uhr (12 UStd)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)**

**3406 BEGINN: 02.03.2026, 2x wöchentlich (wahlweise
montags, mittwochs oder freitags), insgesamt
24 Termine, jeweils 45 Minuten im Zeitfenster
von 9.00 bis 12.00 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)**

**3407 BEGINN: 02.03.2026, 3x wöchentlich (montags,
mittwochs und freitags), insgesamt 35 Termine,
jeweils 45 Minuten im Zeitfenster von
9.00 bis 12.00 Uhr (35 UStd.)
vhs im Riemeke,
105,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Leichtigkeit lernen – Einführung in die Alexandertechnik

Anne Pommier



Verspannungen? Haltungsprobleme? Stress? Wo stehen Sie sich selbst im Weg? Wie können Sie sich von störenden Gewohnheiten befreien? Die Alexandertechnik, eine pädagogische Methode, benannt nach ihrem Begründer Frederick Matthias Alexander, einem australischen Schauspiellehrer, die sich mit dem Erkennen und Ändern von Gewohnheiten beschäftigt, hilft Ihnen dabei, Ihre natürliche Koordination wieder zu gewinnen. Der sanfte und ganzheitliche Ansatz kann viele Beschwerden lindern und Ihre Leistung steigern. Erfahren Sie in diesen Workshop wie die effektive und bewährte Methode Sie in Ihrem Alltag unterstützen kann. Achtsamkeitsübungen und erlebte Anatomie helfen Ihnen dabei, Ihre eigenen Bewegungsmuster zu erkennen. Anhand alltäglicher Situationen wird demonstriert und geübt, wie Sie durch bewusstes Innehalten mehr Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit erreichen können.

**3410 Samstag, 30.05.2026,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)**

vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Faszien Motion – beweglich durch den Alltag

Nina Wollmeyer

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Faszientrainings! In diesem Einführungskurs lernen Sie einfache, effektive Übungen kennen, die das Bindegewebe geschmeidiger machen, Verspannungen lösen und das allgemeine Wohlbefinden steigern können. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten – ganz unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. In vier Einheiten erhalten Sie praxisnahe Impulse für mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Körperbewusstsein.

**3411 BEGINN: 05.02.2026, 3x donnerstags,
09.30-10.45 Uhr (5 UStd.)**

vhs im Riemeke,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Praxis-Session – Beckenboden stärken, Lebensqualität gewinnen

Nina Wollmeyer

Ein kraftvoller und elastischer Beckenboden ist für alle Menschen von zentraler Bedeutung – ob Frau oder Mann. Rückenschmerzen, Haltungsprobleme oder Spannung in der Körpermitte stehen oft in engem Zusammenhang mit der Beckenbodenmuskulatur. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Beckenboden, Wirbelsäule und Atmung zusammen spielen – und wie Sie diese Verbindung gezielt für Ihre Stabilität und Ihr Wohlbefinden nutzen können. Mit sanften, alltagstauglichen Übungen aus der Spiraaldynamik® und der Faszien-Methode lernen Sie, Ihren Beckenboden wahrzunehmen, zu stärken und zu entlasten – ganz gleich, ob präventiv oder zur Linderung bestehender Beschwerden.

- 3418** Donnerstag, 11.06.2026,
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Frei, wild, stark – Füße im Focus

Nina Wollmeyer



Die Form des menschlichen Fußes bildet eine zentrale Voraussetzung für den aufrechten Gang. Fußstruktur entsteht durch Knochen, Gelenke, Muskeln und Bänder, die Stabilität und Belastbarkeit mit Beweglichkeit und Formbarkeit verbinden. Äußere Einflüsse, Bewegungsmuster oder Krankheiten können Deformationen verursachen. Dadurch gerät der Körper aus dem Lot, was Beschwerden in Knien, Hüften und Wirbelsäule begünstigen kann. Es werden Zusammenhänge aufgezeigt und eine Vielzahl praktischer Übungen zur Stärkung der Füße durchgeführt. Ziel ist ein stabiles Fundament für den gesamten Bewegungsapparat.

- 3419** Donnerstag, 09.07.2026,
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmühlstraße,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Life Kinetik zum Kennenlernen

Jens Heinemann

Life Kinetik ist ein neues Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik ein abwechslungsreiches und spannendes Training, zur Stressreduzierung, Verbesserung der Konzentration und Erhöhung der Aufmerksamkeit!

Mehr Infos unter www.heinemann-lifekinetik.de

- 3420** Donnerstag, 05.02.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Life Kinetik Bewegungsprogramm

Jens Heinemann

Optimieren Sie Ihre Gehirnleistung – für weniger Stress und mehr Konzentration! Steigern Sie Ihre Aufmerksamkeit in Schule, Sport und Beruf durch ein wissenschaftlich fundiertes, lizenziertes Training. In entspannter Atmosphäre fördern Sie gezielt Ihre Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung – kombiniert mit kognitiven Übungen und einem speziellem Augentraining. Probieren Sie es aus und spüren Sie den Unterschied!

- 3421** BEGINN: 19.02.2026, 6x donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aikido für Frauen – Schnupperworkshop Selbstverteidigung ohne Gewalt

Anne Pommier, Marie-Luise Fehn

Aikido vermittelt grundlegende Selbstverteidigungsmöglichkeiten für alltägliche Situationen, etwa im privaten Umfeld oder am Arbeitsplatz. Im Mittelpunkt steht nicht körperliche Kraft, sondern Geschicklichkeit, Koordination und achtsame Bewegung. Dadurch eignet sich Aikido für Menschen mit geringer Muskelkraft, für jedes Alter und auch für diejenigen, die neu in den Sport einsteigen möchten. Bei einem versuchten Übergriff zielt Aikido nicht darauf ab, die angreifende Person zu verletzen. Stattdessen werden gezielte Schritte und Armbewegungen genutzt, um Abstand zu schaffen, die eigene Position zu sichern und die Situation unter Kontrolle zu bringen. Der Fokus liegt auf Deeskalation und einer sicheren Beendigung des Konflikts. Die Energie des Angreifers wird aufgenommen und so umgelenkt, dass körperliches und mentales Gleichgewicht beeinträchtigt wird – häufig genügt dies bereits zur Entschärfung. Regelmäßiges Aikido-Training fördert Gelassenheit,



Selbstsicherheit und seelische Stabilität. Darüber hinaus verbessern sich Konzentration und Körperwahrnehmung.

- 3430** **Samstag**, 14.03.2026,
14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3431** **Samstag**, 25.04.2026,
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land www.gcpaderbornerland.de

Golf-Workshop Schnupperkurs

Francesco Amatulli



Dieser Schnupperkurs bietet Interessierten die Möglichkeit, einmal die Faszination des Golfsports und seine Fitnesspotenziale kennenzulernen. Gemeinsam mit einem Diplom-Sportwissenschaftler und Golflehrer lernen Sie die vier verschiedenen Grundschaftsläge (Putten, Chippen, Pitchen und Voller Schwung). Ein wenig Regelkunde und Platztraining runden den Kurs im Golf Club Paderborner Land ab. Als Ausgleich zum Arbeitsalltag und zur Kräftigung sowie Steigerung der Beweglichkeit der Wirbelsäulenmuskulatur wird Golf von Sportmedizin und Physiotherapie empfohlen.

Die Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab, trainiert das Herz-Kreislaufsystem und fördert die geistige Leistungsfähigkeit und mentale Stärke.

- 3500** **Sonntag**, 03.05.2026,
13.00-16.00 Uhr (4 UStd.)
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,
Salzkotten,
60,80 Euro (keine Ermäßigung)

- 3501** **Sonntag**, 28.06.2026,
13.00-16.00 Uhr (4 UStd.)
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,
Salzkotten,
60,80 Euro (keine Ermäßigung)

Boule spielen in Paderborner Quartieren

Jürgen Wiek, Ingrid Morfeld, Thomas Morfeld



Das Boulespiel ist vielen Menschen aus dem Frankreich-Urlaub bekannt; es boomt inzwischen auch in den heimischen Regionen, ist leicht zu erlernen, kommunikativ und für jedes Alter geeignet und fördert außerdem das nachbarschaftliche Miteinander. In den Paderborner Quartieren und Stadtteilen gibt es zu dem inzwischen einige Plätze und Orte, an denen Boule gespielt werden kann. Der Vorplatz an der Stadtbibliothek Paderborn und der Vorplatz des Naturkundemuseums in Schloß Neuhaus sind zudem barrierefrei zu erreichen. Bitte melden Sie sich für jeden gewünschten Termin separat an.

Voraussetzung: Bringen Sie bitte möglichst eigene Boulekugeln mit, da nur eine begrenzte Zahl von Leihkugeln zur Verfügung stehen wird.

- 3505** **Freitag**, 26.06.2026,
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Stadtbibliothek, Am Rothoborn,
entgeltfrei
- 3506** **Freitag**, 03.07.2026,
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Naturkundemuseum Paderborn,
Vorplatz, entgeltfrei

Outdoortraining für Frauen – fit durch die Stadt

Dr. Delphine Launay

Machen Sie gemeinsam Fitness an der frischen Luft. Vom Kiosk Rosentor aus geht es in zügigen Schritten durch die Stadt, das Paderquellgebiet bis zu den Paderwiesen. Unterwegs machen Sie Stopps, um mit den zur Verfügung stehenden Gegebenheiten kleine Fitnesseinheiten zum Bodyforming durchzuführen. Lernen Sie Ihre Stadt und die schöne Paderlandschaft aus einer neuen Perspektive kennen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (Absage nur bei Gewitter oder Unwetterwarnung).

- 3510** BEGINN: 19.04.2026, 3x sonntags,
10.00-11.30 Uhr (6 UStd.)
Treffpunkt: Kiosk am Rosentor,
18,80 Euro (keine Ermäßigung)

Trampolin Fit

Larissa Villanueva Brea



Steigern Sie Ihre Fitness durch abwechslungsreiche Übungen auf dem Mini-Trampolin. Das Mini-Trampolin der Firma Bellicon ist hochelastisch und somit gelenkschonend. Gleichzeitig ist der Trainingseffekt hoch, da alle Muskelgruppen beim Training beansprucht werden. Mit Spaß und Freude in der Gruppe lernen Sie Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren.

Die Intensität des Trainings wird individuell gesteuert und ist somit für Anfänger*innen und Fortgeschrittenen bestens geeignet. Trainiert wird barfuß oder in Stoppersocken.

3512 BEGINN: 03.02.2026, 8x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,80 Euro (keine Ermäßigung)

3513 BEGINN: 03.02.2026, 8x dienstags,
19.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,80 Euro (keine Ermäßigung)

3514 BEGINN: 14.04.2026, 12x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
58,30 Euro (keine Ermäßigung)

3515 BEGINN: 14.04.2026, 12x dienstags,
19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
58,30 Euro (keine Ermäßigung)

3516 BEGINN: 04.02.2026, 8x mittwochs,
19.05-20.05 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,80 Euro (keine Ermäßigung)

3517 BEGINN: 15.04.2026, 13x mittwochs,
19.05-20.05 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,60 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop: Box-Aerobic

Dr. Delphine Launay

Box Aerobic ist eine Kombination aus Aerobic-Übungen und Boxtechniken (Schlag- und Kick-Bewegungen). Dabei handelt es sich jedoch um ein kontaktfreies Training, bei dem die Teilnehmer*innen zu schneller Musik trainieren. Erfahren und erleben Sie, wie das Herz-Kreislaufsystem intensiv gefordert wird. Ziel ist die Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern sowie Kalorien zu verbrennen.

3518 BEGINN: 08.03.2026, 2x sonntags,
11.00-12.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
13,20 Euro (keine Ermäßigung)

Step-Aerobic – für mehr Ausdauer und Koordination

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Erleben Sie ein dynamisches Workout, das Ihre Ausdauer steigert und Ihre Koordination verbessert. Mit energiegeladener Musik und abwechslungsreichen Schritt kombinationen wird jeder Schritt zum Vergnügen. Perfekt für alle Fitnesslevels – kommen Sie ins Schwitzen und haben Spaß dabei!

3519 BEGINN: 23.02.2026, 10x montags,
17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,80 Euro (keine Ermäßigung)

ETB® – European Tae Bo

„Get fit, lose weight, have fun, be strong!“ – **ETB®** ist gemeinsames Schwitzen, Spaß haben, Fitness, Gesundheit, Schlappmachen und an die Grenzen stoßen – kurzum, ein Rundumschlag, der den ganzen Körper fordert. Lernen Sie mit Spaß die Technik, um Fitness und Veränderung zu erreichen. Um Fehlstellungen der Körperhaltung bei den Kursteilnehmenden vorzubeugen, werden durch die Kursleitung notwendige Korrekturen sowohl mündlich als auch durch Hilfestellung vorgenommen.

ETB® – European Tae Bo (Dienstag)

Irena Barhoumi

3520 BEGINN: 03.02.2026, 8x dienstags,
18.15-19.15 Uhr (11 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)

3521 BEGINN: 14.04.2026, 13x dienstags,
18.15-19.15 Uhr (17 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
58,10 Euro (ermäßigt: 41,10 Euro)

ETB® – European Tae Bo (Donnerstag)

Thomas Baumgärtner

- 3522** BEGINN: 05.02.2026, 8x donnerstags, 19.15-20.15 Uhr (11 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)
- 3523** BEGINN: 16.04.2026, 11x donnerstags, 19.15-20.15 Uhr (15 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 51,50 Euro (ermäßigt: 36,50 Euro)

European Fitness Special – Workshop

Thomas Baumgärtner

Lernen Sie das European-Fitness-Angebot kennen! Dieser Workshop bietet einen Einblick in folgende European Sportsysteme (Infos unter www.efpe-net.de): European Tae Bo als Masterclass mit Kampfsport-elementen und European Aerobic als effektives Dance Cardio Workout sowie European Power Stretch als dynamisches Stretching Workout.

- 3525** Sonntag, 26.04.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
18,40 Euro (keine Ermäßigung)

Latin Fit

Larissa Villanueva Brea

Latin Fit ist ein Workout mit einer Mischung aus Tanz und Aerobic. Lernen Sie dynamische Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen und schaffen Sie damit ein positives Körpergefühl, verbessern Sie ihre Koordination und kräftigen Sie die Beweglichkeit ihrer Wirbelsäule. Die Intensität des Trainings wird individuell gesteuert und ist somit für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene bestens geeignet.

- 3528** BEGINN: 04.02.2026, 8x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)
- 3529** BEGINN: 15.04.2026, 13x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
58,10 Euro (ermäßigt: 41,10 Euro)

Tabata – Bodyworkout am Vormittag

Heike Dennin

Trainieren Sie Ihre gesamte Körpermuskulatur durch Übungen, die mit Ihrem eigenen Körpergewicht oder kleinen Hilfsmitteln durchgeführt werden. Sie durchlaufen dabei verschiedene Stationen und Trainieren Ihre Fitness durch einen Wechsel aus kurzen Belastungsphasen gefolgt von kurzen Pausen. Da die Art und Intensität der Übungen je nach persönlicher Fitness variieren kann, ist der Kurs sowohl für Sport-einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeig-

net sowie für jung und alt. Neben der Arbeit an der eigenen Fitness steht natürlich die Freude an der Bewegung mit guter Laune für einen schönen Wochenstart im Fokus.

- 3531** BEGINN: 03.02.2026, 7x dienstags, 10.00-11.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
59,60 Euro (keine Ermäßigung)
- 3532** BEGINN: 28.04.2026, 10x dienstags, 10.00-11.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
85,20 Euro (keine Ermäßigung)
- 3533** BEGINN: 03.02.2026, 7x dienstags, 11.15-12.15 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
59,60 Euro (keine Ermäßigung)
- 3534** BEGINN: 28.04.2026, 10x dienstags, 11.15-12.15 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
85,20 Euro (keine Ermäßigung)

Fit-Mix mit Musik – Bodyworkout

Isolda Rüb

Bodyworkout mit fetziger Musik für alle mit ausgeprägter Fitnessambition. Lernen Sie ein intensives Bodyforming, bei dem der Kreislauf in Schwung kommt, die Fitness langsam gesteigert wird und der Spaß nicht zu kurz kommt.

- 3536** BEGINN: 04.02.2026, 8x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 36,10 Euro (ermäßigt: 25,10 Euro)
- 3537** BEGINN: 15.04.2026, 13x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (17 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 54,70 Euro (ermäßigt: 37,70 Euro)

Bauch, Beine, Po – Gymnastik mit Musik

Isolda Rüb

Nach einem kurzen Aufwärmtraining bei Musik ziehen die anschließenden Übungen auf die Stärkung der Bauch-, Bein-, Po- und Armmuskulatur sowie auf eine hohe Kalorienverbrennung. Lernen Sie zusätzlich, Wirbelsäule, Körperhaltung und Koordinationsvermögen zu stärken und zu verbessern. Abschließende Entspannungseinheiten sollen den Körper auf das Ende der Trainingseinheit und auf die Regeneration nach dem Training vorbereiten.

- 3538** BEGINN: 04.02.2026, 8x mittwochs, 19.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 36,10 Euro (ermäßigt: 25,10 Euro)
- 3539** BEGINN: 15.04.2026, 13x mittwochs, 19.00-20.00 Uhr (17 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 54,70 Euro (ermäßigt: 37,70 Euro)

Fitness mit Musik für Frauen 50+

Doris Baggerhör

Wenn der Lebensalltag den Körper aus dem Gleichgewicht bringt, merkt man die Folgen meist erst in späteren Lebensjahren. In diesem Kurs lernen Sie daher, die Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren und berücksichtigen dabei die speziellen Anforderungen für Frauen. Das Aufwärmtraining findet mit unterschiedlicher Musik statt. Die Gymnastikübungen werden überwiegend auf Matten ausgeführt. Kurze Entspannungseinheiten am Ende jeder Stunde bereiten den Körper auf die Regeneration nach dem Training vor.

3540 BEGINN: 03.02.2026, 8x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
Realschule in der Südstadt – Turnhalle
Gertrudenstraße 12,
31,70 Euro (ermäßigt: 20,70 Euro)

3541 BEGINN: 14.04.2026, 12x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
Realschule in der Südstadt – Turnhalle
Gertrudenstraße 12,
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)

Senior*innengymnastik im Sitzen und im Stehen



Andrea Eibach-Caputo



„Wer rastet, der rostet“, sagt ein Sprichwort. Unter fachkundiger Leitung erhalten die Teilnehmenden Anleitungen zu ausgewogenen und wohltuenden Bewegungsformen. Kreislauf- und Entspannungsgymnastik sowie gezielte Atemübungen bilden die Schwerpunkte des Kurses.

3570 BEGINN: 05.02.2026, 7x donnerstags,
09.30-10.30 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemke,
26,30 Euro (keine Ermäßigung)

3572 BEGINN: 16.04.2026, 11x donnerstags,
09.30-10.30 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemke,
42,50 Euro (keine Ermäßigung)

Power in the house – klassisches Pilates auf der Matte

Michaela Dawson

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, primär wirkend auf die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. In kurzer Zeit wird die Grundlage geschaffen, um in einen Pilates-Flow, eine Abfolge von Übungssequenzen einzusteigen. Sie lernen, wie das Pilates-Konzept entstanden ist, was Powerhouse bedeutet und welche Körperteile besonders trainiert werden. Teilnehmende ohne Grundkenntnisse, die sich für Pilates interessieren, sind ebenso willkommen, wie Menschen, die schon über Grundlagen verfügen.

3621 BEGINN: 22.05.2026, 9x freitags,
15.30-16.30 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemke,
48,80 Euro (ermäßigt: 36,80 Euro)

Pilates für alle

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell



Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, Anfang des 19. Jahrhunderts vom deutschen Körpertrainer Joseph H. Pilates entwickelt. Die Übungen kombinieren Ganzkörpertraining mit einer fließenden Atmung: Ausatmen bei Anspannung der Muskulatur, Einatmen beim Loslassen. Im Fokus jeder Pilatesübung steht die Körpermitte, die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen, die für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung sorgen. Mithilfe der vielfältigen, kreativen Übungen entwickeln Sie ein neues Körperbewusstsein und gewinnen einen starken und beweglichen Körper.

3626 BEGINN: 17.02.2026, 10x dienstags,
17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemke,
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

3627 BEGINN: 17.02.2026, 10x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemke,
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

RückenFit

Natalja Seel

RückenFit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden. Dieser Kurs kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen

zu lindern. Sie lernen verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis- Faszienball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

- 3628** BEGINN: 03.03.2026, 12x dienstags,
19.00-19.45 Uhr (12 UStd.)
Online-Veranstaltung,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aktive Mittagspause: leichter Rücken

Natalja Seel

Die „Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen“ ist ein 15 Minuten Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen und zu Rückenschmerzen neigen. Die Teilnehmenden erlernen spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Es werden Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt und Sie erfahren, wie sie Ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen durchgeführt.

- 3630** BEGINN: 02.03.2026, 10x montags,
12.15-12.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesunde Wirbelsäule mit RückenFit

Heike Dennin



Entwickeln Sie eine bessere Körperhaltung und nutzen Sie die Möglichkeit, den Rücken zu entlasten oder Verspannungen zu lösen oder zu vermeiden. Eine gezieltes Training der Rumpf- und Rückenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und ist für alle geeignet, die viel sitzen oder einfach ihrem Rücken etwas Gutes gönnen möchten. Neben den Übungen kommt auch die gute Laune nicht zu kurz. Der Kurs ist geeignet für Interessierte mit und ohne Vorschädigungen der Wirbelsäule, da die Trainerin auch im Bereich der medizinischen Rückenfitness zertifiziert ist.

- 3642** BEGINN: 05.02.2026, 7x donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,70 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

- 3643** BEGINN: 05.02.2026, 7x donnerstags,
19.00-20.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,70 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

- 3644** BEGINN: 16.04.2026, 9x donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

- 3645** BEGINN: 16.04.2026, 9x donnerstags,
19.00-20.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

Trainer*innen sowie Physiotherapeut*innen für Fitness- und Wassergymnastikkurse gesucht!

Sie möchte gerne Ihr Wissen an Menschen weitergeben, die ihr körperliches Wohlbefinden steigern wollen? Durch Ihre positive Art schaffen Sie es, auch in Abendkursen zu begeistern und zu motivieren? Dann bewerben Sie sich als Leiter*in von Fitness- und Wassergymnastikkursen bei der Volks hochschule Paderborn. Kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 05251 88-14300 oder per E-Mail vhs@paderborn.de.

Body-Boost-Fitness

Irena Barhoumi

Lernen Sie ein kraftvolles, energiegeladenes Ganzkörpertraining kennen, das mit Musik und unter Einsatz kleiner Hanteln den ganzen Körper stärkt. Ein ideales und starkes Work-Out für Menschen, die sich gerne mit viel Power bewegen. Voraussetzungen: eine gute Grundfitness. Wer sich nicht sicher ist, ob dieser Kurs zu anspruchsvoll ist, dem empfehlen wir den Kurs „Power-Body-Workshop 3in1“ zum Ausprobieren.

- 3646** BEGINN: 05.02.2026, 8x donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)

- 3647** BEGINN: 16.04.2026, 12x donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
54,80 Euro (ermäßigt: 38,80 Euro)

Bodytoning Workout: Power-Fitness

Sabine Gockel

Dieses Allround-Fitness-Programm ist ein effektives Ganzkörpertraining, das den gesamten Körper in Form bringt und für den Alltag stabilisiert. Nach einer intensiven Aufwärmphase erwarten Sie ein abwechslungsreiches und intensives Workout mit Eigengewicht oder Kurzhanteln. Sie lernen, durch die Kombination aus Fettverbrennung, Kräftigung

und Ausdauer ihre Muskulatur zu stärken und ihre Beweglichkeit zu erhalten. Eine körperliche Grundfitness ist von Vorteil.

- 3648** BEGINN: 02.02.2026, 8x montags, 18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 33,90 Euro (ermäßigt: 22,90 Euro)
- 3649** BEGINN: 13.04.2026, 12x montags, 18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 48,40 Euro (ermäßigt: 32,40 Euro)

Mobility, Stretch und Relax

Sabine Gockel

Ein leichtes Workout, das Beweglichkeitstraining, Dehnungsübungen und Faszientraining sinnvoll miteinander verbindet. Die Beweglichkeit wird gefördert und die alltagsbedingten Verkürzungen im Muskel- und Sehnenapparat werden am ganzen Körper bearbeitet und gedehnt. Das führt zu einem besseren Körpergefühl und mehr Sicherheit im Alltag. Gleichzeitig kann man abschalten, sich auf sich selbst konzentrieren und die Körperhaltung verbessern. Sie lernen einfach umsetzbare und vielseitige Übungen, die auch im Alltag angewendet werden können. Sie sind überdies eine gute Möglichkeit zur Vorbereitung auf das Sporttraining oder zur Regeneration nach intensiven Fitnesseinheiten.

- 3650** BEGINN: 02.02.2026, 8x montags, 19.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 33,90 Euro (ermäßigt: 22,90 Euro)
- 3651** BEGINN: 13.04.2026, 12x montags, 19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 48,40 Euro (ermäßigt: 32,40 Euro)

Mobility-Training

André Dawson

Mobility-Training ist ein Trainingsprogramm, das die Mobilisation der Gelenke und die Erhöhung der allgemeinen Flexibilität des Körpers fördert. Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung lernen Sie im Mobility-Training Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen.

- 3657** BEGINN: 04.02.2026, 7x mittwochs, 09.00-10.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemcke, 36,20 Euro (ermäßigt: 27,20 Euro)
- 3658** BEGINN: 29.04.2026, 11x mittwochs, 09.00-10.00 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemcke, 59,00 Euro (ermäßigt: 44,00 Euro)

SCHWIMMEN · WASSERGYMNASTIK · WASSERSPORT

Wassersport für Erwachsene – Kraulschwimmen sportlich richtig und effektiv

Laura Fobbe



Im schon fortgeschrittenen Lebensalter noch die modernen Bewegungstechniken des Kraulschwimmens, seine Atmung und einfache Wendes kennen und anwenden lernen? Das ist nicht unmöglich! Unter sachkundiger Anleitung einer langjährigen Trainerin und aktiven Schwimmsportlerin erhalten die Teilnehmenden Lern- und Verbesserungsvorschläge bezüglich der Techniken gebräuchlicher moderner Schwimmarten. Auf diese Weise wird das richtige Kraulschwimmen, seine Atmungs- und Wendeformen sowie dessen ausdauernde Anwendung gelernt. Teilnahmevoraussetzung: allgemeine Schwimmfähigkeit, sichere Anwendung des Brustschwimmens und Sportgesundheit.

Der Kraul-Einstiegskurs richtet sich an Schwimmer*innen, die die Kraultechnik von Grund auf lernen möchten. Der Kurs für Fortgeschrittene richtet sich an Schwimmer*innen, die Ihre Kraultechnik verbessern möchten. Fortgeschrittene aus vorherigen Kursen können gerne weiter teilnehmen.

Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht im Kursentgelt enthalten. Einlass ins Bad ist um 13.30 Uhr, der erste Kurs beginnt ca. 13.35 Uhr am Beckenrand.

Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht in dem Kursentgelt enthalten.

Fortgeschrittene

- 3660** BEGINN: 06.02.2026, 8x freitags, 13.30-14.30 Uhr (11 UStd.)
Schwimmoper am Maspernplatz, 31,70 Euro (keine Ermäßigung)

Einstiegskurs

- 3661** BEGINN: 06.02.2026, 8x freitags, 14.30-15.30 Uhr (11 UStd.) Schwimmoper am Maspernplatz, 31,70 Euro (keine Ermäßigung)

Einstiegskurs

- 3662** BEGINN: 17.04.2026, 12x freitags, 13.30-14.30 Uhr (16 UStd.) Schwimmoper am Maspernplatz, 45,20 Euro (keine Ermäßigung)

Fortgeschrittene

- 3663** BEGINN: 17.04.2026, 12x freitags, 14.30-15.30 Uhr (16 UStd.) Schwimmoper am Maspernplatz, 45,20 Euro (keine Ermäßigung)

Rückenschule im Wasser: Ganzkörper-gymnastik im 32 Grad warmen Wasser

Gerti Schulte-Panten

Der gewichtsentlastende Auftrieb und die warme Temperatur des Wassers schaffen besonders günstige Voraussetzungen für eine Schongymnastik. Bei 32°C Wassertemperatur lernen Sie, Bänder, Muskeln und Gelenke des gesamten Körpers schonend zu beanspruchen. Hilfreich dabei ist die variable Wassertiefe.

Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht im Kursentgelt enthalten.

- 3664** BEGINN: 02.02.2026, 8x montags, 17.15-18.00 Uhr (8 UStd.) Schwimmoper am Maspernplatz, 28,40 Euro (ermäßigt: 20,40 Euro)

- 3665** BEGINN: 02.02.2026, 8x montags, 18.05-18.50 Uhr (8 UStd.) Schwimmoper am Maspernplatz, 28,40 Euro (ermäßigt: 20,40 Euro)

- 3666** BEGINN: 05.02.2026, 8x donnerstags, 08.30-09.15 Uhr (8 UStd.) Schwimmoper am Maspernplatz, 28,40 Euro (ermäßigt: 20,40 Euro)

- 3667** BEGINN: 05.02.2026, 8x donnerstags, 09.15-10.00 Uhr (8 UStd.) Schwimmoper am Maspernplatz, 28,40 Euro (ermäßigt: 20,40 Euro)

- 3668** BEGINN: 13.04.2026, 13x montags, 17.15-18.00 Uhr (13 UStd.) Schwimmoper am Maspernplatz, 44,90 Euro (ermäßigt: 31,90 Euro)

- 3669** BEGINN: 13.04.2026, 13x montags, 18.05-18.50 Uhr (13 UStd.) Schwimmoper am Maspernplatz, 44,90 Euro (ermäßigt: 31,90 Euro)

- 3670** BEGINN: 16.04.2026, 12x donnerstags, 08.30-09.15 Uhr (12 UStd.) Schwimmoper am Maspernplatz, 41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

- 3671** BEGINN: 16.04.2026, 12x donnerstags, 09.15-10.00 Uhr (12 UStd.) Schwimmoper am Maspernplatz, 41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

Kajak fahren – Grundlagenkurs auf der Pader

Kanu-Club Paderborn 1927 e.V.



In netter Vereinsatmosphäre wird der Umgang mit Kajak, Doppelpaddel und am Körper anliegender Ausrüstung praktisch eingeübt. Nach etwas Strömungslehre und den Verhaltensregeln auf dem Wasser unternehmen Sie erste eigene

Paddelschläge mit dem Ziel, das Boot mit und gegen die Strömung steuern zu lernen. Dazu kommen Tricks zum sicheren Flussqueren und Anlegen am Ufer. Nach dem Kurs sind Begriffe wie Kehrwasser, Bogenschlag und Traversieren keine Fremdwörter mehr und Paderborn aus der Flussperspektive zu erkennen ist überdies ein schöner Nebeneffekt, der in Erinnerung bleiben wird.

Der Kurs findet am Bootshaus des Kanu Club Paderborn und in direkter Nachbarschaft auf der Pader statt. Paddelequipment wird gestellt. Paddelkenntnisse sind nicht erforderlich.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten schwimmen können.

- 3676** **Samstag**, 25.04.2026, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.) Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a, 33102 Paderborn, 30,80 Euro (keine Ermäßigung)

- 3678** **Samstag**, 13.06.2026, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.) Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a, 33102 Paderborn, 30,80 Euro (keine Ermäßigung)

- 3679** **Sonntag**, 14.06.2026, 09.00-12.00 Uhr (4 UStd.) Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a, 33102 Paderborn, 30,80 Euro (keine Ermäßigung)

- 3680** **Sonntag**, 14.06.2026, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.) Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a, 33102 Paderborn, 30,80 Euro (keine Ermäßigung)

RADTOUREN MIT DEM ADFC PADERBORN



Allgemeiner Deutscher Fahrradclub e.V.,
Kreisverband Paderborn
ADFC Kreisverband Paderborn e.V.
Kulturwerkstatt Paderborn
Bahnhofstr. 64
33102 Paderborn
Tel. 0151 74385792
info@adfc-pb.de
www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/adfc-paderborn.html

Das Jahresprogramm:

Der ADFC bietet über das Jahr, verteilt von April bis November, Tagestouren, Halbtagestouren und Feierabendtouren an. Die ausführliche Beschreibung dieser Angebote finden Sie im Internet:

www.adfc-pb.de

Bei Fragen zum Radtourenprogramm rufen Sie bitte die Telefonnummer **0151 74385792** an.

Alternativ können Sie natürlich auch eine schriftliche Anfrage an den ADFC senden: info@adfc-pb.de



Teilnahmebedingungen:

- Für die Touren bitte ausreichende Verpflegung und Getränke mitnehmen
- Soweit vorhanden, Regenschutz und einen Ersatzschlauch mitführen
- Teilnahme nur mit verkehrssicherem Fahrrad
- Für alle Teilnehmer*innen gilt die Straßenverkehrsordnung

Wichtig:

Soweit sich Änderungen oder Ergänzungen beim Programm ergeben sollten, werden diese rechtzeitig auf der Internetseite des Allgemeinen Deutschen Fahrradclub e.V. www.adfc-pb.de mitgeteilt. Hier sind auch Beschreibungen zu den einzelnen Touren

wie Länge, Streckenführung, und Schwierigkeitsgrad zu finden.

Radfahrer-Rundbrief als Mail:

Der ADFC, Kreisverband Paderborn verschickt in unregelmäßigen Abständen Informationen zum Thema Radfahren. Außerdem werden alle Veranstaltungen rechtzeitig mit einer E-Mail angekündigt.

Falls ein Interesse an dieser Informationsform besteht, kann der Rundbrief hier abonniert werden: info@adfc-pb.de

Walking ohne Stöcke am Padersee

Vera Hermeler

Walking ist ein Ausdauer-Gesundheitssport, bei dem zügiges Gehen mit einer bestimmten Technik von Körperhaltung, Arm- und Fußbewegung verbunden wird. Die Bewegungstechnik ist leicht erlernbar und die Belastungsintensität richtet sich nach dem jeweiligen Fitnessgrad. Daher ist diese Sportart für alle geeignet, die Spaß an der Bewegung im Freien haben und ein gewisses Tempo halten können. Bitte Sportschuhe tragen!

3681 BEGINN: 03.06.2026, 6x mittwochs, 15.00-16.00 Uhr (8 UStd.) Treffpunkt Pader Café, 29,20 Euro (keine Ermäßigung)

3682 BEGINN: 17.04.2026, 3x freitags, 10.00-11.00 Uhr (4 UStd.) Treffpunkt Pader Café, 15,60 Euro (keine Ermäßigung)

3683 BEGINN: 12.06.2026, 6x freitags, 10.00-11.00 Uhr (8 UStd.) Treffpunkt Pader Café, 29,20 Euro (keine Ermäßigung)

Zurück auf's Brett – Skateboard fahren für (Wieder-)Einsteiger*innen

Paderborner Asphalturfer e.V.



ASPHALTURFER
UNITED IN SKATEBOARDING

Schon einmal darüber nachgedacht, das Skateboard wieder aus der Ecke zu holen und wieder aufzustellen? Oder schon immer Lust dazu gehabt, aber nie so richtig damit angefangen? Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ab 16 Jahren, die das Skateboardfah-

ren (wieder)entdecken möchten ohne dabei das Gefühl zu haben, die Profis beim Fahren zu stören. In Zusammenarbeit mit den erfahrenen Skatern von Asphalt Surfer e.V. ermöglicht der Kurs unter professioneller Anleitung einen guten Schritt auf's Board. Lernen Sie Tipps und Tricks, um sicher zu fahren, üben Sie mit Hilfe der Profis und lernen Sie Wissenswertes über Skateboards, Material und Fahrweisen. Voraussetzung: Fahrerfahrungen sind nicht nötig. Schutzausrüstung ist sinnvoll. Wenn vorhanden, eigenes Skateboard mitbringen. Einige Boards stehen zum Verleih zur Verfügung.

- 3684** BEGINN: 08.06.2026, 2x montags, 18.00-20.00 Uhr (5 UStd.)
Skatepark am Goldgrund PB,
27,80 Euro (keine Ermäßigung)

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung – Kurs nach Sami-X Krav Maga

Jan Düker



Sami-X Krav Maga ist ein hochmodernes und äußerst effektives Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem mit israelischem Ursprung. Krav Maga baut auf instinktiven und natürlichen Bewegungen und Reflexen auf, die nicht erst langwierig eintrainiert werden müssen sondern auch unter extremem psychischen Druck schnell abrufbar sind. Es verzichtet auf kunstvolle Ausführung von Techniken. Es baut auf Konzepte der Konfliktlösung, Deeskalation, simpler Selbstverteidigung und des Drittschutzes sowie der entsprechenden Taktik. Mit Krav Maga haben auch körperlich schwächere Personen eine realistische Chance, einen Übergriff unbeschadet zu überstehen.

Selbstverteidigung – Kurs nach Sami-X Krav Maga für Frauen

- 3686** Freitag, 13.03.2026, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 14.03.2026, 09.00-13.00 Uhr
(9 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,90 Euro (ermäßigt: 35,00 Euro)

Selbstverteidigung – Crashkurs mit Sami-X Krav Maga

- 3687** Freitag, 15.05.2026, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 16.05.2026, 14.00-18.00 Uhr
(9 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,90 Euro (ermäßigt: 35,00 Euro)

Kinder-Selbstverteidigung mit Sami-X Krav Maga (8-13)

siehe Kurs Nr. 7310

Phillippinischer Stockkampf Modern Arnis

André Dawson



Modern Arnis ist die philippinische Kunst des Stockkampfes. Mit den etwa siebenzig cm langen Stöcken aus Rattanhölzern werden Doppel- und Einzel-Stocktechniken trainiert. Diese werden auch waffenlos zur Selbstverteidigung genutzt. Entwaffnungs-techniken, sowie andere Möglichkeiten der Verteidigung gegen Angriffe mit und ohne Waffen gehören ebenso zum Repertoire. Durch die Sicherheit im Umgang mit den unterschiedlichsten Gegenständen wie z.B. Kurz- und Langstock, Schwert und Messer wird das höchste Ziel erreicht: die Angst vor bewaffneten Gegner*innen zu verlieren.

- 3688** BEGINN: 06.02.2026, 8x freitags, 18.30-20.00 Uhr (16 UStd.)
Gymnastikraum an der alten Sporthalle, Pelizaeus-Gymnasium,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)
3689 BEGINN: 08.05.2026, 10x freitags, 18.30-20.00 Uhr (20 UStd.)
Gymnastikraum an der alten Sporthalle, Pelizaeus-Gymnasium,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

ERNÄHRUNG



Unsere Kochkurse ermöglichen Ihnen, fundiertes Wissen über Ernährung sowie die Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln zu erwerben. Sie profitieren vom Expert*innenwissen unserer Lehrkräfte, professionalisieren Ihre eigene Küchenpraxis und erweitern Ihr Kochrepertoire zu Gunsten Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens. Bei den internationalen Kochkursen erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Ernährungsgewohnheiten und Esskulturen anderer Länder. Doch neben der Wissensaneignung sollen in den Kochkursen auch die Geselligkeit, die Freude am Genuss und der Austausch nicht zu kurz kommen. Die vhs-Kochkurse sind ein Erlebnis für alle Sinne und tolle Events, die Spaß machen. Bringen Sie zu allen Kochkursen Schürzen, Geschirrtücher und Aufbewahrungsbehälter mit. Die Lebensmittelkosten sind bei allen Kursen im Kursentgelt enthalten.

Sie haben die Gelegenheit Ihren Platz einer Ersatzperson anzubieten, wenn Sie einen Kurstermin nicht wahrnehmen können. Lebensmittelkosten für einzelne Termine können leider nicht erstattet werden. Wir bitten um Verständnis.

ABC des Kochens

Lucie Rams



Von A wie Apfel bis Z wie Zucchini: Der Klassiker unter den Kochkursen vermittelt grundlegendes Wissen zur Zubereitung einer vielfältigen, ausgewogenen und gesunden Ernährung. Im Mittelpunkt stehen das praxisorientierte Erlernen von Kochtechniken und die Zubereitung verschiedener Gerichte. Die Teilnehmenden bauen auf ihren eigenen Kocherfahrungen auf und können persönliche Vorlieben sowie saisonale oder regionale Zutaten in die Auswahl der Gerichte einfließen lassen. Sie erfahren außerdem, wie Gerichte geschmacklich als auch gesundheitlich bereichert werden können. Im Hauptfokus steht die gemeinsame Praxis, die Technikvermittlung erfolgt im Prozess.

3800 BEGINN: 20.02.2026, 2x freitags, 18.00-22.00 Uhr (11 UStd.)

vhs in der Südstadt,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

3801 BEGINN: 17.04.2026, 2x freitags, 18.00-22.00 Uhr (11 UStd.)

vhs in der Südstadt,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wechseljahre – eine herausfordernde Zeit gesund meistern

Angelika Ströhmeier

Die Wechseljahre bringen körperliche und seelische Veränderungen mit sich, die viele Fragen aufwerfen können. Im Theorieteil werden typische Herausforderungen dieser Lebensphase besprochen und Möglichkeiten aufgezeigt, Beschwerden durch Ernährung, Bewegung und bewusste Lebensgestaltung positiv zu beeinflussen.

Im Praxisteil entstehen wohltuende Gerichte, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren abgestimmt sind. So wird Wissen mit Genuss verbunden – für mehr Wohlbefinden und Energie im Alltag.

3803 Samstag, 18.04.2026,

10.00-15.00 Uhr (7 UStd.)

vhs Fürstenbergstraße,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Genussvoll gegen Entzündungen – Ernährung, die gut tut!

Angelika Ströhmeier

Sie möchten wissen, wie eine gezielte Ernährung helfen kann, Entzündungen im Körper auf natürliche Weise zu reduzieren und Ihr Wohlbefinden zu steigern? Lernen Sie, mit frischen, entzündungshemmenden Zutaten wie frischem Gemüse, Beeren, Gewürzen wie Kurkuma und Ingwer, Olivenöl und Nüssen köstliche Gerichte zuzubereiten. Gemeinsam mit einer erfahrenen Ernährungsberaterin erkunden Sie Rezepte, die nicht nur lecker, sondern auch wohltuend für den Körper sind. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie entzündungsfördernde Lebensmittel geschickt ersetzen können und welche Nahrungsmittel ideal in eine antientzündliche Ernährung passen. Der Kurs bietet nicht nur eine Fülle an praktischen Rezepten, sondern vermittelt auch alltags-taugliche Strategien, um Ihre Ernährungsgewohnheiten anzupassen und langfristig für Ihre Gesundheit zu sorgen.

3804 Freitag, 12.06.2026,

18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)

vhs Fürstenbergstraße,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

Herz-Kreislauf topfit mit mediterraner Ernährung

Angelika Ströhmeier



Entdecken Sie die Geheimnisse einer herzgesunden Ernährung. Erfahren Sie, wie Sie durch die richtigen Lebensmittel und Kochtechniken Ihre Herzgesundheit unterstützen können. Unter Anleitung einer Ernährungsberaterin lernen Sie, köstliche Gerichte zuzubereiten, die reich an herzgesunden Zutaten wie Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen, Antioxidantien und Vitaminen sind. Der Kochkurs bietet nicht nur kulinarische Freuden, sondern auch wertvolles Wissen über die Auswirkungen der Ernährung auf die Herzgesundheit. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie ungesunde Inhaltsstoffe ersetzen, ohne dabei

den Geschmack zu vernachlässigen und wie Sie Ihren Lebensstil anpassen und kleine Änderungen in Ihrer Ernährung vornehmen können, um Ihr Herz zu schützen.

- 3805** Freitag, 08.05.2026,
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eiweiß – Baustein des Lebens

Angelika Ströhmeier

Eiweißprodukte liegen im Trend – doch wie groß ist der tatsächliche Bedarf, und welche Rolle spielt Eiweiß für die Gesundheit? Der Kurs vermittelt Grundlagenwissen über die Bedeutung von Eiweiß für Muskeln, Immunsystem und Stoffwechsel. Gemeinsam wird erarbeitet, wie eine ausgewogene, eiweißreiche Ernährung im Alltag aussehen kann, ohne auf teure Fertigprodukte zurückzugreifen.

Im praktischen Teil werden abwechslungsreiche, eiweißreiche Gerichte zubereitet und gemeinsam verkostet.

- 3806** Freitag, 24.04.2026,
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

Essen mit gutem Bauchgefühl

Angelika Ströhmeier



Das Mikrobiom ist in aller Munde, doch was genau verbirgt sich dahinter? In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige über den Bauch: Warum treten Blähungen, Durchfall, Sodbrennen oder Verstopfung auf und wie können wir mit unserer Ernährung gegensteuern? Sie erfahren, wie die kleinen Helfer im Darm Sie unterstützen und was Sie für ein gutes Bauchgefühl und eine optimale Gesundheit tun können. Gemeinsam kochen und genießen Sie leckere Gerichte, die dem Bauch guttun.

- 3807** Freitag, 29.05.2026,
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

Familienküche – gesund, alltagstauglich und lecker

Angelika Ströhmeier



Kinder gesund zu ernähren und gleichzeitig den Geschmack der ganzen Familie zu treffen, ist oft eine Herausforderung. Der Kurs zeigt, wie ausgewogene Familienmahlzeiten gelingen, die einfach zuzubereiten sind und allen schmecken. Aus Sicht einer Mutter und Ernährungsberaterin werden praxisnahe Tipps vermittelt, worauf in der Familienernährung geachtet werden sollte – von kindgerechten Portionsgrößen bis zu ausgewogener Nährstoffzufuhr. Gemeinsam werden verschiedene Gerichte zubereitet und genossen – für mehr Freude am gemeinsamen Essen.

- 3808** Freitag, 19.06.2026,
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wildkräuterkochkurs mit Kräutern aus dem vhs-Garten

Peter Pochowski

Schmackhaftes aus Wildkräutern! Ob Löwenzahn, Brennessel und Giersch, die beste Medizin und Nahrung wächst direkt vor der eigenen Haustür. Erfahren Sie auf praktische Weise, wie man diese Kräuter zubereitet, damit sie auch wirklich schmecken! Ausgesuchte Wild- und Gewürzkräuter, zum Teil aus dem im vhs-Garten werden zu Wildkräuter-Pestos, Pfannkuchen und Co. Sogar Cocktails und Desserts stehen auf der Zubereitungsliste. Lassen Sie sich in die Welt der besonderen Geschmackserlebnisse entführen!

- 3809** Samstag, 09.05.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kräuterexkursion im Haxtergrund

Herbert Franz Gruber

Im Rahmen dieser Exkursion durch den Haxtergrund werden Sie unter der fachkundigen Anleitung eines Forstwirts eine große Anzahl von Kräutern finden, die eine vielseitige Verwendung ermöglichen. Die Kräuter werden bestimmt, gesammelt und im Anschluss für verschiedene leicht herzustellenden Speisen verwendet, die gemeinsam verzehrt werden. Die Verarbeitung der Kräuter erfolgt in der Küche der vhs Fürstenbergstraße.

3810 Freitag, 17.04.2026,
10.00-14.00 Uhr (5 UStd.)
Waldschule Haxtergrund,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vegetarischer Frühling mit Ideen für das Ostermenü

Ilka Dinkelmann

Weniger oder kein Fleisch zu essen dient nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Nachhaltigkeit. Erfahren Sie, welche leckeren und außergewöhnlichen Möglichkeiten die vegetarische Küche bietet. Im Mittelpunkt stehen leichte, aromenreiche Gerichte der Saison – von einer frischen Vorspeise über variabel gestaltbare Hauptgänge bis zu kreativen Dessertideen. Ergänzend fließen Anregungen für ein stimmiges Ostermenü ein. Vermittelt werden schmackhafte Rezeptvarianten und grundlegende Techniken für eine ausgewogene, saisonale Küche.

3811 Donnerstag, 26.03.2026,
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vegane Vielfalt

Ilka Dinkelmann



Veganes Kochen ist eine vielseitige und reichhaltige Ernährungsform mit vielen kreativen Möglichkeiten. Sie bedeutet keinen Verzicht auf Genuss! Schmoren, Kochen, Pickeln und Backen Sie rund um den Frühling. Durch neue Sichtweisen auf bewährte Techniken entstehen kreative, aromenreiche Köstlichkeiten. Vermittelt werden grundlegende Methoden, Varianten und praxisnahe Anregungen für eine vielseitige, saisonale Pflanzenküche.

3812 Donnerstag, 23.04.2026,
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Burger-Bar 3.0 –
neue Burger-Variationen vom „wilden Koch“**
von klassisch bis ausgefallen
Thomas Waldeyer



Wussten Sie, dass auf der Weltausstellung 1904 in St. Louis Hackfleischbrötchen nachweislich als „Hamburg“, noch ohne „er“ verkauft wurden? Der (Ham)-Burger wurde Mitte des letzten Jahrhunderts zum Kernprodukt von Ketten der Systemgastronomie und fand mehr und mehr Eingang in die gehobene Gastronomie. Die heutigen Hamburger/Burger bestehen aus einem speziellen Brötchen, dem Bun und dem Patty, der Füllung. Ergänzt wird er mit vielen verschiedenen Belägen. Neben dem Klassiker mit Zwiebeln, Tomaten, Käse und Ketchup sind auch ausgefallene Burger-Kreationen möglich. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs lernen Sie beim „wilden Koch“ im gewohnt lässigen Küchenton ausgefallene, gesunde aber auch vegetarische Varianten kennen, mit denen Sie Burger-Fans begeistern können. Die zubereiteten Varianten unterscheiden sich vom Kurs des letzten Jahres. Auch Einsteiger*innen sind willkommen.

3813 Donnerstag, 26.02.2026,
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Leckere Beilagen und Ergänzungen für die Grillparty

Nermin Selim-Oglou

Sie möchten Ihre Grillgerichte abwechslungsreicher gestalten und neue kulinarische Akzente setzen? Lernen Sie die Zubereitung von vielseitigen Beilagen, die schnell und einfach gelingen und Grillfleisch, Fisch oder Gemüse geschmacklich perfekt ergänzen. Auf dem Programm stehen Salate, Dips, Marinaden und weitere kreative Begleitungen aus unterschiedlichen Regionen, insbesondere aus dem Mittelmeerraum. Sie entdecken neue Kombinationen, Aromen und Zubereitungstechniken, die sowohl Geschmack als auch Präsentation bereichern.

Neben praktischen Tipps für Planung und Zubereitung bietet der Kurs Inspiration für sommerliche Mahlzeiten und Gartenpartys, sodass Sie Ihre Gäste mit raffinierten Beilagen überraschen können.

3814 Freitag, 03.07.2026,

18.30-21.30 Uhr (5 UStd.)

vhs Fürstenbergstraße,

35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fingerfood & Häppchen – kleine Köstlichkeiten ganz groß

Dr. Delphine Launay

Ob herhaft, mediterran oder raffiniert – Fingerfood vereint Geschmack, Kreativität und handliche Portionsgrößen. Sie lernen die Zubereitung einer bunten Auswahl von Fingerfood – Köstlichkeiten kennen. Dabei vertiefen Sie Ihr Verständnis für Zutaten, Würzung und Geschmackskompositionen. Auf dem Speiseplan finden sich unter anderem aromatische Champignons, gefüllt mit Hüttenkäse, knusprige Schinken- und Tomatenpastetchen sowie Pimientos, die mit ihrer leichten Schärfe den Gaumen kitzeln. Zart konfettierte Auberginen-Röllchen bringen eine feine Eleganz, während würzige griechische Hähnchen-Spießchen Urlaubsstimmung aufkommen lassen. Auch die klassische Calzone präsentiert sich als handliches Mini-Highlight. Dazu bereiten Sie eine fruchtig-erfrischende Sangria zu, die die Vielfalt der Aromen perfekt ergänzt.

3820 Samstag, 14.03.2026,

16.30-20.15 Uhr (5 UStd.)

vhs in der Südstadt,

35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine Rolle Blätterteig – unendliche Möglichkeiten

Dr. Delphine Launay

Mit einer einzigen Rolle Blätterteig lassen sich wahre Wunder zaubern – und genau das erfahren Sie in der Praxis. Sie stellen unter anderem herzhafte Klassiker wie knusprige Schinken-Käse-Stangen und eine aromatische Flammkuchenrolle her, reisen kulinarisch weiter mit spanisch inspirierten Empanadas und mediterranen Varianten wie Blätterteig mit Anchovis oder Spinat und Feta. Zum Abschluss widmen Sie sich den süßen Seiten: etwa Blätterteig mit Äpfeln und Zimt oder in Kombination mit zart schmelzendem Camembert. Diese Auswahl ist nur ein Teil der Vielfalt – weitere überraschende Blätterteig-Kreationen warten ebenfalls darauf, entdeckt zu werden. Nach dem gemeinsamen Zubereiten genießen Sie alle Köstlichkeiten in entspannter Runde – begleitet von sorgfältig ausgewählten Weinen, die die Aromen perfekt unterstreichen.

3821 Samstag, 09.05.2026,

16.30-20.15 Uhr (5 UStd.)

vhs in der Südstadt,

32,50 Euro (keine Ermäßigung)

Spieße aus der Pfanne – klein, fein, köstlich

Dr. Delphine Launay



Spieße sind mehr als nur Grillklassiker – in der Pfanne entfalten sie ihr ganzes Aroma! Sie bereiten unter anderem zu: fruchtig-würzige Ananas-Curry-Spieße, kräftige spanische Spieße, raffinierte Crêpes-Spießchen, bunte Gemüsespieße sowie aromatische Schwein-Rosmarin-Spieße. Nach dem gemeinsamen Braten genießen Sie die kleinen Köstlichkeiten in entspannter Runde – begleitet von sorgfältig ausgewählten Weinen, die die Aromen perfekt unterstreichen.

Neben der praktischen Zubereitung vermittelt der Kurs Kenntnisse zu Kombinationen von Aromen, Garmethoden in der Pfanne und harmonischer Würzung. Außerdem werden kulturelle Einflüsse der jeweiligen Gerichte erläutert, sodass ein Verständnis für internationale Ess- und Zubereitungstraditionen entsteht.

Abgerundet wird das Erlebnis durch eine Verkostung in entspannter Runde, begleitet von sorgfältig ausgewählten Weinen, die die Aromen unterstreichen.

3822 Samstag, 27.06.2026,

10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)

vhs in der Südstadt,

33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Westfälische Küche

Thorsten Driller, Elmar Janssen

Potthucke, Pickert, Pumpernickel und Co – tauchen Sie in die herzhafte Welt der westfälischen Küche ein. Gemeinsam bereiten Sie traditionelle Gerichte zu. Dazu gehören kräftige, geschmorte Fleischgerichte, Ofen- und Auflaufgerichte, die ursprünglich zur Reseverwertung genutzt wurden, deftige Aufläufe und Eintöpfe. Gemüse- und Mehlspeisen sind oft mehr als Beilage, sie werden oft als eigenständige Gerichte genossen. Am Ende des Menüs steht auch in Westfalen eine süße Nachspeise. Der Kurs vermittelt

regionale Besonderheiten, praktische Zubereitungstechniken und legt den Fokus auf das gemeinsame Kochen und Genießen der westfälischen Spezialitäten.

- 3823 Dienstag, 10.03.2026,**
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

One Pot – einfach, schnell und lecker

Thorsten Driller, Elmar Janssen



Egal ob Kochtopf, Auflaufform, Pfanne oder Schüssel, entdecken Sie die Kunst des One-Pot-Kochens: genussvolle Gerichte, die in nur einem Pot gezaubert werden. Perfekt für Berufstätige, Koch-Neulinge und alle, die schnell und unkompliziert kochen möchten. Von der mediterranen bis zur heimischen und von der exotischen bis zur Reste-Küche Sie lernen mit nur einem Topf schmackhafte Gerichte und sogar Desserts zuzubereiten. Mit wenig Aufwand maximalen Geschmack zaubern – das ist One-Pot-Cooking! Und wie das schmeckt, werden Sie am Ende natürlich ausgiebig gemeinsam testen.

- 3824 Dienstag, 23.06.2026,**
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)



Meine Tea Time – Leckeres für die Pause am Nachmittag!

Dirk Gerdau



Für diese Tea Time müssen Sie nicht nach London reisen: die tollen Leckereien wie luftige Scones, zartes Shortbread, kleine Pies und weitere Kleinigkeiten stellen Sie einfach selbst her! Überraschen Sie Ihre Gäste aber auch mit verschiedenen herzhaften Köstlichkeiten, wie z.B. Sandwiches und Sausage Rolls. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit am Nachmittag bei einer Tasse Tee oder einem Pott Kaffee – die Mischung macht es so besonders!

- 3830 Samstag, 07.02.2026,**
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pralinen, Trüffel & Co – köstliche Leckereien zum Osterfest

Dirk Gerdau

Verwöhnen Sie sich selbst – oder stellen Sie Geschenke her, die einmalig sind und immer dankbare Abnehmer*innen finden: himmlische Pralinen, Trüffel und feinstes Konfekt. Dabei werden wichtige Fertigkeiten wie das Befüllen von Schokoladen-Hohlköpfen, das Temperieren von Schokolade, das Überziehen von Pralinen und Trüffel und der gekonnte Umgang mit dem Spritzbeutel vom Konditormeister vermittelt. Der österliche Aspekt steht natürlich im Vordergrund, deshalb werden Zutaten wie Nougat, Marzipan, Nüsse und Mandeln verwendet.

- 3831 Sonntag, 15.03.2026,**
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
43,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pralinen & Trüffel zum Muttertag

Dirk Gerdau

Verwöhnen Sie Ihre Mutter doch einmal mit selbstgemachten Leckerbissen – und stellen Sie eine exquisite Mischung aus Pralinen und Schokoladentrüffeln aus Nougat, Marzipan und verschiedenen Trüffelmassen her, die jedes Mutterherz höher schlagen lässt! Dabei wird überwiegend mit herzförmigen Schokoladen-Hohlköpfen, die mit den köstlichen Füllungen versehen werden, gearbeitet. Der Konditormeister wird Ihnen wichtige Fertigkeiten wie das Temperieren von Schokolade, das Überziehen der Pralinen und Trüffel und den gekonnten Umgang mit dem Spritzbeutel vermitteln.

- 3832** Freitag, 08.05.2026,
17.30-21.30 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Waffeln, Crêpes & Pfannkuchen – wer kann da widerstehen?

Dirk Gerdau

Lernen Sie neben den Klassikern wie Apfelpfannkuchen, Belgischen Waffeln und Pancakes auch andere – deftigere – Variationen aus Pfanne und Waffeleisen kennen! Je nach Zubereitungsart können Sie nicht nur einen begehrten Snack zaubern, sondern auch eine vollwertige Mahlzeit. Sie rollen, stapeln und falten und bringen so Abwechslung in Ihren Speiseplan. Überzeugen Sie sich davon, wie aus den Alleskönnern aus Mehl, Eiern und Milch in Kombination mit herzhaften Füllungen leckere Köstlichkeiten entstehen.

- 3833** Samstag, 06.06.2026,
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Teigtaschen aus aller Welt

Thorsten Driller, Elmar Janssen

Ob knusprig gebacken, gedämpft, frittiert oder gekocht – Teigtaschen sind kulinarische Botschafter verschiedenster Kulturen. Gemeinsam unternehmen Sie eine schmackhafte Reise rund um den Globus und entdecken herzhafte und süße Varianten dieser beliebten Klassiker. Vielfalt ist garantiert! Neben unterschiedlichen Füllungen und Formen lernen Sie verschiedene Zubereitungsmethoden kennen, die für Überraschungen und Genuss sorgen. Am Ende wird natürlich alles gemeinsam verkostet.

- 3838** Freitag, 24.04.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Suppen und Eintöpfe

Nermin Selim-Oglou

Suppen sind optimale Gerichte für Kochanfänger*innen, ideal geeignet für Treffen im Freundeskreis und ihre Zubereitung ist auch in einer Miniküche möglich. Sie lassen sich vorbereiten, beivorrate, warmhalten und problemlos wieder aufwärmen. Reste können verwertet werden und sogar der Abwasch ist geringer als bei anderen Gerichten. All diese Vorteile tragen vermutlich dazu bei, dass sie in allen Kochkulturen zu finden sind. In vielfältigen Varianten: von einfach und unkompliziert bis zum aufwändigen kulinarischen Highlight. Der Kurs ermöglicht einen spannenden Blick in die Suppentöpfe der Welt. Sie lernen Techniken und Rezepte rund um Suppen und Eintöpfe kennen und bereiten eine Auswahl an Suppen und Eintöpfen zu.

- 3839** Freitag, 06.02.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Internationale Kartoffelergerichte

Dr. Delphine Launay



Reisen Sie kulinarisch durch verschiedene Länder und entdecken Sie die Vielseitigkeit der Kartoffel. Beginnend in Frankreich mit Kartoffel-Lorraine und cremigem Gratin, weiter nach Spanien mit würzigen Kartoffelspißen und Tortilla, bis hin zu neuen Kombinationen wie Kartoffeln mit Spinat oder dem französischen Traditionsgesicht Hachis Parmentier – dieser Kurs vermittelt ein breites Spektrum an Zubereitungstechniken. Neben praktischen Kochfähigkeiten werden auch kulturelle Hintergründe der Gerichte, regionale Besonderheiten und traditionelle Verwendung der Kartoffel erläutert. Dies fördert ein tieferes Verständnis für die kulinarische Vielfalt Europas. Zum Abschluss werden alle Spezialitäten gemeinsam genossen, begleitet von passenden Weinen.

- 3840** Samstag, 14.03.2026,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
32,50 Euro (keine Ermäßigung)

Quiches und Tarte Teil 1

Dr. Delphine Launay

Lust auf französische Küche zum Verlieben? Vermittelt wird die Zubereitung abwechslungsreicher Quiches und Tarte – herhaft, süß und voll im Geschmack. Auf dem Programm stehen Gorgonzola-Walnuss-Quiche, bunte Wurzelgemüse-Quiche, mediterrane

Antipasti-Quiche sowie cremige Cheesecake- und Apfel-Vanille-Tartes. Neben dem praktischen Üben von Teig- und Backtechniken wird die kulinarische Tradition Frankreichs thematisiert: regionale Zutaten, klassische Füllungen und moderne Variationen werden erläutert. Der Kurs fördert damit sowohl handwerkliche Fähigkeiten als auch ein tieferes Verständnis für französische Esskultur. Abgerundet wird der Abend durch die Verkostung der Köstlichkeiten, begleitet von ausgewählten Weinen, die die Aromen perfekt ergänzen.

- 3841** **Samstag**, 09.05.2026,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

Quiches und Tarte Teil 2

Dr. Delphine Launay



Sie kombinieren traditionelle Rezepte mit neuen, originellen Ideen – perfekt für jede Jahreszeit. Gebacken wird unter anderem eine herzhafte Auberginen-Tarte-Tatin mit Feta, die beliebte Quiche Lorraine, eine aromatische Tomaten-Tarte-Tatin und eine bunte Ratatouille-Quiche. Zum süßen Abschluss gibt es eine saftige Mandel-Birnen-Tarte und eine duftende Aprikosen-Rosmarin-Tarte. Dazu werden ausgesuchte Weine gereicht, die das Geschmackserlebnis abrunden.

- 3842** **Samstag**, 27.06.2026,
16.30-20.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

Empanadas – Vielfalt aus Südamerika

Dr. Delphine Launay

Empanadas sind kleine gefüllte Teigtaschen aus Lateinamerika, die gebacken oder frittiert werden und herhaft oder süß gefüllt sein können. Sie bieten ein vielseitiges Geschmackserlebnis. Diesmal stehen Füllungen mit pikantem Hackfleisch, Thunfisch, Spinat & Feta, Kartoffel-Käse und Pilze bis hin zu süßen Apfel-Varianten auf dem Speiseplan. Dazu werden

passende Begleiter wie Korianderdip, Tomatensalsa und fruchtige Mangosalza zubereitet. Es werden praktische Fertigkeiten in Teigzubereitung, Fülltechniken und Back- oder Bratmethode vermittelt. Zugeleich werden kulturelle Hintergründe der Empanadas, regionale Unterschiede in Lateinamerika und die kulinarische Bedeutung dieser kleinen Teigtaschen erläutert. Abgerundet wird das Erlebnis durch eine selbstgemachte Sangria, die den kulinarischen Abend genussvoll ergänzt.

- 3843** **Samstag**, 18.04.2026,
16.30-20.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

Viva Italia – regionale Küche Campaniens

Leonora Cammalleri Pace

Die kampanische Küche ist besonders durch die geografische Lage am Golf von Neapel geprägt. Hinzu kamen griechische, römische und spanische Einflüsse. Neapel, die Hauptstadt der Region, soll die Geburtsstadt der Pizza sein. Die Gerichte Kampaniens sind reich an Fisch- und Meeresfrüchten. Auch Tomaten und Mozzarella sind unentbehrlich und werden als zentrale Zutaten häufig verwendet. Bekannte Speisen sind darüber hinaus Risotto alla Milanese und der bekannte Salat Caprese mit Büffelmozzarella. Zu einem leckeren Menü gehört natürlich immer auch ein Limoncello aus sonnenverwöhnten Zitronen dazu. An diesem Abend sind Sie eingeladen, einige kampanische Spezialitäten selbst zuzubereiten und sie gemeinsam zu genießen.

- 3845** **Samstag**, 23.05.2026,
16.00-21.00 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Viva Italia – regionale Küche der Lombardei

Leonora Cammalleri Pace



Die meisten Reisenden kennen die Lombardei nur von der Durchfahrt durch Norditalien. Die angrenzenden Regionen haben die Kultur und die Küche

geprägt. Eine einheitliche lombardische Küche gibt es nicht, wohl aber gemeinsame Besonderheiten, die überall in der Lombardei verbreitet sind. Hierzu gehören die Zubereitungsart des langsamen Garens und die Vorliebe der Lombarden für Brühen, Soßen und Suppen. Butter gewinnt das kulinarische Rennen gegen das sonst übliche Olivenöl, Reis ersetzt Pasta. Auch Speck und Polenta finden sich überall in den Küchen der Lombardei. Die Gerichte basieren stark auf Zutaten wie Reis, Kalbs – und Rindfleisch und werden mit vielen Kräutern, Tomaten und Wein zubereitet. Auch das weltbekannte Ossobuco stammt aus dieser Region. Lassen Sie sich überraschen, welche weiteren regionalen Leckereien vorgestellt und zubereitet werden.

- 3846** Samstag, 13.06.2026,
17.00-22.00 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Viva Italia – regionale Küche Siziliens

Leonora Cammalleri Pace

Landwirtschaft und Fischfang prägen diese süditalienische Regionalküche. Zitronen, Orangen, Tomaten, Paprika, Auberginen, Artischocken und Oliven sind zentrale Bestandteile, die meist mit Teigwaren kombiniert werden. Oft werden Gerichte mit rohen, gekochten oder eingelegten wilden Kräutern wie Fenchel, wildem Spargel, Borretsch und Kapern zubereitet. Fisch steht häufiger auf dem Speiseplan als Fleisch und bunte, gehaltvolle Süßspeisen mit Mandeln, Pinienkernen und Pistazien runden die Mahlzeiten ab. Lassen Sie sich in den Süden Italiens entführen und genießen Sie die köstlichen Gerichte, die diese Küche zu bieten hat.

- 3847** Samstag, 14.03.2026,
16.00-20.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sie vermissen
ein Kursangebot?
Das Programm auf
www.vhs-paderborn.de
wird ständig
aktualisiert.



Ein kulinarisches Rendezvous mit Portugal

Germano Vilabril



Was gibt es Schöneres, als in einem Lokal am Ufer des Tejo die leckeren Fischbällchen oder Stockfisch mit einem guten Glas Wein zu genießen und dabei in der melancholischen Melodie des Fado aufzugehen? Eine Fülle an Köstlichkeiten wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Gemeinsam werden typische Rezepte der vielfältigen portugiesischen Küche zubereitet, der dazugehörige Wein verkostet und Einblicke in die traditionellen Gepflogenheiten und die Esskultur des Landes vermittelt. Eine große Fisch- und Meeresfrüchtevielfalt, Fleisch, Gemüse, Reis, Kartoffeln und Bohnen sind wichtige Bestandteile der Ernährung. Eintöpfe und Suppen gehören zum traditionellen Speisenrepertoire dazu. Lassen Sie sich überraschen, was an diesem Abend an Köstlichkeiten auf Sie wartet.

- 3848** Samstag, 21.03.2026,
11.00-14.45 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Börek & Co. – Back- und Teig-Gerichte aus Ofen und Pfanne

Nermin Selim-Oglou



Börek ist ein Blätterteiggericht, das unter anderem in Anatolien und im Balkan verbreitet ist. Nomadische Türken Zentralasiens sollen es bereits vor dem siebten Jahrhundert erfunden haben. Die Zubereitung erfolgte früher auf einer eisernen Bratpfanne

über dem offenen Feuer. Heute ist es ein klassisches Backofengericht, bei dem hauchdünner Yufka-Teig mit verschiedenen Füllungen versehen wird. Doch es gibt zahlreiche Varianten, die je nach Region und Anlass, Imbiss, Alltags- oder Festessen sein können. Lernen Sie die Zubereitung verschiedener Hefeteigvarianten: türkischem Yufka, schnellem Blätterteig oder aufwendigem Brandteig. Herzhaft mit Gemüse, mit verschiedenen Käsesorten oder auch Fleisch gefüllt sind sie einfach nur lecker. Auch die ebenfalls möglichen süßen Varianten verführen zum Genuss. Da die Gerichte größtenteils aus der türkischen Küche stammen, wird ein Ayran oder ein Cay zum Essen serviert. Beim Genießen der Gerichte erfahren Sie Wissenswertes über die Esskultur und tauschen Ihre Kocherfahrungen aus.

3849 **Freitag**, 22.05.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Türkei kulinarisch genießen

Nermin Selim-Oglou

Hos geldiniz – Herzlich willkommen zu einer kulinarischen Reise durch die Türkei, in der das Kochen und Essen einen hohen Stellenwert haben, denn sie fördern die Gemeinschaft und die Kommunikation. Besonders die Vielseitigkeit und die Verwendung von frischen, gesunden Lebensmitteln macht diese Küche aus. Der Kurs vermittelt einen Einblick in die türkische Kochkultur mit ihren regionalen Besonderheiten und Zubereitungsarten. Aus frischen Zutaten bereiten Sie köstliche Suppen, Meze (Vorspeisen), Salate und leckere Hauptspeisen zu. Die vielfältigen Börek-Variationen und Süßspeisen sowie ein Glas Çay runden den Abend ab. Zusätzlich erfahren Sie viel Wissenswertes zur Landeskunde und Traditionen der Türkei.

3850 **Freitag**, 06.03.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kochen und essen wie in Griechenland

Nermin Selim-Oglou



Die griechische Küche gehört zur mediterranen Küche, die nachweislich besonders gesund ist. Sie kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Bereits im antiken Griechenland findet man Elemente, welche die griechische Küche mit viel Gemüse, Fisch und besonderen Zubereitungsarten auch heute noch prägen. Ler-

nen Sie in entspannter Atmosphäre die Koch- und Esskultur Griechenlands kennen und erfahren viel über das Land und seine Traditionen. Es werden vielfältige Rezepte vorgestellt, gemeinsam gekocht und anschließend genossen und besprochen.

3851 **Freitag**, 17.04.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Brasilianische Küche

Germano Vilabril

Brasilien ist wie kein anderes Land ein Gemisch aus sehr unterschiedlichen Kulturen. Die brasilianische Küche, sehr vielfältig und exotisch, wurde u.a. von den Essgewohnheiten der Indianer, Portugiesen und Afrikaner beeinflusst. Unter anderem werden köstliche Fischgerichte und Desserts mit Kokos zubereitet, begleitet von ausgewählten portugiesischen Weinen. Freuen Sie sich auf ein sechsgängiges Menü inklusive Wein, einem Caipirinha, Kaffee und stimmungsvoller brasilianischer Musik.

3855 **Samstag**, 20.06.2026,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
42,00 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 einen 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!

- 3856** Mittwoch, 04.03.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mexikanisch kochen

Olga Yáñez de Bannenberg

In der mexikanischen Küche verschmelzen indigene Traditionen mit spanischen Einflüssen zu einer vielfältigen und aromatischen Esskultur. Typische Zutaten wie Maismehl, Chilis und Bohnen bilden die Grundlage vieler Gerichte. Bei der Zubereitung lernen Sie neue Techniken, Tipps und Kniffe kennen, die Ihr kulinarisches Repertoire bereichern. Authentisch mexikanische Speisen sind nicht nur geschmackvoll, sondern auch gesund, denn sie sind reich an Vitaminen und in der Regel fettarm.

Mexikanisch kochen I

- 3857** Mittwoch, 06.05.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mexikanisch kochen II

- 3858** Mittwoch, 24.06.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kochen mit Bulgakow: Russische Küche & Literatur

Deutsch-Russische Gesellschaft e.V.

Die Verbindung russischer Kochtradition mit der literarischen Welt Michail Bulgakows eröffnet einen besonderen Zugang zu Kultur und Geschichte. Zubereitet werden ausgewählte Gerichte, die in seinen Texten erwähnt oder beschrieben werden – etwa klassischer gefüllter Zander mit Buchweizen, aromatische Pilzsuppe oder Varianten einer kalten Fischplatte, wie sie in Moskauer Restaurants seiner Zeit üblich waren. Begleitend dazu vermitteln kurze gelesene Textpassagen, welche Bedeutung Esskultur, Alltag und gesellschaftliches Leben in Bulgakows Werk besitzen. Die Veranstaltung bietet praxisnahe Einblicke in traditionelle russische Rezepte, stärkt das Verständnis für kulturelle Zusammenhänge und lädt zum literarischen Perspektivwechsel ein.
Die Kosten für die Zutaten werden auf die Gruppe umgelegt (ca. 15,00 Euro pro Person)

- 3863** Samstag, 21.03.2026,
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Indisch kochen – vegetarischer Ayurveda Kochkurs

Peter Pochowski



Erfahren Sie, wie Sie ein Dal aus Hülsenfrüchten, Gemüse-Curry, eine landestypische Reispfanne und ein Bananen-Chutney zubereiten sowie Möhren-Halva als Dessert. Der Kurs vermittelt Einblicke in die Zutaten und Zubereitung der indischen Küche sowie in die Welt des Ayurveda, dem traditionellen indischen Medizinsystem. Der Einstieg erfolgt mit der Herstellung von Ghee (geklärter Butter), einem zentralen Element der ayurvedischen Küche.

- 3864** Donnerstag, 05.03.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Indisch kochen

Peter Pochowski

Die indische Küche ist traditionell vegetarisch, Fleisch wird eher selten verwendet. Sie lebt von den exotischen Aromen ihrer Gewürze, die nicht nur den Geschmack intensivieren, sondern auch die Bekömmlichkeit steigern. Der Kurs vermittelt Ihnen einen Einblick in die Bestandteile und Zubereitung der indischen Küche, sowie in die Welt des Ayurveda, dem traditionellen indischen medizinischen System, bei dem Kuren, Änderungen im Lebensstil und Therapien, helfen sollen, gesund zu bleiben und Krankheiten zu behandeln. In diesem Kurs wird zunächst Ghee, geklärte Butter, die bei der indischen Küche gerne verwendet wird, hergestellt. Dann stehen ein Blumenkohlgericht, Hähnchencurry, eine Basmatireispfanne und ein Ingwer-Apfel-Chutney auf dem Speiseplan. Als Nachtisch gibt es indischen Milchreis (Kier).

- 3865** Donnerstag, 16.04.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vietnamesische Küche

Nguyet Rodehutskors



Wenn man von der vietnamesischen Küche spricht, dann denkt man an die Vielfalt der Kräuter, Gemüse und Gewürze. Die Gerichte werden sehr schonend, fett- und lactosefrei zubereitet. Sie sind deshalb besonders geeignet für Menschen mit Lactoseintoleranz. In diesem Kurs werden neben zahlreichen vietnamesischen Spezialitäten, die man bei besonderen Anlässen serviert, auch einfache, alltagstaugliche Gerichte angeboten, die nach Feierabend schnell gekocht werden können. Anregungen für eine Tischdecoration mit asiatischem Flair vervollständigen den Einblick in die vietnamesische Küche, denn das Auge ist bekanntlich mit.

3867 Samstag, 11.04.2026,
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das flüssige Gold der grünen Insel: Irischer Whiskey

Matthias Hannmann



Ein „Irish Whiskey Tasting“ für alle Liebhaber*innen der weichen und milden Malt Whiskys! Irland gilt ebenso wie Schottland als Land des Whiskys mit seinen zahlreichen Destillerien und den verschiedenen Whiskeysorten. Durch viele Neugründungen ist der Whiskeymarkt in Irland sehr stark in Bewegung, es gibt eine Vielzahl neuer Abfüllungen zu entdecken. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren, das teilweise von dem der schottischen Whiskys abweicht. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreide destillat.

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

3890 Dienstag, 31.03.2026,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Besuchte einen von 476.000
vhs-Kursen pro Jahr



A large blue circle is positioned on the left side of the image.

**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Wir machen die Gesellschaft zukunftsfit. Über 800 Volks-
hochschulen in Deutschland wecken Neugier auf die Zukunft.
Kurse mit Weitblick bringen unser Land mit Warp-Antrieb voran.
Auch wenn vieles noch in den Sternen steht.

Sprachen

IN DER WELT ZU HAUSE



Durch die zunehmende Globalisierung werden gute Fremdsprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen immer wichtiger. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützt die Volkshochschule Menschen dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Erwerbsbiographie geworden und erleichtern zudem die Kommunikation im alltäglichen Miteinander. Ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule ist auch die Integration. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Zur Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzt die Volkshochschule den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (**GER**) ein.



SPRACHEN

- | | | | |
|-----|---------------------------------|-----|--------------------------------|
| 152 | Deutschkurse
ohne Prüfungen | 180 | Koreanisch |
| 153 | Deutschprüfungen | 182 | Kroatisch |
| 154 | Allgemeine
Integrationskurse | 182 | Neugriechisch |
| 158 | Gebärdensprache | 183 | Niederländisch |
| 160 | Englisch | 184 | Polnisch |
| 166 | Französisch | 184 | Portugiesisch |
| 170 | Italienisch | 185 | Russisch |
| 174 | Spanisch | 186 | Schwedisch |
| 178 | Weitere Sprachen | 187 | Türkisch |
| 178 | Arabisch | 187 | Thailändisch |
| 179 | Finnisch | 188 | Ukrainisch |
| 179 | Japanisch | 188 | Sprachunterricht
mal anders |

GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN (GER-KURZFASSUNG)

Elementare Sprachverwendung

- A1**
 - Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und in Gesprächen verwenden.
 - Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und auf Fragen dieser Art Antwort geben.
 - Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
 - Kann auf einfachen Formularen Name, Adresse, Nationalität u.ä. eintragen.

- A2**
 - Kann alltägliche Dialoge und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z. B. Informationen zur Person, zur Lebenssituation, zu Einkauf, Arbeit, Familie, Nachbarschaft, Freizeit usw.
 - Kann kurze, einfache Texte lesen und verstehen.
 - Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um vertraute und geläufige Themen geht.
 - Kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.

Selbständige Sprachverwendung

- B1**
 - Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
 - Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
 - Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern und über Erfahrungen und Ereignisse berichten sowie Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben.
 - Kann einfache, zusammenhängende Texte lesen und schreiben.

- B2**
 - Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.
 - Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung gut möglich ist.
 - Kann sich zu einem breiten Themenspektrum mündlich und schriftlich klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Kompetente Sprachverwendung

- C1**
 - Kann anspruchsvolle, längere Gespräche und Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen.
 - Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.
 - Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.
 - Kann sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken.

- C2**
 - Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen.
 - Kann Informationen aus schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.
 - Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
 - Kann anspruchsvolle Briefe sowie komplexe Berichte oder Artikel verfassen.

#zukunftsort_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Die Grundstruktur unserer Gesellschaft durchläuft durch Globalisierungsprozesse einen nachhaltigen Veränderungsprozess. Der Programmabereich Sprache und Integration bietet Zugewanderten wie Einheimischen eine ideale Plattform Sprachkenntnisse zu erwerben und zu vertiefen. Die Vielfalt des sprachlichen Angebots macht diesen Fachbereich dabei zur größten Sprachschule Europas und ist Katalysator beruflicher Weiterentwicklung in einer global orientierten Arbeitswelt. Fremdsprachenkenntnisse erweitern das berufliche Netzwerk, eröffnen Chancen für Karrieren im In- und Ausland sowie den Zugang zu einem breiteren Spektrum an Quellen und Informationen. Im Fachbereich Sprache und Integration treffen sich Menschen mit unterschiedlichsten Biographien und treten miteinander in Dialog. Das dabei entstehende kulturelle Verständnis macht die vhs zu einer gewichtigen Akteurin in der deutschen Integrationslandschaft und zur Vermittlerin wertvoller Ressourcen im Hinblick auf die Herausforderungen der Zukunft.

SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM

Der Fachbereich Fremdsprachen der Volkshochschule Paderborn orientiert sich an vergleichbaren europäischen Standards: Der sogenannte **Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)** des Europarat, auch **Common European Framework (CEF)** genannt, erleichtert die Vergleichbarkeit von Sprachkenntnissen und die Anerkennung von Sprachzertifikaten innerhalb Europas. Es werden sechs verschiedene Sprachniveaus von Anfängerstufe A1 bis Expertenstufe C2 unterschieden. Anhand der Beschreibungen können Sie selbst Ihre Sprachkenntnisse bereits grob einschätzen, für eine professionelle Einstufung steht Ihnen unser Beratungs- und Testservice zur Verfügung.

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Die vhs Paderborn bietet Kurse für alle an, die hier leben und noch kein oder nur wenig Deutsch sprechen.

In diesen Deutschkursen für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene vermitteln speziell qualifizierte Lehrkräfte:

- wichtige Redewendungen für typische Alltags-situationen (z. B. Familie, Einkauf, Wohnung, Haushalt, Arbeit, Arztbesuch, Freizeit usw.),
- grundlegende grammatischen Strukturen und
- Informationen über die deutsche Kultur, damit Sie sich in Ihrer neuen Heimat schnell einleben.

Einstufungstest und Sprachberatung Deutsch

Nadja Stenzel

Gerne unterbreiten wir Ihnen unser Angebot an Deutschkursen und beraten Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen. Auf Wunsch können Sie einen Einstufungstest direkt vor Ort oder im Vorfeld online unter www.vhs-paderborn.de absolvieren. Das Testergebnis wird Ihnen zeigen, auf welcher Niveaustufe Ihre Deutschkenntnisse sind und uns eine sinnvolle Kursempfehlung ermöglichen.

4030 Montag, 26.01.2026,
10.00-12.00 Uhr
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

DEUTSCHKURSE OHNE PRÜFUNGEN

Neben den „Allgemeinen Integrationskursen“ und den „Berufssprachkursen“ (DeuFöV), die in Kooperation mit und gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) durchgeführt werden, bietet die vhs Paderborn weitere Deutsch-Sprachkurse auf den Niveaustufen von A1 bis B2 für Personen an, die aus zeitlichen Gründen oder wegen fehlender Berechtigung keine Möglichkeit haben an **BAMF**-geförderten Kursen teilzunehmen. Sie finden meist in den Abendstunden statt und umfassen 2 bis 4 Unterrichtseinheiten pro Woche. Zur leichteren Bestimmung Ihres Sprachniveaus finden Sie auf der Webseite der vhs auf www.vhs-paderborn.de entgeltfreie Online-Tests.

GRUNDSTUFE

Deutschkurs (A1)

(ab Lektion 1)

Dr. Gisela Beyermann

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4040 BEGINN: 24.02.2026, 2x wöchentlich
(dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine,
jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

Deutschkurs (A1) – Fortsetzung 1

(ab Lektion 6)

Karin Stöber

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4041 BEGINN: 23.02.2026, 2x wöchentlich
(montags und mittwochs), insgesamt 18 Termine,
jeweils 18.00-19.30 Uhr (36 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
99,20 Euro (ermäßigt: 63,20 Euro)

Deutschkurs (A2)

(ab Lektion 1)

Natalja Bitner

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

- 4050** BEGINN: 24.02.2026, **2x wöchentlich**
 (dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine,
 jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)
 vhs Fürstenbergstraße,
 110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

Deutschkurs (A2) – Fortsetzung 1

(ab Lektion 6)

Büsra Burak

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

- 4051** BEGINN: 23.02.2026, **2x wöchentlich**
 (montags u. mittwochs), insgesamt 22 Termine,
 jeweils 18.15-19.45 Uhr (44 UStd.)
 vhs Fürstenbergstraße,
 120,80 Euro (ermäßigt: 76,80 Euro)

MITTELSTUFE**Deutschkurs (B1)**

(ab Lektion 1)

Martin Hengesbach

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

- 4060** BEGINN: 18.02.2026, **2x wöchentlich**
 (mittwochs u. montags), insgesamt 20 Termine,
 jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)
 vhs Fürstenbergstraße,
 110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

Deutsch Intensiv – Grammatik B1 – vertiefen – wiederholen – festigen

Büsra Burak

Lehrbuch: Deutsch Intensiv –Grammatik B1, Klett-Verlag

Schwerpunkt Nomen, Artikel, Adjektive

- 4063** BEGINN: 13.04.2026, 8x montags,
 16.30-18.00 Uhr (16 UStd.)
 vhs Fürstenbergstraße,
 39,80 Euro (ermäßigt: 25,80 Euro)

Konversation Deutsch (A2.2/B1) – eine Alternative zum „üblichen“ Deutschkurs

Ursula Meier

In diesem Konversationskurs stehen die Unterhaltung und die gesprochene Sprache im Vordergrund. Sie verlieren die Scheu vor dem Sprechen, erweitern Ihr Vokabular, lernen neue Redemittel kennen und trainieren Ihre Aussprache.

- 4065** BEGINN: 25.02.2026, 10x mittwochs,
 10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)
 vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

Deutschkurs (B2)

(ab Lektion 1)

Büsra Burak

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

- 4070** BEGINN: 24.02.2026, **2x wöchentlich**
 (dienstags u. donnerstags), insgesamt 22 Termine,
 jeweils 18.00-19.30 Uhr (44 UStd.)
 vhs Fürstenbergstraße,
 120,80 Euro (ermäßigt: 76,80 Euro)

DEUTSCHPRÜFUNGEN**Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**

Im Auftrag des Bundesministeriums des Innern (**BMI**) und des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) übernimmt die Firma g.a.s.t. (Gesellschaft für akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V.) seit 1. Januar 2023 die Administration und Durchführung des Deutsch-Tests für Zuwanderer (**DTZ**). Der Deutsch-Test für Zuwanderer ist eine standardisierte skalierte Sprachprüfung zur Feststellung von Deutschkenntnissen auf den Niveaustufen A2 und B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (**GER**). Der Test wurde eigens für die Zielgruppe der Personen mit Migrationshintergrund entwickelt und dient als abschließende Sprachprüfung in „Allgemeinen Integrationskursen“. Voraussetzungen für eine Teilnahme sind:

- die Kenntnis der lateinischen Schrift
- ein Mindestalter von 16 Jahren
- eine gültige Teilnahmeberechtigung für den Integrationskurs oder die vorherige Teilnahme an mindestens einem Kursabschnitt des „Allgemeinen Integrationskurses“

Weitere Hinweise zur **DTZ**-Prüfung finden Sie auf der Website der „Gesellschaft für akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V.“ (g.a.s.t.)

telc Deutsch A2/B1

Für Personen, die keinen „Allgemeinen Integrationskurs“ besuchen können oder möchten, bietet die vhs eine skalierte Prüfung A2/B1 der Firma telc gGmbH an. Diese Prüfungen bewerten Sprachkenntnisse auf zwei Kompetenzstufen. Daher gibt es in allen Teilen Aufgaben auf beiden **GER**-Niveaustufen. Teilnehmende erhalten ein Zertifikat entweder über das niedrigere (A2) oder das höhere **GER**-Niveau (B1). Telc Zertifikate werden international von Schulen, Universitäten, Arbeitgebern und Behörden als Nachweis von Sprachkenntnissen anerkannt. Als Vollmitglied der **ALTE** (Association of Language Testers

in Europe) hat sich telc zur Einhaltung internationaler Qualitätsstandards verpflichtet.

Telc-Deutsch A2/B1 – Prüfung

- 4090** Freitag, 27.02.2026,
09.30-17.30 Uhr (10 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
150,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 05.02.2026
- 4091** Freitag, 24.04.2026,
09.30-17.30 Uhr (10 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
150,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 02.04.2026

telc Deutsch-Tests für den Beruf (DTB B2)

Die Berufssprachkurse B2 nach DeuföV (Deutschsprachförderverordnung), die die vhs gemäß §45a des Aufenthaltsgesetzes anbietet, haben zum Ziel die Integration in den Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu ermöglichen. Die Abschlussprüfungen dieser Kurse dienen dazu, die kommunikative Handlungsfähigkeit am Arbeitsplatz jeweils niveauspezifisch zu testen und zu zertifizieren. Die Prüfungen wurden im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unter fachlicher Leitung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch die telc GmbH entwickelt.

ALLGEMEINE INTEGRATIONSKURSE

INTEGRATIONSKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM BUNDESAMT FÜR MIGRATION UND FLÜCHTLINGE (BAMF)



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Auf der Grundlage des Zuwanderungsgesetzes bietet die vhs Paderborn im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Allgemeine Integrationskurse für Zuwanderer*innen an.

Ein Integrationskurs besteht aus 600 Unterrichtsstunden „Sprachkurs“ (in sechs Modulen) und einem „Orientierungskurs“ mit 100 Unterrichtsstunden.

Der Erwerb von Deutschkenntnissen geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit und Beruf, Aus- und Weiterbildung, Betreuung und Erziehung von Kindern, Einkaufen, Freizeit, Medien, Wohnen und Gesundheit. Außerdem lernen Sie, Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle

zu bewerben. Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)“ ab.

Im Orientierungskurs werden die Themenbereiche Politik, Geschichte und Kultur, Rechte und Pflichten in Deutschland sowie Mensch und Gesellschaft behandelt. Den Orientierungskurs beenden Sie mit dem Test „Leben in Deutschland“.

Nach erfolgreichem Abschluss beider Tests erhalten Sie das Zertifikat „Integrationskurs“.

Die Kosten pro Kursmodul betragen für zugelassene/ verpflichtete Teilnehmende zurzeit 229,00 Euro. Zugelassene Teilnehmende, die Sozialleistungen beziehen (SGB II/SGB XII), können auf Antrag von den Kosten befreit werden. Teilnehmende ohne Zulassung zahlen zurzeit pro Kursmodul 458,00 Euro.

Eine Anmeldung zum Integrationskurs ist nur nach persönlicher Beratung möglich. Gerne übernehmen wir die Antragsstellung beim **BAMF** für Sie.

Wir freuen uns darauf, Ihnen bei Ihren Integrationskursen behilflich zu sein und Sie auf Ihrem Weg zur Integration und beruflichen Entwicklung zu unterstützen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 05251 88-14300 oder über das Serviceportal der Stadt Paderborn „mein DigIPort“.

Integrationskurs Deutsch – Basismodul 1 (A1.1)

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann
Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

- 4144A** BEGINN: 12.01.2026, **4x wöchentlich**
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemke,
Geförderte Teilnehmende zahlen
229,00 Euro/0,00 Euro
Nicht geförderte Teilnehmende zahlen
458,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Basismodul 2 (A1.2)

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann
Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

- 4144B** BEGINN: 16.02.2026, **4x wöchentlich**
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemke,
Geförderte Teilnehmende zahlen
229,00 Euro/0,00 Euro
Nicht geförderte Teilnehmende zahlen
458,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Basismodul 3 (A2.1)

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4144C BEGINN: 23.03.2026, **4x wöchentlich**

(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemeke,
Geförderte Teilnehmende zahlen
229,00 Euro/0,00 Euro
Nicht geförderte Teilnehmende zahlen
458,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 1 (A2.2)

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4144D BEGINN: 11.05.2026, **4x wöchentlich**

(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemeke,
Geförderte Teilnehmende zahlen
229,00 Euro/0,00 Euro
Nicht geförderte Teilnehmende zahlen
458,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 2 (B1.1)

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4144E BEGINN: 18.06.2026, **4x wöchentlich**

(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemeke,
Geförderte Teilnehmende zahlen
229,00 Euro/0,00 Euro
Nicht geförderte Teilnehmende zahlen
458,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 3 (B1.2)

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4144F BEGINN: 17.08.2026, **4x wöchentlich**

(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemeke,
Geförderte Teilnehmende zahlen
229,00 Euro/0,00 Euro
Nicht geförderte Teilnehmende zahlen
458,00 Euro

DTZ-Prüfung (A2/B1)

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen!

4144G **Freitag**, 25.09.2026,
09.00-18.30 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: 100 Stunden Deutschland (Klett)

4144H BEGINN: 28.09.2026, **4x wöchentlich**

(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemeke,
Geförderte Teilnehmende zahlen
229,00 Euro/0,00 Euro
Nicht geförderte Teilnehmende zahlen
458,00 Euro

Test „Leben in Deutschland“

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

4144I **Freitag**, 30.10.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 09.10.2026

DTZ-Prüfung (A2/B1)

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen!

4147G **Freitag**, 13.02.2026,
09.00-18.30 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei
Anmeldeschluss: 23.01.2026

Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Karina Rohlfing, Irmgard Greitemeier

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4147H BEGINN: 09.02.2026, **4x wöchentlich**

(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.30-12.30 Uhr
(100 UStd.)
vhs im Riemeke,
Geförderte Teilnehmende zahlen
229,00 Euro/0,00 Euro
Nicht geförderte Teilnehmende zahlen
458,00 Euro

Test „Leben in Deutschland“

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

- 4147I** Freitag, 20.03.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 27.02.2026

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 2 (B1.1)

Reinhild Vielhaber-Seidel, Khrystyna Hannemann
Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

- 4146E** Montag – Donnerstag, 23.02.2026 –
26.03.2026, 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
Geförderte Teilnehmende zahlen
229,00 Euro/0,00 Euro
Nicht geförderte Teilnehmende zahlen
458,00 Euro

Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 3 (B1.2)

Reinhild Vielhaber-Seidel, Khrystyna Hannemann
Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

- 4146F** Montag – Donnerstag, 30.03.2026 –
07.05.2026, 08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
Geförderte Teilnehmende zahlen
229,00 Euro/0,00 Euro
Nicht geförderte Teilnehmende zahlen
458,00 Euro

DTZ-Prüfung (A2/B1)

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen!

- 4146G** Freitag, 08.05.2026,
09.00-18.30 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei
Anmeldeschluss: 17.04.2026

Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Reinhild Vielhaber-Seidel, Khrystyna Hannemann
Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

- 4146H** Montag – Dienstag, 18.05.2026 – 23.06.2026,
08.45-12.45 Uhr (100 UStd.)
vhs im Riemeke,
Geförderte Teilnehmende zahlen
229,00 Euro/0,00 Euro
Nicht geförderte Teilnehmende zahlen
458,00 Euro

Test „Leben in Deutschland“

N.N.

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

- 4146I** Freitag, 26.06.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 04.06.2026

DEUTSCHFÖRDERKURSE (DEUFÖ)**BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACH-FÖRDERKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM BUNDESAMT FÜR MIGRATION UND FLÜCHTLINGE (BAMF)**

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Basierend auf §45a des Aufenthaltsgesetzes werden bei der vhs Paderborn „berufsbezogene Deutschförderkurse B2“ angeboten.

Diese Deutschkurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Ziel der berufsbezogenen Deutschsprachförderung ist die schnelle und nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt oder in weiterführende Bildungsmaßnahmen.

Ausländer*innen, Unionsbürger*innen oder Deutsche mit Migrationshintergrund mit dem Sprachniveau B1, die keine ausreichenden Deutschkenntnisse haben, um in den Arbeitsmarkt integriert zu werden, haben grundsätzlich die Möglichkeit an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung teilzunehmen.

Die Kurse umfassen 400 oder 500 Unterrichtseinheiten, in denen Sie Ihr Deutsch von B1 nach B2 verbessern. Sie erhalten Informationen über das Berufsleben in Deutschland und üben die wichtigsten Situationen im Beruf (z. B. Arbeitsverträge lesen, Bewerbungsgespräche führen, Anfragen und Beschwerden beantworten ...). Die Kurse enden mit dem „Deutsch-Test für den Beruf B2 (DTB)“.

Die Teilnahme am Berufssprachkurs ist grundsätzlich kostenfrei. Wenn Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20.000 Euro liegt, zahlen Sie einen Kostenbeitrag von 2,56 Euro je Unterrichtseinheit (50 Prozent des Kostenersstattungssatzes).

Ein Fahrtkostenzuschuss kann beantragt werden (bei Leistungsbezug), wenn die Entfernung zum Kursort

mindestens 3 km beträgt. Bücher und Prüfung sind für alle Teilnehmer*innen kostenlos.

Wir freuen uns darauf, Ihnen bei Ihrem Einstieg in Berufssprachkurse behilflich zu sein und Sie auf Ihrem Weg zur beruflichen Entwicklung zu unterstützen. Eine Anmeldung zum Berufssprachkurs ist nur nach persönlicher Beratung möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 05251 88-14300 oder über das Serviceportal der Stadt Paderborn „Mein DigiPort“.

DeuFö – Berufsorientierter Deutschsprachkurs (B2) – Vollzeit

Karina Rohlffing, Jutta Hoffmeister

Lehrbuch: Aspekte, Beruf B2 (Klett-Verlag)

4170A BEGINN: 23.02.2026, **5x wöchentlich**
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags,
freitags), insgesamt 80 Termine,
jeweils 09.00-13.00 Uhr (400 UStd.)
vhs im Riemeke

Bei Leistungsbezug nach SGB II oder SGB III ist die Teilnahme entgeltfrei.

Termine vorbehaltlich der Prüfung des Bundesamtes.

B2 – Deutsch-Test für den Beruf (DTB)

4170B Freitag, 10.07.2026,
08.30-18.30 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

Der vorangegangene Besuch im Berufsorientierten Deutschsprachkurs (B2) ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Termin vorbehaltlich der Prüfung des Bundesamtes.

Die AWO OWL e.V. bietet donnerstags eine Sprechzeit in der vhs an.

Sozialpädagogische Begleitung / Migrationsberatung für Erwachsene (MBE)

Elena Mousa

Sie erhalten Informationen, Beratung, Begleitung und Hilfe bei Fragen

■ zu Schule, (Aus-)Bildung, Beruf und Arbeit ■ zur Anerkennung von Zeugnissen und Berufsabschlüssen im Herkunftsland ■ zum Aufenthalt, (Sozial-Versicherung) und Rente ■ zu persönlichen und familiären Anliegen ■ im Umgang mit Behörden und Ämtern ■ zur Gesundheit, Wohnen und Freizeitgestaltung

4178 **Donnerstag**, 08.01.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 22.01.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 05.02.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 19.02.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 05.03.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 19.03.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 02.04.2026, 12.45-13.30 Uhr

Donnerstag, 16.04.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 07.05.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 28.05.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 11.06.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 25.06.2026, 12.45-13.30 Uhr
(12 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

EINBÜRGERUNGSTESTS

Die vhs Paderborn ist Prüfstelle des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) für Einbürgerungstests. Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen, die Sie benötigen, um sich in Deutschland einzügern zu lassen.

Am besten können Sie sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten, indem Sie den Fragenkatalog im Online-Testcenter des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge interaktiv bearbeiten.

(<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/OnlineTestcenter/online-testcenter-node.html>)

Eine Anmeldung ist nur persönlich in unserer Geschäftsstelle möglich.

Einbürgerungstest

4181 **Mittwoch**, 18.02.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 20.01.2026

4182 **Mittwoch**, 18.03.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 17.02.2026

4183 **Mittwoch**, 15.04.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 17.03.2026

4184 **Mittwoch**, 20.05.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 21.04.2026

4185 **Mittwoch**, 17.06.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 19.05.2026

4186 **Mittwoch**, 15.07.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 16.06.2026

GEBÄRDENSPRACHE



Lernen Sie die Welt der Gebärdensprache kennen und entdecken Sie eine neue, faszinierende Art der Kommunikation. Die Gebärdensprachkurse der vhs Paderborn bieten Ihnen die Möglichkeit, in die visuelle Sprache der Gehörlosen einzutauchen und die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (**DGS**) zu erlernen.

Die **DGS** besteht aus weit mehr als nur einzelnen Gebäuden: Sie folgt bestimmten Regeln der Grammatik und Syntax und legt großen Wert auf Mimik und Körpersprache. Sie erlernen das Fingeralphabet, wichtige Vokabeln und Redewendungen sowie einfache Dialoge. Zudem erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur der Gehörlosengemeinschaft. Die Kurse unter der Leitung von erfahrenen gehörlosen Dozent*innen sind praxisnah und interaktiv gestaltet. Rollenspiele und Übungen bieten Ihnen eine direkte Anwendungsmöglichkeit des Gelernten und fördern eine schnelle Sicherheit in der Kommunikation. Die Gruppengröße ermöglicht zudem eine intensive Betreuung und ein angenehmes Lernumfeld.



Gebärdensprache für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (DGS I)

Alexander Arzberger

Die Sprache der deutschen Gehörlosen heißt Gebärdensprache. Sie erleichtert Ihnen die Verständigung, selbst wenn sie gut von den Lippen ablesen können. Im Kurs vermittelt ein Muttersprachler Blickkontakt, Mimik und Gebäuden sowie das Fingeralphabet.

4190 BEGINN: 02.03.2026, 10x montags, 19.30-21.00 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
86,00 Euro (ermäßigt: 66,00 Euro)

Gebärdensprache – Fortsetzung (DGS II)

Alexander Arzberger

Dieser Fortsetzungskurs wendet sich an Teilnehmer*innen, die über Kenntnisse aus dem Grundkurs verfügen. Ziel ist es, den Gebärdenschatz zu erweitern und die Geschwindigkeit des Gebädens zu erhöhen.

4192 BEGINN: 02.03.2026, 10x montags, 17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
86,00 Euro (ermäßigt: 66,00 Euro)



Buchtipps: Das Viko-Buch für Deutsche Gebärdensprache für Anfänger (Teil 1) von Thimo Kleiboldt und Margit Hillenmeyer enthält rund 200 Seiten mit alltäglichen Gebäuden aus Norddeutschland und ist als vertiefende Begleitlektüre gedacht. Hörende können zuhause in Ruhe nachlesen, was es mit den Inhalten von Gehörlosenkultur oder Grammatik auf sich hat.

Gebärdentammtisch

Melanie Behr



Der Gebärdentammtisch ist ein Angebot für alle, die sich für die Gebärdensprache interessieren. Er lädt sowohl Hörgeschädigte als auch Hörgesunde ein, gemeinsam ihre Kenntnisse in der Gebärdensprache zu erweitern, zu verstetigen und anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich. Hier können Gehörlose mehr Kontakt zu Hörenden bekommen und andersrum, ein entspannter Treff für alle, die miteinander in Gebärdensprache kommunizieren möchten. Außerdem bietet dieser Kurs eine gute und kostenlose Übungsmöglichkeit für die Teilnehmenden der verschiedenen **DGS**-Kurse.

7252 **Mittwoch**, 24.09.2025, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 29.10.2025, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 26.11.2025, 17.00-18.30 Uhr
(6 UStd.)

Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

FREMDSPRACHEN

Der Fachbereich Fremdsprachen bietet Ihnen eine Vielzahl an Kursformaten aller Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens für unterschiedliche Anwendungsbereiche an. Sie finden hier sowohl Kurse für Anfänger*innen, Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene, als auch spezielle Konversationskurse mit besonderer Förderung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit sowie berufsbezogene Kurse mit fachsprachlichen Inhalten wie etwa Business English. Um Ihren individuellen Zeitbedarfen gerecht zu werden, haben wir Fremdsprachenkurse zu verschiedenen Tageszeiten im Angebot. Wer in kurzer Zeit möglichst schnell und komprimiert eine Sprache erlernen oder vertiefen möchte, hat zudem die Möglichkeit extra hierfür konzipierte Intensivsprachkurse, Bildungsurlaube oder Wochenendseminare zu besuchen. An unseren Online-Kursen können Sie bequem von jedem Ort aus teilnehmen. Gerne helfen wir Ihnen, den Ihren Kenntnissen und Wünschen entsprechenden Kurs zu finden. Ansprechpartnerin für alle Fremdsprachen: Fachbereichsleiterin Alexandra Stössel, Tel. 05251 88-14310, E-Mail: a.stoessel@paderborn.de

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) des Europarates

Alle Sprachkurse orientieren sich an den sechs Niveaustufen (A1–C2) des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens:

A1/A2: **Elementare** Sprachverwendung – Grundkenntnisse

B1/B2: **Selbständige** Sprachverwendung – Gute Sprachkenntnisse

C1/C2: **Kompetente** Sprachverwendung – Exzellen-te Sprachkenntnisse

Im Passus „Sprachen lernen mit System“ des Programms finden Sie anschauliche, gut verständliche Beschreibungen der vorab genannten Niveaustufen, die es Ihnen erleichtern werden, Ihre Kenntnisse bereits grob einzuschätzen.

Beratung

Bei der genaueren Bestimmung Ihres Sprachniveaus sowie bei der Auswahl des für Sie am besten geeigneten Kurses sind wir Ihnen gerne behilflich. Sie haben Vorkenntnisse in einer Fremdsprache, wissen aber nicht, wie Sie sich nach dem Europäischen Referenzrahmen einstufen sollen?

Unter www.vhs-paderborn.de finden Sie Onlinetests für Business English, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch sowie Links für viele weitere Sprachen.

Wir wollen, dass Sie sich in unseren Sprachkursen wohlfühlen, Spaß am Lernen haben und weder über noch unterfordert sind. Um für Sie den passenden Kurs zu finden, nehmen wir uns Zeit, Sie umfassend zu informieren, ein vorhandenes Testergebnis zu besprechen und Sie kompetent zu beraten. Kontaktieren Sie dazu gerne die zuständige Fachbereichsleiterin für ein entsprechendes Telefonat oder vereinbaren Sie ein Gespräch vor Ort.

Gerne können Sie auch in dem von Ihnen favorisierten Kurs nach Rücksprache eine Schnupperstunde nehmen.

Sie merken bereits nach kurzer Zeit, dass der von Ihnen gebuchte Kurs nicht Ihren Vorkenntnissen oder Erwartungen entspricht? Gerne buchen wir Sie in diesem Fall nach Verfügbarkeit in einen passenden Kurs um.

Im Einzelfall können Sie auch noch in einen bereits laufenden Kurs einsteigen.

Bitte kontaktieren Sie im Bedarfsfall die zuständige Fachbereichsleitung und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

BILDUNGURLAUBE · INTENSIVWOCHE

In jedem Semester bieten wir Intensivkurse an, die auch als Bildungsurlaube nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) für das Bundesland NRW anerkannt sind.

Was ist ein Bildungsurlaub?

Ein Bildungsurlaub, auch Bildungsfreistellung genannt, ist ein gesetzlich geregelter Urlaubsanspruch von Beschäftigten, damit diese ein in den Inhalten selbst gewähltes Seminarangebot während ihrer Arbeitszeit besuchen können. Dieses muss bestimmten gesetzlichen, von Bundesland zu Bundesland unterschiedlichen Kriterien entsprechen und von den Arbeitgeber*innen genehmigt werden. Beschäftigte in Nordrhein-Westfalen haben Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr. Der Anspruch aus zwei Jahren kann auch zusammengelegt werden.

Durch dieses Instrument fördert der Staat das Lebenslange Lernen. Beide Seiten, Arbeitgeber*in als auch Beschäftigte profitieren vom Knowhow-Zuwachs und teilen sich dabei die Kosten: Sie als Beschäftigte übernehmen die Kursgebühren, Ihr*e Arbeitgeber*in übernimmt die Lohnfortzahlung während der Dauer des Bildungsurlaubs.

Tipp: Weitere hilfreiche Informationen finden Sie unter www.bildungsurlaub.de

Maßgeschneiderte Sprachtrainings – Bildung auf Bestellung

In Ergänzung des bestehenden Programms bietet die vhs Firmen und interessierten Gruppen als sogenannte „Bildung auf Bestellung“ bedarfsoorientierte, maßgeschneiderte Sprachtrainings an, die ihren individuellen Bedürfnissen, Rahmenbedingungen und Zeitfenstern optimal entsprechen. Der Unterricht erfolgt wahlweise vor Ort oder in der vhs. Bereits seit vielen Jahren kooperiert die vhs im Bereich Firmenschulungen erfolgreich mit Unternehmen der Region. Gerne machen wir Ihnen ein Angebot!

ENGLISCH



Sprachberatung Englisch

Alexandra Stöbel

Sie haben Vorkenntnisse im Englischen, würden gerne an diese Kenntnisse anknüpfen und einen Kurs besuchen, wissen aber nicht, welcher der Richtige für Sie ist?

Unter www.vhs-paderborn.de finden Sie neben Informationen zu den Niveaustufen des Referenzrahmens auch die Möglichkeit, sich selbst online zu testen und Ihre aktuelle Niveaustufe zu erfahren.

Nach Ihrer Anmeldung werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen und einen individuellen Termin für eine telefonische Beratung oder ein informatives Gespräch vor Ort absprechen.

Beratungsangebote sind nach individueller Absprache mit der Fachbereichsleiterin in der Zeit vom 05.01.2026 bis zum 16.01.2026 (allgemeiner Kursstart ab ca. 02.02.2026) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

4200 Montag, 05.01.2026 – Freitag, 16.01.2026
- individuelle Beratungstermine –
entgeltfrei

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Englisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Thusya Sivakumaran

Sie benötigen im Beruf, im privaten Umfeld oder auf Reisen Englischkenntnisse und haben noch kein Vorwissen? Dann ist dieses Kursangebot für Sie genau richtig! In kleiner Lerngruppe und angenehmer Kursatmosphäre werden erste Grundlagen zu sprachlichen Strukturen, Wortschatz und Redewendungen vermittelt. Dabei steht die konkrete Anwendung des Gelernten immer im Vordergrund, Sie sprechen Englisch von Anfang an! Nach dem Kurs können Sie bereits über sich und andere sprechen, sagen, woher Sie kommen, was Sie mögen und vieles mehr. In kleinen Schritten, aber mit Spaß und Erfolg. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4202 BEGINN: 03.03.2026, 12x dienstags,
18.30-20.00 Uhr (24 UStd.)**
vhs am Stadelhof,
126,00 Euro (ermäßigt: 102,00 Euro)

Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 4)

Thusya Sivakumaran

Lehrbuch: „Great A1 2nd edition“, Klett Verlag

**4204 BEGINN: 04.03.2026, 14x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (28 UStd.)**
vhs am Stadelhof,
145,90 Euro (ermäßigt: 117,90 Euro)

Vokalbellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

siehe Kurs Nr. 1058



NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 1)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A2.1“, Cornelsen Verlag (alte Ausgabe, ISBN 978-306-5208154)

4207 BEGINN: 25.02.2026, 12x mittwochs, 13.30-15.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
123,10 Euro (ermäßigt: 99,10 Euro)

Englisch A2 Auffrischung & Vertiefung: selbstsicher Kommunizieren! (A2.1)

Lindsay McCran

Sie haben bereits einmal erste grundlegende Englischkenntnisse erworben und möchten diese systematisch auffrischen und ausbauen? Gewinnen Sie Selbstvertrauen, um Ihr Englisch entspannt in professionellen oder privaten Situationen anwenden zu können! Dieses neu startende Kursangebot ist genau richtig für Sie, wenn Sie auf Basis Ihrer Vorkenntnisse (ca. Niveau A2) einen kompakten und erfolgreichen Wiedereinstieg suchen, und mit Freude in einer überschaubaren Kursgruppe lernen möchten. Mit Unterstützung einer erfahrenen britischen Muttersprachlerin wiederholen Sie strukturiert und in abwechslungsreichen, innovativen Lernsettings, wichtigen Wortschatz, Grammatik und die nötigen sprachlichen Strukturen für den Alltag. Am Ende des Kurses verfügen Sie über gefestigte Kenntnisse der Niveaustufe A2 und haben Ihre Kommunikationsfähigkeit und Flüssigkeit im Sprechen verbessert. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

am Nachmittag

4210 BEGINN: 25.02.2026, 12x mittwochs, 16.00-17.30 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
125,00 Euro (ermäßigt: 101,00 Euro)

am Abend

4211 BEGINN: 25.02.2026, 12x mittwochs, 19.45-21.15 Uhr (24 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
125,00 Euro (ermäßigt: 101,00 Euro)

Englisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 4)

Nicolene Kamp

Lehrbuch: „Great A2 2nd edition“

4212 BEGINN: 02.02.2026, 13x montags, 18.00-19.30 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
78,00 Euro (ermäßigt: 52,00 Euro)

Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (A1+/A2)

Bettina Zimmermann

Ihnen wird immer mehr bewusst – ohne Englisch geht heutzutage nichts mehr. Solide Englischkenntnisse sind in vielen Lebensbereichen hilfreich und werden in (fast) jedem Beruf benötigt. Dieses Intensivseminar baut auf Grundkenntnissen der Niveaustufe A1 auf (unter www.vhs-paderborn.de können Sie dazu Ihren aktuellen Kenntnisstand testen) und vermittelt wichtige grammatischen Strukturen, nützliche Redewendungen und einen aktuellen Wortschatz für einfache Situationen in Alltag und Beruf. Abwechslungsreiche Aufgaben und Übungen der erfahrenen Dozentin helfen Ihnen, das Erlernte zu vertiefen und beim freien Sprechen anzuwenden. Die Intensivwoche ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

4214 Dienstag – Freitag, 07.04.2026 – 10.04.2026, 08.30-15.00 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
213,00 Euro (keine Ermäßigung)

Summer School – Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (A1+/A2)

4215 Montag – Freitag, 10.08.2026 – 14.08.2026, 09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
213,00 Euro (keine Ermäßigung)



Englisch A2+ für Alltag und Reise

Karin Wünsche

„Small Talk“ ohne Schweißperlen! Aktiv und in netter Runde erwerben Sie die sprachliche Sicherheit, einfache Alltagsgespräche souverän zu führen – ob beim Bäcker, auf der Straße oder im Kontakt mit internationalen Gesprächspartnern im Urlaub – fließender werden, entspannter reisen!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4216** BEGINN: 03.02.2026, 15x dienstags, 18.00-19.30 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
104,60 Euro (ermäßigt: 74,60 Euro)

Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.2)

(ab Lektion 6)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Take it easy A2“, Cornelsen Verlag

- 4219** BEGINN: 24.02.2026, 12x dienstags, 11.00-12.30 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
123,10 Euro (ermäßigt: 99,10 Euro)

Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.2)

(ab Lektion 6)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Take it easy A2“, Cornelsen Verlag

- 4220** BEGINN: 24.02.2026, 12x dienstags, 13.45-15.15 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
123,10 Euro (ermäßigt: 99,10 Euro)

NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG



Von Cornwall nach Schottland

siehe Kurs Nr. 1006

Englisch lernen leicht gemacht – Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 1)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English B1.1“, Cornelsen Verlag (alte Ausgabe, ISBN 978-306-5208192)

- 4222** BEGINN: 25.02.2026, 12x mittwochs, 10.15-11.45 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
123,10 Euro (ermäßigt: 99,10 Euro)

Brush up your English (B1.1)

(ab Lektion 9)

Bettina Zimmermann

Sprachlernende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen können hier elementare Aspekte der englischen Grammatik wiederholen und ihre Fähigkeiten im Sprechen und Hören trainieren.

Lehrbuch: „Easy English B1.1“ (alte Ausgabe), Cornelsen Verlag

- 4223** BEGINN: 03.02.2026, 20x dienstags, 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)
Online-Veranstaltung,
156,00 Euro (keine Ermäßigung)

Refresh and build up your English in the morning (B1.2)

(ab Lektion 1)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English B1.2“, Cornelsen Verlag (alte Ausgabe, ISBN 978-306-5208239)

- 4224** BEGINN: 19.02.2026, 13x donnerstags, 11.00-12.30 Uhr (26 UStd.)
vhs am Stadelhof,
133,10 Euro (ermäßigt: 107,10 Euro)

Start the week refreshing your English (B1.2)

(ab Lektion 7)

Nicolene Kamp

Join us on Monday morning to refresh and build up your English. We concentrate on conversation as well as other skills such as listening, reading and writing needed in day-to-day private and professional situations.

Lehrbuch: „At your leisure B1“, Hueber Verlag

- 4225** BEGINN: 02.02.2026, 13x montags,
09.30-11.00 Uhr (26 UStd.)
vhs am Stadelhof,
72,20 Euro (ermäßigt: 46,20 Euro)



Refresh and build up your English (B1+)

Nicolene Kamp

Wer vorhandene Englischkenntnisse für berufliche oder private Zwecke auffrischen und erweitern möchte, ist hier richtig. Nützliche Vokabeln, Konversation, Lese- und Hörverständnis sowie Schreibübungen sind die Bausteine abwechslungsreicher Unterrichtsstunden.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4236** BEGINN: 02.02.2026, 13x montags,
19.45-21.15 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
72,20 Euro (ermäßigt: 46,20 Euro)

Morning Class: Fit for English (B1+/B2)

Dagmar Wansleben

This class offers lots of practice and fun – you'll learn essential phrases as well as grammar and discuss interesting topics. Come along and meet other students who want to improve their English language skills.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4237** BEGINN: 25.02.2026, 10x mittwochs,
09.15-10.45 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
96,10 Euro (ermäßigt: 76,10 Euro)

CONVERSATION CLASSES (A2+/B1/B2/C1)

Bei den folgenden Konversationskursen dient die im Kurstitel angegebene Niveaustufe des Referenzrahmens nur zu Ihrer ersten Orientierung. Mit zu Semesterbeginn neuen Teilnehmenden in bestehenden Konversationskursen etabliert sich die Gruppe zum Teil neu und die Kursleitungen passen das Niveau dem dann aktuellen Lernstand der Gruppe an. Die Teilnehmenden sollten bereit und in der Lage sein, sich aktiv an Gesprächen zu beteiligen.

Bei Interesse an einer bestehenden Konversationsgruppe können Sie uns gerne bzgl. einer Schnupperstunde kontaktieren.

Come & join us – Early Start Englisch (A2+/B1)

Lindsay McCran

The early bird gets the English language worm at vhs Paderborn! It might be frosty outside, but we're here to fire up your practical speaking skills. Join our experienced tutor each week for dynamic, varied, and fun conversation activities in a supportive environment. It's the perfect way to build lasting confidence and fluency.

- 4340** BEGINN: 19.02.2026, 12x donnerstags,
08.30-10.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
106,20 Euro (ermäßigt: 82,20 Euro)

Let's talk at lunchtime (A2+/B1)

Lindsay McCran

Come and join this lively class to practise and improve your speaking, listening and reading skills. Our friendly, native speaking tutor will guide you with a wide selection of everyday topics, as well as current events.

- 4341** BEGINN: 27.01.2026, 15x dienstags,
12.00-13.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
113,60 Euro (ermäßigt: 83,60 Euro)

Women together: Let's talk (B1/B2)

Lindsay McCran

We meet every Tuesday to talk about current affairs, whether they be political, cultural or social issues. You are expected to contribute to the discussions but shouldn't be afraid of making mistakes: nobody is perfect.

- 4347** BEGINN: 27.01.2026, 15x dienstags,
10.15-11.45 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
113,60 Euro (ermäßigt: 83,60 Euro)



Come and join us (B1/B2)

Lindsay McCran

Come and join our lively sessions, where you'll receive a warm welcome and get to improve your English conversational skills with a native speaker. We discuss a wide range of topics each week in a friendly and welcoming environment.

- 4348** BEGINN: 29.01.2026, 14x donnerstags,
10.15-11.45 Uhr (28 UStd.)
vhs am Stadelhof,
106,40 Euro (ermäßigt: 78,40 Euro)

Come and join us in the evening (B1/B2)

Lindsay McCran

You've worked through countless textbooks, but still freeze when it's time to speak? Fed up with dull, repetitive apps? It's time to ditch the screens, wake up your Wednesdays and join us IRL (in real life)! Our experienced British tutor will guide you in a fun, supportive environment to discuss different topics each week and supercharge your fluency and confidence.

- 4349** BEGINN: 25.02.2026, 12x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
106,20 Euro (ermäßigt: 82,20 Euro)

Evening Brush up and Conversation (B2)

Susan Kress

You can speak English quite well but need more practice and advice on the best way to say things. You love the comfort of your own home? – So why not log in and boost your English with the support of a friendly native speaker? Take just one hour a week in the evening to learn to express yourself on a range of current and sometimes controversial topics that affect us all. Join us in this focused, yet light-hearted and fun class via Zoom and get results in just 10 weeks!

- 4351** BEGINN: 14.04.2026, 10x dienstags,
18.30-19.30 Uhr (13 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,90 Euro (keine Ermäßigung)

Let's chat in English (B2/C1)

Mahy Schindel

If you want to level up your English speaking skills, then come and join us in this early evening conversation course where you'll be able to brush up on your English skills and pronunciation with a native speaker. From everyday situations to trending topics, you'll have a chance to talk about what interests you in a welcoming and friendly learning environment.

- 4352** BEGINN: 15.04.2026, 9x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)
vhs im Riemeke,
77,20 Euro (ermäßigt: 59,20 Euro)

BUSINESS ENGLISH/BILDUNGSURLAUBE

Englisch Intensivwoche/Bildungssurlaub (B1/B1+)

Susan Kress, Thomas Michael Kress

In this seminar we will focus on fluency in professional situations, such as speaking in public, negotiating, taking part in a conference or at trade fair. We aim to develop your soft skills for networking, working in teams and communicating with people from other cultures. The aim of this week is to focus on your individual needs and fluency to be successful in an international work environment.

This class can also be booked as a so-called Bildungssurlaub according to the Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in North Rhine Westfalia. Before registration please make sure that the course level is suitable for you by taking a placement test on our website www.vhs-paderborn.de. For personal counselling please do not hesitate to contact our course planner and Fachbereichsleitung.

- 4386** Dienstag – Freitag, 07.04.2026 – 10.04.2026,
09.00-14.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
183,20 Euro (keine Ermäßigung)

Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B1+/B2)

Deborah Jansen

You speak English well but would like to find the best way to express yourself at work and socially. The focus of this intensive week on level B2 is on speaking and effective communication with the support of a friendly native speaker with a business background.

Expect to share your opinions in lively discussions on a broad range of topical issues and to present complex information. Practice makes perfect! This class can also be booked as a so-called Bildungsurlaub according to the Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in North Rhine Westfalia. Before registration please make sure that the course level is suitable for you by taking a test on our website www.vhs-paderborn.de. For personal counselling please do not hesitate to contact our course planner and Fachbereichsleitung.

4387 Montag – Freitag, 02.02.2026 – 06.02.2026,
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
221,00 Euro (keine Ermäßigung)

Summer School – Englisch Intensivwoche/ Bildungsurlaub (B1+/B2)

Deborah Jansen

You speak English well but would like to find the best way to express yourself at work and socially. The focus of this intensive week on level B1+/B2 in a deliberately small group size is on speaking and effective communication with the support of a friendly native speaker with a business background.

This class can also be booked as a so-called Bildungsurlaub according to the Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in North Rhine Westfalia. Before registration please make sure that the course level is suitable for you by taking a test on our website www.vhs-paderborn.de. For personal counselling please do not hesitate to contact our course planner and Fachbereichsleitung.

4388 Montag – Freitag, 13.07.2026 – 17.07.2026,
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
255,40 Euro (keine Ermäßigung)

**Mache dir
Fremdes
vertraut.**

vhs 



FRANZÖSISCH**Sprachberatung Französisch**

Alexandra Stöbel

Sie haben Vorkenntnisse im Französischen, würden gerne an diese Kenntnisse anknüpfen und einen Kurs besuchen, wissen aber nicht, welcher der Richtige für Sie ist?

Unter www.vhs-paderborn.de finden Sie neben Informationen zu den Niveaustufen des Referenzrahmens auch die Möglichkeit, sich selbst online zu testen und ihre aktuelle Niveaustufe zu erfahren. Nach Ihrer Anmeldung werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen und einen individuellen Termin für eine telefonische Beratung oder ein informatives Gespräch vor Ort absprechen.

Beratungsangebote sind nach individueller Absprache mit der Fachbereichsleiterin in der Zeit vom 05.01.2026 bis zum 16.01.2026 (allgemeiner Kursstart ab ca. 02.02.2026) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

4400 Montag, 05.01.2026 – Freitag, 16.01.2026
- individuelle Beratungstermine –
entgeltfrei

**NIVEAU A1 –
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Französisch für Einsteiger*innen
ohne Vorkenntnisse (A1.1)**

(ab Lektion 1)

Maritheres Sinning

Parlez-vous français? Diese klangvolle Weltsprache wird aktuell von über 200 Millionen Menschen weltweit verwendet! Anhand einfacher Texte und Dialoge für verschiedene Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, Einkauf etc.) werden Sie Schritt für Schritt in die französische Sprache eingeführt und können sich schon bald über erste sprachliche Erfolge beim

Kontakt mit Muttersprachler*innen auf privaten oder dienstlichen Reisen freuen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4409 BEGINN: 23.02.2026, 16x montags,
18.15-19.45 Uhr (32 UStd.)
vhs im Riemeke,
134,60 Euro (ermäßigt: 102,60 Euro)

**Peindre et parler. Malen und Sprechen.
Kreatives Französischlernen für Französisch
Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen
(A1.1)**

Kathrin Ebert

Wollen Sie Französisch auf eine ganz andere Art lernen? Dann verbinden Sie Kreativität und Sprachenlernen in diesem besonderen Kursformat! Ausgehend von den menschlichen Sinnen erstellen Sie kleine, abstrakte Acrylmalereien, die als Grundlage für den Aufbau eines ersten französischen Wortschatzes dienen. Durch verschiedene frankreichbezogene Anreger (der Duft von Lavendel oder Savon de Marseille, der Geschmack von Fleur de Sel oder Madeleines, etc.) lassen Sie Ihre Sinne in das Land des Savoir-Vivre entführen.

Vorkenntnisse für die Malerei sind, ebenso wie die Anschaffung von Mal-Materialien bzw. eines Kursbuches, nicht nötig. Unterstützende Lernmaterialien werden von der Kursleiterin und Prüferin für das Französisch Zertifikat DELF passgenau ausgewählt.

4411 BEGINN: 16.03.2026, 14x montags,
09.30-11.00 Uhr (28 UStd.)
vhs im Riemeke,
152,90 Euro (ermäßigt: 124,90 Euro)

**Französisch mit geringen Vorkenntnissen
(A1.2)**

Kathrin Ebert

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag
(ab Lektion 9)

- 4412** BEGINN: 18.03.2026, 14x mittwochs,
17.30-19.00 Uhr (28 UStd.)
vhs im Riemeke,
127,90 Euro (ermäßigt: 99,90 Euro)

Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Maritheres Sinning

Sie reisen gern nach Frankreich, haben bereits oder hätten gern französischsprachige Kontakte? In einer überschaubaren Lerngruppe erweitern wir unsere bisher erworbenen Grundkenntnisse, üben das Gelernte gemeinsam und wenden es in verschiedenen Alltagssituationen an. Neuzugänge sind willkommen. Bienvenue chez nous!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4415** BEGINN: 05.02.2026, 17x donnerstags,
18.15-19.45 Uhr (34 UStd.)
vhs im Riemeke,
142,70 Euro (ermäßigt: 108,70 Euro)

Französisch A1: Vertiefung, Konsolidierung, Tipps und Strategien in Gesprächssituationen

Karin Vogt

Vous aimez parler français et avez des connaissances de base? C'est parfait pour approfondir le savoir-faire dans des situations typiques: Anhand des Lehrwerks « Voyages neu A1 » konsolidieren Sie besonders die Kommunikation und das Hör-Seh-Verstehen, um typische Gesprächssituationen routinierter gestalten zu können.

Lehrbuch: "Voyages neu A1" (hybride Ausgabe), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529077-8

- 4416** BEGINN: 03.02.2026, 8x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
82,10 Euro (ermäßigt: 66,10 Euro)

Vokalbellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

siehe Kurs Nr. 1058

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Französisch Aufbaukurs « Le français? Ça roule. » (A2.1)

(ab Lektion 1)

Karin Vogt

Sie möchten Ihr Basiswissen und Ihr Sprachgefühl im Französischen gerne weiter ausbauen, Ihre Aussprache verfeinern sowie mehr Sprachsicherheit erlangen? Anknüpfend an bekannte Sprachelemente

erweitern Sie behutsam Ihr Sprachniveau anhand von lebendigen Dialogen, informativen Texten sowie abwechslungsreichen und wiederholenden Übungsformaten. So gelingen Ihnen mit Sicherheit bekannte und neue authentische Kommunikationssituationen routiniert und entspannt. Alors, on y va? Avec plaisir!

Lehrbuch: « Rencontres en français A2 », Klett Verlag, ISBN 978-3-12-530078-1 (hybride Ausgabe)

- 4417** BEGINN: 14.04.2026, 11x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
112,10 Euro (ermäßigt: 90,10 Euro)

Ein Abend zu Zaz – Musik, Leidenschaft, Lebensfreude

siehe Kurs Nr. 2327

Französisch Aufbaustufe am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 7)

Inge Peters

Découvrons des régions différentes de la France et parlons des thèmes divers tout en apprenant de la grammaire et du vocabulaire dans des situations communicatives. Soyez les bienvenus!

Lehrbuch: « Voyages neu A2 », Klett Verlag

- 4424** BEGINN: 04.03.2026, 9x mittwochs,
10.00-11.30 Uhr (18 UStd.)
vhs im Riemeke,
93,10 Euro (ermäßigt: 75,10 Euro)



Französisch Aufbaukurs (A2.2)

(ab ca. Lektion 7)

Rachel Wilke

Lehrbuch: « Perspectives – Allez-y! A2 », Cornelsen Verlag

- 4425** BEGINN: 02.02.2026, 14x montags,
17.30-19.00 Uhr (28 UStd.)
vhs im Riemeke,
118,20 Euro (ermäßigt: 90,20 Euro)

Französisch Aufbaukurs am Nachmittag (A2.2)

(ab Lektion 9)

Nguyet Rodehutskors

Lehrbuch: « Voyages neu A2 », Klett Verlag

4426 BEGINN: 11.02.2026, 15x mittwochs,
16.30-18.00 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
143,10 Euro (keine Ermäßigung)

NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Französisch Mittelstufe am Vormittag (B1.1)

(ab Lektion 1)

Nguyet Rodehutskors

Lehrbuch: « Voyages neu B1 », Klett Verlag

4429 BEGINN: 10.02.2026, 15x dienstags,
09.00-10.30 Uhr (30 UStd.)
vhs im Riemeke,
107,10 Euro (ermäßigt: 77,10 Euro)

RAFRÀÎCHISSEMENT & CONVERSATION (A2/B1/B2)



Revoir et parler: Cours de révisions communicatives (A2)

Hendrik Peeters

Ce cours s'adresse à tous ceux qui souhaitent renforcer leurs compétences orales en révisant les structures déjà apprises et en les appliquant dans des situations de communication authentiques. À travers des activités interactives, vous aurez l'occasion de revoir les points grammaticaux essentiels, tout en améliorant votre aisance à l'oral. Venez réviser, échanger et progresser dans une ambiance conviviale!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4435 BEGINN: 25.02.2026, 10x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
83,70 Euro (ermäßigt: 63,70 Euro)

Rebonjour – Auffrischung und Konversation Niveau A2/B1

Nguyet Rodehutskors

Bringen Sie Ihr Französisch mit Leichtigkeit und Freude auf ein höheres Level! Dieses Kursangebot ab fortgeschrittenem Niveau A2 bietet eine ideale

Plattform zur Verbesserung der Konversationsfähigkeiten. In entspannter Atmosphäre werden spannende Themen erarbeitet, die den Austausch unter Teilnehmenden fördern und vorhandene Sprachkenntnisse aktiv anwenden lassen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4440 BEGINN: 11.02.2026, 15x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
143,10 Euro (keine Ermäßigung)

Französisch (B1) – Auffrischung, Konsolidierung, Konversation

Petra Bobe

Vous parlez déjà un peu français et voulez rafraîchir vos connaissances et consolider vos bases de la langue? Bienvenue! Dans ce cours nous travaillons avec des textes différents et nous révisons quelques chapitres de la grammaire.

4447 BEGINN: 11.03.2026, 13x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
121,20 Euro (ermäßigt: 95,20 Euro)

Balader & Bavarder (A2-C1)

siehe Kurs Nr. 4911/12



Französisch authentisch und mit Freude anwenden – Konversationstraining am Vormittag (B1)

Nguyet Rodehutskors

Anhand zahlreicher Texte und Dialoge aus verschiedenen französischen Zeitschriften und Zeitungen zu Kultur und Landeskunde Frankreichs, aber auch über verschiedene Hobbies (Kochen, Gärtnern, etc.) lernen die Teilnehmenden nicht nur in privaten und beruflichen Alltagssituationen zurecht zu kommen (z.B. Verkehrsmittel nutzen, Hotelreservierung, Wegbeschreibung ...) sondern auch, kleine, interessante Gespräche mit Einheimischen zu führen. So sind Sie für einen Aufenthalt in Frankreich gut gewappnet!

Deutsch-Französische Gesellschaft Paderborn e.V.



Société Franco-Allemande

Deutsch-Französische Gesellschaft Paderborn

Die Deutsch-Französische Gesellschaft Paderborn e.V. fördert die Verbreitung der französischen Sprache und Kultur. Dazu bietet sie in ihrem Programm u.a. folgende Veranstaltungen an:

- Vorträge zu aktuellen deutsch-französischen Themen;
- Fahrten zu entsprechenden Ausstellungen und/oder Städten;
- Lesewettbewerb in französischer Sprache für Schülerinnen und Schüler;
- Jeden zweiten Montag im Monat wird ein französischer Film mit deutschen Untertiteln gezeigt.
- Chansonabende;
- zwanglose Konversation auf Französisch;
- französisches Kochen;
- u.v.m.

Nähere Informationen und das Programm finden Sie auf der Homepage der DFG
www.dfg-paderborn.de

livre. A la fin du cours, vous serez capable de comprendre et de vous faire comprendre beaucoup mieux dans les pays francophones. Soyez les bienvenus!

4471 BEGINN: 11.03.2026, 13x mittwochs,
20.00-21.30 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
121,20 Euro (ermäßigt: 95,20 Euro)

Partez à la découverte (B1)

Marlène Bayer

Découvrez la France, les Français, la cuisine française, la grammaire française dans une ambiance familiale.

4472 BEGINN: 03.02.2026, 15x dienstags,
20.00-21.30 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
124,40 Euro (ermäßigt: 94,40 Euro)

Pique-nique à la française

siehe Kurs Nr. 4910

Un „brin de causette“ en français (B1+)

Nguyet Rodehutskors

Si jamais vous éprouvez l'envie ou le besoin de causer, de discuter avec d'autres participants sur des thèmes variés culturel, social -voire- politique dans une ambiance détendue et amicale tout en rafraîchissant et améliorant vos connaissances en français, je vous invite alors à mon cours de conversation dont le concept est: « c'est en forgeant qu'on devient forgeron! »

4474 BEGINN: 20.02.2026, 14x freitags,
09.30-11.00 Uhr (28 UStd.)
vhs am Stadelhof,
133,90 Euro (keine Ermäßigung)



Rafraîchissez vos connaissances sur la France! (B1/B2)

Marlène Bayer

Un peu d'histoire, un peu de géographie, un peu de littérature, un peu de culture française, un peu de grammaire! Si tout cela vous intéresse, alors venez en discuter dans une ambiance sympathique.

4480 BEGINN: 03.02.2026, 15x dienstags,
18.15-19.45 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
89,70 Euro (ermäßigt: 59,70 Euro)

4470 BEGINN: 10.02.2026, 15x dienstags,
10.45-12.15 Uhr (30 UStd.)
vhs im Rieneke,
126,90 Euro (ermäßigt: 96,90 Euro)

Französisch Konversation am Abend (B1)

Petra Bobe

Sur la base de divers textes, des chansons et des pièces radiophoniques nous allons raviver nos connaissances de la langue française, la grammaire est répétée avec des jeux de grammaire. Selon vos souhaits, nous serons également heureux de lire un

Conversez en français? Pas de problème! (B2)

Marlène Bayer

Vous voulez approfondir vos connaissances dans une atmosphère décontractée? Alors venez discuter de thèmes tirés de la revue «Ecoute» ou du journal «Revue de la Presse» choisis en fonction de l'actualité.

- 4481** BEGINN: 02.02.2026, 15x montags,
20.00-21.30 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
152,10 Euro (ermäßigt: 122,10 Euro)

ITALIENISCH**Sprachberatung Italienisch**

Alexandra Stöbel

Sie haben Vorkenntnisse im Italienischen, würden gerne an diese Kenntnisse anknüpfen und einen Kurs besuchen, wissen aber nicht, welcher der Richtige für Sie ist?

Unter www.vhs-paderborn.de finden Sie neben Informationen zu den Niveaustufen des Referenzrahmens auch die Möglichkeit, sich selbst online zu testen und ihre aktuelle Niveaustufe zu erfahren. Nach Ihrer Anmeldung werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen und einen individuellen Termin für eine telefonische Beratung oder ein informatives Gespräch vor Ort absprechen.

Beratungsangebote sind nach individueller Absprache mit der Fachbereichsleiterin in der Zeit vom 05.01.2026 bis zum 16.01.2026 (allgemeiner Kursstart ab ca. 02.02.2026) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

- 4500** Montag, 05.01.2026 – Freitag, 16.01.2026
- individuelle Beratungstermine –
entgeltfrei

**NIVEAU A1 –
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Einstieg Italienisch entspannt am Vormittag
in drei Kursblöcken –
Sprechen von Anfang an! (A1.1)**

Birgit Gutt-Daraio

Keine Vorkenntnisse? Perfetto! Starten Sie ganz entspannt in unserer angenehmen Kleingruppe am Vormittag. Hier lernen Sie behutsam, Schritt für Schritt, genau das, was Sie für Alltag und Reise benötigen. Im Fokus steht dabei die Kommunikation: Wir bringen Sie sofort ins Gespräch – von einer erfahrenen Italien-Kennerin geleitet. Sprachliche Standardsituationen wie im Café, Restaurant, beim Einkaufen oder im Hotel werden umfassend trainiert, so dass Sie schon bald erste einfache Gespräche auf Italienisch führen können.

Das Kursangebot wird in drei zeitlichen Blöcken durchgeführt, zwischen denen Sie die Gelegenheit haben werden, Ihr Wissen anhand spezieller vertiefender Aufgaben der Trainerin selbstgesteuert zu sichern und zu vertiefen, bevor der Faden in der nächsten Etappe darauf aufbauend wieder aufgenommen wird. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4504** BEGINN: 03.02.2026, 11x dienstags,
10.00-11.30 Uhr (22 UStd.)
1. Block 03.02.2026 – 03.03.2026
2. Block 05.05.2026 – 19.05.2026
3. Block 09.06.2026 – 23.06.2026
vhs im Riemke,
115,00 Euro (ermäßigt: 93,00 Euro)

**Italienisch für Einsteiger*innen
ohne Vorkenntnisse (A1.1)**

(ab Lektion 1)

Anna-Maria Petralia-Völker

Italienisch lernen von Anfang an! Wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen, ermöglicht Ihnen dieses Kursangebot einen leichten Einstieg. Sie lernen erste Wörter und Sätze, trainieren Ihr Hörverständnis und Ihre Aussprache. Sie bauen einen praxisnahen Wortschatz auf, mit dem Sie sich auf Reisen und in alltäglichen Situationen in Freizeit und Beruf verstständigen können. Der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Gebrauch der Sprache.

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525590-6

- 4505** BEGINN: 25.02.2026, 16x mittwochs,
19.45-21.15 Uhr (32 UStd.)
vhs im Riemke,
142,60 Euro (ermäßigt: 110,60 Euro)

Buongiorno Italia – Einstiegswochenende Sprache und Kultur (A1)

Birgit Gutt-Daraio

Italien ist mehr als ein Reiseziel – es ist ein Lebensgefühl. Sie begeistern sich für die Kultur, die Kulinarik und die Menschen? Oder Sie sind beruflich mit Italien verbunden? In nur einem Wochenende knacken Sie die erste Sprachbarriere! Eine erfahrene Kursleiterin und Italienerin-Kennerin unterstützt Sie dabei, einfache Alltagssituationen sprachlich zu meistern und vermittelt Ihnen gezielt die Basics für Smalltalk, wichtige Auskünfte und die Begegnung auf Augenhöhe. „Benvenuti!“

4506 Freitag, 10.04.2026, 18.00-20.00 Uhr

Samstag, 11.04.2026, 10.00-13.00 Uhr

Sonntag, 12.04.2026, 10.00-13.00 Uhr
(10 UStd.)

vhs am Stadelhof,
99,40 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop „Spielend Italienisch lernen“ – für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Cristina Ferraro

So haben Sie noch nie Sprachen gelernt! Dieses Kursangebot ist Innovation pur! Für alle, die das Sprachen lernen mal anders ausprobieren möchten, ist diese Reise in die italienische Sprache genau das Richtige! Neben den klassischen Fertigkeiten wie Lesen, Schreiben und Hören kommen Sie in den Genuss des Spiels: am ersten Wochenende nähern Sie sich der italienischen Sprache durch Brettspiele, Würfelspiele, Rollenspiele und Quizspiele, um dies am zweiten Wochenende mit szenischem Theaterspielen zu vertiefen. Schon mal italienische Verben in Szene gesetzt? Nein? Dann haben Sie hier die Chance, dies spielerisch und mit Leichtigkeit auszuprobieren. Spaß, Gesellschaft und Lachen garantiert!

4507 Samstag, 16.05.2026, 15.00-18.00 Uhr

Sonntag, 17.05.2026, 10.30-14.15 Uhr

Samstag, 30.05.2026, 15.00-18.00 Uhr

Sonntag, 31.05.2026, 10.30-14.15 Uhr
(16 UStd.)

vhs im Riemeke,
114,00 Euro (keine Ermäßigung)



Summer School – Italienisch Intensivwoche/Bildungsurlaub für Einsteiger*innen (A1)

Birgit Gutt-Daraio

Italienisch lernen von Anfang an! Wenn Sie keine Vorkenntnisse haben, ermöglicht Ihnen dieses Kompaktseminar einen leichten Einstieg. Sie lernen erste Wörter und Sätze, trainieren Ihr Hörverständnis und Ihre Aussprache. Sie bauen einen praxisnahen Wortschatz auf, mit dem Sie sich auf Reisen und in alltäglichen Situationen in Freizeit und Beruf verstständigen können. Der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Gebrauch der Sprache.

Das Intensivseminar ist auch als **Bildungsurlaub** nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

4508 Montag – Freitag, 20.07.2026 – 24.07.2026,

08.30-14.30 Uhr (35 UStd.)

vhs am Stadelhof,

238,00 Euro (keine Ermäßigung)

Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 4)

Carlotta Collu

Lehrbuch: „Dieci A1“, Huber Verlag

4509 BEGINN: 04.03.2026, 12x mittwochs,

18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)

vhs im Riemeke,

74,70 Euro (ermäßigt: 50,70 Euro)

Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag

4510 BEGINN: 23.02.2026, 16x montags,

19.45-21.15 Uhr (32 UStd.)

vhs im Riemeke,

142,60 Euro (ermäßigt: 110,60 Euro)

Italienisch am Nachmittag mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Gandolfa Zafarana Öner

Lehrbuch: „Fantastic! A1“, Klett Verlag

- 4511** BEGINN: 10.02.2026, 19x dienstags, 13.00–14.30 Uhr (38 UStd.)
vhs im Riemeke,
184,40 Euro (ermäßigt: 146,40 Euro)



Italienisch für Reise und Alltag in drei Kursblöcken (A1.2)

Birgit Gutt-Daraio

Tauchen Sie ein in die lebendige Welt der italienischen Sprache und Kultur! Angeleitet von einer Italienkennerin und erfahrenen Italienischdozentin trainieren Sie praxisnah und kommunikationsorientiert grundlegende Situationen des beruflichen und privaten Alltags. Hilfreiche landeskundliche Informationen sowie zahlreiche Tipps für die Reise runden das Programm ab. Der Kurs findet in drei zeitlichen Abschnitten statt, zwischen denen anhand von kleinen, maßgeschneiderten Übungsaufgaben der Dozentin das Erlernte von den Teilnehmenden selbstständig nachbereitet und weiter bedürfnisorientiert vertieft wird.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4512** BEGINN: 04.02.2026, 11x mittwochs, 18.00–19.30 Uhr (22 UStd.)
1. Block: 04.02.2026 – 04.03.2026
2. Block: 06.05.2026 – 20.05.2026
3. Block: 10.06.2026 – 24.06.2026
vhs im Riemeke,
115,00 Euro (ermäßigt: 93,00 Euro)

Vokalbellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

siehe Kurs Nr. 1058

Summer School – „Prendiamo un caffè“ – Intensivwoche zur Auffrischung und Vertiefung (A1)

Gandolfa Zafarana Öner

Sie würden gerne im Sommer in lockerer Atmosphäre vorhandene Basiskenntnisse im Italienischen knackig und kompakt auffrischen? Diese Intensivwoche in überschaubarer Runde bietet dazu eine wunderbare Möglichkeit: Lassen Sie sich von alltäglichen Gesprächssituationen, die man typischerweise bei einem Kaffee oder einem informellen Treffen in Italien erleben kann, und die untrennbar mit dem italienischen Lebensgefühl verbunden sind, inspirieren. Mittels abwechslungsreicher Lernaktivitäten, Redewendungen, Übungen zum Hörverständnis sowie durch vielfältige Gelegenheiten zur aktiven Sprachverwendung, aktivieren Sie Ihren Wortschatz und entwickeln Ihre Sprechfertigkeit gezielt weiter.

- 4513** **Montag – Freitag**, 27.07.2026 – 31.07.2026, 11.30–15.00 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
105,20 Euro (keine Ermäßigung)

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Italienisch Aufbaukurs (A2.1)

Piera Maria Rizzo

Lehrbuch: „Chiaro A2 Nuova Edizione“, Hueber Verlag (ab Lektion 1)

- 4522** BEGINN: 03.02.2026, 12x dienstags, 09.45–11.15 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
76,20 Euro (ermäßigt: 52,20 Euro)

Italienisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 2)

Carlotta Collu

Im Rahmen dieses Kursangebots werden alle vier sprachlichen Fertigkeiten, Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen, einschließlich einer korrekten Aussprache, in den Blickpunkt genommen. Insbesondere die mündliche Kommunikationsfähigkeit wird dabei gezielt trainiert und auf eine aktive Beteiligung der Teilnehmenden in verschiedenen Lernsettings Wert gelegt. Grammatikalische Erklärungen durch die engagierte muttersprachliche Trainerin lernen die Teilnehmenden sofort spielerisch und mit Spaß anzuwenden.

Lehrbuch: „Dieci A2“, Hueber Verlag

- 4523** BEGINN: 04.03.2026, 12x mittwochs, 19.30–21.00 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
74,70 Euro (ermäßigt: 50,70 Euro)

Italienisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 5)

Carlotta Collu

Se vuoi migliorare il tuo Italiano in modo attivo e creativo, conoscere meglio l'Italia e le sue usanze in un gruppo simpatico e stimolante, allora sei nel corso giusto per te.

In questo corso si praticano tutte le competenze attraverso l'ascolto di audio in lingua originale, lettura di brani e dialoghi. La parte attiva, come scritto e parlato, viene praticata costantemente anche attraverso giochi divertenti e stimolanti. Anche la pronuncia viene esercitata.

In questo corso potrai conoscere inoltre altre persone che come te amano l'Italia e l'italiano, durante le lezioni infatti si lavora in coppia e in gruppo, permettendo uno scambio continuo di conoscenze e creando un ambiente allegro e leggero.

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

4524 BEGINN: 03.03.2026, 12x dienstags,
19.00-20.30 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemeke,
74,70 Euro (ermäßigt: 50,70 Euro)



Italienisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 5)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

4525 BEGINN: 25.02.2026, 16x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (32 UStd.)
vhs im Riemeke,
142,60 Euro (ermäßigt: 110,60 Euro)

Italienisch Aufbaustufe am Vormittag (A2.2)

Anna-Maria Petralia-Völker

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4528 BEGINN: 19.02.2026, 16x donnerstags,
10.00-11.30 Uhr (32 UStd.)
vhs im Riemeke,
150,00 Euro (ermäßigt: 118,00 Euro)

NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Italienisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 4)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Con piacere nuovo B1“, Klett Verlag

4531 BEGINN: 23.02.2026, 16x montags,
18.00-19.30 Uhr (32 UStd.)
vhs im Riemeke,
142,60 Euro (ermäßigt: 110,60 Euro)

CONVERSAZIONE (A2/B1)



Italienisch Konversation (A2/B1)

Carlotta Collu

Diese speziell auf Konversation ausgerichtete Kursgruppe richtet sich an alle, die ihren Wortschatz auffrischen, ihre bisher erworbenen Kenntnisse noch nachhaltiger trainieren sowie ihre Sprachkompetenz in dieser wunderbaren, wohlklingenden Sprache noch weiter ausbauen möchten. Dank der Verwendung verschiedenster Materialien wie Brettspielen und mehr sowie dem gemeinsamen Lesen von Zeitschriften und Artikeln zu aktuellen Ereignissen und zur italienischen Kultur ist das Kursgeschehen durch die junge, engagierte Kursleiterin in ruhiger, humorvoller Atmosphäre sehr aktiv und abwechslungsreich gestaltet. Über das Hören von italienischen Liedern und dem Erfinden von Geschichten (narrazione, story telling) können die Teilnehmenden auf vielfältige und anregende Weise ihren Wortschatz erweitern. Es wird ausschließlich mit speziell von der Sprachtrainerin dazu bereitgestellten Materialien gearbeitet, die im Kursentgelt enthalten sind. Begeisterungsfähigkeit und Offenheit sind alles, was Sie für diese neue Konversationsrunde benötigen, lassen Sie sich inspirieren...Benvenuti!

4533 BEGINN: 16.03.2026, 10x montags,
19.00-20.30 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
65,00 Euro (ermäßigt: 45,00 Euro)

SPANISCH**Sprachberatung Spanisch**

Alexandra Stöbel

Sie haben Vorkenntnisse im Spanischen, würden gerne an diese Kenntnisse anknüpfen und einen Kurs besuchen, wissen aber nicht, welcher der Richtige für Sie ist?

Unter www.vhs-paderborn.de finden Sie neben Informationen zu den Niveaustufen des Referenzrahmens auch die Möglichkeit, sich selbst online zu testen und ihre aktuelle Niveaustufe zu erfahren. Nach Ihrer Anmeldung werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen und einen individuellen Termin für eine telefonische Beratung oder ein informatives Gespräch vor Ort absprechen.

Beratungsangebote sind nach individueller Absprache mit der Fachbereichsleiterin in der Zeit vom 05.01.2026 bis zum 16.01.2026 (allgemeiner Kursstart ab ca. 02.02.2026) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

4600 Montag, 05.01.2026 – Freitag, 16.01.2026
- individuelle Beratungstermine –
entgeltfrei

**NIVEAU A1 –
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Spanisch 60+ ohne Vorkenntnisse:
Locker lernen, Gedächtnis trainieren,
Urlaub genießen (A1.1)**

Renata Mirely Stoll

Dieses Kursangebot auf der Einstiegsniveaustufe A1 richtet sich an Senior*innen und alle, die ihre geistige Fitness erhalten und dabei eine neue Sprache entdecken oder auffrischen möchten. Mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck lernen wir Spanisch für den Alltag und die Reise – typische Situationen im Urlaub, einfache Gespräche im Café, im Hotel oder auf dem Markt. Nebenbei trainieren wir auch Gedächtnis,

Konzentration und Aussprache auf spielerische Weise. ¡Bienvenidos!

4620 BEGINN: 16.03.2026, 6x montags, 10.00-11.30 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
56,00 Euro (ermäßigt: 44,00 Euro)

**Spanisch für Einsteiger*innen
ohne Vorkenntnisse (A1.1)**

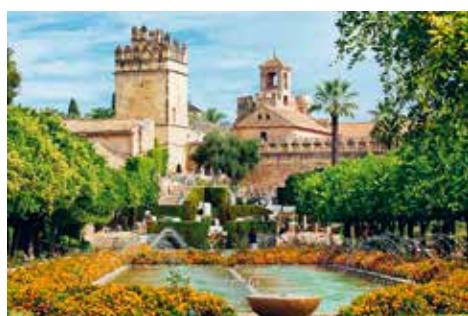
(ab Lektion 1)

Mónica Nancy Czop

Mehr als 400 Millionen Menschen auf der Welt sprechen Spanisch als Mutter- oder Zweisprache. Nach Englisch ist Spanisch die am häufigsten erlernte Sprache der Welt! Im Rahmen dieses Kurses werden Sie mit Hilfe einer erfahrenen spanischen Muttersprachlerin aus Argentinien die ersten Schritte in dieser wichtigen und vor allem interessanten Sprache unternehmen. Gemeinsam trainieren Sie, wie man sich begrüßt und verabschiedet, sich vorstellt, sagt, woher man kommt und welchen Beruf man ausübt. Die Kursleiterin lässt Sie von Beginn an direkt in die spanischsprachige Welt eintauchen und Sie wenden Gelerntes unmittelbar selbst auf Spanisch an. Neben dem Training essentieller Kommunikation runden kulturelle Informationen aus erster Hand das Kursprofil dieses Einstiegskurses ab und lassen Sie gut vorbereitet in Ihren nächsten Urlaub starten.

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-312514676-1

4621 BEGINN: 23.02.2026, 13x montags, 18.15-19.45 Uhr (26 UStd.)
vhs am Stadelhof,
116,80 Euro (ermäßigt: 90,80 Euro)

**Intensivwochenende Einstieg Spanisch (A1.1)**

Heidi Kürpick

Sie reisen gerne in spanischsprachige Länder, beherrschen aber die Landessprache nicht und wünschen sich deshalb, schnell und kompakt erste Grundkenntnisse zu erlernen? Mit viel Freude vermittelt die engagierte muttersprachliche Kursleitung aus erster

Hand kulturelle Einblicke und berücksichtigt dabei die Interessen der Teilnehmenden. Sprachlich werden zudem hilfreiche Redewendungen und Wortschatz zur Anwendung auf Reisen trainiert, z.B. im Hotel, am Flughafen, im Restaurant, etc. Die Kursleiterin stellt speziell auf die Teilnehmenden ausgerichtete Materialien bereit, die im Kursentgelt enthalten sind.

- 4622** **Samstag**, 25.04.2026, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 26.04.2026, 10.00-14.15 Uhr
(12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
66,50 Euro (keine Ermäßigung)

Summer School – Spanisch Intensivwoche/ Bildungsurlaub für Einsteiger*innen (A1.1)

Mónica Nancy Czop

Wann haben Sie das letzte Mal auf diese Weise etwas für Ihre Weiterbildung getan? Tauchen Sie fünf Tage lang aktiv und äußerst intensiv ins Sprachenlernen ein! Nutzen Sie das Format des Bildungsurlaubs im Rahmen unserer Summer School für eine neue Sprache und erwerben Sie Spanischkenntnisse von Anfang an. Diese Intensivwoche ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als **Bildungsurlaub** anerkannt, aber auch als reguläres Kursangebot buchbar. Sie richtet sich an Teilnehmende die noch nie Spanisch gelernt haben und motiviert sind, in hohem Lerntempo erste Grundlagen der Sprache zu erwerben und kulturelle Einblicke zu erhalten. Ziel ist, grundlegende Alltagskommunikation zu ermöglichen und eine grammatischen Grundlage zu legen. Es werden die Kapitel 1-3/4 des Kursbuches „Con Gusto Nuevo A1“ des Klett Verlages, ISBN 978-3-12-514676-1 (hybride Ausgabe) zugrunde gelegt, mit dem zum Wintersemester auch ein Übergang in ein reguläres, wöchentliches Kursangebot möglich ist. Darüber hinaus stellt die muttersprachliche Trainerin weitere Materialien bereit und geht auf individuelle Wünsche der Teilnehmenden ein.

- 4623** **Montag – Freitag**, 27.07.2026 – 31.07.2026,
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
188,50 Euro (keine Ermäßigung)

Spanisch entspannt am Vormittag mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 4)

Heidi Kürpick

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

- 4624** BEGINN: 02.02.2026, 16x montags,
09.00-10.30 Uhr (32 UStd.)
vhs am Stadelhof,
133,60 Euro (ermäßigt: 101,60 Euro)



Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 4)

Liz Yanet Espinoza Lastaunado

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

- 4625** BEGINN: 04.02.2026, 15x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (30 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
126,90 Euro (ermäßigt: 96,90 Euro)

Spanisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 5)

Renata Mirely Stoll

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

- 4626** BEGINN: 25.02.2026, 12x mittwochs,
11.00-12.30 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
103,90 Euro (ermäßigt: 79,90 Euro)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 6)

Mónica Nancy Czop

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

- 4627** BEGINN: 23.02.2026, 13x montags,
20.00-21.30 Uhr (26 UStd.)
vhs am Stadelhof,
116,80 Euro (ermäßigt: 90,80 Euro)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 7/8)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag (Lehrbuch und Trainingsbuch)

- 4628** BEGINN: 02.03.2026, 10x montags,
16.30-18.00 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
100,80 Euro (ermäßigt: 80,80 Euro)



**Vokalbellernen:
Tipps vom Gedächtnisweltmeister**
siehe Kurs Nr. 1058



Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9/10)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag (Lehrbuch und Trainingsbuch)

- 4629** BEGINN: 03.03.2026, 10x dienstags,
16.30-18.00 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
118,40 Euro (ermäßigt: 98,40 Euro)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

- 4630** BEGINN: 05.02.2026, 18x donnerstags,
20.00-21.30 Uhr (36 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
136,80 Euro (ermäßigt: 100,80 Euro)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Heidi Kürpick

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4631** BEGINN: 03.03.2026, 13x dienstags,
17.30-19.00 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
109,10 Euro (ermäßigt: 83,10 Euro)

**Spanisch am Vormittag
mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

(ab Lektion 12)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

- 4632** BEGINN: 06.02.2026, 19x freitags,
09.00-10.30 Uhr (38 UStd.)
vhs im Riemeke,
152,90 Euro (ermäßigt: 114,90 Euro)

**Summer School – Spanisch Intensivwoche/
Bildungsschule: Auffrischung und Festigung
Niveau A1+/A2**

Heidi Kürpick

Eine Woche Fokus! Unter erfahrener muttersprachlicher Kursleitung frischen Sie intensiv und zielführend Ihre Basiskenntnisse zu Wortschatz und essentiellen sprachlichen Strukturen auf und trainieren abwechslungsreich und mit Spaß Ihre Kommunikationsfähigkeit für Alltag und Reise. Die Kursmaterialien werden auf die Vorkenntnisse und Bedürfnisse der Anwesenden abgestimmt, so dass kein Kursbuch zusätzlich erworben werden muss. In diesem Rahmen kann die Sprachtrainerin bestens auf Fragen und Anliegen der Teilnehmenden eingehen, abgerundet durch viele wissenswerte und hilfreiche kulturelle Informationen. Die Intensivwoche ist auch als **Bildungsschule** nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

- 4633** Montag – Donnerstag, 27.07.2026 –
30.07.2026, 14.00-19.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
170,40 Euro (keine Ermäßigung)

**NIVEAU A2 –
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG**

Spanisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 1)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

- 4638** BEGINN: 05.02.2026, 18x donnerstags,
18.30-20.00 Uhr (36 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
136,80 Euro (ermäßigt: 100,80 Euro)

Spanisch am Nachmittag mit Basiskenntnissen (A2.1)

(ab Lektion 1)

Mónica Nancy Czop

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4649 BEGINN: 25.02.2026, 13x mittwochs,
14.00-15.30 Uhr (26 UStd.)
vhs am Stadelhof,
116,80 Euro (ermäßigt: 90,80 Euro)

Spanisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 2)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4650 BEGINN: 03.02.2026, 20x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
164,80 Euro (ermäßigt: 124,80 Euro)

Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.1)

(ab Lektion 5)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4651 BEGINN: 04.02.2026, 17x mittwochs,
10.15-11.45 Uhr (34 UStd.)
vhs im Riemeke,
101,50 Euro (ermäßigt: 67,50 Euro)



Spanisch Aufbaukurs (A2.2)

(ab Lektion 7/8)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag (Lehrbuch und Trainingsbuch)

4652 BEGINN: 03.03.2026, 10x dienstags,
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
100,80 Euro (ermäßigt: 80,80 Euro)

Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 10)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4653 BEGINN: 04.02.2026, 17x mittwochs,
08.30-10.00 Uhr (34 UStd.)
vhs im Riemeke,
140,70 Euro (ermäßigt: 106,70 Euro)

Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 12)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4654 BEGINN: 03.02.2026, 17x dienstags,
10.15-11.45 Uhr (34 UStd.)
vhs im Riemeke,
140,70 Euro (ermäßigt: 106,70 Euro)

NIVEAU B1 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Spanisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 1)

Renata Mirely Stoll

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

4655 BEGINN: 03.03.2026, 11x dienstags,
18.30-20.00 Uhr (22 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
95,80 Euro (ermäßigt: 73,80 Euro)



Spanisch Mittelstufe (B1.2)

(ab Lektion 5)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

4658 BEGINN: 02.02.2026, 19x montags,
17.30-19.00 Uhr (38 UStd.)
vhs im Riemeke,
152,90 Euro (ermäßigt: 114,90 Euro)

Spanisch Mittelstufe (B1.2)

(ab Lektion 5)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

- 4659** BEGINN: 03.02.2026, 11x dienstags,
19.45-21.15 Uhr (22 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
142,60 Euro (ermäßigt: 120,60 Euro)

CONVERSACIÓN (A2+/B1/B2)**Curso de conversación (A2+/B1)**

Ana Díaz Armenteros

¡Bienvenido! En este curso de conversación mejorarás tu pronunciación y tu comprensión del español; además, podrás ampliar tu vocabulario. Los temas principales girarán en torno a la cultura, la historia y el día a día español y latinoamericano. Y, por supuesto, juegos y diversión están incluidos.

- 4663** BEGINN: 02.03.2026, 12x montags,
20.00-21.30 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
125,60 Euro (ermäßigt: 101,60 Euro)

Cocinemos en español

siehe Kurs Nr. 4908

Curso de conversación por la mañana (B1+/B2)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Este curso se dirige a todos, que quieren practicar, ampliar, mejorar y profundizar sus conocimientos de la lengua española por medios de textos, ejercicios, conversación y mucho más. ¡Te esperamos!

- 4664** BEGINN: 03.02.2026, 17x dienstags,
08.30-10.00 Uhr (34 UStd.)
vhs im Riemeke,
101,50 Euro (ermäßigt: 67,50 Euro)

Curso de conversación (B1+/B2)

Ana Díaz Armenteros

¿Quieres mejorar la fluidez de tu español? En este curso de conversación utilizaremos temas de actualidad para que puedas fijar tus conocimientos y mejorar tus capacidades comunicativas. Lecturas, debates y juegos harán que puedas practicar de forma dinámica. ¡Anímate a probar!

- 4669** BEGINN: 25.02.2026, 13x mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
135,10 Euro (ermäßigt: 109,10 Euro)

WEITERE SPRACHEN**ARABISCH****NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Arabisch für Einsteiger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)**

Lernziel dieses Kurses ist es, einen Einstieg in die arabische Sprache zu ermöglichen und mit Aussprache und Schrift vertraut zu werden. Kursgegenstand sind das arabische Alphabet, Hören und Verstehen, sowie Übungen zum Führen einfacher alltäglicher Gespräche. Teilnehmende aus dem Vorsemester sind zur Festigung ihres ersten Wissens ebenfalls herzlich willkommen.

- 4702** BEGINN: 04.03.2026, 8x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
112,60 Euro (keine Ermäßigung)

Arabisch A1.2 – der nächste Schritt nach dem Alphabet

Die Lernmaterialien werden, angepasst an das Vorwissen der Teilnehmenden, im Kurs bekannt gegeben.

- 4703** BEGINN: 02.03.2026, 8x montags,
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
112,60 Euro (keine Ermäßigung)

FINNISCH**NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Finnland – Sprache und Kultur (A1)**

Sanna Annukka Grund

Finnland – atemberaubende, vielfältige Landschaften und menschenleere Weiten, absolute Ruhe und reine Luft. Heimat von ca. 5,5 Millionen Menschen, die ähnlich zu den glücklichsten Europas zählen sollen, ihre Saunakultur pflegen, salziges Lakritz essen und sich in kuriosen Wettkampfdisziplinen wie Handy-Weitwurf oder Frauenträger messen. In diesem Tagesformat zu finnischer Sprache und Kultur geht die gebürtige Finnin Sanna Grund auf gängige Vorstellungswelten und damit verbundene Fragen ein und vermittelt lebendig und aus erster Hand Wissenswertes zu Land und Leuten. Die finnische Sprache mit ihren 15 Fällen wirkt auf den ersten Blick als schwierig zu erlernen, ist aber einfach anders aufgebaut als etwa die deutsche Sprache. Dieser Schnupperkurs beschränkt sich auf erstes Basisvokabular sowie einfache Grußformeln und Redewendungen, die einem auf Reisen das Herz der Einheimischen schnell erobern lassen, er ist aufgrund von neuen Inhalten auch für Teilnehmende aus den Vorsemestern geeignet. Tervetuloa!

- 4710** **Samstag, 28.03.2026,**
09.30-16.45 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
67,40 Euro (keine Ermäßigung)

Finnisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Sanna Annukka Grund

Dieses Kursangebot setzt die Einstiegsgruppe aus dem Vorsemester fort, aber auch Quereinstiegende mit sehr geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

- 4711** **Samstag, 28.02.2026, 16.00-17.30 Uhr**
 **Samstag, 07.03.2026, 16.00-17.30 Uhr**
Samstag, 14.03.2026, 16.00-17.30 Uhr
Samstag, 21.03.2026, 16.00-17.30 Uhr
(8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

JAPANISCHE**NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Summer School – Japanisch Intensivwoche/ Bildungsurlaub für Einsteiger*innen (A1)**

Hiroko Watanabe-Schmidt

Konnichiwa! Japan hat für Besuchende viel zu bieten: uralte Traditionen und Kunstformen, aber auch modernste Megastädte, eine junge Manga- und Popkultur und eine faszinierende Sprache. Ziel dieses Kursangebots ist es zunächst, erste Grundlagen der japanischen Schrift und Grammatik zu erwerben. Praktische Übungen stehen ebenfalls von Anfang an auf dem Programm, so dass Sie Ihr Wissen in verschiedenen einfachen Situationen im Alltag anwenden und unterwegs kurze Gespräche führen können.

Diese Intensivwoche ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwB-G) als Bildungsurlaub anerkannt, aber auch als reguläres Kursangebot buchbar.

- 4730** **Dienstag – Freitag, 14.07.2026 – 17.07.2026,**
09.15-14.15 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
180,40 Euro (keine Ermäßigung)

Nachmittag der japanischen Kultur im vhs-Garten

Hiroko Watanabe-Schmidt

Die japanische Kultur wirkt auf uns häufig faszinierend und fern. In diesem Workshop holen wir sie für einen Nachmittag erlebbar in den Garten unserer vhs. Sie haben die Möglichkeit, einen echten Kimono zu tragen und sich damit fotografieren zu lassen, oder Sie können die japanische traditionelle Faltkunst Origami probieren, bei der, ausgehend von einem quadratischen Blatt Papier, auf kreative Weise und ohne den Gebrauch von Schnitten oder Klebstoff, vielfältige Figuren und Muster erstellt werden können. Eine Einführung in die japanische Kalligraphie mit Pinsel und Tinte rundet das Programm ab, das für Groß und Klein gleichermaßen geeignet ist. Das Angebot kann nur bei gutem Wetter stattfinden, ein Alternativtermin wird ggf. bekanntgegeben!

- 4731** **Samstag, 13.06.2026,**
13.00-16.45 Uhr (5 UStd.)
 vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
31,90 Euro (keine Ermäßigung)

Japanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Kazuko Watanabe

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4733** BEGINN: 23.02.2026, 14x montags,
17.00-18.30 Uhr (28 UStd.)
Online-Veranstaltung,
149,80 Euro (keine Ermäßigung)



Japanisch für Japanreisende und Sprachinteressierte – Fortsetzung (A1.2)

(ab Lektion 18)

Kazuko Watanabe

Der sich thematisch an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientierende Kurs setzt das Basisseminar des Vorsemesters fort. Die Förderung der kommunikativen Sprachfähigkeit steht dabei besonders im Mittelpunkt. Ein Quereinstieg durch Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen ist jedoch möglich. Hierbei werden Grundkenntnisse der grammatischen Strukturen, sowie ausreichende Beherrschung der Hiragana und Katakana Schriftzeichen vorausgesetzt.

Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai „Japanese language and culture“

- 4737** BEGINN: 24.02.2026, 8x dienstags,
18.45-20.15 Uhr (16 UStd.)
Online-Veranstaltung,
102,80 Euro (keine Ermäßigung)



NIVEAU B1/B1+ – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Japanisch Mittelstufe am Freitagabend (B1)

Kazuko Watanabe

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4738** BEGINN: 20.02.2026, 14x freitags,
18.00-19.30 Uhr (28 UStd.)
Online-Veranstaltung,
186,80 Euro (keine Ermäßigung)

KOREANISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Koreanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab ca. Lektion 17)

Sungil Yu

Lehrbuch: „ King Sejong Institute Korean 1“, King Sejong Institute Foundation 2020

- 4741** BEGINN: 17.03.2026, 11x dienstags,
19.45-21.15 Uhr (22 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
132,00 Euro (keine Ermäßigung)

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Koreanisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab ca. Lektion 7)

Sungil Yu

Lehrbuch: „King Sejong Institute Practical Korean 2“, King Sejong Institute Foundation 2023

- 4742** BEGINN: 18.03.2026, 12x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (24 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
142,80 Euro (keine Ermäßigung)

A photograph of a woman with dark hair, wearing a light-colored hijab, smiling while driving a bus. She is seated behind the steering wheel, which is on the left side of the frame. To her right is a large, silver electronic control panel with multiple screens and buttons. The background shows the interior of a bus with wooden paneling.

Absolvierte 2018 den berufs-
bezogenen Deutschkurs B2

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Wir unterstützen Integration. Zugewanderte bringen die Gesellschaft weiter – und das nicht nur als Busfahrerin. Unsere Kurse sorgen dafür, dass es in Zukunft keinen Stillstand gibt. Weder im ÖPNV noch in der Wirtschaft.

KROATISCH**NIVEAU A1 –
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Kroatisch für die Reise –
Einstiegswochenende Sprache und Kultur
(A1)**

Sandra Hardes

Crashkurs Kroatisch: Sprache und Kultur für Ihren Urlaub! Kristallklares Wasser, herzliche Begegnungen vor idyllischer Kulisse: Tauchen Sie ein in die Faszination Kroatiens! An einem Intensiv-Wochenende erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen für Ihre Reise. Unter muttersprachlicher Kursleitung trainieren Sie in kleiner Kursgruppe sofort anwendbare Sprachkompetenz: Gespräche führen, souverän grüßen, den Weg erfragen und mühelos im Restaurant bestellen. Dazu gibt es aus erster Hand spannende Einblicke in die kroatische Kultur und Insider-Tipps zu den Umgangsformen (Dos and Don'ts). Perfekt für Einsteiger*innen oder als effektive Auffrischung vor der nächsten Reise. Vidimo se!

4747 **Samstag**, 28.03.2026, 10.15-16.00 Uhr
Sonntag, 29.03.2026, 10.00-14.00 Uhr
 (12 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 74,60 Euro (keine Ermäßigung)

NEUGRIECHISCH**NIVEAU A1 –
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Neugriechisch für die Reise –
Wochenendkurs Sprache und Kultur (A1.1)**

Christos Tsachpinis

Sie planen eine Reise nach Griechenland und möchten vor Ort, in Restaurants und Cafés, im Hotel, am Kiosk etc. erste einfache Gespräche in der Landessprache führen können? Unter erfahrener muttersprachlicher Kursleitung trainieren Sie anhand zahlreicher praktischer Übungen und Rollenspiele den Umgang mit der griechischen Sprache und erfahren nebenbei viel Wissenswertes über Land und Leute. Sie lernen das griechische Alphabet kennen, was Ihnen vor Ort das Lesen von Schildern und Speisekarten erleichtern wird. So sind Sie für Ihre Reise sprachlich bestens vorbereitet. Bei vertieftem Interesse an der Sprache kann anschließend im August ein kompaktes Intensivformat/Bildungsurlaub Neugriechisch für Einsteiger*innen besucht werden.

4748 **Samstag**, 28.03.2026, 10.00-16.15 Uhr
Sonntag, 29.03.2026, 10.00-15.15 Uhr
 (13 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 75,10 Euro (keine Ermäßigung)

**Summer-School –
Neugriechisch Intensivwoche/
Bildungsurlaub für Einsteiger*innen (A1)**

Christos Tsachpinis

Lust auf eine fokussierte sprachliche Entdeckungsreise nach Griechenland? Unser Crashkurs unter muttersprachlicher Kursleitung entführt Sie in die faszinierende Welt der griechischen Sprache und Kultur. Erlernen Sie erste Grundlagen des Neugriechischen und genießen Sie dabei eine Woche voller intensiver Lernmomente und kultureller Highlights. Perfekt für alle, die mit Leidenschaft und Neugier in eine neue Sprache eintauchen und sprachlich bestens präpariert

ihre nächste Reise starten möchten. Das Intensivseminar ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

- 4749 Dienstag – Freitag**, 11.08.2026 – 14.08.2026,
09.15-14.45 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
134,70 Euro (keine Ermäßigung)

Neugriechisch Aufbaustufe (A1.2/A2.1)

(ab Lektion 10)

Christos Tsachpinis

Lehrbuch: „Kalimera neu A1-A2“, Klett Verlag

- 4750 BEGINN:** 19.02.2026, 12x donnerstags,
18.15-19.45 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
141,10 Euro (ermäßigt: 117,10 Euro)

NIEDERLÄNDISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Niederländisch mit allen Sinnen für Beginn (A1) und Wiedereinstieg (A2)

Till Flo Krapoth

Wer mit allen Sinnen in eine Sprache eintaucht, lernt am besten, das ist wissenschaftlich erwiesen! Also werden Teilnehmende dieses innovativen Formats mit Unterstützung des erfahrenen Kursleiters und Dozierenden an der Uni Paderborn Bilder und Texte sehen und hören, landestypische Kleinigkeiten schmecken und riechen sowie spielerisch Körper und Geist in Bewegung bringen. Bei entsprechendem Wetter begeben Sie sich auch zwischendurch nach draußen. Der Kurstag ist für Interessierte an der der niederländischen Sprache, die keine oder geringe Vorkenntnisse besitzen gleichermaßen geeignet. Alle Lernmaterialien werden vom Dozenten zur Verfügung gestellt und sind in der Gebühr bereits inkludiert. Tot ziens!

Jede Veranstaltung der Kursreihe kann einzeln oder auch zusammen gebucht werden.

4753 Sonntag, 15.03.2026,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

4754 Sonntag, 26.04.2026,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 4755 Sonntag**, 17.05.2026,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 4756 Sonntag**, 14.06.2026,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

Summer School – Niederländisch Intensivwoche für Einsteiger*innen (A1)

Till Flo Krapoth

Dieses Intensivangebot wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die unter erfahrener Kursleitung mit viel Spaß an der Sache in kurzer Zeit, ausgehend von der Aussprache, Basisfertigkeiten der niederländischen Sprache intensiv trainieren möchten. Neben sprachlichen Grundlagen werden Einblicke in Kultur, Geschichte und Gesellschaft der Niederlande und Flanderns vermittelt. Ziel ist, das Erlernte selbstständig in verschiedensten grundlegenden beruflichen und alltäglichen Situationen sowie auf Reisen anwenden zu können.

Das Intensivseminar ist auch als **Bildungsurlaub** nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

- 4757 Montag – Freitag**, 27.07.2026 – 31.07.2026,
10.30-15.30 Uhr (30 UStd.)
vhs im Riemeke,
197,20 Euro (keine Ermäßigung)

Summer-School – hybrider Powerkurs Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Stephen Parsick

Dieser Crashkurs zweimal pro Woche ist als zielführender Sprachbooster konzipiert. Unter erfahrener Kursleitung frischen Sie vorhandene Basiskenntnisse intensiv auf bzw. entwickeln Sie weiter. Sie festigen essentielle Wortschatz und sprachliche Strukturen und trainieren abwechslungsreich und mit Spaß Ihre Kommunikationsfähigkeit für Alltag und Reise. Dabei tauchen Sie gleichzeitig in die niederländische Kultur ein und erhalten viele spannende und humorvolle Einblicke in Land & Leute. Die Kursmaterialien werden dabei auf Ihre individuellen Vorkenntnisse abgestimmt, kein zusätzliches Kursbuch nötig! Eine Teilnahme ist flexibel in Präsenz oder online möglich.

- 4759 BEGINN:** 14.07.2026, 2x wöchentlich
(dienstags und donnerstags), insgesamt 8 Termine, jeweils 17.30-20.45 Uhr (32 UStd.)
vhs am Stadelhof,
200,70 Euro (keine Ermäßigung)

POLNISCH**NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Polen- Kultur und Sprache (A1)**

Andreas Thomas

Entdecken Sie Polen an einem Wochenende: Von geschichtsträchtigen Städten über atemberaubende Naturlandschaften bis hin zu modernen Metropolen – Polen ist ein Land voller Kontraste und Überraschungen. Unser muttersprachlicher Kursleiter lässt Sie in die vielfältigen Aspekte Polens eintauchen und gibt aus erster Hand faszinierende Einblicke in die reiche Geschichte, Kultur, Bräuche sowie Küche unseres östlichen Nachbarn. Darüber hinaus lernen Sie erste nützliche Phrasen und Redewendungen kennen, die Sie nicht nur erste praktische Situationen im Land meistern, sondern auch die Herzen der so gastfreundlichen Polen gewinnen lassen.

- 4760** **Samstag**, 25.04.2026, 10.00-15.00 Uhr
Sonntag, 26.04.2026, 10.00-15.00 Uhr
 (12 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 61,90 Euro (keine Ermäßigung)

PORTUGIESISCHE**NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Portugiesisch intensiv am Wochenende für Einsteiger*innen (A1)**

Germano Vilabril

Lust auf Portugiesisch? Gute Wahl, denn diese Sprache ist nicht nur so melodisch und abwechslungsreich wie ihr Ursprungsland Portugal, sie wird heute auch von über 240 Millionen Menschen weltweit gesprochen! Dieses Seminar richtet sich an Portugal- und Brasilien-Interessierte als Lerneinsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Im Vordergrund stehen einfache Dialoge, die sich für jede Art von Small Talk eignen und für Urlaubs situationen ein Muss sind. Zusätzlich erfahren Sie viel Wissenswertes über Kultur, Land und Leute. Vamos lá!

Die Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt, die Kosten sind in der Kursgebühr enthalten.

- 4770** **Freitag**, 13.03.2026, 18.00-20.30 Uhr
Samstag, 14.03.2026, 10.30-15.00 Uhr
Sonntag, 15.03.2026, 10.00-13.15 Uhr
 (11 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 68,00 Euro (keine Ermäßigung)



Brasilianisches Portugiesisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Lára Abrantes-König

Sie möchten sich in allen Lebenslagen selbstbewusst und erfolgreich auf Portugiesisch verständigen können? Sie lernen gerne bequem von zu Hause aus? Dieser Online-Kurs in kleiner, überschaubarer Kursgruppe richtet sich an alle, die brasilianisches Portugiesisch für den direkten, praktischen Gebrauch erlernen möchten – ob für die nächste Reise, den Beruf oder private Gespräche. Die muttersprachliche Trainerin legt den Fokus dabei auf die sofortige Anwendbarkeit der Sprache: In motivierenden und interaktiven Online-Aktivitäten trainieren Sie gezielt die vier Kernfertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Authentische Einblicke in die faszinierende kulturelle Vielfalt Brasiliens runden dieses kompakte Einstiegsangebot ab. Das Lehrwerk wird Ihnen kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

4771 BEGINN: 13.04.2026, 10x montags,
18.15-20.00 Uhr (20 UStd.)

Online-Veranstaltung,
123,00 Euro (keine Ermäßigung)

NIVEAU B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Treffpunkt Portugiesisch: Konversation für Fortgeschrittene (B2)

Germano Vilabril

4772 Sonntag, 08.02.2026, 14.30-16.15 Uhr
Sonntag, 08.03.2026, 14.30-16.15 Uhr

Sonntag, 19.04.2026, 14.30-16.15 Uhr

Sonntag, 10.05.2026, 14.30-16.15 Uhr

Sonntag, 14.06.2026, 14.30-16.15 Uhr
(12 UStd.)

vhs am Stadelhof,
61,20 Euro (keine Ermäßigung)

RUSSISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Summer School – Schnupperkurs Russisch Schreiben und Lesen lernen (A1)

Nadja Metzler

Das russische Alphabet, sowie die russische Schrift lesen und schreiben lernen sind Gegenstand dieses Kurses. Kulturelle Einblicke aus erster Hand durch die muttersprachliche Kursleiterin runden diesen Minikurs zum Schnuppern ab.

4773 BEGINN: 17.06.2026, 3x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
36,00 Euro (ermäßigt: 30,00 Euro)

Russisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3)

Nadja Metzler

Lehrbuch: „MOCT Neu A1-A2“, Klett Verlag

4774 BEGINN: 18.02.2026, 13x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
136,10 Euro (ermäßigt: 110,10 Euro)



Russisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9)

Nadja Metzler

Lehrbuch: „MOCT Neu A1-A2“, Klett Verlag

4775 BEGINN: 19.02.2026, 14x donnerstags,
18.15-19.45 Uhr (28 UStd.)
vhs im Riemeke,
146,10 Euro (ermäßigt: 118,10 Euro)

SCHWEDISCH**NIVEAU A1 –
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Schwedisch für Einsteiger*innen
ohne Vorkenntnisse (A1.1)**

Nicoline Kühn

Hej! Sie möchten erste Einblicke in die schwedische Sprache erhalten, um sich auf Reisen, im Beruf oder mit schwedischen Freund*innen auszutauschen zu können? Die erfahrene Dozentin vermittelt Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse anhand vieler aktueller landeskundlicher Beispiele einen systematischen und einfachen Zugang zu Land und Sprache. In persönlicher Kursatmosphäre fühlen Sie sich gut aufgehoben und trainieren die praktische Anwendung des Gelernten. So gewinnen Sie schon bald einen ersten Überblick über die Grundlagen des Schwedischen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4790** BEGINN: 24.02.2026, 13x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
92,40 Euro (ermäßigt: 66,40 Euro)

**Schwedisch mit geringen Vorkenntnissen
(A1.2)**

Nicoline Kühn

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4791** BEGINN: 24.02.2026, 13x dienstags,
19.45-21.15 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
109,60 Euro (ermäßigt: 83,60 Euro)

**„Sticka svenska sockor“
– Schwedische Socken
stricken und ganz
entspannt nebenbei
mehr über die
schwedische Sprache
und Kultur erfahren**

Nicoline Kühn

Socken stricken ist "in"! Lernen Sie, passgenaue Socken zu stricken – ob einfarbig, mit Strukturmuster oder mit zweifarbigem, skandinavischen Mustern: Fertigen Sie in entspannter Atmosphäre Ihre neuen Lieblingssocken an. Grundkenntnisse im Stricken werden vorausgesetzt (Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen).

- 4792** BEGINN: 02.02.2026, 8x montags,
17.00-18.30 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
75,90 Euro (keine Ermäßigung)

**Fika – Schwedische Kaffeepause gemeinsam
erleben und mehr über Land und Leute
erfahren**

Nicoline Kühn

In Schweden ist die „Fika“ eine soziale Institution! Wir backen zusammen Spezialitäten wie Kanelbullar (Zimtschnecken), Kladdkaka (Schokoladenkuchen) oder Hallongrottör (Himbeerkekse) und genießen dann in der gemeinsamen Kaffeerunde unsere Leckereien. Außerdem können Sie vieles über Schweden und die schwedische Sprache erfahren. Välkomna!

- 4793** Samstag, 09.05.2026,
14.30-17.00 Uhr (3 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
17,10 Euro (keine Ermäßigung)

NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Schwedisch für Fortgeschrittene (B1/B2)

(ab ca. Lektion 9)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Välkomna tillbaka! Neu B1“, Klett Verlag

4794 BEGINN: 25.02.2026, 13x mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
109,60 Euro (ermäßigt: 83,60 Euro)

Schwedisch für Fortgeschrittene (B2)

(ab Lektion 9)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Välkomna tillbaka! neu“, Klett Verlag

4797 BEGINN: 19.02.2026, 13x donnerstags,
19.00-20.30 Uhr (26 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
79,60 Euro (ermäßigt: 53,60 Euro)

TÜRKISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Türkisch für die Reise – Einstiegswochenende Sprache und Kultur (A1)

Türkisches Wochenende: Mehr als nur „Merhaba“! Sie träumen von der nächsten Türkei-Reise und möchten die Kultur hautnah erleben? Unser Intensiv-Wochenende bietet dafür eine ideale Vorbereitung. In kleiner Kursgruppe unter muttersprachlicher Kurseleitung tauchen Sie in die faszinierende türkische Lebensart ein und erfahren aus erster Hand mehr über Gastfreundschaft, Traditionen und die alltäglichen Gepflogenheiten. Gleichzeitig lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Floskeln, um leicht

ins Gespräch zu kommen und echte Begegnungen zu ermöglichen:

- Wichtige Höflichkeitsformen und Begrüßungen
- Essen und Trinken bestellen (auf dem Basar, im Restaurant) ■ Ausgewählte kulturelle Do's and Don'ts ■ Typische situative Redewendungen für Reisende

So sind Sie bestens gerüstet, um Ihren Urlaub zu einem authentischen und unvergesslichen Erlebnis werden zu lassen.

4810 **Samstag**, 21.03.2026, 10.00-13.00 Uhr
Sonntag, 22.03.2026, 10.00-13.00 Uhr
(8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
42,90 Euro (keine Ermäßigung)

THAILÄNDISCHE

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Thailand – Sprache und Kultur (A1)

Suchada Beyer

Thailand ist eines der beliebtesten Urlaubsländer der Deutschen. Auch wenn man sich dort sehr gut mit Englisch verständigen kann, ist die thailändische Sprache ein wichtiger Schlüssel, um Zugang zu Land und Leuten zu erhalten. Dieser Wochenendkurs in Kleingruppe vermittelt neuen Teilnehmenden erste Grundlagen der thailändischen Sprache und Kultur. Anhand praxisnaher Beispiele, wie etwa beim Einkaufen auf dem Markt, erlernen diese einfache Redemittel zur Konversation mit Einheimischen. Auch Teilnehmende aus vergangenen Kursen sind wieder herzlich willkommen und werden in netter Runde vorhandenes Wissen auffrischen, aber auch viele Neues kennenlernen können.

4820 **Samstag**, 23.05.2026, 10.00-15.00 Uhr
Sonntag, 24.05.2026, 10.00-15.00 Uhr
(12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
75,30 Euro (keine Ermäßigung)

UKRAINISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Schnupperkurs ukrainische Sprache und Kultur (A1)

Tetiana Aleksintseva

Sie arbeiten beruflich oder ehrenamtlich mit Menschen aus der Ukraine oder interessieren sich für Land und Leute? In diesem Schnupperkurs tauchen Sie in den slawischen Sprachraum und dessen Kultur ein. Im Rahmen des kompakten Einstiegsformats haben Sie die Möglichkeit, Grundkenntnisse der ukrainischen Sprache zu erlangen und erste „Sprechversuche“ zu unternehmen. Gesprächsthemen aus dem Alltag sollen Ihnen helfen, einen praktisch nutzbaren Basiswortschatz aufzubauen, um sich in einfachen Situationen zurechtzufinden: einander kennenlernen, erste Informationen austauschen, nach dem Befinden fragen, sich bedanken, Wegbeschreibungen etc. Essentielle sprachliche Strukturen sowie das Erlernen der ukrainischen Schrift sind ebenfalls Kursgegenstand und werden durch landeskundliche und interkulturelle Aspekte abgerundet. Das Unterrichtsmaterial wird von der muttersprachlichen Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

4830 BEGINN: 12.03.2026, 9x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)
vhs im Riemeke,
103,00 Euro (keine Ermäßigung)

SPRACHUNTERRICHT MAL ANDERS

Unsere Rubrik „Sprachunterricht mal anders“ ergänzt das klassische Fremdsprachenportfolio und Lernsetting hervorragend: Hier verbinden sich Aktivitäten und Sprachenlernen/Konversation in idealer, da authentischer Weise. Engagierte Trainer*innen nehmen Sie mit auf muttersprachliche Reise: Ob Chorsingen in verschiedensten Sprachen, Kochen auf Spanisch, Sprachspaziergänge bzw. Picknick auf Französisch oder auch englisches Schnuppergolfen - diese innovativen Formate sind ebenfalls ein hervorragendes sprachliches Training und ein tolles Gemeinschaftserlebnis! Für alle, die die schwedische Kultur hautnah erleben möchten, haben wir eine schwedische Fika mit traditionellem Gebäck und Kaffee sowie original schwedische Socken Stricken im Angebot – für was auch immer Sie sich entscheiden werden, wir wünschen Ihnen auf jeden Fall ganz viel Freude beim Sprachenlernen der etwas anderen Art!

Offener Chortreff: Europäische und internationale Lieder gemeinsam singen – Sprachenlernen mal anders

Nguyet Rodehutskors, Yanghee Cho



Singen macht Spaß, ist gesellig und hebt die Laune. Manchmal ist aber die Hürde zu hoch, zu einer offiziellen Chorprobe zu gehen.

Diese offene Chorprobe ermöglicht einen unverbindlichen Einstieg in das Chorsingen zusammen mit dem 2011 im Rahmen des Integrationsprojekts **KOMMIN** in der Stadt Paderborn gegründeten internationalen Chores Klangkult. Ziel des aktuell mehr als 10 Nationen umfassenden Chores ist es, Menschen aus unterschiedlichen Ländern zum gemeinsamen Singen und Musizieren mit Freude zusammenzuführen. Das

Liedrepertoire umfasst Lieder in vielen europäischen und internationalen Sprachen, von Arabisch, Englisch, Französisch, Spanisch, Neugriechisch bis hin zu Finnisch, Serbisch, Persisch, Hebräisch uvm. Wenn Sie gerade eine Fremdsprache erlernen, ist dies auch ein wunderbares Sprachtraining, mit verschiedensten Sinnen und viel Spaß an der Sache zu lernen und gleichzeitig die eigene Aussprache zu trainieren. Eine vorherige Anmeldung wäre wünschenswert. Notkenntnisse sind nicht erforderlich.

4903 Sonntag, 08.02.2026,
16.00-18.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei



Cocinemos en español

Renata Mirely Stoll

Etwas, das die spanischsprachige Kultur auszeichnet, ist das gemeinsame Essen mit der Familie oder mit Freunden. Die sogenannte „sobremesa“, das Gespräch nach dem Essen bei einer Tasse Kaffee oder einem Likör, ist dabei grundlegend und darf auf keinen Fall fehlen.

Sie kochen gerne, lernen Spanisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter vertiefen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Unter muttersprachlicher Anleitung lernen Sie die Zubereitung einiger typischer Gerichte spanischsprachiger Länder und unterhalten sich dabei entspannt auf Spanisch. ¡Bienvenidos!

4908 Samstag, 25.04.2026,
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
42,20 Euro (keine Ermäßigung)

"Sticka svenska sockor" – Schwedische Socken stricken und ganz entspannt nebenbei mehr über die schwedische Sprache und Kultur erfahren

siehe Kurs Nr. 4792

"Fika" – Schwedische Kaffeepause gemeinsam erleben und mehr über Land und Leute erfahren
siehe Kurs Nr. 4793



Schnuppergolfkurs in englischer Sprache mit Tea Time

Anthony Brooks

3 in 1: Sie haben Lust, mal das Golfspielen auszuprobieren, sind interessiert an English Conversation und schätzen die Gemütlichkeit einer britischen Tea-Time? Dieses Kursangebot in Zusammenarbeit mit dem British Army Golf Club Sennelager bietet Ihnen auf dem Clubgelände und im zugehörigen Clubhaus an einem Wochenende Spaß und Spiel für alle golf-interessierten Englischlernenden.

Ob allein oder als Team – in englischer Sprache werden Sie von einem Native Speaker individuell betreut: Sie probieren nicht nur die verschiedenen Übungsschläge auf der sogenannten Driving Range, sondern es geht ebenfalls auf den öffentlichen Old Course, um dort ein paar Löcher zu spielen und das volle Golferlebnis zu erfahren. Wer dann noch den 18-Loch Forest Pines Course kennenlernen möchte, kann mit einem Golfcart über den Platz fahren – ein Naturerlebnis der eigenen Art in der Senne.

Eine gemütliche Tea Time wird ebenfalls muttersprachlich begleitet und bietet einen stilvollen Ausklang in schöner Atmosphäre. Tauchen Sie sprachlich ein wie bei einem Kurztrip nach Great Britain. Ob muttersprachliche Golfer*innen oder Kursteilnehmende – alle können miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen, fachsimpeln und voneinander lernen. Eine Conversation Class der besonderen Art! Das Kursentgelt beinhaltet Übungsbälle, Leihschläger, Platznutzung und Betreuung.

Getränke und Speisen der Tea Time (Kaffee/Tee, Kuchen etc.) sind je nach Verzehr extra vor Ort zu zahlen.

4909 Samstag, 04.07.2026, 13.00-16.00 Uhr
Sonntag, 05.07.2026, 13.00-16.00 Uhr
(8 UStd.)
B.A. Golfclub Sennelager,
68,00 Euro (keine Ermäßigung)



Pique-nique à la française

Nguyet Rodehutskors

Participer à un pique-nique est un moment de liberté. On oublie les conventions. On picore avec les doigts un sandwich, un concombre ou un œuf dur... On s'installe confortablement en suivant du regard les nuages ou la nature ou en fermant les yeux pour humer le parfum des herbes et fleurs odorantes. Si vous avez envie de vous abandonner à tous ces délices, joignez-vous à nous pour le pique-nique „à la française“ qui aura lieu dans le beau jardin de notre vhs. Nous préparerons tous les amuse-gueule et quelques petits plats ensemble, tout en discutant bien sûr en français. Bienvenue!

- 4910 Samstag, 20.06.2026,**
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Garten, Wollmarktstraße,
38,60 Euro (keine Ermäßigung)

Peindre et parler. Malen und Sprechen. Kreatives Französischlernen für Französisch Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

siehe Kurs Nr. 4411



Balader & Bavarder (A2-C1)

Nguyet Rodehutskors

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten. Sie lieben die französische Sprache und haben Vorkenntnisse auf mindestens Niveau A2. Dieses Kursformat lädt zu kleinen Spaziergängen in und um Paderborn ein. Dabei werden Sie in netter Runde nicht nur schöne Ecken in Ihrer Stadt entdecken, sondern sich dabei auch, mit Unterstützung und gelenkt von einer muttersprachlichen Kursleiterin, locker auf Französisch unterhalten können. Balader & Bavarder richtet sich an interessierte Personen, die ihre Französischkenntnisse auffrischen oder vertiefen, hierzu aber nicht den klassischen Kursraum, sondern das entspannte Ambiente in der Natur nutzen möchten.

Der jeweilige Treffpunkt zu den verschiedenen Kursrouten im Stadtgebiet Paderborn wird rechtzeitig bekannt gegeben.

- 4911 Sonntag, 26.04.2026,**
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof 8,
15,20 Euro (keine Ermäßigung)
- 4912 Sonntag, 24.05.2026,**
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof 8,
15,20 Euro (keine Ermäßigung)
-

Ein Abend zu Zaz – Musik, Leidenschaft, Lebensfreude

siehe Kurs Nr. 2327

IT | Beruf

WEITERKOMMEN MIT DER VHS



Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist auch die berufliche Weiterbildung ein zentraler Bestandteil des vhs-Programms. Das Veranstaltungsspektrum reicht dabei von der Erweiterung kaufmännischer, betriebswirtschaftlicher und technischer Kompetenzen über die Optimierung von Managementtechniken bis hin zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der professionelle Umgang mit den Informationstechnologien und den Neuen Medien ist ein weiterer Themen schwerpunkt. Darüber hinaus bietet die Volkshochschule allen Interessierten für das berufliche Fortkommen verschiedene Instrumente der finanziellen Weiterbildungsförderung an.



BERUF | IT | WIRTSCHAFT

- | | |
|---|--|
| 193 Schule · Hochschule · Weiterbildung | 216 Betriebliche IT-Anwendungen |
| 194 Mathematik | 217 Buchführung · Finanzen |
| 195 Programmieren | 218 Soziale Kompetenzen · Berufliche Bildung |
| 196 Apple Welt | 225 Bildungsurlaub |
| 198 Social Media · Digitale Welt | 226 Xpert Business:
Das Kurssystem zur Betriebswirtschaft |
| 201 Künstliche Intelligenz (KI) | 228 Fördermittel zur Bildung |
| 203 Computer für Ältere oder Einsteiger*innen | |
| 208 IT-Anwendungen · Office | |



Passgenaue Weiterbildung für Unternehmen und Beschäftigte

Der stetige Wandel, dem Unternehmen und Beschäftigte in der Gegenwart ausgesetzt sind, wird in der aktuellen Diskussion als Leben in der sogenannten **VUCA**-Welt bezeichnet. Volatilität (volatility), Unsicherheit (uncertainty), Komplexität (complexity) und Mehrdeutigkeit (ambiguity) sind die unternehmerischen Herausforderungen, die eine stetige Weiterqualifizierung im Sinne des lebensbegleitenden Lernens notwendig machen. Regelmäßige Bildung ist damit ein zentraler Faktor, um einen nachhaltigen Unternehmenserfolg sicherzustellen.

Um den individuellen Weiterbildungsbedarfen Ihres Unternehmens angemessen begegnen zu können, haben wir den Fachbereich vhs-Business gegründet. Im Abschnitt „Zielgruppen“ des vhs-Programms finden Sie unter vhs Business eine große Auswahl unserer Kursangebote, die sich auch an Unternehmen und deren Mitarbeiter*innen wenden und zum Teil als betriebliche Weiterbildung gebucht werden können.

Zum anderen bieten wir Ihnen maßgeschneiderte und passgenaue Angebote in den Bereichen: IT und neue Medien, Sprachtraining und interkulturelles Know-how, Kommunikation und soziale Kompetenzen sowie Gesundheit und Rekreation an.

Sie sind interessiert? Dann nehmen Sie Kontakt auf! Wir erstellen Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot.

Weitere Information unter www.vhs-paderborn.de
Ihre Ansprechpartner*innen bei der Volkshochschule:

Petra Hensel-Stolz

Leiterin der Volkshochschule
Tel. 05251 88-14305
p.hensel-stolz@paderborn.de

Tobias Zenker

Fachbereichsleiter
Tel. 05251 88-14308
t.zenker@paderborn.de

#zukunfts_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Die Digitalisierung der Arbeits- und Lebenswelt entwickelt sich stetig weiter und ist ein Hauptfaktor für die andauernde Veränderung der Anforderungen an unser Handeln. Die vhs bietet mit ihren Kursen einen Zugang zu wichtigen digitalen Grundlagen, aktuellen Themen und Trends und Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt. „Future Skills“ bedeuten in diesem Fachbereich digitale und berufliche Fähigkeiten, die auf eine sich wandelnde Welt reagieren. Die vhs als Zukunftsort macht fit für Anpassungsfähigkeit und Resilienz und stärkt Teilnehmende für ein anspruchsvolles Leben.

SCHULE · HOCHSCHULE · WEITERBILDUNG

„Ich habe meinem Leben eine neue Richtung gegeben.“ – Abitur für Erwachsene am Westfalen-Kolleg Paderborn

Dr. Manuel Koch



Es kann viele Gründe geben, um sich auch im Erwachsenenalter noch einmal schulisch weiterzubilden: der Wunsch, sich beruflich weiterzuqualifizieren oder etwas ganz anderes machen zu wollen, wofür das Abitur oder ein Studium benötigt wird, die Suche nach neuen Perspektiven und Entwicklungschancen, das Bedürfnis etwas nachzuholen bzw. Potenziale zu nutzen, die in der Regelschulzeit aus unterschiedlichsten Gründen nicht genutzt werden konnten.

Mit diesen und vielen anderen Zielen kommen erwachsene Menschen an das Westfalen-Kolleg Paderborn, um dort die Fach- oder Allgemeine Hochschulreife (Abitur) zu erwerben.

Aber wir wissen auch, dass der Schritt, als Erwachsener noch einmal zur Schule zu gehen, häufig mit vie-

len Fragen verbunden ist: Wie kann ich die Schule mit meiner Lebenssituation vereinbaren? Welche finanziellen Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten gibt es? Schaffe ich nach einer längeren Schulpause den Wiedereinstieg und welche Unterstützungen gibt es? Kann ich den Schulabschluss auch begleitend zu meiner Arbeit oder der Versorgung einer Familie erwerben? Wie unterscheidet sich eine Schule für Erwachsene von einer Regelschule für Kinder und Jugendliche?

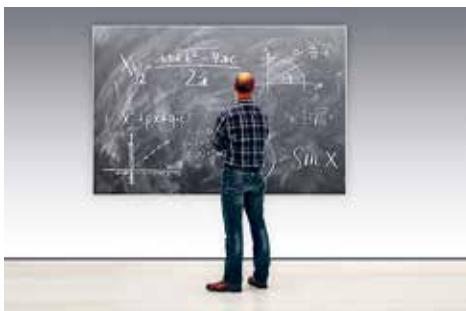
Ziel dieser Veranstaltung ist es, diese und mögliche weitere Fragen zu klären und Ihnen die spezifischen Angebote und besonderen Merkmale des Westfalen-Kollegs Paderborn als allgemeinbildende Schule des zweiten Bildungswegs vorzustellen und Ihnen mögliche Entwicklungsperspektiven zu eröffnen.

**5001 Mittwoch, 15.04.2026,
17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)
Westfalen Kolleg, entgeltfrei**

MATHEMATIK

Kostproben der Mathematik an drei Abenden.

Stephan Hoffeld



Eintauchen in die faszinierende Welt der Mathematik: An drei Abenden bekommen Sie einen Einblick in spannende Phänomene der Mathematik. Der Mathematiker Stephan Hoffeld richtet sich mit diesem Angebot an Interessierte und auch diejenigen, denen Mathematik in der Schulzeit eher suspekt war. Der Ausspruch „Lest Euler, er ist unser aller Meister!“ stammt von dem französischen Mathematiker Pierre-Simon Laplace und ist eine Aufforderung, sich mit dem Werk von Leonhard Euler zu beschäftigen, weil seine Beiträge die Mathematik und Physik maßgeblich beeinflusst haben. Eulers immenses Werk umfasst rund 866 wissenschaftliche Arbeiten und hat Generationen von Mathematikern und Physikern inspiriert.

Der erste Abend gibt einen Einblick in das Wirken dieses großen Mathematikers mit einem besonderen

Blick auf seine Leistungen in der Analysis. Vieles davon ist verbunden mit der Eulerschen Zahl e, die ebenso wichtig und zentral ist wie die Zahl Pi. Am zweiten Abend geht es um die klassische Verschlüsselung und die Herausforderungen, die sich für diese im Zeitalter von Quantencomputern ergeben. Es werden klassische Methoden der Verschlüsselung und ihre Grenzen dargestellt sowie mögliche Perspektiven für die zukünftige Informationssicherheit thematisiert. Zuletzt werden Diophantische Gleichungen Thema am dritten Abend dieser Reihe. Unter diophantischen Gleichungen versteht man mathematische Probleme bei denen nur nach ganzzahligen Lösungen gesucht wird. Dies tritt bei vielen Fragestellungen in Theorie und Praxis auf und viele Lösungen sind leicht zu verstehen, raffiniert, verblüffend und ohne großen Theorieaufwand möglich. Andere sind trotz ihrer allgemeinen Verständlichkeit sehr tiefliegend und schwierig zu lösen.

Die Kurse können auch unabhängig voneinander gebucht werden. Voraussetzungen: keine.

Leonhard Euler und die Zahl e

**5005 Mittwoch, 15.04.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
12,60 Euro (keine Ermäßigung)**

Klassische Verschlüsselung und die Herausforderungen im Kontext von Quantencomputern

**5006 Mittwoch, 29.04.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
12,60 Euro (keine Ermäßigung)**

Diophantische Gleichungen

**5007 Mittwoch, 13.05.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
12,60 Euro (keine Ermäßigung)**

Abiturwissen Mathematik für Schüler*innen des aktuellen Prüfungsjahrgangs

Stephan Hoffeld

Eine konzentrierte und gezielte Vorbereitung auf die Abiturprüfung im Fach Mathematik! An sechs Abenden widmet Ihr Euch noch einmal den wichtigsten Themen, die im Abitur relevant werden können. Zu den Themen gehören:

■ Analysis, Differenzial- und Integralrechnung ■ Vektorrechnung ■ Wahrscheinlichkeitsrechnung (inkl. stochastischer Matrizen).

Bei der genauen Stoffauswahl werden die Wünsche der Teilnehmenden binnendifferenziert berücksichtigt. Bei entsprechend großer Nachfrage kann der Kurs nach den Kriterien Grund- bzw. Leistungskurs geteilt werden.

7346 BEGINN: 19.02.2026, 6x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr (16 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
54,80 Euro (keine Ermäßigung)

PROGRAMMIEREN

Python programmieren Basiskurs – intensiv

Deniz Inan



Was ist Python? Python ist eine moderne, leicht verständliche Programmiersprache, die in vielen Bereichen zum Einsatz kommt: von der Webentwicklung über Datenanalyse bis hin zur Automatisierung alltäglicher Aufgaben. Ihre klare und strukturierte Syntax macht sie besonders beliebt für Einsteiger*innen. In diesem kompakten Basiskurs lernen Sie die grundlegenden Bausteine von Python kennen, verständlich erklärt und praxisnah vermittelt. Durch einfache Beispiele und kleine Übungen erarbeiten wir gemeinsam die Grundlagen der Programmierung. Dabei orientieren wir uns an Alltagsbeispielen, um die Logik hinter dem Code greifbar zu machen. Ziel ist es, ein erstes Gefühl für Programmierstrukturen zu entwickeln, ganz ohne Vorkenntnisse. Am Ende des Kurses können Sie einfache Python-Programme schreiben, verstehen und erweitern. Sie werden folgende Begriffe und Prozesse kennen lernen: Installieren Python und Einrichten des Code Editors, Primitive und Nicht-Primitive Datentypen, Operatoren und Boolean Logik, If-Statements, Loops

Voraussetzung: Sichere Bedienung von Computer und Tastatur. Es sind keine Vorkenntnisse in Programmierung erforderlich.

5010 BEGINN: 15.04.2026, 4x mittwochs,
18.00-21.00 Uhr (16 UStd.)
vhs Stadelhof,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)

Python programmieren – Aufbaukurs

Deniz Inan

Am Beispiel eines konkreten Projektes werden Basiskenntnisse durch Übungen vertieft. Auf diese Weise verfolgen Sie bei der Programmierung stets ein Ziel, das jedem Arbeitsschritt die notwendigen Fragestellungen gibt. Die einzelnen Arbeitsschritte und die damit einhergehenden kleinen Teilerfolge werden Sie motivieren und gleichzeitig einen ganzheitlichen Zusammenhang von Programmstrukturen zeigen. So erhalten Sie gleichzeitig Einblicke in Konzeption, Planung, Aufteilung, Zwischenlösungen und Zusammenspiel einzelner Komponenten. Das Niveau orientiert sich stets an Ihrem Lernfortschritt. Folgende Begriffe und Prozesse werden Sie kennen lernen: Funktionen, Klassen und Methoden Als Vorwissen wird der Python Basis-Kurs empfohlen, da einige Elemente im Aufbaukurs genutzt werden.

5011 BEGINN: 20.05.2026, 2x mittwochs,
18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)
vhs Stadelhof,
36,40 Euro (keine Ermäßigung)

„Prompt Engineering“ – Textgenerierung & Programmieren mit ChatGPT – Basiskurs

Deniz Inan

Erhalten Sie eine praxisorientierte Einführung in die Welt der Sprachmodelle wie ChatGPT und wie Sie diese neuen Werkzeuge als Hilfe für Programmieraufgaben nutzen. Der Fokus liegt auf dem sogenannten Prompt Engineering, also der gezielten Formulierung von Eingaben (Prompts), um die gewünschten Ergebnisse von KI-gestützten Modellen zu erhalten. Anhand anschaulicher Beispiele und Übungen lernen Sie grundlegende Prinzipien kennen: Was sind Large Language Models (LLMs), wie arbeiten sie, und wie kann man mit ihnen effektiv kommunizieren, um z. B. für HTML, CSS, JavaScript oder Python sinnvolle Ergebnisse zu bekommen?

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die neugierig auf Künstliche Intelligenz sind und verstehen wollen, wie man diese sinnvoll einsetzen kann.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Umgang mit dem Computer. Vorkenntnisse im Programmieren sind hilfreich. Ein ChatGPT-Account ist von Vorteil.

5012 BEGINN: 09.06.2026, 3x dienstags,
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
vhs Stadelhof,
40,70 Euro (keine Ermäßigung)

Webseiten selbst programmieren – Einführung in HTML5 & CSS3 – Basiskurs

Deniz Inan

Eine eigene Website zu programmieren, um zum Beispiel sein Hobby vorzustellen, der Familie einen Blog zu schreiben, oder den ersten Schritt in die Webentwicklung zu gehen, ist gar nicht so schwierig. **HTML5** und **CSS3** sind Programmiersprachen und aus der modernen Webentwicklung nicht mehr wegzudenken. Mit vielen modernen Ansätzen dieser beiden Programmiersprachen lassen sich schnell und bequem benutzerfreundliche und attraktive Webseiten programmieren. Dieser Basiskurs richtet sich an Interessierte, welche die Grundlagen der Webprogrammierung lernen möchten.

Anhand von Beispielen werden die Grundprinzipien von **HTML5** und **CSS3** vermittelt und in kleinen Übungen angewendet. In Einzel- und/oder Gruppenarbeit wird dann das neu erworbene Wissen angewandt, um eine erste statische Seite selbst zu programmieren. Die dazu erforderlichen Programme sind kostenfrei im Internet erhältlich.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Programmierkenntnisse sind nicht nötig.

- 5013** BEGINN: 17.06.2026, 3x mittwochs,
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)

APPLE WELT

macOS – Arbeiten mit Dateien und Ordnern

Farid Mésbahi



Um auf dem Mac Fotos, geschriebene Texte oder die eigene Musik abzuspeichern und insbesondere wiederzufinden, schlägt das Betriebssystem macOS von Apple auf dem iMac eine Ordnerstruktur vor. Um diese Ablagestruktur für sich zu benutzen, wird das Grundwissen zu Dateien und Ordnern erlernt. Dies ist die Basis, um die vorgegebene Ordnerstruktur zu verstehen und an eigene Bedürfnisse anzupassen.

Mit Hilfe von Alltagsbeispielen wird so die klassische Ablagesystematik vertieft. Die wichtigsten Werkzeuge zur Verwaltung von Dateien und Ordnern, Größen-einheiten und Laufwerkseigenschaften werden dabei ebenfalls besprochen. Das geführte Wiederfinden von Informationen in Dateiform, zusammen mit „smar-ten“ Werkzeugen, sollte dann kein Problem mehr darstellen. Voraussetzung: **PC-** oder **Mac-Kenntnisse**.

- 5021** BEGINN: 02.02.2026, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs Stadelhof,
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

macOS – Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen

Farid Mésbahi

Ein- und Umsteiger*innen erhalten in diesem Kurs eine Übersicht der wichtigsten Bedienkonzepte und (Sicherheits-)Einstellungen von **macOS**. Als Beispiel dienen die Benutzerverwaltung, die Programm-Installation bzw. Deinstallation und, ganz wichtig, die Datensicherung. Die Möglichkeiten Windows für den Fall zu nutzen, wenn es ein spezielles Programm für **macOS** nicht gibt oder andere Betriebs-systeme (wie Linux oder FreeBSD) parallel auf dem iMac zu installieren, runden den Lerneinstieg ab, Voraussetzung: **Mac-** oder **PC-Kenntnisse**. Empfehlenswert ist auch der Besuch von **macOS**-Arbeiten mit Dateien und Ordnern.

- 5022** BEGINN: 02.03.2026, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs Stadelhof,
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

macOS – die mitgelieferten Apps von Apple

Farid Mésbahi

Wurden in den ersten beiden Kursen zu **macOS** die wichtigsten Bedienkonzepte und Einstellungen erlernt, liegt der Fokus in diesem Teil auf der Anwendung der mitgelieferten Apps. Als Beispiel dient das Einrichten des E-Mail-Programms 'Mail' von Apple, damit alle Mails sowohl auf dem Smartphone, als auch auf dem Mac verwaltet werden können. Außerdem wird das Zusammenspiel der mitgelieferten Pro-gramme 'Fotos' für die Fotoverwaltung, 'Musik' für die Musikverwaltung und 'iMovie' für die eigene Diashow besprochen. Wer Spaß am Musizieren hat, wird Gefallen an Garageband finden. Voraussetzung: **Mac-** oder **PC-Kenntnisse**. Empfehlenswert ist auch der Besuch von **macOS**-Arbeiten mit Dateien und Ordnern und **macOS**-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen.

- 5023** BEGINN: 13.04.2026, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs Stadelhof,
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

FUTURE SKILLS



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

Fotoverwaltung unter macOS von Apple

Farid Mésbahi

Schwerpunkt ist die Verwaltung von Fotos, die mit einem Smartphone, Tablet oder mit der digitalen Kamera gemacht wurden. Im Wesentlichen werden dabei zwei Strategien bei der Ablage und Verwaltung von Fotos verfolgt. Zum einen die Speicherung der Fotos lokal auf dem eigenen Mac oder im Netzwerk zu Hause oder im Büro auf einem Dateiserver oder **NAS**. Beide Strategien haben ihre Vor- und Nachteile. Dabei spielen der Austausch der Daten im Team bzw. in der Familie und die verschiedenen Abspielgeräte (Blue Ray Player, Fernseher, etc.) eine wesentliche Rolle. Der Vollständigkeit halber wird die Cloud, egal ob von Apple oder auf dem eigenen Web-Space, als Onlinespeicher angesprochen. Anhand praktischer Beispiele aus dem beruflichen und privaten Bereich werden die jeweiligen Zusammenhänge und Werkzeuge betrachtet. Voraussetzung: macOS-Grundlagen. Empfehlenswert ist auch der Besuch von macOS-Arbeiten mit Dateien und Ordnern und macOS-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen.

5024 Montag, 04.05.2026,
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)
vhs Stadelhof,
17,30 Euro (keine Ermäßigung)

Einsteiger*innen: Apple iPad und iPhone für Senior*innen – Wie bediene ich mein Gerät?

Thomas Kraft

Wer ein Smartphone oder ein Tablet-Computer von dem Hersteller Apple besitzt und noch nicht viel Erfahrung im Umgang mit diesen Geräten besitzt, hat zu Beginn sicherlich viele Fragen: Wie kann ich mit dem Gerät ins Internet gehen? Wie verbinde ich mein E-Mailkonto mit dem Gerät? Was ist die iCloud oder wo finde ich meine Fotos und Dateien wieder? Wie bekomme ich Apps auf mein Gerät? Sie lernen in diesem Kurs wichtige Grundlagen zum Umgang mit der Technik und bekommen hilfreiche Tipps, wie Sie im Alltag die Vorteile des mobilen Endgerätes nutzen können. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen.

Voraussetzungen: Für eine Kursteilnahme ist ein iPad oder iPhone von Apple erforderlich.

5028 BEGINN: 18.02.2026, 2x mittwochs,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
41,60 Euro (keine Ermäßigung)

5029 BEGINN: 27.05.2026, 2x mittwochs,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
41,60 Euro (keine Ermäßigung)

SOCIAL MEDIA · DIGITALE WELT

Die begleitete Linux-Installation

Farid Mésbahi



Linux ist als alternatives Betriebssystem in aller Munde und viele Windows-Nutzer*innen fragen sich nach dem Ende der Unterstützung von Win 10, ob der alte PC nicht auch ohne Windows weitergenutzt werden kann. An einem Beispiel werden Sie Schritt für Schritt sehen, wie auf einen PC eine Linux-Distribution installiert wird und wie eine Arbeitsumgebung aufgebaut werden kann, die dem Aussehen und der Arbeitsweise dem gewohnten Windows nahe kommt. Dabei werden auch wichtige Anwendungsprogramme installiert, z.B. ein Office- oder ein E-Mailprogramm, und geschaut, welche Windows-Programme auch unter Linux verwendbar sind. Auf diese Weise gewinnen Sie einen guten Eindruck, ob Sie sich einen Umstieg zutrauen und Ihrem alten PC ein neues Leben einhauchen können.

Voraussetzung: Mac- oder PC-Kenntnisse

5031 Samstag, 04.07.2026,
10.00-14.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Stadelhof,
27,50 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop: Podcasts selber machen

Farid Mésbahi

Es ist spannend, ein eigenes Radioprogramm in Form eines Podcasts zu machen. Egal ob privat alleine, in einer Gruppe oder vielleicht auch aus beruflichen Gründen. Am Beispiel eines ausgedachten Themas für einen Podcast behandeln wir den gesamten Entstehungsprozess dieses Formats. Angefangen vom Konzept bis zur Veröffentlichung werden auf diese Weise wichtige Stilmittel, die Aufnahmetechnik und das Schneiden gemeinsam erarbeitet und vertieft. Dabei werden Sie lernen, dass eine gute Vorbereitung von Vorteil ist und „Versprecher“ keine schlechten Eigenschaften, sondern sehr menschlich sind.

5033 BEGINN: 08.06.2026, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,60 Euro (keine Ermäßigung)

Digitalisierung zu Hause – Rechnungen, Verträge, Belege digitalisieren und organisieren

Thomas Kraft

Wichtige Unterlagen kommen nicht mehr ausschließlich per Post. Vielmehr haben viele Ämter, Arbeitgeber*innen oder Dienstleistungsbetriebe auf eine vollständig digitale Kommunikation umgestellt.

Auf diese Weise sammeln sich nicht nur analoge, sondern auch viele digitale Unterlagen an. Lernen Sie, wie Sie Ihr (Home-)Office digital auf Vordermann bringen! In diesem Praxis-Workshop geht es um alles, was man wissen muss, um die eigene Ablage digital zu organisieren und Papier zu sparen. Es werden wichtige Themen wie digitale Ablagesysteme, Aufbewahrungsfristen sowie Hard- und Softwarezubehör behandelt. Ferner wird die Einrichtung eines Systems mit Scanner und PC demonstriert und es werden verschiedene Sicherheits- und Cloud-Systeme für eine sinnvolle Aufbewahrung digitaler Unterlagen thematisiert. Die Kursleitung führt Sie mit vielen praktischen Übungen durch den Kurs, so dass Sie das Gelernte direkt anwenden können.

5035 BEGINN: 13.05.2026, 2x mittwochs,
18.30-21.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
41,60 Euro (keine Ermäßigung)

5036 BEGINN: 08.07.2026, 2x mittwochs,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
41,60 Euro (keine Ermäßigung)

Messenger-Alternativen zu WhatsApp

Thomas Kraft

Weltweit nutzen etwa 3 Milliarden Menschen den Messenger-Dienst WhatsApp, der zum Meta-Konzern (Facebook, Instagram) von Marc Zuckerberg gehört. Wir teilen Texte, Bilder, Stimmaufnahmen und vieles mehr mit dieser App und geben dem Meta-Unternehmen dadurch kostenfrei sehr viele Daten zur Verarbeitung. Aber welche Alternativen gibt es? Welche Messenger sind sicher, welche sind neben WhatsApp auf dem Markt und vielleicht unbedenklicher zu nutzen, und wie funktionieren diese Apps? Lernen Sie einige Alternativen zu WhatsApp kennen, um Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und eine aufgeklärte Entscheidung für oder gegen einen bestimmten Messenger treffen zu können.

Voraussetzung: Ein Smartphone

5040 **Mittwoch**, 11.03.2026,
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
21,80 Euro (keine Ermäßigung)

Ihr Führerschein
liegt nur noch
herum? →

Jetzt dauerhaft abgeben
und die ersten 6 Monate
gratis Bus fahren.

Hier informieren:



Mehr Infos im Kundencenter an der
Westernmauer 18 und online unter
padersprinter.de/tausch

PaderSprinter
Kommt gut an.

LinkedIn für Einsteiger*innen

(In Zusammenarbeit mit Campus Consult e.V.)

Eike Kniemeyer



Entdecken Sie die Vorteile von LinkedIn für Ihren beruflichen Erfolg! Lernen Sie, wie Sie ein aussagekräftiges Profil zu erstellen und sich professionell zu präsentieren. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen, wie Sie sichtbar werden, Netzwerke aufbauen und Ihre Karrierechancen steigern – ideal für alle, die neu auf LinkedIn sind.

Voraussetzung: Smartphone oder Tablet-PC

5047 BEGINN: 17.03.2026, 2x dienstags,
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

5048 BEGINN: 02.07.2026, 2x donnerstags,
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

LinkedIn für Selbstständige, Freiberufler*innen und Unternehmen – Social Media mit Gewinn!

(In Zusammenarbeit mit Campus Consult e.V.)

Eike Kniemeyer

Erfahren Sie, wie Sie LinkedIn gezielt für Marketing und Vertrieb einsetzen und lernen Sie, wie sich Ihr Unternehmen wirkungsvoll positioniert, sich von Mitbewerbern abhebt und durch strategische Inhalte Sichtbarkeit und Reichweite aufbaut. Ideal für Unternehmen, die LinkedIn als Business-Plattform erfolgreich nutzen möchten.

5049 **Mittwoch**, 06.05.2026,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
22,10 Euro (keine Ermäßigung)

5050 **Dienstag**, 07.07.2026,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
22,10 Euro (keine Ermäßigung)

Instagram – eine Einführung für die berufliche Nutzung

Birgit Hüppmeier

Instagram zählt zu den sozialen Netzwerken und ist sehr stark verbreitet. Es handelt sich dabei um einen Onlinedienst zum Teilen von Fotos und Videos und gehört zum Facebook-Konzern (Meta). Die Nutzung ist sowohl auf Smartphones als auch auf dem Tablet

per App und eingeschränkt auch auf Windows- bzw. Mac-Computern möglich. Instagram ist eine visuelle Plattform, auf der aber auch kommentiert und diskutiert werden kann. Gerade im beruflichen Bereich gewinnt die Plattform immer mehr an Bedeutung. In dieser Einführung werden grundlegende Funktionsweisen und Begrifflichkeiten von Instagram erklärt. Was kann die Plattform und wo sind die Grenzen? Wie und was postet man, wie gewinnt man Follower, was sind Hashtags und welche Möglichkeiten bietet die Plattform? Der Kurs richtet sich an (zukünftige) Nutzer*innen, die Instagram beruflich einsetzen möchten, z.B. als Firma, Blogger*in oder Influencer*in.

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC bzw. mobilen Endgeräten. Die App sollte bereits installiert sein!

5051 BEGINN: 20.02.2026, 2x freitags,
17.30-19.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

5052 BEGINN: 16.06.2026, 2x dienstags,
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

Einführung in den 3D-Druck für Einsteiger*innen

Anna Rinas



Für interessierte Einsteiger*innen gibt es einen Zugang zum 3D-Druck ohne zuvor mit komplizierten Computerprogrammen selbst Druckmodelle zu erstellen. Das Internet hält eine Vielzahl von Objekten bereit, die für den privaten Gebrauch angepasst und gedruckt werden können.

Ziel des Kurses ist, einen Überblick über wichtige Grundlagen und Begriffe rund um den 3D-Druck zu geben und zu zeigen, wie man ein 3D-Objekt aus dem Internet mit Hilfe eines sogenannten Slicers für den 3D-Druck vorbereitet. Sie lernen, wie man 3D-Objekte für den Druck im Internet findet, sie auf einer kostenfreien Slicer-Software anpasst und für unterschiedliche 3D-Drucker aufbereitet.



Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem PC.

- 5054** BEGINN: 13.04.2026, 3x montags, 18.30-20.45 Uhr (9 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
43,40 Euro (keine Ermäßigung)

Einfache Formen für den 3D-Druck selber erstellen – Einführung in TinkerCAD

Anna Rinas

Mit **TinkerCAD** lassen sich 3D-Modelle schnell und intuitiv am Computer konstruieren. Es ist ein ideales, kostenfreies Programm für den Einstieg in die Welt des 3D-Designs, das ganz einfach über einen Internetbrowser verwendet werden kann. Lernen Sie mit diesem Programm die Erstellung einfacher Formen in 3D, die sich später auch für den 3D-Druck aufbereiten lassen. Ein idealer Einstieg in die Welt des 3D-Designs auf sehr einfachem Niveau.

Voraussetzung: Zu Beginn des Kurses ist es notwendig, ein individuelles, kostenfreies Konto auf der **TinkerCAD**-Plattform zu erstellen (Registrierung).

- 5055** BEGINN: 04.05.2026, 3x montags, 18.30-20.45 Uhr (9 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
43,40 Euro (keine Ermäßigung)

Smart Home für Einsteiger*innen – Mit Home Assistant zum vernetzten Zuhause

Matthias Franke

Tauchen Sie ein in die Welt des Smart Home und entdecken Sie die Vorteile der kostenlosen Lösung **Home Assistant** für ein intelligentes und vernetztes Zuhause. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie **Home Assistant** auf verschiedenen Geräten installieren, konfigurieren und flexibel anpassen können. Automatisieren Sie Ihre Beleuchtung, steuern Sie Ihre Heizung, optimieren Sie Ihren Stromverbrauch oder planen Sie ganz einfach, wann der Rasen bewässert werden soll. Ob Komfort, Sicherheit oder Energiesparen – in diesem Kurs lernen Sie praxisnah alle Grundlagen, um Ihr Zuhause selbstständig zu vernetzen und Ihre ganz persönlichen Smart-Home-Ideen umzusetzen. Voraussetzung: Gute Computerkenntnisse und Smartphone bzw. Tablet

- 5058** BEGINN: 10.02.2026, 4x dienstags, 18.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
53,70 Euro (keine Ermäßigung)

Bücher mit Amazon KDP veröffentlichen

Tatyana Sarasa

Entdecken Sie die Welt des Selfpublishings mit **Amazon KDP** in diesem praxisnahen Kurs. Lernen Sie, wie Sie erfolgreich eigene Bücher veröffentlichen –

von der Nischenrecherche über die Bucherstellung bis hin zu effektiven Marketingstrategien. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Buchprojekt professionell umsetzen, Ihre Sichtbarkeit auf Amazon erhöhen und mit Ihrem Buch Geld verdienen können. Dieser Kurs bietet Ihnen wertvolle Einblicke, praktische Tipps und die notwendigen Tools, um Ihr Potenzial als sogenannte*r Selfpublisher*in voll auszuschöpfen. Ob Anfänger*in oder bereits fortgeschritten – hier finden Sie wichtige Aspekte, um im digitalen Buchmarkt Fuß zu fassen.

- 5066** BEGINN: 21.04.2026, 4x dienstags, 18.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,50 Euro (keine Ermäßigung)

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

Musik erstellen mit KI – Einführung in Suno

Tatyana Sarasa

Sie benötigen einfach Musik für ein Video oder möchten einfach erfahren, welche Möglichkeiten der Musikproduktion **KI** bietet? Lernen Sie das **KI-Tool Suno** kennen und erstellen Sie im Handumdrehen eigene Musik. Erfahren Sie Wissenswertes über **KI** in der Musik und gewinnen Sie einen Überblick über Fragen zum Urheberrecht im Kontext **KI**-generierter Musik.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

- 5067** Dienstag, 14.04.2026,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
18,20 Euro (keine Ermäßigung)

Webseite mit KI erstellen – ohne Programmierkenntnisse

Tatyana Sarasa

Mit dem benutzerfreundlichen Webseiten-Baukasten „**Tilda**“ erstellen Sie ohne Programmierkenntnisse Ihre eigene, professionelle Webseite. Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie **Tilda** verwenden, welche Designgrundlagen wichtig sind und wie Sie Ihre Inhalte gut präsentieren und dabei auch die Darstellung für mobile Endgeräte berücksichtigen. Gemeinsam erstellen Sie eine Webseite für einen fiktiven Sportverein, um alle wichtigen Elemente kennen zu lernen.

Voraussetzungen: Gute Computerkenntnisse sind von Vorteil. Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Webdesign oder **Tilda** notwendig.

- 5068** BEGINN: 16.04.2026, 3x donnerstags, 18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
Online-Veranstaltung,
49,70 Euro (keine Ermäßigung)

KI als persönliches Werkzeug & Produktionsbooster – Praxisworkshop OpenAI

Fabian Voß

Wie arbeiten Sie richtig mit KI? Welche konkreten Anwendungsfälle lassen sich für Beruf und Alltag finden? Wie erhalten Sie gezielte, reproduzierbare Ergebnisse – und wie stellen Sie sicher, dass das Tool liefert, was Sie erwarten? Lernen Sie in diesem Praxisworkshop die OpenAI-Tools – vor allem ChatGPT – als persönliches Werkzeug zu verstehen und gezielt einzusetzen.

Kursinhalte:

- Praxisnares Prompting – also das konkrete und sinnvolle Ausfüllen des Eingabefensters (Struktur, Qualitätskriterien)
- Personalisierung mit Memory & personalisierten Chatbots (Custom GPTs)
- Bild-KI (Generieren, Varianten)
- Tipps & Tricks für präzise, wiederholbare Outputs
- Ausblick: Agenten & andere KI-Tools
- Ethik/Datenschutz & EU-AI-Act (kompakt)

Voraussetzungen: Eigener, kostenloser OpenAI-Account (kostenpflichtiger Plus-Account empfohlen); eigener Laptop oder eigenes Tablet kann mitgebracht werden, Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

- 5070** BEGINN: 05.03.2026, 4x donnerstags, 18.30-21.00 Uhr (13 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße, 37,10 Euro (keine Ermäßigung)

KI für Einsteiger*innen – Lernen Sie den sicheren Umgang mit KI-Assistenten wie ChatGPT

Alexander Rinkowski

Haben Sie schon viel über Künstliche Intelligenz (KI) gehört und würden gerne mal dieses „ChatGPT“ selbst ausprobieren? Dann ist dieser praxisorientierte Kurs genau das Richtige für Sie! Der Kurs beginnt bei Null, ganz ohne Vorkenntnisse, App oder Registrierung. In einer sicheren und unterstützenden Umgebung lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit KI, am Beispiel von ChatGPT.

Gemeinsam entmystifizieren wir den Begriff „Künstliche Intelligenz“. Sie erfahren, wie KI funktioniert, welche Anwendungsgebiete es gibt, und welche aktuellen Entwicklungen die Zukunft prägen werden. Der Fokus wird darauf liegen, KI als Unterstützung für Ihren Alltag und Ihre persönlichen Bedürfnisse zu betrachten.

Wir folgen dem Leitsatz „Probieren geht über Studieren“: Sie erlernen den Umgang mit KI vor allem auch durch praktisches Ausprobieren. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, KI eigenständig auf Ihrem Endgerät zu nutzen und in Ihrem Alltag anzuwenden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

- 5074** BEGINN: 09.06.2026, 2x wöchentlich (dienstags und donnerstags), insgesamt 6 Termine, jeweils 18.45-21.00 Uhr (18 UStd.)
vhs am Stadelhof, 29,00 Euro (keine Ermäßigung)

KI-Werkzeuge im Internet – ChatGPT, Dall-E, Google Bard und Co.



Wilhelm Bürger

Sie bekommen Einblicke in die Möglichkeiten künstlich intelligenter Werkzeuge, die im Internet frei verfügbar sind. Lernen Sie, wie man das Textsystem ChatGPT verwendet oder wie Sie erstaunliche Bilder mit Hilfe der KI „Dall-E“ erstellen lassen können. Im Vergleich zu ChatGPT schauen wir uns auch das System von Google an. Neben dem praktischen „Ausprobieren“ werden auch Möglichkeiten, Grenzen und Gefahren dieser Technologien gemeinsam diskutiert.

- 5075** Montag, 16.03.2026, 09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof, 19,50 Euro (ermäßigt: 15,50 Euro)

Videos in virale Reels verwandeln – Video-Magie mit Vizard.ai

Tatyana Sarasा

Entdecken Sie die Zukunft des Social-Media-Marketings! In diesem fesselnden Vortrag tauchen Sie in die Welt von Vizard.ai ein, dem KI-gestützten Werkzeug, das Ihre Videostrategie revolutionieren wird. Was erwartet Sie?

- Live-Demonstration: Sehen Sie, wie ein einziges Video in mehrere fesselnde Reels verwandelt wird.
- Automatisiertes Posting: Erfahren Sie, wie Vizard.ai Ihre Inhalte direkt auf verschiedene Social-Media-Plattformen verteilt.
- Zeitsparnis: Lernen Sie, wie Sie Stunden an Bearbeitungszeit einsparen können.
- KI-Magie enthüllt: Verstehen Sie die Technologie hinter der automatischen Videoanpassung.
- Praxistipps: Optimieren Sie Ihre Inhalte für maximale Reichweite und Engagement.

Egal ob Sie Influencer*in, Marketingprofi oder Unternehmer*in sind – dieser Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie mit minimalem Aufwand Ihre Social-Media-Präsenz maximieren können. Erleben Sie, wie Vizard.ai langweilige Produktionsabläufe in einen kreativen Spielplatz verwandelt!

- 5078** Dienstag, 17.03.2026, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung, 17,40 Euro (keine Ermäßigung)



KI-Videos erstellen

Tatyana Sarasa

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bildanimation. Lernen Sie, wie man mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Ihre Kreativität und Neugier!

Kursinhalte sind:

- Grundlagen der Bildanimation und Einführung in KI-gestützte Kreativtools
- Hands-on-Erfahrung mit verschiedenen KI-Animationstools
- Storyboard-Entwicklung für Ihren eigenen Animations-Clip
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Nutzung von CapCut für die Videomontage
- Erstellung eines persönlichen Animationsprojekts mit 5–6 Szenen

Was Sie lernen werden:

- Wie Sie KI-Tools zur kreativen Bildbearbeitung und -animation einsetzen
- Techniken zur Planung und Strukturierung von Animationsprojekten
- Grundlegende und fortgeschrittene Funktionen von CapCut
- Tipps und Tricks für fesselnde visuelle Erzählungen

5079 BEGINN: 05.03.2026, 3x donnerstags,

18.00-20.00 Uhr (9 UStd.)

Online-Veranstaltung,

49,70 Euro (keine Ermäßigung)

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen – KI-Power als virtuelles Mitglied „Teams“

Thorsten H. Bradt

Die Zusammenarbeit in Projektgruppen ist oft komplex und anfällig für Störungen. Herausforderungen wie Organisation, Kommunikation, Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse sowie co-kreative Phasen in der Produkt- und Dienstleistungsentwicklung erfordern effektive Hilfsmittel. KI-Technologien bieten zahlreiche Möglichkeiten, um die Kollaboration in diesen Bereichen entscheidend zu optimieren. Besonders in der Dokumentation erweist sich KI als wertvolles Werkzeug: Gekonnt eingesetzt, kann sie nicht nur Notizen – etwas aus MS Teams-Sitzungen – protokollieren, sondern durch die Einbindung externer Quellen auch inhaltlich anreichern. Auf diese Weise optimierte Ergebnisse können maßgeblich zur Verbesserung des organisationsinternen Wissensmanagements und -transfers beitragen.

Highlights:

- Abhalten strukturierter Brainstorming-Sessions
- Prognosen zur professionellen Planung von Projekten
- Transkription von Online- oder stationären Meetings
- Automatisierte Protokolle in Projektgruppen

BONUS: Aktuelle KI-Alternativen zur Projektarbeit

5080 Dienstag, 10.03.2026,
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

COMPUTER FÜR ÄLTERE ODER EINSTEIGER*INNEN

PC-Einstiegskurs für Senior*innen

Karl-Heinz Kaiser



Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die den Umgang mit dem PC (Windows) erlernen möchten. Dazu sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Auf verständliche Weise werden alle wesentlichen Grundkenntnisse vermittelt, die ein selbstständiges Arbeiten am Computer ermöglichen: PC-Bestandteile (Monitor, Drucker, Computer, etc.), Textverarbeitung mit Word, Internet (Suchmaschinen, E-Mail).

5090 BEGINN: 03.03.2026, 4x dienstags,

15.00-17.15 Uhr (12 UStd.)

vhs am Stadelhof,

58,70 Euro (keine Ermäßigung)

5091 BEGINN: 03.06.2026, 4x mittwochs,

15.00-17.15 Uhr (12 UStd.)

vhs am Stadelhof,

58,70 Euro (keine Ermäßigung)

Handykurs für Senior*innen – Smartphones und Tablets richtig bedienen



Benedikt Krinn

Es geht um Smartphones und Tablets in den Händen von Menschen, die nicht mehr ganz jung sind, aber noch jung genug, um sich näher mit den unendlichen Möglichkeiten dieser elektronischen „Wundergeräte“ zu beschäftigen, und die neugierig sind und sich fragen: Was kann so ein Smartphone Gutes für mich tun?

Der Kurs beginnt mit einer 45-minütigen Informationsveranstaltung, bei der wichtige Details zu den internetfähigen mobilen Endgeräten angesprochen und erklärt werden. Erste Fragen können hier schon gestellt werden.

Besuchte 2021 den Kurs
„Social Media für
Seniorinnen und Senioren“



Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Hol dir Social-Media-Power. Pushe deine digitalen
Kenntnisse. Stärke deine Medienkompetenz und
finde deinen passenden Kurs!

Im zweiten Teil setzt sich der Kursleiter mit den Teilnehmenden jeweils für die Dauer von 45 Minuten zusammen und beantwortet individuelle Fragen zum verwendeten Gerät. Sie bekommen Unterstützung bei der Navigation durch die Menüs, Unterverzeichnisse, Apps und Stores.

Ziel des Kurses ist es, Sie auf dem Weg des digitalen Wandels zu unterstützen und somit Ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu verbessern.

Die Einzeltermine werden nach dem ersten Teil des Kurses vor Ort abgestimmt. Bitte überlegen Sie sich im Voraus, welche Fragen bzw. Themen Sie besonders interessieren, notieren Sie sich die Fragen und bringen Sie die Notizen mit zum ersten Kurstermin. Voraussetzung: ein eigenes Smartphone oder Tablet. In dem Entgelt enthalten sind 45 Min. Vortrag und 45 Min. Einzelberatung. Es ist unbedingt nötig, zum ersten Termin zu erscheinen.

5092 Freitag, 13.03.2026,

10.00-12.45 Uhr (1 UStd. plus 1 UStd. nach Vereinbarung)
vhs am Stadelhof,
29,90 Euro (keine Ermäßigung)

5093 Mittwoch, 08.05.2026,

10.00-12.45 Uhr (1 UStd. plus 1 UStd. nach Vereinbarung)
vhs am Stadelhof,
29,90 Euro (keine Ermäßigung)

Videoanruf mit dem Smartphone oder Tablet für Senior*innen

Thomas Kraft

Die Verwandten bei einem „Telefongespräch“ nicht nur zu hören, sondern auch sehen zu können, ist ein großer Gewinn für die Kommunikation. Sie sehen nicht nur Ihr Gegenüber, sondern können zum Beispiel auch bei Fragen, Dinge in Ihrer Umgebung zeigen. Sie haben ein Smartphone oder Tablet und möchten wissen, wie man damit einen Videoanruf startet? Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten, die Sie nutzen können, um mit anderen Smartphone- oder Tabletnutzer*innen einen Videoanruf zu starten.

5094 Mittwoch, 18.03.2026,

18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
21,80 Euro (keine Ermäßigung)

Computer-Basiswissen – Grundlagen intensiv am Vormittag

Wilhelm Bürger

Gemeinsam schaffen Sie eine Grundlage für das selbstständige Arbeiten am Computer. Sie lernen, Ihre Dateien mit dem Windows-Explorer systematisch zu verwalten, Ordnerstrukturen anzulegen und Ihre Daten auf unterschiedlichen Datenträgern zu

sichern. Sie erhalten einen Einblick in die Textverarbeitung mit Word, die Tabellenkalkulation mit Excel und in das Arbeiten mit dem Internet. Anhand zahlreicher Beispiele wird der Umgang mit diesen Programmen geübt und vertieft.

Inhalte: ■ Windows Datei-Explorer ■ Word: Erfassen eigener Texte inklusive Fehlerkorrektur und Formatisierung, Gestaltung von Tabellen und Einfügen von Grafiken ■ Excel: Grundlagen der Tabellenkalkulation, Arbeiten mit Formeln und Diagrammen ■ Internet: Tipps und Tricks, Versenden von E-Mails, Kalenderfunktionen etc.

Voraussetzung: geringe PC-Grundkenntnisse

5095 BEGINN: 18.02.2026, 6x mittwochs,

09.00-12.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
92,30 Euro (keine Ermäßigung)

Umstieg auf Windows 11

(inkl. Lehrbuch)

Ralf Redecker



Im Oktober 2025 hat Microsoft die Unterstützung für das Betriebssystem Windows 10 eingestellt. Lediglich Sicherheitsupdates lassen sich unter bestimmten Bedingungen noch bis Oktober 2026 installieren. Wer nun auf Windows 11 umsteigt und Fragen zu Unterschieden und neuen Funktionen des Betriebssystems hat, lernt in diesem Kurs wichtige Aspekte des neuen Betriebssystems kennen. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. Das Lehrbuch „Effektiver Umstieg auf Windows 11“ ist im Kursentgelt enthalten.

5096 BEGINN: 26.02.2026, 2x donnerstags,

18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
45,80 Euro (ermäßigt: 39,80 Euro)

5097 BEGINN: 21.05.2026, 2x donnerstags,

18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
45,80 Euro (ermäßigt: 39,80 Euro)

Digitale Kompetenzen im Alltag – das digitale Leben verstehen und anwenden

Brigitte Fedeler

Die Welt wird immer digitaler. Viele Aufgaben, wie z.B. ein Zugticket kaufen oder ein Paket abholen, sind nur noch digital möglich. Damit Sie sich im „Digital-Dschungel“ zurechtfinden und Ihre Selbstständigkeit bewahren können, lernen Sie wichtige Anwendungen und Apps kennen. Sie üben digitale Wege für Behördengänge und Online-Einkäufe zu gehen und wie Ihnen Gesundheitsapps hilfreich sein können. Ziel des Kurses ist es, Ihnen Sicherheit und Eigenständigkeit im Umgang mit digitalen Angeboten zu geben.

Voraussetzungen: Sie besitzen ein eigenes Smartphone, Tablet oder einen eigenen Computer. Die Geräte können für den Kurs mitgebracht werden.

5098 BEGINN: 13.04.2026, 4x montags,
16.00-17.30 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
47,60 Euro (keine Ermäßigung)

Datenschutz und Sicherheit im Internet

Brigitte Fedeler

In einer zunehmend vernetzten Welt wird der sichere Umgang mit digitalen Technologien immer wichtiger. Egal, ob Sie im Internet surfen, E-Mails schreiben, Ihr Smartphone nutzen oder Cloud-Dienste in Anspruch nehmen – Ihre persönlichen Daten sind wertvoll und sollten geschützt werden.

Besonders ältere Menschen und Anfänger*innen stehen oft vor der Herausforderung, die Risiken und Möglichkeiten der digitalen Welt zu verstehen. Lernen Sie daher leicht verständlich, wie Sie Ihre Geräte und Online-Dienste sicher nutzen können, und entwickeln Sie die nötigen Fähigkeiten, um sich selbstbewusst und geschützt in der digitalen Welt zu bewegen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Schritt für Schritt und ohne Fachjargon mit vielen praktischen Übungen die Grundlagen im Bereich Datenschutz und Sicherheit erwerben oder ihre bestehenden Kenntnisse vertiefen möchten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone, Tablet oder PC. Die eigenen Geräte können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

5099 BEGINN: 23.02.2026, 3x montags,
18.00-19.30 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
36,20 Euro (keine Ermäßigung)

Gesundheits-Apps im Überblick – Vorteile, Funktionen, Installation

Brigitte Fedeler

Wie können Gesundheits-Apps dabei helfen, Fitness, Ernährung, mentale Gesundheit und medizinische Betreuung digital zu unterstützen. Erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten App-Typen, und lernen Sie, wie Sie diese sicher nutzen und individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Anhand praktischer Übungen erfahren Sie, wie man zum Beispiel den Schrittzähler oder Ernährungs- und Entspannungs-Apps im Alltag einsetzt und wie sich damit die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern können. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und interessierte Senior*innen. Voraussetzung: Ein Smartphone und Kenntnisse im Umgang damit sollten vorhanden sein.

5100 BEGINN: 01.06.2026, 4x montags,
16.30-18.00 Uhr (8 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
47,60 Euro (keine Ermäßigung)

Social Media – Einführung für Senior*innen, Eltern und andere Nichtnutzer*innen

Birgit Hüppmeier



Sie hören oft von Instagram, TikTok und Co., nutzen diese Social Media Medien selbst aber nicht? Und nun möchten Sie mitreden können und verstehen, worum es sich dabei überhaupt handelt? Oder Sie möchten diese nutzen?

In dieser kurzen Einführung bekommen Sie einen Einblick in die derzeit gängigen Social Media Anwendungen und lernen, wie diese Angebote funktionieren, wo ihre Stärken und ihre Gefahren liegen. So schaffen Sie eine Grundlage, um die einzelnen Angebote zu nutzen, mitreden zu können und eigene informierte Entscheidungen zu treffen.

5102 Dienstag, 03.03.2026,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
17,60 Euro (keine Ermäßigung)

5103 Freitag, 03.07.2026,
17.00-19.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
17,60 Euro (keine Ermäßigung)
nach 5337:

Offene Computer- und Handy-Sprechstunde für die Generation 55 plus

Heinz Pöschl, Karl-Heinz Kaiser, Jürgen Kirchner

Die Veranstaltung ist keine Schulung im klassischen Sinne. Sie ist ein Projekt Computer- und technikbegeisterter Laien, die mit ihrem Wissen und ihrem Erfahrungsschatz unentgeltliche Hilfestellung bei Problemen mit Handy und Computer (Internet, E-Mail) anbieten.

Handy, Laptop oder Notebook können mitgebracht werden. Kommen Sie einfach vorbei. Karl-Heinz Kaiser, Heinz Pöschl und Jürgen Kirchner arbeiten ehrenamtlich und freuen sich auf Sie.

In den Ferien findet die Sprechstunde nicht statt.

5118 BEGINN: 15.01.2026, 11x donnerstags,
15.00-17.00 Uhr (29 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

5119 BEGINN: 16.04.2026, 12x donnerstags,
15.00-17.00 Uhr (32 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

EDV-Sprechstunde „von Frau zu Frau“

Stephanie Windhorn



Sie haben Probleme mit Ihrem Computer oder Smartphone? Manchmal trauen sich Frauen am Computer nicht so viel zu. Damit sie diese Unsicherheit verlieren, gibt es diese ehrenamtliche EDV-Sprechstunde „von Frau zu Frau“. Die Themen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen, egal ob es um die Einrichtung eines WLAN-Zugangs, das Ver-



Sie haben **Fragen** zu einer bestimmten Software oder **Probleme**, die Sie alleine nicht lösen können?

Nutzen Sie doch unsere kostenlose "vhs-Online-Sprechstunde".

Expert*innen aus den unterschiedlichsten Bereichen stehen Ihnen zu bestimmten Zeiten **online** zur Verfügung.

Alle Infos und Anmeldung unter vhs-Sprechstunde.online



senden von E-Mails, die Benutzung von Smartphones, Programmen und Apps oder das Brennen von CDs geht. Sie haben mit einer Digitalkamera oder Ihrem Smartphone fotografiert und möchten die Bilder auf Ihren PC übertragen? Sie möchten sie bearbeiten und ausdrucken, ein Fotobuch/eine Diashow für eine DVD erstellen oder Ihre Fotos per E-Mail verschicken? Das alles und vieles mehr können wir gemeinsam erarbeiten.

Pro Termin (Dauer ca. 30 Minuten) können maximal zwei Personen teilnehmen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

- 5120** Dienstag, 17.02.2026,
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5121** Dienstag, 17.02.2026,
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5122** Dienstag, 17.02.2026,
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5123** Dienstag, 17.03.2026,
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5124** Dienstag, 17.03.2026,
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5125** Dienstag, 17.03.2026,
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5126** Dienstag, 21.04.2026,
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5127** Dienstag, 21.04.2026,
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5128** Dienstag, 21.04.2026,
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5129** Dienstag, 19.05.2026,
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5130** Dienstag, 19.05.2026,
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5131** Dienstag, 19.05.2026,
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5132** Dienstag, 23.06.2026,
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5133** Dienstag, 23.06.2026,
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5134** Dienstag, 23.06.2026,
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

IT-ANWENDUNGEN - OFFICE

Computerkenntnisse in den Kursen

Ist der Kurs für mich geeignet? Diese Frage stellen sich unsere Teilnehmenden häufig, wenn sie durch einen Kurstitel oder eine Kursbeschreibung angesprochen werden. Am Ende der jeweiligen Kursbeschreibung wird meist aufgeführt, welche Anforderungen der Kurs von Ihnen verlangt. Kurse „ohne Vorkenntnisse“ können ohne Zögern besucht werden, selbst wenn Sie noch keinerlei Erfahrungen mit Computern oder mobilen Endgeräten wie Tablets oder Smartphones gemacht haben. „Grundlegende Kenntnisse“ erfordern ein Minimum an Computerwissen. Dazu gehört, dass Sie selbstständig die jeweiligen Geräte ein- und ausschalten können, dass Sie sowohl die Tastatur, die Maus oder den Touch-Screen bedienen können und dass Sie in der Lage sind, Programme/Apps auf dem jeweiligen Gerät zu öffnen und zu schließen. Zu grundlegenden Kenntnissen gehört auch, dass Sie in der Lage sind, mit einem sogenannten Internetbrowser (Programm/App) ins Internet zu gehen.

In manchen Kursen, vor allem, wenn es um spezielle Computer-/Tablet-/Smartphoneprogramme geht, sollten wenigstens Grundkenntnisse vorhanden sein. Überdies ist es dann wünschenswert, wenn Sie schon regelmäßig mit entsprechenden Geräten arbeiten, damit Grundfunktionen und Bewegungsabläufe bei der Verwendung des jeweiligen Gerätes geübt sind.

Grundsätzlich gilt aber: Haben Sie Zweifel, rufen Sie uns gerne an! Unsere Dozent*innen sind darum bemüht, auf die individuellen Fähigkeiten und Wünsche der Teilnehmenden einzugehen und ihnen eine bedarfsgerechte Weiterentwicklung ihrer Computerkenntnisse zu ermöglichen.

IT fürs Büro – Wissen für den Job!

Petra Bergen

Wenig Erfahrung oder aus der Übung gekommen? Machen Sie sich fit fürs Büro. Dieser Kurs richtet sich an Berufs- und Wiedereinsteigende, aber auch an kaufmännische Beschäftigte. Im Zentrum steht die Verwendung der Microsoft Office 2016 Produkte Word, Excel und Outlook, u.a. mit folgenden Lerninhalten:

Word: Geschäftsbrief nach DIN 5008, Aufbau und Gestaltungsregeln. Es geht unter anderem um die Elemente Textfelder, Bilder, Formen, Kopf- und Fußzeilen.

Excel: Tabellenaufbau, Formeln und Funktionen

Outlook: E-Mails und Termingestaltung.



5172 BEGINN: 17.02.2026, 6x dienstags, 17.30-20.30 Uhr (24 UStd.) vhs am Stadelhof,
116,30 Euro (ermäßigt: 92,30 Euro)

5173 BEGINN: 01.06.2026, 6x montags, 17.30-20.30 Uhr (24 UStd.) vhs am Stadelhof,
116,30 Euro (ermäßigt: 92,30 Euro)

MS Outlook – Büromanagement mit Outlook

Jens Glowatzki

Microsoft Outlook ist viel mehr als ein einfaches E-Mailprogramm und für die Selbstorganisation im Büroalltag ein ausgesprochen hilfreiches Hilfsmittel. Verwalten Sie ab sofort professionell Ihre Kontakte, Aufgaben, E-Mails, Serien-E-Mails, Notizen, Termine und Office-Dokumente.

Zunächst lernen Sie die Grundfunktionen der Software kennen. Anschließend wird in praktischen Übungen mit allen Möglichkeiten von Outlook die Umsetzung erprobt. Sie werden u.a. Termine planen, Aufgaben anlegen und zuteilen sowie deren Arbeitsstand kontrollieren. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Kontakte anlegen, organisieren und kategorisieren.

5175 BEGINN: 05.03.2026, 3x donnerstags, 18.00-21.00 Uhr (12 UStd.) vhs am Stadelhof,
53,90 Euro (keine Ermäßigung)

5176 BEGINN: 11.06.2026, 3x donnerstags, 18.00-21.00 Uhr (12 UStd.) vhs am Stadelhof,
53,90 Euro (keine Ermäßigung)

MS Outlook und OneNote – das Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Thorsten H. Bradt

Outlook und OneNote ergänzen sich in ihren Anwendungsmöglichkeiten optimal. Outlook, die Kommunikationszentrale im Büromanagement, ist unter anderem auf das Planen und Verwalten von Terminen und Aufgaben sowie eine Zusammenarbeit von

„Teams“ ausgerichtet. OneNote hingegen stellt sich als Basis zur Sammlung, Strukturierung und zum Austausch von Informationen – Wissensmanagement bzw. -transfer – dar. Unterschiedliche Schnittstellen, Add-Ins sowie Application Programming Interfaces (APIs), ermöglichen wechselseitigen Datenaustausch und -abfragen zwischen Outlook und OneNote, wodurch sich für professionelle Anwenderinnen und Anwender eine erhebliche Effizienzsteigerung im Selbst- und Teammanagement eröffnet.

Highlights:

- Essentials zum Selbst- und Teammanagement
- Praxisnahe Workflows im Büromanagement
- Wissensmanagement bzw. -transfer in „Teams“
- Outlook und OneNote im Zusammenspiel mit **MS 365**
- Effektive Einbindung „agiler“ **MS Loop**-Komponenten

5177 BEGINN: 10.02.2026, **2x wöchentlich**

(dienstags und donnerstags), insgesamt 2 Termine, jeweils 10.30-12.00 Uhr (4 UStd.) Online-Veranstaltung,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

MS OneNote – Essentials zur professionellen Anwendung

Thorsten H. Bradt

 Das kostenlose nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit, integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft (aktuell: Version 2021) bzw. derjenigen von Microsoft 365 (Produktivitätscloud). Als Kollaborationsplattform ermöglicht es ein strukturiertes und dennoch flexibles Arbeiten. Zudem lässt es sich für ein „Gewohnheitstracking“ einsetzen, dessen Ziel das Erfassen bestehender individueller Routinen im Berufsalltag sowie ihre optimale Anpassung an eine konkrete Arbeitsumgebung ist. Nicht zuletzt bietet sich OneNote für ein professionelles Wissensmanagement bzw. einen ebensolchen Wissenstransfer (Übertragung von Daten), etwa im Rahmen einer Projektorganisation, in Unternehmen an.

Highlights:

- Strukturierte und flexible Workflows im Büromanagement
- Teamworking – professionelle Techniken zur Zusammenarbeit
- Wissensmanagement und -transfer in Unternehmen
- Cloudbasierte Organisation von Projekten in Arbeitsgruppen

EXTRA: Tipps und Tricks zum „Full Power“-Einsatz von OneNote

5178 Montag, 13.04.2026,

18.30-21.30 Uhr (4 UStd.) Online-Veranstaltung,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schnupperkurs MS Access

Tatyana Sarasा

Bringen Sie Struktur in Ihre Daten! Lernen Sie in diesem Schnupperkurs die Grundlagen von Microsoft Access kennen. Sie erstellen eine einfache Kundenverwaltung mit Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten – ohne Programmierkenntnisse. Ideal für alle, die vom Excel-Chaos wegkommen und ihre Daten professionell organisieren möchten. In kleiner Gruppe und mit vielen praktischen Übungen gewinnen Sie schnell Sicherheit im Umgang mit Datenbanken.

Voraussetzungen: Microsoft Access sollte installiert sein. Gute Computerkenntnisse sind von Vorteil.

5179 BEGINN: 11.06.2026, 3x donnerstags,
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
Online-Veranstaltung,
49,70 Euro (keine Ermäßigung)

MS Planner – zentrale Aufgabenverwaltung – transparentes Taskmanagement für Teams

Thorsten H. Bradt

Nicht zuletzt durch die Einführung der neuen grafischen Benutzeroberfläche von Outlook – Outlook **NEW** genannt – kommt dem organisationsübergreifenden Einsatz von Planner eine herausragende Bedeutung im kollaborativen Aufgabenmanagement zu. Planner fügt sich nahtlos in das Gesamtkonzept von **MS 365**, der Produktivitätscloud, ein und stellt die wesentliche Grundlage zur Planung und Steuerung von Aufgaben in Arbeits- bzw. Projektgruppen dar. Die Empfänger derart verbindlich kommunizierter Aufgaben können diese in der Rubrik „Mir zugewiesen“ der App To Do, eine wesentliche Outlook-Client-Komponente, einsehen und verwalten.

Auf der administrativen Ebene bietet Planner umfassende Möglichkeiten der Verfolgung von Arbeitsstatus. Eigenständige Planner-Gruppen gewährleisten eine flüssige Zusammenarbeit ihrer Mitglieder in Echtzeit. Darüber hinaus bieten diverse Diagnose-Tools Verantwortlichen und sonstigen Beteiligten innerhalb von Projekten eine leistungsstarke Plattform, um Störungen unterschiedlichster Art – etwa Personalressourcen, Material oder Zeit – direkt entgegenzuwirken.

Highlights:

- Planner innerhalb der Produktivitätscloud ■ Hub-Administration und mobiles Arbeiten ■ Aufgabenmanagement und Buckets ■ Pläne und eingebundene Outlook-Unterhaltungen ■ Diagnose-Tools zur Aufgabenverfolgung

5182 Dienstag, 12.05.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

5183 Mittwoch, 18.03.2026,

10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)

Online-Veranstaltung,

19,00 Euro (keine Ermäßigung)

MS Lists – dynamisches

Informationstracking – Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen

Thorsten H. Bradt

Lists stellt sich als High-Performance-App im Informationstracking dar. Es ermöglicht die Gestaltung produktiver Arbeitsabläufe in Organisationen. Konkrete Anwendungsbeispiele sind die Verfolgung von Problemen wie etwa Störungen, Arbeitsstatus und Ausgaben, Überwachung von Ressourcen im Projektmanagement sowie die Planung von Inhalten mit und ohne Genehmigungen oder auch ein zuverlässiges Onboarding.

Lists ist auf die Zusammenarbeit von „Teams“ ausgerichtet. Über Möglichkeiten zur Zuweisung von Tracking-Inhalten an bestimmte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder auch deren Priorisierung entfaltet Lists sein eigentliches Potenzial zur Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen – in Echtzeit.

Highlights:

- Essentials zum gekonnten Arbeiten mit Listen
- Praxisnahe Anwendungsszenarien in „Teams“
- Formulare zur direkten Abstimmung in Projektgruppen
- Automatisierte Regeln zur Überwachung von Workflows

BONUS: Einbindung von **MS SharePoint** und Power Apps

5184 Mittwoch, 18.03.2026,

13.30-15.00 Uhr (2 UStd.)

Online-Veranstaltung,

19,00 Euro (keine Ermäßigung)

MS Project –

Klassisches Projektmanagement, Planung, Steuerung und Überwachung

Thorsten H. Bradt

Ein klassisch phasenbasiertes – traditionelles oder auch prädiktives – Projektmanagement zeichnet sich insbesondere durch eine präzise Planung von Vorgängen aus (Projekt- bzw. Projektstrukturplan). Diese stehen in unmittelbarer oder mittelbarer Abhängigkeit zueinander, woraus sich eine erhebliche Anfälligkeit gerade bei unerwarteten Störungen ergibt. Die diesbezüglich typische Abbildungsform ist ein Gantt-Diagramm (Wasserfallmodell). Ausgangspunkt professioneller Planungsansätze ist häufig ein Netzplan zur Berechnung einschlägiger Zeiten. **MS Project**, das sich nahtlos in Workflows unter **MS 365** bzw. Office integrieren lässt, bildet einen De-Facto-Standard und bietet zahlreiche Optionen eben zur Planung, Steuerung und Überwachung – insbesondere von

Ressourcen (menschliche Arbeitskraft, Zeit und Material). In der aktuellen Version unterstützt es zudem agile sowie hybride Ansätze sowie eine Einbindung von **MS Copilot**, der nativen KI von Microsoft.

Highlights:

- Projektplan und Gant-Diagramm – Vorgänge und ihre Abfolge
- Netzplan, Projektziele, Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven)
- Zuteilung von Ressourcen – Steuerung und Überwachung
- Berichte u.a. zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team
- Der Projektstrukturplan (**PSP**)/Work Breakdown Structure (**WBS**)

5185 Samstag, 06.06.2026,

09.00-16.30 Uhr (9 UStd.)

Online-Veranstaltung,

85,00 Euro (keine Ermäßigung)

GoodNotes Einführung – den Alltag erleichtern mit einer einzigen App

Bernhard Peter Klosse

Ob Notizen, Dokumente, Handzeichnungen, Präsentationen oder andere digitale Formate – mit der App OneNote ist alles geordnet an einem Ort, sofort griffbereit und teilbar. GoodNotes ist ein kostengünstiges, digitales „Notizbuch“ für PC, Smartphone und/oder Tablet und läuft auf unterschiedlichen Endgeräten und Betriebssystemen. Lernen Sie, wie die App installiert wird und wie sie funktioniert, um den Alltag digital besser zu organisieren und die Übersicht zu behalten. Voraussetzung: Eigenes Endgerät (Tablet, Laptop oder Smartphone) und Grundkenntnisse im Umgang mit dem eigenen Gerät.

5186 BEGINN: 11.03.2026, 3x mittwochs,

09.30-12.30 Uhr (12 UStd.)

vhs am Stadelhof,

52,40 Euro (keine Ermäßigung)

5187 BEGINN: 10.06.2026, 3x mittwochs,

18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)

vhs am Stadelhof,

52,40 Euro (keine Ermäßigung)

MS Teams in der Projektorganisation – Praxisrelevante Anwendungsszenarien

Thorsten H. Bradt

Die Möglichkeit, Video- oder Sprachkonferenzen spontan abzuhalten oder auch zu planen, stellt nur einen Teilaspekt der Funktionalität von **MS Teams** dar. Schwerpunktmäßig lassen sich mit ihm Organisations- bzw. Unternehmensstrukturen abbilden sowie gezielt Kommunikationskanäle schaffen. Basis dafür sind Teams (Arbeitsgruppen) – besonders in der Projektorganisation sind diese Grundlage für einen zuverlässigen Informations- und Datenaustausch.

Neben einem derart strukturierten Ansatz eröffnet **MS Teams** zudem Optionen zur agilen Zusammen-

arbeit interner und externer bzw. zentraler und dezentraler Gruppen – „in Echtzeit“. Dazu stehen innerhalb **MS 365** (Produktivitätscloud) zahlreiche Programme, zumal webbasierte Apps, zur Verfügung – so **MS OneNote**, SharePoint und vor allem Planner. Highlights: ■ Strukturierter Aufbau von Arbeitsgruppen unter **MS Teams** ■ Administration von Freigaben bzw. diversen Zugriffsrechten ■ Kanäle zur konsistenten und damit „fluiden“ Kommunikation ■ Implementierung von **MS OneNote**, SharePoint und Planner

BONUS: Agile Kollaboration in der professionellen Praxis

5188 BEGINN: 17.03.2026, 2x wöchentlich

(dienstags u. donnerstags), insgesamt 2 Termine,

jeweils 10.30-12.00 Uhr (4 UStd.)

Online-Veranstaltung,

38,00 Euro (keine Ermäßigung)

MS Teams. Effektive Kollaboration und Kommunikation

Thorsten H. Bradt

Der Einsatz von **MS 365**, der sogenannten Produktivitätscloud, berührt den Wesenskern einer jeden Organisation. Nicht selten bedingt eine Implementierung, dass die bisherige Kultur der Zusammenarbeit umfassend auf den Prüfstand gestellt wird. **MS Teams** kommt insoweit eine herausragende Bedeutung zu – als Organisationszentrale ermöglicht es unter anderem die Schaffung sogenannter Kanäle, die nichts anderes als das digitale Fundament zur internen und externen Kommunikation bilden.

Die „Organisation hinter der Organisation“, also die Planung und Umsetzung einer entsprechenden Infrastruktur, offenbart sich insoweit als Herausforderung. Sie erfordert nämlich eine durchgängige Transparenz und Konsistenz sowie zudem ein proaktives Vorgehen zur kontinuierlichen Verbesserung aufgrund sich stetig wandelnder Rahmenbedingungen bzw. Bedarfe von Organisationen.

Highlights:

- **MS-365**-Gruppen allgemein, „Teams“ und Kanäle Grundeinstellungen, Mitgliedschaften und Rollen
- Berechtigungen zum Zugriff auf geteilte Informationen ■ Standard- und Zusatzapps mit erweiterten Funktionen

BONUS: „Backstage“ – das **MS Teams Admin Center**

5189 BEGINN: 28.04.2026, 2x wöchentlich

(dienstags und mittwochs), insgesamt 2 Termine,

jeweils 18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)

Online-Veranstaltung,

60,00 Euro (keine Ermäßigung)

MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen – Zusammenarbeit mit Teams, SharePoint und Planner

Thorsten H. Bradt

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler, aber auch interner und externer Teams – mit dem Ziel einer „fluiden“ Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. **MS 365**, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der kollektiven Arbeitseffektivität, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-)Ebenen von Organisationen bzw. Unternehmen.

Die Plattform bietet mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf einen erfolgreichen Wissenstransfer, dem ein professionelles Dokumentenmanagement zugrunde liegt, ausgerichtet.

Highlights:

- Systematische Einführung in **MS 365** – die Produktivitätscloud
- **MS Teams** und **Planner** zur Teamorganisation bzw. -steuerung
- **MS SharePoint** und **OneDrive** zum Dokumentenmanagement
- Diverse **MS-Tools** zur Prozessoptimierung und -automatisierung

BONUS: **MS Copilot** in der Teamarbeit (unter **MS 365** und **Bing**)

5191 Montag – Freitag, 29.06.2026 – 03.07.2026,
09.00-16.30 Uhr (40 UStd.)
Online-Veranstaltung,
350,00 Euro (keine Ermäßigung)

MICROSOFT WORD

Word Grundlagen kompakt



Textverarbeitung mit Microsoft Word gehört zum Standard im Büroalltag. Lernen Sie grundlegende Techniken in der Anwendung von Microsoft Word 2016.

Nach dem Kurs können Sie Ihre Texte bearbeiten, verändern und formatieren. Sie lernen die Speicher- und Druckfunktion des Programms kennen und den richtigen Einsatz von Tabulatoren und Tabellen. Darüber hinaus erfahren Sie mehr über den professionellen Umgang mit der Arbeitsoberfläche von Word und der Arbeit mit den Symbolleisten.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und eine gute Beherrschung der Tastatur.

Word Grundlagen kompakt

Ralf Redeker

5220 BEGINN: 04.03.2026, 3x mittwochs, 18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
65,90 Euro (ermäßigt: 53,90 Euro)

5221 BEGINN: 11.06.2026, 3x donnerstags, 18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
65,90 Euro (ermäßigt: 53,90 Euro)

Word Grundlagen kompakt am Vormittag

Petra Bergen

5222 BEGINN: 13.04.2026, 3x montags, 09.00-12.00 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
62,30 Euro (ermäßigt: 50,30 Euro)

Tastschreiben – schnell gelernt

(inkl. Lehrbuch und Schreibtrainer)



Petra Bergen



Wer mit dem 2-Finger-Suchsystem schreibt, lenkt den Blick stets zwischen Tastatur und Bildschirm hin und her. Das erzeugt Fehler, frisst Zeit und ermüdet. Beim Schreiben mit 10 Fingern bleibt der Blick auf dem Bildschirm, Schreiben und Kontrollieren geschehen zeitgleich.

Es ist möglich, das sogenannte Blindsighten mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung und Anwendung von Assoziationsmethoden ermöglichen es, in wenigen Stunden die Tastatur sicher zu bedienen. Mit Hilfe dieser Methode, die viel Spaß macht und sich an Menschen richtet, die wenig Zeit haben, aber Tastaturoperationen zum Mailen oder Text schreiben benötigen, ist die Technik schnell gelernt. In dem gesamten Kurs sind bereits Übungsphasen enthalten.

Bitte beachten Sie: Für einen optimalen Lernerfolg ist es unbedingt erforderlich, an allen Terminen teilzunehmen!

5233 BEGINN: 23.02.2026, 4x montags, 18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

5234 BEGINN: 03.06.2026, 4x mittwochs, 18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

MICROSOFT EXCEL

Excel – Grundlagen kompakt

 Vermittelt werden die Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Eingabe, Bearbeitung und Formatierung von Tabellen sind ebenso Thema wie das Berechnen der Daten mithilfe von Formeln und Funktionen und die grafische Umsetzung in Diagrammen. Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend üben Sie anhand konkreter Beispiele die Arbeit mit Formeln und Funktionen und die Erstellung von Tabellen für Berechnungen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows.

Excel – Grundlagen kompakt am Vormittag

Petra Bergen

5326 BEGINN: 13.04.2026, 4x freitags,
09.00-12.00 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
86,70 Euro (ermäßigt: 70,70 Euro)

Excel – Grundlagen kompakt

Ralf Redecker

5327 BEGINN: 16.04.2026, 4x donnerstags,
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
65,90 Euro (ermäßigt: 53,90 Euro)

5328 BEGINN: 17.06.2026, 4x mittwochs,
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
65,90 Euro (ermäßigt: 53,90 Euro)

Excel für Kaufleute

Petra Bergen

In beinahe jedem Büro fallen kaufmännische Aufgaben an, die sich mit **MS** Excel hilfreich organisieren lassen. Vom Erfassen von Arbeitszeiten, über Warenplanung bis hin zur Verwaltung von Darlehen und Kassenbeständen. Wenn Sie lernen möchten, wie Sie Excel für Kaufleute sinnvoll nutzen, ist dieser Workshop richtig. Sie lernen:

- ein Kassenbuch, ein Wareneingangsbuch, ein Haushaltbuch, einen Urlaubsplaner, einen dynam./ewigen Jahreskalender mit gesetzl. Feiertagen, Dropdownfelder zu erstellen
- professionell Arbeitszeiten erfassen (mit einer Wenn-dann-sonst-Funktion)
- (Vorwärts-, Rückwärts- und Differenz-)Kalkulationen zu erstellen
- den Break-Even-Point und die opt. Bestellmenge ermitteln
- Namen zu vergeben und in Formeln einsetzen
- Datenbank mit Eingabemaske und ein Gantt Diagramm mit bedingter Formatierung zu erstellen
- Aktien verwalten und Annuitätendarlehen berechnen

Darüber hinaus lernen Sie Shortcuts und Tipps und Tricks zum schnellen Arbeiten mit Excel kennen. Voraussetzung: Sie sollten schon Erfahrungen mit Excel haben, Sie müssen aber kein Profi sein.

5330 BEGINN: 15.04.2026, 3x mittwochs,
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
61,10 Euro (keine Ermäßigung)

MS Excel zur effektiven Datenanalyse – mit „KI-Hacks“

Thorsten H. Bradt

Get and Transform bzw. Power Query basiert auf einem „Programm im Programm“, dem einschlägigen Editor. Dessen Kernfunktionen ermöglichen es, auf der Basis von Abfragen eine systematische Auswertung und in der Folge Deutung gerade größerer Datenmengen vorzunehmen. Dazu können unterschiedlichste Datenquellen bzw. -typen genutzt und unter diesen vorhandene Beziehungen – Entity Relationship Model (**ERM**) – berücksichtigt werden. Unter anderem lassen sich auch externe Daten importieren, zu denen zur Auswertung „in Echtzeit“ eine durchgängige Verbindung hergestellt werden kann. Darüber hinaus können diverse Tabellen bzw. Datenbanken zusammengeführt und deren Spalten bzw. Datenfelder selektiv abgefragt werden – auch solche, die cloud- oder webbasiert sind. Der gezielte Einsatz von **KI** kann insoweit zu einer erheblichen Produktivitätssteigerung beitragen.

Highlights:

- Graphical User Interface (**GUI**) und Funktionen
- Laden oder Transformieren einzelner Tabellen
- Import diverser Datenquellen mit Beziehungen
- Cloud- oder webbasierte Datenanalyse „live“
- Praktische Anwendungsfälle (Use Cases) und **KI**

5336 Donnerstag, 21.05.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung (mit „KI-Hacks“) – PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Thorsten H. Bradt

Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen eine strukturierte Analyse bzw. Visualisierung überbordender Datenmengen. Auf der Basis „intelligenter“ Tabellen, diese sind von einfachen Excel-Listen zu unterscheiden, lassen sich einschlägige Filter und Abfragen als eine zuverlässige Grundlage für fundierte Entscheidungen in Organisationen bzw. Unternehmen anwenden – in der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) auch „in Echtzeit“. Insoweit zählen Pivot-Tabellen und -Diagramme zur sogenannten Business Intelligence (**BI**). Sie lassen sich in vielfältiger

Weise in dynamische Dashboards integrieren, was die Auswertung bzw. Deutung der zugrunde liegenden Daten nochmals begünstigt. Datenschnitte, Zeitachsen sowie mittlerweile auch zahlreiche KI-Tools zur Datenanalyse erlauben eine weitere Optimierung von Workflows.

Highlights:

- PivotTables und -Charts – Anwendungsszenarien
- Pivot-Tabellen mit berechneten Feldern und Bereichen
- Pivot-Diagramme mit unterschiedlichen Strukturen
- Erstellung hochleistungsfähiger dynamischer Dashboards
- Exkurs in die Nutzung von Power Pivot – die „Kür“

5337 Dienstag, 19.05.2026,

 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Affinity Publisher – Layout & Satz – Produktive Workflows im Desktop Publishing

Thorsten H. Bradt



Eine gekonnte Gestaltung erfordert vor allem eines: Fach- und Erfahrungswissen sowie besonders die Beachtung einschlägiger Gestaltungsprinzipien. Zu Letzteren zählen etwa die sogenannten Gestaltgesetze bzw. – auf diesen basierend – die praktische Anwendung in sich schlüssiger Gestaltungs raster. Erst mit ihnen kann ein Weißraum „wirksam“ mit Inhalten, etwa Bildern, Grafiken und Texten (Makrotypografie), professionell ausgestaltet werden.

Affinity Publisher (Serif) zählt längst zu den etablierten Applikationen in Layout und Satz bzw. im Desktop Publishing (DTP). Beruhend auf der nativen StudioLink-Technologie ermöglicht es den direkten Zugriff auf die wesentlichen Grafik- bzw. Illustrations- sowie Bildbearbeitungswerzeuge der Affinity Suite – zur deutlichen Produktivitätssteigerung.

– Intensivkurs –

Highlights:

- Graphical User Interface (**GUI**) und Funktionen im Detail
- Umgang mit Flächen, Formen und Farben sowie Typografie
- Musterseiten – Seitenformate, Satzspiegel, Stile und Assets
- Nutzung von Absatz- und Zeichenformaten (Mikrotypografie)

BONUS: Erarbeitung eines fiktiven Layout- und Satz-Projekts

5415 BEGINN: 20.01.2026, 2x wöchentlich

 (dienstags und mittwochs), insgesamt 2 Termine, jeweils 18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

Affinity Designer – Grafikdesign & Illustration – visuelle Kommunikation und Formgestaltung

Thorsten H. Bradt

Der Anspruch an ein professionelles Design zeichnet sich besonders durch ein harmonisches bzw. ästhetisches Zusammenwirken von Flächen, Formen und Farben aus. Grafikdesign ist insoweit auf eine visuelle Kommunikation ausgerichtet, es will „Botschaften“ vermitteln. Illustration hingegen arbeitet durch gezeichnete Bilder (Teil-)Aspekte innerhalb eines bestimmten Kontextes heraus. Beiden Ansätzen liegen identische Gestaltungsprinzipien zugrunde.

Affinity Designer (Serif) ermöglicht ein intuitiv-plausibles Editieren und Optimieren von Vektorgrafiken mit leistungsstarken Funktionen und Werkzeugen. Etwa das Simulieren von Räumlichkeit bzw. Dreidimensionalität durch Perspektive sowie das „transparente“ Zusammenspiel von Licht und Schatten lässt sich mit diesen effektiv umsetzen.

– Intensivkurs –

Highlights:

- Graphical User Interface (**GUI**) und Funktionen im Detail
- Visuelle Kommunikation – Formgestaltung und Farbenlehre
- Bildzeichen bzw. Zeichen durch Bilder „setzen“ – ohne Worte!
- Auf einer Fläche „Raum (er)schaffen“ – 3D- und weitere Effekte

BONUS: Das fiktive Projekt – ein „logisches“ Logo

5416 BEGINN: 27.01.2026, 2x wöchentlich

 (dienstags u. donnerstags), insgesamt 2 Termine, jeweils 18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

Affinity Photo – Bildentwicklung – Maskierungen und nicht-destruktive Arbeitstechniken

Thorsten H. Bradt

Eine professionelle Optimierung von Bildern begründet sich zunächst im „pixelgenauen“ Editieren von Auswahlen bzw. Masken. Auf diesen basierend erfolgt die eigentliche Bildentwicklung stets nach einer verbindlichen Reihenfolge von Arbeitsschritten. Etwa gehen Korrekturen von Helligkeitswerten (Luminanzen) denjenigen von Farbwerten (Chrominanzen) voraus. Anpassungen der Bildschärfe sind hingegen abschließend vorzunehmen.

Affinity Photo (Serif) eröffnet nicht- oder auch non-destructive Arbeitstechniken zur vom Original völlig unabhängige Bearbeitung der Bildpixel. Sie garantieren eine umfassende und auch nach dem Sichern die durchgängige Kontrolle über das entsprechende Ergebnis. Photo bietet zudem diverse Ansätze zum professionellen Farbmanagement. – Intensivkurs –

Highlights:

- Graphical User Interface (**GUI**) und Funktionen im Detail
- Workflows zur Bildentwicklung mit Farbmanagement
- Anpassungsebenen und Ebenenmasken im Maskierungsmodus
- Selektions- bzw. Maskierungstechniken über Kanäle (Kanalmasken)

BONUS: Alternative Optimierungsoptionen an zahlreichen Beispielen

- 5417** BEGINN: 03.02.2026, **2x wöchentlich**
(dienstags und mittwochs), insgesamt 2 Termine,
jeweils 18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

DaVinci Resolve 1 – Grundlegende Bearbeitung von Rohdaten

Thorsten H. Bradt



Blackmagic DaVinci Resolve zählt zu den führenden und leistungsfähigsten Apps zur Bearbeitung von Videodateien. Bereits die kostenlose Version entspricht den Anforderungen an eine umfassend professionelle Postproduktion. Der Aufbau der nun endlich auch deutschsprachigen grafischen Benutzeroberfläche, Graphical User Interface (**GUI**), des Programms ermöglicht eine zielgerichtete Aufbereitung von Rohdaten, die dem eigentlichen Filmschnitt vorausgehen, sowie deren präzise Anpassung (Trimmen).

Als besonders leistungsfähig und teils sogar einzigartig stellen sich die Optionen zur Farbgestaltung (Color Grading) unter DaVinci Resolve dar. Eine konsistente Administration (Verwaltung) und Archivierung (Sicherung) sowie darauf aufbauende Optimierungen zum Publishing zählen ebenfalls zu den Stärken dieses Boliden unter den Programmen zur Videobearbeitung.

Highlights:

- Bedienelemente und Funktionen im Detail
- Nutzung der Module Media, Color und Deliver
- Etablierte Workflows zur Anpassung von Rohdaten
- Konsistentes Farbmanagement sowie Color Grading
- Zuverlässige Projekt-Verwaltung und
- Sicherung

Hinweis: Die kostenlose Version von DaVinci Resolve enthält sämtliche Werkzeuge für eine professionelle Videobearbeitung. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorwissen und Anwender*innen mit Basiskenntnissen.

- 5418** **Samstag**, 21.02.2026,
10.00-15.30 Uhr (6 UStd.)
Online-Veranstaltung,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

DaVinci Resolve 2 – Effektive Abläufe im Editing und Publishing

Thorsten H. Bradt

Die Basis zur weiteren Bearbeitung von Videodateien und insbesondere zum eigentlichen Filmschnitt, dem sogenannten Editing, stellen aufbereitete Rohdaten dar. Dieser erfolgt mit Blackmagic DaVinci Resolve unter den Modulen Cut und Edit – in Abhängigkeit von individuellen Projektanforderungen entweder gesondert oder auch wechselseitig. In beiden Fällen bildet die Timeline mit ihren Video- und Audiospuren den Dreh- und Angelpunkt einer anspruchsvollen Postproduktion. Das Modul Fusion ermöglicht zudem die Zuweisung innovativer Filmefekte.

Zu den Besonderheiten von DaVinci Resolve zählen zahlreiche Detailfunktionen zur Anpassung der Start- und Endzeit als Teilaspekt des sogenannten Trimmers, kreative Einstellungen individueller Szenenübergänge sowie umfassende Optionen zur Optimierung von Audio-Spuren mit dem Modul Fairlight. Spezielle Export- sowie Konvertierungsfunktionen befördern ein professionelles Publishing im Sinne der Master Class. Im Modul II werden zentrale KI-Tools etwa zum Rotoskopieren (Bild-für-Bild-Nachzeichnung) unter DaVinci Resolve dargestellt.

Highlights:

- Gestalterische Aspekte in der Postproduktion
- Nutzung der Module Cut, Edit und Fusion
- Professionelle Workflows zum Filmschnitt
- KI-Tools und Audiobearbeitung mit Fairlight
- Trimen, Übergänge und Publishing

Hinweis: Die kostenlose Version von DaVinci Resolve enthält sämtliche Werkzeuge für eine professionelle Videobearbeitung. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Basiswissen und diejenigen, die bereits den Vorgängerkurs besucht haben.

- 5419** **Samstag**, 28.02.2026,
10.00-15.30 Uhr (6 UStd.)
Online-Veranstaltung,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)



BETRIEBLICHE IT-ANWENDUNGEN

Warenwirtschaft mit LEXWARE

Willi Wagner

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Abwicklung von Geschäftsprozessen der Warenwirtschaft mit dem Programm **LEXWARE**.

Inhalt: Organisation der Warenwirtschaft in einem mittelständischen Unternehmen; Einrichten einer Firma, Aufbau einer Artikel-, Kunden- und Lieferantenverwaltung; Kalkulation und Preispflege; Lagerverwaltung, Auftragswesen; Auswertungen; Schnittstellen zu anderen Programmen.

Die Teilnehmenden bearbeiten eine praxisnahe Fallstudie mit der Software **LEXWARE** Financial Pro. Zusätzlich zum Kursentgelt fallen noch etwa 35 Euro für ein Lehrbuch an.

Anmeldeschluss: 27.04.2026

5620 Montag – Freitag, 04.05.2026 – 08.05.2026,

09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)

Online-Veranstaltung,

250,00 Euro (keine Ermäßigung)

5621

Montag – Freitag, 20.04.2026 – 24.04.2026,
09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)
Online-Veranstaltung,
250,00 Euro (keine Ermäßigung)

Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

Willi Wagner

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der **DATEV**-Software Mittelstand.

Inhalt: Einrichten eines Firmenstamms; Anlage und Pflege von Mitarbeiterstammdaten; Erfassung von Lohndaten und Durchführung einer Lohnabrechnung; Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse; Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung; Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz, Zahlungsverkehr.

Die Teilnehmenden bearbeiten Beispielefälle mit der Software **DATEV** Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der **DATEV** eG.

Anmeldeschluss: 01.06.2026

5622 Montag – Freitag, 08.06.2026 – 12.06.2026,

09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)

Online-Veranstaltung,

250,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kurz und bündig:

vorbereitende Lohnabrechnung mit DATEV

Willi Wagner

Behandelt werden Arbeiten der Datenaufbereitung von Unterlagen vor Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei: Personalfragebogen, Stundenzettel/Zeiterfassung, Stammdatenänderungen, Nachweise bei Minijob und Mindestlohn u.a. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm **DATEV** Lohn und Gehalt ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden.

Anmeldeschluss 07.04.2026

5623 BEGINN: 14.04.2026, 2x wöchentlich

(dienstags und mittwochs), insgesamt 2 Termine,

jeweils 18.00-21.15 Uhr (8 UStd.)

Online-Veranstaltung,

72,40 Euro (keine Ermäßigung)

Kurz und bündig: vorbereitende Buchhaltung mit DATEV

Willi Wagner

Behandelt wird die Datenaufbereitung von Belegen der Buchhaltung vor der Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei. Besprochen werden Beispiele aus dem Einkauf/Verkauf, Personalwesen, Zahlungsverkehr sowie Behandlung digitaler Belege. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm **DATEV** Rechnungswesen ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden.

Anmeldeschluss 28.04.2026

5624 BEGINN: 05.05.2026, **2x wöchentlich**
(dienstags und mittwochs), insgesamt 2 Termine,
jeweils 18.00-21.15 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
72,40 Euro (keine Ermäßigung)



Kurz und bündig: Grundzüge des handelsrechtlichen Jahresabschlusses

Willi Wagner

Behandelt wird der Abschluss der Buchhaltung zur Erstellung eines handelsrechtlichen Jahresabschlusses und dessen Aufbau am Beispiel eines mittel-

großen Unternehmens: Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Anhang, Lagebericht.

Ein kurzer Ausblick auf Inhalt und Ziele der Bilanzpolitik sowie der Jahresabschlussanalyse runden den Kurs ab. Fragen der Steuerbilanz oder des Konzernabschlusses sind nicht Gegenstand der Veranstaltung. Anmeldeschluss 05.05.2026

5625 BEGINN: 11.05.2026, **2x wöchentlich**
(montags und dienstags), insgesamt 2 Termine,
jeweils 18.00-21.15 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
72,40 Euro (keine Ermäßigung)

Ihnen hat ein Kurs gefallen und Sie wünschen sich eine Vertiefung oder Fortsetzung? Sprechen Sie ihre*n Dozent*in oder den Fachbereichsleiter, Tobias Zenker, einfach darauf an. Oft ist es gut möglich, Kursfortsetzungen zu planen, ohne auf das nächste Kursprogramm zu warten.

Kurz und bündig: DATEV BWA – Erstellung und Interpretation der Ergebnisse

Willi Wagner

Behandelt wird der Aufbau der **DATEV-BWA** am Beispiel eines kleinen und mittelständischen Unternehmens.

Inhalt: Erstellung der **BWA** mit dem Programm **DATEV** Rechnungswesen, Auswertungen und Interpretation der Ergebnisse. Die Teilnehmenden können kleine Übungen mit einem Mustermandanten durchführen.

Anmeldeschluss: 09.06.2026

5626 BEGINN: 15.06.2026, **2x wöchentlich**
(montags und dienstags), insgesamt 2 Termine,
jeweils 18.00-21.15 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
72,40 Euro (keine Ermäßigung)

BUCHFÜHRUNG · FINANZEN

Erfolgreich anlegen und investieren

Alexander Wiepen



Die niedrigen Zinsen der Banken und die viele Krisen verunsichern bei der Überlegung, welche Geldanlage nun die richtige ist. Nicht nur in diesen Zeiten entscheiden daher gute Informationen über erfolgreiche Anlageentscheidungen.

Sie erhalten umfassend und leicht verständlich einen Überblick über die teils komplizierte Finanzwelt. Sie lernen, welche Anlagechancen die weltweiten Entwicklungen bieten und mit welchen Risiken Sie rechnen müssen. Nach diesem Seminar werden Sie erfolgreichere Anlagestrategien verfolgen können und

vielleicht schon Ihren nächsten Urlaub aus Zinsen und Dividenden finanzieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Wichtig: Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung!

5730 BEGINN: 19.03.2026, 2x donnerstags,
18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
60,40 Euro (keine Ermäßigung)

5731 Samstag, 25.04.2026,
10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
60,40 Euro (keine Ermäßigung)

ETFs, Geldanlage und Immobilienfinanzierung

siehe Kurs Nr. 1135ff.

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

Verein **EINUNDZWANZIG**, Holger Osterholz

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

Voraussetzung: eigenes Tablet oder Smartphone

5733 BEGINN: 14.04.2026, 4x dienstags,
19.00-21.45 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kurz und bündig: die E-Rechnung

Willi Wagner

In dieser Veranstaltung werden in einem Überblick „rund um die E-Rechnung“ folgende Fragen besprochen: Was ist (k)eine E-Rechnung? Wen betrifft die E-Rechnungspflicht? Welche Rechtsgrundlagen gelten? Welcher Zeitplan ist für die Umstellung zu beachten (Fristen)? Wie „funktioniert“ die E-Rechnung in der Praxis?

Betriebs- und arbeitsplatzbezogene Fragen dürfen nicht behandelt werden.

Anmeldeschluss: 14.04.2026

5801 Montag, 20.04.2026,
18.00-21.15 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

SOZIALE KOMPETENZEN - BERUFLICHE BILDUNG

Beruflich neu starten – sicher, klug und selbstbewusst

Matthias Dahms

Sie wollen beruflich neu durchstarten, doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit klappt manchmal eine Lücke? Sie fragen sich, wie Sie im neuen Job, beim Einstieg oder im Bewerbungsprozess souverän und selbstsicher auftreten können, ohne sich zu verstellen? In diesem interaktiven Online-Seminar erhalten Sie praxisnahe Impulse, wie Sie einen beruflichen Neustart bewusst und gestärkt angehen. Sie lernen, Stärken zu erkennen, klare Entscheidungen zu treffen und sich in neuen beruflichen Situationen sicher zu bewegen – vom Vorstellungsgespräch bis zu den ersten 100 Tagen im Job.

Inhalte: ■ Standortbestimmung und individuelle Zielklärung ■ Selbstbewusst auftreten – auch bei Unsicherheit ■ Erfolgreich bewerben: Wirkungsvoll kommunizieren & überzeugen ■ Die ersten 100 Tage im neuen Job: Was zählt wirklich? ■ Umgang mit Erwartungen, Feedback und kritischen Situationen ■ Austausch, Übungen, konkrete Werkzeuge für deinen Neustart

5805 Donnerstag, 26.03.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Nebenberuflich selbstständig: von der Idee zur Umsetzung

Matthias Dahms

Sie träumen davon, Ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, möchten dabei jedoch Ihre finanzielle Sicherheit nicht aufs Spiel setzen? In diesem Seminar

lernen Sie, wie Sie den Weg in die nebenberufliche Selbstständigkeit erfolgreich meistern. Von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Sie erhalten wertvolle Tipps zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten und Marketingstrategien. Profitieren Sie von praxisnahen Beispielen und erfahren Sie, wie Sie Ihr eigenes Unternehmen aufbauen können, ohne Ihren Hauptjob aufzugeben. Egal ob Sie bereits eine Idee haben oder noch auf der Suche sind – dieses Seminar bietet Ihnen das nötige Wissen, um sicher und selbstbewusst in die Selbstständigkeit zu starten.

- 5807 Mittwoch, 22.04.2026,**
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)
- 5808 Dienstag, 09.06.2026,**
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Praxis-Workshop: agile Führungskompetenz in Unsicherheit und Wandel

Matthias Dahms

In einer Welt, die sich rasant verändert, sind Flexibilität, Entscheidungsstärke und Anpassungsfähigkeit entscheidende Erfolgsfaktoren für Führungskräfte. Klassische Führungsmodelle stoßen bei hoher Dynamik schnell an ihre Grenzen. Gefragt sind agile Kompetenzen, die Orientierung geben und gleichzeitig Raum für Eigeninitiative schaffen. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie auch unter unsicheren Bedingungen klar führen, Vertrauen im Team aufbauen und Veränderungsprozesse erfolgreich gestalten. Sie erfahren, wie agile Führungsprinzipien helfen, schnelle Entscheidungen zu treffen, die richtigen Prioritäten zu setzen und Mitarbeitende aktiv einzubinden.

Inhalte: ■ Agile Führung: Grundprinzipien und sofort einsetzbare Methoden ■ Entscheidungen treffen bei Unsicherheit – strukturiert und mutig ■ Teams in Veränderungsprozessen motivieren und stärken ■ Praxisübungen zu Flexibilität, Kommunikation und Priorisierung ■ Individuelle Transferpläne für den Führungsaltag

- 5809 Dienstag, 19.05.2026,**
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Motivieren – Delegieren – Kritisieren – Erfolgsfaktoren für Führungskräfte

Matthias Dahms



Führungskräfte stehen oftmals unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Online-Angebot setzt an drei Faktoren für eine erfolgreiche Führungsarbeit an:

Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren können. Es werden dazu Methoden und Werkzeuge besprochen und damit die Voraussetzungen geschaffen, dass durch Führungsarbeit die Mitarbeiter*innen mit viel Freude ihrer Arbeit nachgehen. In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitenden mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert. Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Erarbeiten Sie praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum auch dazu, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Lerninhalte: ■ Herausforderungen für die moderne Führungskraft ■ Strategie zur Selbstmotivation ■ Mitarbeiter*innen nachhaltig motivieren ■ Das 'Können' und 'Wollen' der Mitarbeiter*innen steigern ■ Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung ■ Delegation als praktisches Führungsinstrument ■ Erfahrungsaustausch

Zielgruppe: Diese Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte, die sich in schwierigen Führungssituationen besser verhalten möchten.

- 5810 Dienstag, 10.03.2026,**
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)
- 5811 Mittwoch, 10.06.2026,**
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Als Mitarbeiter*in zur Führungskraft werden – Herausforderung meistern

Matthias Dahms

Lernen Sie wichtige Aspekte beim Rollenwechsel von der/vom Mitarbeiter*in zur Führungskraft. Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeiter*innen, Ziele setzen und erreichen und Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv managen zu können. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab.

5812 Dienstag, 03.03.2026,

18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

5813 Dienstag, 12.05.2026,

09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Liberating Structures – „kommunikative“ Meetings – Mehr Beteiligung und eine bessere Zusammenarbeit

Thorsten H. Bradt

Viele Meetings verlaufen ineffizient: Wenige sprechen, viele hören zu, echte Lösungen bleiben aus. Liberating Structures bieten einfache, aber wirkungsvolle Methoden, um Diskussionen dynamischer zu gestalten, kollektives Wissen zu nutzen und bessere Entscheidungen zu treffen. Sie machen Zusammenarbeit effektiver – egal ob in kleinen Teams oder großen Organisationen.

Statt starrer Abläufe sorgen flexible Strukturen für echte Beteiligung und Innovation. Sie ermöglichen es jedem, sich aktiv einzubringen, Perspektiven zu erweitern und komplexe Herausforderungen gemeinschaftlich zu lösen. So entstehen produktive, interaktive Meetings mit messbarem Mehrwert.

Highlights:

- 33+ Methoden für interaktive Meetings ■ Förderung von Kreativität und Partizipation ■ Strukturierte, aber flexible Zusammenarbeit ■ Bessere Entscheidungen durch kollektive Intelligenz ■ Einsetzbar in Teams, Organisationen und Großgruppen

5815 Dienstag, 03.03.2026,

10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kritikgespräche erfolgreich führen: Trainings-Workshop

Matthias Dahms

Viele Menschen weichen Kritikgesprächen aus und hoffen, dass sich der Kritikpunkt mit der Zeit schon irgendwie einrenkt. Diese Hoffnung wird meist enttäuscht und führt zu wachsenden Konflikten. Dabei sind Kritikgespräche entscheidend für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung und geben Orientierung.

Dieser praxisnahe Workshop zeigt Ihnen, wie Sie kritische Rückmeldungen respektvoll und effektiv übermitteln, um ein konstruktives Miteinander zu fördern. Sie lernen, Kritikgespräche so zu strukturieren, dass Ihre Botschaft klar ankommt, ohne demotivierende Wirkung auf den Mitarbeitenden zu haben. In interaktiven Übungen und Rollenspielen erproben Sie verschiedene Gesprächstechniken und Ansätze, die Ihnen helfen, schwierige Themen sensibel und zielorientiert anzusprechen. Sie entwickeln Ihre Gesprächsführung weiter und erhalten wertvolle Tipps, um auf Widerstände angemessen zu reagieren. Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte, Teamleiter*innen und alle, die ihre Fähigkeit verbessern möchten, Kritikgespräche wirkungsvoll und mit Fingerspitzengefühl zu führen – für ein professionelles, wertschätzendes Arbeitsumfeld.

5816 Donnerstag, 21.05.2026,

18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Sitzungen souverän und effizient leiten

Matthias Dahms



Lernen Sie, wie Sie Besprechungen erfolgreich und zielgerichtet leiten können und wie Sie als Leitungs- person den Ablauf einer Sitzung klar strukturieren, die Beteiligten effektiv einbinden und zur Mitarbeit motivieren.

Ob im beruflichen Umfeld, im Verein oder in der Projektarbeit – in diesem Kurs reflektieren wir gemeinsam bewährte Methoden zur Führung von Gruppen. Die Erfahrungen der Teilnehmenden fließen aktiv in

den Lernprozess ein, um praxisnahe Strategien zu entwickeln und die Leistungsfähigkeiten zu trainieren.

Von der Vorbereitung über die Durchführung und Ergebnissicherung bis hin zur zielgerichteten Nachbereitung: Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie jede Phase eines Meetings souverän gestalten und auftretende Herausforderungen meistern können. Sie lernen, wie Sie souverän vor Gruppen formulieren, mit Widerstand umgehen und divergierende Meinungen produktiv integrieren können.

5817 Mittwoch, 25.03.2026,

- 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)
- 5818 Donnerstag, 18.06.2026,**
- 09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Storytelling: die Kunst des nachhaltigen Überzeugens

Matthias Dahms

Die Fähigkeit, selbst einprägsame Geschichten erzählen zu können, ist in unserer medial überfrachten Welt häufig in Vergessenheit geraten.

Lernen Sie, wie Sie Geschichten nutzen können, um Ihre Botschaften nachhaltig und überzeugend zu vermitteln.

Im Fokus des Kurses stehen die Entwicklung eines reichen und präzisen Wortschatzes sowie das Training von Erzählfähigkeiten, die Ihre Zuhörer*innen fesseln und inspirieren. Darüber hinaus trainieren Sie die situative Einbettung von Überzeugungsgegenständen in Geschichten, die Ihr Gegenüber nachvollziehen kann. Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaften authentisch und klar in einer packenden Erzählstruktur verankern können.

5820 Mittwoch, 15.04.2026,

- 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Der Online Rhetorik Workshop: sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen im Beruf

Matthias Dahms

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Nur dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Hier lernen Sie viele Übungen kennen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähig-

keiten zu entwickeln. Sie trainieren mit Blackout-Situationen und Störer*innen souverän umzugehen sowie Einwände gekonnt zu begegnen. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Lerninhalte:

- Die eigenen Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Reden oder Verhandlungen richtig aufzubauen
- Der wirkungsvolle Einstieg
- Redeängste und Lampenfieber abbauen
- Sicher argumentieren
- Umgang mit Blackout-Situationen
- Störenden und Einwänden sicher begegnen.

Zielgruppe: Interessierte, die ihre Rede- und Verhandlungsfähigkeiten verbessern möchten.

5821 Mittwoch, 17.06.2026,

- 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Schlagfertigkeit: von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Matthias Dahms

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie die besten Ideen immer erst hinterher? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht.

Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Format, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Lerninhalte: ■ spontan mit Sprache umgehen ■ sicher und überzeugend argumentieren ■ eigene Betroffenheit überwinden ■ Einwände schlagfertig behandeln

■ Wortschatz erweitern

Zielgruppe: Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die mit Einwänden und Angriffen sicher, souverän und schlagfertig umgehen möchten.

5822 Montag, 02.03.2026,

- 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

5823 Dienstag, 05.05.2026,

- 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Smalltalk online trainieren

Matthias Dahms

Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen? Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. Lernen Sie Strategien, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen können, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen möchten.

5824 Montag, 11.05.2026,

18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

Online-Veranstaltung,

64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Matthias Dahms



Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Entwickeln Sie Selbstvertrauen! Sie lernen, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihr Handwerkszeug dazu. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieser Kurs gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen für die alltägliche Übung.

5825 Mittwoch, 18.03.2026,

18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

Online-Veranstaltung,

64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

5826 Montag, 13.07.2026,

18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

Online-Veranstaltung,

64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Fehlerkultur im Unternehmen: vom Lippenbekenntnis zum Innovationsprung

Matthias Dahms

Viele Unternehmen sprechen von einer offenen Fehlerkultur, doch im Alltag bleibt es oft beim Lippenbekenntnis. Dabei kann der konstruktive Umgang mit Fehlern eine entscheidende Triebkraft für Inno-

vation, Teamgeist und langfristigen Erfolg sein. Erfahren Sie, wie Sie aus Fehlern lernen, ohne Schuldzuweisungen zu fördern, und wie Sie ein Umfeld schaffen, in dem Mitarbeitende mutig neue Ideen ausprobieren. Sie erhalten konkrete Werkzeuge, um Fehler als Entwicklungschance zu nutzen, Vertrauen im Team zu stärken und so den Weg für kontinuierliche Verbesserung zu ebnen.

Inhalte: ■ Fehler als Lernchancen erkennen und nutzen ■ Offene Kommunikation fördern, ohne Angst vor Konsequenzen ■ Innovationspotenziale aus Fehlern ableiten ■ Praktische Strategien zur Umsetzung einer gelebten Fehlerkultur

5834 Freitag, 22.05.2026,

18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

Online-Veranstaltung,

64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Selbstmarketing:

von der Kunst sich selbst und die eigenen Leistungen besser zu positionieren

Matthias Dahms

Entdecken Sie die Geheimnisse beruflicher Exzellenz und lernen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten gezielt vermarkten! Erfahren Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen. Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der attraktiven Positionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen. Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen verbessern. Sie bekommen Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren.

5835 Samstag, 18.07.2026,

18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

Online-Veranstaltung,

64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Power-Argumentation:

klar argumentieren – souverän überzeugen

Matthias Dahms

Entdecken Sie die Geheimnisse beruflicher Exzellenz und lernen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten gezielt vermarkten! Erfahren Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen. Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der attraktiven Positionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen. Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen verbessern. Sie bekommen Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren.

5836 Freitag, 13.03.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik – Ideen finden, formen und teilen

Thorsten H. Bradt

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativen Denken. Die ihnen zugrunde liegende Technik ist darauf ausgerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, und durch das Spiel mit Flächen, Farben, Formen sowie Text, spontan entstehende Ideen bzw. Gedanken zu sammeln, auszubilden und bei Bedarf mit Dritten zu teilen.

Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden (Innovation).

Highlights:

Mindmapping in Theorie und Praxis ■ Professionelle digitale Anwendungsszenarien ■ Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“ ■ Wissenstransfer in Organisationen bzw. Unternehmen

BONUS: Teambasiertes Innovationsmanagement

5845 Dienstag, 24.03.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Kanban – Effizienzsteigerung durch visualisierte Workflows – Flexibles Prozessmanagement für optimierte Arbeitsabläufe

Thorsten H. Bradt

Dynamische Arbeitsumgebungen erfordern flexible und transparente Steuerungsmechanismen. Kanban bietet eine visuelle Methode zur Optimierung von Arbeitsprozessen, indem Aufgaben, Engpässe und Fortschritte im Rahmen klar zugewiesener Rollen klar dargestellt werden. Kanban-Boards ermöglichen insoweit eine kontinuierliche Anpassung an veränderte Anforderungen und verbessern so die Effizienz und Zusammenarbeit innerhalb von Teams.

Durch Begrenzung paralleler Aufgaben – **WIP-Limits**, **WIP** für Work in Progress – und den Fokus auf konti-

Begib dich auf neues Terrain.

vhs



Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

5

IT | Beruf

nuierliche Verbesserung – Kanban als Werkzeug für Kaizen – werden Arbeitsabläufe optimiert. Kanban unterstützt Unternehmen dabei, produktiver zu arbeiten, Engpässe frühzeitig zu erkennen und Entscheidungsprozesse zu beschleunigen – ein leistungsstarker Ansatz für modernes Workflow-Management.



Highlights:

- Optimierte Zusammenarbeit und transparente Kommunikation
- Visualisierung von Arbeitsabläufen durch Kanban-Boards
- Effizienzsteigerung durch Begrenzung paralleler Aufgaben
- Flexibilität und schnelle Anpassung an neue Anforderungen
- Kontinuierliche Verbesserung durch iterative Prozesse

5846 Dienstag, 17.02.2026,

10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)

Online-Veranstaltung,
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

Design Thinking – Kreativität und Innovation als Prozess – Strukturierte Problemlösung durch nutzerzentriertes Denken

Thorsten H. Bradt

In einer Welt voller komplexer Herausforderungen sind innovative Lösungen gefragt. Design Thinking als sogenanntes Methodenset bietet einen strukturierten Ansatz, um Probleme kreativ und nutzerorientiert zu lösen. Durch iterative Prozesse, interdisziplinäre Teams und gezieltes Prototyping werden Lösungen entwickelt, die sowohl praxisnah als auch nachhaltig sind. Dabei steht nicht nur das Endprodukt, sondern vor allem das tiefere Verständnis der Problemstellung im Fokus.

Diese Methode hilft Organisationen, kreative Prozesse gezielt zu steuern und neue Denkansätze zu fördern. Durch die Kombination von analytischem und intuitivem Arbeiten entstehen innovative Lösungen, die über traditionelle Problemlösungsstrategien hinausgehen. Design Thinking wird so zu einem zentralen Werkzeug für Transformation und agile Arbeitsweisen.

Highlights:

- Strukturierte Problemlösung mit kreativen Methoden
- Iterative Entwicklung durch Prototyping und Testing
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit als Innovationstreiber
- Strukturierte Herangehensweise für komplexe Herausforderungen

5848 Donnerstag, 19.02.2026,

10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)

Online-Veranstaltung,
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

Agiles Projektmanagement mit Scrum – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Thorsten H. Bradt

Frameworks oder auch Rahmenwerke zum agilen Projektmanagement befördern eine flexible Anpassung des Ablaufgeschehens – deshalb auch der Begriff des adaptiven Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar. Scrum als führendes Framework durchläuft streng aufeinander ausgerichtete „Formen der Zusammenarbeit“ und ermöglicht dennoch schnelle Abstimmungen aller Beteiligten.

Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte – jedoch ist Scrum nicht als Prozess zu verstehen, sondern als eine Ablaufvariante mit Alleinstellungsmerkmalen. Zur grundlegenden Organisation von Projekten dienen diverse Backlogs. Als kollaborativ nutzbare Methode bietet sich ergänzend Kanban an, zur Visualisierung konkreter Bearbeitungsstatus' von Aufgaben sowie deren idealer Verteilung. Seit geraumer Zeit bietet der Einsatz unterschiedlicher KI-Alternativen, besonders auch einschlägiger Assistenzsysteme und Agents, das Potenzial einer erheblichen Produktivitätssteigerung sowie zur Lösung von Problemen bei Störungen im agilen Projektmanagement. Im Rahmen von Rollenzuweisungen kann künstliche Intelligenz gezielt als virtuelles Teammitglied eingesetzt werden, um aus unterschiedlichen Perspektiven konstruktive Impulse zur Optimierung von Arbeitsabläufen beizutragen bzw. das „humane“ Risikomanagement zu ergänzen.

Highlights:

- Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide
- Die Komplexitätsmatrix
- unter welchen Umständen Scrum?!
- Das Rahmenwerk – Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
- Etablierte digitale Werkzeuge (z.B. Kanban-Boards und Kreativitätstools)
- „Zu Risiken und Nebenwirkungen“ – Risikomanagement mit KI

5850 Samstag, 16.05.2026,

09.30-17.00 Uhr (9 UStd.)

Online-Veranstaltung,
90,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Do It Yourself –
Ihre Gestaltungsidee effizient umgesetzt!
Projektmanagement zum Anfassen.**

Bernhard Peter Klosse

Sie wollen Renovieren? Ihr Garten braucht einen neuen Look? Ihre Gestaltungsideen warten auf Umsetzung? Doch wie geht man am besten vor? Dieser Kurs bietet Ihnen eine praktische Anwendung von klassischem Zeit- und Aufgabenmanagement bei der Planung und Umsetzung Ihrer Gestaltungsidee. Sie planen Ihre Idee als „Projekt“, und lernen nebenbei die Methode „KANBAN“ kennen, die Ihnen hilft, die Arbeit individuell zu strukturieren und effizient umzusetzen. Verwirklichen Sie Ihre Idee doch begleitend zum Kurs und bringen Sie Ihre Ergebnisse, z.B. in Form einer Fotodokumentation, mit: Projektmanagement einfach gelernt und direkt umgesetzt!

5851 BEGINN: 22.04.2026, 3x mittwochs,
18.00-20.30 Uhr (11 UStd.)
vhs am Stadelhof,
59,20 Euro (keine Ermäßigung)

Entdecke Dein Ikigai – persönliche Philosophie und Beruf in Einklang bringen

Thomas Kraft

Die inspirierende, japanische Philosophie von IKIGAI zielt darauf ab, die eigene Leidenschaft und Stärken mit dem Beruf zu verknüpfen, um mehr Lebensfreude im (Arbeits-)Alltag zu erleben. IKIGAI bedeutet „Das, wofür es sich zu leben lohnt“. In diesem Workshop werden Sie mit der japanischen IKIGAI-Philosophie vertraut gemacht und lernen, Ihren beruflichen Weg zu finden. Er richtet sich an alle, die eine berufliche Neuorientierung anstreben oder nach mehr Erfüllung und Zufriedenheit im Arbeitsleben suchen.

5871 Samstag, 13.06.2026,
09.00-14.00 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
48,20 Euro (keine Ermäßigung)

BILDUNGSLAUB

**Bildungsurlaub:
erfolgreich „führen“ für Frauen**

Herausforderungen in Führungspositionen gut bewältigen

Regina Siepelmeyer



Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten. Sie bekommen einen umfassenden Einblick in die Anforderungen an eine Führungsposition und lernen Kompetenzen kennen, die eine Führungskraft entwickeln sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Einzel-, Paar- und Gruppenübungen sowie Fallbeispielen und Rollenspielen werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln. Themen sind u.a. Kommunikation, Mitarbeiterführung, Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit.

5898 Montag – Freitag, 27.07.2026 – 31.07.2026,
09.30-16.30 Uhr (40 UStd.)
vhs am Stadelhof,
318,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Bildungsurlaub: Einfach souverän!
Persönlichkeitsentwicklung für Frauen**

Herausforderungen in Beruf und Gesellschaft bewusst begegnen

Regina Siepelmeyer

Um im Beruf und Alltag souverän mit unterschiedlichen Situationen und Menschen umgehen zu können, lohnt es, den eigenen Horizont zu erweitern und sich selbst zu reflektieren. Dieser Bildungsurlaub befasst sich daher mit der Entwicklung einer Perspektive auf sich selbst im Kontext von gesellschaftlichen und beruflichen Bedingungen und Herausforderungen. Wir befassen uns damit, welche Faktoren die eigene Persönlichkeit beeinflussen, wie gesellschaftliche Muster auf das eigene Verhalten wirken und welche Ansätze es gibt, bei Bedarf an sich selbst zu arbeiten. Dazu gehört ein Blick auf die eigenen Stärken ebenso, wie auf die Hintergründe individueller Verhaltensmuster. Lernen Sie sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. So fällt es Ihnen künftig sicher immer leichter, souverän im Beruf zu agieren.

5899 Montag – Freitag, 03.08.2026 – 07.08.2026,
09.30-16.30 Uhr (40 UStd.)
vhs am Stadelhof,
318,00 Euro (keine Ermäßigung)

**XPERT BUSINESS:
DAS KURSSYSTEM ZUR BETRIEBS-
WIRTSCHAFT
MIT ZERTIFIZIERUNG**



Das Xpert Business (XB) Kurssystem ermöglicht einen flexiblen Zugang zu Weiterbildung rund um betriebswirtschaftliche Themen, wie z.B. Finanzbuchführung, Lohn und Gehalt, Bilanzierung oder Steuerpraxis für Betriebe. Je nach Zielsetzung und eigenen Vorkenntnissen können Sie sich individuell Kurse aus dem Programm aussuchen oder gezielt bestimmte Kurspakete absolvieren.

Die XB Kurse bereiten Sie praxisorientiert auf die Anforderungen im Beruf vor und können auf Wunsch mit einem XB Zertifikat abgeschlossen werden, indem Sie eine Prüfung in einem regionalen XB Prüfzentrum ablegen. Einzelzertifikate sind ebenso möglich, wie das Verfolgen eines übergeordneten Zertifizierungsziels. Je nach Zusammenstellung der Kurse erfüllen Sie die Anforderungen für die Zertifizierung zur geprüften Fachkraft (XB) Betriebswirtschaft, zur zertifizierten Buchhalter*in (XB) oder sogar zum/zur Manager*in (XB) Betriebswirtschaft (vgl. Tabelle). Xpert Business Kurse und Zertifizierungen richten sich an Interessierte, die Ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse entwickeln oder auffrischen wollen, um den eigenen beruflichen Weg oder das eigenen Business weiterzuentwickeln. XB Zertifikate werden überdies von verschiedenen Hochschulen als Studienleistung anerkannt oder werden von Handwerkskammern als Teilleistungen auf dem Weg zu Kammerabschlüssen bewertet.

Die Kurse finden online statt und können vom heimischen PC genauso absolviert werden wie vom Büroarbeitsplatz. Xpert Business Kurse sind eine lohnen-de Investition in Ihre berufliche Zukunft.

Weitere Informationen finden Sie auf unsere Webseite www.vhs-paderborn.de oder auf www.xpert-business.eu

Wenn Sie sich zu einem Xpert-Kurs angemeldet haben, ist auf der Lernplattform des Xpert-Business-Lernnetzes ein unverbindlicher Techniktest möglich.

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanz- buchführung	internes Rechnungs- wesen	externes Rechnungs- wesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch- halter*in	Personal- und Lohnbuch- halter*in	Finanz- und Lohnbuch- halter*in	Rechne- ngs- wesen und Controlling	Rechne- ngs- wesen Lohn Controlling
	Finanzbuchführung (1)	●	●			●	●	●	●
Finanzbuchführung (2)	●			●	●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●			●	●		●	●	●
Bilanzierung				●	●	●	●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●	●	●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung	●				●	●	●	●	●
Controlling		●			●	●	●	●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●	●		●	●	●
Lohn und Gehalt (3) ISV				●		●	●	●	●
Personalwirtschaft					●				●
Einnahmen- Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Mediationstraining, Wirklich vor tragen								●

Der Test wird von 08.30 bis 20.30 Uhr zu folgenden Terminen angeboten: 02.03.-06.03.2026

Finanzbuchführung 1 – XB

- 5901** BEGINN: 10.03.2026, **2x wöchentlich**
 (dienstags u. donnerstags), insgesamt 24 Termine,
 jeweils 18.30-20.30 Uhr (64 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 340,00 Euro (keine Ermäßigung)

Finanzbuchführung 2 – XB

- 5902** BEGINN: 09.03.2026, **2x wöchentlich**
 (montags u. mittwochs), insgesamt 22 Termine,
 jeweils 18.30-20.30 Uhr (59 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 316,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lohn und Gehalt 1 – XB

- 5903** BEGINN: 10.03.2026, **2x wöchentlich**
 (dienstags u. donnerstags), insgesamt 24 Termine,
 jeweils 18.30-20.30 Uhr (64 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 340,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lohn und Gehalt 2 – XB

- 5904** BEGINN: 09.03.2026, **2x wöchentlich**
 (montags u. mittwochs), insgesamt 22 Termine,
 jeweils 18.30-20.30 Uhr (59 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 316,00 Euro (keine Ermäßigung)

Finanzbuchführung mit DATEV – XB

- 5905** BEGINN: 10.03.2026, **2x wöchentlich**
 (dienstags u. donnerstags), insgesamt 16 Termine,
 jeweils 18.30-20.30 Uhr (43 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 257,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lohn und Gehalt mit DATEV – XB

- 5906** BEGINN: 10.03.2026, **2x wöchentlich**
 (dienstags u. donnerstags), insgesamt 16 Termine,
 jeweils 18.30-20.30 Uhr (43 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 257,00 Euro (keine Ermäßigung)

Einnahmen-Überschussrechnung – XB

- 5908** BEGINN: 09.03.2026, **2x wöchentlich**
 (montags und mittwochs), insgesamt 11 Termine,
 jeweils 18.30-20.30 Uhr (29 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 186,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kosten- und Leistungsrechnung – XB

- 5909** BEGINN: 09.03.2026, **2x wöchentlich**
 (montags u. mittwochs), insgesamt 20 Termine,
 jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 292,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bilanzierung – XB

- 5911** BEGINN: 10.03.2026, **2x wöchentlich**
 (dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine,
 jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 292,00 Euro (keine Ermäßigung)

Controlling – XB

- 5912** BEGINN: 09.03.2026, **2x wöchentlich**
 (montags u. mittwochs), insgesamt 20 Termine,
 jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 292,00 Euro (keine Ermäßigung)

Betriebliche Steuerpraxis – XB

- 5913** BEGINN: 09.03.2026, **2x wöchentlich**
 (montags u. mittwochs), insgesamt 22 Termine,
 jeweils 18.30-20.30 Uhr (59 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 281,00 Euro (keine Ermäßigung)

Personalwirtschaft – XB

- 5914** BEGINN: 09.03.2026, **2x wöchentlich**
 (montags u. mittwochs), insgesamt 20 Termine,
 jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 292,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sie vermissen
 ein Angebot oder
 möchten mit einer Gruppe
 eine bestimmte Schulung
 buchen?

Gerne planen wir individuell
 und maßgeschneidert
 für Sie im Rahmen
 unseres Angebots
 „Bildung auf
 Bestellung“.



FÖRDERMITTEL ZUR BILDUNG

Informationen zur finanziellen Fördermöglichkeiten von beruflicher Weiterbildung bekommen Sie bei der Bundesagentur für Arbeit:

<https://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/foerderung-berufliche-weiterbildung>

Bei Fragen zur beruflichen Weiterentwicklung und möglichen Förderinstrumenten bietet die Agentur für Arbeit die „Berufsberatung im Erwerbsleben“ (BBiE). Informationen finden Sie hier:

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rd-nrw/themen-in-nrw/bbie>

Weitere Information:

www.weiterbildungsberatung.nrw.de



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



5

Mach deinen Schulabschluss!

ABENDREALSCHULE PADERBORN

#erwachsenenbildung_ars
#kostenlos_ars
#imherzenderstadt_ars

Mit uns erreichst du deine Ziele:

Hauptschulabschluss nach Klasse 9
Hauptschulabschluss nach Klasse 10
Fachoberschulreife

Abendrealschule Paderborn

Fürstenweg 17B
33102 Paderborn

TEL: 0 52 51 / 1 32 91 18
FAX: 0 52 51 / 1 32 91 95

abendrealschule-paderborn.de



Abitur für Erwachsene



Bildungsangebote, die zu Ihnen passen!

Kolleg
als Vollzeitabitur

als Vollzeitlehrgang
mit 30 Unterrichtsstunden pro Woche

Abitur kompakt
am Vormittag

mit 20 Unterrichtsstunden von 8:00 Uhr in der Regel
bis 11:15 Uhr, zweimal pro Woche bis 13:00 Uhr

abitur-online

als berufsbegleitender Lehrgang (zur Hälfte als
Präsenzunterricht, zur anderen Hälfte als plattform-
und tutorengestützte Selbstlernphase)

Westfalen-Kolleg Paderborn, Fürstenweg 17 b, 33102 Paderborn

Telefon: 05251-132910 · sekretariat@wkpbd.de · www.wkpbd.de

Öffnungszeiten des Sekretariats: Mo, Mi, Do 7.30-15.00 Uhr, Di 7.30-16.45 Uhr,
Fr 7.30-13.30 Uhr, Täglich geschlossen von 10.00 bis 10.30 Uhr



www.facebook.com/wkpbd.de



Bildungs- und Teilhabepaket

Möchte Ihr Kind an einem Angebot der vhs teilnehmen?
Beziehen Sie Leistungen nach dem SGB II, SGB XII,
Kinderzuschlag, Wohngeld oder aber Leistungen nach
dem Asylbewerberleistungsgesetz?

Dann nutzen Sie das Bildungs- und Teilhabepaket!
Dieses bietet Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren
die Möglichkeit, an Angeboten der vhs teilzunehmen.
Maximal können hierfür 180,00 Euro pro Jahr in Anspruch
genommen werden.

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie in allen
Städten und Gemeinden des Kreises Paderborn.

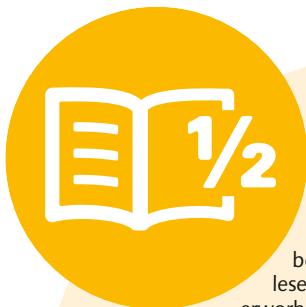


**Kreis Paderborn
– Sozialamt –**

www.kreis-paderborn.de

Grundbildung

ZWEITE CHANCE FÜR NACHHOLENDE BILDUNG



In Deutschland gibt es mehr als drei Millionen Erwachsene, die trotz Schulbesuchs nicht richtig schreiben und lesen können oder keinen Schulabschluss erworben haben. Das bedeutet, dass sie sich nur unzureichend im Alltag zurechtfinden, auf Hilfe angewiesen sind und sich beruflich nicht weiterentwickeln können. Unsere Kurse wenden sich an Menschen mit Deutsch als Muttersprache bzw. guten Deutschkenntnissen, die entweder einen Hauptschulabschluss nachholen oder ihre Grundbildung verbessern möchten. In den Kursen herrscht eine entspannte Lernatmosphäre, so dass ohne Angst und Leistungsdruck gelernt werden kann, Unsicherheiten abgebaut werden und das Selbstwertgefühl der Lernenden gesteigert wird. Die Lerninhalte orientieren sich an den Bedürfnissen und Interessen von Erwachsenen.



GRUNDBILDUNG

- 233 Grundbildung
- 233 Alphabetisierung
- 236 Lese- und Schreibkompetenz
- 238 Lesekompetenz
- 240 vhs. Interkultur

#zukunfts_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Richtiges Lesen und Schreiben ist in Deutschland eine wichtige Voraussetzung, um an allen gesellschaftlichen Bereichen gleichberechtigt teilzuhaben, sich im Beruf zu qualifizieren oder weiterzubilden. Formulare, Fahrkartenautomaten, Hinweisschilder, Bedienungsanleitungen, Sicherheitshinweise – ohne ausreichende Lese- und Schreibkenntnisse wird es in Alltag und Beruf häufig kompliziert. Geringe Literalität und unzureichende Grundbildung benachteiligen Menschen. Aber es ist nie zu spät für die Verbesserung der Grundbildung. Nach diesem Motto bietet die Volkshochschule allen Menschen lebenslang die Chance durch offene Kurse oder Lerntreffs, Lesen und Schreiben zu lernen, einen Schulabschluss nachzuholen und somit neue Lebensperspektiven zu eröffnen. Dabei werden interkulturelles Verständnis, Kommunikationsstärke und Eigeninitiative gefördert und durch kreative Lernmethoden, das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden gestärkt.

GRUNDBILDUNG

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Grundbildung & Beruf

Marion Großblotekamp

Der Kurs richtet sich an alle, die sich in Deutsch und Mathematik auf einen Hauptschulabschluss vorbereiten möchten. Dadurch sollen sich die Teilnehmenden auf dem Arbeitsmarkt besser zurechtfinden und behaupten.

Die ausgewählten Deutschtexte geben einen realistischen Einblick in verschiedene Berufe. Sie üben angemessenes Verhalten am Arbeitsplatz und den kooperativen Umgang miteinander. Auch der begleitende Grammatik- und Rechtschreiblehrgang basiert auf berufsbezogenen Texten.

Im Fach Mathematik sind die Aufgabenstellungen ebenfalls berufsbezogen und übertragbar. Die Teilnehmenden wiederholen die schriftlichen Rechenverfahren, befassen sich mit Längen, Flächen und Körpern. Sie üben Sachaufgaben und lernen den Dreisatz. Dieser Kurs wird durchgeführt mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

6000 Ein Einstieg ist jederzeit möglich, 4x wöchentlich (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 180 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr. vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

ALPHABETISIERUNG

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union:



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Lesen und Schreiben für Anfänger*innen am Nachmittag

Oksana Widner



Möchten Sie besser lesen und schreiben können? Dann kommen Sie zu uns! Unser Ziel ist Ihre Selbstständigkeit. Hier können Sie Ihre persönlichen und beruflichen Fähigkeiten im Lesen und Schreiben verbessern. Sie lernen in vertrauter Atmosphäre und in kleinen Gruppen.

6002 BEGINN: 13.01.2026, 2x wöchentlich
(dienstags und freitags), insgesamt 40 Termine,
jeweils 16.00-17.30 Uhr (80 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Information über www.vhs-paderborn.de oder
telefonisch unter 05251 88-14300
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Lerncafé – offener Lese- und Schreibtreff – Schritt für Schritt in den Beruf

(in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus AWO Leo)

Anastasia Firsova



Willkommen im Lerncafé!

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen und beruflichen Kompetenzen im Lesen und Schreiben zu stärken und weiterzuentwickeln.

Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre und ohne Druck ihre Lese- und Schreibfähigkeiten verbessern möchten. Hier erhalten Sie unter anderem Unterstützung beim Verfassen von Bewerbungen oder beim Lesen von Behördenbriefen. Zudem steht Lernmaterial in Form von Zeitschriften, Kartenspielen und Rezepten zur Verfügung. Das offene Training umfasst auch digitale Angebote.

Sie wissen nicht, ob der Kurs der richtige für Sie ist? Kontaktieren Sie die vhs und kommen Sie unverbindlich vorbei, um sich dann für eine Teilnahme zu entscheiden.

6003 BEGINN: 12.01.2026, **2x wöchentlich**
(montags und mittwochs)
montags 14.00-16.15 Uhr
mittwochs 15.15-16.45 Uhr
insgesamt 46 Termine (92 UStd.)
Mehrgenerationenhaus AWO Leo, entgeltfrei
Anmeldungen sind ab sofort und auch nach
Beginn noch möglich!

6



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Lese- und Schreibwerkstatt – fit in den Beruf

Isabell Can



Die offene Lese- und Schreibwerkstatt unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene dabei, ihre Lese- und Schreibfähigkeiten zu stärken und weiterzuentwickeln. Das Ziel besteht darin, die persönlichen und beruflichen Kompetenzen im Bereich Lesen und Schreiben zu erweitern. Dabei kommen unterschiedliche Lernmaterialien zum Einsatz. Schulische Texte (z.B. Berichte) und alltagsbezogene Dokumente (z.B. Handyverträge) dienen als Grundlage für den Unterricht. Die Teilnehmenden können auch eigene Lese- und Schreibmaterialien mitbringen und daran mit der Dozentin arbeiten. Zum Kursangebot gehört auch das digitale Lernen. So werden bestimmte (Lern-)Tools regelmäßig ausprobiert und der Umgang mit ihnen eingeübt.

Du weißt noch nicht, ob der Kurs etwas für dich ist? Dann kontaktiere uns, komme unverbindlich zu einem Kurstermin und entscheide anschließend über eine Teilnahme.

6004 BEGINN: 07.01.2026, **2x wöchentlich**
(mittwochs und donnerstags), insgesamt
45 Termine, jeweils 16.30-18.00 Uhr (90 UStd.)
MultiCult Jugendkulturzentrum, entgeltfrei
Information über www.vhs-paderborn.de oder
telefonisch unter 05251 88-14300
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ausbildung und Beruf – junge Zugewanderte stärken

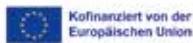
Karl Heinz Uhe, Jürgen Schmidt, Martin Kaufmann

In diesem Kurs erhalten junge Zugewanderte Informationen über das duale System der Berufsausbildung. Sie erfahren, welche konkreten Ausbildungsmöglichkeiten und Berufe es in der Region gibt, insbesondere im Handwerk und in der Industrie.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Vorbereitung auf Praktika und Ausbildungssituationen. Durch den direkten Kontakt zu Ausbildungsbetrieben und eine individuelle Beratung werden die KursteilnehmerInnen bei ihrer beruflichen Orientierung gezielt unterstützt und auf ihrem Weg in Ausbildung oder Beruf begleitet.

6005 BEGINN: 04.02.2026, 9x mittwochs, 17.00-18.30 Uhr (18 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Lese- und Schreibzeit: Deutsch am Abend mit Kaffee

Birgit Mühlendorff



Erwachsenen, die bislang nur wenig Deutsch sprechen und lesen soll die Möglichkeit gegeben werden, ihre Lese- und Schreibfähigkeiten Schritt für Schritt zu verbessern.

Vielelleicht fällt es Ihnen noch schwer, das lateinische Alphabet zu nutzen oder deutsche Laute richtig auszusprechen? Sprechen Sie zu Hause eine andere Sprache und bewegen sich hauptsächlich in ihrem vertrauten sprachlichen und kulturellen Umfeld? In diesem Kurs sind Sie herzlich willkommen – ganz unabhängig davon, wo Sie gerade stehen!

Gemeinsam üben wir das Lesen kurzer Texte, das Schreiben einfacher Sätze und das Sprechen im Alltag. Auch die deutsche Grammatik, Rechtschreibung und der Umgang mit digitalen Medien werden Schritt für Schritt vermittelt.

Wir arbeiten mit Themen aus dem Alltag und dem Berufsleben – z.B. mit Arbeitsanweisungen, Verträgen oder Bewerbungen.

Sie erhalten Unterstützung dabei, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und Motivation, Schritt für Schritt in Ihrem eigenen Tempo Ihre persönlichen Lernziele zu erreichen.

6006 BEGINN: 14.01.2026, 22x mittwochs, 17.30-19.00 Uhr (44 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Leseclub – Lektüren auf Deutsch lesen

Oksana Widner



Das Erlernen der deutschen Sprache wird mit der Freude am Lesen verbunden. Die Teilnehmenden tauchen in spannende und alltagsnahe Geschichten ein und erweitern dabei ganz nebenbei ihre Sprachkenntnisse. Besonders geeignet ist der Kurs für Zweit-schriftlernende: Durch das Lesen deutschsprachiger Lektüren wird der Umgang mit dem lateinischen Schriftsystem auf entspannte und motivierende Weise gefördert.

Das Lektüreangebot umfasst eine Vielzahl von Genres – von Krimis über Märchen bis hin zu Liebesgeschichten – sodass alle etwas Passendes finden. Zusätzlich werden Texte angeboten, die sich mit Themen aus dem Berufsleben beschäftigen. Diese ermöglichen nicht nur sprachliches Lernen, sondern regen auch zur Auseinandersetzung mit der eigenen beruflichen Situation an.

6007 BEGINN: 16.01.2026, 22x freitags, 17.45-19.15 Uhr (44 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Information über www.vhs-paderborn.de oder
telefonisch unter 05251 88-14300
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

LESE- UND SCHREIBKOMPETENZ

Freude am Sprechen und Schreiben auf Deutsch

Heike Witte

Willkommen sind alle, die ihre Deutschkenntnisse für den Alltag und den Beruf verbessern und gezielt Ihre Sprachkompetenz in den Bereichen Sprechen, Lesen, Schreiben und Verstehen erweitern möchten. In einer kleinen, motivierten Lerngruppe üben wir gemeinsam Allgangssituationen, führen Gespräche und wiederholen wichtige Grammatikthemen. Wir arbeiten mit abwechslungsreichen Methoden, aktuellen Themen und vielen Sprechübungen. So macht Deutschlernen Spaß und stärkt das Selbstvertrauen im Alltag und im Beruf.

Im Kurs wird das Buch: „Grammatik aktiv – Deutsch als Fremdsprache – 2. aktualisierte Ausgabe – A1-B1: Verstehen, Üben, Sprechen – Übungsgrammatik“ – ISBN 3061229647, genutzt.

6008 BEGINN: 22.01.2026, 24x donnerstags, 14.30-16.00 Uhr (48 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MiA – Migrantinnen einfach stark im Alltag

Mónica Nancy Czop



MiA (Migrantinnen im Alltag) ist ein Angebot, das sich an Frauen ab 16 Jahren richtet und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch

die Mittel des Bundesministeriums des Innern gefördert wird. In den MiA-Kursen können Sie mit anderen Frauen über Themen sprechen, die für Sie wichtig sind und dabei Ihr Deutsch verbessern und hilfreiche Informationen erhalten. Das Ziel ist, dass Sie Ihren Alltag selbstständiger und selbstsicherer gestalten können.

6009 BEGINN: 10.02.2026, 11x dienstags und donnerstags, 09.00-12.15 Uhr (49 UStd.)
Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn,
entgeltfrei
Information über www.vhs-paderborn.de oder telefonisch unter 05251 88-14300

Gemeinsam stark: Lerntreff von Frauen für Frauen

Perihan Sarikaya, Afifa Lüthen, Doaa Kawakibi

Der Lerntreff richtet sich an alle Frauen, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten verbessern möchten. In einer unterstützenden und angenehmen Umgebung üben wir gemeinsam und Schritt für Schritt. Das Ziel ist es, dass jede Frau sicherer im Umgang mit Sprache wird und dadurch mehr Freiheit und Selbstvertrauen im Alltag gewinnt.

Es werden praktische Schreib- und Sprechübungen durchgeführt, die sich an Ihren individuellen Bedürfnissen und Lernzielen orientieren.

Die ehrenamtlichen Lehrkräfte sind geduldig und einfühlsam und sprechen verschiedene Sprachen. Sie helfen Ihnen dabei, Selbstvertrauen aufzubauen und neue Fähigkeiten zu erlernen.

Kommen Sie vorbei und werden Sie Teil einer Gemeinschaft von Frauen, die sich gegenseitig unterstützen und ermutigen!

6010 BEGINN: 13.01.2026, 24x dienstags, 14.15-15.45 Uhr (48 UStd.)
Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn,
entgeltfrei
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

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



Wir freuen uns auf
Ihre Bewerbung!



Besuchte 2023 den Kurs
„Besser lesen lernen für Erwachsene“

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Wir sorgen für Alphabetisierung. Das Lesen schreibt die schönsten Geschichten und man kann es auch als Erwachsener noch lernen – gut für die ganze Familie.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Lesen und Fußballspielen – Kicken und Lesen in Paderborn



(in Zusammenarbeit mit dem SC Paderborn 07)



Das Projekt verbindet Leseförderung mit Spielfreude. Schüler der Gesamtschule Paderborn-Elsen nehmen daran teil und wechseln dabei wöchentlich zwischen Leseeinheiten und Fußballtraining. Sie werden dabei von einer Lehrkraft der Schule und einem Übungsleiter des SCPO7 betreut und begleitet. Der Verein stärkt die Lesemotivation der Jungen durch besondere Highlight-Aktionen. So können die Schüler spielerisch ihre Lesefreude entdecken und ihre Lesekompetenz stärken.

Das Ziel besteht darin, durch Fußballbegeisterung Leseförderung zu betreiben, um so die Bildungschan-
cen und das Selbstvertrauen der Schüler zu verbessern.

6014 BEGINN: 15.01.2026, 22x donnerstags,
14.00-15.30 Uhr (44 UStd.)
Gesamtschule Elsen, entgeltfrei
Die Anmeldung der Schüler für das Projekt
erfolgt durch die Lehrkraft an der Schule.

LESEKOMPETENZ

Die Volkshochschule Paderborn in Zusammenarbeit mit

„Mentor – Die Leselernhelfer, Paderborn e.V.“

Sie lesen gern und möchten Ihre Lesefreude und Ihre Liebe zu Büchern an Kinder und Jugendliche weitergeben? Sie sind bereit, dafür einem Kind oder Jugendlichen mit Leseproblemen oder geringem Sprachschatz Zeit und Zuwendung zu schenken? Dann machen Sie mit als Lesementor*in bei MENTOR – Die Leselernhelfer Paderborn. MENTOR ist eine Initiative Freiwilliger, die Kinder zwischen sechs und zehn Jahren beim Lesenlernen unterstützt. Ziel ist es, ihnen durch individuelle Förderung Chancen zu eröffnen.

Vor ihrem ersten Einsatz werden die Ehrenamtlichen bei einer Einführungsveranstaltung auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Bitte melden Sie Ihre Teilnahme unter mentor@paderborn.com oder vhs@paderborn.de an.

Mentor*in: Das Lesen stärken mit ehrenamtlichem Engagement

Nelly van Eijsden, Helga Pundt



Richtig lesen lernen heißt verstehen lernen. Lesekompetenz ist die zentrale Schlüsselqualifikation für soziale Teilhabe und Basis für eine gelingende Schul- und Berufslaufbahn.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie als Lesementor*in im „1:1 Prinzip“ – d. h. ein Kind, ein*e Mentor*in, einmal in der Woche – nach einem individuellen Förderprinzip die Lesekompetenz von Schüler*innen und Jugendlichen fördern können. Sie erhalten Informationen zur Förderung der Lesemotivation und Lesefreude.

Inhaltlich werden die kreative Qualität des MENTOR-Förderansatzes, die Organisation des Einsatzes an Schulen und praktische Erfahrungen vermittelt, da beide Referentinnen aktive Lesementorinnen sind.

MENTOR – Die Leselernhelfer Paderborn e.V.
(mentor@paderborn.com)

Anprechpartnerin: Cornelia Sunderkamp,
csunderkamp@paderborn.com, Tel. 0162 2576367
oder Tel. 05251 64725

6015 **Mittwoch**, 18.03.2026,
13.00-17.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Deutsch als
Zweitsprache

vhs-lernportal.de
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung





#zukunftsort_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Interkulturelle Kompetenz ist die entscheidende Kompetenz für die globale Arbeitswelt und unabdingbar für ein gutes Miteinander in einer zunehmend multikultureller und diverser werdenden Gesellschaft. Mit den Angeboten im Fachbereich Interkultur gelingt ein schneller und leichter Einstieg, um sich interkulturelle Kompetenzen anzueignen. Die Teilnehmenden bekommen ein Gespür, worin kulturelle Unterschiede bestehen und wie sich diese auf die tägliche Zusammenarbeit und das gesellschaftliche Leben auswirken. Es geht um den Aufbau von Empathie und Wertschätzung, das Erkennen von eigenen, kulturell geprägten Mustern und um ein Verständnis für andere Herangehens- und Lebensweisen.

Im Fachbereich „vhs-Interkultur – für Menschen aus aller Welt!“ werden unter dem Motto „Mehr wissen! Besser verstehen! Voneinander lernen!“ Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund angeboten, um sie füreinander zu sensibilisieren und Brücken zum Miteinander zu bauen.

6

Grundbildung

Gefördert durch:



Kommunales
Integrationszentrum
Kreis Paderborn

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Interkultureller Nachmittagstreff „Kreativwerkstatt“

Perihan Sarikaya

Einmal wöchentlich treffen sich Menschen mit und ohne Migrationsgeschichte, um gemeinsam kreativ zu sein. Es werden verschiedene auf die Wünsche der Teilnehmenden abgestimmte kreative Aktivitäten angeboten, wie Malen, Basteln, Nähen oder Stricken. Ziel ist es, durch gemeinsames Schaffen und kulturellen Austausch Verständnis und Respekt füreinander zu fördern. Deutschsprachkenntnisse sind nicht erforderlich.

6011 BEGINN: 16.01.2026, 12x freitags,
15.00-16.30 Uhr (24 UStd.)

Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn,
entgeltfrei
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Aus Faden wird Sprache – Nähen, Upcycling und Deutschlernen

Halyna Tiurina

Viele alte Kleidungsstücke können nicht mehr getragen werden. Der Stoff, aus dem sie bestehen, ist jedoch oft noch gut. So kann mit etwas Kreativität und dem nötigen Respekt vor den Ressourcen aus verschiedenen Stoffresten etwas Neues entstehen. Welche Nähprojekte umgesetzt werden, z. B. Dekoration für Feste, Faschingskostüme oder sogar Tapisse aus alten Stoffresten, besprechen und planen die Teilnehmerinnen in der Gruppe. Nähen und Deutsch lernen werden bei diesem Angebot auf kreative Weise miteinander verbunden.

6012 BEGINN: 09.01.2026, 2x wöchentlich
(freitags und sonntags), insgesamt 51 Termine
(145 UStd.)

vhs im Riemeke, entgeltfrei
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Zielgruppen

DIFFERENZIERUNG IST UNSERE STÄRKE



Das offene Bildungsangebot der Volkshochschule fördert die gesellschaftliche Teilhabe und das „Lebenslange Lernen“ von allen Menschen. Dies geschieht grundsätzlich in gemischten Lerngruppen. Für gesellschaftliche Gruppen, die trotzdem lieber in interessengleichen Kontexten lernen wollen oder deren Lernbedürfnisse und Methoden besonderen Anforderungen entsprechen müssen, hat die vhs speziell auf sie zugeschnittene Kursformate entwickelt und diese zur schnelleren Orientierung in einem separaten Fachbereich gebündelt.



ZIELGRUPPEN

- 243 vhs.Inklusion
- 245 Junge vhs
- 258 vhs.Aktiv im Alter
- 259 vhs für Frauen
- 260 vhs.Business



#zukunftsor_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Die Bildungsangebote dieses Fachbereichs für Menschen mit und ohne Behinderung tragen zu einer möglichst barrierefreien und gleichberechtigten gesellschaftlichen Teilhabe bei. Sie befähigen die Teilnehmenden ihre individuellen Potenziale zu entfalten und Zugang zu qualitativ hochwertiger Bildung zu erhalten. Die Veranstaltungen sind entsprechend den jeweiligen individuellen Bedarfen gestaltet und gehen auf die besonderen Bedürfnisse der Kommunikation und des Lerntempos ein. Darüber hinaus ist es der vhs ein zentrales Anliegen, möglichst viele ihrer Angebote des Gesamtprogramms allen Interessierten zugänglich zu machen. Menschen mit Behinderung, die spezielle Hilfen wie etwa einen barrierefreien Zugang zum Kursort, eine Höranlage oder auch eine Begleitperson benötigen, steht die vhs gerne mit weiteren Informationen und Beratung zur Verfügung.

Die folgenden Veranstaltungen wenden sich an Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen und an Personen, die in diesem Bereich arbeiten. Alle anderen Interessierten sind natürlich ebenfalls herzlich eingeladen!

Hier können Menschen, die anders lernen wollen oder müssen, individuell ihr Lerntempo und ihre Art der Kursbeteiligung bestimmen.

Zugleich wendet sich das Angebot auch an Menschen ohne Behinderung, die die notwendigen Fertigkeiten für eine sinnvolle Unterstützung zur Inklusion und zum gemeinsamen Leben mit behinderten Menschen lernen möchten. Durch gemeinsames Erleben und Lernen können Schranken abgebaut werden. Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule. Das Entgelt ist bereits ermäßigt.

Recht auf Gleichbehandlung – Was steht im Gesetz und was nicht?

(in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Inklusion Paderborn, dem Sozialpsychiatrischen Dienst Kreis Paderborn, der EUTB und der ADA)

Vortrag von Matthias Zimoch (ADA Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit)

Eltern von Kindern mit Behinderung erleben oft, dass sie oder ihre Kinder unfair behandelt werden. Das nennt man Benachteiligung oder Diskriminierung. In diesem Kurs geht es um das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz. Die Abkürzung dafür ist AGG. Das Gesetz soll Menschen vor Benachteiligung schützen. Wir sprechen darüber: Wann das Gesetz hilft. Wann das Gesetz nicht hilft. Welche anderen Möglichkeiten es gibt, sich zu wehren. Wie Eltern die Rechte ihrer Kinder besser schützen können.

Der Kurs gibt viele Beispiele aus dem Alltag und zeigt, wo man Unterstützung bekommt.

7200 Dienstag, 05.05.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Schnupperkurs „Schlagfertigkeit im Alltag“ – Kurs für Menschen mit Behinderung

(in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Inklusion Paderborn, dem Sozialpsychiatrischen Dienst Kreis Paderborn, der EUTB und der ADA)

Janine Brandt

Manchmal fehlen uns die Worte. „Schlagfertigkeit im Alltag“ ist ein Schnupperkurs, der Ihnen hilft, schnelle Antworten zu finden. Sie lernen einfache Techniken, damit Sie bei einem verbalen Angriff schnell reagieren können.

7201 Freitag, 17.04.2026,
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Stärke deine Resilienz – Workshop für Menschen mit Behinderung

(in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Inklusion Paderborn, dem Sozialpsychiatrischen Dienst Kreis Paderborn, der EUTB und der ADA)

Dorthe Leschnikowski-Bordan

Resilienz bedeutet: Ein Mensch hat innere Stärke. Er oder sie kann mit schweren Situationen gut umgehen. Zum Beispiel bei Problemen, Streit oder Krankheit.

Menschen mit Resilienz bleiben ruhig und klar im Kopf, finden neue Ideen und Lösungen, können sich nach Rückschlägen wieder erholen.

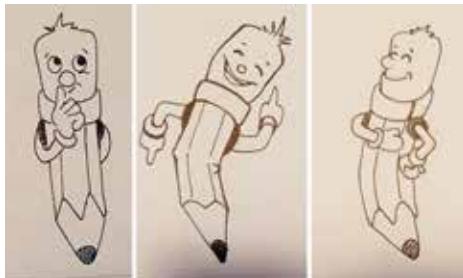
Sie entdecken im Workshop eigene Wege, um Ihre innere Stärke zu trainieren und zu behalten.

7202 Samstag, 13.06.2026,
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

ANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG

Inklusionstheaterprojekt „Komm doch einfach mit“ (für Menschen mit und ohne geistige Behinderung)

Christa Hökel



Manchmal möchte ich etwas unternehmen. Doch alleine traue ich mich nicht. Dann ist es ganz toll, wenn eine Freundin oder ein Freund mich dabei unterstützen. Denn „Gemeinsam sind wir stark“. In diesem Projekt werden wir spielerisch Szenen erarbeiten, die unsere Persönlichkeit stärken und ein selbstbewusstes Auftreten ermöglichen. Das Ergebnis werden wir am letzten Projekttag vor Publikum präsentieren werden.

7210 BEGINN: 24.02.2026, 6x dienstags, 18.00-19.30 Uhr (12 UStd.) „Mach mit“-Räumlichkeiten, entgeltfrei Eine Anmeldung ist erforderlich.

ANGEBOTE FÜR GEHÖRLOSE UND HÖRGESCHÄDIGTE MENSCHEN

Die Kurse in dieser Rubrik finden in Zusammenarbeit mit dem Verein für Hörgeschädigtenhilfe e.V. statt. Bitte wenden Sie sich mit Ihrer Anmeldung ausschließlich an die Paderborner Beratungsstelle für Hörgeschädigte in der Bleichstr. 70, 33102 Paderborn, Tel. 05251 33359, Fax 05251 310836.

Frauencafé

Gesprächs- und Aktionskreis für gehörlose Frauen
Sylvia Bonefeld

Das Frauencafé ist in erster Linie für Frauen, die hörgeschädigt sind oder sich für hörgeschädigte Menschen und deren Umfeld und Lebenswelt interessieren.

Nach einem kurzen gemeinsamen Frühstück werden je nach Wunsch der Teilnehmerinnen aktuelle Themen besprochen oder Kreativangebote durchgeführt. Für das Frühstück wird vor Ort ein kleiner

Kostenbeitrag erhoben. Ein Einstieg ist jederzeit nach vorheriger Anmeldung möglich.



7250 BEGINN: 19.02.2026, 17x donnerstags, 09.30-11.00 Uhr (34 UStd.) Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

Gebärdentammtisch

Melanie Behr

Der Gebärdentammtisch ist ein Angebot für alle, die sich für die Gebärdensprache interessieren. Er lädt sowohl Hörgeschädigte als auch Hörgesunde ein, gemeinsam ihre Kenntnisse in der Gebärdensprache zu erweitern, zu verfestigen und anzuwenden, Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich. Hier können Gehörlose mehr Kontakt zu Hörenden bekommen und andersrum, ein entspannter Treff für alle, die miteinander in Gebärdensprache kommunizieren möchten. Außerdem bietet dieser Kurs eine gute und kostenlose Übungsmöglichkeit für die Teilnehmenden der verschiedenen DGS-Kurse.

7252 **Mittwoch**, 25.02.2026, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 25.03.2026, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 29.04.2026, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 27.05.2026, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 24.06.2026, 17.00-18.30 Uhr (10 UStd.) Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

Gebärdensprache (DGS I und II)

siehe Kurs Nr. 4190f.

Sie haben Ideen
für unser Programm?

Kontaktieren
Sie uns!





Bei den Kursentgelten der jungen vhs handelt es sich zumeist um Endpreise; sämtliche Materialkosten und sonstige Nebenkosten sind bereits enthalten.

Übrigens, falls Sie ein Geschenk benötigen:
Alle Angebote der jungen vhs sind das ganze Jahr über tolle und sinnvolle Geschenke!

Steinzeit Mitmachführung für Erwachsene und Kinder (10+)

Museumsteam



Die Mitmachführung widmet sich der Technik in der Steinzeit. Sie beleuchtet nicht nur die technischen Ursprünge und Hintergründe, sie bietet auch die Möglichkeit, sich an den einzelnen Stationen aktiv zu beteiligen. Der zweistündige Rundgang führt vom eiszeitlichen Rentierjägerzelt bis zum jungsteinzeitlichen Langhaus. Lernt die Feuersteinbearbeitung kennen, probiert verschiedene Methoden der Feuererzeugung aus, arbeitet mit einem Steinbohrer, erzeugt geheimnisvolle Töne mit Schwirrhölzern und probiert das Bogenschießen und Speerschleudern!

7300 **Dienstag, 31.03.2026,**
14.00-16.00 Uhr (3 UStd.)
Archäologisches Freilichtmuseum Oerlinghausen,
18,60 Euro (keine Ermäßigung)

7301 **Mittwoch, 22.07.2026,**
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)
Archäologisches Freilichtmuseum Oerlinghausen,
18,60 Euro (keine Ermäßigung)

Besichtigung der Feuerwache für Kinder ab 7 Jahren (in Zusammenarbeit mit der Feuerwehr Paderborn)

Achim Elwenspeck



Wenn es zu einem Brand kommt, ruft man die Feuerwehr zur Hilfe. Mit mehreren großen Wagen, dem sogenannten Löschzug, rücken sie dann aus und haben alles dabei, um die Flammen zu bekämpfen: Wasser, Leitern, Schläuche – und sogar ein Atemschutzgerät.

Aber wustest du auch, dass die Feuerwehr nicht nur für das Löschen von Feuern zuständig ist, sondern noch viel mehr Aufgaben hat? Und hast du dich schon mal gefragt, was die Feuerwehrleute machen, wenn sie keinen Einsatz haben?

Auf einer kindgerechten Führung durch die Feuerwache lernst du nicht nur mehr über die Aufgaben der Feuerwehr, sondern bekommst einen exklusiven Blick hinter die Kulissen. Vom Feuerwehrauto über die Ausrüstung bis hin zur echten Einsatzzentrale – hier gibt es viel zu entdecken!

Ein Feuerwehrmann steht bereit, um alle Fragen rund um seine Arbeit, den Brandschutz und den Rettungsdienst zu beantworten.

Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist erforderlich.

7302 **Freitag, 10.04.2026,**
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)
Feuer- und Rettungswache Süd, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

7303 **Donnerstag, 20.08.2026,**
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)
Feuer- und Rettungswache Süd, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Löwenstark – das Selbstbehauptungstraining für Kinder

Dominique Thielemann



Hallo kleine Abenteurer*innen! Seid ihr bereit, eure innere Stärke zu entfesseln und schwierige Situationen mutig wie ein Löwe zu meistern? In diesem Kurs entdeckt ihr eure innere Stärke und lernt, wie ihr mit schwierigen Situationen selbstbewusst umgehen könnt – ob bei Streit, starken Gefühlen oder kleinen und großen Herausforderungen. Gemeinsam üben wir, wie ihr Konflikte löst, ruhig bleibt und Hindernisse überwindet. Ihr werdet erstaunt sein, wie gut euch das gelingt!

Liebe Eltern,
„Löwenstark“ stärkt Kinder spielerisch in ihrer Resilienz: Sie lernen, wie sie mit Beleidigungen, Provokationen, Mobbing und Grenzüberschreitungen sicher umgehen. Durch das sogenannte Löwen-Mindset entwickeln sie innere Stärke, Selbstvertrauen und einen klaren Blick für das Gute. Löwenstark ermöglicht den Kindern durch die eigene Haltung mit jeder Herausforderung umzugehen und dadurch den Gläubern an sich selbst noch mehr zu stärken. Kinder dabei zu fördern, auf sich selbst zu hören, ist nur einer der wichtigen Punkte des Trainings.

Die Kinder nehmen ohne die Eltern am Kurs teil. Weitere Infos zum Kurs und der Dozentin unter www.starke-kids.nrw.

für Vorschulkinder

- 7305** **Samstag**, 25.04.2026, 09.30-11.30 Uhr
Sonntag, 26.04.2026, 09.30-11.30 Uhr
(5 UStd.)
vhs im Riemeke,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

für Grundschulkinder

- 7306** **Samstag**, 25.04.2026, 12.00-14.00 Uhr
Sonntag, 26.04.2026, 12.00-14.00 Uhr
(5 UStd.)
vhs im Riemeke,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hund und Kind – ein starkes Team! (für Grundschulkinder)

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 Phibie oder Seppel kennen. Die beiden gehören einer seltenen Rasse an: Sie sind Barbets und haben ein lockiges, weiches, braunes Fell, das nicht haart (Allergikerhund). Als ausgebildete Therapiehunde helfen sie dabei, Kindern die zwölf goldenen Regeln im Umgang mit einem Hund beizubringen.

Themen aus dem Bereich Hundesprache und -ernährung werden spielerisch vermittelt. Die Kinder üben, wie sie sich einem Hund richtig nähern und was im Ernstfall zu tun ist. In Fragerunden, mit lustigen Rätseln und altersgerechten Arbeitsblättern erfahren sie Interessantes über den besten Freund des Menschen. Nach einem kleinen Hundewissensquiz bekommt jedes Kind zum Abschluss eine Urkunde.

- 7308** **Samstag**, 21.03.2026,
14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

- 7309** **Samstag**, 09.05.2026,
14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

Kinder-Selbstverteidigung mit Sami-X Krav Maga (8-13)

Jan Düker

Selbstverteidigung Krav Maga baut auf instinktiven und natürlichen Bewegungen und Reflexen auf und muss nicht langwierig eingeübt werden wie andere Selbstverteidigungstechniken. Dadurch ist es schnell

erlernbar und kann das Selbstbewusstsein von Kindern sehr schnell stärken.

Das Konzept Krav Maga baut auf Konfliktlösung, Deeskalation und simpler Selbstverteidigung auf. Der Kurs ist eigens für Kinder zwischen acht und dreizehn Jahren konzipiert und konzentriert sich daher auf für Kinder wesentliche Aspekte der Selbstverteidigung und des Selbstschutzes.

- 7310** **Samstag, 18.04.2026,**
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
34,70 Euro (keine Ermäßigung)

GESCHICHTEN ERLEBEN UND GESTALTEN

Pauline und das Punkteei – interaktive Kreativlesung für Kinder (3+)

Barbara Leißé



Willkommen zu einer Lesung aus dem Entenreich. Die Ente Pauline hat ein fremdes Ei ausgebrütet. Nun will die biologische Mutter Violetta das Küken wiederhaben. Pauline ist entsetzt. Die weisen Richter-enten am Fluss müssen den Fall entscheiden. Wird die Ziehmutter Pauline oder die rosa Ente Violetta als biologische Mutter das rosa Küken aufziehen dürfen, das ihr doch so gleicht?

Anschließend kreieren und gestalten wir gemeinsam Enten mit Wackelwanderbeinen, die mit den Kindern um die Wette laufen können.

- 7311** **Freitag, 27.03.2026,**
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke 8,00 Euro (keine Ermäßigung)
(Teampreis pro Kind inkl. Elternteil; Kinder ab fünf Jahren dürfen allein teilnehmen, bei jüngeren ist die Begleitung eines Erwachsenen erforderlich. Weitere Geschwisterkinder zahlen, 4,00 Euro.)

Kamishibai – Geschichten aus dem kleinen Erzähltheater (4+)

Natalia Zalipyatskikh



Mach es dir gemütlich, spitz die Ohren und schau gut hin – denn jetzt öffnet sich das kleine Holzkästchen: das Kamishibai!

Aus dem Erzähltheater kommt eine spannende, lustige oder auch nachdenkliche Geschichte – Bild für Bild zum Leben erweckt. Während die Bilder im Rahmen gezeigt werden, wird dazu erzählt, gefragt, gestaunt und gemeinsam gelacht.

Ob Tiere auf Abenteuerreise gehen, ein mutiges Kind etwas ganz Besonderes erlebt oder ein geheimnisvoller Ort entdeckt wird – bei unseren Kamishibai-Geschichten ist für alle etwas dabei!

Zum Zuhören, Mitdenken und Mitmachen! Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

- 7312** **Samstag, 18.04.2026,**
13.00-13.45 Uhr (1 UStd.)
vhs im Riemeke,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 7313** **Samstag, 09.05.2026,**
13.00-13.45 Uhr (1 UStd.)
vhs im Riemeke,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 7314** **Samstag, 13.06.2026,**
13.00-13.45 Uhr (1 UStd.)
vhs im Riemeke,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bücherhelden mit Pinsel und Farbe – Interaktive Kreativlesung für Kinder (6–10)

Natalia Zalipyatskikh



In diesem bunten Workshop entdecken wir gemeinsam spannende Geschichten über mutige und besondere Menschen – zum Beispiel über Marie Curie, Rosa Parks oder Nikola Tesla. Diese Menschen hatten große Träume und haben die Welt ein Stück verändert. Wir hören ihre Geschichten und finden heraus, was sie erlebt haben.

Danach schnappen wir uns Pinsel und Farben und malen ein Bild von dem Helden oder der Heldin aus dem Buch. Dabei lernen wir spielerisch, wie man mit Acrylfarben malt, worauf man bei einem Bild achten muss und wie man eigene Ideen aufs Papier bringt – genau wie richtige Künstler*innen! Während wir malen, reden wir auch über das Buch, tauschen Gedanken aus und lassen unsere Bilder lebendig werden. Ein kunterbunter Workshop voller Geschichten, Fantasie und großer Träume!

Der Workshop findet ohne Eltern statt.

7315 **Samstag**, 18.04.2026,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
23,40 Euro (keine Ermäßigung)

7316 **Samstag**, 09.05.2026,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
23,40 Euro (keine Ermäßigung)

7317 **Samstag**, 13.06.2026,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
23,40 Euro (keine Ermäßigung)

Punchlines & Poesie – Poetry Slam Workshop

Alexander Paul

Du hast was zu sagen? Dann ist das hier dein Kurs. Im Poetry-Slam-Workshop in den Osterferien schreiben wir Texte, die knallen – egal ob witzig, persönlich, nachdenklich oder völlig wild. Hauptsache echt. Du brauchst kein Vorwissen, keine perfekten Ideen und kein "Talent".

Nur Bock, auszuprobieren, wie viel Power in deinen Worten steckt.

Was wir machen:

- kreative Schreibübungen, die Spaß machen und schnell ins Schreiben bringen
- rausfinden, wie du deinen eigenen Stil findest
- Tipps & Tricks für Bühnenpräsenz: Stimme, Haltung, Mut
- kurze Performance-Übungen (alles freiwillig)
- am Ende eine kleine interne Präsentation – nur wenn du willst

Du schreibst, was du willst. Du sagst, was du willst. Und vielleicht entdeckst du, wie gut es tut, gehört zu werden.

7318 **Dienstag – Freitag**, 07.04.2026 – 10.04.2026,
09.30-12.30 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Detaillierte Informationen zu den vhs.webVorträgen entnehmen Sie bitte unserer Website:
<https://www.paderborn.de/microsite/vhs/>

vhs.KinderUni: Wo sind die Dinos geblieben? (8+)

Prof. Dr. Rainer Schoch

7325 **Sonntag**, 08.02.2026,
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

vhs.KinderUni: Kann man Glück lernen? (8+)

Myriam Meier

7326 **Sonntag**, 08.03.2026,
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

vhs.KinderUni: eine Reise durch das Sonnensystem (8+)

Dr. Richard Bräucker

7327 **Sonntag**, 03.05.2026,
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen? (8+)

Dr. Johannes Mallow

7328 Sonntag, 31.05.2026,
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

vhs.KinderUni: Wie lernen Roboter mit KI sprechen und denken? (8+)

Prof. Dr. Nadine Bergner

7329 Sonntag, 05.07.2026,
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Abiturwissen Mathematik für Schüler*innen des aktuellen Prüfungsjahrgangs

Stephan Hoffeld

Eine konzentrierte und gezielte Vorbereitung auf die Abiturprüfung im Fach Mathematik! An sechs Abenden widmet ihr euch noch einmal den wichtigsten Themen, die im Abitur relevant werden können. Zu den Themen gehören:

■ Analysis, Differenzial- und Integralrechnung ■ Vektorrechnung ■ Wahrscheinlichkeitsrechnung (inkl. stochastischer Matrizen).

Bei der genauen Stoffauswahl werden die Wünsche der Teilnehmenden binnendifferenziert berücksichtigt. Bei entsprechend großer Nachfrage kann der Kurs nach den Kriterien Grund- bzw. Leistungskurs geteilt werden.

7346 BEGINN: 19.02.2026, 6x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr (16 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
54,80 Euro (keine Ermäßigung)

Sorgen Sie für ein pünktliches Erscheinen Ihres Kindes am Kursort und bei jüngeren Kindern für eine rechtzeitige Abholung nach dem Kurs. Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Verpflegung für eventuelle Pausenzeiten mit.
Die junge vhs wünscht Ihrem Kind viel Spaß!

Kinderatelier (7+)

Eva Wilcke



Die erfahrene Kunstpädagogin vermittelt Grundkenntnisse der Zeichnung, Malerei und dreidimensionalen Gestaltung mit unterschiedlichen Materialien und Techniken. Die Kinder erhalten eine Vielzahl an Anregungen, aber auch viel Freiraum zur Umsetzung eigener Ideen in entspannter und ruhiger Atmosphäre, ohne Zeitdruck und Lärm. Eventuelle Begabungen können durch den individualisierten Unterricht in kleinen Gruppen angemessen gefördert werden. Es stehen ausreichend Staffeleien zur Verfügung. Der Kurs ist als Folgekurs geeignet.

Kinderatelier am Mittwoch (7+)

7350 BEGINN: 11.02.2026, 10x mittwochs,
17.00-18.30 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

7351 BEGINN: 06.05.2026, 10x mittwochs,
17.00-18.30 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kinderatelier in den Ferien (7+)

7354 Dienstag – Samstag, 07.04.2026 – 11.04.2026,
10.00-13.00 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

7356 Montag – Freitag, 10.08.2026 – 14.08.2026,
10.00-13.00 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

7357 Montag – Freitag, 24.08.2026 – 28.08.2026,
14.30-17.30 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

KUNST UND KREATIVITÄT

Wir möchten, dass sich Ihr Kind im Kurs wohlfühlt!

Achten Sie deshalb auf die jeweiligen Altersangaben, damit die richtigen Altersgruppen zusammen kommen. Es ist hilfreich, wenn Sie das Geburtsdatum Ihres Kindes bei der Anmeldung angeben. Falls Sie ein Kind anmelden möchten, das jünger ist, nehmen Sie im Interesse Ihres Kindes unbedingt Kontakt mit der vhs auf!

Nennen Sie uns bei der Anmeldung den Namen des teilnehmenden Kindes, damit unsere Dozent*innen es auch persönlich ansprechen können. Für dringende Nachfragen oder Notfälle geben Sie eine Telefon- oder Handynummer an, unter der Sie oder jemand, den Sie beauftragt haben, während der Unterrichtszeit zu erreichen ist.

Offenes Atelier (10+)

Eva Wilcke



Das Atelier ermöglicht freies Arbeiten in den Bereichen Zeichnung, Comic, Malerei, Drucken und dreidimensionalem Gestalten mit unterschiedlichen Materialien. Vorschläge zur Gestaltung, Unterstützung und individuelle Beratung durch die erfahrene Kunstpädagogin und Künstlerin sind garantiert. Genügend Staffeleien und viele Werkzeuge stehen zur Verfügung. Der Kurs ist als Folgekurs geeignet.

7359 BEGINN: 10.02.2026, 10x dienstags, 17.00-18.30 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

7360 BEGINN: 05.05.2026, 10x dienstags, 17.00-18.30 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

Porträts zeichnen für Kinder und Jugendliche (10+)

Eva Wilcke



In diesem Workshop erfahrt ihr zunächst Grundlegendes über die Proportionen des Gesichts und die Beschaffenheit von Augen, Ohren, Nasen etc.

Dabei lernt ihr, genau hinzusehen, und bekommt Hilfen, das Gesehene mit Materialien wie Kohle, Graphitstiften oder Rötel aus unterschiedlichen Perspektiven darzustellen. Ihr könnt euch gegenseitig zeichnen, Fotovorlagen mitbringen oder euch mithilfe eines Spiegels selbst als Modell nehmen.

7362 Montag – Freitag, 03.08.2026 – 07.08.2026, 10.00-13.00 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
92,00 Euro (keine Ermäßigung)

Comics zeichnen (8+)

Eva Wilcke



Du zeichnest gerne und hast Lust, deinen eigenen Comic herzustellen? Aus euren Ideen entwickelt ihr eine Geschichte, die ihr anschließend mit Markern oder Aquarellstiften zeichnen und malen könnt. Dazu bekommt ihr viele Tipps! Am Ende des Kurses könnt ihr eure Comics vervielfältigen und mit nach Hause nehmen.

7363 Montag – Freitag, 03.08.2026 – 07.08.2026, 14.30-17.30 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gestalten mit Ton (8+)

Eva Wilcke



Schon vor vielen Jahrtausenden fertigten Menschen Figuren aus Ton, wenn sie eine Pause bei der Mammutjagd einlegten. Beim Arbeiten mit einem der ältesten Naturmaterialien erlernen die

Kinder Grundtechniken des Töpfers, mit denen anschließend unterschiedliche Gegenstände oder kleine Skulpturen hergestellt werden können. Der Umgang mit Ton fördert ihre Kreativität und trainiert die Feinmotorik. Bei der Umsetzung individueller Wünsche und Vorstellungen werden sie beraten und unterstützt.

Bereits gebrannte Arbeiten aus vorherigen Kursen können hier auch glasiert werden.

7365 Dienstag – Freitag, 07.04.2026 – 10.04.2026, 14.30-17.30 Uhr (16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
90,90 Euro (keine Ermäßigung)

Keramik glasieren (8+)

Eva Wilcke



In diesem Kurs können Arbeiten aus den Kursen „Gestalten mit Ton“ für Kinder mit einer großen Auswahl an Farben glasiert werden, bevor sie ein weiteres Mal gebrannt werden.

7366 **Samstag**, 30.05.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
36,30 Euro (keine Ermäßigung)

Eine Zeitreise durch die Kunst (8+)

Eva Wilcke



Willkommen zur etwas anderen Reise in der Ferienzeit! Wir beginnen mit der Höhlenmalerei und stellen unsere Farben und Malwerkzeuge selbst her. Anschließend schreiben und malen wir Hieroglyphen auf Papyrus wie die alten Ägypter. Ihr könnt Papier schöpfen wie damals, als der Buchdruck erfunden wurde und es noch keine Papiermaschinen gab. In der Renaissance-Zeit schauen wir uns an, wie man Dinge „richtig“ darstellt, bevor wir weiter ins 20. Jahrhundert reisen und Action-Painting machen.

7369 **Montag – Freitag**, 10.08.2026 – 14.08.2026,
14.30-17.30 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine Weltreise durch die Kunst (8+)

Eva Wilcke



Willkommen auf unserer Reise durch die Welt der Kunst! Hier lernt ihr Kunst aus Indien, Australien, Japan und Italien kennen. Ihr könnt zeichnen, malen, Masken bauen, mit Pinsel und Tusche schreiben und noch viel mehr. Wie immer auf unseren Weltreisen gibt es auch entsprechende Kostproben, Gerüche und Musik.

7370 **Montag – Freitag**, 24.08.2026 – 28.08.2026,
10.00-13.00 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kindergeburtstage mit der jungen vhs

Ihr Kind hat Geburtstag und möchte feiern. Was können Sie tun, damit alle zufrieden sind und das Geburtstagskind und die Gäste einen ganz besonderen Tag erleben?

Die junge vhs gestaltet gerne den Kindergeburtstag nach Ihren Wünschen: Wie wäre es mit einem Kreativangebot?

Informationen unter Tel. 05251 88-14300 oder vhs@paderborn.de

Wie malt man das? Kindermalkurs 5+

Barbara Leißé



Wie malt man krähende Hähne, eierlegende Hennen, gruselige Schlossgespenster, süße Küken, Läuse vertilgende Marienkäfer und Juwelen raubende Bösewichte?

Ziel des Kurses ist die in jedem Kind vorhandene Malfreude zu erhalten und zu fördern. Wir malen mit Bunt- und Filzstiften, sowie am zweiten Tag in Acryl auf Leinwand.

Magischer Glitzer und zauberhafter Glimmer vervollenden das Werk.

7381 **Freitag**, 13.03.2026, 16.00-18.00 Uhr
Samstag, 14.03.2026, 11.00-13.00 Uhr
(5 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lust auf Malen – Atelierzeit für Kids (8+)

Barbara Leißé



Manchmal möchtest du gerne malen, weißt aber nicht was? Gemeinsam inspirieren wir uns, tauschen Ideen aus und legen los.

Wir erfinden spannende Hintergründe, gestalten lebendige Vordergründe, mischen Farben und bringen unsere Fantasie aufs Papier.

So entstehen Bilder mit planschenden Delfinen, mond betrachtenden Katzen oder furchtlosen Fabelwesen mit Säbeln, ganz wie du willst.

- 7382** **Freitag**, 10.04.2026, 16.00-18.00 Uhr
Samstag, 11.04.2026, 11.00-13.00 Uhr
(5 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Malen wie Monet – Freiluftatelier für Groß und Klein (6–99)

Barbara Leißé



In einer altersgemischten Gruppe werden Impressionen der Fischteiche gemalt: schilfgesäumte Teichränder, Seerosen, gleitende Schwäne und der sich spiegelnde Himmel bieten Inspirationen für kleine und große Maler*innen und solche, die es werden wollen. Hilfestellungen werden gegeben, so dass auch Anfänger*innen in diesem Kurs wunderbar aufgehoben sind. Gemalt wird mit Abtönfarben auf Acrylbasis.

- 7386** **Samstag**, 09.05.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Fischteiche, großer Parkplatz,
22,60 Euro (keine Ermäßigung)

Bäume malen –

Freiluftatelier für Groß und Klein (6–99)

Barbara Leißé

Das Malatelier auf dem Westfriedhof präsentiert einen wundervollen Baumbestand, der als Malkulisie dienen soll. In einer altersgemischten Gruppe werden Impressionen des Westfriedhofs gemalt: Bäume in voller Blätterpracht, das Spiel von Licht und Schatten, verschiedene Hintergründe, Baumrinden und Blätterformen.

Ein wunderbares Open Air Malerlebnis. Hilfestellungen werden gegeben, so dass auch Anfänger*innen in diesem Kurs wunderbar aufgehoben sind. Gemalt wird mit Abtönfarben auf Acrylbasis.

- 7387** **Samstag**, 29.08.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Atelier Leißé,
22,60 Euro (keine Ermäßigung)

Bildhauerwerkstätten in der jungen vhs

Kinder sind Meister der Phantasie und Kreativität und gestalten mit Lust und Freude, wenn man ihnen den entsprechenden Freiraum bietet. Die Bildhauerwerkstätten ermöglichen ihnen einen freien und kreativen Umgang mit dem Material Stein. Hier können sie ohne Leistungsdruck ihre künstlerischen Fähigkeiten entwickeln und ganz nebenbei auch ihre Feinmotorik, Konzentration und Geduld stärken. Bildhauen regt die Fantasie an, gleichzeitig lernen die Nachwuchsbildhauer*innen den Umgang mit Werkzeugen wie Hammer, Meißel und Feile. Sie probieren, wie man am besten Formen und Details aus dem Porenbetonstein herausarbeitet. Das Selbstbewusstsein der Kinder wird gestärkt, wenn sie ihre eigenen kleinen Steinkunstwerke schaffen.

Hasenbildhauen für Kinder (5+)

Barbara Leißé



Im Stein hat sich ein Hase versteckt. Entdeckst du ihn? Mit Hammer, Meißel und Feilen kannst du ihn aus dem Porenbetonstein befreien. Das klingt doch nach einem wunderbaren und kreativen Plan, oder? Du kannst gespannt sein, wie dein persönlicher Hase wohl aussehen wird! Bei der Gelegenheit können wir uns auch viele Hasengeschichten erzählen. Sind dir schon einmal echte Hasen oder Kaninchen über den Weg gelaufen?

- 7390** **Samstag**, 18.04.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Atelier Leißé,
32,60 Euro (keine Ermäßigung)

Vulkanbildhauen für Kinder (5+)

Barbara Leißé



Aus einem Porenbetonstein bildhauert ihr einen Vulkan. Mit Hammer und Meißel entsteht unter euren Händen ein Krater, der außen von zerklüfteten Berg-hängen umgeben ist. Ein verstecktes Räuberfest macht den Vulkan unbezwingbar. Am Ende des Kurses erlebt ihr vielleicht die Magie, wenn der Vulkan zum Brodeln gebracht wird.

7391 Samstag, 25.04.2026,

11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)

Atelier Leißé,

32,60 Euro (keine Ermäßigung)

Kleine Bildhauerwerkstatt: Ritterburg und Märchengeschloss (5+)

Barbara Leißé



An drei wunderbaren Bildhauertagen wird die über-dachte Naturwerkstatt im ehemaligen Gartenschau-gelände zu unserer Werkstatt. Aus einem großen Porenbetonstein bildhauern wir eine Burg oder ein Schloss. Mit Hammer, Meißel und Raspel entstehen Zinnen und Schießscharten, Prinzessinnentürme und Burgverließe und alles, was ein Märchengemäuer so braucht. Wir schneiden Holz für eine Zugbrücke, schnitzen einen Fahnenmast, basteln eine Fahne, bemalen das Ganze und haben drei Nachmittage gut

zu tun, um eine würdige Behausung zu bauen, die ihr für euer Kinderzimmer mit nach Hause nehmen könnt.

7392 Montag – Mittwoch, 24.08.2026 –
26.08.2026, 15.00-17.30 Uhr (10 UStd.)
Naturwerkstatt „Alme- und Lippeauen“,
57,00 Euro (keine Ermäßigung)

Segelschiffbildhauen (5+)

Barbara Leißé



Ein Traumschiff oder Piratenboot aus Stein? Das geht! Aus Kalksandstein wird ein Schiffsrumpf ge-bildhauert. Vom Umgang mit Hammer und Meißel bis hin zum Montieren einer Reling, dem Schnitzen eines Mastes und dem Nähen von Segeln und einer Piratenfahne stellen sich viele Anforderungen an die jungen Bildhauer*innen. Es entsteht ein Schiff, mit dem du auch zu Hause mit deinen Playmobilfiguren spielen kannst.

7397 Montag, 03.08.2026, 15.00-18.00 Uhr

Dienstag, 04.08.2026, 15.00-18.00 Uhr
(8 UStd.)

Naturwerkstatt „Alme- und Lippeauen“,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Marmorieren für Kinder (6+)

Meri Berg



Bevor wir unsere Finger nass machen, probieren wir zuerst ein wenig zu zeichnen. Da-nach bringen wir Farbe ins Spiel und gestalten mit der Ebru-Technik wunderschöne marmorierte Bilder. Hast du Lust, mitzumachen?

7401 Samstag, 28.02.2026,

15.00-16.15 Uhr (2 UStd.)

Kunstschule spARTacus,

19,60 Euro (keine Ermäßigung)

Farbe trifft Eule (8+)

Meri Berg



Wir malen eine Eule – und das wird bunt! Gemeinsam probieren wir viele Farben und Pinselstriche aus, mischen, malen und experimentieren. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude am Ausprobieren.

- 7402** **Samstag**, 09.05.2026,
15.00-17.15 Uhr (3 UStd.)
Kunstschule spARTacus,
30,50 Euro (keine Ermäßigung)

Action Painting für Kids und Teens

Svenja Ragaller



Tauche ein in die aufregende Welt des Action Paintings! In diesem Ferienkurs geht es bunt, kreativ und dynamisch zu. Du wirst wie die berühmten Künstler*innen des Action Paintings, z.B. Jackson Pollock, mit Pinsel, Schwämmen, Spritzern und sogar deinen Händen auf großen Leinwänden arbeiten. Hier darfst du dich ausprobieren, klecksen, tropfen und deine Farben so richtig in Bewegung bringen!

Ob wild, verspielt oder ausdrucksstark, dein Kunstwerk wird so einzigartig wie du selbst. Lerne verschiedene Techniken kennen. Die Kursleiterin unterstützt dich dabei, deine Ideen mit Schwung und Spaß umzusetzen. Am Ende nimmst du dein eigenes, farbenfrohes Kunstwerk mit nach Hause! Lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte deine Ferien mit Farbe und Action!

- 7409** **Dienstag**, 07.04.2026,
14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,20 Euro (keine Ermäßigung)

7410 **Donnerstag**, 09.04.2026,

14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,20 Euro (keine Ermäßigung)

7411 **Dienstag**, 11.08.2026, 14.00-16.15 Uhr

Donnerstag, 13.08.2026, 14.00-16.15 Uhr
(6 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,40 Euro (keine Ermäßigung)

Kreatives Nähen für Kinder und Jugendliche (10+)

Karin Heese



Am Anfang lernt ihr eine Nähmaschine mit ihren wichtigsten Funktionen und Nähstichen näher kennen: Wo und wie wird der Faden eingefädelt? Wo näht die Maschine eigentlich her? Warum sieht die eine Naht anders aus als die andere? Kann man auch rückwärts nähen?

Dann starten wir und nähen das erste Projekt: Ihr könnt nach eigenem Wunsch einen Beutel, einen Kissenbezug oder eine Handytasche herstellen. Ihr werdet staunen und stolz sein, wenn ihr euer fertiges Werk in den Händen haltet!

- 7415** **Dienstag-Donnerstag**, 07.04.2026-
09.04.2026, 09.30-12.30 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
46,40 Euro (keine Ermäßigung)

- 7416** **Montag-Mittwoch**, 20.07.2026-22.07.2026,
09.30-12.30 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
46,40 Euro (keine Ermäßigung)

Kreatives Nähen für Kinder und Jugendliche (10+) – Aufbaukurs

Karin Heese

Habt ihr schon mal mit einer Nähmaschine genäht und kennt ihre wichtigsten Funktionen? Möchtet ihr gerne eure Nähkünste weiter trainieren und ein eigenes Projekt herstellen? Dann kommt in unseren Aufbaukurs. Hier könnt ihr unter fachkundiger Begleitung eine Schürze, Handy- oder Kosmetiktasche, oder einen Kissenbezug nähen und euer Wissen um das Einnähen eines Reißverschlusses erweitern.

Ihr werdet staunen und stolz sein, wenn ihr euer fertiges Werk in den Händen haltet!

7417 **Freitag**, 10.04.2026,
09.30-14.45 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,90 Euro (keine Ermäßigung)

7418 **Donnerstag**, 23.07.2026, 09.30-12.30 Uhr
Freitag, 24.07.2026, 09.30-12.30 Uhr
(8 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,60 Euro (keine Ermäßigung)

Kuschelmonster nähen – Dein Nadel- und Faden-Abenteuer für Kinder ab 8 Jahren

Karin Heese



In unserem Kurs lernt ihr zunächst ganz grundlegend den Gebrauch von Nadel und Faden: wie fädelt man ein? Wie näht man einen Knopf an? Und wie vernäht man eigentlich einen Faden? Dann übt ihr verschiedene Handstiche, wie Vorstich, Steppstich, Zickzackstich und Schlingstich.

Am zweiten Tag näht ihr dann euer eigenes kreatives Kuschelmonster, das ihr zusammen mit einem Zertifikat mit nach Hause nehmen könnt.

7419 **Montag**, 03.08.2026, 09.30-12.30 Uhr
Dienstag, 04.08.2026, 09.30-12.30 Uhr
(8 UStd.)
vhs im Riemeke,
37,60 Euro (keine Ermäßigung)

NACHHALTIGKEIT ENTDECKEN UND ERLEBEN



Wimmelbuchkino „Ab ins Wasser – warum sich ein Fisch auf die Reise macht“

Jenny Fromme

In Form einer kleinen Kinovorstellung zeigen wir unseren kleinen Verbraucher*innen unser Wimmelbuch zum Thema Abfall im Wasser. Die Kids zwischen 4 und 6 Jahren können sich auf einen bunten und kindgerecht informativen Nachmittag freuen. Nach der Vorstellung gibt es noch eine praktische und kreative Überraschungseinheit mit einer Kleinigkeit für zuhause. Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist erforderlich.

7430 **Donnerstag**, 26.03.2026,
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



Kochkurs für kleine Küchenchefs und -chefinnen! (8-10)

Anja Ernesti, Jenny Fromme



Selber Kochen statt Fertiggerichte. In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW in Paderborn und dem BNE-Regionalzentrum Bad Lippspringe bieten wir einen Kids-Kochkurs im Ferienprogramm an. Dieser ist eine tolle Gelegenheit für Kinder der 3./4. Klasse, die Welt des gesunden und nachhaltigen Kochens zu entdecken. Dabei lernen sie, einfache und leckere Gerichte zuzubereiten, während sie Spaß haben und womöglich neue Freunde kennenlernen. Der Kurs ist altersgerecht gestaltet, sodass die Kinder sicher und mit viel Freude ihre Kochkünste verbessern können. Es ist eine schöne Möglichkeit, Selbstständigkeit zu fördern und Kreativität zu entfalten. Eigenständig Mahlzeiten zuzubereiten, fördert nicht nur die Kochfähigkeiten, sondern auch das Selbstvertrauen und die Teamarbeit. Erfahrungsgemäß kreieren die Kinder ihre kleinen Meisterwerke mit großer Begeisterung. Abschließend wird das Selbstgekochte gemeinsam genossen.

Das Entgelt setzt sich aus den Lebensmittelkosten und dem Beitrag an das BNE-Regionalzentrum zusammen.

7432 **Donnerstag**, 23.07.2026,
09.00-14.00 Uhr (7 UStd.)
vhs in der Südstadt,
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

Stark für den Artenschutz! (6-10)

Marcus Förster

Der Artenverlust ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Viele Vögel und Insekten schwärmen derzeit zunehmend, weil die Lebensräume drastisch abnehmen oder wichtige Nahrungsquellen versiegen. Weitere Umwelteinflüsse und menschliches Handeln spielen ebenfalls eine Rolle. Es gibt verschiedene Möglichkeiten auch mit kleinen Mitteln einen Beitrag zur Artenvielfalt zu leisten. Gemeinsam beleuchten wir die Ursachen des Problems aus verschiedenen Perspektiven und widmen uns praktisch den Handlungsmöglichkeiten. In Kleingruppen bauen wir Insektenhotels aus Lebensmitteldosen (Upcycling!) und Meisennistkästen, die im heimischen Garten, auf dem Balkon oder auf dem Schulgelände aufgehängt werden können.

Insektenhotels bauen

7440 Donnerstag, 09.04.2026,
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Meisennistkästen bauen

7442 Donnerstag, 27.08.2026,
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)
vhs-Garten an der Wollmarktstraße,
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

Besichtigung des Betriebsgeländes und Recyclinghofs ASP für Kinder ab 5 Jahren

(in Zusammenarbeit mit dem ASP Paderborn)

Anna Warnicke



Abfallentsorgung erleben! Wie viele Abfallsammelfahrzeuge hat der **ASP** im Einsatz? Warum gibt es

eigentlich vier unterschiedliche Abfallbehälter? Welcher Abfall gehört in gar keinen Abfallbehälter? Und was passiert mit den Abfällen, die auf dem Recyclinghof abgegeben werden?

Diese und mehr Fragen werden bei der Besichtigung des Betriebsgeländes und des Recyclinghofs beantwortet. Dabei kannst du auch selber aktiv werden und hinter dem Steuer eines Sammelfahrzeugs Platz nehmen.

Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist erforderlich.

7450 Dienstag, 31.03.2026,

10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)

Treffpunkt: vor dem Servicecenter

auf dem Betriebsgelände des ASP, entgeltfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Entdecke den Abfall-Sinnes-Parcour! (9-12)

(in Zusammenarbeit mit dem ASP Paderborn)

Anna Warnicke



Hier darf ausprobiert werden!

Ob Sortieranlage, Sound-Abfallbehälter oder Müllfriedhof, so hast du dich mit Abfall noch nicht beschäftigt! An neun überraschenden (Lern-)Stationen kannst du alles selbstständig untersuchen und entdecken: Was passiert mit dem Abfall, nachdem er in die Wertstofftonne geworfen wurde? Warum ist Abfall trennen Umweltschutz? Welche Tiere tummeln sich im Kompost? Und was haben überhaupt die Australischen Riesengespenstschrecken mit Abfall zu tun? Lass dich überraschen!

Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist erforderlich.

7452 Donnerstag, 20.08.2026,

09.30-12.00 Uhr (3 UStd.)

Treffpunkt: vor dem Servicecenter auf dem Be-

triebsgelände des ASP, entgeltfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Besuch der Heidschnuckenschäferei für Familien

Siehe Kurs Nr. 1215

SPORT UND BEWEGUNG

Yoga für Kinder (4–8 Jahre)

Natalia Menschow



Während Erwachsene beim Yoga oft nach der perfekten Ausrichtung und der Verbindung von Bewegung und Atem streben, steht beim Kinderyoga die individuelle Gestaltung und die Idee der einzelnen Übungen im Mittelpunkt. Eine spielerische und fantasievolle Herangehensweise ermöglicht es den Kindern, in die bunte Welt des Yoga einzutauchen und diese mit Leichtigkeit und Spaß zu erkunden. Es geht dabei nicht um eine „superkorrekte“ Ausführung, sondern um Selbsterfahrung und Freude an Bewegung, und so bieten diese Yogastunden einen Freiraum ohne Erwartungen und Leistungsdruck.

Ein komplettes Kinderyoga-Programm besteht aus verschiedenen Körperhaltungen (Asanas), altersgerechten Atem- und Konzentrationsübungen sowie einer Entspannung und/oder Meditation. Dabei übt jedes Kind so gut es kann. Kinderyoga fördert nicht nur die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen, vermindert Unruhe und Stress und verbessert die Motorik und die Koordinationsfähigkeit.

7460 BEGINN: 23.02.2026, 5x montags,
15.00-16.00 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

Schnupperkurs Bauchtanz für Kinder

Emely Kostevski



In diesem spielerisch-sportlichen Schnupperkurs lernen Kinder Grundbewegungen des orientalischen Tanzes kennen, fördern Haltung, Koordination und Kreativität. Freies Tanzen, gemeinsames Choreografieren und kulturelle Impulse stärken Selbstbewusstsein, Ausdruckskraft und Teamgefühl – alles in einem sicheren, wertschätzenden Rahmen.

Schnupperkurs Bauchtanz für Kinder (6–10)

7470 BEGINN: 02.03.2026, 4x montags,
15.00-16.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schnupperkurs Bauchtanz für Kinder (10–15)

7471 BEGINN: 02.03.2026, 4x montags,
16.10-17.10 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Las Risueñas: Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn



Bewegung zur Musik fördert bei Kindern Kondition, Selbstbewusstsein und Rhythmusgefühl. Sie gewinnen an Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und verbessern das Körpergefühl. So stärkt Kindertanz die körperliche, geistige und soziale Kompetenz gleichermaßen. Vermittelt werden Flamenco und Jazz Dance. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

Bei Erstanmeldung bitte per E-Mail Kontakt mit der Dozentin aufnehmen: fehn.beate@gmail.com.

7480 BEGINN: 22.04.2026, 11x mittwochs,
16.30-17.30 Uhr (15 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
74,00 Euro (keine Ermäßigung)

Las Resplandoras: Tanzen für Grundschulkinder

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn

Mach mit, hier lernst du Flamenco- und Jazztanz sowie allgemeine Tanztechniken.

Die rhythmischen Bewegungswechsel und Gewichtsverlagerungen trainieren den Gleichgewichtssinn und steigern die Beweglichkeit der Kinder und ihre Ausdauer. Das Erlernen von Schritt kombinationen trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gedächtnis. Aufmerksamkeit und Konzentration werden gesteigert, was wiederum positive Auswirkungen auf die schulischen Leistungen der Kinder haben kann.

Bei Erstanmeldung bitte per E-Mail Kontakt mit der Dozentin aufnehmen: fehn.beate@gmail.com.

7482 BEGINN: 21.04.2026, 10x dienstags,
16.30-17.30 Uhr (13 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
64,40 Euro (keine Ermäßigung)

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

Beate Fehn

Die vielfältigen Bewegungsabläufe beim Tanzen stärken bei den Heranwachsenden Rhythmusgefühl, Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit. In dieser Gruppe werden unterschiedliche Tanzarten angeboten. Der Schwerpunkt liegt auf Flamenco-Pop und traditionellem Flamenco. Außerdem wird Jazztanz oder Samba-Jazztanz trainiert. Auf Wunsch wurde auch schon Bollywood-Tanz und Lyrischer Tanz geübt. Neueinsteiger*innen können nach kurzer Zeit mit dem Niveau mithalten. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

Bei Erstanmeldung bitte per E-Mail Kontakt mit der Dozentin aufnehmen: fehn.beate@gmail.com.

7484 BEGINN: 20.04.2026, 10x montags,
17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
64,40 Euro (keine Ermäßigung)



Aktiv im Alter

Um den besonderen Lernbedürfnissen älterer Menschen Rechnung zu tragen sowie zur Erleichterung der Orientierung im vhs-Programm haben wir den Fachbereich „vhs für Ältere“ als Querschnitt organisiert. Nachfolgend finden Sie lediglich eine Auflistung aller Veranstaltungen, die sich speziell an ältere Menschen richten. Ausführlichere Beschreibungen finden Sie unter den jeweiligen Kursnummern in den einzelnen Fachbereichen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die zuständigen Fachbereichsleitungen.

Politik, Wirtschaft und Geschichte am Vormittag, Vortragsrunde mit Diskussion

siehe Kurs Nr. 1076

„Mitten im Leben“

siehe Kurs Nr. 1077

Mit dem Smartphone auf Rad- und Wandertouren

siehe Kurs Nr. 1082

Spieldienstag für die „Generation 60 plus“

siehe Kurs Nr. 1097

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

siehe Kurs Nr. 1320

Mobilitätstraining für Senior*innen und mobilitätseingeschränkte Fahrgäste

siehe Kurs Nr. 1323

Singen befreit die Seele in traurigen Zeiten

siehe Kurs Nr. 3098

Circle-Training für Frauen

siehe Kurs 3405ff.

Senior*innengymnastik im Sitzen und im Stehen

siehe Kurs 3570ff.

Englisch lernen leicht gemacht –**Niveau A1 bzw. A2**

siehe Kurs Nr. 4207, 4210, 4219f.

Einstiegskurs: Apple iPad und iPhone für Senior*innen

siehe Kurs Nr. 5028f.

PC Einstiegskurs für Senior*innen

siehe Kurs Nr. 5090f.

Handykurs für Senior*innen – Smartphones und Tablets richtig bedienen

siehe Kurs Nr. 5092f.

Videoanruf mit dem Smartphone oder Tablet für Senior*innen

siehe Kurs Nr. 5094

Umstieg auf Windows 11

siehe Kurs Nr. 5096

Digitale Kompetenzen im Alltag

siehe Kurs Nr. 5098

Datenschutz und Sicherheit im Internet

siehe Kurs Nr. 5099

Gesundheits-Apps im Überblick

siehe Kurs Nr. 5100

Offene Computer- und Handy-Sprechstunde für die Generation 55 plus

siehe Kurs Nr. 5118f.

Wirbelsäulengymnastik

siehe Kurs Nr. 8338f.

Gymnastik für Frauen (55+)

siehe Kurs Nr. 8930



Mit den Kursen im Fachbereich „vhs für Frauen“ kommen wir den Wünschen von Frauen entgegen, die gerne mit anderen Frauen lernen wollen. Unser Anliegen ist es zudem, den möglicherweise unter-

schiedlichen Lernbedürfnisse von Frauen und Männern in Inhalt und Gestaltung der Veranstaltung Rechnung zu tragen. Dieser Fachbereich ist als Querschnitt organisiert. Nachfolgend finden Sie lediglich eine Auflistung aller Veranstaltungen, die sich speziell an Frauen richten. Ausführlichere Beschreibungen finden Sie unter den aufgeführten Kursnummern in den einzelnen Fachbereichen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die jeweiligen Fachbereichsleitungen.

**Die Frau als Mensch.
Am Anfang der Geschichte.**

siehe Kurs Nr. 1016

Wie Frauen an der Börse investieren sollten

siehe Kurs Nr. 1034

Designerinnen im Aufbruch: Von der „Neuen Frau“ zu modernen Gestalterinnen

siehe Kurs Nr. 1038

Das weibliche Herz – schlagen Frauenherzen anders?

siehe Kurs Nr. 1051

**Starke Frauen aus Amerika:
Taylor Swift, Frida Kahlo, Evita Peron**

siehe Kurs Nr. 1064

**Skincare Basics:
Reinigung verstehen, Haut pflegen**

siehe Kurs Nr. 1802ff.

**Nähen verbindet –
Einstiegskurs für Frauen aus aller Welt**

siehe Kurs Nr. 2932f.

**Achtsames Waldbaden
trifft Fotografie für Frauen**

siehe Kurs Nr. 3102f.

Bauchtanz für Anfängerinnen

siehe Kurs Nr. 3200

Orientalischer Tanz Aufbaukurs

siehe Kurs Nr. 3201

Dance-Special: High Heels und Female Dance – Entfalte deine Weiblichkeit

siehe Kurs Nr. 3227ff.

Pole-Training

siehe Kurs Nr. 3351ff.

Circle-Training

siehe Kurs Nr. 3402ff.

**Aikido für Frauen –
Selbstverteidigung ohne Gewalt**
siehe Kurs Nr. 3430f.

**Outdoortraining für Frauen –
fit durch die Stadt**
siehe Kurs Nr. 3510

Bauch, Beine, Po – Gymnastik mit Musik
siehe Kurs Nr. 3538f.

Fitness mit Musik für Frauen 50+
siehe Kurs Nr. 3540f.

Selbstverteidigung für Frauen
siehe Kurs Nr. 3686

**Wechseljahre –
eine herausfordernde Zeit gesund meistern**
siehe Kurs Nr. 3803

Women together: Let's talk (B1/B2)
siehe Kurs Nr. 4347

EDV-Sprechstunde "von Frau zu Frau"
siehe Kurs Nr. 5120ff.

**Bildungsurlaub: Erfolgreich „führen“
für Frauen**
siehe Kurs Nr. 5898

**Bildungsurlaub: Einfach souverän!
Persönlichkeitsentwicklung für Frauen**
siehe Kurs Nr. 5899

MIA – Migrantinnen einfach stark im Alltag
siehe Kurs Nr. 6009

**Gemeinsam stark: Lerntreff
von Frauen für Frauen**
siehe Kurs Nr. 6010

**Aus Faden wird Sprache –
Nähen, Upcycling und Deutschlernen**
siehe Kurs Nr. 6012

Frauencafé (für Gehörlose)
siehe Kurs Nr. 7250

Make-up-Workshop „Frühlingslook“
siehe Kurs Nr. 8614

Make-up-Workshop „Mein neues Ich“
siehe Kurs Nr. 8615

Gymnastik für Frauen (55+)
siehe Kurs Nr. 8930f.



Veranstaltungen für die Zielgruppe vhs.business zielen auf mögliche Bedarfe und Interessen klein- und mittelständischer Unternehmen und bieten ein breit gestreutes Angebot aus verschiedenen Fachbereichen. Die Kurse sind in unterschiedlichen Aspekten auf Anforderungen der beruflichen Weiterbildung ausgerichtet: Online-Formate, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen, Angebote am Vormittag, Bildungsurlaube oder kompakte inhaltliche Auseinandersetzungen mit unterschiedlichen Themen aus Politik, Gesellschaft, Gesundheit, Sprachen und Beruf/IT. Eine Auswahl zeigt der folgende Einblick.

SKILLS / KNOWLEDGE

Im Fachbereich 1 finden Sie zum Beispiel gesellschaftspolitisch relevante Themen, die auf wirtschaftliches Handeln ausstrahlen.

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

siehe Kurs Nr. 1028

Ein Burnout kommt nich über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht

siehe Kurs Nr. 1048

Der Fachbereich 5 ist zu einem großen Teil der beruflichen Weiterbildung gewidmet. Neben Standardthemen, wie zum Beispiel Buchführung, finden Sie dort viele Kurse zur Erweiterung beruflicher Skills.

Nebenberuflich selbstständig: von der Idee zur Umsetzung

siehe Kurs Nr. 5807f.

Sitzungen souverän und effizient leiten

siehe Kurs Nr. 5817f.

Agiles Projektmanagement mit Scrum

siehe Kurs Nr. 5850

GESUNDHEIT

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist heute ein wichtiger Teil des Personalmanagements und trägt dazu bei, Mitarbeiter*innengesundheit und -zufriedenheit zu stärken. Auch hier bietet die vhs viele Kurse, die für Unternehmen interessant sein könnten.

Entspannungstechniken

siehe Kurs Nr. 3120ff.

Gesunde Wirbelsäule mit Rücken Fit

siehe Kurs Nr. 3642ff.

Aktive Mittagspause: leichter Rücken

siehe Kurs Nr. 3630

SPRACHEN

Sprachkompetenz ist eine wichtige Voraussetzung zur Bewältigung des beruflichen Alltags. Daher finden Sie bei uns im Fachbereich 4 Kurse für Menschen, die nicht Deutsch als Muttersprache haben, sowie für deutschsprachige Mitarbeiter*innen, die eine Fremdsprache erlernen sollen.

Berufssprachkurse (DeuFö)

Deutschkurse

Allgemeine Integrationskurse

siehe Kurs Nr. 4030ff.

Sprechen Sie bei Fragen gerne die Fachbereichsleiterin Frau Nadja Stenzel an.

Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B1/B1+)

siehe Kurs Nr. 4386

Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B1+/B2)

siehe Kurs Nr. 4388

Neben dem „normalen“ Sprachangebot können wir auch Sprachkurse in berufsspezifischen Ausrichtungen planen, zum Beispiel „Englisch für die Gastronomie“. Wenden Sie sich bei Fragen gerne an die Fachbereichsleiterin Alexandra Stössel.

IT/EDV

Computeranwendungen gehören zum beruflichen Alltag und erfordern eine stetige Weiterbildung der Mitarbeiter*innen. Kurse zur beruflichen Nutzung von unterschiedlichen Software-Produkten oder Social-Media-Plattformen sowie Internetanwendungen finden Sie im Fachbereich 5. Von Grundlagenschulungen für die Office-Produkte bis zu speziellen betrieblichen Anwendungen finden Sie dort Kurse in unserem Angebot. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an den Fachbereichsleiter Tobias Zenker.

IT fürs Büro – Wissen für den Job!

siehe Kurs Nr. 5172f.

Microsoft Outlook/Word/Excel

siehe Kurs Nr. 5175ff.

LinkedIn für Selbstständige, Freiberufler*innen und Unternehmen

siehe Kurs Nr. 5049f.

Instagram – eine Einführung in die berufliche Nutzung

siehe Kurs Nr. 5051f.

BILDUNG AUF BESTELLUNG FÜR KMU

Wenn Sie mehrere Mitarbeiter*innen gleichzeitig schulen möchten oder konkrete Anforderungen an die Inhalte von Kursen haben, dann machen wir Ihnen gerne ein Angebot aus dem Bereich „Bildung auf Bestellung“. Wir greifen dabei auf unser Netzwerk an erfahrenen Dozent*innen zurück und können als breit aufgestellte Weiterbildungsinstitution auf viele Themen reagieren.

Bei Fragen zu den einzelnen Sparten wenden Sie sich bitte an die jeweilige Fachbereichsleitung.

WEITERBILDUNGSFÖRDERUNG

BILDUNGSSCHECK

Die Förderung von Weiterbildung durch den Bildungsscheck **NRW** ist 2024 ausgelaufen. Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (**MAGS**) hat ein alternatives Förderangebot angekündigt. Informationen zum Entwicklungsstand der Vorbereitungen finden Sie auf der Webseite des **MAGS**:
<https://www.mags.nrw/bildungsscheck>



Bildungs- und Teilhabepaket

Möchte Ihr Kind an einem Angebot der vhs teilnehmen?
Beziehen Sie Leistungen nach dem SGB II, SGB XII,
Kinderzuschlag, Wohngeld oder aber Leistungen nach
dem Asylbewerberleistungsgesetz?

Dann nutzen Sie das Bildungs- und Teilhabepaket!
Dieses bietet Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren
die Möglichkeit, an Angeboten der vhs teilzunehmen.
Maximal können hierfür 180,00 Euro pro Jahr in Anspruch
genommen werden.

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie in allen
Städten und Gemeinden des Kreises Paderborn.

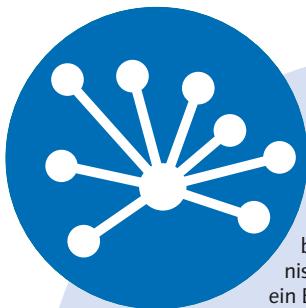


**Kreis Paderborn
– Sozialamt –**

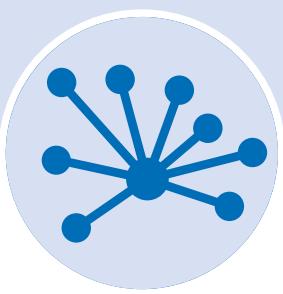
www.kreis-paderborn.de

Stadtteile

DER KURZE WEG ZUM „LEBENSLANGEN LERNEN“



Um kurze Wege zur Weiterbildung zu ermöglichen, organisiert die Volkshochschule auch ein Bildungsangebot in ausgewählten Stadtteilen. Das Kursangebot richtet sich nach dem Bedarf und steht in Abhängigkeit zu den Raumressourcen, die in den jeweiligen Stadtteilen zur Verfügung stehen.



STADTTEILE

- 265 Elsen
- 265 Sande
- 266 Schloss Neuhaus
- 268 Wewer

VERANSTALTUNGEN IN DEN STADTTEILEN

Die vhs möchte das Kursangebot auch in den Paderborner Stadtteilen weiterentwickeln.

Haben Sie eine Idee, was in Ihrem Stadtteil auf Interesse stoßen könnte?

Oder möchten Sie selbst einen Kurs zu einem bestimmten Thema leiten? Wenn Sie pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten haben, nehmen Sie unter Tel. 05251 88-14300 oder vhs@paderborn.de Kontakt mit uns auf.

ELSEN

Hatha-Yoga-Praxis

Marietta Kunze



Körperliche Beschwerden und das Gefühl, nicht abschalten zu können, bringen uns oft aus dem Gleichgewicht. Der Yoga-Weg führt uns wieder zurück zu körperlichem Wohlbefinden und Gelassenheit. Sie lernen sanfte Dehnübungen und Yoga-Haltungen und erfahren beim Üben die Einheit von Atem und Bewegung sowie das Lösen blockierter Energien. Durch das bewusste Üben und die gelenkte Aufmerksamkeit wird die Konzentration geschult und tiefe Entspannung erlebt.

8320 BEGINN: 18.02.2026, 10x mittwochs, 10.30-12.00 Uhr (20 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wirbelsäulengymnastik

Vera Hermeler

Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, baut Stress ab und stärkt die Muskeln. Davon können die Teilnehmenden auch langfristig profitieren, denn kräftige Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskeln sorgen für eine aufrechte Haltung, entlasten die Bandscheiben und beugen so Rückenschmerzen vor. Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie Entspan-

nungsübungen bilden die Schwerpunkte dieser Veranstaltung.

8338 BEGINN: 04.02.2026, 8x mittwochs, 09.00-10.00 Uhr (11 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
53,70 Euro (ermäßigt: 42,70 Euro)

8339 BEGINN: 15.04.2026, 11x mittwochs, 09.00-10.00 Uhr (15 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
72,50 Euro (ermäßigt: 57,50 Euro)

SANDE

Make-up-Workshop „Frühlingslook“

Melissa Kasabincer



Lassen Sie sich von der Aufbruchsstimmung 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 wegzzaubern, 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.

8614 Mittwoch, 25.03.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Sande,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop „Mein neues Ich“

Melissa Kasabincer

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 wegzzaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie ein Basis-Make-up mit wenigen Hand-

griffen für besondere Anlässe verändern können. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Beratung möglich. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.

- 8615** Mittwoch, 15.04.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Sande,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

SCHLOSS NEUHAUS

Acrylmalerei

Brigitte Kleibohm



Alles was man sieht, kann man malen und dieses Sehen kann jeder Mensch lernen. Der künstlerische Ausdruck bleibt individuell, egal welcher Werkzeuge man sich bedient. Das ist das Credo der Dozentin, die ihr Studium an der Meisterschule für Kunsthandwerk und an der Hochschule für Bildende Künste in Berlin absolvierte. Bei diesem Prozess möchte sie die Teilnehmenden unterstützend begleiten.

- 8800** BEGINN: 19.02.2026, 10x donnerstags,
18.30-20.45 Uhr (30 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
104,00 Euro (keine Ermäßigung)

Theater, Impro und mehr: Wer bin ich – und wenn ja, wie viele Rollen spielle ich eigentlich schon?

Silvia Beiermann



Mit spielerischer Leichtigkeit erkunden wir in drei Theaterbausteinen vielfältige Zugänge zum Theaterpiel. Reaktions- und Wahrnehmungsübungen, Stimme, Stimmung und Idee – all das braucht es. Schritt für Schritt und orientiert an der Gruppe entstehen kleine Szenen, in denen reichlich improvisiert werden darf. Wir fragen uns: Wie kann ich mein Gegenüber auf der Bühne gut aussehen lassen? Und wie wirkt meine eigene Rolle – durch Körper, Gang, Stimme und Ausdruck?

Ein wertschätzendes Feedback und achtsame Wahrnehmung sind dabei selbstverständlich Teil des Prozesses.

Wenn der Rahmen stimmt, kann das Theaterspiel beginnen!

- 8810** BEGINN: 28.04.2026, 3x dienstags,
14.30-16.00 Uhr (6 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
21,20 Euro (keine Ermäßigung)

Feldenkrais – Lernen durch Bewegung

Reiner Franzke

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die eigene Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Unter Anleitung von Bewegungssequenzen erforschen Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten. So kommen Sie eventuell ungünstigen Belastungen auf die Schliche und schulen Ihr Körperbewusstsein. Sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die positiv auf Gehirn und Persönlichkeit wirken und Sie Ihren Alltag mit seinen unterschiedlichen Herausforderungen leichter und bewusster gestalten lassen.

- 8912** BEGINN: 05.03.2026, 12x donnerstags,
09.30-10.30 Uhr (16 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
77,20 Euro (ermäßigt: 61,20 Euro)

Sie vermissen
ein Kursangebot?
Das Programm auf
www.vhs-paderborn.de
wird ständig
aktualisiert.



Gymnastik für Frauen (55+)

Marielies Klösener-Voß



Mit gezielten Übungen fördern wir Beweglichkeit, Muskelaufbau und Ausdauer – angepasst an die speziellen Bedürfnisse von Frauen ab 55 Jahren. In diesem ganzheitlich ausgerichteten Kurs kombinieren wir Elemente aus der Gymnastik mit Yogaübungen. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Koordination und körperliche Balance nachhaltig zu verbessern – gerade dann, wenn der Alltag Spuren hinterlässt und der Körper aus dem Gleichgewicht gerät.

- 8930** BEGINN: 18.02.2026, 10x mittwochs,
09.30-10.30 Uhr (13 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
56,60 Euro (keine Ermäßigung)

Ganzkörpertraining mit gezielter Muskelkräftigung

Heike Dennin



Bleiben Sie fit und beweglich für die wechselnden Anforderungen im Alltag, im Sport und im Beruf. Ein stabiles Muskelkorsett mindert Rückenbeschwerden und das Verletzungsrisiko. Teilnehmende profitieren von dem auf die Gruppe abgestimmten Trainingskonzept. Der Kurs richtet sich gleichsam an Frauen und Männer und baut auf dem jeweiligen individuellen Fitnessstand auf.

- 8944** BEGINN: 04.02.2026, 7x mittwochs,
18.00-19.00 Uhr (9 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
39,80 Euro

- 8945** BEGINN: 29.04.2026, 10x mittwochs,
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
56,60 Euro

Pilates

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell



Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, Anfang des 19. Jahrhunderts vom deutschen Körpertrainer Joseph H. Pilates entwickelt. Die Übungen kombinieren Ganzkörpertraining mit einer fließenden Atmung: Ausatmen bei Anspannung der Muskulatur, Einatmen beim Loslassen. Im Fokus jeder Pilatesübung steht die Körpermitte, die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen, die für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung sorgen. Vielfältige, kreative Übungen schenken ein neues Körperbewusstsein und verhelfen so zu einem starken und beweglichen Körper.

- 8950** BEGINN: 23.02.2026, 9x montags,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

- 8952** BEGINN: 11.05.2026, 9x montags,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

- 8954** BEGINN: 23.02.2026, 9x montags,
19.10-20.10 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

- 8956** BEGINN: 11.05.2026, 9x montags,
19.10-20.10 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

Hilfe für den „Office-Rücken“: starke Schultern, gelöster Nacken

Michaela Dawson

Der tägliche Sitzmarathon, Bewegungsmangel sowie Stress im Beruf und Alltag führen bei vielen Menschen zu schmerhaften Verspannungen im Nackenbereich, Kopfschmerzen oder Bewegungseinschränkungen im Schultergelenk.

Dieser Kurs gibt einen anatomischen Überblick. Eine praktische Trainingseinheit rundet das Angebot ab.

- 8957 Samstag, 28.02.2026,
09.30-11.00 Uhr (2 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
8,20 Euro (keine Ermäßigung)**

Mit frischer Luft ins neue Jahr: „Sohmkeitchi“-Atemgymnastik und Atementspannung

Michaela Dawson

„Sohmkeitchi“ ist eine Sammlung von einfachen Übungen aus dem Tai Chi, Qi Gong und Yoga. Hierbei wird in kurzer Zeit die Tiefenatmung geübt. „Sohmkeitchi“ beruhigt, entspannt und energetisiert gleichermaßen, ist leicht zu erlernen und entfaltet seine Wirkung unmittelbar.

Dieser Kurs gibt einen Überblick zur Atmung. Eine praktische Trainingseinheit rundet das Angebot ab.

- 8958 Samstag, 28.02.2026,
11.15-12.45 Uhr (2 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
8,20 Euro (keine Ermäßigung)**

WEWER

Las Risueñas: Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn



Bewegung zur Musik fördert bei Kindern Kondition, Selbstbewusstsein und Rhythmusgefühl. Sie gewinnen an Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und verbessern das Körpergefühl. So stärkt Kindertanz die körperliche, geistige und soziale Kompetenz gleichermaßen. Vermittelt werden Flamenco und Jazz Dance. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

Bei Erstanmeldung bitte per E-Mail Kontakt mit der Dozentin aufnehmen: fehn.beate@gmail.com.

- 7480 BEGINN: 22.04.2026, 11x mittwochs,
16.30-17.30 Uhr (15 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
74,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Las Resplandoras: Tanzen für Grundschulkinder

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn

Mach mit, hier lernst du Flamenco- und Jazztanz sowie allgemeine Tanztechniken.

Die rhythmischen Bewegungswechsel und Gewichtsverlagerungen trainieren den Gleichgewichtssinn und steigern die Beweglichkeit der Kinder und ihre Ausdauer. Das Erlernen von Schritt kombinationen trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gedächtnis. Aufmerksamkeit und Konzentration werden gesteigert, was wiederum positive Auswirkungen auf die schulischen Leistungen der Kinder haben kann.

Bei Erstanmeldung bitte per E-Mail Kontakt mit der Dozentin aufnehmen: fehn.beate@gmail.com.

- 7482 BEGINN: 21.04.2026, 10x dienstags,
16.30-17.30 Uhr (13 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
64,40 Euro (keine Ermäßigung)**

Las Remolinias: Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik (9–16)

Beate Fehn

Die vielfältigen Bewegungsabläufe beim Tanzen stärken bei den Heranwachsenden Rhythmusgefühl, Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit. In dieser Gruppe werden unterschiedliche Tanzarten angeboten. Der Schwerpunkt liegt auf Flamenco-Pop und traditionellem Flamenco. Außerdem wird Jazztanz oder Samba-Jazztanz trainiert. Auf Wunsch wurde auch schon Bollywood-Tanz und Lyrischer Tanz geübt. Neueinsteiger*innen können nach kurzer Zeit mit dem Niveau mithalten. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

Bei Erstanmeldung bitte per E-Mail Kontakt mit der Dozentin aufnehmen: fehn.beate@gmail.com.

- 7484 BEGINN: 20.04.2026, 10x montags,
17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
64,40 Euro (keine Ermäßigung)**

Verschenken Sie Bildung!

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

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

Wir beraten Sie gern.

www.vhs-paderborn.de

**Begib dich
auf neues
Terrain.**

vhs



DURCH
STEI
GER

Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

IHRE WERBUNG IM VHS KURSPROGRAMM

Anzeigenannahme

anzeigen.vhs.paderborn@gmail.com

05251 387 18 47

Cornelia Berndt

VERZEICHNIS DER DOZENT*INNEN (mit Veranstaltungsnummer)

- Abanador-Kamper, PD Dr. med. Nadine 1051
Abrantes-König, Lára 4771
Agostini, Prof. Dr. med. Hansjürgen 1043
Al Hajraui, Yousra 1802ff.
Aleksintseva, Tetiana 4830
Amatulli, Francesco 3500f.
Arzberger, Alexander 4190f.
Atschekzei, Dr. rer. nat. Faranaz 1055
- Baggeröhr, Doris 3133ff., 3540f.
Bals, Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Robert 1031
Banghard, Karl 1066
Barhoumi, Irena 3520f., 3646f.
Barkhausen, Ursula 2616f.
Baumgärtner, Thomas 3522ff.
Bayer, Marlène 4472, 4480f.
Beerbohm, Gudrun 2648, 2910
Behr, Melanie 7252
Beiermann, Silvia 8810
Bendel, Prof. Dr. Oliver 1052
Bender, Dr. Peter 1098f.
Benteler, Hendrik 2233
Berg, Meri 2607f., 7401f.
Berg, Roland Artur 2881, 2812ff.
Bergen, Petra 0301, 5172f., 5222f., 5234, 5326, 5330
Bergener, Jutta 1217
Bergner, Prof. Dr. Nadine 7329
Betreuungsverein des AWO Kreisverband 1112
Beyer, Prof. em. Dr. Andreas 1021
Beyer, Suchada 4820
Beyermann, Dr. Gisela 4040
Bitner, Natalja 4050
Bobe, Petra 4447,4471
Bogen & Du GmbH, 3105ff.
Bohla, Ute 2619f.
Böhme, Claudia 1017
Bonefeld, Sylvia 7250
Bonorden, Stefanie 2640f.
Borgschulze, Hartmut 1067f., 1076f.
Böttger, Sarah 3147f.
Bradt, Thorsten H. 5418f., 5080, 5177f., 5182ff., 5188f., 5191, 5336f., 5815, 5845ff.
Brahimi, Fitim 1114
Brandt, Janine 7201
Bräucker, Dr. Richard 7327
Breimhorst, Johannes 1077
Brockhoff, Michael 1135f.
Brooks, Anthony 4909
Büker, Tim 1075
Burak, Büsra 4051, 4063, 4070
Burg, Harald 1101
Bürger, Wilhelm 5075, 5095
- Can, Isabell 6004
Cho, Yanghee 4903
Claussen, Dr. Johann Hinrich 1027
Clobes, Corina 3119
Collu, Carlotta 4509, 4523f., 4533
Cremer-Robelski, Claudia 2600ff.
Czop, Mónica Nancy 4621, 4623, 4627, 4649, 6009
- Da Silva, Erika 3158, 3163
Dachner, Johannes 3120
Dahms, Matthias 1139, 5805ff.
Dawson, André 3198f., 3657f., 3688f.
Dawson, Michaela 3621, 8957f.
Dennin, Heike 3531ff., 3642ff., 8944f.
Deutsch-Russische Gesellschaft e.V., 3863
Díaz Armenteros, Ana 4663, 4669
Dinkelmänn, Ilka 3811f.
Domke, Stefan 1907
Drestomark, Marlies 4146
Driller, Thorsten 3823f., 3838
Düker, Jan 3686f., 7310
- Eberhardt, Jonas 1071
Ebert, Kathrin 4411f.
Egert, Luzie 1097
Eibach-Caputo, Andrea 3570ff.
Elwenspeck, Achim 7302f.
Eremin, Oxana 3149
Erfahrene NRW e.V. – Landesverband Psychiatrie 3009
Ernesti, Anja 7432
Ertig, Fabian 3213, 3216, 3218f.
Espinoza Lastaunado, Liz Yanet 4625
Evers, Victoria 1062
- Falkenhan, Orlando 3207
Falkenroth, Tobias 1620ff.
Fedeler, Brigitte 5098ff.
Fehn, Beate 7480ff.
Fehn, Marie-Luise 3200f., 3430f.
Fenske, Katharina 3211, 3214f., 3217
Ferraro, Cristina 3202, 4507
Ferreira-Brachtendorf, Edenilda 3229, 3245f.
Figueiredo dos Santos Schnell, Joselita 3228, 3626f., 8950ff.
Firsova, Anastasia 6003
Fischer, Dr. Andrea 1022
Fobbe, Laura 3660ff.
Förster, Marcus 7440f.
Franke, Matthias 5058
Franzke, Reiner 8912f.
Frigin, Tatjana 1815f.
Frintrop, Wilfried 1093
Froitzheim, Thomas 1082f.
Fromme, Jenny 1203f., 1206, 7430f.
Fuchs, Ursula 1055

- Gebhard, Peter 1005
 Gehle, Raphaela 3125f.
 Gemke, Sabine 1610ff.
 Gerdau, Dirk 3830ff.
 Giancone, Madleine 3045
 Giller, Ronja 3360f., 3380f.
 Gläser, Johanna Charlotte 3155, 3157
 Glowatzki, Jens 5175f.
 Gockel, Sabine 3648ff.
 Grabe, Wilhelm 1071
 Greitemeier, Irmgard 4147f.
 Groppe, Wilhelm 1100
 Gruber, Herbert Franz 2801f., 2828, 3810
 Grund, Sanna Annukka 4710f.
 Günzkofer, Dr. Florian 1030
 Güth, Markus 2880
 Gutt-Daraio, Birgit 4504f., 4508, 4512
 Güvenc, Petra 7329
 Gzella, Prof. Dr. Holger 1029
- Hahn, Claudia 3150f.
 Hann, Prof. Dr. med. Alexander 1033
 Hannemann, Khrystyna 4144ff.
 Hannmann, Matthias 3890
 Hardes, Sandra 4747
 Hawellek, Regine 2625
 Hecker, Leonore 3170f.
 Heese, Karin 7415ff.
 Heinemann, Jens 3420f.
 Heinze, Prof. Dr. Jürgen 1012
 Helle, Silvia 1186ff.
 Helmstaedter, Prof. Dr. Moritz 1013
 Hengesbach, Martin 4060
 Hermeler, Vera 3681f., 8338f.
 Heßler, Prof. Dr. Martina 1014
 Hidalgo Pareja, María Amparo 4651, 4653, 4664
 Hillemeyer, Sabine 2905f.
 Hochgeschwender, Prof. Michael 1026
 Hockemeyer, Dr. Lisa 1020
 Hoffeld, Stephan 5005f., 7346
 Hoffmeister, Jutta 4170f.
 Hoffmann, Matthias 1063
 Höhmann, Christiane 2231f.
 Hokamp, Friedrich 2652ff.
 Hökel, Christa 7210
 Höning, Walter 1605f., 1684f.
 Hoppe, Stefanie 1064, 2116
 Huismann, Frank 1070
 Hunold-Berle, Jochen 3152
 Hüppmeier, Birgit 5051f., 5103
 Hutsch, Cornelia 2930f.
- Inan, Deniz 5010
 Jackson, Prof. Dr. Myles W. 1029
 Jacobsmeyer, Dietmar 1113
 Jansen, Deborah 4387f.
 Janssen, Elmar 3823f., 3838
- Kaiser, Karl-Heinz 5090f., 5118f.
 Kamp, Andrea 1072
 Kamp, Nicolene 4212, 4225, 4238
 Kanu-Club Paderborn 1927 e.V. 3675ff.
 Kasapbicer, Melissa 8614f.
 Kaufhold, Saskia 1323
 Kaufmann, Kai 1078, 1081
 Kaufmann, Martin 6005
 Kaup, Dagmar 3212
 Kawakbi, Doaa 6010
 Kazemi, Nasanin 3101
 Keil, Hans-Joachim 1074
 Keßel, Dorothee 1097
 Kirchner, Jürgen 5118f.
 Klassen, Evelyn 3122f.
 Kleibohm, Brigitte 2536, 8800
 Klein, Manuela 1086
 Kleinmanns, Marie-Lena 3213, 3216, 3218
 Kleinschmidt, Carola 1048
 Klemens M.A., Nicole 1037, 1050, 1032, 1035,
 1038, 1041, 1046, 1049, 1054, 1057, 1060f.
 Klemke, Samuel T. 2323
 Klie, Prof. Dr. Thomas 1028
 Klössener-Voß, Marielies 8930f.
 Klosse, Bernhard Peter 5186f., 5851
 Klösters, Jan 3060
 Kniemeyer, Eike 5047f.
 Koch, Dr. Manuel 5001
 Koch, Joachim 1076, 1079f.
 Koch, Olga 3102f.
 Koch-Münch, Hedwig 3047, 3108
 Kostevski, Emely 7470f.
 Kraft, Thomas 5028f., 5035f., 5040, 5049, 5871
 Krapoth, Till Flo 4753f.
 Krause, Ulrike 1085
 Kreisgruppe Paderborn, Der Paritätische 1105
 Krengel, Christina 1213
 Kress, Susan 4351, 4386
 Kress, Thomas Michael 4386
 Krinn, Benedikt 5092f.
 Krix, Sabine 1631f.
 Kröger, Gabriele 2544f.
 Kröger, Johannes 1110
 Kropp, Dieter 2324
 Kühn, Nicoline 4790ff., 4797
 Kunze, Marietta 3139f., 8320
 Küpper, Jule 1907
 Kurosche, Dr. med. Boris 1045
 Kürpick, Heidi 4622, 4624, 4631, 4633
- Lake, Katharina 3010f.
 Lakirdakis-Stefanou, Julia 1230f.
 Lang, Sonja 1800
 Latorre, Michele 253
 Launay, Dr. Delphine 3510, 3518, 3820f., 3840f.
 Lehmann, Katrin 1614f.
 Leifeld, Maria 3098

- Leiße, Barbara 2552f., 2555, 2617, 3073, 7311,
 7381f., 7386ff.
 Leschnikowski-Bordan, Dorthe 7202
 Levi, Sarah 2930f.
 Liekmeier, Gabriela 1820f.
 Linde, Roland 1069
 Lühker, Robert 1302
 Lust, Ulli 1016
 Lüthen, Afifa 6010
Maier, Prof. Dr. Bernhard 1024
 Mallow, Dr. Johannes 1057f., 7328
 Marzuck, Steffi 3359, 3364f.
 McCran, Lindsay 4210f., 4340f., 4347f., 4901
 Mehren, Heike 2916f.
 Meier, Joanna 3153f.
 Meier, Myriam 1039, 7326
 Meier, Ursula 4065
 Meister, Jochen 1017
 Menschow, Natalia 7460
 Mertens, Ulrich 1218
 Mésbahi, Farid 5021ff., 5031f.
 Metzler, Nadja 4773f.
 Modler, Sascha 1224f.
 Möglich, Jana 1042
 Mokulies-Schrewe, Rosemarie 3402ff., 3519
 Morfeld, Ingrid 3505f.
 Morfeld, Thomas 3505f.
 Mory, Dr. med. Martin 1056
 Moser, André 1061
 Mousa, Elena 4178
 Mühlbächer, Stefanie 3205f.
 Mühlenhoff, Birgit 6006
 Müller, Dr. Nicolas 1037
 Müller, Heinz 1323
 Müller, Janina 3241f.
Neu, Robert 1007
 Nocke, Dr. Alexandra 1002
 Nübel, Andreas 3220f.
Ohm, Kim 2550f.
 Opfermann, Thomas 2240f.
 Osterholz, Holger 5733
 Pace, Leonora Cammalleri 3845f.
 Paderborner Asphalturfer e.V., 3684
 Pakulla, Hyazinth 2569f.
 Pantke, Reinhard 1006
 Parsick, Stephen 4759
 Peeters, Hendrik 4435
 Peters, Inge 4424
 Petralia-Völker, Anna-Maria 4505, 4510, 4525,
 4528, 4531
 Plath, Daniel 1222f.
 Pochowski, Peter 3159f., 3809, 3864f.
 Polenz, Ruprecht 1000
 Polzt, Sandra 1810f.
 Pommier, Anne 3203f., 3410, 3430f.
 Pöschl, Heinz 5118f.
 Priem, Kristina 1114
 Pundt, Helga 6015
 Pütter-Onoda, Masami 4737
Qiao, Yi 3190f.
Radix, Daniel 1111
 Ragaller, Svenja 2609, 7409f.
 Rams, Lucie 3800f.
 Rath, Sabine 4207, 4219f., 4222, 4224
 Ratzel, David 1053
 Redecker, Ralf 5096f., 5220f., 5327f.
 Reemtsma, Prof. Dr. Jan 1019
 Riechert, Volker 1120
 Riedl-Schulte, Brigitte 3196f.
 Rimböck, Lars 3156
 Rinas, Anna 5054f.
 Rinkowski, Alexander 5074
 Rizzo, Piera Maria 4522
 Rodehutskors, Nguyet 3867f., 4426, 4429, 4440,
 4470, 4474, 4903, 4910f.
 Rodejohann, Petra 3130f.
 Rohlfing, Karina 4147f., 4170f.
 Rohring, Daniel 1220
 Rüb, Isolda 3536ff.
 Rupp, Lisa 2622f.
Sahr, Dr. Aaron 1018
 Saras, Tatyana 5066f., 5078f.
 Sarikaya, Perihan 2932f., 6010f.
 Sautter, Dr. Björn 1028
 Schäfer, Rita 3220ff.
 Schimmer, Eileen 3230f.
 Schindel, Mahy 4352
 Schlaffer, Irmentraud 4144f.
 Schmidt, Jürgen 6005
 Schmitt, Fee 1058
 Schmitz-Schmeller, Elke 3808
 Schoch, Prof. Dr. Rainer 7325
 Schömer, Sandra 3354f., 3361, 3368, 3372f., 3375f.
 Schönwald, Cornelia 1682
 Schredl, Prof. Dr. Michael 1044
 Schröder, Lara 1211f.
 Schularick, Prof. Dr. Moritz 1010
 Schulthe-Panten, Gerti 3664ff.
 Schwarze, Andrea 1094f.
 Schwarzer, Jessica 1034
 Seel, Natalja 3161f., 3628, 3630
 Seiler, Alina 1690ff., 3277ff.
 Selim-Oglou, Nermi 3814, 3839IP, 3849ff.
 Siepelmeyer, Regina 5898ff.
 Siggelkow, Pascal 1906
 Sinning, Maritheres 4409, 4415
 Sivakumaran, Thusya 4202, 4204
 Smolorz, Helena 3075
 Sobek, Erika 1320
 Spenke, Harriet 2316ff.
 Stehmann, Ursula 3050, 3052, 3127, 3129

- Steinmetz-Taylor, Dr. Martina 2229
Stelzner-Langner, Friederike 1215
Stenglein, Katharina 1201
Stöber, Karin 4041
Stoll, Renata Mirely 4620, 4626, 4655, 4908
Stollberg-Rilinger, Prof. 1023
Stößel, Alexandra 4400
Strauß, Dr. Simon 1025
Ströhmeier, Angelika 3803ff.
Sucker, Sabina 3046
Sucrow, Dr. Alexandra 2110ff.
- T**elgenbücher, Dr. Antje 2228
Teschner, Christoph 1688f., 1694
Teufer, Ralf 2858f.
Thater, Andrea 1165
Thiel-Bender, Dr. Christine 1200
Thielemann, Dominique 1089ff., 7305f.
Thomas, Andreas 4760
Tingelhoff, Susanne 1084, 7308f.
Tiurina, Halyna 6012
Toastmasters Club, 1640
Tsachpinis, Christos 4748ff.
- U**he, Karl Heinz 6005
Unzicker, Dr. Kai 1050
Urlich, Irene 3104, 3111ff., 3124
- V**alencia Zang, Denisse 4628f., 4652
van Eijnsden, Nelly 6015
Venne, Christian 1216
Verein **EINUNDZWANZIG**, 5733
Vielhaber-Seidel, Reinhild 4146ff.
Vilabril, Germano 3848, 3855, 4770f.
Villanueva Brea, Larissa 3512ff., 3528f.
Vogt, Karin 4416f.
Volpers, Svenja 2233
Voltz, Prof. Dr. Raymond 1059
von Sobbe, Beate 1235ff.
von Treuenfeld, Andrea 1003, 1047
Vorsmann, Christian 1602, 1619
- Voß, Fabian 5070
Voss, Prof. Dr. Julia 1015
- W**agner, Willi 5620ff., 5801
Waldeyer, Thomas 3813
Waldeyer, Viktoria 3141ff.
Walter, Dr. Uso 1036
Walter, Univ. Prof. Dr. med. Martin 1040
Wansleben, Dagmar 4237
Warnicke, Anna 7450f.
Watanabe, Kazuko 4733, 4738
Watanabe-Schmidt, Hiroko 4730f.
Wegener, Sophia 3351f.
Wehner, Klaus 2850ff., 2860, 2870f.
Welslau, Judith 2642
Weniger, Dr. Andrea 1017
Widner, Oksana 6002, 6007
Wiek, Jürgen 3505f.
Wiepen, Alexander 5730f.
Wiersing, Michael 2327f.
Wiewel, Lena 1213
Wilcke, Eva 2611ff., 7350ff.
Wilke, Rachel 4425
Windhorn, Stephanie 5120ff.
Wischer, Tanja 3041, 3109f.
Witte, Heike 6008
Wode, Reinhild 1320
Wollmeyer, Nina 3008, 3128, 3411, 3418f.
Wünsche, Karin 4216
- Y**áñez de Bannenberg, Olga 3856ff., 4632, 4638, 4650, 4658f.
Yu, Sungil 4741f.
- Z**acharias, Klaus 1073f.
Zafarana Öner, Gandolfa 4511f.
Zalipyatskikh, Natalia 1087, 7312ff.
Zimmermann, Bettina 4214f., 4223
Zimmermann, Janina 1088
Zimoch, Matthias 7200
Zörner, Stephan 3207

BILDNACHWEIS

Die für die Erstellung des Programms verwendeten Bilder sind zum Teil von Dozent*innen und Mitarbeiter*innen der vhs Paderborn erstellt worden, die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt. Die Nutzungsrechte für weitere Bilder wurden von folgenden Anbietern erworben bzw. zur Verfügung gestellt. Die Zahlen korrespondieren mit den Kursnummern, in deren Kontext sich die Bilder befinden.

Canva: 1605 mokey business

Getty Images: 3230 SeventyFour

ImagesCanva: 1605 mokey business

pxexels: 3642 Marta Wave, 3660 Jim de Ramos, 4910 Polina Kovaleva, 5846, 7250 SHVETS production,
7252 SHVETS production, 7460 Yan Krkau, 7480 Konstantin Mishchenko

pixabay: 1062 Maklkay62, 1075 kirill sobolev, 1079 Hans-Dirk Reinartz, 1081 edeltravel, 1082 Thomas B., 1093 Pexels,
1097 Alexas Fotos, 1165 Yamu Jay, 1223 Mohammad Hossain, 1235 Erwin Nowak, 1614 Gerd Altmann,
2625 Regine Hawellek, 2801 Shutterbug75, 3041 Gerd Altmann, 3052 Marjon Besteman, 3060 Kleiton Santos,
3073 Uwe Baumann, 3102 Ralph, 3104 hota2kaz, 3111 Josch13, 3113 Nico H., 3116 Heike Frohnhoff,
3126 Heike Frohnhoff, 3129, 3134 Geralt Altmann, 3141 Susann Mielke, 3150 Irina L, 3158 mohamed Hassan,
3170 Veronica Bosley, 3190 franciscojcesar, 3192 Alexas, 3200 PublicDomain, 3222 Bernard-Verougastraete,
3351 CarolinaCorel, 3410 Michael Schwarzenberger, 3419 Pexels, 3505 Tom Wieden, 3626 NHiNguyenTurong,
3800 SteveBuisisinne, 3807 Andy M, 3808 Ben Kerckx, 3812 Devon Breen, 3813 miles1, 3822 RitaE,
3824 congerdesign, 3830 Saskia Aleida, 3840 anestiev, 3842 RitaE, 3846 RitaE, 3848 AnthonyLangdon, 3849 tarina,
3851 teamgardnerracing, 3856 Yezmin Barreto, 3867 photoabay98, 4200 Gerd Altmann, 4207 ruvenss,
4216 Mary Bettini Blank, 4222 Anne-Ed C, 4347 Albrecht Fietz, 4352 Thierry BEUVE, 4400 Hans, 4412 gabeltuerk,
4425 lecreusois, 4435 Pierre Blaché, 4470 sumulee, 4480 272447, 4500 Gerhard Gellinger, 4508 Andrea Albanese,
4512 Serge Wolfgang, 4523 Bohemidan, 4533 Reinhold Schläger, 4622 Pixels4Free, 4625 Gavin Seim,
4629 EstudioWebDoce, 4633 Michelle Raponi, 4652 Priscila Sanchez, 4658 Manfred Zajac, 4702 OpenClipartVectors,
4702 scharmane27, 4730 Sofia Terzoni, 4737 shell ghostcage, 4741 Modern Seoul, 4748 Leonhard Niederwimmer,
4753 Monika Schröder, 4760 Jacqueline Macou, 4770 nextvoyage, 4775 jackmac34, 4790 Klaus Reiser,
4810 Denis Doukhan, 4820 Michelle Raponi, 5005 Gerd Altmann, 5010 Pexels, 5021 Karolina Grabowska, 5031,
5047, 5054 ZMorph3D, 5096, 5172, 5220 Fateh Muhammad Raja, 5326 Fateh Muhammad Raja,
5730 Nattan Kanchanaprat, 5810, 6002 Pexels, 6014, 7470 brusnikina9, 8320 StockSnap, 8614 Chalo Garcia,
8800 5598375, 8930 TungArt7

Ruprecht Polenz: 1000 David Ausserhofer

stock.adobe.com: 1110 vegefox, 2536 Cornelia Kalkhoff, 3157 Cornelia Kalkhoff, 3570 belahoche,
5090 Claudia Paulussen, 5233 Antonioguillem

unsplash: 3047 gabrielle henderson, 3512 Mariah Solomon, 5102 William Hook

wikimediacommons: 5178 Microsoft Corporation

Sonstige: adfc 3681; AdobeStock 4908, 4911; afm Oerlinghausen 7300; Asphaltsurfer e.V. 3684; Karl Bangard 1066;
Ursula Barkhausen 2616; Silvie Beiermann 8810; Peter Bender 1098; Meri Berg 2607, 7402; Nadja Bilstein 7419;
Michael Brockhoff 1135; Kirsten Brooks 4909; Xpert Business 5901; Claudia Bürger 5120; Campus Consult e.V. 5049;
CanvaAllImages 3277; canva 1206, 4710, 4747, 4771; Magdalena Can 1087, 7312; CC-BY-SA2.5 1100; CC-BY-
SA 4.0 1070; Sarina Chamatov 1003; Claudia Cremer-Robelski 2600; cum ratione 1212; DaVinci Design 5418;
André Dawson 3688; Jan Düker 3686; Tobias Falkenroth 1620; Joselita Figueiredo dos Santos Schnell 8950;
Fotolia_S 4600; Freepik 4830, 6003, 6004, 6006, 6007; Peter Gebhard 1005; Stefanie Hoppe 2116;
Christa Hökel 7210; Joselita 3228; Judith_Weslau 2642; Sonja Kallenbach nicht für Social Media 4190; Kanu-
Club Paderborn 3676; Hans-Joachim Keil 1074; Kl-generiert 4903, 7415; Silvia Knühmann 1320; Dieter Kropp 2324;
Stefan Kuntze 2906; Nicolene Kühn 4792, 4793; Julia Lakirdakis-Stefanou 1230; Michele Latorre 2534;
Barbara Leiße 2553, 2617, 3122, 7311, 7381, 7382, 7390, 7391, 7392, 7397; MarkusGüth 2880; Ulrich Mertens 1218;
Robert Neu 1007; Dr. Alexandra Nocke 1002; Kim Ohm 2550, 2551; Reinard Pantke 1006; Iris Pape 3160, 3215, 3805,
3890; Svenja Ragaller 2609, 7409; Claudia Regler 7386; Cornelia Schoenwald 1682; Regina Siepelmeyer 5898; Stadt-
und Kreisarchiv Paderborn 1071; Stadt Paderborn 7450, 7452; Dominique Thielemann 1089, 7305;
ThüringerVhsVerband 1202; Susanne Tingelhoff 1084, 7308; Toastmaster 1640; Ursula_Barkhausen 2618; VBV 7432;
Oberholster Venita 1085; Christian Venne 1216; Verbraucherzentrale NRW 1203, 7430, 7432; vhsHX 3008;
vhs Paderborn 5817, 5825; VIKO-MEDIEN 7252; Westfalenkolleg 5001; Michael Wiersing 2327, 2328;
Eva Wilcke 2611, 7350, 7359, 7362, 7363, 7365, 7366, 7369, 7370; Udo Zilkens 2323

LAGEPLÄNE

Näheres zu unseren Veranstaltungsorten finden Sie unter:



NUTZEN SIE DIE MÖGLICHKEITEN DES ÖFFENTLICHEN PERSONENNAHVERKEHRS

Informationen zu Fahrplänen und Tarifen:

PaderSprinter – Kundencenter
Westernmauer 18, 33098 Paderborn
Tel.: 05251 6997-222
www.padersprinter.de

„fahr mit“-mobithek
Mobilitätszentrale im Hochstift
Bahnhofstraße 27, 33102 Paderborn
Tel.: 05251 2930-400
www.fahr-mit.de

vhs am Stadelhof
Haltestelle: Gierstor, Heiersstraße

vhs in der Busdorfschule

Haltestelle: Gierstor

vhs Fürstenbergstraße

Haltestelle: Westerntor

Sporthalle am Fürstenweg

Haltestelle: Rolandsweg, Freibad/Schützenplatz

vhs im Riemeke

Haltestelle: Im Lohfeld, Westfriedhof

vhs in der Südstadt

Haltestelle: Stephanusstraße

vhs über der Schlossbibliothek, Schloß Neuhaus

Haltestelle: Schloß Neuhaus, Schloß

Pelizaeus-Gymnasium

Haltestelle: Giersstor

BARRIEREFREIHEIT

Der vhs ist es ein zentrales Anliegen, möglichst viele ihrer Angebote allen Interessierten zugänglich zu machen. Menschen mit Behinderung, die spezielle Hilfen wie etwa einen barrierefreien Zugang zum Kursort, eine Höranlage oder auch eine Begleitperson benötigen, steht die vhs gerne mit weiteren Informationen und Beratung zur Verfügung.

Das vhs-Gebäude am Stadelhof ist ebenerdig erreichbar, im Gebäude gibt es einen Aufzug sowie eine behindertengerechte Toilette. Ein Behindertenparkplatz ist ebenfalls vorhanden.

Da die meisten Veranstaltungen der vhs in Schulen bzw. ehemaligen Schulgebäuden stattfinden, sind leider nicht alle Unterrichtsräume barrierefrei zugänglich und zum Teil nur über mindestens eine Stufe zu erreichen.

Falls Sie einen barrierefreien Zugang oder andere Hilfen benötigen, melden Sie sich bitte frühzeitig an und teilen Sie der vhs Ihren Bedarf unter Tel. 05251 88-14300 mit. So kann die vhs Sie über die räumlichen Bedingungen informieren und versuchen, ggf. eine individuelle Lösung für Sie zu finden.

VERANSTALTUNGSORTE

ASP Recyclinghof Paderborn, An der Talle 21,
33102 Paderborn
Atelier Leiße, Im Lohfeld 75, 33102 Paderborn
B.A. Golfclub Sennelager, Senne 1,
33175 Bad Lippspringe
Bogen & Du GmbH, Detmolder Straße 19–21,
33102 Paderborn
Bürgerhaus Wewer, Delbrücker Weg 56,
33106 Paderborn-Wewer
CCR-Atelier Paderborn, Schulstraße 13,
33102 Paderborn
Der Paritätische Kreisgruppe Paderborn,
Bleichstraße 39 a, 33102 Paderborn
Feuer- und Rettungswache Paderborn Süd,
Breslauer Straße 45, 33098 Paderborn
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,
33154 Salzkotten
Grundschule Sande, Sennelager Straße 21,
33106 Paderborn
Gymnastikraum an der alten Sporthalle, Pelizaeus
Gymnasium, Gierswall 2, 33102 Paderborn
Hotel Aspethera, Am Busdorf 7, 33098 Paderborn
Historisches Rathaus der Stadt Paderborn,
Rathausplatz 1, 33098 Paderborn
Hörgeschädigtenzentrum, Bleichstraße 70,
33102 Paderborn
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a,
33102 Paderborn
Karlschule, Karlstraße 24, 33098 Paderborn
Kläranlage Paderborn, Bentfelder Straße 12,
33106 Paderborn
Kunstschule spARTacus, Rathausplatz 13,
33098 Paderborn
Kunstverein Paderborn e.V., Kamp 13,
33098 Paderborn
Liborianum, An den Kapuzinern 5–7,
33098 Paderborn
„Mach mit“-Räumlichkeiten, Bleichstraße 39b,
33102 Paderborn
Mehrgenerationenhaus AWO Leo, Leostraße 45,
33098 Paderborn
MultiCult Jugendkulturzentrum,
Am Haxthausenhof 18, 33098 Paderborn
Pelizaeus-Gymnasium, Gierswall 2,
33102 Paderborn
Projektbüro Soziale Teilhabe, Mühlenstraße 43,
33098 Paderborn
Realschule in der Südstadt, Gertrudenstraße 12,
33098 Paderborn
Schwimmoper, Schützenweg 1b, 33102 Paderborn
Skatepark Goldgrund, Bökendorfer Weg,
33100 Paderborn

Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
Fürstenweg 17 b, 33102 Paderborn
Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,
Pontanustraße 55, 33102 Paderborn
Stadtbibliothek Am Rothoborn, Am Rothoborn 1,
33098 Paderborn
Tagesstätte des SPI Paderborn e.V.,
Ferdinandstraße 4, 33102 Paderborn
Treffpunkt: Ecke Bielefelder Straße/Heideweg,
33104 Paderborn-Sennelager
Treffpunkt: Freilichtmuseum Oerlinghausen,
Am Barkhauser Berg 2–6, 33813 Oerlinghausen
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies Hütte
Treffpunkt: Kiosk am Rosentor, Liboriberg 39,
33098 Paderborn
Treffpunkt: Querweg/Monte Scherbelino (Brücke
über B64), 33098 Paderborn
Treffpunkt: Naturkundemuseum Paderborn,
Im Schloßpark 9, 33104 Paderborn
Treffpunkt: Naturwerkstatt ‚Alme- und Lippeauen‘,
Im Kruggelfeld 1001, 33104 Paderborn
Treffpunkt: Pader Café, Fürstenallee 52,
33102 Paderborn
Treffpunkt: Waldschule Haxtergrund, Haxtergrund
20, 33100 Paderborn
Vereinshaus des TuRa Elsen 1894/1911 e.V.,
Am Mühlenteich 12, 33106 Paderborn
vhs am Stadelhof, Am Stadelhof 8,
33098 Paderborn
vhs Fürstenbergstraße, (ehem. Fürstenberg-
Realschule), Fürstenbergstraße 40,
33102 Paderborn
vhs-Garten, Wollmarktstraße 136,
33098 Paderborn
vhs im Riemke, Erzbergerstraße 26,
33102 Paderborn
vhs in der Busdorfschule, Fotolabor, Blasiusstraße 11,
33098 Paderborn
vhs in der Südstadt, Querweg 140,
33098 Paderborn
vhs über der Schloßbibliothek, Im Schloßpark 20,
33104 Paderborn
Waldschule Haxtergrund, Haxtergrund 20,
33100 Paderborn
Wasserwerk am Diebesweg, Diebesweg 66,
33104 Paderborn
Westfalen Kolleg, Fürstenweg 17b,
33102 Paderborn
Yogaquelle Paderborn, Kleppergasse 1,
33098 Paderborn

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

§1 Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Paderborn (gegenwärtige Anschrift: Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn – nachfolgend „vhs“ genannt), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienfahrten und Exkursionen, die Dritte als Veranstaltende und Vertragspartner*innen ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.
- (3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher*innen zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.
- (4) Wer sich zu einer der Veranstaltungen der vhs anmeldet, erkennt diese AGB und die gültigen Hausordnungen der jeweiligen Veranstaltungsorte an.

§2 Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Die Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Abweichend von § 1 Absatz 3 Satz 1 kann die Anmeldung auch mündlich oder fernmündlich erfolgen. Anmeldende sind an ihr Vertragsangebot drei Wochen lang gebunden.
- (3) Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Anmeldebestätigung der vhs (Vertragsannahme) zustande. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeanweis.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die vorstehenden Regelungen nicht berührt.

§3 Vertragspartner*innen und Teilnehmende

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und den anmeldenden Personen (nachfolgend Vertragspartner*innen genannt) begründet.
- (2) Die Vertragspartner*innen haben das Recht zur Teilnahme an Veranstaltungen. Die vhs darf die Teilnahme jedoch von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (3) Die Vertragspartner*innen können das Recht zur Teilnahme auf dritte Personen (Teilnehmende) übertragen. Die Teilnehmenden sind der vhs von den Vertragspartner*innen namentlich zu benennen. Eine Übertragung des Teilnahmerechts bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (4) Die Teilnehmenden sind auf Verlangen von Bevollmächtigten der vhs verpflichtet, die Anmeldebestätigung (den Teilnahmeanweis) vorzulegen und sich auszuweisen. Wird die Teilnahmeberechtigung nicht ordnungsgemäß nachgewiesen, können die Erschienenen von der Teilnahme an der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

§4 Entgelt

- (1) Die Vertragspartner*innen sind verpflichtet, für Veranstaltungen ein Entgelt zu zahlen. Das maßgebliche Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.). Rechtliche Grundlage ist die vom Rat der Stadt Paderborn beschlossene vhs-Satzung nebst Entgeltordnung, die bei der vhs und auf deren Homepage unter www.vhs-paderborn.de eingesehen werden kann.
- (2) Das Entgelt wird spätestens zu Kursbeginn fällig und frühestens 14 Tage nach Kursbeginn im Rahmen des **SEPA**-Lastschriftverfahrens eingezogen. Hierzu ist die Erteilung eines **SEPA**-Lastschriftmandats durch die Teilnehmenden erforderlich.
Mit der Anmeldebestätigung werden die Teilnehmenden über die Gläubiger-Identifikationsnummer, die Mandatsreferenznummer und die Fälligkeit informiert.

Bei Einzelveranstaltungen sowie in Einzelfällen kann das Entgelt bis zum Veranstaltungsbeginn auch per Barkasse/teilweise Abendkasse entrichtet werden.

Eine Rechnungsstellung erfolgt in der Regel bei Auftragsschulungen.

- (3) Die Verpflichtung zur Zahlung des Veranstaltungsentgelts gilt grundsätzlich unabhängig davon, ob die Vertragspartner*innen bzw. dritte Personen tatsächlich an der Veranstaltung teilnehmen. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Vertragspartner*innen.
- (4) Wird das nach Absatz 1 geschuldete Entgelt nicht fristgerecht entrichtet, kann die vhs eine Nachfrist zur Bezahlung setzen. Danach über gibt die vhs den Vorgang der Stadtkasse zur Abwicklung des Mahnverfahrens.

§ 5 Mindestteilnehmendenzahl und organisatorische Änderungen

- (1) Die vhs kann die Durchführung einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt von einer Mindestteilnehmendenzahl abhängig machen. Will die vhs eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der festgelegten Mindestteilnehmendenzahl durchführen, wird im Einvernehmen mit den Teilnehmenden bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.
- (2) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Dozent*innen durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen von Dozent*innen angekündigt wurde.
- (3) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. In diesem Fall gilt § 7 Absatz 2.
- (4) Muss eine Veranstaltung oder eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Dozent*innen), kann sie zu einem anderen Termin nachgeholt werden. Ein Anspruch auf die Durchführung einer Ersatzveranstaltung besteht jedoch nicht. Im Übrigen gilt § 6 Abs. 2 Satz 2.
- (5) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

§ 6 Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird. Bereits eingezahlte Entgelte werden in diesem Fall erstattet.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall von Dozent*innen), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartner*innen unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner*innen ohne Wert ist.
- (3) Die vhs wird die Vertragspartner*innen über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze 1 und 2 zur Kündigung oder zum Rücktritt berechtigen, unverzüglich informieren. Weitergehende Ansprüche der Vertragspartner*innen bzw. der Teilnehmenden sind ausgeschlossen.
- (4) Die vhs kann den Vertrag aus wichtigem Grund fristlos kündigen (§ 314 BGB). Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Abmahnung;
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Vertragspartner*innen oder Beschäftigten der vhs;
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.);
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art;
 - beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung aus wichtigem Grund kann die vhs die Vertragspartner*innen auch von einer oder mehreren Veranstaltungseinheiten ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§7 Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartner*innen

- (1) Weist die Veranstaltung einen erheblichen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, haben die Vertragspartner*innen die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, können die Vertragspartner*innen nach Ablauf der Frist den Vertrag kündigen.
- (2) Die Vertragspartner*innen können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (§ 5 Absatz 3) für sie unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt. Machen die Vertragspartner*innen von einem ihnen zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so haben sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf eigene Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.
Haben die Vertragspartner*innen verlangt, dass die Dienstleistung (Veranstaltung) während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben sie einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem sie die vhs von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrags unterrichtet haben, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

§8 Teilnahmebescheinigungen

- (1) Bei regelmäßiger Teilnahme können den Teilnehmenden auf eigenen Wunsch von der vhs Teilnahmebescheinigungen ausgestellt werden.
- (2) Eine Teilnahmebescheinigung kann längstens bis zu zwei Jahre nach Beendigung der Veranstaltung ausgestellt werden.

§9 Urheberschutz

- (1) In den Veranstaltungen ist das Fotografieren, Filmen und Aufnehmen auf Tonträgern grundsätzlich untersagt. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.
- (2) Teilnehmende an EDV-unterstützten Veranstaltungen haben zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

§10 Datenschutz

- (1) Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die vhs automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Alter, Geschlecht, Nationalität, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugs ermächtigung die Bankverbindung.
- (2) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Zum Zwecke des Bank einzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank der vhs übermittelt.
- (3) Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartner*innen können dem jederzeit widersprechen.

§11 Haftungsausschluss/Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner*innen oder der Teilnehmenden gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Die vhs haftet insbesondere nicht bei Diebstahl und Sachbeschädigungen durch Dritte.
- (2) Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartner*innen verletzt, die diesen nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartner*innen regelmäßig vertrauen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

§12 Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Sollten einzelne Bestimmungen dieser AGB ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.
- (4) Von diesen AGB abweichende Vereinbarungen bedürfen der Schriftform.

WIDERRUFSRECHT

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den

Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass 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 zurück erhalten 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.

ANLAGE DATENSCHUTZ

zu den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Paderborn

Informationsblatt nach Art. 13 und 14 der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO)

Vorgänge im Bereich der Volkshochschule (vhs) Paderborn

Die **DS-GVO** bildet die gesetzliche Grundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten. Diese stärkt die Rechte der betroffenen Bürger*innen. Die Wahrung der Transparenz bei der Datenverarbeitung ist für die Stadt Paderborn von besonderer Bedeutung. Hiermit kommen wir Ihrem Informationsanspruch nach und teilen Ihnen folgendes mit:

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz im Sinne des Datenschutzrechts

Stadt Paderborn
vertreten durch den Bürgermeister
Am Hoppenhof 33
33104 Paderborn
Tel.: +49 5251 88-0
Fax: +49 5251 88-2000
E-Mail: info@paderborn.de
Fachbereich/Abteilung: Volkshochschule Paderborn

2. Kontaktdaten Datenschutzbeauftragte*r Stadt Paderborn

Datenschutzbeauftragte*r Stadt Paderborn
persönlich
Am Hoppenhof 33
33104 Paderborn
E-Mail: datenschutz@paderborn.de

3. Zweck und Notwendigkeit

Die Stadt Paderborn verarbeitet personenbezogene Daten für sämtliche Verarbeitungstätigkeiten der Volkshochschule Paderborn zum Zwecke der Bearbeitung von Anfragen, zur Kommunikation, zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen, Vertragserfüllung und Abrechnung, um die Teilnahme an Angeboten der vhs zu ermöglichen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert.

Die Stadt Paderborn darf nur dann an andere Personen oder Stellen personenbezogene Daten weitergeben, wenn Sie dem zugestimmt haben oder die Weitergabe gesetzlich zugelassen ist.

4. Rechtsgrundlage

Die Verarbeitung der Daten erfolgt auf Grundlage des Art. 6 Abs. 1 lit. b **DS-GVO** (Erfüllung eines Vertrages einschließlich Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen) und Art. 6 Abs. 1 lit. c **DS-GVO** (Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung) i.V. mit dem WbG NRW § 2, Abs. 2 und Abs. 5.

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Kommunikation, Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Nachname, Vorname, Adresse, Geschlecht, Geburtsjahr, Telefonnummer, E-Mailadresse, **IBAN**, Name und Vorname des Kontoinhabenden) kann kein Vertrag geschlossen werden. Bei einzelnen Kursen (z.B. bei Integrationskursen, Landesmittelkursen) müssen wir aufgrund gesetzlicher Vorgaben weitere Daten abfragen, um sie an zuständige Stellen weiterleiten zu können (siehe auch Nr. 5). Ihr Geschlecht erheben wir aus statistischen und organisatorischen Gründen, Ihr Geburtsjahr, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie der vhs diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können Sie ggf. nicht rechtzeitig erreicht werden.

Durch Angabe von **IBAN**, Name und Vorname des Kontoinhabenden können Sie uns ein **SEPA**-Lastschriftmandat erteilen. Hierauf müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Wenn Sie der vhs die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, ist eine Kursbuchung über die Webseite der vhs nicht möglich.

5. Herkunft der Daten

Zur Vorbereitung und Durchführung von Kursen erhalten wir die bereits unter Ziffer 3 dargestellten personenbezogenen Daten von anderen Stellen:

- Dritte (z.B. Unternehmen) zur Durchführung von Auftragsschulungen
- Sprachkursanbieter*innen (z.B. **INVIA**, FaW) zur Durchführung von Telc- oder g.a.s.t.-Sprachprüfungen
- Gesamtschulen zur gemeinsamen Durchführung von Job Coaching-Maßnahmen
- Jobcenter, Ausländerbehörden (zur Beratung u. Anmeldung in „**BAMF**“ Kursen)
- Dritte zur Kursanmeldung oder Geschenkgutscheine

Schließlich nehmen Dritte (z. B. Verein für Hörgeschädigtenhilfe Paderborn e.V., Wasserwerke Paderborn GmbH) Anmeldungen zu Veranstaltungen der Volkshochschule Paderborn selbst entgegen und leiten diese Daten der angemeldeten Teilnehmenden an uns weiter.

6. Weitergabe Ihrer Daten (Empfänger*innen/ Kategorien von Empfänger*innen)

Zur Vorbereitung und Durchführung der Lehrgänge/Kurse geben wir Ihnen Namen, E-Mailadresse und soweit angegeben Telefonnummern an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Kursänderungen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Telc- oder g.a.s.t.-Sprachprüfungen, Xpert, Tageseltern), Kursen von Kooperationspartner*innen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute, die Kooperationspartner (z. B. Bundesverband für Kindertagespflege in Berlin) weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und aufgrund gesetzlicher Vorschriften weitere persönliche Daten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „**BAMF**“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Sofern notwendig, werden personenbezogene Daten an nachfolgende interne Organisationseinheiten der Stadt Paderborn weitergeleitet:

- Amt für Finanzen zur Zahlungsabwicklung.
- Rechtsamt zur Vertretung in Rechtsangelegenheiten und zur Erledigung der ihm nach der Allgemeinen Geschäftsanweisung obliegenden Angelegenheiten.
- Rechnungsprüfungsamt für Prüfzwecke und Kontrolle der Haushalts- und Wirtschaftsführung der Stadtverwaltung Paderborn.
- Stadt- und Kreisarchiv zu Zwecken der Archivierung.
- Jugendamt zur Durchführung der Maßnahme „Qualifizierung von Tagespflegeelternpersonen nach dem **QHB**“.

7. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

8. Speicherdauer, Löschung und Profiling

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ein automatisiertes Profiling / automatisierte Entscheidungsfindung seitens der Stadt Paderborn – Volks hochschule – findet nicht statt.

9. Ihre Rechte (Betroffenenrechte)

- Auskunftsrecht (Art. 15)
- Recht auf Berichtigung (Art. 16)
- Recht auf Löschung (Art. 17)
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18)
- Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20)
- Widerspruchsrecht (Art. 21)
- Ihr Beschwerderecht (Art. 77) können Sie unter anderem bei der*dem Landesbeauftragte*n für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen wahrnehmen.

Kontaktdaten der Aufsichtsbehörde:

- Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen,
- Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf
- Hausanschrift: Kavalleriestr. 2-4, 40213 Düsseldorf
- Tel.: +49 211 38424-0
- Fax: +49 211 38424-10
- E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de

SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich zu folgende(r) Veranstaltung(en) an:

Kursnummer	Kurstitel	Entgelt in €

Wenn Nr. belegt, bitte diese Veranstaltung buchen:

--	--	--

Name, Vorname*	Geschlecht*	Geburtsjahr*

Straße, Hausnummer*	Telefon tagsüber*	Handy*

PLZ, Wohnort*	E-Mail*

- Ich erkläre mich mit den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Paderborn einverstanden und habe die Anlage Datenschutz zur Kenntnis genommen.*
- Ich habe die **Widerrufsbelehrung** der vhs Paderborn zur Kenntnis genommen.*

X

Datum/Unterschrift Teilnehmer*in

* Pflichtfelder

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

**Bitte füllen Sie
das SEPA-Lastschriftmandat aus! →**

Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

SEPA-Lastschriftmandat

Vorname	Nachname	
Straße und Hausnummer		
Postleitzahl	Ort	
Telefonnummer	E-Mail	Faxnummer

Ist der/die Kursteilnehmer*in auch der/die Kontoinhaber*in?

ja nein

Vorname	Nachname (Kontoinhaber*in)
Straße und Hausnummer	
Postleitzahl	Ort
IBAN	BIC
Kreditinstitut	

- Ich ermächtige die Stadt Paderborn widerruflich Zahlungen von meinem Girokonto im Lastschriftverfahren einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Paderborn auf mein Girokonto gezogenen Lastschriften einzulösen. Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von 8 Wochen – beginnend mit dem Belastungsdatum – die Erstattung des belasteten Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Einzugsermächtigung/ das SEPA-Lastschriftmandat erlischt automatisch, falls eine Lastschrift nicht eingelöst wird bzw. Widerspruch erfolgt. Die SEPA-Lastschrift gilt maximal 36 Monate nach der letzten Nutzung.

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------

MUSTER-WIDERRUFSFORMULAR

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

Fax: 05251 88-14301
E-Mail: vhs@paderborn.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

bestellt am _____ (*)/

erhalten am _____ (*)

Name (Verbraucher*in)

Anschrift (Verbraucher*in)

Datum und Unterschrift (Verbraucher*in)

* Unzutreffendes streichen

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass 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 zurückgerahnt 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.



JETZT
WECHSELN

schafft. Mein Job. Mein Zuhause. Mein
Energie. Mein Kreis. Mein Gefühl. Meine
Meine Heimat. Meine Region. Mein Beruf. Mein
Antrieb. **Meine Stadtwerke Paderborn.** Meine En-
scheidung. Mein Ort. Meine Liebe. Meine Zukunft.
Meine Stärke. Meine Musik. Meine Qualität. Mei-
Erfolg. Mein Werk. Meine Ideen. Mein Auto. Mei-
Strom. Mein Leben. Mein Gas. Meine Familie. Me-
ne Hobbys. Meine Freizeit. Mein Wohl-
Zuhause. Mein Hund. Meine Energie. Mein Kreis.
Meine Heimat. Mein Beruf. Mein Antrieb. Mein
Angebot für Sie.



naturstrom **PB**



naturheizstrom **PB**



erdgas **PB**



trinkwasser **PB***

Besuchen Sie uns in unserem

Kundenzentrum – wir beraten Sie gerne!

Rolandsweg 80 | 33102 Paderborn | T 05251/185480

Stadtwerke Paderborn GmbH | www.stadtwerke-pb.de



ECHT. STARK. VOR ORT.



H
N
F

WELT-
GRÖSSTES
COMPUTER-
MUSEUM

Geschichte der Zukunft



EVOLUTIONÄR

Von Code bis Computer