

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

- 27 Sonderveranstaltungen
- 31 Land und Leute
- 35 vhs digital
- 38 Politik · Gesellschaft · Geschichte
- 43 Bildung für Eltern und Erziehende
- 48 Recht · Finanzen
- 51 Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)
- 56 Philosophie · Ethik
- 60 Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation
- 66 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.

Vorstellung des zweiten Demokratieberichts zur Lage der politischen Bildung in Nordrhein-Westfalen

Vortrag mit Diskussion

Dr. Guido Hitze



Wie die Bevölkerung in Nordrhein-Westfalen auf das Land, die Chancen und Herausforderungen und die eigene Rolle in Gesellschaft, Demokratie und Politik blickt zeigt der zweite Demokratiebericht. Im Auftrag des Ministeriums für Kultur und Wissenschaft hat die Landeszentrale für Politische Bildung nach 2021 damit zum zweiten Mal einen Bericht zur Lage der politischen Bildung vorgelegt. Grundlage ist eine repräsentative Umfrage unter Menschen aus Nordrhein-Westfalen ab 14 Jahren in der insgesamt 3149 Menschen in den Monaten März/April und Mai/Juni 2023 befragt wurden.

In Nordrhein-Westfalen kommen unterschiedliche Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammen. Sie leben und gestalten die Gesellschaft gemeinsam. Demokratie ist hier im täglichen Leben erlebbar. Ein demokratischer Wertekanon erhält sich jedoch nicht von alleine, sondern bedarf auch mit Blick auf die Zukunft der nachfolgenden Generationen einer kontinuierlichen Auseinandersetzung, um eine demokratische Kultur und ein lebendiges zivilgesellschaftliches Engagement. Aktuell scheint die Demokratie vor besonders großen Herausforderungen zu stehen. Kaum war die Corona-Pandemie überwunden, folgte schon der Angriffskrieg auf die Ukraine. Auch stellen der Klimawandel und die Notwendigkeit eines nachhaltigen und ressourcenschonenden Wirtschaftens und Lebens unsere Gesellschaft und ihren Zusammenhalt seit Jahren auf die Probe. All dies sind Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen. Der vorliegende Demokratiebericht trägt dazu bei, unsere politische und demokratische Kultur besser zu verstehen und gleichzeitig Handlungsmöglichkeiten für die politische Bildung aufzuzeigen, um die Menschen noch mehr für Demokratie zu begeistern und diese damit zu stärken. Mehr unter www.politischesbildung.nrw.de.

Der Referent ist Leiter der Landeszentrale für politische Bildung NRW.

1002 Montag, 06.10.2025,
18.00–20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

SONDERVERANSTALTUNGEN

.... damit zusammenwächst, was zusammengehört"

Autorenlesung mit Diskussion

Tobias Frank



Im 2022 erschienenen ersten Teil seines Buches mit dem Titel „... damit zusammenwächst, was zusammengehört“ hat sich der Autor Tobias Frank mit der deutschen Vereinigung, dem Demokratieverständnis vieler Menschen und der Entstehung von Rechtsextremismus auseinandergesetzt und dabei belegt, dass viele Mythen in der deutschen Gesellschaft zu Politik- und Demokratieverdrossenheit führen, was wiederum rechts-extreme Einstellungen fördert.

Im vorliegenden zweiten Teil baut er auf diese Erkenntnisse auf und erläutert, warum auch 35 Jahre nach der deutschen Vereinigung die Menschen in Ostdeutschland ein anderes Verständnis von Demokratie haben als im Westteil Deutschlands aufgewachsene Menschen. Die Bundestagswahl machte erneut deutlich, dass die Bürger*innen in Ostdeutschland deutlich häufiger Parteien an den politischen Rändern wählen und rechtsextreme Einstellungen weit verbreitet und akzeptiert sind. Diese Unterschiede erklärt der Autor mit dem zuvor beschriebenen unterschiedlichen Demokratieverständnis in Ost und West, aber auch mit der weit verbreiteten Verharmlosung der Diktatur in der DDR und der Idealisierung des Sozialismus. Er weist nach, dass viele „Errungenschaften“ der DDR nicht existierten oder mit dem von den DDR-Bürger*innen gewählten Beitritt zur Bundesrepublik hinfällig wurden. Außerdem setzt er sich ausführlich mit der Idee des Sozialismus auseinander, der insbesondere in Ostdeutschland noch immer viele Anhänger*innen hat, obwohl Millionen Menschen in Unfreiheit leben mussten oder ihr Leben verloren haben. Kritisch betrachtet Frank die Rolle der SED in der DDR und stellt ausführlich dar, wie die in PDS bzw. DIE LINKE umbenannte Partei und ihre wichtigsten Akteure zur Mythenbildung und Verharmlosung der sozialistischen Diktatur beitragen, bis heute beitragen und somit ein Zusammenwachsen der beiden Teile Deutschlands erschweren.

- 1003 Montag, 27.10.2025,**
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

„FAKTENSICHER FÜR DEMOKRATIE“ ONLINEREIHE DER ARD IN ZUSAMMEN- ARBEIT MIT VOLKSHOCHSCHULEN

„FaktenSicher für Demokratie“ – unter diesem Schwerpunktthema bündelt die ARD in diesem Jahr ihre Aktivitäten in der medienbildnerischen Arbeit. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz bietet sie im Wintersemester 2025/26 acht Online-Veranstaltungen an, um ins Gespräch zu kommen: Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchdringungen werden von Desinformation, Populismus und Hass? Die Referentinnen und Referenten freuen sich nach den etwa einstündigen Vorträgen auf Ihre Ideen und Anregungen, Ihre Fragen und Ihr konstruktives Feedback.

Sichere Quellen, Starke Demokratie – Recherche als Beruf(ung)

Werkstattbericht der Rechercheeinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR)

Lena Cara Wernhöfer, Eva Matzel

Was steckt heutzutage alles hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Vor allem im Zeitalter von Deepfakes und anderen KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Als Rechercheur*innen der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) unterstützen wir Redaktionen im SWR bei der Recherche nach guten Quellen, den genauen Fakten und dem richtigen Bild und Tonmaterial. Dafür recherchieren wir in eigenen und externen Datenbanken sowie im Internet. Demokratie lebt von informierten Bürgerinnen und Bürgern. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist daher unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen und somit das Fundament unserer demokratischen Gesellschaft zu stärken. Mit unserer Arbeit stellen wir sicher, dass die journalistischen Inhalte des SWR auf gründlicher Recherche basieren und vertrauenswürdig sind. So tragen wir dazu bei, dass die Zuschauerinnen und Zuschauer gut informiert sind und fundierte Entscheidungen treffen können. Wir stellen den Arbeitsalltag am IDA-Recherche-Desk vor und zeigen, wie unsere Recherchen ins Programm einfließen – von der Themenfindung, über die Auswahl geeigneter Gesprächspartner*innen bis hin zur Verwendung von passenden Schnittbildern.

- 1900 Donnerstag, 09.10.2025,**
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Deepfake und Desinformation

Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation

Kenneth Warmuth

In einer Welt, in der manipulierte Bilder, gefälschte Videos und Desinformation zum Alltag gehören, wird es immer schwieriger, echte von manipulierten Inhalten zu unterscheiden. Doch wie können wir das Vertrauen in digitale Medien festigen und Desinformation entgegenwirken? Wir sehen und diskutieren, wie die Coalition for Content Provenance and Authenticity (C2PA) mit ihrer Vielzahl an Mitgliedern, darunter Google, Amazon, Meta, Adobe, etc. und die ARD, mit einem offenen Standard für mehr Transparenz und Nachvollziehbarkeit sorgt. Der Referent erklärt, wie C2PA die Inhalte durch fälschungssichere Metadaten kennzeichnet und so den Ursprung und jede Bearbeitung eines digitalen Mediums sichtbar

Besuchte 2019 den
Kurs „Meine Rechte
in der Demokratie“



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

Wir stärken Demokratie. Egal, welche Farben unsere Kursteilnehmenden wählen: An der Volkshochschule lernen sie den Wert der Demokratie wie auch ihre Institutionen kennen – und entdecken das eigene Gestaltungspotenzial.

machen kann. Das Ziel der ARD ist die Implementierung des C2PA-Standards in Deutschland voranzutreiben. Der Referent zeigt, wie der Schutz der Inhaltsauthentizität umsetzbar sein kann und welche Herausforderungen sowie Chancen mit der Implementierung verbunden sind. Dabei erfährt das Publikum, wie die C2PA für eine vertrauenswürdige Medienlandschaft von morgen sorgen kann.

1901 Donnerstag, 23.10.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

ARD-Retro Zurück in die Zukunft – Teil 1

Sara Tazbir

Wie ist es denn eigentlich gewesen? Archivöffnung lässt reinsehen und reinhören in die Fakten von damals

Sparen, Papst-Wahl, Inflation, Wiederaufrüstung, Fluchtbewegungen oder rasante gesellschaftliche Umwälzungen in Städten und Gemeinden: Alles Nachrichten von heute? Richtig – doch zugleich waren es Themen, die in den 1950er und 1960er Jahren die Gemüter bewegten – medial begleitet von den Reporter*innen aus dem großen regionalen Netz der ARD direkt vor Ort – Tag für Tag. Vor allem die historische Regionalberichterstattung in Magazinen wie der „Abendschau“ vermittelte uns heute wie kaum andere Quellen den Zeitgeist einer Gesellschaft im Aufbruch und im Wandel, den Alltag der Menschen in allen Facetten. ARD Retro – das Archivöffnungsprojekt des Öffentlich-rechtlichen Rundfunks – bringt diese Originalaufnahmen online. Beiträge der regionalen Berichterstattung bis in das Jahr 1965 sind seit 2020 in stetig wachsender Anzahl zu jeder Zeit kostenlos und dauerhaft auf den Streaming-Plattformen der ARD Mediathek und seit 2022 auch in der ARD Audiothek abrufbar. Die Beitragszahler*innen bekommen ihr Programm „zurück“. Unter dem Label „Retro DDR Spezial“ werden zusätzlich Inhalte des Deutschen Rundfunkarchivs wie die „Aktuelle Kamera“ zugänglich gemacht. In unserem digitalen Workshop bieten wir einen Blick hinter die Kulissen der ARD-Archivöffnung, geben Tipps für die inhaltliche Orientierung in den mittlerweile über 20.000 Beiträgen. Entdecken Sie mit uns gemeinsam das audiovisuelle Gedächtnis der 50er und 60er Jahre! Informatives von gestern als Inspiration für heute – Zeitgeschichte hautnah!

Was macht die ARD wertvoll? Ein Austausch-Panel zum Wertbeitrag des Medienverbundes – Teil 2

Marc Heydenreich

Öffentliche Programmanbieter wie die ARD nehmen im medialen Ökosystem eine besondere Rolle und Funktion ein. Sie sollen nicht nur möglichst viele Menschen erreichen, sondern vor allem Mehrwerte für die Menschen liefern (den so genannten Public Value). Dieser entsteht an vielen Stellen, zum Beispiel durch Kultur- und Bildungsformate oder spezielle Programme und Sendungen für Kinder. Aber auch der Anspruch, mit Nachrichten und Informationsangeboten ein „vielfaltssicherndes und Orientierungshilfe biedendes Gegengewicht“ zu privaten Medien zu bilden (vgl. BVerfG, 2018) gehört natürlich dazu. Wo leistet die ARD überall einen Wertbeitrag für die Gesellschaft? Was davon ist Ihnen persönlich am wichtigsten? Und wo würden Sie sich mehr von uns wünschen? In diesem Panel wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und sind gespannt auf Ihre Sicht auf die ARD.

1902 Donnerstag, 06.11.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Desinformation als Gefahr für die Demokratie

Risiko Desinformation – und was der SR dagegen tut
Caroline Uhl, Katja Hackmann

Was ist Desinformation? Was unterscheidet sie von der altbekannten Zeitungsente? Wie lassen sich die absichtlich gestreuten falschen Infos erkennen und warum sind sie für unser Zusammenleben so gefährlich? Die Referentinnen klären auf über Strategien und Ziele von Desinformation, woher sie kommen und wie man sich bestmöglich davor schützen kann.

1903 Donnerstag, 20.11.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Newsroom

So arbeitet eine Nachrichtenredaktion
Judith Schönicke

Neue Arbeitsmarktzahlen, ein Staatsbesuch in Berlin, ein Vulkanausbruch auf Java. Rund um die Uhr informieren Sie Nachrichtensendungen der ARD, was in Ihrer Region, in Deutschland und in der Welt geschieht. Aber woher bekommen die Journalist*innen, die diese Nachrichten produzieren, eigentlich ihre Informationen? Und wie wählen sie aus der Flut an Meldungen aus, was sie weitergegeben? Lernen Sie

den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kennen, erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondentenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine „Sendung“ zusammen und diskutieren Sie über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorfahrungen die ARD trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

1904 Donnerstag, 04.12.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Pressefreiheit

Ein Grundrecht wird bedroht

Dietmar Schiller, Nadya Luer

Pressefreiheit ist im Grundgesetz (Artikel 5) verbrieft: „Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.“ In Deutschland ist die ARD ein Garant für Pressefreiheit und Meinungsvielfalt. Trotz einer „zufriedenstellenden Lage“ (Reporter ohne Grenzen, 2023) ist hierzulande die Pressefreiheit bedroht. „Pressefeindliche Tendenzen insgesamt haben in Deutschland zugenommen. Besonders im Internet werden Journalistinnen und Journalisten immer wieder diffamiert, manche bekommen sogar Morddrohungen“ [Reporter ohne Grenzen, 2024]. Im internationalen Vergleich belegt Deutschland zwar Rang 10. Insgesamt ist die Situation in Deutschland für Journalistinnen und Journalisten äußerst kritisch zu bewerten. Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich verbrieft ist, Reporterinnen und Reporter von Gewalt, Hatespeech, verbalen Angriffen und Einschüchterungsversuchen bedroht sind? Welche Ursachen es gibt, vor allem aber, wie die ARD hier gegensteuern kann, ist Thema unseres Beitrags.

1905 Donnerstag, 18.12.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Desinformation entlarven

Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau

Pascal Siggelkow

Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News – das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit seines Teams, die u.a. direkt auf tagesschau.de/faktenfinder ausgespielt wird. Pascal stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie auch Nicht-Journalist*innen

Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen können.

1906 Donnerstag, 08.01.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Erinnerungskultur:

Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung:
Das Projekt „Stolpersteine NRW“

Stefan Domke, Jule Küpper

Das Projekt „Stolpersteine NRW“ des WDR ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Ausgangspunkt ist das Stolpersteine-Projekt von Gunter Demnig: Seit über 30 Jahren verlegen er und Delegierte in Europas Straßen kleine Gedenktafeln aus Messing. Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat. Das WDR-Projekt ist eine digitale Erweiterung für das weltweit größte dezentrale Denkmal und richtet sich insbesondere an Schülerinnen und Schüler. Wir stellen das Projekt vor und zeigen, wie journalistische Projekte wie „Stolpersteine NRW“ zur Förderung von Aufklärung, Toleranz und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können.

1907 Donnerstag, 22.01.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

LAND UND LEUTE

Sizilien und die Liparischen Inseln

Reinhard Oertelt



Der Fotograf Reinhard Oertelt nimmt Sie mit auf eine Reise, die Ihre Sinne verwöhnen wird. Als Perle des Mittelmeers zeigt sich Sizilien als sehr gastfreundliche Region, die mit einer eindrucksvollen Natur aufwartet und zum Schlendern durch geschichts-

trächtige Städte, Parks und Paläste einlädt. Auf den Inseln vulkanischen Ursprungs kann man Naturgewalten hautnah erleben, wenn sich Etna und Stromboli von ihren aktiven Seiten zeigen. Zudem zieht das prickelnde Leben des italienischen Dolce Vita in seinen Bann und unterstreicht die Unverwechselbarkeit dieser sympathischen Region. Eine antike römische Villa fasziniert ebenso wie die Gärten der Kolymbetra oder der Blick vom Etna auf die oftmals unter dem Gipfel liegenden Wolken. Vielfältig und einmalig präsentiert sich diese Inselwelt, die vollkommene Harmonien in Ihnen wecken wird.

1004 Montag, 22.09.2025,

19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)

Historisches Rathaus Paderborn,
12,00 Euro im Vorverkauf,
14,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

Mein Spitzbergen

Multimedievortrag mit Buchlesung

Birgit Lutz



Seit 16 Jahren bereist Birgit Lutz Spitzbergen. Als Expeditionsleiterin bringt sie ihren Gästen die Geschichte, die extreme Landschaft sowie die vielfältige Tierwelt der Insel nahe und bindet sie in ein von ihr initiiertes Forschungsprojekt ein. Als Mensch lässt sie sich immer wieder verzaubern: vom bläulichen Licht, das zu Beginn des Polarsommers das Eis erhellt, von lachenden Krabbentauchern und übermütigen Schlittenhunden und von den Begegnungen mit der internationalen Community in Longyearbyen, wo man wegen der allgegenwärtigen Eisbären selten ohne Gewehr aus dem Haus geht, Türen und Autos jedoch unverschlossen lässt. Durch ihren klugen und zärtlichen Blick auf ihre zweite Heimat weit nördlich des Polarkreises infiziert sie uns mit ihrem Arktisfieber. In ihrem neuen Buch „Mein Spitzbergen“ lässt sie kaum ein Thema aus, steuert mehrere Inseln und Orte an und präsentiert eine wunderbare Mischung an Erlebnisberichten als auch geschichtlichen Abrissen. Sie erzählt von abenteuerlichen Expeditionen und wagemutigen Entdeckern und Arktisforschern

genauso wie von den Menschen, die dort leben und die herausfordernden und unberechenbaren Verhältnisse täglich annehmen, eine besondere Gemeinschaft bilden und spezielle Verhaltensweisen pflegen. Der Reisevortrag in Kombination mit einer Buchlesung, vielen Fotos und Videos ist eine liebevolle Ode an einen besonderen Landstrich und eine große Lehrstunde. Nicht nur für Arktisfans, sondern auch für all jene, die es vielleicht einmal werden wollen. Lutz' Botschaft, die Natur respektvoll zu behandeln und zu achten, hat zudem über die Arktis hinaus eine allgemeine Gültigkeit. Lassen Sie sich begeistern von der Insel im ewigen Eis und ihrer Bedeutung für unser Klima. Mehr unter www.birgit-lutz.de.

1005 Montag, 20.10.2025,

19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)

Historisches Rathaus Paderborn,
16,00 Euro im Vorverkauf,
18,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

Vietnam – Fremd und faszinierend

Reinhard Thieringer



Vietnam vom Norden bis hinunter in den Süden zu durchqueren bedeutet insgesamt etwa 1700 km zurückzulegen. Dabei zeigt sich vom Gebirge und von der weiten Ebene des Roten Flusses mit der Halong-Bucht im Norden, dem zentralen Hochland in der Mitte bis hinunter zur Ebene des gigantischen Mekong-Deltas ein äußerst abwechslungsreiches, von der Landwirtschaft geprägtes Land. Quirlige Metropolen wie Hanoi mit seinem kolonialen Charme und das aufstrebende, moderne Saigon (Ho-Chi-Minh-Stadt) ziehen die Besucher*innen ebenso in ihrem Bann wie die alte Kaiserstadt Hue oder das prächtige, vom Krieg verschont gebliebene Hoi An. Geheimnisvolle Tempel und Pagoden sowie mächtige Palastanlagen zeugen von der reichen Geschichte des Landes, die nicht immer einfach war. Doch heute schauen die Bewohner*innen Vietnams nach vorn, beeindrucken durch ihre offene und positive Art, die bei jeder Begegnung zu spüren ist. Die Multivision belegt dies einfühlsam auf neuen Pfaden zwischen Tradition

und dynamischer Aufbruchstimmung. Lassen Sie sich überraschen von einem Land in ständiger Bewegung! Erleben Sie Vietnam hautnah!

1006 Montag, 03.11.2025,

19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)

Historisches Rathaus Paderborn,

14,00 Euro im Vorverkauf,

16,00 Euro an der Abendkasse (jeweils ohne Ermäßigung)

**Trans Canarias –
Fernwandern auf dem kanarischen E7**

Oliver Eue



Allein in die Ferne zu wandern ist eine Herausforderung. Man muss sich viel stärker in die Umgebung integrieren. Zeitgleich muss es mit dem täglichen Leben vereinbar sein. Fernwanderwege von 200 Kilometern Länge sind optimal für normale Urlaubszeitspannen von zwei Wochen. Und so stieß der Referent auf den E7 und die damit verbundenen Traversen und Rundwege der Kanaren. Jedes Jahr eine Insel umrunden, das hat was! Seit der Geburt seines Sohnes sind die jährlichen Inselumrundungen für ihn ein Gegengewicht zur Familie. Eine kleine, kompromisslose Ego-Blase, in der aufgestaute Gedanken-knoten platzen dürfen und neuer Freiraum im Kopf entsteht.

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

Insel wächst und wächst und schließlich mitwandert, so dass aus Alleinzeit wieder Familienzeit wird.

1007 Sonntag, 09.11.2025,

15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)

vhs am Stadelhof

8,00 Euro im Vorverkauf,

10,00 Euro an der Tageskasse (jeweils ohne Ermäßigung)

Madagaskar – ein bedrohtes Paradies

Reinhard Thieringer



Madagaskar – eine beeindruckende Welt von einzigartigen Pflanzen und Tieren. Erleben Sie gemeinsam mit dem Fotografen Reinhard Oertelt eine Insel im Indischen Ozean, die ihresgleichen sucht. In stimmungsvollen Bildern und Videos präsentiert sich das wilde Leben endemischer Lemuren und es gibt farbenprächtige Chamäleons im Regenwald der Ostküste Madagaskars zu bestaunen. Die Landschaft im Inneren der Insel besticht mit kontrast- wie abwechslungsreichen Naturschönheiten. So wechselt sich beispielsweise die Karstlandschaft der Red Tsingy mit herrlich anzusehenden Reisterrassen ab. Traumhafte Strände in den Küstenregionen lassen der Phantasie von paradiesischen Verhältnissen freien Lauf. Doch weit gefehlt, denn Madagaskar ist das fünfarmste Land der Welt. Das wirkliche Leben ist ein ständiger Reisebegleiter. Ebenso die Hochachtung vor den Menschen, wie sie ihr Leben meistern und der Freundlichkeit, mit denen sie Inselbesuchenden begegnen. Im Rahmen des Vortrags bewegen Sie sich auf vielen Pfaden der Erkenntnis, die immer wieder bewusst werden lassen, wie wichtig es ist, die Einmaligkeit der Natur sowie die kulturellen Lebensgrundlagen Madagaskars zu erhalten.

1008 Montag, 10.11.2025,

19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)

Historisches Rathaus Paderborn,

12,00 Euro im Vorverkauf,

14,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

FUTURE SKILLS



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

#zukunftsor t_vhs

VHS DIGITAL**DIGITALE VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT VHS.WISSEN LIVE**

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

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft

Gespräch zwischen Prof. Dr. Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Prof. Dr. Joseph Stiglitz, Simon Strauss

- 1010** **Montag**, 15.09.2025,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei

Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben

Prof. Kurt Bayertz

- 1011** **Dienstag**, 30.09.2025,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Prof. Dr. Werner Plumpe

- 1012** **Mittwoch**, 08.10.2025,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Raoul Schrott

- 1013** **Donnerstag**, 16.10.2025,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Prof. Dr. Jonas Grethlein

- 1014** **Mittwoch**, 22.10.2025,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei

Friedenspreisträgerin des Deutschen Buchhandels 2025

- 1015** **Freitag**, 24.10.2025,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

(in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt))

Prof. Dr. Ute Schmid

- 1016** **Mittwoch**, 29.10.2025,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei

Schönheit der Astronomie II

Dr. Andreas Müller

- 1017** **Montag**, 03.11.2025,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Lyndal Roper

- 1018** **Mittwoch**, 05.11.2025,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

- 1019** **Donnerstag**, 06.11.2025,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei

Quantencomputer – wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst

(in Kooperation mit der acatech)

Heike Riel

- 1020** **Dienstag**, 11.11.2025,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei

Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

(in Kooperation mit der acatech)

Prof. Dr. Susanne Beck

- 1021** **Dienstag**, 18.11.2025,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 entgeltfrei

Spinnen und Menschen: eine verwobene Beziehung

Jan Monhaupt

- 1022** Montag, 24.11.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Innovationen für die Verteidigung

(in Kooperation mit der acatech)

Prof. Dr. Dr. Michael Lauster

- 1023** Dienstag, 25.11.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

Prof. Dr. Gyburg Uhlmann

- 1024** Mittwoch, 03.12.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Die Zitrusfrüchte Italiens

Dr. Peter Peter

- 1025** Mittwoch, 10.12.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Dr. Mirjam Neumeister

- 1026** Donnerstag, 11.12.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Bilderkult und Bildkritik

Dr. Johann Hinrich Claussen

- 1027** Donnerstag, 15.01.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Demographische Transformation und Pflege – Herausforderungen und Perspektiven.

Prof. Dr. Thomas Klie

- 1028** Mittwoch, 21.01.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

Prof. Dr. Holger Gzella

- 1029** Montag, 26.01.2026,
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.webVorträgen entnehmen Sie bitte unserer Website: <https://www.paderborn.de/microsite/vhs/>

Von Goldgrund zu Perspektive: Wie die Kunst den Raum entdeckte

Nicole M.A. Klemens

- 1030** Dienstag, 16.09.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die verborgene Macht: Frauen in der Geschichte, die keiner kennt

Nicole M.A. Klemens

- 1031** Dienstag, 14.10.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte

Nicole M.A. Klemens

- 1032** Dienstag, 21.10.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Architektur als Statement: Macht, Ideologie und Inszenierung in Stein

Nicole M.A. Klemens

- 1033** Dienstag, 04.11.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gärten in der Kunst: von Monet bis zur urbanen Oase

Nicole M.A. Klemens

- 1034** Dienstag, 18.11.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Revolution!**Wie Aufstände die Welt veränderten**

Nicole M.A. Klemens

- 1035** Dienstag, 02.12.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Monumente und Denkmäler:
Was uns Skulpturen im öffentlichen Raum
erzählen**

Nicole M.A. Klemens

- 1036** Dienstag, 09.12.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kunst oder Kitsch?**Wer entscheidet eigentlich, was schön ist?**

Nicole M.A. Klemens

- 1037** Dienstag, 13.01.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

KI für die tägliche Arbeit nutzen

Anna Rüde

- 1038** Donnerstag, 23.10.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Macht KI uns dumm?

Prof. Dr. Martin Korte

- 1039** Dienstag, 02.12.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Jessica Schwarzer

- 1040** Montag, 29.09.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Die Macht der Zuckerlobby:
Der politische Kampf um Nahrungsmittel**

Martin Rücker

- 1041** Donnerstag, 09.10.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Rheumatische Erkrankungen

Prof. Dr. med Torsten Witte

- 1042** Donnerstag, 06.11.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Zusammensein: Warum wir für ein gutes
Leben Verbündete brauchen**

Ronja von Wurmb-Seibel

- 1043** Mittwoch, 12.11.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Perfektionismus, Selbstzweifel
und die Kraft der Kommunikation**

Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld

- 1044** Montag, 20.10.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Jakob Fugger

Dr. Stefan Birkle

- 1045** Dienstag, 18.11.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Wenn die Zeitfalle zuschnappt –
Beschleunigung, Überforderung und
psychische Krankheit**

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs, Prof. Karl Jaspers

- 1046** Mittwoch, 19.11.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gamification und Lerninnovation

Tobias Baumeister

- 1047** Dienstag, 04.11.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Geschichte der Wikipedia

Dr. Jakob Voß

- 1048** Dienstag, 25.11.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Arm und Reich in Deutschland: Subjektive Wahrnehmung vs. statistische Kennziffern

Dr. Judith Niehues

- 1049** Dienstag, 25.11.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lipödem – Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom

Dr. med. Tobias Bertsch

- 1051** Donnerstag, 27.11.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Cholesterin natürlich senken

Prof. Dr. med. Ulrich Laufs

- 1052** Donnerstag, 25.09.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Endometriose – Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen

Prof. Dr. Stefan P. Renner MBA

- 1053** Donnerstag, 16.10.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens

Prof. Dr. Roland Brandt

- 1054** Donnerstag, 23.10.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Autoimmunkrankheiten

Dr. rer. nat. Faranaz Atschekzei

- 1055** Mittwoch, 22.01.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schlaganfall

Prof. Dr. med. Christian Opherk, Prof. Dr. med.

- 1056** Donnerstag, 20.11.2025,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Dr. Johannes Mallow

- 1057** Mittwoch, 14.01.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

POLITIK · GESELLSCHAFT · GESCHICHTE

Lesung anlässlich der Coming-Out-Days 2025

Lesung: „30 Jahre einer Liebe – Die Geschichte von Heinz-Friedrich und Reinhard“

Reinhard Lüschow



Im Jahr 2001 schrieben Heinz-Friedrich Harre und Reinhard Lüschow Geschichte: Als erstes gleichgeschlechtliches Paar in Deutschland schlossen sie am 1. August in Hannover eine eingetragene Lebenspartnerschaft – ein wichtiger Schritt auf dem langen Weg zur Gleichstellung, der erst 2017 mit der Einführung der „Ehe für alle“ ein entscheidendes Ziel erreichte.

Das Buch erzählt bewegend und eindrucksvoll die Liebesgeschichte dieser beiden Männer – von der ersten Begegnung bis zum Abschied. Eine berührende Chronik von 30 Jahren gemeinsamer Liebe, Alltag, Mut und gesellschaftlichem Wandel in Deutschland. Diese Lesung findet im Rahmen der Coming-Out-Days statt, die queeres Leben – auch in ländlichen Regionen – sichtbar machen, feiern und stärken wollen. Sie lädt ein zum Zuhören, Mitfühlen und solidarischen Miteinander – für Akzeptanz, Vielfalt und ein starkes Zeichen der Verbundenheit.

- 1060** Samstag, 27.09.2025,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Arbeit internationaler Hilfsorganisationen am Beispiel von UNICEF

Antonius Schröder

Hungre Kinder in Nigeria, Dürre in Mosambik, Erdbeben in Syrien und der Türkei, Not in Afghanistan, Krieg in der Ukraine und im Gazastreifen – an vielen Orten der Welt ist humanitäre Hilfe überlebenswichtig. Internationale Organisationen wie das Rote Kreuz, Ärzte ohne Grenzen, die Welthungerhilfe oder **UNICEF** leisten in diesen Krisenregionen unverzichtbare Hilfe. Doch wie funktionieren diese großen Hilfsorganisationen eigentlich? Wie sind sie aufgebaut, wie finanzieren sie sich, und nach welchen Prinzipien handeln sie?

Diesen Fragen widmet sich der Vortrag, der am Beispiel von **UNICEF** – dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen – Einblicke in die Welt internationaler humanitärer Arbeit gibt.

- 1061** **Mittwoch, 01.10.2025,**
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

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.

- 1062** **Donnerstag, 06.11.2025,**
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

Kosmos der Kuna – Dem Klimawandel trotzen!

Überleben eines indigenen Volkes an der Küste Panamas

Stefanie Hoppe

Das Volk der Kuna lebt auf den Inseln vor der Küste Panamas, wo es eine einzigartige Form des Zusammenlebens, eigene religiöse und gesellschaftspolitische Vorstellungen und Traditionen pflegt. Seine farbenprächtigen Mola-Stoffe haben es zum selbstbewussten Tourismus-Faktor Panamas gemacht.



Doch der Klimawandel zwingt die Kuna, ihre Heimat zu verlassen. Der Vortrag informiert mit Fotos und Beispielen der Mola-Textilarbeit über das Leben der Kuna und die aktuellen Herausforderungen, denen sie als traditionsreiches indigenes Kulturvolk ausgesetzt sind.

- 1063** **Donnerstag, 04.12.2025,**
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

Die USA und ihr außenpolitisches Selbstverständnis

Matthias Hofmann

Seit 1945 prägen die **USA** die Weltpolitik – wirtschaftlich und militärisch. Die Veranstaltung beleuchtet ihre Rolle im Kalten Krieg, im Verhältnis zu China und als wirtschaftspolitischer Taktgeber (z. B. G7). Doch diese Vormachtstellung gerät ins Wanken. Mit Donald Trump kommt ein zusätzlicher Unsicherheitsfaktor ins Spiel: Seine „America First“-Rhetorik und außenpolitischen Alleingänge stellen internationale Partnerschaften infrage und könnten die fragile Balance zwischen den globalen Machtblöcken weiter destabilisieren. Der Vortrag vermittelt ein fundiertes Verständnis außenpolitischer Dynamiken.

- 1064** **Donnerstag, 06.11.2025,**
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

Faszination Mittelalter – Leben und Sterben im Mittelalter

Hartmut Borgschulze

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

- 1065** BEGINN: 29.09.2025, 3x montags,
10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
22,70 Euro (ermäßigt: 16,70 Euro)

Der Tod in Paderborn – das Hochstift, die Stadt und der Krieg

Hartmut Borgschulze

Der Dreißigjährige Krieg war nicht nur ein Trauma der Deutschen allgemein, sondern insbesondere auch für die Menschen im Hochstift. Gewalt, Zerstörung und die Pest rafften sie zu Tausenden dahin. Verfolgen Sie das Schicksal des Hochstifts Paderborn und seiner Bewohner*innen, unserer Vorfahren, in dieser schweren Zeit.

Thematisch schließt diese Veranstaltung an den Kurs im 1. Halbjahr 2025 an, setzt die Teilnahme daran aber nicht voraus.

- 1066** BEGINN: 03.11.2025, 3x montags,
10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
22,70 Euro (ermäßigt: 16,70 Euro)

Paderborner Persönlichkeiten nach 1945

Klaus Zacharias

Tauchen Sie ein in die Geschichte und Gegenwart Paderborns – erzählt durch die Lebenswege bedeutender Persönlichkeiten. Ob Politiker, Bürgermeister, Wissenschaftler, Unternehmer oder engagierte Frauen aus Paderborn: Sie alle haben nach dem Kriegsende 1945 bis in unsere heutige Zeit die Entwicklung der Stadt entscheidend beeinflusst.

Sie lernen, wie einzelne Persönlichkeiten mit ihren Ideen, Entscheidungen und Engagement nachhaltige Spuren im Stadtbild und im kollektiven Gedächtnis hinterlassen haben.

- 1067** BEGINN: 25.09.2025, 4x donnerstags,
10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
29,60 Euro (ermäßigt: 21,60 Euro)

Der Hermann – ein Denkmal für das Deutsche Volk?

Frank Huismann



1875, vor 150 Jahren, wurde in Detmold das Hermannsdenkmal im Beisein Kaiser Wilhelms I. eingeweiht. Nach der Vorstellung seines Schöpfers, des Bildhauers Ernst von Bandel, sollte es ein Denkmal für das „Deutsche Volk“ sein. Aber was bedeutete das konkret?

Der Vortrag zeichnet die Rolle des Hermannsdenkmals als Nationaldenkmal nach. Dabei geht es nicht zuletzt um die Nutzung des Denkmalareals für Feste, Feiern und Aufmärsche in den Jahrzehnten seit 1875.

- 1068** Donnerstag, 09.10.2025,
19.00-20.30 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.

- 1069** Dienstag, 04.11.2025,
19.00-21.30 Uhr (3 UStd.)
Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,
6,00 Euro (ermäßigt: 4,50 Euro)

Westfalen – ein Name, viele Bedeutungen

Roland Linde

In den fränkischen Reichsannalen zum Jahr 775 werden erstmals „Westfalois“ erwähnt als einer von drei Teilstämmen der zwischen Weser und Elbe siedelnden Sachsen. Genau 1.250 Jahre ist das nun her, und in dieser langen Zeit hat sich immer wieder stark verändert, wen oder was man als „Westfalen“ bezeichnete. Hinter der scheinbar ungebrochenen Tradition des Namens verbirgt sich eine Geschichte voller Brüche und Neuanfänge. Der Dozent ist Mitredakteur und -herausgeber des Begleitbandes zur Ausstellung „775. Westfalen. Das Buch“.

1070 Dienstag, 28.10.2025,

18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 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.

1071 BEGINN: 10.11.2025, 3x montags,

18.00-20.30 Uhr (10 UStd.)
vhs am Stadelhof,
33,00 Euro (ermäßigt: 23,00 Euro)

Landwirtschaft gestern und heute – Vortragsreihe mit Diskussionsmöglichkeit

Hartmut Borgschulze, Joachim Koch



Von der Revolution des Gemeinen Mannes und den Baueraufständen schlagen die beiden Referenten einen Bogen bis zu den Problemen und Grenzen der heutigen landwirtschaftlichen Betriebe. Dabei werden geschichtliche, politische und wirtschaftliche Aspekte beleuchtet.

Im Feudalismus waren Grund und Boden ein politisches Element der Herrschaft und der Unterdrückung der Bauern durch Adel und Klerus. In der Hierarchie der Ständeordnung war der sogenannte Nährstand der unterste Stand und musste sich der Willkür und Unterdrückung der oberen Stände beugen. In blutigen Aufständen versuchten sich die Bauern dieser Ordnung zu entledigen und auch für sich die Menschenrechte einzufordern.

Die Gegenwart und die Zukunft der deutschen Landwirtschaft ist ein dynamisches Feld, das von Innovation, Nachhaltigkeit und dem Engagement der dort Tätigen geprägt wird. Zum besseren Verständnis werden Kenntnisse von landwirtschaftlichen Strukturen, Umweltaspekten, ökonomischen Gesichtspunkten und Zukunftsperspektiven vermittelt.

Der Leitspruch „der Landwirtschaft zur Information, der Gesellschaft zum Verständnis“ weist auf die beiden Zielgruppen Landwirt*innen und allgemein Interessierte aus der Gesellschaft hin. Nicht nur für die in der Landwirtschaft Tätigen geht es hier um ein faszinierendes Thema, es muss auch der gesamten Gesellschaft nähergebracht werden, betreffen die Produktionsstätten doch unsere Grundnahrungsmitte und damit unser gesamtes soziales Gebilde. Vielleicht entwickelt sich die Vortragsreihe zu einer Austauschstätte zwischen Gesellschaft und Landwirtschaft?

1072 BEGINN: 24.11.2025, 3x montags,

10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
18,20 Euro (ermäßigt: 12,20 Euro)

Politik, Wirtschaft und Geschichte am Vormittag – vhs-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 Kurzvorträge 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 und Monika Michels sowie Claudia Bürger.

- 1073** BEGINN: 30.09.2025, 9x dienstags,
10.30-12.00 Uhr (18 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 Euro (ermäßigt: 13,30 Euro)

„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“

Johannes Breimhorst

Mit 66 Jahren gehört man keineswegs zum „alten Eisen“. Ausgehend von den persönlichen Lebenserfahrungen und Leseerlebnissen beschäftigen sich die Teilnehmenden mit der Frage, wie der Umgang mit anderen Menschen das eigene Leben bereichern kann.

Aus einer Vielzahl dazu geeigneter Themen wählen sie gemeinsam die jeweiligen Sachverhalte aus. Dabei kann es sich zum Beispiel um Kommunikation als Lebenskunst, Beziehungen, Freundschaft, Verantwortung, Freiheit, Spiritualität, Normalität sowie Zeitgeistphänomene wie Autoritarismus, Massenbildung, woke Psyche und Persönlichkeit handeln.

- 1074** BEGINN: 02.10.2025, 8x donnerstags,
10.45-12.15 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
56,40 Euro (ermäßigt: 40,40 Euro)

Faszination Oldtimer-Flugzeuge – Technik & Geschichte im QUAX-Hangar

Dr. Heiner Maes

Am Rande des Airports Paderborn-Lippstadt können Sie historisches Fluggerät besichtigen, das perfekt im Originalzustand aufbereitet und flugfähig ist. Es handelt sich um Schulungs- und Sportflugzeuge, die im QUAX-Hangar gewartet und ausgestellt und von Vereinsmitgliedern regelmäßig geflogen werden. Dazu gehören legendäre Maschinen wie die Messerschmidt BF 108, die Bücker Jungmann, der Fieseler Storch oder die Dornier Do 27.



Bei einem Rundgang durch die Ausstellung und die Werkstatt erhalten Sie eine interessante Einführung in Technik und Geschichte der Flug-Oldtimer und erleben hautnah die Faszination der Zeit der Luftpionier*innen.

- 1075** **Samstag**, 08.11.2025,
14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
QUAX-Hangar in Büren/Ahden,
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

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.

- 1076** **Freitag**, 21.11.2025,
17.30-20.30 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 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 Sachkundennachweise, 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 Therapeuhundeführerin runden die Veranstaltung ab.

1077 Donnerstag, 27.11.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Keine Angst vorm großen Hund (und auch nicht vor kleinen)

Susanne Tingelhoff



In Deutschland leben rund 5 Millionen Hunde – Tendenz steigend. Man trifft sie fast überall, und meist gelten sie als die besten Freunde des Menschen. Doch im Umgang mit Hunden kann es leicht zu

Missverständnissen kommen, vor allem wenn Kenntnisse über ihr Verhalten fehlen.

Viele Menschen haben Angst vor Hunden – oft ausgelöst durch schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit. Häufig wird diese Furcht auch von Eltern oder anderen Bezugspersonen unbewusst weitergegeben.

Um Menschen dabei zu helfen, besser mit ihrer Hundeanstalt oder -phobie umzugehen, erklärt die Dozentin in diesem Workshop typische Verhaltensweisen der Tiere. Unterstützt wird sie dabei von einem beweglichen Hundemodell aus Holz, das zur Veranschaulichung dient.

Die Teilnehmenden erhalten so eine fundierte Grundlage, um Hunde besser verstehen und einschätzen zu können. Sie lernen, den Tieren angstfrei zu begegnen, ihre Eigenarten zu erkennen und zu respektieren.

1078 Donnerstag, 30.10.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

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

siehe Kurs Nr. 7303

BILDUNG FÜR ELTERN UND ERZIEHENDE

INFORMATIONEN ZUM SCHULÜBERGANG BEI SONDERPÄDAGOGISCHEM UNTERSTÜTZUNGSBEDARF

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

Sonja Neuhoff



zusammen lernen zusammenwachsen

Schule NRW – Zukunft inklusiv!

Zu diesem Informationsabend sind alle Interessierten eingeladen, insbesondere Eltern, deren Kind im Sommer 2026 eingeschult wird und voraussichtlich einen sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf hat.

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

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

1079 Mittwoch, 24.09.2025,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Kreisverwaltung Paderborn, großer Sitzungssaal,
entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Welche weiterführende Schule für mein Kind? – Informationen zum Übergang in die Sekundarstufe von Kindern mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf

Sonja Neuhoff

Zu diesem Informationsabend sind alle Interessierten eingeladen, insbesondere Eltern, deren Kind mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf im Sommer 2026 oder 2027 in die weiterführende Schule wechselt.

Zu den Unterstützungsbedarfen zählen Lernen, emotionale und soziale Entwicklung sowie Sprache, außerdem geistige Entwicklung, Hören und Kommunikation, körperliche und motorische Entwicklung und Sehen. Angesprochen sind auch Eltern, deren Kind eine Förderschule besucht. Beim Wechsel in den Jahrgang 5 gilt der Rechtsanspruch auf einen Platz im Gemeinsamen Lernen.

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

1080 Montag, 15.09.2025,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)

Kreisverwaltung Paderborn, großer Sitzungssaal,
entgeltfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Wilfried Frintrop ist Seminarleiter bei familylab Deutschland, einem Netzwerk von Expert*innen, das Eltern Anregungen und Unterstützungen für ihr Familienleben bietet und Fachleute für ihre erzieherische Arbeit inspiriert. Der Referent ist u.a. in Schulen und Kitas mit Vorträgen und Fortbildungen zu den Themen Eltern- und Familienberatung tätig.

Vom Paar zur Familie – Erkenntnisse und Ideen für eine liebevolle elterliche Führung

Wilfried Frintrop

Ein Kind zu erwarten ist eine der tiefgreifendsten Veränderungen im Leben. Zwischen Vorfreude, Fragen und neuen Gefühlen beginnt für werdende Eltern eine aufregende Reise: aus einem Paar wird eine Familie.

Ein neugeborenes Kind bringt nicht nur Glück und Staunen, sondern auch Herausforderungen und Unsicherheiten mit sich. Es ist auf unsere Liebe, Fürsorge und Präsenz angewiesen – und wächst mit unserer Zuwendung Schritt für Schritt in die Welt hinein. Dabei entwickeln sich Körper, Geist und Seele – getragen von Geborgenheit und Urvertrauen.

In dieser intensiven Lebensphase lernen Eltern nicht nur ihr Kind kennen, sondern oft auch sich selbst ganz neu – mit all ihren Stärken und Grenzen. Das ist ein großes Geschenk und zugleich eine wichtige Aufgabe.

Dieser Vortrag möchte werdende und junge Eltern ermutigen, ihren eigenen Weg liebevoller Elternschaft zu finden – mit Klarheit, Nähe und Vertrauen. Anschaulich und praxisnah fließen dabei aktuelle Erkenntnisse aus Entwicklungspsychologie und Bindungsforschung ein:

Was brauchen Babys und Kleinkinder in den ersten Lebensmonaten und Jahren wirklich, um gesund und emotional stark aufzuwachsen?

1081 Dienstag, 07.10.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,80 Euro (keine Ermäßigung)

Gelassen durch die „Trotzphase“: Was Eltern hilft, was Kleinkinder wirklich brauchen

Wilfried Frintrop



Zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr entdecken Kinder ihr eigenes Ich – laut, lebendig und oft mit einem entschiedenen „Nein!“. Was für Eltern herausfordernd wirkt, ist ein ganz natürlicher Schritt: Ihr Kind entwickelt ein erstes Gefühl von Identität und Eigenständigkeit.

In dieser Phase prallen kindliche Bedürfnisse und elterliche Verantwortung regelmäßig aufeinander. Wie können Mütter und Väter liebevoll und klar führen, ohne sich ständig in Machtkämpfen zu verlieren? Dieser Vortrag zeigt praxisnah:

- Wie Sie Grenzen setzen, ohne die Verbindung zu verlieren
- Warum Frustration wichtig ist – und wie Gelassenheit helfen kann
- Welche Rolle aktuelle

Erkenntnisse aus Hirn- und Entwicklungsforschung spielen

Ziel ist es, Eltern neue Perspektiven und alltagstaugliche Impulse mitzugeben, um diese besondere Zeit mit mehr Verständnis, Leichtigkeit und innerer Ruhe zu erleben.

1082 Dienstag, 04.11.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,80 Euro (keine Ermäßigung)

Ein guter Start in Klasse 5 für Kinder und Eltern

Wilfried Frintrop

Familien stehen heute Herausforderungen gegenüber, die frühere Generationen so nicht kannten. Wie viel Bildschirmzeit ist gut? Wie gelingt der Übergang in Klasse 5? Wie finden Kinder ihren Platz in der neuen Schule – und wie gelingt ein gesundes Gleichgewicht zwischen Pflichten, Freiräumen und Familienleben?

Gerade mit dem Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule stellen sich viele Fragen: Wie viel Unterstützung braucht mein Kind – und welche? Wie entwickelt sich selbstständiges Lernen? Was verändert sich für uns als Eltern – und wie bleibt unser Familienalltag liebevoll, gelassen und stabil? Ein starkes Selbstwertgefühl, soziale Bindung und Freude am Lernen sind wichtige Grundlagen für eine erfolgreiche Schulzeit.

Doch wie schaffen wir es als Eltern, unsere Kinder mit weniger Druck und mehr Zuversicht zu begleiten – und dabei auch uns selbst nicht zu vergessen?

1083 Dienstag, 30.09.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,80 Euro (keine Ermäßigung)

Gelassen durch die Pubertät: Was Eltern stärkt, was Jugendliche brauchen

Wilfried Frintrop



Pubertät – eine Zeit voller Veränderungen, Reibungen und neuer Dynamiken. Der Wunsch nach Freiheit trifft auf unaufgeräumte Zimmer, endlose Bildschirmzeiten, spontane Launen, Diskussionen über Pflichten und scheinbar endlose Machtkämpfe im Alltag. Viele Eltern kennen das: Der Spagat zwischen Loslassen und Begleiten, zwischen Struktur geben und Gelassenbleiben kann ganz schön herausfordernd sein.

Wie gelingt es, den Familienalltag entspannter zu gestalten – mit weniger Druck und mehr Verständnis? In diesem Vortrag erhalten Sie alltagstaugliche Impulse und konkrete Anregungen, basierend auf aktuellen Erkenntnissen aus Entwicklungsl-, Beziehungs- und Hirnforschung. Ziel ist es, neue Sichtweisen zu gewinnen, hilfreiche Strategien zu entwickeln – und die Pubertät als gemeinsame Wachstumszeit zu erleben, auch für Sie als Eltern.

1084 Dienstag, 11.11.2025,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,80 Euro (keine Ermäßigung)



Das Magazin für Kultur
und Gesellschaft

Lesefreude
verschenken
[www.westfalenspiegel.de/
geschenkabo entdecken](http://www.westfalenspiegel.de/geschenkabo)



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

Dominique Thielemann



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 zu 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 Widerstandskraft! Zum Abschluss bekommen alle ein Nachhaltigkeitsschreiben mit allen wichtigen Infos.

1085 Samstag, 04.10.2025, 10.00-12.00 Uhr

Sonntag, 05.10.2025, 10.00-12.00 Uhr

(5 UStd.)

vhs am Stadelhof,

75,00 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, schnell eben noch die Brote schmieren, noch eben zur Kita und dann fix 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.

1086 Dienstag, 25.11.2025,

18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)

vhs am Stadelhof,
15,10 Euro (keine Ermäßigung)

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

siehe Kurs Nr. 7305

Ein sicherer Hafen auf Zeit – Informationen zu Bereitschaftspflegefamilien

(in Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst katholischer Frauen Paderborn e.V.)



Über 30.000 Kinder und Jugendliche werden jährlich in Deutschland in Obhut genommen – Kinder, die Schlimmes erlebt haben und Schutz, Versorgung und Zuwendung brauchen. Kinder wie die dreijährige Ann-Lea, die von ihrer psychisch kranken Mutter nicht ausreichend versorgt und in einem dunklen, überheizten Raum eingesperrt wurde. Ann-Lea lebt nun in einer Bereitschaftspflegefamilie bis ihre Perspektive geklärt ist. Ihre Pflegemutter berichtet: „Anfangs war die Kleine ängstlich und zurückhaltend, aber langsam gewinnt sie an Sicherheit. Wenn sie mit uns lacht, geht die Sonne auf.“

Der Sozialdienst katholischer Frauen Paderborn e.V. (SkF) sucht interessierte Paare, Familien und Einzelpersonen, die sich vorstellen können, ein Kind auf Zeit aufzunehmen. Wenn Kinder von ihren Eltern vorübergehend nicht nach ihren Bedürfnissen versorgt werden können, sind sie auf Menschen angewiesen, die sich liebevoll um sie kümmern.

Wer sich vorstellen kann, ein Bereitschaftspflegekind aufzunehmen, oder sich zu diesem Thema informieren möchte, ist bei diesem Vortragsangebot herzlich willkommen. Fachkräfte des SkF stellen das Angebot vor, geben einen Überblick zu den Aufgaben einer potentiellen Bereitschaftspflegefamilie und informieren über den Bewerbungs- und Aufnahmeprozess.

1088 Montag, 03.11.2025,

18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)

vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

GESELLSCHAFTSSPIELE

Spieldienstag 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.

1091 BEGINN: 18.09.2025, 7x donnerstags, 14-tägig,
14.30-16.30 Uhr (19 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.

1092 BEGINN: 29.10.2025, 6x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
42,00 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 10.30 bis 13.00 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.

WEINKUNDE

Die neuen Schätze der Rhône (Weinseminar)

Wilhelm Groppe



Im ältesten Weinanbaugebiet Frankreichs, dem Tal der Rhône, mit einer 2400 alten Weinkultur, hat die Zeit nicht stillgestanden. Die letzten 20 Jahre können vielmehr als Revolution angesehen werden. Auf zwei Weinreisen wurden in diesem Jahr neue Entdeckungen gemacht und die Schätze, die das Wechselspiel von Rebsorte, Terroir und Klima widerspiegeln, sollen in diesem Weinseminar vorgestellt werden. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die faszinierende Geschichte sowie die aktuellen Entwicklungen der Weinproduktion. An ausgesuchten Beispielen sollen Historie und neue, dynamische Prozesse des Weinanbaus vorgestellt und die entsprechenden Weine präsentiert und verkostet werden.

Die Getränkekosten sind im Kursentgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung, sondern konzentriert sich ganz auf das Lernen und Genießen.

1096 Freitag, 26.09.2025,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
37,80 Euro (keine Ermäßigung)

Europäischer Weinabend

Harald Burg

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

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

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

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

1099 Freitag, 14.11.2025,
18.00-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
58,50 Euro (keine Ermäßigung)

RECHT · FINANZEN

Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?



Erben und Vererben – was ist für alle Beteiligten tragbar und wirtschaftlich vernünftig? Soll man das Vermögen bereits zu Lebzeiten weitergeben oder erst mit dem Tode? Welche Möglichkeiten der Absicherung haben die Übertragenden? Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wer ist 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

1100 Mittwoch, 05.11.2025,
15.00-16.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Daniel Radix

1101 Dienstag, 02.12.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

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.

1102 Dienstag, 04.11.2025,
19.00-20.30 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.

1105 BEGINN: 28.10.2025, 4x dienstags,
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
38,00 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, 30.10.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

ERFAHRUNGSWISSEN FÜR INITIATIVEN (EFI) · EFI-AUSBILDUNG 2025

DIE ANLAUFSTELLE FÜR EHRENMÄLTICHES ENGAGEMENT DER STADT PADERBORN bietet einmal jährlich eine Seminarreihe für Menschen, die sich in ihrer nachberuflichen Phase eine neue Herausforderung wünschen und sich ehrenamtlich engagieren möchten. Ob im sozialen, im kulturellen oder im sportlichen Bereich, ob generationsübergreifend oder für ältere Menschen – dem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Hier lernen die Teilnehmenden, ihre Ideen in Projekte umzusetzen, andere für ihre Ideen zu begeistern, gemeinsam mit Gruppen zu arbeiten und falls nötig, effektiv Sponsoring und Fundraising für die Umsetzung zu suchen.

Als sogenannte SeniorTrainer*innen unterstützen, beraten, begleiten und entwickeln sie dann Projekte. Sie arbeiten selbstständig und ehrenamtlich. Im Team unterstützen sie sich gegenseitig: Bei regelmäßigen Treffen tauschen sie sich aus und diskutieren neue Projekte.

2025 WIRD EINE WEITERE EFI-AUSBILDUNG ANGEBOBTEN.

Veranstaltungsort ist der Stadtteiltreff Auf der Lieth, Peckelsheimer Weg 26, 33100 Paderborn.

Die Termine für die Kurstage:
25.+26.08.2025 von 9.30 bis 15.30 Uhr
20.+21.10.2025 von 9.30 bis 15.30 Uhr
Reflexionstag und Zertifikatsübergabe:
01.12.2025 von 13.00 bis 18.00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenlos.

ANMELDUNG UND NÄHERE INFORMATIONEN

zur EFI-Ausbildung erhalten Sie bei der Anlaufstelle für ehrenamtliches Engagement der Stadt Paderborn:

Dagmar Tröster
Tel. 05251 88-11255
ehrenamt@paderborn.de

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, 06.11.2025,**
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Erfolgreich anlegen und investieren

Alexander Wiepen



Die Niedrigzinspolitik der Banken scheint derzeit vorbei, doch viele Krisen verunsichern bei der Überlegung, welche Geldanlage nun die richtige ist. Nicht nur in diesen Zeiten entscheiden daher gute Informationen über erfolgreiche Anlageentscheidungen. Sie erhalten umfassend und leicht verständlich einen Überblick über die teils komplizierte Finanzwelt. Sie lernen, welche Anlagechancen die weltweiten Entwicklungen bieten und mit welchen Risiken Sie rechnen müssen. Nach diesem Seminar werden Sie erfolgreichere Anlagestrategien verfolgen können und vielleicht schon Ihren nächsten Urlaub aus Zinsen und Dividenden finanzieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtig: Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung!

5730 BEGINN: 01.10.2025, 2x mittwochs,

18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)

Online-Veranstaltung,

60,40 Euro (keine Ermäßigung)

5731 **Samstag, 06.12.2025,**

10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)

vhs am Stadelhof,

60,40 Euro (keine Ermäßigung)

Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

(in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Anlegerclub (**NDAC**))

Carsten Witt

Die Zinsen für Anleger*innen befinden sich zwar auf leicht gestiegenem Niveau, werden aber von der Inflationsrate oft wieder aufgezehrt. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

■ das Sparverhalten der Deutschen ■ Möglichkeiten der Geldanlage ■ Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie ■ Risiken bei der Geldanlage ■ Vermögenssicherung und -aufbau.

Der Niedersächsische Anlegerclub (**NDAC**) ist eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage mit dem Ziel, die Bevölkerung diesbezüglich neutral und unabhängig zu bilden. Es findet keine Werbung oder Anlageberatung statt.

1140 **Donnerstag, 09.10.2025,**

18.00-20.30 Uhr (3 UStd.)

vhs am Stadelhof,

15,20 Euro (ermäßigt: 12,20 Euro)

Faszination Bitcoin – Wie funktioniert der Umgang mit diesem „Geld“?



Verein **EINUNDZWANZIG**, Holger Osterholz

In diesem Kurs wird Bitcoin als digitales Geld vorgestellt. Dabei wird es darum gehen, welche Funktionen Geld erfüllen muss und warum Bitcoin als eine Evolution des Geldes betrachtet werden kann. Sie lernen, wie Bitcoin technologisch funktioniert und wie er sich von anderen Kryptowährungen unterscheidet. Ganz praxisbezogen erlernen Sie den Umgang mit Bitcoin und sogenannten Wallets. Dazu müssen alle Teilnehmenden eigene digitale Endgeräte mitbringen. Sollte sich inhaltlich ein anderer Bedarf in der Gruppe ergeben, kann das berücksichtigt werden.

Voraussetzung: eigenes Tablet/Smartphone

- 5733** BEGINN: 18.11.2025, 4x dienstags, 19.00-21.45 Uhr (15 UStd.)
vhs im Rieneke,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

BAFA- und KfW-Förderung für Bestandsgebäude

Silvia Helle

Über Wärmepumpen wird viel geredet und oft hört man, dass Bestandsgebäude für die Umrüstung auf diese Technologie ungeeignet seien oder dass eine Umrüstung mit horrenden Kosten verbunden sei. Die Architektin Silvia Helle informiert über die derzeitigen Möglichkeiten der Bestandssanierung, über die BAFA-Energieberatung als individueller Sanierungsfahrplan iSFP, Wärmepumpentechnologien und mögliche finanzielle Förderungen des Bundes durch das BAFA (Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle) und die KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau). Ziel des Vortrags ist es, dass Eigentümer*innen von Immobilien die Wärmepumpentechnologie besser verstehen und damit den individuellen Sanierungsaufwand für das eigene Gebäude besser einschätzen lernen. Abschließend ist genügend Zeit für Fragen und einen kurzen Energiecheck. Für den Energiecheck bringen Sie bitte Ihre Verbrauchsabrechnungen der letzten Jahre zum Kurs mit.

- 1188** **Mittwoch, 29.10.2025,**
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
10,10 Euro (keine Ermäßigung)
- 1189** **Montag, 10.11.2025,**
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)

Klimaspaziergang in Paderborn – Begrünung

(in Zusammenarbeit mit dem Amt für Umweltschutz und Grünflächen der Stadt Paderborn

Jenny Fromme

Gemeinsam Lösungen für eine klimaangepasste Zukunft erkunden

Die Auswirkungen des Klimawandels sind auch in der Stadt Paderborn spürbar: Hitze, Trockenheit und Starkregenereignisse fordern die Stadt und ihre Bewohnenden heraus. Doch wie können sich Städte und ihre Einwohnenden auf diese Folgen vorbereiten? Welche Vorteile bieten begrünte Vorgärten, Fassaden und Dächer?

Diesen und weiteren Fragen widmet sich der Klimaspaziergang zum Thema Begrünung, bei dem erfolgreiche Beispiele für Klimaanpassungsmaßnahmen in der Innenstadt erkundet werden.

Der Spaziergang führt über eine Strecke von 1,5 Kilometern und ist barrierefrei.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der deutschlandweiten Woche der Klimaanpassung statt, die vom 15. bis 19. September 2025 durchgeführt wird. Ziel dieser Woche ist es, das Bewusstsein für die Klimaanpassung zu stärken. Zudem werden innovative Projekte und konkrete Handlungsoptionen für Kommunen und Privatpersonen vorgestellt.

- 1200** **Dienstag, 16.09.2025,**
17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Historisches Rathaus Paderborn,
entgeltfrei
Bitte melden Sie sich aufgrund der begrenzten
Gruppengröße bis zum 11. September 2025
direkt unter klima@paderborn.de.

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

Prof. Dr. Mojib Latif, Klimaforscher, Dr. med. Julian Weilbacher, Max Bömelburg, Marret Bähr, Anna-Sophie Von Agris, Franziska Mohaupt



Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ vermitteln wir praxisnahe Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Wir zeigen, wie der Klimawandel unser Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein. Begrüßen Sie mit uns die Expert*innen in Sachen Klimaschutz und nehmen Sie aktiv am Chat teil! Ab Oktober 2025, 1x im Monat, immer von 18.00 bis 19.30 Uhr. Eine Anmeldung ist fortlaufend möglich.

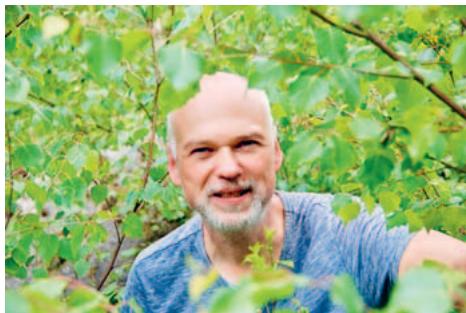
Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

- 1201** BEGINN: 8.10.2025, 8 Termine, 1x monatlich,
18.00 Uhr – 19.30 Uhr (16 UStd.)
Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten

(in Zusammenarbeit mit der vhs Essen)

Thomas Oberländer



Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt und wir weniger gießen müssen? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat.

Der Online-Kurs startet mit einer Live-Videokonferenz zur Einführung und zum Kennenlernen. Unter Nutzung der Lernplattform Moodle wird im Anschluss ein Großteil der Inhalte online in einer achtwöchigen Selbstlernphase mit Lehrvideos, Übungen, Kursunterlagen im PDF-Format und Forendiskussionen vermittelt. So können Sie in Ihrem eigenen Rhythmus lernen und ggf. auch schon erste Ideen im eigenen Garten umsetzen. Ihre Fragen werden im Verlauf des Kurses online beantwortet. Eine Video-Sitzung zum Abschluss des Kurses bietet Gelegenheit für Anregungen, abschließende Fragen und für ein Resümee.

1203 Mittwoch, 08.10.2025 (Online-Auftakt synchron für alle), und **Mittwoch, 03.12.2025** (Online-Abschluss synchron für alle), jeweils 19.00-20.30 Uhr, dazwischen sechs Selbstlernmodule mit individuell wählbaren Terminen (16 UStd).

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



IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER VERBRAUCHERZENTRALE NRW E.V.

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

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 allgemein 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 Mittwoch, 29.10.2025,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Fast Fashion & nachhaltige Textilien

Christina Krengel



Fast Fashion ist allgegenwärtig – und hat ihren Preis, der weitreichende Folgen für Umwelt, Klima und Ressourcen hat. Für billige Kleidung werden weltweit Unmengen an Wasser, Energie und Chemikalien

verbraucht. Gleichzeitig landen unzählige kaum getragene Kleidungsstücke auf dem Müll – oft wegen kleiner Makel oder schnell wechselnder Trends.

Doch das muss nicht sein! In dieser Veranstaltung laden wir Verbraucher*innen ein, neue Wege im Umgang mit Kleidung zu entdecken. Die Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW in Paderborn beginnt mit einem kurzen Impuls vortrag allgemein zur Nachhaltigkeit. Anschließend geben sie Einblicke in die ökologischen und sozialen Folgen der Textilindustrie. Es wird aufgezeigt, worauf beim Kleiderkauf und -gebrauch geachtet werden kann. Die Veranstaltung bietet eine gute Gelegenheit zum Austausch. Die Teilnehmer*innen sind eingeladen, ihre Erfahrungen, Tipps und Tricks miteinander zu teilen.

- 1205** Mittwoch, 29.10.2025,
18.30-20.00 Uhr (2 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 Anschau-



ungsobjekte und Informationsmaterialien erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über diesen Label-Dschungel.

- 1206** Mittwoch, 03.12.2025,
18.30-20.30 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER BIOLOGISCHEN STATION PADERBORN SENNE



Dem Artensterben etwas entgegensetzen – mit dem Projekt „BieNe“

Peter Rüther

Der Rückgang der Artenvielfalt zählt zu den drängendsten ökologischen Krisen unserer Zeit. Besonders betroffen: Insekten. Sie bestäuben Pflanzen, sichern Ernten, sind Nahrungsquelle für Vögel und spielen eine zentrale Rolle in unseren Ökosystemen. Doch ihr Lebensraum schwindet – durch Flächenversiegelung, Monokulturen und den Verlust vielfältiger Blühpflanzen.

Hier setzt das Projekt „BieNe“ an: Es unterstützt Menschen, die aktiv werden wollen. Möchten Sie Ihren Garten in ein kleines Paradies für Insekten verwandeln? Oder haben Sie ein ungenutztes Firmengelände, das vorübergehend zur blühenden Oase werden könnte?

Dann sind Sie bei „BieNe“ genau richtig! Das Projekt personalisiert kostenlose Beratungen an und erarbeitet Verbesserungsvorschläge für Ihre Flächen. In diesem Vortrag wird das Projekt vorgestellt.

- 1211** Donnerstag, 25.09.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bilderreise durch die Natur im Kreis Paderborn – entdecken, was vor der Haustür liegt

Heiko Arjes, Jostbernd Brock, Guido Sachse

Der Kreis Paderborn beeindruckt mit einer erstaunlichen landschaftlichen Vielfalt. Diese Bilderreise nimmt Sie mit auf eine Entdeckungstour durch eine Natur, die facettenreicher kaum sein könnte. Erleben Sie in eindrucksvollen Bildern, wie reich die heimische Flora und Fauna ist – und wie einzigartig die Natur vor unserer Haustür.



Ob seltene Pflanzen, charakteristische Landschaften oder versteckte Lebensräume für Tiere: Die Region bietet überraschende Perspektiven für alle, die mit offenen Augen unterwegs sind. Begleitet von spannenden Hintergrundinformationen und persönlichen Eindrücken wird diese Bilderrreise zu einer Einladung, die Schönheit und den Wert unserer heimischen Natur neu zu sehen – und zu bewahren.

- 1212 Dienstag, 18.11.2025,**
18.30-20.30 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

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 Dienstag, 09.09.2025,**
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 Kläranlage Paderborn, der größten in OWL, kann Ihnen diese Fragen beantworten. Bei einer Führung werden Ihnen praxisnah die verschiedenen Reinigungsstufen vom Zulauf bis zum Ablauf gezeigt und erklärt. Die Führung startet am Zulauf, an dem das in über 1.000 km Kanälen gesammelte Abwasser Paderborns zusammenfließt. Danach besuchen Sie das Rechengebäude – eine Art große Harke, die feste Fremdkörper aus dem Abwasser fischt. Dort werden Sie sich die Frage stellen: Was passiert denn mit dem ganzen Klopapier und den anderen Dingen, die mit dem Abwasser angespült werden? Und welche Aufgabe haben die großen schwarzen „Eier“, die Faultürme? Vieles gibt es zu entdecken und noch mehr zu lernen auf Ihrem Weg über das ca. 12 ha große Kläranlagengelände.

- 1222 Samstag, 20.09.2025,**
10.00-12.30 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Besucherparkplatz der Kläranlage Paderborn, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Besichtigung der Kläranlage Paderborn für Kinder ab sechs Jahren

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Daniel Plath



Beim Zähneputzen, Duschen, Händewaschen und auf der Toilette – überall entsteht Abwasser. Was passiert eigentlich mit der dreckigen Brühe, wenn sie durch den Abfluss verschwunden ist? Bei einer kindgerechten Führung erfährst du, was so alles in einer Kläranlage geschieht.

Start ist am Zulauf, an dem das in über 1.000 km Kanälen gesammelte Abwasser Paderborns zusammenfließt. Danach geht es in das Rechengebäude. Dort fischt eine große Harke die festen Fremdkörper aus dem Abwasser. Möchtest du wissen, welche Aufgabe die großen schwarzen „Eier“ haben, die Faultürme? Es gibt vieles zu entdecken bei diesem Besuch der größten Kläranlage Ostwestfalen.

Kinder ab 10 Jahren dürfen allein teilnehmen, bei jüngeren ist die Begleitung durch einen Erwachsenen erforderlich.

1223 Samstag, 27.09.2025,
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)

Treffpunkt: Besucherparkplatz der Kläranlage
Paderborn, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pilzwanderung für Erwachsene

Alexander Bunzel, Claudia Salzenberg



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

der Pilze zu bekommen.

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

1225 Sonntag, 12.10.2025,
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)
Parkplatz am Sportplatz Wewer,
15,60 Euro (keine Ermäßigung)

vhs Volkshochschule Paderborn

FUTURE SKILLS

Mach dich fit für die Zukunft – stärke deine digitalen Fähigkeiten!

Jetzt Kurse finden unter: volkshochschule.de

#zukunftsosort_vhs

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.

VHS-MITMACH- UND IDEENGARTEN

Jahresprojekt vhs-Garten

Nasanin Kazemi



Gärtnerin 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 „Gärtnerin“ 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.“

1247 BEGINN: 19.09.2025, 13x freitags, 15.00-17.00 Uhr (35 UStd.)

Finde 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

PHILOSOPHIE · ETHIK

Verschwörungsmythen – gestern und heute

Michael Koch



Warum glauben Menschen an Verschwörungen? Welche Geschichten halten sich hartnäckig – und warum? Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Verschwörungsmythen: von den alten Erzählungen über geheime Eliten bis zu modernen Theorien rund um Impfungen, Technologie oder Weltpolitik. Wir beleuchten historische und aktuelle Beispiele, analysieren die psychologischen und gesellschaftlichen Hintergründe von Verschwörungsideen und diskutieren, welche Funktionen solche Mythen erfüllen. Dabei geht es nicht nur um Fakten, sondern auch um Mechanismen: Was macht Menschen anfällig für Verschwörungserzählungen? Welche Rolle spielen Angst, Misstrauen und soziale Medien?

1301 Samstag, 11.10.2025,
14.00-18.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kommunikation – wie kann sie gelingen?

Robert Lühker

In einer Zeit zunehmender Meinungsverschiedenheiten, Polarisierung und digitaler Schnelllebigkeit steht eines besonders im Fokus: unsere Fähigkeit zur Kommunikation. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie Kommunikation im privaten und öffentlichen Raum gelingen kann – und welche Gefahren ihr drohen, wenn Verständigung scheitert.

Wir lassen uns inspirieren von Impulsen aus der Wissenschaft und dem gesellschaftlichen Diskurs und kommen miteinander ins Gespräch. Ziel ist es, gemeinsam Wege zu einer lebendigen, offenen und dialogfähigen Kommunikationskultur zu entdecken.

1302 BEGINN: 06.10.2025, 6x montags,
17.00-18.30 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
47,60 Euro (keine Ermäßigung)

MEHR ALS DU GLAUBST

DER DOM



Lassen Sie sich von unserem
Magazin überraschen!

Einfach für einen Monat
kostenfreie 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

Männlichkeitsbilder im Wandel

Kai Kaufmann

Was heißt es heute, ein Mann zu sein? Zwischen Stärke, Gefühl und Verantwortung stehen Männer oft unter widersprüchlichen Erwartungen. Der Kurs bietet Raum zur Reflexion über eigene Männlichkeitsbilder – jenseits von Klischees. In Rückgriff auf die kulturellen, historischen und psychologischen Veränderungen von Männlichkeit laden wir dazu ein, Denkmuster zu erkennen, zu hinterfragen und neue Perspektiven zu entwickeln. Die Teilnahme steht allen offen, die sich als Männer identifizieren und Interesse an einer offenen Auseinandersetzung haben.

- 1303 Samstag, 22.11.2025,**
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
30,00 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.letzehilfe.info finden Sie weitere Informationen. Die Kosten für ein Handout sind im Kursentgelt enthalten.

- 1320 Dienstag, 07.10.2025,**
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,50 Euro (ermäßigt: 9,70 Euro)

Hilfe am Lebensende – Das VKA Hospiz- und Palliativzentrum Pauline stellt sich vor

Alexandra Jungblut

Die grundlegenden Aspekte und die Bedeutung von Hospizen stehen im Mittelpunkt. Das im Bau befindliche VKA Hospiz- und Palliativzentrum Pauline in Paderborn wird exemplarisch vorgestellt: Unter einem Dach entstehen hier ein ambulantes, ein voll- sowie eine teilstationäres Tageshospiz neben einer Beratungs- und Koordinationsstelle. Was verbirgt sich hinter diesen verschiedenen Bereichen? Wie können hier schwerstkranke Menschen und ihre Angehörigen Unterstützung erhalten? Wir informieren Sie!

- 1321 Donnerstag, 18.09.2025,**
18.30-19.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

- 1322 Mittwoch, 26.11.2025,**
18.30-19.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT PADERSPRINTER 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 PaderSprinter 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.



Besuchten 2022 den Kurs
„Meet and Eat: Zusammen
isst man weniger allein“



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

Finde Freunde fürs Leben. Koch mit, entdecke neue Kulturen und Sprachen. Werde Teil der vhs-Community und starte jetzt deinen Kurs!

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.

- 1323** Freitag, 19.09.2025,
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

- 1324** Donnerstag, 09.10.2025,
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

PSYCHOLOGIE, PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG UND KOMMUNIKATION

„Expedition ICH – eine Reise zu mir selbst“ für Frauen ab 50 Jahre

Iris Wallmann

Eine Selbstcoaching-Reise für Frauen ab 50, die ihren inneren Kompass neu ausrichten möchten. Sie entdecken und erproben inspirierende und alltagstaugliche Methoden für mehr Akzeptanz, Stärkung und Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit. Gestalten Sie im Laufe des Kurses Ihre individuelle Landkarte und profitieren Sie vom Austausch in der Gruppe, wenn es darum geht, die ersten konkreten Schritte zu definieren und diese in die Tat umzusetzen.

- 1603** BEGINN: 01.10.2025, 6x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Ticke ich eigentlich richtig?“

Welcher Persönlichkeitstyp bin ich und was bedeutet das für mich und mein Umfeld?

Iris Wallmann

Ihr Ziel ist es, Ihr Verständnis für die eigene Persönlichkeit und die anderer Menschen zu verbessern. In dieser Veranstaltung lernen Sie auf aktive Weise die vier Persönlichkeitstypen nach dem Riemann-Thomann-Modell kennen. Sie erfahren, wie Sie selbst „ticken“ und warum es im Alltag – zum Beispiel bei Detailverliebtheit oder Oberflächlichkeit – immer wieder zu Reibungen mit anders gestrickten Menschen kommt.

- 1604** Samstag, 15.11.2025,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
16,00 Euro (ermäßigt: 12,00 Euro)

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 inneren 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** Sonntag, 21.09.2025,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

Impro-ART: Ver-rückte Weihnacht(en)

Walter Höning

Lernen, spontan und kreativ mit Stimme, Körper und Ausdruck umzugehen – das ist das Ziel dieser humorvollen und unkonventionellen 3-teiligen Workshop-Reihe in der Vorweihnachtszeit. Für alle, die gerne singen, tanzen und theaterspielen: Schlüpfen Sie spontan in ganz unterschiedliche Rollen – von der Eisprinzessin bis zum Geist der Weihnacht oder vom Weihnachtsengel bis Santa Claus. Dabei steht der Spaß am Ausprobieren im Vordergrund – ganz ohne Schauspielerfahrung! Freuen Sie sich auf eine musikalische Wahrnehmungsreise mit Liedern aus der Film- und Musicalwelt. Gesungen wird mal frei improvisiert, mal nachText – immer zu professionellen Instrumental-Playbacks. Märchen schreibt die Zeit – Menschen, seid bereit!

- 1606** BEGINN: 02.12.2025, 3x dienstags,
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

Impro-ART: Theaterspielen macht selbstbewusst

Walter Höning

Wenn man sich selbst besser verstehen möchte und offen ist für neue Erfahrungen, dann sind die Übungen in diesem Erlebnis-Workshop sehr hilfreich. Finden Sie zunächst heraus, was Achtsamkeit, Atemtechniken, Emotionen, Körperhaltung, Mimik und Ihre Stimme mit Improvisationstheater zur PersönlichkeitSENTwicklung zu tun haben. Stärken Sie im Rollenspiel Ihr Selbstwertgefühl und fördern Sie gleichzeitig Ihre Teamfähigkeit und soziale Kompetenz. Werden Sie zum Regisseur Ihres eigenen Lebens und bestimmen Sie selbst, welche Rolle Sie künftig mehr und welche Sie weniger oft spielen wollen.

- 1607** **Sonntag**, 28.09.2025,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

Impro-ART: Theaterspielen macht selbstbewusst

Walter Höning

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass Sie nur noch funktionieren, statt selbstbestimmt zu leben? Wenn Sie wissen möchten, was Selbstverwirklichung mit Improvisationstheater zu tun hat, dann ist dieser Erlebnis-Workshop genau der richtige für Sie. Schon der rumänische Arzt und Entwickler des Psychodramas Jacob Levy Moreno (1889–1974) war der Auffassung, dass der Mensch nur einen Teil der ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten lebt. Er sprach dabei von nicht genutzten inneren Rollen (Ressourcen) und den damit verbundenen Auswirkungen auf das äußere Leben.

- 1608** **Samstag**, 04.10.2025,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
49,00 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 Work-

shop haben Sie die Möglichkeit zum* zur Regisseur* in Ihres eigenen Lebens zu werden und selbst zu entscheiden, welche Rolle Sie künftig mehr und welche Sie weniger oft spielen wollen.

- 1609** **Sonntag**, 09.11.2025,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hochsensibilität

Katrin Lehmann



Sie erhalten 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** **Dienstag**, 23.09.2025,
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 Informationen 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**, 03.11.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Katrin Lehmann

Sie erhalten einen umfassenden Einblick in das Burnout-Syndrom, um Warnsignale frühzeitig zu erkennen und lernen präventive Möglichkeiten kennen. 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 jede und jeden 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, 08.10.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Stress lass nach“ – entspannt in den Feierabend

Katrin Lehmann

Es werden wirksame Entspannungstechniken vermittelt, 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 wiederholt werden, um sie im Alltag sicher anwenden zu können.

1617 BEGINN: 30.10.2025, 8x donnerstags,
17.00-18.00 Uhr (11 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sternenkraft und Familienbande – ohne Wurzeln keine Flügel

Christian Vorsmann

Vermittelt werden Ihnen grundlegende Einblicke in die psychologische Astrologie als Werkzeug zur Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung. Sie lernen, Planeten, Tierkreiszeichen und Häuser nicht nur als astronomische Gegebenheiten, sondern als archetypische Symbole zu verstehen, die verschiedene Persönlichkeitsanteile widerspiegeln. Dabei geht es um die Frage, wie innere Blockaden entstehen – zum Beispiel durch familiäre Prägungen, unbewusste Muster oder belastende Erfahrungen – und wie astrologische Modelle helfen können, diese Muster zu erkennen und neue Perspektiven zu gewinnen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Bedeutung Ihrer familiären Herkunft und deren Einfluss auf persönliche Entwicklung und Beziehungsdimensionen. Denn wer die eigenen Wurzeln versteht, kann bewusster und freier handeln. Dieser Abend richtet sich an Interessierte, die die Astrologie als sinnvolle Landkarte innerer Prozesse kennenlernen möchten – fundiert, achtsam und lebensnah. Ein Abend voller Inspiration, Erkenntnis und Herzöffnung. Für alle, die sich selbst und ihre Beziehungen tiefer verstehen wollen – und den Mut haben, ihrer eigenen Sternenkraft zu begegnen.

1618 Freitag, 17.10.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

Reise zu dir selbst – Hypnose & Selbsthypnose entdecken

Christian Vorsmann

Innere Ruhe. Tiefe Erkenntnis. Neue Kraft.

Hypnose ist kein Zaubertrick – sie ist ein natürlicher Bewusstseinszustand, der uns Zugang zu unseren inneren Ressourcen, zu verborgenen Bildern und heilsamen Lösungen eröffnet. In diesem Abendkurs lernen Sie, wie Sie die Kraft der Selbsthypnose gezielt für sich nutzen können – zur Entspannung, zur Selbststärkung und zur inneren Klärung.

Wie finde ich Zugang zu meinem Unterbewusstsein? Wie kann ich innere Blockaden lösen und mich neu ausrichten?

Wie fühlt es sich an, wenn der Verstand zur Ruhe kommt – und die Seele zu sprechen beginnt? Sie erfahren, wie Hypnose wirkt, was sie (nicht) ist, und wie Sie einfache Selbsthypnose-Techniken im Alltag anwenden können. Es erwarten Sie kleine praktische Übungen, achtsames Eintauchen in Ihr Inneres und eine geführte Hypnosereise am Ende des Abends.

Hypnose berührt – sanft, aber kraftvoll.
Kommen Sie mit auf diese Reise zu sich selbst.

- 1619** **Freitag**, 21.11.2025,
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

Designer*in des eigenen Lebens werden: Auf dem Weg zu einem authentischen Selbst

Emell Gök Che



Entdecken Sie eigene Potenziale neu und lernen Sie kreative Zugänge zur persönlichen Zielklärung zu nutzen.

Gemeinsam werden blockierende Glaubenssätze reflektiert, persönliche Stärken sichtbar gemacht und neue Perspektiven entwickelt. In einem kreativen Flow haben Sie die Möglichkeit, Ihre Visionen und Ziele klar zu formulieren und sich selbst auf eine neue Weise zu begegnen. Zum Abschluss gestalten Sie ein persönliches Vision Board: eine kreative Collage, die Ihre Vorstellungen sichtbar macht und Sie dabei unterstützt, Ihre Ziele mit neuer Energie und Tatkraft zu verfolgen.

Emell Gök Che ist international mehrfach ausgezeichnete TV-Star-Designerin, Friedenkünstlerin (u.a. für ZDF und VOX), Kreativpädagogin und Speakerin – eine Persönlichkeit, die mit großer Leidenschaft Menschen auf ihrem Weg zur Selbstentfaltung begleitet.

- 1630** **Samstag**, 15.11.2025,
10.00-16.00 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

Starke Persönlichkeit. Gewinnende Kommunikation.

Sabine Krix

Wie Sie in entscheidenden Momenten klarer, präsenter und wirkungsvoller kommunizieren, lässt sich trainieren – mit innerer Klarheit, Haltung und einem authentischen Ausdruck. Manchmal fehlen uns die richtigen Worte – besonders dann, wenn es wirklich

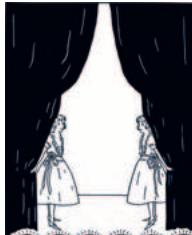
darauf ankommt. Ob im Job oder privat: Kommunikation kann herausfordernd sein. In diesem Workshop geht es nicht nur um Sprache, sondern um innere Klarheit, Präsenz und Wirkung. Sie entdecken, wie Sie Ihre Persönlichkeit als Stärke nutzen, klar und empathisch kommunizieren und auch in schwierigen Momenten souverän bleiben. Es wird praxisnah, ehrlich und auf Augenhöhe gearbeitet. Erleben Sie, wie Ihre Ausstrahlung, Ihre Haltung und Ihre Werte Ihre Kommunikation prägen – und wie Sie mit mehr Sicherheit auftreten, überzeugen und gehört werden. Für alle, die klarer, authentischer und wirkungsvoller kommunizieren möchten – ohne sich zu verbiegen.

- 1631** **Freitag**, 12.09.2025, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 13.09.2025, 09.00-17.00 Uhr
(12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
47,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 1632** **Freitag**, 14.11.2025, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 15.11.2025, 09.00-17.00 Uhr
(12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
47,00 Euro (keine Ermäßigung)

Improvisationstheater – für Leute mit Erfahrung

Thorsten Böhner



Diejenigen, die sich schon mal auf dem weiten Feld des Improtheaters ausprobiert haben, kennen die Regeln. Impro-Theater heißt: Dem ersten Gedanken vertrauen und ihn sofort beim Spiel auf der Bühne umsetzen. Die eigene Phantasie ist dabei das wichtigste Instrument, aus dem unendlich geschöpft werden kann. Der Kurs richtet sich an Menschen, die bereits aktive Erfahrung im Bereich des Improtheaters gesammelt haben, egal, wie umfangreich diese auch sind. Hier werden die Teilnehmenden ihren Erfahrungsschatz ausbauen und Ihre Kreativität erweitern. Kleinere und größere Szenen entstehen ganz von selbst, sozusagen aus dem Bauch heraus. Das baut Hemmschwellen ab, fördert die Spontanität und steigert die Sicherheit im Umgang mit dem Unvorhergesehenen, dass uns im Leben täglich überall begegnet.

- 1666** **Samstag**, 06.12.2025,
09.00-17.15 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

How to: Poetry Slam – Deine Worte. Deine Bühne.

Alexander Paul

Du hast was zu sagen – aber weißt nicht, wie du's auf die Bühne bringst? Dann ist das hier genau dein Ding! Ob Reim oder Rap, Storytelling oder Spoken Word, ernst oder lustig – beim Workshop „How to: Poetry Slam“ zeigt dir Alex Paul, erfolgreicher Slam-Poet und Moderator aus Paderborn, wie du aus Gedanken Gänsehaut machst. Was dich erwartet:

■ Kreatives Schreiben & Textentwicklung ■ Performance & Bühnenpräsenz ■ Feedback, Tipps & echte Slam-Vibes

1680 BEGINN: 30.10.2025, 5x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (10 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der lebendige Vortrag

Cornelia Schönwald, Schauspielerin



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

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

1682 Samstag, 22.11.2025,
10.00-15.00 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
67,80 Euro (keine Ermäßigung)

Positive Psychologie für ein erfülltes Leben

Walter Hönig

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 reisnte Form des Wahnsinns ist, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

1684 Dienstag, 30.09.2025,
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 gelingendes Miteinander sind.

1685 Sonntag, 16.11.2025,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
49,00 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 auftreten, 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 Dienstag, 11.11.2025,
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 Dienstag, 07.10.2025,**
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Christoph Teschner

Es gibt Situationen, in denen wir spontan sein sollten. Und zwar dann, wenn das überzeugende, höfliche Auftreten keinen Erfolg mehr bringt. Diese Momente gibt es. Wichtige Worte fallen uns erst ein paar Stunden später ein, weil wir es gewohnt sind, abzuwarten und logisch zu sein. Neben dem sachorientierten Sprechen gesellen sich in diesem Kurs daher Direktheit und Witz mit der passenden Körpersprache. Die Anwendung aktueller Techniken macht das Seminar zu einem wichtigen kommunikativen Instrument für den beruflichen Alltag. Ohne gültiges Wissen über Verwicklungen und die eigenen Werte verlaufen gute Absichten im Sande. Der Kurs enthält eine Theoriebetrachtung anhand von Arbeitsblättern, die Simulation von Situationen, in denen jemand Druck ausübt und Elemente aus dem „Body-Talk“. Der Dozent ist Schauspieler im Theaterquartier Hannover und Trainer für Prozesskommunikation: Ich bin o.k.+ du bist o.k.

Kursinhalte:

- die eigenen Ansprüche beschreiben ■ Dramadreieck/Sleight of Mouth/konfrontierende Fragen/Separatoren ■ mit Humbugantworten und Killerphrasen umgehen ■ Sätze zur Stressvermeidung nutzen ■ die vier Kommunikationskanäle einordnen

- 1688 Samstag, 08.11.2025,**
10.15-17.15 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
42,50 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 Elemente 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

- 1689 Donnerstag, 08.01.2026,**
10.30-15.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schattenanteile kennenlernen und das „wahre Ich“ entfalten

Alina Seiler

Mehr Selbstbewusstsein und innere Klarheit entstehen, wenn unbewusste Muster erkannt und in persönliche Stärke verwandelt werden, genau das können Sie in diesem Kurs lernen. 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 verankert und können im Alltag zur Belastung werden, wenn wir uns nicht mit ihnen auseinandersetzen. Lernen Sie, wie Sie mit Ihren Schattenanteilen im Alltag bewusst umgehen können. Was lässt sich verändern, was ersetzen – und was gilt es anzunehmen? Wie können Sie diese verborgenen Anteile ans Licht bringen und in persönliche Stärke verwandeln? Durch gezielte Methoden und Reflexion entdecken Sie Wege, innere Blockaden zu lösen, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln und Ihr Potenzial freizulegen. Stellen Sie sich Ihrer inneren Welt – und verwandeln Sie Schatten in Klarheit und Kraft.

- 1690 Sonntag, 14.09.2025,**
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemke,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schattenanteile kennenlernen und das „wahre Ich“ entfalten – Schattenarbeitsworkshop

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 persönliche Stärke verwandeln?

Durch gezielte Methoden und Reflexion entdecken wir gemeinsam Wege, um innere Blockaden zu lösen, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln und wahres Potenzial zu entfalten. Stellen Sie sich Ihrer inneren Welt und transformieren Sie Schatten in Kraft und Klarheit.

- 1691** **Sonntag, 26.10.2025,**
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 1692** **Sonntag, 30.11.2025,**
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 1693** **Sonntag, 21.12.2025,**
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
24,00 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, 15.11.2025,**
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
27,20 Euro (keine Ermäßigung)
- 1801** **Samstag, 13.12.2025,**
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

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

Yousra 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, 27.09.2025,**
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 1803** **Donnerstag, 04.12.2025,**
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Yousra Al Hajraui

Pickel, fettige Haut oder einfach lost im Thema Gesichtspflege? Kein Stress – das ist ganz normal! Du lernst, 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, 25.10.2025,**
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Sandra Polzt

Entdecken Sie natürliche Wege der Gesichtsverjüngung – ganz ohne Botox oder Hyaluron! Lernen Sie die sogenannte „Jugenddreieck-Methode®“ kennen, ein ganzheitliches Konzept, das gezielt die sichtbaren Zeichen der Hautalterung im Gesicht anspricht. Nach einer anschaulichen Einführung in die biologischen Alterungsprozesse erfahren Sie, wie Sie mit einfachen, alltagstauglichen Übungen Ihre Gesichtsmuskulatur straffen und beleben können – mit sofort spürbaren Effekten.

Im praktischen Teil führen wir gemeinsam ein To-do-Tool-Training durch, welches Sie auch zu Hause weiterführen können.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre natürliche Schönheit stärken und ihr Hautbild nachhaltig verbessern möchten – ganzheitlich, sanft und wirksam.

- 1810** **Donnerstag, 25.09.2025,**
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 1811** **Mittwoch, 29.10.2025,**
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Flechttechniken für mittellanges bis langes Haar

Kleine Kunstwerke auf dem Kopf

Gabriela Liekmeier



Ein gepflegtes und sicheres Auftreten beginnt bei den Details. Lernen Sie, wie sich mit einfachen Flechttechniken stilvolle Frisuren selbst gestalten lassen. Ein seriöses und gepflegtes Erscheinungsbild ist bei offiziellen Anlässen wie Vorstellungsgesprächen, Meetings oder Kundenterminen unabdingbar – aber auch im privaten Rahmen heute fester

Bestandteil unseres kulturellen Miteinanders. Zum perfekten Auftritt gehört immer auch die Frisur, die bei allen Haarlängen unterschiedlich gestylt werden kann. Französische Zöpfe, Fischgrätzöpfe oder ein geflochtener Gretchen-Haarkranz gelten für viele Menschen als Inbegriff von Weiblichkeit. Aber ist das Flechten nicht wahnsinnig kompliziert? Auf keinen Fall! Gerade Flechtfrisuren sind die perfekte Lösung – sowohl für den Berufsalltag als auch für die Freizeit oder glamouröse Anlässe. Hier lernen Sie Techniken kennen, mit denen das Flechten garantiert gelingt. Mithilfe klarer Schritt-für-Schritt-Anleitungen können Sie im Anschluss die beliebtesten Flechtfrisuren selbst stylen.

Voraussetzung: mittellanges bis langes Haar.

- 1820** **Mittwoch, 01.10.2025,**
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 Haars 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 Mittwoch, 03.12.2025,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kinderfrisuren – für den Alltag und festliche Anlässe

Gabriela Liekmeier

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Kindern mit einfachen, stilvollen Frisuren ein gutes Gefühl für ihr Aussehen und ihren eigenen Stil vermitteln können. Auch Kindern ist es wichtig, gut auszusehen – sie möchten dazugehören und ihren eigenen Stil finden. Sie können dazu beitragen, indem Sie Ihrem Kind passende Frisuren zaubern, wenn zum Beispiel ein besonderer Anlass bevorsteht.

In diesem Workshop lernen Sie, kindgerechte Frisuren für Alltag und besondere Feste zu frisieren – schön, kreativ und ohne großen Aufwand umsetzbar. Ob Haarschmuck, Blumen, Kränze oder Bänder im Haar befestigen, flechten oder Locken machen, elegant oder lässig: Mit etwas Übung gelingt Ihnen das leicht.

Bringen Sie gerne ein Kind als Modell mit!

1822 Samstag, 25.10.2025,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)



Das Volks**HOCH**-
schul**GEFÜHL**?
Erfüllung finden und
andere inspirieren.

Teile Dein Wissen
in Deiner
VolksHOCHschule

[vhs-nrw.de/
vhs-kursleiter-in-nrw/](http://vhs-nrw.de/vhs-kursleiter-in-nrw/)

