

Gesundheit | Fitness

VHS MACHT GESÜNDER



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist hierbei unerlässlich. In den Angeboten der Volks hochschule zur Gesundheitsprävention wird vermittelt, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Stressabbau funktioniert, eine positive Körperwahrnehmung erzielt werden kann, die eigene Kraft wieder spürbar wird und eine ausgewogene Ernährung erreicht werden kann. Dass die Teilnahme an vhs-Kursen nachweislich die gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessert und psychische wie körperliche Beschwerden vermindert, wurde auch durch eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf wissenschaftlich belegt.



GESUNDHEIT | FITNESS | ERNÄHRUNG

- 93 Berufsbegleitende Weiterbildung · Basisqualifikation zum Gesundheitscoach
- 93 Gesundheitsvorträge
- 96 Veranstaltungen zum Thema Depression
- 97 Gesundheitsprävention · Steigerung der Resilienz
- 101 Klassische Entspannungstechniken
- 104 Yoga · Tai Chi · Qi Gong
- 110 Tanz
- 117 Krafttraining · Fitness
- 123 Schwimmen · Wassergymnastik
- 125 Radtouren mit dem ADFC Paderborn
- 126 Ernährung

#zukunfts_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Eine gute Gesundheit ist die Grundvoraussetzung für eine hohe Lebensqualität – sowohl für Einzelne als auch für die Gesellschaft insgesamt. Angesichts des demografischen Wandels und wachsender Herausforderungen wie Stress und Bewegungsmangel ist es wichtiger denn je, gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Alltag zu integrieren. Bei der vhs finden Interessierte ein umfassendes Kursangebot, das Wissen und Praxis rund um die körperliche und seelisch-mentale Gesundheit vermittelt und sowohl die individuelle Resilienz stärkt als auch gesellschaftliche Ressourcen schont. Denn gesunde und ausgeglichene Menschen sind das Fundament für ein starkes, solidarisches Miteinander. Mit der Investition in Prävention und Wohlbefinden fördert die vhs damit die Lebensqualität und -zufriedenheit von morgen.



Die vhs Paderborn ist Mitglied im vhs-Qualitätsring Gesundheit. Hiermit verpflichtet sich die vhs Paderborn auf die Einhaltung bestimmter Qualitätskriterien und Qualitätsstandards.

Wir bieten Ihnen ein überdurchschnittliches und breitgefächertes Angebot mit guten Standards und günstigen Konditionen.

BERUFSBEGLEITENDE WEITERBILDUNG · BASISQUALIFIKATION ZUM GESUNDHEITSCOACH

(ein Kooperationsprojekt von vier Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe)

Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die sich als kompetente*r Ansprechpartner*innen im Bereich Gesundheitsberatung weiterbilden möchten; den Wiedereinstieg in das Berufsleben planen; Gesundheitscoach in ihrem Betrieb werden möchten; sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für Gesundheitsthemen interessieren und ihre Gesundheitskompetenz erweitern möchten.

Beginn im Januar/Februar 2026

Der Unterricht findet deshalb vorrangig am Wochenende und außerhalb von Paderborn statt (in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl der beteiligten Volks-

hochschulen). Kleine Online-Anteile können enthalten sein. Weitere Informationen bei Iris Pape, i.pape@paderborn.de, Telefon 05251 88-14309



GESUNDHEITSVORTRÄGE

VORTRÄGE ZUM THEMA HERZGESUNDHEIT IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER DEUTSCHEN HERZSTIFTUNG

Das Jahresthema der Herzwochen 2025 widmet sich der Koronaren Herzkrankheit (**KHK**) und dem Herzinfarkt – zwei zentralen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen in Deutschland nach wie vor die häufigste Todesursache dar. Innerhalb dieser Gruppe fordert die **KHK** die meisten Todesopfer: Laut dem Deutschen Herzbericht – Update 2024 – starben im Jahr 2022 rund 126.000 Menschen an den Folgen einer **KHK**, darunter 46.608 an einem akuten Herzinfarkt. Ziel der bundesweiten Herzwochen ist es, die Bevölkerung für die Ursachen und Risiken der **KHK** zu sensibilisieren und über Möglichkeiten der Vorbeugung, frühzeitigen Erkennung und wirksamen Behandlung dieser weitverbreiteten Volkskrankheit zu informieren.

Gesunde Gefäße – gesundes Herz – den Herzinfarkt vermeiden

(In Zusammenarbeit mit dem Brüderkrankenhaus Sankt Josef)

Dr. med. Andreas Schärtl, Chefarzt und Facharzt der Kardiologie

Der Vortrag möchte einen Beitrag zur Aufklärung leisten und Ihnen wichtiges und lebensrettendes Wissen vermitteln.

3002 Samstag, 08.11.2025,
10.00-12.00 Uhr (2 UStd.)
Brüderkrankenhaus St. Josef, entgeltfrei

Klinik trifft Praxis – Herzinfarkt!?**Was machen? Wie vorbeugen?**

(in Zusammenarbeit mit dem
St. Vincenz-Krankenhaus in Paderborn)

Prof. Dr. med. Andreas Götte, Chefarzt der Medizinischen Klinik II (Kardiologie und Internistische Intensivmedizin)

Wie man einen Herzinfarkt erkennen und was man im Notfall tun kann, erläutert Prof. Dr. med. Andreas Götte in seinem informativen Vortrag. Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte.

3004 Donnerstag, 06.11.2025,
18.00-20.00 Uhr (2 UStd.)
Hotel Aspethera, entgeltfrei

**Geistig fit bleiben –
mit zehn Maßnahmen Demenz vorbeugen**

Gabriele Mertens-Zündorf

Sie möchten aktiv etwas für Ihre geistige Gesundheit tun und möglichst lange selbstbestimmt leben? Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Es gibt wirksame Möglichkeiten, das Risiko für Demenz zu senken – und damit frühzeitig gegenzusteuern. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche zehn alltagstauglichen Maßnahmen Ihre mentale Fitness stärken und das Gehirn nachhaltig unterstützen. Dabei geht es nicht um Hochleistung, sondern um einfache Veränderungen mit großer Wirkung – angepasst an Ihre Lebenssituation. Ihnen werden hilfreiche Strategien vermittelt, damit Sie praktische Ideen für den Alltag entwickeln können. Lernen Sie Ihren Körper und Geist selbst in Einklang zu bringen und so einen Beitrag zu einer dauerhaften Lebensqualität zu leisten.

3005 Donnerstag, 20.11.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Klimaschutz schmeckt:
Ernährung und Klimawandel**

Gabriele Mertens-Zündorf

Sie möchten sich klimafreundlicher ernähren ohne auf Genuss und Lebensfreude zu verzichten? Unsere täglichen Essgewohnheiten haben großen Einfluss auf Umwelt, Klima und Ressourcen. Der Vortrag zeigt auf verständliche Weise, wie Sie mit bewusster Lebensmittelauswahl aktiv zum Klimaschutz beitragen können. Anhand konkreter Beispiele lernen Sie, welche Lebensmittel besonders klimafreundlich sind, worauf es beim Einkauf ankommt und wie Nachhaltigkeit auch alltagstauglich schmecken kann. Wenn Sie Umweltbewusstsein mit Genuss verbinden möchten, bietet dieser Impulsabend alltagstaugliche Anregungen und motivierende Perspektiven.



3006 Donnerstag, 11.12.2025,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Entdecken Sie die Kraft von Omega 3:
Ihr Schlüssel zu einem gesünderen Leben!**

Nina Wollmeyer

Gute Ernährung beginnt mit kleinen, aber wirkungsvollen Entscheidungen. Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Helfer für Körper und Geist – doch viele wissen wenig über ihr Potenzial. Es wird ein Überblick gegeben über Wirkung, Quellen und praktische Integration von Omega 3 in den Alltag. Sie lernen, wie Sie Ihre Ernährung gezielt ergänzen und damit Ihr Wohlbefinden steigern können. Wer natürliche Wege zu mehr Gesundheit sucht, erhält hier fundierte Informationen und alltagstaugliche Tipps.

3008 Freitag, 21.11.2025,
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Chaos im Kopf? Verständnis im Herzen!
Aufklärung und Perspektiven für
Erwachsene mit AD(H)S und ihre
Angehörigen**

Katharina Lake

Fühlen Sie sich oft überfordert, innerlich getrieben oder unverstanden – oder betrifft das einen nahestehenden Menschen? AD(H)S bei Erwachsenen ist noch immer mit vielen Missverständnissen behaftet und bleibt oft unerkannt. Die Dozentin vermittelt fundiertes Wissen, räumt mit Vorurteilen auf und eröffnet neue Perspektiven auf den Alltag mit AD(H)S. Sie gewinnen Klarheit, lernen Symptome besser zu verstehen und erfahren, was wirklich hilft – im Umgang mit sich selbst oder mit anderen. Ob Sie selbst betroffen oder im Kontakt mit Betroffenen sind. Der Vortrag verhilft Ihnen zu einem neuen Umgang mit der Krankheit.

3010 Samstag, 18.10.2025,
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,80 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop: AD(H)S verstehen: Sanfte Wege zu mehr Selbstregulation, Zeitmanagement und innerer Balance

Katharina Lake

Velleicht kennen Sie das Gefühl, im Alltag immer wieder an Ihre Grenzen zu stoßen. Wenn Sie mit (vermuteter) AD(H)S leben, können Themen wie Aufschieben, Impulsivität oder starke Gefühlsreaktionen besonders belastend sein. In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen erhalten Sie die Möglichkeit, diese Herausforderungen besser zu verstehen. Gemeinsam entwickeln Sie alltagstaugliche Strategien, die Ihnen mehr Struktur, Ruhe und Selbstdisziplin ermöglichen. Wenn Sie sich mehr Klarheit, Entlastung und Leichtigkeit wünschen, erhalten Sie hier die richtigen Werkzeuge.

3011 Samstag, 08.11.2025,
10.00-15.30 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Besser sehen – was leistet Augentraining?

Tanja Wischer



Erfahren Sie, wie Sie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern können und wie Augentraining dazu beitragen kann, die Belastung Ihrer Augen durch den modernen Lebensstil, wie stundenlange Bildschirmarbeit oder das Tragen von Kontaktlinsen, zu reduzieren. Es wird auch auf häufige Sehprobleme wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Astigmatismus eingegangen und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie diese Herausforderungen durch gezieltes Training angehen können. Sie erhalten wertvolle Einblicke in die natürliche Sehverbesserung und lernen, wie Sie Ihre Augen entspannen, Ihre Flexibilität steigern und Ihre Sehkraft optimieren können. Egal, ob Sie bereits Sehprobleme haben oder einfach Ihre Augengesundheit erhalten möchten, profitieren Sie von praktischen Tipps und Anleitungen für den Alltag.

3041 Samstag, 08.11.2025,
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Darm und das Mikrobiom – Schlüssel zur Gesundheit

Madleine Giancone

Stimmung, Haut, Immunsystem – erstaunlich viele Gesundheitsfragen beginnen im Darm. Die moderne Forschung zeigt: Ein ausgewogenes Mikrobiom wirkt wie ein innerer Gesundbrunnen. Beleuchtet wird der Aufbau des Darms, häufige Beschwerden und ihre möglichen Ursachen. Sie erfahren, wie Ernährung, Lebensstil und Mikrobiom zusammenhängen – und lernen wie Sie selbst Einfluss nehmen können. Wer seine Gesundheit ganzheitlich fördern möchte, findet hier fundierte Informationen und praxisnahe Anregungen.

3045 Samstag, 15.11.2025,
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lachen ist die beste Medizin – heiter durch den Alltag

Hedwig Koch-Münch



Die Lachforschung zeigt: Lachen – sogar dann, wenn es zunächst „künstlich“ erscheint – kann auf erstaunlich einfache Weise die Selbstheilungskräfte aktivieren, den Heilungsprozess unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Es setzt Endorphine frei, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Erfahren Sie nicht nur die faszinierenden Hintergründe zur Wirkung des Lachens, sondern lernen Sie zudem konkrete Techniken kennen, mit denen Sie diese Kraft gezielt für sich nutzen können. Leichte Entspannungsübungen, gezielte Atemtechniken, sanfte Dehnungen und achtsame Bewegungselemente, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können – zur Förderung Ihrer Gesundheit, Lebensfreude und innerer Balance.

3047 Mittwoch, 12.11.2025,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit – entspannter durchs Leben

Ursula Stehmann

Die Praxis der Achtsamkeit erobert die Gehirnforschung und Psychotherapie und wird inzwischen zur Stressvorbeugung und zur Reduktion von chronischen Schmerzen in Krankenhäusern weltweit genutzt. Erhalten Sie fundierte Einblicke in die Ursprünge und die vier Bereiche der Achtsamkeitsmeditation, wie sie der historische Buddha vor 2500 Jahren gelehrt hat.

- 3050 Dienstag, 07.10.2025,**
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Buddhas Wege zum Glück – mehr Gelassenheit im Alltag und Beruf

Ursula Stehmann



In seiner Weisheitslehre beschreibt der historische Buddha „vier göttliche Bereiche“ des Glücks, die als innere Qualitäten entwickelt werden können, um ein glückliches, konfliktfreies und gelassenes Leben zu führen. Der Vortrag gibt einen Einblick in diese Bereiche und zeigt Möglichkeiten auf, sie zu entdecken und im Alltag zu verwirklichen. Für mehr innere Ruhe, Lebensfreude und einen achtsamen Umgang mit sich und anderen.

- 3052 Donnerstag, 13.11.2025,**
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

VERANSTALTUNGEN ZUM THEMA DEPRESSION

Die Vorträge finden in Zusammenarbeit mit dem Paderborner Bündnis gegen Depression statt.

Wenn das Leben grau wird – Depression erkennen und verstehen

Annelie Geuer

Der Vortrag will über die Krankheit Depression aufklären, um so das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Begleitung zu geben. Die Referentin ist Diplom-Psychotherapeutin und Psychologische Psychotherapeutin. Sie ist mit den Schwierigkeiten im Umgang mit depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut und geht auf Fragen der Teilnehmenden ein.

- 3060 Mittwoch, 08.10.2025,**
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei



Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen – Depressionen sind behandelbar

Depressionen sind gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung heute zur Verfügung stehen, wird eine Referentin des Paderborner Bündnisses gegen Depression berichten. Im Anschluss daran ist ausreichend Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Auditorium.

- 3062 Mittwoch, 05.11.2025,**
20.00-21.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

SEMINARE FÜR DEPRESSIV ERKRANKTE

Diese Kurse werden vom Paderborner Bündnis gegen Depression begleitet und richten sich an Betroffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen. Sie sollen das eigene Krankheitsmanagement fördern und sind nicht als Ersatz einer erforderlichen Behandlung zu sehen.

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



Praxiskurs: Malen für die Seele

Barbara Leißé



Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, haben die Möglichkeit, sich im gestalterischen Ausdruck den eigenen Lebensthemen zu stellen. Mit Pinsel und Farbe drücken sie aus, was über Worte viel schwerer zu beschreiben wäre. Unterschiedliche Aufgaben führen zu neuen Ausdrucksmöglichkeiten und Kontakten in der Gruppe. Die Dozentin nutzt Möglichkeiten der Kunst- und Gestalttherapie mit kreativen Medien. Das Material wird im Kurs gestellt.

- 3073** BEGINN: 28.10.2025, 6x dienstags, 17.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro

Praxiskurs für Menschen mit Depression: Heilsames Singen

Helena Smolorz

Heilsames Singen von einfachen, meditativen Liedern mit wiederkehrenden Texten und Melodien. Durch die Konzentration auf die positiven Texte, die lange Ausatmung beim Singen und die Verbundenheit in der Gruppe werden Körper und Geist in positive Schwingungen versetzt. Der Körper schüttet Hormone aus, die auch antidepressiv wirken. Singen ist ein Gesundheitserreger. Das Singen einfacher Lieder, fernab von Leistung und Perfektion und gemeinsam in der Gruppe fördert die eigene Freude, Energie und Gesundheit. Menschen, die mit Depressionen oder deren Auswirkungen leben, lernen hier etwas zur Stärkung ihrer eigenen Kräfte tun. Herzlich willkommen sind auch Angehörige von Menschen mit Depression.

- 3075** BEGINN: 27.10.2025, 7x montags, 17.00-18.30 Uhr (14 UStd.)
Tagesstätte des SPI Paderborn e.V.,
30,00 Euro

Singen gegen die Traurigkeit – gemeinsam statt einsam

(in Zusammenarbeit mit dem ambulanten Hospizdienst AchtsamZeit Paderborn)

Maria Leifeld

Wenn wir etwas Liebgewonnenes verlieren – sei es durch Tod, Trennung oder andere Umstände – beginnt ein individueller Trauerprozess. Dieser Schmerz ist sehr persönlich und niemand kann ihn uns nehmen. Manchmal wirft er sogar die Frage nach dem Sinn des Lebens auf. Doch gemeinsam können wir neue Kraft schöpfen: Singen öffnet das Herz, befreit die Seele und spendet neuen Lebensmut. Sie brauchen keine musikalischen Vorkenntnisse.

Es geht nicht um Leistung, sondern um die Freude am gemeinsamen Singen und den Spaß in der Gemeinschaft. Lassen Sie uns gemeinsam singen, damit Sie am Ende des Tages „gut gestimmt“ nach Hause gehen.

- 3098** Dienstag, 28.10.2025, 17.00-18.30 Uhr
Dienstag, 25.11.2025, 17.00-18.30 Uhr
(4 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

GESUNDHEITSPRÄVENTION - STEIGERUNG DER RESILIENZ

Stand-Up-Paddling auf dem Lippesee für Einsteiger*innen

Rudolf Fafflok

Mit dem Paddel in der Hand auf dem Wasser gleiten – Stand-up-Paddling verbindet Naturerlebnis, Bewegung und innere Balance. In entspannter Kleingruppenatmosphäre lernen Sie die wichtigsten Grundtechniken und Sicherheitsaspekte kennen, um sich sicher auf dem Board zu bewegen. Diese vielseitige Sportart trainiert Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht und bringt Körper wie Geist in Schwung. Der erfahrene SUP-Trainer sorgt für die notwendige Ausrüstung und begleitet Sie mit viel Know-how. Wer das Wasser liebt und etwas Neues ausprobieren möchte, ist hier bestens aufgehoben.

- 3100** Samstag, 30.08.2025, 10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: SUP-Station auf dem Gelände der Seemöwe,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3101** Samstag, 13.09.2025, 10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: SUP-Station auf dem Gelände der Seemöwe,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zusammenarbeit mit dem Golf Club Paderborner Land www.gcpaderbornerland.de

Golf-Workshop Schnupperkurs

Francesco Amatulli



Dieser Schnupperkurs bietet Interessierten die Möglichkeit, einmal die Faszination des Golfsports und seine Fitnesspotenziale kennenzulernen. Gemeinsam mit einem Diplom-Sportwissenschaftler und Golflehrer lernen Sie die vier verschiedenen Grundschläge (Putten, Chippen, Pitchen und Voller Schwung). Ein wenig Regelkunde und Platztraining runden den Kurs im Golf Club Paderborner Land ab. Als Ausgleich zum Arbeitsalltag und zur Kräftigung sowie Steigerung der Beweglichkeit der Wirbelsäulenmuskulatur wird Golf von Sportmedizin und Physiotherapie empfohlen.

Die Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab, trainiert das Herz-Kreislaufsystem und fördert die geistige Leistungsfähigkeit und mentale Stärke.

3103 Sonntag, 05.10.2025,
13.00-16.00 Uhr (4 UStd.)
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,
Salzkotten,
60,80 Euro (keine Ermäßigung)

Intuitives Bogenschießen

Bogen&Du GmbH



Lernen Sie das Bogenschießen in einer kleinen Gruppe in ruhiger und angenehmer Atmosphäre. Der Fokus liegt auf der praktischen Erfahrung – vom ersten Ausprobieren mit Pfeil und Bogen bis zum Finden des eigenen Stils. Eine neue Sicht auf Begriffe wie Intuition, Entspannung und Gelassenheit, Aufmerksamkeit und Freude soll eröffnet werden.

(max. 8 Teilnehmende)

3105 Freitag, 14.11.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Bogenzzeit,
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

Waldbaden – Balsam für Körper und Seele

Irene Urich

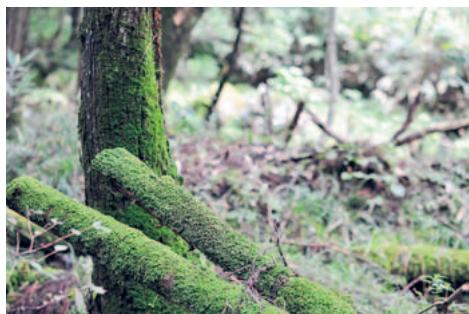


Der japanische Begriff für Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet übersetzt: den Wald achtsam mit allen Sinnen wahrnehmen und in seine Stille und Unberührtheit eintauchen. In Japan wird dieses Training bereits seit den 80er Jahren als Gesundheitsvorsorge eingesetzt. Beim Waldbaden lernen Sie unterschiedliche Entspannungsübungen (Achtsamkeits-, Atem- und Stilleübungen sowie Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen), die Sie problemlos in Ihren Alltag einbauen können, um ruhiger, gelassener und glücklicher zu werden. Die sympathische und parasympathische Nervenaktivität wird beim Eintauchen in die Waldatmosphäre ausgeglichen. Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol sowie die Pulsfrequenz und der Blutdruck sinken und das Immunsystem wird gestärkt. Durch die frische Waldluft, die Farben und die Stille des Waldes können sich Anspannungen, negative Gedanken und Sorgen auflösen. Der Wald wird so zu einem Erholungsraum, der Ihnen auch in Zukunft Ruhe vermittelt und zum Stressabbau beiträgt.

3106 Sonntag, 07.09.2025,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies Hütte,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schlafprobleme erkennen und beheben

Daria Libke-Grießing



Guter Schlaf ist keine Glückssache – er ist das Ergebnis bewusster Lebensgestaltung. In diesem Workshop erhalten Sie hilfreiche Informationen, um Schlafprobleme zu erkennen, zu verstehen und zu lindern. Das gebündelte Wissen einer Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Akupunktur, Ernährung, Bewegung und Mindset-Arbeit, ist in das effektive Programm eingeflossen. Sie gewinnen Einblick in ganzheitliche Zusammenhänge und lernen alltagstaugliche Strategien kennen, um morgens erholt aufzuwachen.

3107 Montag, 10.11.2025,
17.30-20.30 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Augentraining – Intensiv-Workshop

Tanja Wischer

Entspannte Augen sehen besser! Sie sind kurzsichtig? Ihre Arme sind beim Lesen zu kurz? Sie haben eine Hornhautverkrümmung oder ein schielendes Auge? In diesem Kurs lernen Sie Sehspiele und Übungen zum ganzheitlichen Augentraining kennen, die helfen den Blick zu entspannen. Die Beweglichkeit Ihrer Augen kann sich verbessern, Ihr Blickfeld sich erweitern. Übungen zur Akkommodation unterstützen Ihre Augenmuskeln dabei, sich wieder besser auf die Ferne und die Nähe einzustellen. Das beidäugige Sehen und die Fusion werden gefördert. Ihre visuelle Wahrnehmung kann wieder plastischer, kontrastreicher, farbenfroher, klarer und deutlicher werden. Entspannung für Körper, Geist und Seele über die Augen. Der Kurs richtet sich an Menschen mit Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen, Menschen, die viel am PC arbeiten und alle, die ihren Augen einfach etwas Gutes tun möchten.

3108 Samstag, 22.11.2025, 10.00-18.00 Uhr
Sonntag, 23.11.2025, 10.00-18.00 Uhr
(16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

Augentraining – kurz und kompakt

Tanja Wischer

Eine kleine Auszeit für Ihre Augen kann einen großen Unterschied machen. Lassen Sie sich informieren über einfache, effektive Übungen, die Ihre Augen entspannen und Ihre Sehkraft unterstützen. Ideal für alle, die das ganzheitliche Augentraining kennenlernen und erste positive Effekte erleben möchten. Kompakt, praktisch, wohltuend.

3109 Samstag, 29.11.2025,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pool-Billard für alle

Rolf Bexte

Neben dem Spaß am Sport bietet Billard auch gesundheitliche Vorteile: Es fördert die Konzentration, verbessert die Hand-Augen-Koordination und stärkt die mentale Fitness. Egal ob Sie als Anfänger*in die Grundlagen des Pool-Billards erlernen möchten oder als Fortgeschrittene*r tiefer in die Materie einsteigen möchten, dieser Kurs vermittelt Ihnen die Techniken

des klassischen Billardsports in gemütlicher Atmosphäre und unter der Anleitung von erfahrenen Billardspieler*innen. Dabei benötigen Sie kein Vorwissen oder Spielmaterial – dieses wird Ihnen vom Verein gestellt. Menschen jeden Alters von 18 bis 80 Jahren – haben hier die Möglichkeit, individuelle Erkenntnisse zu sammeln und zu vertiefen. Wer mit Freude Neues lernen will, ist hier genau richtig. Der Verein bietet den Teilnehmenden an, den Billardraum auch außerhalb der Kurszeit bei Anwesenheit eines Vereinsmitgliedes zu nutzen. Übungszeit an den Unterrichtstagen bis 21.00 Uhr.

3110 BEGINN: 28.10.2025, 10x dienstags,
19.00-20.15 Uhr (17 UStd.)
Vereinsraum der Poolspieler (VdP Paderborn
1989 e.V.),
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

Gesundheit aus der Natur – ätherische Öle gegen Stress und Burnout

Irene Urich



In der heutigen schnelllebigen Welt sind Stress und Burnout weit verbreitete Probleme, die die körperliche und geistige Gesundheit beeinträchtigen. Ätherische Öle aus der Natur können eine wirkungsvolle Unterstützung darstellen, um Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Erfahren Sie, wie das funktioniert. Kursinhalte:

■ Erkennen der Symptome von Stress und Burnout sowie deren Auswirkungen auf die Gesundheit ■ Was sind ätherische Öle und welche Wirkung haben sie auf Körper und Geist? ■ Welche ätherischen Öle können das limbische System beeinflussen und zur Entspannung beitragen?

Sie erhalten wertvolle Informationen und praktische Tipps, um die Kraft der Natur auf einfache Art und Weise in Ihren Alltag zu integrieren.

3111 Donnerstag, 13.11.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesundheit aus der Natur – ätherische Öle für Kinder

Irene Urich

Düfte berühren die Sinne – und das Herz. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie ätherische Öle Kinder in ihrem Alltag unterstützen können: beim Lernen, Entspannen oder Einschlafen. Sie erhalten Einblick in die Wirkung ausgewählter Düfte, die Konzentration fördern, Emotionen stabilisieren und ein Gefühl von Geborgenheit schaffen. Praktische Tipps zeigen, wie Sie die Welt der Öle kindgerecht und sicher nutzen. Für alle, die Kinder liebevoll und natürlich begleiten möchten.

- 3112** **Donnerstag**, 09.10.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Weihnachtszauber – Duft-Geschenke zum Selbermachen

Irene Urich

Ein unvergesslicher Abend voller Kreativität und Duftzauber wartet auf Sie! Die festliche Jahreszeit steht vor der Tür und was könnte schöner sein, als mit persönlichen, selbstgemachten Geschenken Freude zu schenken? Genießen Sie die festliche Stimmung bei Plätzchen und Punsch, während Sie mit Gleichgesinnten kreativ werden und neue Inspirationen sammeln. Sie sind eingeladen, kreative, duftende Überraschungen zu kreieren, die von Herzen kommen. In einer warmen und entspannten Atmosphäre lernen Sie, wie Sie aus natürlichen ätherischen Ölen bezaubernde Geschenke herstellen können. Ob für Familie, Freunde oder für sich selbst – diese Geschenke bringen nicht nur Freude, sondern auch eine ganz besondere Duft-Note in die Weihnachtszeit.

- 3113** **Freitag**, 28.11.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
47,00 Euro (keine Ermäßigung)



Entspannt ins Wochenende mit Massage

Irene Urich



Zeit zu zweit, Berührung und Entspannung: Lernen Sie die Grundtechniken der klassischen Massage und erleben Sie, wie wohltuend achtsame Berührung sein kann. Ob mit Partner*in, Freund*in oder Familienmitglied – die Übungen fördern nicht nur Entspannung, sondern auch Vertrauen und Verbindung. Wer lernen möchte, Gutes zu geben und zu empfangen, findet hier eine bereichernde Erfahrung

- 3116** **Samstag**, 22.11.2025,
09.00-15.00 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Retreat für mehr emotionale Freiheit durch Klang und Aroma

Irene Urich

Eine Einladung zum Verweilen und Entspannen, Zeit um sich vom Alltag zurückzuziehen und zur Besinnung auf sich selbst. Ein schöner Gedanke? Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie ein in eine Welt der Klänge und Düfte! Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und gewinnen Sie neue Erkenntnisse über mögliche Wege zu innerer Ruhe und emotionaler Freiheit. Dieser Retreat vereint die heilende Wirkung von Klängen und Düften. Klanginstrumente harmonisieren Ihre innere Balance, lösen emotionale Blockaden und fördern tiefe Entspannung. Ätherische Öle unterstützen gezielt Ihr emotionales Erleben und helfen beim Stressabbau. Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen begleiten Sie auf dem Weg zu mehr Klarheit, Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

- 3117** **Samstag**, 08.11.2025,
09.00-15.00 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
54,00 Euro (keine Ermäßigung)



Klangmassagen für den Alltag

Zur eigenen Gesundheitsprävention

Irene Urich

Stress bestimmt häufig unseren Alltag. Es fehlt die Zeit, zur Ruhe zu kommen. Lernen Sie, sich selbst eine Klangmassage mit einer Klangschale zu geben! Probieren Sie neue Wege, durch die sanften Klänge und Vibrationen der Schale in die Tiefenentspannung zu kommen. Über eine neugewonnene Körperwahrnehmung und Achtsamkeit können Sie kreativ und entspannt Stress abbauen sowie körperliche und seelische Blockaden lösen. Ihre Selbstwahrnehmung und Lebensfreude werden gestärkt und Sie können Ihren Alltagsbelastungen gelassener entgegentreten. Eingeladen sind alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen möchten.

3118 Freitag, 10.10.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Reiki in Theorie und Praxis

Corina Clobes



Reiki ist ein japanisches Wort, das so viel bedeutet wie „universelle Lebensenergie“. Es handelt sich dabei um eine der ältesten Heiltraditionen der Menschheit, die durch Handauflegen Heilenergien an den Menschen weitergibt. Eine Methode, die inzwischen auch in einigen Kliniken, wie etwa der Charité in Berlin Anwendung findet.

Diese Heiltradition kann von allen erlernt und jederzeit angewendet werden, auch bei Tieren und Pflanzen. Jeder Mensch besitzt von Natur aus körpereigene Energien, die durch eine Selbstbehandlung aktiviert und in Resonanz gebracht werden können. Reiki kann genutzt werden zur: ■ Entspannung und Stressbewältigung ■ Aktivierung der Selbstheilungs Kräfte ■ Burnout-Prophylaxe ■ Persönlichkeitsentwicklung ■ Optimierung der Leistungsfähigkeit Es wirkt insgesamt regulierend und harmonisierend auf das Immunsystem. Freuen Sie sich auf eine außergewöhnliche Veranstaltung, die Ihr Leben bereichern

wird. Sie werden lernen, wie Sie mit Reiki Ihre Gesundheit und innere Ausgeglichenheit positiv beeinflussen können. Sie erproben praktisch, wie Sie die Reiki-Kraft aktivieren, Störfelder finden und ausgleichen und bei sich selbst einen Chakrenausgleich herstellen können.

3119 Samstag, 29.11.2025,
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Reiki Grad 2

Corina Clobes

Zielsetzung ist die Vertiefung der im ersten Reiki-Kurs erlernten Techniken und die Erweiterung um fortgeschrittene Methoden der Energearbeit. Kerninhalte sind insbesondere die Einführung in drei traditionelle Reiki-Symbole, deren Anwendung sowie deren Bedeutung im Kontext der mentalen und übergreifenden Energearbeit. Ein wesentlicher Aspekt ist das Erlernen und Üben der sogenannten Fernbehandlung, bei der die Reiki-Methode unabhängig von Ort und Zeit angewendet wird. Der Kurs stärkt außerdem die Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation und mentalen Fokussierung, was im Alltag zur Stressreduktion und zur persönlichen Resilienz beitragen kann. Der 2. Reiki-Grad ermöglicht vielfältige Anwendungsmöglichkeiten, die Sie in Ihren Lebensprozessen ganzheitlich unterstützen. Sie erhalten ein entsprechendes Handout. Die eigentliche Einweihung wird nur einzeln stattfinden, dieser Termin ist fiktiv und wird mit der Dozentin am Abend der Theorie persönlich abgestimmt.

3120 Freitag, 05.12.2025,
17.30-20.00 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
203,00 Euro (keine Ermäßigung)

KLASSISCHE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Durch die regelmäßige Anwendung einer Entspannungstechnik bringen Sie Ihren Körper und Ihren Geist zur Ruhe und leisten damit einen erheblichen Beitrag zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Es wird nicht nur die vorhandene Spannung und Erregung abgebaut, sondern auch ein Schutzschild aufgebaut gegenüber neuen, belastenden Situationen. Die fühlbare innere Ruhe ist bei allen Verfahren als Veränderung der Hirnaktivität messbar.

Zum Spektrum der klassischen Entspannungstechniken gehören das Autogene Training (AT), die progressiver Muskelentspannung (PME), Meditation und Yoga. Alle diese Techniken wirken allgemein und ganzheitlich. Auf www.wikipedia.de finden Sie einen guten Überblick über die Verfahren.

Autogenes Training (AT)

Beim autogenen Training wird durch formelhafte Sätze wie „ich bin ganz ruhig und entspannt“ oder „mein Bein ist ganz schwer“ die Muskulatur entspannt. Atem und Puls werden beruhigt. Die Wirkung verstärkt sich bei regelmäßiger Üben und überträgt sich auf den ganzen Körper. In wenigen Minuten wird eine tiefe Entspannung erreicht. AT wird bei vielen unspezifischen Störungen eingesetzt, auch bei spezifischen Störungen wird eine Wirkung beschrieben.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Im Rahmen der Progressiven Muskelrelaxation wird durch gezieltes Anspannen, Spannung halten und Entspannen einzelner Muskelgruppen eine allgemeine Entspannung erreicht. Wirkung und Anwendungsbereich ist ähnlich wie beim Autogenen Training.

Meditation

Regelmäßige Meditation wirkt beruhigend und wird auch in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung, der meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert.

Autogenes Training

Evelyn Klassen



Autogenes Training ist eine Methode der Entspannung und basiert auf dem Prinzip der Autosuggestion. Durch die Konzentration auf bestimmte Vorstellungen und Atemtechniken werden Körper und Geist auf Ruhe und Gelassenheit eingestimmt, was wiederum das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst. Eine regelmäßige Anwendung stärkt die Resilienz und unterstützt die psychische Ausgeglichenheit im Alltag. Sie erlernen eine effektive Technik, um sich jederzeit und überall durch Gedanken positiv zu beeinflussen und Energie zu tanken.

3122 BEGINN: 28.10.2025, 6x dienstags,

19.30-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)

Progressive Muskelrelaxation

Evelyn Klassen

Die Progressive Muskelrelaxation stellt eine effektive Methode zur Stressbewältigung dar und ermöglicht eine tiefgreifende Entspannung. Das Training basiert auf dem bewussten Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen, was das Körperbewusstsein

stärkt und ein intensives Entspannungsgefühl zur Folge hat. Sie lernen die Technik anzuwenden und erhalten so die Möglichkeit sie in Ihren Alltag zu integrieren. Bereits kurze regelmäßige Übungseinheiten können eine spürbare Stressminderung bewirken und die körperliche Entspannung gezielt unterstützen.

3123 BEGINN: 13.01.2026, 6x dienstags,

19.30-20.15 Uhr (6 UStd.)

vhs im Riemeke,

30,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)

Entspannung im stressigen Alltag – ein Erste Hilfe-Koffer zum Mitnehmen



Raphaela Gehle

Schenken Sie sich einen entspannten Tag! Sie machen in diesem Kompaktkurs praktische Erfahrungen mit unterschiedlichen Techniken der Entspannung. Jede Einheit bietet sowohl Hintergrundwissen als auch praktische Anteile und Mini-Übungen für zu Hause, um den Transfer in den Alltag zu unterstützen. Die aufgeführten Techniken helfen, Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern und die innere Balance zu finden.

Seminarinhalte:

- Stress ■ Stressreaktion ■ Entspannungsverfahren,
- Atemtechniken zur Stressreduktion, ■ Progressive Muskelentspannung, ■ Autogenes Training, ■ Body-scan, ■ Affirmationen, ■ Fantasiereisen/Imaginationen

3125 Samstag, 22.11.2025,

10.00-16.15 Uhr (7 UStd.)

vhs im Riemeke,

29,40 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannungstraining: Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training

Raphaela Gehle

Lernen Sie zwei bewährte Techniken zur Stressreduktion und Entspannung kennen und anzuwenden. Sie erhalten einen ersten Eindruck von der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson und dem Autogenen Training. Beide Methoden zielen darauf ab, psychische und physische Anspannungen zu lösen. Bei der Progressiven Muskelrelaxation werden nacheinander Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt, um gezielt Spannungen im Körper zu lösen. Das Autogene Training hingegen nutzt Autosuggestion, um durch gedankliche Konzentration auf bestimmte Formeln und Körperempfindungen eine tiefe mentale Entspannung zu erreichen. Die Anwendung dieser Techniken kann viele Symptome lindern, darunter Stress, Unruhe, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, stressbedingte Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und Verspannungen.



Der Kurs eignet sich besonders für Personen, die beide Verfahren noch nicht ausprobiert haben und herausfinden möchten, welche Technik am besten zu ihnen passt. Probieren Sie es aus und erleben Sie die wohltuende Wirkung dieser Entspannungsmethoden!

- 3126** **Samstag, 06.12.2025,**
10.00-16.15 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
29,40 Euro (keine Ermäßigung)

Einführung in die Meditation der Achtsamkeit – das Leben in vollen Zügen genießen

Ursula Stehmann

Sowohl Anfänger*innen als auch Meditationserfahrenen erhalten eine praktische Einführung in die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“. Lernen Sie Schritt für Schritt den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen, sich weniger aufzuregen und besser mit Stress und Schmerzen umzugehen. Fundierte Anleitungen und der Erfahrungsaustausch helfen, Anfangsschwierigkeiten zu überwinden und das Gelern- te in den Alltag zu integrieren.

- 3127** **BEGINN: 28.10.2025, 7x dienstags,**
19.45-21.15 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
60,80 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)

Buddhas Weg zum Glück – die Freude entdecken

Ursula Stehmann



Erfahren Sie Näheres über die „Vier Bereiche des Glücks“, die der Buddha als das „Verweilen im Göttlichen“ bezeichnet: Freundschaft und Liebe, Mitgefühl und Selbstfürsorge, Freude und innere Heiterkeit, Gleichmut und Gelassenheit. Mit fundierten Hintergrundinformationen ausgestattet führen Sie unter Anleitung meditative Übungen im Sitzen oder

Liegen durch und erleben Stille und Austausch. Freuen Sie sich auf entspannende Stunden, die Geist und Herz nähren und die eigene Liebesfähigkeit stärken.

- 3129** **Sonntag, 23.11.2025,**
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Einfach mal reinschnuppern – ZENbo® Balance erleben



Petra Rodejohann

Sie sehnen sich nach mehr Ruhe, innerer Balance und einem Moment nur für sich? Dann ist dieser Schnupperworkshop ZENbo® Balance genau das Richtige für Sie. Sie erfahren in einer kurzen, geführten Einheit, wie fließende Bewegungen, bewusste Atmung und sanfte Achtsamkeit Ihren Körper entspannen und den Geist zur Ruhe bringen. Probieren Sie es aus und Sie spüren, wie es wirkt.

- 3130** **Freitag, 10.10.2025,**
17.00-17.45 Uhr (1 UStd.)
vhs im Riemeke,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

ZENbo® Balance Training – Achtsamkeit in Bewegung

Petra Rodejohann

ZENbo® Balance ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das sanfte Bewegungen, Entspannung und Meditation miteinander verbindet. Ziel ist es, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers zu stärken. ZENbo® ist für alle Menschen geeignet unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorerfahrung. Die fließenden, leicht erlernbaren Bewegungen kombinieren fernöstliche Bewegungsformen mit westlichen Entspannungstechniken. Schritt für Schritt nähern Sie sich dem Erlebnis der Achtsamkeit – in jeder Trainingseinheit etwas mehr. ZENbo® lädt Sie ein, ganz im Hier und Jetzt zu sein, den eigenen Körper bewusst zu spüren und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Namaste – Sie sind herzlich willkommen!

- 3131** **BEGINN: 29.10.2025, 6x mittwochs,**
17.45-19.00 Uhr (10 UStd.)
vhs im Riemeke,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Achtsames Waldbaden trifft Fotografie für Frauen

Olga Koch



Dieses besondere Angebot ermöglicht Frauen, durch achtsames Waldbaden zu sich selbst zu finden und die heilsame Kraft der Natur zu erleben. Die Übungen laden dazu ein, bewusst im Hier und Jetzt anzukommen und den eigenen Körper sowie die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Während des Waldbadens wird der Fokus auf die natürlichen Klänge, die Farben der Blätter und die unterschiedlichen Texturen von Erde und Rinde gelegt, was eine tiefere Verbindung zur Natur fördert. Die einfache Fotografie mit dem eigenen Handy oder einer Kamera ermöglicht es, die Schönheit und den Zauber dieser Erlebnisse festzuhalten, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind. In dieser inspirierenden Gemeinschaft können die Teilnehmenden nicht nur ihre Kreativität entfalten, sondern auch neue Wege finden, um sich selbst und ihre Umwelt achtsam zu beobachten und zu schätzen.

- 3132** **Samstag, 18.10.2025,**
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies
Hütte,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mehr Energie durch Fantasiereisen

Doris Baggeröhr



Sie möchten ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Entspannungsübungen und Fantasiereisen. Mit gezielten inneren Bildern werden Entspannung und Selbstheilungskräfte gefördert sowie die Kreativität angeregt. Sie stärken Ihre innere Balance, so dass Sie ein inspirierendes und erholsames Wochenende erleben können.

- 3133** BEGINN: 08.11.2025, 4x samstags,
10.00-11.30 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannt und energiegeladen in den Tag starten

Doris Baggeröhr



Entdecken Sie morgens die Welt neu, entspannt und energiegeladen, indem Sie bei sich selbst ankommen und sich Zeit für sich nehmen. Wie? Mit Offenheit für sich selbst und die Welt, dem Einatmen von Energie, leichten Bewegungs- und Entspannungsübungen, kleinen Reflexionen und Impulsen für den neuen Tag! Schenken Sie sich einen kraftvollen Start in den Tag – für mehr Klarheit, Gelassenheit und Präsenz in der Arbeitswelt. Ob im Homeoffice oder unterwegs – dieses Angebot schenkt Ihnen Raum zum Auftanken und zur Konzentration auf Ihrem heutigen Weg, um mit Freude durchzustarten und bereichernde Momente zu erleben.

- 3134** BEGINN: 29.10.2025, 5x mittwochs,
08.00-08.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
23,30 Euro (keine Ermäßigung)

YOGA · TAI CHI · QI GONG

YOGA



Yoga war ursprünglich eine indische, philosophische Lehre, die verschiedene geistige und körperliche Übungen umfasste und zur Erleuchtung führen sollte. Heute verfolgen Yogaübungen meist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Ein-

klang bringen soll. In den meisten Kursen werden Asanas (Körperübungen) in Kombination mit Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditationsübungen durchgeführt, um eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit herbeizuführen. Auch das Singen oder Rezitieren von Mantras (Meditationsworte), Finger-mudras (Handgesten/Fingeryoga) und Chakrenarbeit (Arbeit mit Energiezentren) sind häufig Bestandteil des Unterrichts.

Insgesamt existiert eine Vielzahl von verschiedenen Yogaschulen, die unterschiedliche Schwerpunkte bei der Vermittlung setzen. Das hat zur Folge, dass je nach Yogaschule und Hintergrund der Unterrichten den verschiedene Inhalte vermittelt werden und auch die Methoden variieren.

In unserem Programm finden Sie vorrangig Kurse, die dem Hatha-Yoga zugeordnet werden können, einer eher körperbetonten Yoga-Praxis, die andere Aspekte in unterschiedlichem Umfang einbezieht. Wenn Sie unsicher sind, welcher Yogakurs für Sie der Richtige ist, haben Sie die Möglichkeit, unter 05251 88-14309 oder 88-14300 telefonisch Kontakt mit Iris Pape, der zuständigen Ansprechpartnerin, aufzunehmen.

Hatha-Yoga-Praxis

Marietta Kunze

Körperliche Beschwerden und das Gefühl, nicht abschalten zu können, bringen uns oft aus dem Gleichgewicht. Der Yoga-Weg führt uns zurück zu körperlichem Wohlbefinden und Gelassenheit. Sie lernen sanfte Dehnübungen und Yogahaltungen, erfahren die Einheit von Atem und Bewegung, lösen blockierte Energien. Durch die gelenkte Aufmerksamkeit wird die Konzentration geschult und tiefe Entspannung erlebt.

3139 BEGINN: 18.09.2025, 10x donnerstags, 17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)

3140 BEGINN: 18.09.2025, 10x donnerstags, 19.30-21.00 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)

Entspannt ins Wochenende mit Yoga

Viktoria Waldeyer

Der Alltag wird zunehmend schnellerlebiger und immer mehr Menschen sehnen sich nach Ausgleich und Entspannung. Dieser Yoga-Kurs ist für alle geeignet – sowohl für Anfänger*innen, als auch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen. Die Asanas (Übungen) werden in verschiedenen Variationen vorgemacht, so dass jede*r den Schwierigkeitsgrad

der Stunde für sich selbst bestimmen kann. Hierbei geht es nicht um höher, schneller, weiter, sondern einzig und allein darum Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele zu üben und Ruhe zu finden. Jede*r individuell für sich. Die Asanas werden unterstützt durch Pranayama (Atemübungen), welche zusätzlich zur Entspannung beitragen und aus der Yogastunde eine Bewegungsmeditation zaubern.

3141 BEGINN: 12.09.2025, 10x freitags, 16.00-17.15 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
51,00 Euro (keine Ermäßigung)

3142 BEGINN: 31.10.2025, 7x freitags, 17.30-18.45 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

Weekend-Yoga

Viktoria Waldeyer

Erleben Sie eine dynamische und energetisierende Yogastunde, die Sie fit und ausgeglichen für das Wochenende macht. Nehmen Sie grundlegende sowie fortgeschrittene Asanas ein, lernen Sie Atemtechniken kennen bzw. zu vertiefen und verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen anzuwenden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Verbessern Sie dadurch die körperliche Flexibilität, Ausdauer und Kraft. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit grundlegenden Yogakenntnissen.

3143 BEGINN: 13.09.2025, 9x samstags, 10.00-11.15 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
48,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für die Gelenke

Thomas Riedl

Gezielte Übungen stärken die beweglichen Verbindungen zwischen den Knochen – unsere Gelenke – und fördern so Stabilität und Beweglichkeit zugleich. Zusammen mit der Atemkoordination führen diese Übungen zu einer Flexibilisierung und Harmonisierung der beteiligten Strukturen. Dadurch lassen sich auch Blockaden auf der energetischen Ebene auflösen. Regelmäßiges, angepasstes Praktizieren trägt dazu bei, Ihre Gelenke lange gesund und geschmeidig zu erhalten. Der Kurs ist geeignet für Menschen ohne sowie mit leichten (chronischen) Gelenkbeschwerden. Yoga-Vor erfahrungen sind nicht notwendig.

3145 BEGINN: 28.10.2025, 6x dienstags, 17.15-18.15 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ausgleichende Yogapraxis

Sarah Böttger



Es wird eine wohltuende Yogapraxis vermittelt, die den gesamten Körper mobilisiert, dehnt und kräftigt. Das Angebot richtet sich an alle, die in den Abendstunden bewusst etwas Gutes für Körper und Geist tun wollen. Sie profitieren von einem Übungskonzept, das Bewegung und Stille, An- und Entspannung sowie Körper und Geist aktiviert und harmonisiert. In die Übungspraxis eingebunden werden auch die Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen.

3146 BEGINN: 15.09.2025, 12x montags,
17.00-18.15 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

Business-Yoga für den Rücken

Sarah Böttger

Lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), yogische Atemtechniken (Pranayama) und verschiedene Entspannungsmethoden kennen. Außerdem stehen Lockerung, Dehnung und Kräftigung des Schulter-, Nacken- und Rückenbereichs im Fokus, denn bei sitzenden Tätigkeiten kommt es häufig zu Verspannungen in diesem Bereich. Durch individuelle Tipps und Hilfestellungen erreichen Sie den bestmöglichen Effekt beim Üben. Bei akuten Rückenbeschwerden wird von einer Teilnahme abgeraten.

3147 BEGINN: 15.09.2025, 12x montags,
18.30-19.45 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bewegt und entspannt

Julia Fischer

Starten Sie die Woche bewusst und gelassen: Sanfte Yogahaltungen, fließende Bewegungen, Atemübungen und geführte Meditationen im Liegen unterstützen dabei, Belastungsgefühle auszugleichen und neue Kraft zu schöpfen. Dieses Angebot eignet sich ideal zur Stressprävention oder bei leichten Verspannungen und fördert die Verbindung zum eigenen Körper sowie einen ruhigen, klaren Geist. Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit – bewegt und entspannend zugleich.

3148 BEGINN: 15.09.2025, 10x montags,
09.00-10.15 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
54,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für Männer

Jochen Hunold-Berle

Die intensive Yogapraxis hat zum Ziel, körperliche, seelische und geistige Vorgänge zur Ruhe kommen zu lassen, um Wachheit und Lebensenergie zu erzeugen. Der Kurs wendet sich bewusst nur an Männer und richtet die Prinzipien des Yoga an ihren Bedürfnissen aus; denn Männer gehen in der Tendenz anders mit Belastungen, Überforderungen, Stress, Gesundheitsthemen und persönlichen Grenzthemen um als Frauen. Die Teilnahme ist mit und ohne Vorkenntnisse möglich.

3149 BEGINN: 27.10.2025, 7x montags,
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,80 Euro (keine Ermäßigung)

Hatha Yoga 1x1 – Kraft aufbauen und Ruhe finden



Erleben Sie die Grundlagen des Hatha Yoga und entdecken Sie, wie achtsame Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und geführte Meditationen sowohl körperliche Kraft als auch geistige Ruhe fördern. Finden Sie Ihre Balance zwischen Aktivierung und Entschleunigung und lernen Sie, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und wertzuschätzen. Profitieren Sie von einer ganzheitlichen Yogapraxis, die Ihnen hilft, Ihre Beweglichkeit zu verbessern und den Geist zu beruhigen. Ideal für Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen, die in die Welt des Yoga eintauchen und eine solide Grundlage für ihre Praxis schaffen möchten. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

3153 BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs,
17.45-19.00 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
67,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hatha Yoga Aufbaukurs – Energie tanken und den Kopf freimachen

Lassen Sie den Alltag hinter sich und bringen Sie Körper und Geist in Einklang. Das Angebot richtet sich an alle, die eine gesunde Abendroutine entwickeln möchten, um ihre Gedanken zu sortieren, den Stress des Tages abzuschütteln und positiv in den Abend zu gehen. Der Hatha Yoga Kurs kombiniert die Asana-Praxis mit gezielt eingesetzten Atemtechniken (pranayama), fließenden Sequenzen, sowie unterschiedlichen Achtsamkeitsimpulsen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen, neue Energie zu tanken und den Kopf freizumachen. Die Yogastunde wird mit der Entspannungsmethode Yoga Nidra beendet. Eine regelmäßige Praxis dieser Technik fördert tiefgehende Entspannung, unterstützt die Regeneration und hilft, die Gedanken nachhaltig zu beruhigen und zu klären. Dies ist ein Aufbaukurs: Yoga-Vorkenntnisse sind erwünscht. Ideal für alle, die den Abend für sich nutzen möchten, um sowohl körperlich als auch mental bewusst zur Ruhe zu kommen. Grundlegende Asana-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

- 3154** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs,
19.15-20.30 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
67,00 Euro (keine Ermäßigung)

Slow Yoga Workshop

Lars Rimböck

Dieser kompakte Yoga-Workshop richtet sich an alle Altersstufen, Anfänger*innen wie Erfahrene und vermittelt eine besondere Art des Yoga. Der Fokus liegt auf langsamem, achtsamen, hochkonzentrierten Bewegungen. So werden Körper und Geist beruhigt und in einen entspannten und meditativen Zustand versetzt. Der Gastdozent mit eigenem Yogastudio praktiziert seit mehr als 40 Jahren Yoga und ist für seine humorvolle, undogmatische Weise zu unterrichten bekannt.

- 3156** **Samstag**, 11.10.2025,
10.00-15.30 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Intuitives Yoga & Malen – Entspannung, Kreativität & Flow erleben



Johanna Charlotte Gläser

Sie lernen fließendes, intuitives Yoga in Verbindung mit kreativer, gefühlvoller Malerei kennen – frei von Leistungsdruck und im Kontakt mit sich selbst. Gestartet wird mit einer sanften Yogapraxis, die Sie durch achtsame Bewegung und bewusste Atmung

in den Körper und in den Moment bringt. Aus dieser inneren Ruhe und Klarheit heraus folgen Sie Ihrem Gefühl in die intuitive Malerei: Nach einer kurzen Einführung lassen Sie Farben und Formen entstehen – frei, authentisch und genau so, wie es sich für Sie stimmig anfühlt. Yoga und Malerei ergänzen sich auf besondere Weise und unterstützen Sie dabei, in Ihren persönlichen Flow zu finden. Es geht nicht um Technik oder Ergebnis, sondern um Ausdruck, Präsenz und das Erleben. So kann Stress abgebaut und innerer Druck spürbar reduziert werden. Spüren Sie Ihre Intuition, finden Sie tiefe Entspannung – und erleben Sie kreative Freiheit neu. Die Teilnahme ist für alle offen – Vorkenntnisse in Yoga oder Malerei sind nicht erforderlich.

- 3157** **Samstag**, 15.11.2025,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga Morgenroutine – für einen guten Start in den Tag



Unser Alltag ist zunehmend von Stress und Hektik geprägt. Umso wichtiger ist es, den Morgen nicht gleich in Eile zu beginnen. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und profitieren Sie in diesem Kurs von einem ganzheitlichen Übungskonzept, das Bewegung und Stille, Sie lernen An- und Entspannung sowie Körper und Geist zu verbinden, um sich nicht nur während der Yogapraxis, sondern auch im Alltag ausgeglichen, selbstbewusst und rundum gut zu fühlen. Das Angebot richtet sich an alle, die schon morgens Wohlbefinden spüren wollen, um energetisiert, positiv und dankbar in den Tag zu starten.

- 3158** BEGINN: 19.09.2025, 10x freitags,
08.00-08.45 Uhr (10 UStd.)
vhs im Riemeke,
52,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yogisches Wandern – Bewegung in Einklang mit Körper und Geist

Peter Pochowski

Erleben Sie Yoga einmal anders – in Verbindung mit der Natur und achtsamer Bewegung. Zu Beginn erhalten Sie eine kurze theoretische Einführung in die Grundlagen des Yoga und das Konzept der feinstofflichen Körper. Anschließend wird gemeinsam ca. 4 bis 5 Kilometer gewandert. Dabei werden gezielt Yogaübungen, Atemtechniken und Asanas praktiziert. Diese Kombination fördert nicht nur Ihre körperliche Fitness, sondern auch innere Ruhe und Achtsamkeit. Der Kurs ist für alle geeignet – ob Yoga-Neuling oder Yogini mit Erfahrung – und lädt dazu ein, Körper und Geist in Balance zu bringen.

- 3159** **Samstag, 11.10.2025,**
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)
Waldschule Haxtergrund,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Faszien-Yoga

Natalja Seel

Entdecken Sie die Welt des Faszien Yoga und erweitern Sie Ihre Beweglichkeit! Sie erhalten nicht nur eine Einführung in die Grundlagen des Hatha Yoga, sondern lernen auch, Ihre Faszien zu lockern und Ihre Flexibilität zu steigern. In dieser Stunde lernen Sie verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yoga-Stellungen, die speziell auf die Faszien abgestimmt sind. Die Einheiten können helfen den alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden. Die Teilnahme ist für alle möglich, unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

- 3160** **BEGINN: 22.09.2025, 10x montags,**
20.00-20.45 Uhr (10 UStd.)
Online-Veranstaltung,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)



Pilates & Yoga

Natalja Seel

Erleben Sie eine wohltuende Kombination aus sanften Übungen und tiefgehender Entspannung. Sie beginnen mit gezielten Bewegungen, die die gesamte Muskulatur schonend kräftigen und aktivieren. Anschließend lernen Sie vielfältige Dehnübungen, wohl tuende Massagetechniken und effektive Entspannungsmethoden kennen, um Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu fördern. Den Abschluss jeder Einheit bildet eine entspannende Phase, in der Sie neue Energie tanken und zur Ruhe kommen können. Die Teilnahme ist für alle offen, unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

- 3162** **BEGINN: 24.09.2025, 10x mittwochs,**
18.00-19.15 Uhr (17 UStd.)
Online-Veranstaltung,
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

Aerial Yoga – schwerelos glücklich im Tuch

Leonore Hecker



In diesem Einstiegsworkshop machen sich Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung gleichermaßen mit dem Aerial-Tuch vertraut. In ruhiger, entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung erlernen Sie Handgriffe und Positionen in einem Trapez-tuch, welches fest mit Haken in der Decke verankert ist. Aerial Yoga entlastet die Wirbelsäule, ermöglicht problemlos Umkehrhaltungen und lässt Stress wie von selbst abfallen. Sie erreichen schwedende Fähigkeiten zu mehr Koordination, Balance, Vertrauen, Achtsamkeit und Kraft. Die Kombination aus konzentriertem Üben und spielerischem Ausprobieren setzt Glückshormone frei.

- 3169** **Freitag, 07.11.2025,**
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Yogaquelle Paderborn,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3170** **Freitag, 14.11.2025,**
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Yogaquelle Paderborn,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3171** **Freitag, 21.11.2025,**
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Yogaquelle Paderborn,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3172** **Freitag, 28.11.2025,**
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Yogaquelle Paderborn,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sie vermissen ein Angebot oder möchten mit einer Gruppe eine bestimmte Schulung buchen?

Gerne planen wir individuell und maßgeschneidert für Sie im Rahmen unseres Angebots „Bildung auf Bestellung“.



TAI CHI

Tai Chi-Schattenboxen Peking-Form für Anfänger*innen

Yi Qiao



Tai Chi, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine traditionelle Bewegungskunst, die der Gesundheit besonders zuträglich ist. Mit langsamer und anmutiger Bewegungsmeditation erreicht man hohe körperliche und seelische Entspannung. Tai Chi ist auch die Grundlage für die Selbstverteidigung. In diesem Kurs lernen Sie die in China populärste Tai Chi Peking-Form.

3190 BEGINN: 22.09.2025, 10x montags, 20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
62,60 Euro (ermäßigt: 42,60 Euro)

QI GONG

Qi Gong bedeutet „Arbeit mit der Lebensenergie“ oder „energetisches Arbeiten“ und ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (**TCM**). Es kann in Ruhe oder in Kombination mit Bewegung ausgeführt werden. Charakteristisch sind die sanften, langsamen und ungezwungenen im Atemrhythmus durchgeführten Bewegungen.

Die positiven Effekte beim regelmäßigen Üben können vielfältig sein, Qi Gong

- fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden,
- stärkt Immunsystem und Selbstheilungskräfte,
- kann Beschwerden lindern und die Therapie unterstützen,
- hält beweglich,
- fördert die Konzentration bei gleichzeitiger Entspannung,
- fördert die Sensibilität und Selbstwahrnehmung,
- wirkt prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten,
- unterstützt Heilung auf körperlicher, geistiger und seelische Ebene durch einen ruhigen und friedvollen Geist.

Es gibt im Qi Gong eine Vielzahl von Übungsarten oder Stilen, die unterschiedlich komplex oder lang sein können. Die vhs Paderborn hat verschiedene Übungsreihen und Systeme in ihrem Programm. Hintergrund, Ausbildung und Persönlichkeit der Unterrichtenden haben einen großen Einfluss auf die Ausgestaltung des Unterrichts und die Inhalte.

Wenn Ihnen bestimmte Aspekte wichtig sind oder Sie unsicher sind, welcher Kurs am besten zu Ihnen passt, kontaktieren Sie gerne unter 05251 88-14309 oder 88-14300 Iris Pape, die zuständige Ansprechpartnerin für diesen Fachbereich.

Tai Chi Qi Gong – Heilgymnastik am Vormittag

Yi Qiao



Tai Chi Qi Gong, das heißt Qi Gong mit Tai Chi-Elementen, ist eine meditative Bewegungsform. Sie entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und verbindet Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Verbunden mit seiner Vorbeugungs- und Heilwirkung ist das Tai Chi Qi Gong ein sanfter Weg zur körperlichen und seelischen Entspannung und damit zum allgemeinen Wohlbefinden. Sie trainieren im Stehen bzw. im Sitzen.

3192 BEGINN: 25.09.2025, 10x donnerstags, 10.45-12.15 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
62,60 Euro (ermäßigt: 42,60 Euro)

Qi Gong – Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin

Yi Qiao

Qi Gong stellt einen bedeutenden Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (**TCM**) dar. In diesem Kurs lernen Sie mit dem aus Peking stammenden Kursleiter mehrere in China sehr bekannte Qi Gong-Formen: das buddhistische Duft-Qi Gong, das taoistische Kranich-Qi Gong und das Qi Gong mit 8 Schätzen. Die Qi Gong-Übungen fördern ein langes, gesundes Leben.

3193 BEGINN: 22.09.2025, 10x montags, 18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
62,60 Euro (ermäßigt: 42,60 Euro)

Qi Gong – Schnupperworkshop

Brigitte Riedl-Schulte

Ein Angebot für alle, die Qi Gong einmal ausprobieren möchten. Qi Gong ist ideal um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Sie errei-

chen mehr Vitalität und Gelassenheit. Mit langsamem, einfachen Bewegungsabläufen und angeleiteten Entspannungsübungen wird dies erfahrbar gemacht. Das erworbene Wissen und die leicht umsetzbaren Übungen können Sie später in Ihren eigenen Alltag integrieren.

- 3196** Samstag, 08.11.2025,
11.00-15.30 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Qi Gong – Ruhe und Entspannung

Brigitte Riedl-Schulte

Lernen Sie Qi Gong als einen sanften Weg zu mehr Lebensqualität kennen. Die langsam, einfachen Übungen wirken positiv auf den Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Hormonhaushalt. Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht. Die Bewegungsabläufe wie z. B. die acht Brokate helfen Ihnen Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Angeleitete Entspannungsmeditationen runden den Kurs ab.

- 3197** BEGINN: 28.10.2025, 8x dienstags,
19.30-21.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

Qi Gong

André Dawson

Unter Qi Gong versteht man Jahrtausende alte, religionsfreie Übungen mit denen Gesundheit und Wohlbefinden verbessert werden. Der Atem, die Vorstellungskraft und leichte Bewegungen werden eingesetzt, um einen positiven Effekt auf die Gesundheit und für die Entspannung zu erzielen. Mit den passenden Methoden werden Stress, Anspannung und Energielosigkeit reduziert und Selbstheilungskräfte gestärkt. Das Training ist sowohl im Stand, als auch im Sitzen möglich und kann auch als gezieltes Training beispielsweise bei Atemwegserkrankungen wie COPD, Asthma oder Long Covid unterstützend wirken. Das Training ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Geübte geeignet.

- 3199** BEGINN: 29.10.2025, 8x mittwochs,
10.00-11.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,80 Euro (ermäßigt: 32,80 Euro)

TANZ

Durch Tanz wird ein sehr guter Beitrag zur Förderung von Gesundheit und Lebensfreude geleistet. Tanzen verbessert die Haltung, die eigene Ausdrucksfähigkeit und natürlich Beweglichkeit und Fitness. Spaß an der Bewegung und Kontakt mit anderen gehören ebenfalls dazu. Neben vielen körperlichen Effekten leistet Tanzen zusätzlich einen großen Beitrag zum Erhalten und zur Förderung der seelischen Gesundheit. Probieren Sie es aus!

Bauchtanz für Anfängerinnen

Marie-Luise Fehn



Der Orientalische Tanz hat viele Facetten: mal geheimnisvoll, weich, fließend, mal frech oder kraftvoll. Es gibt eine Reihe verschiedener Stile von klassisch bis modern und Tänze, in die Musik und Ausdruck anderer Kulturen einfließen (z.B. Indisch, Spanisch und Arabisch).

Durch das Praktizieren dieses Tanzstils erweitern Sie Ihre Bewegungskompetenz und steigern Sie Ihre Fitness. Zusätzlich trainieren Sie Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und verbessern Ihre Haltung. In diesem Kurs lernen Sie in Form eines einfachen Tanzes Basisbewegungen der Hüfte, Grundschritte und Kombinationen. Damit schaffen Sie eine gute Grundlage für die weiterführenden Kurse.

- 3201** BEGINN: 01.10.2025, 10x mittwochs,
18.40-19.40 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Orientalischer Tanz Aufbaukurs

Marie-Luise Fehn

In diesem weiterführenden Kurs (Mittelstufe und Fortgeschritten) werden die Basisbewegungen variiert und Sie lernen neue komplexere Bewegungen und Kombinationen. Jeder Tanz enthält einfache Bewegungen, die auch schon Frauen mit Grundkenntnissen umsetzen können, aber auch anspruchsvollere Elemente. In jedem Semester wird ein anderes Musikstück ausgewählt, zu dem z. B. mit Requisiten wie Schleier, Zimbeln oder Stock getanzt wird.

- 3202** BEGINN: 01.10.2025, 10x mittwochs,
19.45-20.45 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

animoVida® – die pure Lust am LebensTanz

Cristina Ferraro

Sie lernen animoVida® als einzigartige und abwechslungsreiche Methode kennen, bei der freier Tanz mit strukturierten tanztherapeutischen Übungen harmonisch kombiniert wird. Manche Tänze laden zu dynamischen und schnellen, manche zu sanften und langsamen Bewegungen ein. Manche Übungen werden alleine erlebt, andere wiederum zu zweit oder mit mehreren Personen. Im Zentrum dieser primär nonverbalen Methode steht die zwischenmenschliche Begegnung, die mit der emotionalen Botschaft von Musik und Tanz verbunden wird. Dabei sind keinerlei Tanzkenntnisse im herkömmlichen Sinne notwendig, einzig allein etwas Neugierde und Offenheit. Diese Methode unterstützt eine kraftvolle Lebendigkeit und die Möglichkeit, das eigene Sein sensibel wahrzunehmen sowie Inspirationen für die Gestaltung des zukünftigen Lebens zu bekommen.

- 3203** **Samstag,** 25.10.2025, 15.00-18.00 Uhr
Sonntag, 26.10.2025, 15.00-18.00 Uhr
(8 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kreistänze Welt

Cristina Ferraro

Kreistänze sind einfache Tänze, die in der Gruppe im Kreis getanzt werden – oft mit Handfassung, gelegentlich auch ohne. Sie lernen Schrittfolgen aus unterschiedlichen Kulturen, die sowohl folkloristische als auch meditative Elemente enthalten.

Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und eignen sich auch für Menschen ohne Tanzerfahrung. Im gemeinsamen Tanz folgen Sie dem Rhythmus der Musik, kommen zur Ruhe und lassen den Alltag hinter sich. Erleben Sie Gemeinschaft, Bewegung und Entspannung in einer harmonischen Atmosphäre.

- 3204** **Sonntag,** 14.12.2025,
11.00-14.30 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tanzen ohne Partner*in – Linedance-Workshop für Einsteiger*innen

Stephan Zörner

Sie haben Interesse am Tanzen, aber keine*n Tanzpartner*in? Dann ist dieser Linedance Schnupper-Workshop genau das Richtige für Sie. Er bietet sich sehr gut zum ersten Kennenlernen dieser populären Tanzsportart an, die für alle Altersstufen geeignet ist, und bei der niemand eine*n Tanzpartner*in benötigt. Mit unterschiedlichsten Rhythmen und Musikrichtungen werden zu einzelnen Musikstücken genau festgelegte Choreographien erlernt, die dann von

den Tänzer*innen einzeln, aber synchron in Reihen neben- und hintereinander getanzt werden. Der Workshop vermittelt die wichtigsten Grundlagen und ersten Schritte. Er ist geeignet für alle, die Spaß an der Bewegung zur Musik haben, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- 3206** **Sonntag,** 09.11.2025,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tanzen ohne Partner*innen – Linedance-Kurs für Einsteiger*innen

Stephan Zörner

Linedance ist eine populäre Tanzsportart für alle Altersstufen, bei der **KEIN*E** Tanzpartner*in benötigt wird. Mit unterschiedlichsten Rhythmen und Musikrichtungen werden zu jedem einzelnen Musikstück genau festgelegte Choreographien erlernt, die dann von den Tänzer*innen einzeln, aber synchron in Reihen neben- und hintereinander getanzt werden. Neben dem gesundheitlichen Aspekt – Lindance trainiert u.a. Koordination, Konzentration und Kondition – erlebt man durch das Tanzen in der Gruppe auch viel Spaß mit Gleichgesinnten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, in diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen und ersten Schritte vermittelt.

- 3207** BEGINN: 14.01.2026, 11x mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (22 UStd.)
vhs im Riemeke
63,40 Euro (keine Ermäßigung)

Aufbaukurs: Tanz dich fit mit Linedance, Kreis- und Paartanz! Tanzspaß – mit und ohne Partner*in

Maria Berger



Tanzen hat sich zunehmend zu einem beliebten Freizeitsport für Jung und Alt entwickelt. Es wird hierbei allein getanzt, zu Paaren, im Block, im Square oder im Kreis, mit und ohne Handfassung. Dabei wird die körperliche und geistige Fitness trainiert, wie bei

kaum einer anderen Freizeitbeschäftigung. Das Zusammenspiel von Bewegung und Musik aktiviert das Gehirn, fördert bis ins hohe Alter die Bildung neuer Nervenzellen und senkt nachweislich das Risiko, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken. Neben Konzentration, Kondition und Koordination werden auch Gleichgewichts- und Orientierungssinn geschult. Die Muskelzellen werden aktiviert, Sehnen und Bänder stärker durchblutet, Verspannungen lösen sich. Das gemeinsame Tanzen lenkt von Alltagssorgen ab und ist ein Stimmungsaufheller. Schnelle Lernerfolge erhalten die Motivation und die Freude an der Bewegung. Im Kurs werden leicht erlernbare, vielseitige Choreografien mit bekannten Standardtanzschritten (Cha-Cha-Cha, Rumba, Mambo, Walzer, Twist, Tango) vermittelt und zu abwechslungsreicher Musik getanzt (Schlagzeug, Oldies, Pop und Country). Die Chores werden in kleinen Sequenzen angeleitet und tanzbegleitend angesagt.

Vorkenntnisse in Standardtanzschritten und ein gutes Rhythmusgefühl werden vorausgesetzt.

3208 BEGINN: 29.10.2025, 8x mittwochs, 17.45-18.45 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,70 Euro (keine Ermäßigung)

PAARTANZ

Standard/Latein für Einsteiger*innen

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

Klassisch trifft cool – willkommen in der Welt der Standard- und Lateintänze! Von der eleganten Langsamten Walzer-Drehung bis zum feurigen Cha-Cha-Cha lernen Sie die beliebtesten Tänze aus dem Ballroom. Ob Tango, Rumba, Wiener Walzer oder Jive – jeder Tanz bringt seinen eigenen Vibe mit und macht Sie fit für jede Tanzfläche. Vermittelt wird Ihnen nicht nur die Technik, sondern auch das Feeling: Führen, Folgen, Körperhaltung und Rhythmusgefühl – alles, was Sie brauchen, um sich mit Ihrer*em Tanzpartner* in mühelos zu bewegen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und keine*n festen Tanzpartner*in – im Kurs finden sich Paare ganz entspannt zusammen. Standard-Latein ist zeitlos – und immer im Trend!

3210 BEGINN: 30.10.2025, 7x donnerstags, 19.40-21.10 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Paartanz für (Wieder-)Einsteiger*innen

Katharina Fenske

Ob für Hochzeit, Party, Abiball oder einfach nur zur gemeinsamen Steigerung der Fitness und Koordination – erlernen Sie in kurzer und kompakter Form die Grundformen der wichtigsten Standard- und

Lateintänze, damit Sie auf jeder Tanzfläche eine gute Figur machen. Auch wer verschüttete Kenntnisse auffrischen möchte, ist herzlich zur Teilnahme eingeladen. Besonders positiv: Tanzen macht gute Laune! Anmeldung bitte nur paarweise. Das Kurzentgelt gilt pro Person.

3211 BEGINN: 09.11.2025, 3x sonntags, 16.30-18.45 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,90 Euro (keine Ermäßigung)

Salsa für Einsteiger*innen

Katharina Fenske



Salsa macht Spaß und fit! Sowohl die Musik als auch der Tanz vermitteln Lebendigkeit und Lebensfreude. Tanzen ist ein Stimmungsaufheller ohne Nebenwirkungen. Weitere positive Effekte des Tanzens: Sie tun etwas für Ihre Fitness und Koordination. In diesem Anfänger*innen-Kurs lernen Sie die Grundlagen des Salsa in lockerer Atmosphäre kennen. Anmeldung bitte nur paarweise. Die Kurzentgelt gilt pro Person!

3212 BEGINN: 30.11.2025, 2x sonntags, 16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Salsa, Bachata & Kizomba

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

Salsa ist nicht nur ein Tanz, sondern ein Lebensgefühl! Mit der richtigen Mischung aus schnellen und langsamten Schritten tauchen Sie ein in die dynamische Welt der Salsa. Vermittelt werden die Grundlagen, wie Sie als Paar tanzen, führen und folgen, und dabei die Freiheit genießen, auf der Tanzfläche kreativ zu sein. Salsa ist wie ein Fest für die Sinne – mit rhythmischer Musik, die Ihren Körper zum Leben erweckt. Bachata und Kizomba sind Tänze, die fließende Bewegungen und ein starkes Zusammenspiel mit der Musik verbinden. Sie entwickeln ein Gefühl für den Rhythmus und lernen, sich mit Ihrem Gegenüber harmonisch zu bewegen. Außerdem leisten Sie einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden! Die Teilnahme ist sowohl für Singles als auch für

Paare möglich – Paare finden sich direkt im Kurs.
Entdecken Sie die Vielfalt dieser Tänze!

- 3213** BEGINN: 08.11.2025, 6x samstags,
15.30-17.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,00 Euro (keine Ermäßigung)

Discofox – Fit für die Party

Katharina Fenske

Ob Party oder Disco – der Discofox ist fast schon ein Klassiker unter den Tänzen. Seine fast universelle Einsetzbarkeit hat ihn generationsübergreifend zu einem der beliebtesten Tänze gemacht. Der Discofox verfügt über eine leicht erlernbare und variable Figurenfolge. Mit dem erlernten Spektrum machen Sie auf jeder Tanzfläche eine gute Figur, steigern Ihre Fitness und verbessern Ihre koordinativen Fähigkeiten. Außerdem leistet Tanzen einen sehr guten Beitrag zur Verbesserung des Gesamtbefindens. Anmeldung bitte nur paarweise. Das Kursentgelt gilt pro Person.

- 3214** BEGINN: 26.10.2025, 2x sonntags,
16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Discofox – Refresh und Vertiefung

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

Das neue Tanzangebot bietet Ihnen eine ideale Möglichkeit, die Grundlagen des Discofox aufzufrischen, sie zu vertiefen und kreative Variationen zu erlernen. Mit einem Fokus auf Verbindung und Führung, entwickeln Sie nicht nur die technischen Fähigkeiten, sondern auch das Gefühl, wie man als Paar im Einklang tanzt. Entfalten Sie Ihr tänzerisches Potenzial und genießen Sie die Freiheit, sich zur Musik zu bewegen. Paare finden sich direkt im Kurs – so wird der Einstieg besonders einfach!

- 3215** BEGINN: 30.10.2025, 7x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

West Coast Swing

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

West Coast Swing ist der Tanz, der sich durch pure Freiheit auszeichnet – hier können Sie sich in die Musik fallen lassen und trotzdem kreativ werden. Mit fließenden Bewegungen und coolen Figuren tanzen Sie sich durch jede Musikrichtung. Es geht darum, die Technik zu meistern, aber auch den Spaß am Improvisieren zu entdecken. West Coast Swing ist für alle, die etwas Lockeres und zugleich Elegantes suchen. Paare finden sich direkt im Kurs, also einfach einsteigen und loslegen!

- 3216** BEGINN: 08.11.2025, 6x samstags,
17.15-18.45 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tango-Argentino-Kurs für Einsteiger*innen



Andreas Nübel, Rita Schäfer

Sie wollen die Magie des Tango Argentino selber erleben und den Tanz kennenlernen, der im Jahre 2009 durch die UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt wurde? Tango ist weit mehr als nur ein Tanz – er ist eine besondere Form der non-verbalen Kommunikation, ein Dialog zwischen zwei Körpern, geprägt von Achtsamkeit, Vertrauen und gegenseitigem Respekt. Der Tango bietet Raum für persönliche Entfaltung, emotionale Tiefe und verbindet Menschen über Sprache und Herkunft hinweg. Vermittelt werden die Basiselemente des Tango Argentino, mit denen Sie anschließend, durch Schulung der Haltung und des eigenen Körpergefühls, Wege zur Improvisation und Musikalität finden. Teilnehmende lernen, wie man klare Signale gibt und empfängt, wie man gemeinsam im Moment tanzt und die Musik interpretiert. Ziel ist es, ein feines Gefühl für sich selbst, für den Partner oder die Partnerin und für das gemeinsame Tanzerlebnis zu entwickeln. Sie können sich auch für diesen Kurs anmelden, wenn Sie (noch) keine*n Tanzpartner*in haben. Die Paare finden sich direkt im Kurs. Open Role/Queer – das heißt, wer Lust hat kann eine beliebige Rolle (Führen/Folgen) oder beide Rollen lernen.

- 3221** BEGINN: 02.11.2025, 8x sonntags,
15.00-16.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tango-Argentino-Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger*innen

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Cruzado, Ocho und Moulinette sollten Ihnen bekannt sein. In diesem Kurs vertiefen Sie die Basiselemente und erweitern Ihr Repertoire durch Variationen dieser Elemente. Durch den Wechsel der Partner*innen werden die gelernten Techniken vertieft und gefestigt. Zur Teilnahme benötigen Sie eine*n Tanzpartner*in.

- 3223** BEGINN: 02.11.2025, 8x sonntags,
16.00-17.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tango-Argentino-Kurs für fortgeschrittene Teilnehmende

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Um an diesem Fortgeschrittenenkurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits einige Zeit Tango-Erfahrung gesammelt haben. Sie vertiefen die Basiselemente und wagen sich an schwierigere Figuren wie den Volcada oder Colgada heran. Im Vals lernen Sie verschiedene Cadenas kennen und verbessern das Gehen und die Haltung durch die enge Umarmung (Close Embrace). Zur Teilnahme benötigen Sie eine*n Tanzpartner*in.

3225 BEGINN: 02.11.2025, 8x sonntags,
17.00-18.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tango Argentino Practilonga

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Eine Practilonga ist eine Tango Argentino Tanzveranstaltung (Milonga) auf der aber auch geübt (Practica) werden kann. Es werden Tandas und Cortinas, wie man es auf einer Milonga erwartet, gespielt. Tandas sind mehrere Musikstücke die thematisch zusammenpassen. Die Tandas werden durch Cortinas abgegrenzt. Cortinas sind in der Regel nicht tanzbare kurze Musikstücke. Die Cortina kann genutzt werden, um sich höflich von dem*der Tanzpartner*in zu trennen und z.B. eine Pause zu machen oder eine*n neue*n Tanzpartner*in zu suchen.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Ein-fach vorbeikommen und tanzen. Der Eintritt ist frei. Da es sich um eine Mitbring-Milonga handelt, bringen Sie bitte was zum Trinken und auch gerne etwas zum Knabbern mit.

3227 BEGINN: 02.11.2025, 8x sonntags,
18.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

TANZSPECIALS

Grundlagen der Contact-Improvisation

Anne Pommier

Bei der Tanzform Contact-Improvisation kommen zwei oder mehr Menschen zusammen, um gemeinsam dem Bewegungsfluss zu folgen und ein dynamisches Gleichgewicht zu finden. Führen, folgen, tragen und getragen werden wechseln sich ab. Sie üben die Grundlagen dieser Tanzform und bauen darauf auf. So lernen Sie, immer mehr Gewicht abzugeben und zu nehmen, und sich selber und dem Bewegungsfluss zu vertrauen. Im Kurs wird kreativ, wertschätzend und achtsam mit den Bewegungs- und Kontaktmöglichkeiten improvisiert.

Die Dozentin ist Tanzpädagogin seit 1997 (Leeds, UK) und Lehrerin für Alexandertechnik (2005).

3228 **Samstag**, 22.11.2025,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop: Commercial Dance

Stefanie Mühlbächer

Commercial Dance ist ein energiegeladener, vielseitiger Tanzstil, der Elemente aus Hip-Hop, Jazz und Pop vereint und häufig in Musikvideos, Werbung und Bühnenshows zu sehen ist. Nach einem dynamischen Warm-up erarbeiten Sie eine ausdrucksstarke Choreografie, die typische Bewegungen verschiedener Tanzrichtungen kombiniert. Der Workshop richtet sich an alle, die schon Tanzerfahrung in den Bereichen Commercial, Hip Hop, Jazz oder ähnlichen Stilen haben. Commercial Dance stärkt die körperliche Fitness, verbessert Koordination, Ausdauer und Haltung, fördert das Rhythmusgefühl und steigert das Selbstbewusstsein. Darüber hinaus wirkt Tanzen stressabbauend und macht einfach Spaß.

3230 **Samstag**, 15.11.2025,
11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Movement meets Mindfulness

Birgit Martinshofer

In diesem Kurs behalten Sie Ihren ganzen Körper im Auge – konzentrieren sich aber in den Übungseinheiten auf Weniges. Dadurch nehmen Sie körperliche Reaktionen intensiver wahr und Sie können Impulse auf einzelne Muskelgruppen oder auch auf Herz und Kreislauf verstärken oder abschwächen. Kontrollierte, achtsame Bewegungen führen zu einer besseren Körperwahrnehmung, Balance und Kraft sowie einem Mehr an körperlichem Wohlbefinden. Jede Übungseinheit wird mit einer Entspannungs-/Achtsamkeitsübung abgeschlossen. Das Training ist für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – mitmachen lohnt sich!

3240 BEGINN: 17.09.2025, 9x mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
34,40 Euro (ermäßigt: 22,40 Euro)

Twerk

Janina Müller

Twerk ist eine energiegeladene Tanzrichtung, die sich durch kraftvolle, isolierte Bewegungen der Hüften und des Gesäßes auszeichnet. Ursprünglich aus der afrikanischen und karibischen Tanzkultur inspiriert, hat sich Twerk vor allem in der Hip-Hop- und Club-

szene weiterentwickelt. Neben der typischen „Booty Shake“-Technik geht es um Rhythmusgefühl, Ausdruck und Körperkontrolle. Twerk ist nicht nur ein Workout, sondern auch ein kraftvoller Tanzstil, der Selbstbewusstsein und Spaß verbindet. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern auch um Ausdruck, Energie und das Feiern der eigenen Individualität. Die Dozentin hat im letzten Jahr beim Twerk Battle der TwerXperience den dritten Platz belegt und durfte außerdem mit zwei Showcases bei der TwerXperience Nationalen Meisterschaft auf der Bühne stehen.

Schnupperworkshop

- 3241** Samstag, 04.10.2025,
13.00-14.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kurs

- 3242** BEGINN: 29.10.2025, 8x mittwochs,
17.30-18.30 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zumba

Edenilda Ferreira-Brachtendorf



Beim Zumba werden verschiedene lateinamerikanische Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue mit Fitnessbewegungen kombiniert. Daraus ergibt sich ein mitreißender Stil, der Tanz und Fitness vereint. Die Schritte sind leicht nachzutanzen und für alle Altersgruppen geeignet. Alle, die Spaß an Tanz, Bewegung und rhythmischer lateinamerikanischer Musik haben, sind eingeladen sich von der brasilianischen Dozentin mitreißen zu lassen. Spaß und Fitness garantiert!

Zumba für alle

- 3245** BEGINN: 15.09.2025, 10x montags,
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
Karlschule,
57,10 Euro (ermäßigt: 44,10 Euro)

Zumba 50+

- 3246** BEGINN: 16.09.2025, 10x dienstags,
19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
57,10 Euro (ermäßigt: 44,10 Euro)

Dance-Special: High Heels und Female Dance – Entfalte deine Weiblichkeit

Alina Seiler

Tauchen Sie ein in die Welt des sinnlichen und kraftvollen Tanzen. Tanzen stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Tanzen Sie gemeinsam mit Leidenschaft, Power und Eleganz! Sie starten mit den Basics: dem eleganten und selbstbewussten Laufen auf High Heels, grundlegenden Tanzschritten und deren fließenden Verbindung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus diesen Basics eine ausdrucksstarke Choreografie entsteht. Anschließend wechseln Sie in den Bereich des Female Dance, diesmal ohne High Heels. Hier geht es darum, ein Gefühl für verschiedene Bewegungsstile zu entwickeln und die eigene Weiblichkeit tänzerisch in Szene zu setzen. Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihre sinnliche und ausdrucksstarke Seite entdecken und selbstbewusst präsentieren möchten. Oft fehlt der Mut, sich in kraftvollen Bewegungen frei zu entfalten, doch gemeinsam in der Gruppe ermutigen und unterstützen Sie sich gegenseitig.

Der Kurs ist auch für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dresscode: Bitte tragen Sie eine lange Hose, die bequem ist, in der Sie sich gut bewegen können, sich wohl fühlen und die Ihnen Selbstbewusstsein verleiht.

High Heels – Bitte bringen Sie Schuhe mit einem stabilen Absatz (am besten 5-10 cm hoch) mit. Die Schuhe sollten geschlossen sein und gut am Fuß sitzen. Wenn vorhanden auch gerne Absatz- und Kneeschoner mitbringen.

- 3277** Sonntag, 07.09.2025, 17.00-21.30 Uhr
(6 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,20 Euro (keine Ermäßigung)

- 3278** Sonntag, 05.10.2025, 18.30-21.00 Uhr
Sonntag, 12.10.2025, 18.00-20.30 Uhr
(6 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,20 Euro (keine Ermäßigung)

- 3279** Sonntag, 09.11.2025, 18.30-21.00 Uhr
Sonntag, 16.11.2025, 18.00-20.30 Uhr
(6 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,20 Euro (keine Ermäßigung)

- 3280** Sonntag, 07.12.2025, 18.30-21.00 Uhr
Sonntag, 14.12.2025, 18.00-20.30 Uhr
(6 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,20 Euro (keine Ermäßigung)

POLE-TRAINING



Pole-Training ist ein anspruchsvolles Workout, das alle Muskelgruppen beansprucht. Das Halten des eigenen Körpergewichtes erfordert viel Kraft, besonders den Schultern und Armen. Gleichzeitig werden Beweglichkeit und Koordination geschult. Ein verbessertes Körpergefühl und eine aufrechtere Haltung sind vielfach positive Nebeneffekte. Es gibt also viele gute Gründe, Pole-Training auszuprobieren! Die vhs Paderborn bietet bereits seit 2015 Pole-Kurse an. Das Spektrum der Angebote reicht vom Einstiegskurs bis zu Kursen für Fortgeschrittene. Weiterführende Kurse mit freien Kapazitäten finden Sie auf unserer Internetseite. Pole-Interessent*innen mit Vorerfahrung sollten eine Probestunde machen, bzw. sich mit den Trainerinnen in Verbindung setzen, damit eingeschätzt werden kann, welcher Kurs für sie geeignet ist. Eine Übersicht über die Level und Voraussetzungen ermöglicht eine Einschätzung, welcher Kurs für Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet ist. Die dort angegebenen Zeiträume bieten nur einen groben Anhaltspunkt, da die Entwicklung beim Pole nicht linear ist und man nicht davon ausgehen kann, dass nach einer bestimmten Dauer ein dazugehöriger Level erreicht ist. Die angegebenen Zeiträume basieren auf den Erfahrungen der Trainerinnen. Grundsätzlich sollte der Faktor Zeit nicht unterschätzt werden (auch bei sehr begabten Teilnehmer*innen), denn die Anzahl der Wiederholungen hat starken Einfluss auf die sichere Ausführung der Figuren.

Pole-Level

Beginner 1: (unter 6 Monate Erfahrung)

Keine bis wenig Vorerfahrung. Sie haben sich bisher die meiste Zeit auf dem Boden bewegt und Spins und kleinere Kombinationen praktiziert. Sie erreichen beim Klettern an der Stange größere Höhen und haben erste Erfahrungen mit dem Inverten (über Kopf gehen) gemacht.

Beginner 2: (länger als 6 Monate Erfahrung)

Sie beherrschen inzwischen einige Spins und können diese sicher auf beiden Seiten ausführen. Klettern und Sitzen fühlt sich inzwischen entspannt(er) an und auch beim Invert geraten Sie nicht mehr in Stress.

Intermediate 1: (mindestens 1–1,5 Jahr aktive Pole-Erfahrung)

Sie führen die Pole-Figuren Invert, Outside und Inside Leg Hang auf beiden Seiten sicher aus. Über Grifftechnik, Haltepunkte und andere Basistechniken denken Sie nicht mehr nach.

Intermediate 2:

Sie beherrschen den Outside und Inside Leg Hang auf beiden Seiten sicher. Die Figuren werden komplexer und zu Ihrem Bewegungsrepertoire gehören auch Übergänge sowie schöne Ein- und Ausgänge aus den Figuren.

Intermediate 3:

Ein Air Invert gehört in Ihr Repertoire. Sie beherrschen komplexe Übergänge und längere Kombinationen aus Spins und Figuren. Die eine oder andere advanced Figur ist machbar.

Advanced: (mindestens 3–4 Jahre aktive Erfahrung)

Sie sind in der Lage, einen Shoulder Mount und Air Invert auf beiden Seiten gekonnt auszuführen und haben ein sicheres Gefühl für die Stange entwickelt, so dass Sie sofort realisieren, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt. Sie bringen neben Kraft und Ausdauer auch eine gute aktive Flexibilität für anspruchsvolle Figuren mit.

Pole-Training Schnupperkurs (Beginner 0) für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren? Fitness und Spaß kombinieren? Pole-Dance ist ein umfassendes Ganzkörper-Workout. Das Training verbessert nicht nur die Körperhaltung, sondern stärkt die gesamte Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und wirkt sich zudem positiv auf das eigene Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aus. Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger*innen, die Teilnehmenden sollten keine bis sehr wenig Vorkenntnisse mitbringen.

Sandra Schömer

3350 BEGINN: 24.09.2025, 10x mittwochs, 18.00–19.00 Uhr (13 UStd.)
vhs in der Südstadt,
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sophia Wegener

3351 BEGINN: 21.09.2025, 12x sonntags, 19.00–20.00 Uhr (16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
96,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pole-Training Beginner 2 (mit Vorkenntnissen)

Sandra Schömer

Sie möchten Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren? Fitness und Spaß kombinieren? Pole-Dance ist ein umfassendes Ganzkörper-Workout. Das Training verbessert nicht nur die Körperhaltung, sondern stärkt die gesamte Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und wirkt sich zudem positiv auf das eigene Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aus. Die Teilnehmerinnen sollten geringe Vorkenntnisse mitbringen.

3352 BEGINN: 04.09.2025, 14x donnerstags,
20.30-21.30 Uhr (19 UStd.)
vhs in der Südstadt,
112,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pole-Training – Intermediate 1–2

Sandra Schömer

Sie inverten bereits sicher auf beiden Seiten und beherrschen Outside und Inside Leghang sicher. Über Grifftechnik, die Haltepunkte und Co. denken Sie nicht mehr nach.
(großer Zeitraum: mindestens 1–1,5 Jahr aktive Pole Erfahrung)

3369 BEGINN: 07.09.2025, 15x sonntags,
16.00-17.00 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
120,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pole-Training – Intermediate 2

Sandra Schömer

Sie beherrschen den Outside und Inside Leg Hang auf beiden Seiten sicher? Nun lernen Sie neue Figuren und Techniken sowie auch neue Kombinationen aus bereits bekannten Moves. Die Figuren werden komplexer und Sie trainieren inzwischen Übergänge sowie schöne Ein- und Ausgänge aus den Figuren.

3372 BEGINN: 03.09.2025, 14x mittwochs,
19.15-20.15 Uhr (19 UStd.)
vhs in der Südstadt,
112,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hybridkurs Flexibilität für Pole

Sandra Schömer

Möchten Sie Ihre Flexibilität auf ein neues Level heben und die Vorteile eines aktiven Flexibilitätstrainings kennenlernen? Hier widmen wir uns gezielt Ihrer Beweglichkeit, wobei der klassische Spagat im Mittelpunkt steht. In angenehmer Atmosphäre werden wir gemeinsam interessante Techniken erarbeiten. Sie verbringen die meiste Zeit der Trainingsstunden also neben der Stange, aber eben auch ein bisschen an der Stange. Durch Übungen und Figuren, steigern wir Ihre körperliche Flexibilität und entwickeln Ihr Körperbewusstsein.

Alle Polerinas ab dem Level Intermediate 1 finden hier die richtige Herausforderung. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung, steigern Sie Ihre Fitness und bringen Sie Ihren Körper in Einklang.

3375 BEGINN: 07.09.2025, 15x sonntags,
17.15-18.45 Uhr (30 UStd.)
vhs in der Südstadt,
88,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pole-Training – Intermediate 3

Sandra Schömer

Ein Air Invert gehört schon in Ihr Repertoire? Sie beherrschen komplexere Übergänge und längere Kombinationen aus Spins und Figuren und die ein oder andere advanced Figur ist machbar? In diesem Level lernen Sie neue Figuren und auch neue Kombinationen aus bereits Bekanntem.

3376 BEGINN: 02.09.2025, 14x dienstags,
19.15-20.15 Uhr (19 UStd.)
vhs in der Südstadt,
112,00 Euro (keine Ermäßigung)
Bei den Polekursen besteht die Möglichkeit in Absprache mit der Fachbereichsleitung (Anna Sander, 05251 88-14311) probeweise an Kursen teilzunehmen, um den zum eigenen Tanzlevel passenden Kurs zu finden.

KRAFTTRAINING · FITNESS

CircleFit Basics für mehr Fitness & Kraft

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Sie möchten fitter werden, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? In der CircleFit Basics Stunde lernen Sie in einer entspannten, motivierenden Atmosphäre die Grundlagen eines erfolgreichen Trainings – und das ganz ohne Druck oder komplizierte Abläufe. Der Kennenlern-Termin ist speziell für Männer und Frauen, die vielleicht lange nicht mehr aktiv waren oder noch keine Erfahrung mit Fitnesskursen haben. Egal, ob Sie Muskeln aufbauen, fitter werden oder einfach wieder in Bewegung kommen möchten: Hier praktizieren Sie einfache, effektive Übungen, die Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel bringen. Das Training bezieht neun hydraulische Kraftgeräte, die Ihre Gelenke schonen, acht flexible Zwischenstationen und einen speziellen Faszien-Circle ein. Nutzen Sie die Gelegenheit sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun!

Schnupperworkshop

3402 Dienstag, 23.09.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kurs

3403 BEGINN: 30.09.2025, 8x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,60 Euro (keine Ermäßigung)

Circle-Training für Frauen

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Sie möchten Ihre Fitness verbessern und Ihre Gesundheit fördern? Gefordert aber nicht überfordert werden? Ihre Rückenschmerzen los werden? Sich mal richtig auspowern? Bei diesem Circle-Training ist alles möglich- aber nichts ein Muss. Das Stations-training besteht aus einem Kraft-Ausdauer-Circle mit neun gelenkschonenden, hydraulischen Kraftgeräten, acht flexiblen Zwischen-Stationen und einem Faszien-Circle. Ein ganzheitliches Training, dass Kraft-Ausdauer-Balance-Beweglichkeit-Koordination umfasst. Es ist für Frauen jeden Alters und für jeden Fitness-Level geeignet. Es wird individuell auf Ihre persönlichen Wünsche und Ziele abgestimmt und findet unter kompetenter Anleitung statt. Probieren Sie es aus!

- 3405** BEGINN: 29.09.2025, **1x wöchentlich** (insgesamt 12 Termine wahlweise montags, mittwochs oder freitags), jeweils 45 Minuten im Zeitfenster von 9.00 bis 12.00 Uhr (12 UStd) vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 3406** BEGINN: 29.09.2025, **2x wöchentlich** (insgesamt 24 Termine wahlweise montags, mittwochs oder freitags), jeweils 45 Minuten im Zeitfenster von 9.00 bis 12.00 Uhr (24 UStd.) vhs im Riemeke,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 3407** BEGINN: 29.09.2025, **3x wöchentlich** (insgesamt 35 Termine montags, mittwochs und freitags), jeweils 45 Minuten im Zeitfenster von 9.00 bis 12.00 Uhr (35 UStd.) vhs im Riemeke,
105,00 Euro (keine Ermäßigung)

Leichtigkeit lernen – Einführung in die Alexandertechnik

Anne Pommier



Verspannungen? Haltungsprobleme? Stress? Wo stehen Sie sich selbst im Weg? Wie können Sie sich von störenden Gewohnheiten befreien? Die Alexandertechnik, eine pädagogische Methode, benannt nach ihrem Begründer Frederick Matthias Alexander, einem australischen Schauspiellehrer, die sich mit dem Erkennen und Ändern von Gewohnheiten beschäftigt, hilft Ihnen dabei, Ihre natürliche Koordination wieder zu gewinnen. Der sanfte und ganzheitliche Ansatz kann viele Beschwerden lindern und Ihre Leistung steigern. Erfahren Sie in diesen Workshop wie die effektive und bewährte Methode Sie in Ihrem Alltag unterstützen kann. Achtsamkeits-

übungen und erlebte Anatomie helfen Ihnen dabei, Ihre eigenen Bewegungsmuster zu erkennen. Anhand alltäglicher Situationen wird demonstriert und geübt, wie Sie durch bewusstes Innehalten mehr Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit erreichen können.

- 3410** **Samstag**, 08.11.2025,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Starker Beckenboden – Entlasteter Rücken: Zusammenhänge verstehen, Beschwerden lindern

Nina Wollmeyer

Ein kraftvoller und elastischer Beckenboden ist für alle Menschen von zentraler Bedeutung – ob Frau oder Mann. Rückenschmerzen, Haltungsprobleme oder Spannung in der Körpermitte stehen oft in engem Zusammenhang mit der Beckenbodenmuskulatur. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Beckenboden, Wirbelsäule und Atmung zusammenspielen – und wie Sie diese Verbindung gezielt für Ihre Stabilität und Ihr Wohlbefinden nutzen können. Mit sanften, alltagstauglichen Übungen aus der Spiraldynamik® und der Faszien-Methode lernen Sie, Ihren Beckenboden wahrzunehmen, zu stärken und zu entlasten – ganz gleich, ob präventiv oder zur Linderung bestehender Beschwerden.

- 3418** **Donnerstag**, 09.10.2025,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Starke Füße – starkes Fundament: bewusst stehen, gehen und leben

Nina Wollmeyer

Unsere Füße sind das Fundament unserer Haltung und Bewegung – und oft ein unterschätzter Schlüssel zu mehr Wohlbefinden. Der Kompaktworkshop vermittelt Übungen aus der Spiraldynamik®, einem anatomisch begründeten Bewegungs- und Therapiekonzept, das zeigt, wie man sich gesund, natürlich und mit weniger Verschleiß bewegt – vom Fuß bis zum Kopf. Sie erfahren, wie Sie Ihre Füße bewusst wahrnehmen, stärken und ausrichten können. Er ist für alle geeignet – besonders für Menschen mit Fußproblemen, Haltungsschwächen oder Interesse an ganzheitlicher Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- 3419** **Donnerstag**, 27.11.2025,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Trainer*innen sowie Physiotherapeut*innen für Entspannungs-, Fitness- und Wassergymnastikkurse gesucht!

Sie möchte gerne Ihr Wissen an Menschen weitergeben, die ihr körperliches Wohlbefinden steigern wollen? Durch Ihre positive Art schaffen Sie es, zu begeistern und zu motivieren? Dann bewerben Sie sich als Dozent*in für Entspannungstechniken oder Fitness- und Wassergymnastikkurse bei der Volks hochschule Paderborn. Kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 05251 88-14300 oder per E-Mail vhs@paderborn.de.

Life Kinetik zum Kennenlernen

Jens Heinemann

Life Kinetik ist ein neues Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik ein abwechslungsreiches und spannendes Training, zur Stressreduzierung, Verbesserung der Konzentration und Erhöhung der Aufmerksamkeit!

Mehr Infos unter www.heinemann-lifekinetik.de

- 3420** **Donnerstag**, 09.10.2025,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Life-Kinetik-Bewegungsprogramm

Jens Heinemann

Optimieren Sie Ihre Gehirnleistung – für weniger Stress und mehr Konzentration! Steigern Sie Ihre Aufmerksamkeit in Schule, Sport und Beruf durch ein wissenschaftlich fundiertes, lizenziertes Training. In entspannter Atmosphäre fördern Sie gezielt Ihre Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung – kombiniert mit kognitiven Übungen und einem speziellem Augentraining. Probieren Sie es aus und spüren Sie den Unterschied!

- 3421** BEGINN: 30.10.2025, 6x donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
68,00 Euro (keine Ermäßigung)



Faszinierende Faszien – beweglich durch den Alltag

Nina Wollmeyer

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Faszientrainings! In diesem Einführungskurs lernen Sie einfache, effektive Übungen kennen, die das Bindegewebe geschmeidiger machen, Verspannungen lösen und das allgemeine Wohlbefinden steigern können. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten – ganz unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. In vier Einheiten erhalten Sie praxisnahe Impulse für mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Körperbewusstsein.

- 3422** BEGINN: 16.10.2025, 4x donnerstags,
9.30-10.45 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Step-Aerobic – für mehr Ausdauer und Koordination

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Erleben Sie ein dynamisches Workout, das Ihre Ausdauer steigert und Ihre Koordination verbessert. Mit energiegeladener Musik und abwechslungsreichen Schritt kombinationen wird jeder Schritt zum Vergnü-

gen. Perfekt für alle Fitnesslevels – kommen Sie ins Schwitzen und haben Spaß dabei!

- 3511** BEGINN: 15.09.2025, 10x montags, 17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,80 Euro (keine Ermäßigung)

Trampolin Fit

Larissa Villanueva Brea



Steigern Sie Ihre Fitness durch abwechslungsreiche Übungen auf dem Mini-Trampolin. Das Mini-Trampolin der Firma Bellicon ist hochelastisch und somit gelenkschonend. Gleichzeitig ist der Trainingseffekt hoch, da alle Muskelgruppen beim Training beansprucht werden. Mit Spaß und Freude in der Gruppe lernen Sie Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren.

Die Intensität des Trainings wird individuell gesteuert und ist somit für Anfänger*innen und Fortgeschrittene bestens geeignet. Trainiert wird barfuß oder in Stoppersocken.

- 3512** BEGINN: 16.09.2025, 4x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3513** BEGINN: 16.09.2025, 4x dienstags, 19.00-20.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3514** BEGINN: 28.10.2025, 8x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,80 Euro (keine Ermäßigung)

- 3515** BEGINN: 28.10.2025, 8x dienstags, 19.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,80 Euro (keine Ermäßigung)

- 3516** BEGINN: 17.09.2025, 4x mittwochs, 19.05-20.05 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3517** BEGINN: 29.10.2025, 8x mittwochs, 19.05-20.05 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,80 Euro (keine Ermäßigung)

Fitness mit Box-Aerobic

Delphine Launay

Box Aerobic ist eine Kombination aus Aerobic-Übungen und Boxtechniken (Schlag- und Kick-Bewegungen). Dabei handelt es sich jedoch um ein kontaktfreies Training, bei dem die Teilnehmer*innen zu schneller Musik trainieren. Erfahren und erleben Sie, wie das Herz-Kreislaufsystem intensiv gefordert wird. Ziel ist die Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit zu verbessern und Kalorien zu verbrennen.

- 3518** BEGINN: 26.09.2025, 9x freitags, 19.00-20.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,60 Euro (keine Ermäßigung)

ETB® – European Tae Bo

„Get fit, lose weight, have fun, be strong!“ – ETB® ist gemeinsames Schwitzen, Spaß haben, Fitness, Gesundheit, Schlappmachen und an die Grenzen stoßen – kurzum, ein Rundumschlag, der den ganzen Körper fordert. Lernen Sie mit Spaß die Technik, um Fitness und Veränderung zu erreichen. Um Fehlstellungen der Körperhaltung bei den Kursteilnehmenden vorzubeugen, werden durch die Kursleitung notwendige Korrekturen sowohl mündlich als auch durch Hilfestellung vorgenommen.

ETB® – European Tae Bo (Dienstag)

Irena Barhoumi

- 3520** BEGINN: 16.09.2025, 12x dienstags, 18.15-19.15 Uhr (16 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg
54,80 Euro (ermäßigt: 38,80 Euro)

ETB® – European Tae Bo (Donnerstag)

Thomas Baumgärtner

- 3522** BEGINN: 18.09.2025, 12x donnerstags, 19.15-20.15 Uhr (16 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg
54,80 Euro (ermäßigt: 38,80 Euro)

European Fitness Special – Workshop

Thomas Baumgärtner

Lernen Sie das European-Fitness-Angebot kennen! Dieser Workshop bietet einen Einblick in folgende European Sportsysteme (Infos unter www.efpe-net.de):

European Tae Bo als Masterclass mit Kampfsportelementen und European Aerobic als effektives Dance Cardio Workout sowie European Power Stretch als dynamisches Stretching Workout.

- 3525** **Sonntag**, 16.11.2025,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
18,40 Euro (keine Ermäßigung)

Latin Fit

Larissa Villanueva Brea

Latin Fit ist ein Workout mit einer Mischung aus Tanz und Aerobic. Lernen Sie dynamische Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen und schaffen Sie damit ein positives Körpergefühl, verbessern Sie Ihre Koordination und kräftigen Sie die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule. Die Intensität des Trainings wird individuell gesteuert und ist somit für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene bestens geeignet.

- 3528** BEGINN: 17.09.2025, 4x mittwochs,
18.00-19.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
18,50 Euro (ermäßigt: 13,50 Euro)

- 3529** BEGINN: 29.10.2025, 8x mittwochs,
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)

Fit-Mix mit Musik – Bodyworkout

Isolda Rüb

Bodyworkout mit fetziger Musik für alle mit ausgeprägter Fitnessambition. Lernen Sie ein intensives Bodyforming, bei dem der Kreislauf in Schwung kommt, die Fitness langsam gesteigert wird und der Spaß nicht zu kurz kommt.

- 3536** BEGINN: 01.10.2025, 10x mittwochs,
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
42,30 Euro (ermäßigt: 29,30 Euro)

Trainer*innen sowie Physiotherapeut*innen für Fitness- und Wassergymnastikkurse gesucht!

Sie möchte gerne Ihr Wissen an Menschen weitergeben, die ihr körperliches Wohlbefinden steigern wollen? Durch Ihre positive Art schaffen Sie es, auch in Abendkursen zu begeistern und zu motivieren? Dann bewerben Sie sich als Leiter*in von Fitness- und Wassergymnastikkursen bei der Volks hochschule Paderborn. Kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 05251 88-14300 oder per E-Mail vhs@paderborn.de.

Bauch, Beine, Po – Gymnastik mit Musik

Isolda Rüb

Nach einem kurzen Aufwärmtraining bei Musik ziehen die anschließenden Übungen auf die Stärkung der Bauch-, Bein-, Po- und Armmuskulatur sowie auf eine hohe Kalorienverbrennung. Lernen Sie zu-

sätzlich, Wirbelsäule, Körperhaltung und Koordinationsvermögen zu stärken und zu verbessern. Abschließende Entspannungseinheiten sollen den Körper auf das Ende der Trainingseinheit und auf die Regeneration nach dem Training vorbereiten.

- 3538** BEGINN: 01.10.2025, 10x mittwochs,
19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
42,30 Euro (ermäßigt: 29,30 Euro)

Fitness mit Musik für Frauen 50+

Doris Baggeröhr

Wenn der Lebensalltag den Körper aus dem Gleichgewicht bringt, merkt man die Folgen meist erst in späteren Lebensjahren. Sie lernen, die Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren und berücksichtigen dabei die speziellen Anforderungen für Frauen. Das Aufwärmtraining findet mit unterschiedlicher Musik statt. Die Gymnastikübungen werden überwiegend auf Matten ausgeführt. Kurze Entspannungseinheiten am Ende jeder Stunde bereiten den Körper auf die Regeneration nach dem Training vor.

- 3540** BEGINN: 16.09.2025, 12x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
Realschule in der Südstadt – Turnhalle
Gertrudenstraße 12,
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)

Senior*innengymnastik im Sitzen und im Stehen



Andrea Eibach-Caputo



„Wer rastet, der rostet“, sagt ein Sprichwort. Unter fachkundiger Leitung erhalten die Teilnehmenden Anleitungen zu ausgewogenen und wohltuenden Bewegungsformen. Kreislauf- und Entspannungsgymnastik sowie gezielte Atemübungen bilden die Schwerpunkte des Kurses.

- 3570** BEGINN: 18.09.2025, 10x donnerstags,
09.30-10.30 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
37,10 Euro (keine Ermäßigung)

Pilates für alle

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell

Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, Anfang des 19. Jahrhunderts vom deutschen Körpertrainer Joseph H. Pilates entwickelt. Die Übungen kombinieren Ganzkörpertraining mit einer fließenden Atmung: Ausatmen bei Anspannung der Muskulatur, Einatmen beim Loslassen. Im Fokus jeder Pilatesübung steht die Körpermitte, die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen, die für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung sorgen. Mithilfe der vielfältigen, kreativen Übungen entwickeln Sie ein neues Körperbewusstsein und gewinnen einen starken und beweglichen Körper.

3626 BEGINN: 23.09.2025, 10x dienstags, 17.00-18.00 Uhr (UStd.)
vhs im Riemeke,
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

3627 BEGINN: 23.09.2025, 10x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (UStd.)
vhs im Riemeke,
43,60 Euro (keine Ermäßigung)



RückenFit

Natalja Seel

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden. Dieser Kurs

kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Sie lernen verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis- Faszienball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

3628 BEGINN: 23.09.2025, 10x dienstags, 19.00-19.45 Uhr (10 UStd.)
Online-Veranstaltung,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aktive Mittagspause: leichter Rücken

Natalja Seel

Die "Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen" ist ein 15 Minuten Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen und zu Rückenschmerzen neigen. Die Teilnehmer erlernen spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten

und zu stabilisieren. Es werden Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt und Sie erfahren, wie sie Ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen durchgeführt.

3630 BEGINN: 22.09.2025, 9x montags, 12.00-12.15 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wirbelsäulengymnastik – ein „starkes“ Programm

Sabine Gockel



Unser Rücken muss im Alltag eine Menge leisten. Schon beim Anheben einer gut gefüllten Einkaufstasche lasten mehrere Zentner Gewicht auf den Bandscheiben. Damit der Rücken dem standhält, lernen Sie ihn zu stärken und zu entspannen. Ein Kurs für alle Altersgruppen, der durch die Stärkung von Rücken, Bauch und Schultern das komplette Haltungssystem anspricht.

Der Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Nicht geeignet bei akuten Rückenbeschwerden! Sitzbälle und andere Materialien stehen vor Ort zur Verfügung.

3642 BEGINN: 18.09.2025, 12x donnerstags, 18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)

Body-Boost-Fitness

Irena Barhoumi

Lernen Sie ein kraftvolles, energiegeladenes Ganzkörpertraining kennen, das mit Musik und unter Einsatz kleiner Hanteln den ganzen Körper stärkt. Ein ideales und starkes Work-Out für Menschen, die sich gerne mit viel Power bewegen. Voraussetzungen: eine gute Grundfitness. Wer sich nicht sicher ist, ob dieser Kurs zu anspruchsvoll ist, dem empfehlen wir den Kurs „Power-Body-Workshop 3in1“ zum Ausprobieren.

3646 BEGINN: 18.09.2025, 12x donnerstags, 18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
54,80 Euro (ermäßigt: 38,80 Euro)

Bodytoning Workout: Power-Fitness

Sabine Gockel

Dieses Allround-Fitness-Programm ist ein effektives Ganzkörpertraining, das den gesamten Körper in Form bringt und für den Alltag stabilisiert. Nach einer intensiven Aufwärmphase erwartet Sie ein abwechslungsreiches und intensives Workout mit Eigengewicht oder Kurzhanteln. Sie lernen, durch die Kombination aus Fettverbrennung, Kräftigung und Ausdauer ihre Muskulatur zu stärken und ihre Beweglichkeit zu erhalten. Eine körperliche Grundfitness ist von Vorteil.

3648 BEGINN: 15.09.2025, 11x montags,
18.00-19.00 Uhr (15 UStd.)

Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
45,50 Euro (ermäßigt: 30,50 Euro)

Mobility, Stretch und Relax

Sabine Gockel

Ein leichtes Workout, das Beweglichkeitstraining, Dehnungsübungen und Faszientraining sinnvoll miteinander verbindet. Die Beweglichkeit wird gefördert und die alltagsbedingten Verkürzungen im Muskel- und Sehnenapparat werden am ganzen Körper bearbeitet und gedehnt. Das führt zu einem besseren Körpergefühl und mehr Sicherheit im Alltag. Gleichzeitig kann man abschalten, sich auf sich selbst konzentrieren und die Körperhaltung verbessern. Sie lernen einfach umsetzbare und vielseitige Übungen, die auch im Alltag angewendet werden können. Sie sind überdies eine gute Möglichkeit zur Vorbereitung auf das Sporttraining oder zur Regeneration nach intensiven Fitnesseinheiten.

3650 BEGINN: 15.09.2025, 11x montags,
19.30-20.30 Uhr (15 UStd.)

Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
45,50 Euro (ermäßigt: 30,50 Euro)

Workout mit Pilates- und Box-Einflüssen

Heike Hoffmeyer

Dieses Workout enthält Elemente der Sportarten Pilates, Boxen und teilweise auch Tanz. Es werden dabei die kraftvollen und dynamischen Bewegungen des Boxens eingebunden und auch – als eine der Hauptäulen – Elemente aus achtsamen Pilates-Übungen.

Das effektive Kombinations-Training baut Muskeln auf, strafft den Körper durch Verbesserung tiefer liegender Muskelgruppen, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert Koordination, Beweglichkeit sowie Ausdauer und verbessert somit die allgemeine Fitness, die Körperhaltung und die Figur.

Das Training ist für alle geeignet, die einerseits die Koordination und Ausdauer sowie andererseits den Muskelaufbau weiterentwickeln möchten.

3652 BEGINN: 18.09.2025, 10x donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
Elisabethschule, Sporthalle,
47,50 Euro (ermäßigt: 34,50 Euro)

Ganzkörpertraining mit Pilates- und Yogaeinflüssen

Heike Hoffmeyer

Sport am Abend ist ein gelungener Ausgleich und hilft nach einem anstrengenden Tag abzuschalten. Dieses Workout bietet dreifaches Glück: Sport, Stressabbau und Entspannung.

Lernen Sie, wie Sie fit, beweglich und ausgeglichen für die wechselnden Anforderungen im Alltag, im Sport und im Beruf bleiben. Ein stabiles Muskelkorsett mindert Rückenbeschwerden und das Verletzungsrisiko. Der Kurs richtet sich gleichsam an Frauen und Männer und baut auf dem jeweiligen individuellen Fitnessstand auf.

3654 BEGINN: 18.09.2025, 10x donnerstags,
19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)
Elisabethschule, Sporthalle,
47,50 Euro (ermäßigt: 34,50 Euro)

Mobility-Training

André Dawson

Mobility-Training ist ein Trainingsprogramm, das die Mobilisation der Gelenke und die Erhöhung der allgemeinen Flexibilität des Körpers fördert. Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung lernen Sie beim Mobility-Training Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen.

3657 BEGINN: 29.10.2025, 8x mittwochs,
09.00-10.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,80 Euro (ermäßigt: 32,80 Euro)

SCHWIMMEN · WASSERGYMNASTIK

Wassersport für Erwachsene – Kraulschwimmen sportlich richtig und effektiv

Laura Fobbe

Im schon fortgeschrittenen Lebensalter noch die modernen Bewegungstechniken des Kraulschwimmens, seine Atmung und einfache Wenden kennen und anwenden lernen? Das ist nicht unmöglich!

Unter sachkundiger Anleitung einer langjährigen Trainerin und aktiven Schwimmsportlerin erhalten die Teilnehmenden Lern- und Verbesserungsvorschläge bezüglich der Techniken gebräuchlicher moderner Schwimmarten. Auf diese Weise wird das richtige Kraulschwimmen, seine Atmungs- und Wendeformen sowie dessen ausdauernde Anwendung gelernt.



Teilnahmevoraussetzung: allgemeine Schwimmfähigkeit, sichere Anwendung des Brustschwimmens und Sportgesundheit.

Der Kraul-Einstiegskurs richtet sich an Schwimmer*innen, die die Kralutechnik von Grund auf lernen möchten. Der Kurs für Fortgeschrittene richtet sich an Schwimmer*innen, die Ihre Kralutechnik verbessern möchten. Fortgeschrittene aus vorherigen Kursen können gerne weiter teilnehmen.

Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht im Kursentgelt enthalten. Einlass ins Bad ist um 13.30 Uhr, der erste Kurs beginnt ca. 13.35 Uhr am Beckenrand.

Einstiegskurs

3661 BEGINN: 19.09.2025, 11x freitags, 13.30-14.30 Uhr (15 UStd.)
Schwimmoper am Maspernplatz, 42,50 Euro (keine Ermäßigung)

Fortgeschrittene

3663 BEGINN: 19.09.2025, 11x freitags, 14.30-15.30 Uhr (15 UStd.)
Schwimmoper am Maspernplatz, 42,50 Euro (keine Ermäßigung)

Rückenschule im Wasser: Ganzkörpergymnastik im 32 Grad warmen Wasser

Gerti Schulte-Panten

Der gewichtsentlastende Auftrieb und die warme Temperatur des Wassers schaffen besonders günstige Voraussetzungen für eine Schongymnastik. Bei 32°C Wassertemperatur lernen Sie, Bänder, Muskeln und Gelenke des gesamten Körpers schonend zu beanspruchen. Hilfreich dabei ist die variable Wassertiefe. Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht im Kursentgelt enthalten.

3664 BEGINN: 15.09.2025, 12x montags, 17.15-18.00 Uhr (12 UStd.)
Schwimmoper am Maspernplatz, 41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

3665 BEGINN: 15.09.2025, 12x montags, 18.05-18.50 Uhr (12 UStd.)
Schwimmoper am Maspernplatz, 41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

3666 BEGINN: 18.09.2025, 12x donnerstags, 08.30-09.15 Uhr (12 UStd.)
Schwimmoper am Maspernplatz, 41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

3667 BEGINN: 18.09.2025, 12x donnerstags, 09.15-10.00 Uhr (12 UStd.)
Schwimmoper am Maspernplatz, 41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

Kajak fahren – Grundlagenkurs auf der Pader

Kanu-Club Paderborn 1927 e.V.

In netter Vereinsatmosphäre wird der Umgang mit Kajak, Doppelpaddel und am Körper anliegender Ausrüstung praktisch eingebübt. Nach etwas Strömungslehre und den Verhaltensregeln auf dem Wasser unternehmen Sie erste eigene

Paddelschläge mit dem Ziel, das Boot mit und gegen die Strömung steuern zu lernen. Dazu kommen Tricks zum sicheren Flussqueren und Anlegen am Ufer. Nach dem Kurs sind Begriffe wie Kehrwasser, Bogenschlag und Traversieren keine Fremdwörter mehr und Paderborn aus der Flussperspektive zu erleben ist überdies ein schöner Nebeneffekt, der in Erinnerung bleiben wird.

Der Kurs findet am Bootshaus des Kanu Club Paderborn und in direkter Nachbarschaft auf der Pader statt. Paddelequipment wird gestellt. Paddelkenntnisse sind nicht erforderlich.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten schwimmen können.

3675 Samstag, 20.09.2025, 09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a, 33102 Paderborn, 30,80 Euro (keine Ermäßigung)

3676 Samstag, 20.09.2025, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a, 33102 Paderborn, 30,80 Euro (keine Ermäßigung)

RADTOUREN MIT DEM ADFC PADERBORN



Allgemeiner Deutscher Fahrradclub e.V.,
Kreisverband Paderborn
ADFC Kreisverband Paderborn e.V.
Kulturwerkstatt Paderborn
Bahnhofstr. 64
33102 Paderborn
Tel. 0151 74385792
info@adfc-pb.de
www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/adfc-paderborn.html

Das Jahresprogramm:

Der ADFC bietet über das Jahr, verteilt von April bis November, Tagetouren, Halbtagestouren und Feierabendtouren an. Die ausführliche Beschreibung dieser Angebote finden Sie im Internet:

www.adfc-pb.de

Bei Fragen zum Radtourenprogramm rufen Sie bitte die Telefonnummer **0151 74385792** an.

Alternativ können Sie natürlich auch eine schriftliche Anfrage an den ADFC senden: info@adfc-pb.de



wie Länge, Streckenführung, und Schwierigkeitsgrad zu finden.

Radfahrer-Rundbrief als Mail:

Der ADFC, Kreisverband Paderborn verschickt in unregelmäßigen Abständen Informationen zum Thema Radfahren. Außerdem werden alle Veranstaltungen rechtzeitig mit einer E-Mail angekündigt. Falls ein Interesse an dieser Informationsform besteht, kann der Rundbrief hier abonniert werden: info@adfc-pb.de

Zurück auf's Brett – Skateboard fahren für (Wieder-)Einsteiger*innen

Paderborner Asphaltsurfer e.V.



ASPHALTSURFER UNITED IN SKATEBOARDING

Schon einmal darüber nachgedacht, das Skateboard wieder aus der Ecke zu holen und wieder aufzustecken? Oder schon immer Lust dazu gehabt, aber nie so richtig damit angefangen? Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ab 16 Jahren, die das Skateboardfahren (wieder)entdecken möchten ohne dabei das Gefühl zu haben, die Profis beim Fahren zu stören. In Zusammenarbeit mit den erfahrenen Skatern von Asphaltsurfer e.V. ermöglicht der Kurs unter professioneller Anleitung einen guten Schritt auf's Board. Lernen Sie Tipps und Tricks, um sicher zu fahren, üben Sie mit Hilfe der Profis und lernen Sie Wissenswertes über Skateboards, Material und Fahrweisen. Voraussetzung: Fahrerfahrungen sind nicht nötig. Schutzausrüstung ist sinnvoll. Wenn vorhanden, eigenes Skateboard mitbringen. Einige Boards stehen zum Verleih zur Verfügung.

3681 BEGINN: 21.09.2025, 2x sonntags,
13.00-15.00 Uhr (6 UStd.)
Skatepark am Goldgrund Paderborn,
27,80 Euro (keine Ermäßigung)

Teilnahmebedingungen:

- Für die Touren bitte ausreichende Verpflegung und Getränke mitnehmen
- Soweit vorhanden, Regenschutz und einen Ersatzschlauch mitführen
- Teilnahme nur mit verkehrssicherem Fahrrad
- Für alle Teilnehmer*innen gilt die Straßenverkehrsordnung

Wichtig:

Soweit sich Änderungen oder Ergänzungen beim Programm ergeben sollten, werden diese rechtzeitig auf der Internetseite des Allgemeinen Deutschen Fahrradclub e.V. www.adfc-pb.de mitgeteilt. Hier sind auch Beschreibungen zu den einzelnen Touren

Selbstverteidigung – Kurs nach Sami-X Krav Maga

Jan Düker



Sami-X Krav Maga ist ein hochmodernes und äußerst effektives Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem mit israelischem Ursprung. Krav Maga baut auf instinktiven und natürlichen Bewegungen und Reflexen auf, die nicht erst langwierig eintrainiert werden müssen sondern auch unter extremem psychischen Druck schnell abrufbar sind. Es verzichtet auf kunstvolle Ausführung von Techniken. Es baut auf Konzepte der Konfliktlösung, Deeskalation, simpler Selbstverteidigung und des Drittschutzes sowie der entsprechenden Taktik. Mit Krav Maga haben auch körperlich schwächere Personen eine realistische Chance, einen Übergriff unbeschadet zu überstehen.

Selbstverteidigung – Kurs nach Sami-X Krav Maga für Frauen

3684 Freitag, 14.11.2025, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 15.11.2025, 09.00-13.00 Uhr
(9 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,90 Euro (ermäßigt: 37,00 Euro)

Kinder-Selbstverteidigung mit Sami-X Krav Maga (8-13)

siehe Kurs Nr. 7310

Selbstverteidigung auf Modern Arnis Basis

André Dawson



Modern Arnis ist die philippinische Kunst des Stockkampfes. Mit den etwa siebzig cm langen Stöcken aus Rattanholz werden Doppel- und Einzel-Stocktechniken trainiert. Diese werden auch waffenlos zur Selbstverteidigung genutzt. Entwaffnungs-techniken, sowie andere Möglichkeiten der Verteidigung gegen Angriffe mit und ohne Waffen gehören ebenso zum Repertoire. Durch die Sicherheit im Umgang mit den unterschiedlichsten Gegenständen wie z. B. Kurz- und Langstock, Schwert und Messer wird das höchste Ziel erreicht: die Angst vor bewaffneten Gegner*innen zu verlieren.

3687 BEGINN: 17.10.2025, 10x freitags,
18.30-20.00 Uhr (20 UStd.)
Gymnastikraum an der alten Sporthalle,
Pelizaeus-Gymnasium,
76,00 Euro (keine Ermäßigung)

ERNÄHRUNG



Unsere Kochkurse ermöglichen Ihnen, fundiertes Wissen über Ernährung sowie die Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln zu erwerben. Sie profitieren vom Expert*innenwissen unserer Lehrkräfte, professionalisieren Ihre eigene Küchenpraxis und erweitern Ihr Kochrepertoire zu Gunsten Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens. Bei den internationalen Kochkursen erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Ernährungsgewohnheiten und Esskulturen anderer Länder. Doch neben der Wissensaneignung sollen in den Kochkursen auch die Geselligkeit, die Freude am Genuss und der Austausch nicht zu kurz kommen. Die vhs-Kochkurse sind ein Erlebnis für alle Sinne und tolle Events, die Spaß machen. Bringen Sie zu allen Kochkursen Schürzen, Geschirrtücher und Aufbewahrungsbehälter mit. Die Lebensmittelkosten sind bei allen Kursen im Kursentgelt enthalten. Sie haben die Gelegenheit Ihren Platz einer Ersatzperson anzubieten, wenn Sie einen Kurstermin nicht wahrnehmen können. Lebensmittelkosten für einzelne Termine können leider nicht erstattet werden. Wir bitten um Verständnis.

ABC des Kochens

Lucie Rams



Von A wie Apfel bis Z wie Zucchini. Der Klassiker unter den Kochkursen vermittelt in einem freundschaftlichen Ambiente das Wissen zur Zubereitung einer vielfältigen, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung. Dabei bauen die Teilnehmenden auf ihren eigenen Kocherfahrungen auf und bringen persönliche Vorlieben bei der Auswahl der Gerichte mit ein.

3800 BEGINN: 14.11.2025, 4x freitags,
18.00-22.00 Uhr (22 UStd.)
vhs in der Südstadt,
112,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesund durch die Weihnachtszeit – Genießen ohne Reue

Angelika Ströhmeier

Die Weihnachtszeit ist geprägt von Plätzchenduft, üppigen Mahlzeiten und süßen Verlockungen – doch wie gelingt es, zwischen Festtagsbraten und Lebkuchen gesund zu bleiben, ohne auf Genuss zu verzichten? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Adventszeit bewusst und ausgewogen gestalten kön-

nen. Sie lernen gesunde Alternativen zu klassischen Weihnachtsleckereien kennen und erhalten Tipps für eine nährstoffreiche Ernährung in der kalorienreichen Jahreszeit. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Mischung aus Theorie, praktischen Anregungen und genussvollen, gesunden Rezeptideen – für eine festliche Zeit voller Balance und Lebensfreude!

- 3803 Freitag, 28.11.2025,**
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

Genussvoll gegen Entzündungen – Ernährung, die gut tut!

Angelika Ströhmeier

Sie möchten wissen, wie eine gezielte Ernährung helfen kann, Entzündungen im Körper auf natürliche Weise zu reduzieren und Ihr Wohlbefinden zu steigern? Lernen Sie, mit frischen, entzündungshemmenden Zutaten wie frischem Gemüse, Beeren, Gewürzen wie Kurkuma und Ingwer, Olivenöl und Nüssen köstliche Gerichte zuzubereiten. Gemeinsam mit einer erfahrenen Ernährungsberaterin erkunden Sie Rezepte, die nicht nur lecker, sondern auch wohlthwend für den Körper sind. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie entzündungsfördernde Lebensmittel geschickt ersetzen können und welche Nahrungsmittel ideal in eine antientzündliche Ernährung passen. Der Kurs bietet nicht nur eine Fülle an praktischen Rezepten, sondern vermittelt auch alltagstaugliche Strategien, um Ihre Ernährungsgewohnheiten anzupassen und langfristig für Ihre Gesundheit zu sorgen.

- 3804 Freitag, 31.10.2025,**
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

Essen mit gutem Bauchgefühl

Angelika Ströhmeier



Das Mikrobiom ist in aller Munde, doch was genau verbirgt sich dahinter? In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige über den Bauch: Warum treten Blähungen, Durchfall, Sodbrennen oder Verstopfung auf und wie können wir mit unserer Ernährung gegensteuern? Sie erfahren, wie die kleinen Helfer im Darm Sie unterstützen und was Sie für ein gutes Bauchgefühl und eine optimale Gesundheit tun können. Gemeinsam kochen und genießen Sie leckere Gerichte, die dem Bauch guttun.

- 3807 Freitag, 14.11.2025,**
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

Kochevent in Zusammenarbeit mit dem Museum in der Kaiserpfalz

Westfälische Gerichte – Westfalen neu entdeckt

Elke Schmitz-Schmeller

Tauchen Sie ein in die traditionelle westfälische Küche und erleben Sie, wie Klassiker aus der Region mit internationalen Gewürzen und Zutaten einen aufregenden neuen Twist bekommen! Lernen Sie westfälische Gerichte wie z. B. Pumpernickel kennen und wie aus einem Grünkohleintopf ein Günkohlcurry mit Aromen aus aller Welt lecker auf den Teller kommt. Entdecken Sie, wie Sie mit Gewürzen aus dem Orient, Asien, Afrika und Südamerika den traditionellen Gerichten eine moderne, interkulturelle Note verleihen können. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise und lassen Sie sich überraschen, wie die westfälische Küche und weltweite Aromen miteinander verschmelzen. Ein Kurs für alle, die die Vielfalt der Geschmäcker lieben und Lust auf kreative, neue Rezeptideen haben!

- 3808 Sonntag, 09.11.2025,**
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke
44,00 Euro (keine Ermäßigung) inkl. Zutaten,
Museumseintritt und -führung.
Rundgang durch die Sonderausstellung,
„775 – Westfalen“ im LWL-Museum
in der Kaiserpfalz
8. November, 15.00 Uhr

Informationen zu Anmeldung und Überweisung des Kursentgelts bis 24. Oktober nur unter 05251 1051-10

Vegetarische Küche 3.0 – mehr als der Verzicht auf Fleisch

Thomas Waldeyer



Weniger oder kein Fleisch zu essen dient nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Nachhaltigkeit. Erfahren Sie, welche leckeren und außergewöhnlichen Möglichkeiten die vegetarische Küche bietet. Die

Zubereitungen mit viel Gemüse und Verfeinerungen werden zu köstlichen Gerichten, die Sie das Fleisch nicht vermissen lassen. Es sind die kleinen Tricks, die uns die Vielfalt noch aromatischer erscheinen lässt. Dieser Kurs ist als Fortsetzung des beliebten Kurses geplant. 3.0 heißt dabei nicht, dass es schwerer wird, sondern anders. Es werden neue Gerichte zubereitet. Natürlich sind auch Neueinsteiger*innen willkommen.

- 3811 Donnerstag, 20.11.2025,**
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die kulinarische Vielfalt der veganen Küche – neue Rezepte

Thomas Waldeyer



Manch eine*r denkt an Verzicht, wenn von veganem Essen gesprochen wird. Vegan zu kochen ist keine Diät. Es ist eine reichhaltige Form der Ernährung, die viele Möglichkeiten bietet. Dieser Kurs macht deutlich, dass nicht Ersatzprodukte entwickelt werden sollten, sondern, dass durch die Verwendung einer größeren Vielfalt von Zutaten die Auswahl an Möglichkeiten zunimmt. Vegan bereichert durch pfiffigen Einsatz von funktionalen und nährwertreichen Ingredienzen.

3812 **Donnerstag, 09.10.2025,**
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wild vom „wilden Koch“

Thomas Waldeyer

Wildfleisch ist etwas Besonderes! Die klassischen Zubereitungen werden an diesem Abend mit den Besonderheiten der Familienküche zusammengebracht. Tauchen Sie ein in die Welt der Wildküche und lernen Sie, wie man verschiedene Wildgerichte fachgerecht zubereitet und verfeinert. Der Experte teilt nicht nur wertvolle Tipps und Tricks, sondern sorgt auch mit seiner humorvollen Art für eine unterhaltsame und lehrreiche Erfahrung. Vorsicht wilder Koch – hier wird Kochen zum Erlebnis!

3813 **Donnerstag, 04.12.2025,**
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kulinarische Weltreise – Häppchen international zur (Vor-)Weihnachtszeit

Nermin Selim-Oglou

In fast allen Ländern gibt es leckere Kleinigkeiten, die den Gaumen verwöhnen und die Besonderheiten der landestypischen Küche widerspiegeln. In diesem Kurs begeben Sie sich auf eine kulinarische Welt-

reise und bereiten eine bunte Vielfalt an Häppchen aus verschiedenen Regionen rund um den Globus zu – stets mit einem festlichen Blick auf die (Vor-) Weihnachtszeit. Dabei lernen Sie nicht nur internationale Rezepte kennen, sondern auch verschiedene Zubereitungstechniken, würzen landestypisch und entdecken kreative Anrichtungsarten, mit denen Sie Ihre Gäste beeindrucken können.

Lassen Sie sich überraschen, wohin die Reise geht – und nehmen Sie neue Ideen und Inspirationen für Ihre festliche Küche mit nach Hause!

3819 **Freitag, 12.12.2025,**
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pizza-Kunst – von Klassikern bis zu kreativen Neinterpretationen

Delphine Launay

Pizza-Variationen einmal anders! Sie lernen außergewöhnliche Pizza-Kreationen zuzubereiten: die „Vegetarische Sonne“ und die „Drei-Käse-Sonnenblume“ beide bringen Farbe auf den Teller, außerdem eine Pide mit drei Käsesorten, Oliven und Sesam. Für Fleischliebhaber*innen gibt es einen gerollten Stern mit Hackfleisch, Käse und Minze. Zum krönenden Abschluss servieren Sie einen geflochtenen Zopf mit roten Früchten und Zitronen-Mascarpone. Ein echter Hochgenuss, begleitet von perfekt abgestimmten Weinen.

3820 **Samstag, 22.11.2025,**
15.30-19.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

One Pot – Einfach, schnell und lecker

Thorsten Driller, Elmar Janssen

Egal ob Kochtopf, Auflaufform, Pfanne oder Schüssel, entdecken Sie die Kunst des One-Pot-Kochens: genussvolle Gerichte, die in nur einem Pot gezaubert werden. Perfekt für Berufstätige, Koch-Neulinge und alle, die schnell und unkompliziert kochen möchten. Von der mediterranen bis zur heimischen und von der exotischen bis zur Reste-Küche. Sie lernen mit nur einem Topf schmackhafte Gerichte und sogar Desserts zuzubereiten. Mit wenig Aufwand maximalen Geschmack zaubern – das ist One-Pot-Cooking! Und wie das schmeckt, werden Sie am Ende natürlich ausgiebig gemeinsam testen.

3821 **Dienstag, 11.11.2025,**
18.30-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hackfleisch mal anders

Delphine Launay

Von traditionell bis modern – Hackfleisch kann mehr, als man denkt! Lernen Sie Hackfleisch auf vielfältige Art und Weise zuzubereiten. Auf dem Speiseplan stehen eine herzhafe Hack-Quiche, eine würzige Wirsing-Hack-Pasta und ein aromatischer Hackauflauf. Außerdem gibt es saftige Hackbällchen in Currysauce, raffinierte Bolognese-Öhrchen und Mini-Frikadellen mit würzigem Senf-Dip. Für Fans italienischer Küche stehen auch eine köstliche Calzone und eine klassische Lasagne auf dem Plan. Ergänzt werden die Gerichte um perfekt abgestimmte Weine.

3822 Samstag, 22.11.2025,

10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)

vhs in der Südstadt,

33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Kreative Gerichte mit Bio-Eiern

Delphine Launay



Eier sind unglaublich vielseitig! Lernen Sie verschiedene Speisen zuzubereiten, bei denen Eier die Hauptrolle spielen. Freuen Sie sich auf ein herzhaftes Speck-Pilz-Omelett,

ein cremiges Käse-Omelett und mediterranes Rührei mit frischen Kräutern. Sie zaubern ein Carbonara-Omelett und genießen gebackene Eier mit Paprika und Chorizo. Als besondere Kreation gibt es gefüllte Kartoffeln mit Ei und Feldsalat sowie eine würzige Shakshuka. Dazu genießen Sie Weine, die die Aromen perfekt unterstreichen.

3823 Samstag, 15.11.2025,

10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)

vhs in der Südstadt,

33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Einladung zum Retro-Buffet

Elmar Janssen, Thorsten Driller

Ob zum Geburtstag, an Silvester oder für die nächste Themenparty- Buffets sind ein Dauerbrenner. Gemeinsam werden beliebte Buffetklassiker der 50er bis 70er Jahre zu neuem Leben erweckt. Mal klassisch zubereitet, mal neu, modern und gesund interpretiert, ohne dabei ihren nostalgischen Charme zu verlieren. Originell dekoriert und angerichtet werden Erinnerungen wach, wenn gefüllte Eier neben raffinierten Canapés, bunten Salaten und anderen kleinen Köstlichkeiten stehen, die mit einem Biss in die alten Zeiten (ver-)führen. Der Kurs vermittelt nicht nur Rezepte, sondern auch Tipps zum stilvollen Anrichten. Und am Ende genießen Sie gemeinsam das kunstvoll arrangierte, zeitgemäße und vor allem köstliche Retro-Buffet.

3824 Dienstag, 28.10.2025,

18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

vhs im Riemeke,

34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Selbstgebackene Kekse für Hunde und ihre Frauchen/Herrchen

Delphine Launay

Verbringen Sie eine gemütliche und kreative Adventszeit mit anderen Hundeliebhaber*innen. Lernen Sie, wie Sie sowohl für Ihren Hund als auch für sich selbst leckere und gesunde Kekse backen können. Zusätzlich bereiten Sie gemeinsam köstlichen Glühwein zu, der die vorweihnachtliche Stimmung perfekt abrundet.

Rezepte für Hundekekse: ■ Birnen-Kekse ■ Möhren-Kekse ■ Apfel-Joghurt-Knochen ■ Käse-Cracker ■ Zucchini-Bäumchen

Rezepte für die Frauchen/Herrchen: ■ Madeleines ■ Financiers ■ Apfel-Zimt-Tarte ■ Honigküchlein mit Pistazien und Mandeln und mehr.

3829 Samstag, 06.12.2025,

10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)

vhs in der Südstadt,

29,50 Euro (keine Ermäßigung)

Baumkuchen – der König der Kuchen

Dirk Gerdau

Viel zu kompliziert, denken Sie? Aber nein: In diesem Workshop nähern Sie sich quasi Schicht für Schicht und lernen, wie Sie Baumkuchen als Torte und Blechkuchen „für den Hausgebrauch“ abwandeln können. Die Teigherstellung ist kein Hexenwerk – und die verschiedenen Geschmacksrichtungen werden Sie überraschen! Freuen Sie sich auf die anschließende Verkostung und bringen Sie bitte geeignete Behältnisse mit, um den König der Kuchen sicher zu transportieren.

3830 Samstag, 04.10.2025,

11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)

vhs im Riemeke,

41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pralinen, Trüffel & Co – köstliche Leckereien zur Weihnachtszeit



Dirk Gerdau

Verwöhnen Sie sich selbst – oder stellen Sie Geschenke her, die einzigartig sind und immer dankbare Abnehmer*innen finden: himmlische Pralinen, Trüffel und feinstes Konfekt. Dabei werden wichtige Fertigkeiten wie das Befüllen von Hohlköpfen, das Temperieren von Schokolade, das Überziehen von Pralinen und Trüffel und der gekonnte Umgang mit dem Spritzbeutel vom Konditormeister vermittelt. Der

weihnachtliche Aspekt steht natürlich im Vordergrund, deshalb kommen Zutaten wie Nougat, Marzipan, Nüsse und Mandeln sowie feine Gewürze zum Einsatz.

- 3831** **Sonntag,** 16.11.2025,
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,00 Euro (keine Ermäßigung)

Weihnachtliche Schokoladen-Werkstatt

Dirk Gerdau

Woher kommt eigentlich Schokolade? Wie wird Schokolade richtig temperiert? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie hier Antworten und lernen Vieles über den Umgang mit der besonderen Leckerei – nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch, denn Sie kreieren Ihren ganz eigenen Glücklichmacher mit den unterschiedlichsten Zutaten! Sie gießen Schokoladentafeln und stellen kleine weihnachtliche Konfektstücke her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Am duftenden Schokoladenbrunnen genießen Sie frisches Obst und Gebäck. Klingt das nicht verlockend?

- 3832** **Sonntag,** 14.12.2025,
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Macarons – kleines Gebäck für große Genießer*innen

Dirk Gerdau

Die kostbaren, französischen Spezialitäten aus Mandeln, Eiweiß und Zucker sind zart schmelzend und knusprig zugleich, denn außen findet man eine Art Baiser, während sich in der Mitte die raffiniertesten Füllungen verstecken. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie diese Köstlichkeiten mit Erfolg selbst herstellen können. Zaubern Sie buntgefärbtes und lecker gefülltes Gebäck in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, von Marmelade und Marzipan über Trüffelganache bis hin zur Fruchtbuttercreme.

- 3833** **Sonntag,** 11.01.2026,
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine kulinarische Reise ans Mittelmeer

Delphine Launay

Die Aromen des Mittelmeers erwarten Sie! Sie lernen die Zubereitung verschiedener typischer Gerichte des Mittelmeerraumes und starten mit knusprigen Orangenfladen und marinierem Grillgemüse in Saor-Marinade. Danach wird es herhaft mit einer köstlichen Lasagne, Pimientos de Padrón und einer aromatischen Tomaten-Quiche. Als süßes Finale genie-

ßen Sie ein erfrischendes Orangencarpaccio mit Honig, Olivenöl und Salz. Und natürlich stellen Sie Ihre eigene Sangria her – den perfekten Begleiter zu mediterranen Köstlichkeiten!

- 3840** **Samstag,** 20.09.2025,
16.30-20.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kochen und essen wie in Griechenland

Nermin Selim-Oglou



Die griechische Küche gehört zur mediterranen Küche, die nachweislich besonders gesund ist. Sie kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Bereits im antiken Griechenland findet man Elemente, welche die griechische Küche mit viel Gemüse, Fisch und besonderen Zubereitungsarten auch heute noch prägen.

Lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Koch- und Esskultur Griechenlands kennen und erfahren viel über das Land und seine Traditionen. Es werden vielfältige Rezepte vorgestellt, gemeinsam gekocht und anschließend genossen und besprochen.

- 3842** **Freitag,** 07.11.2025,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Türkei kulinarisch genießen

Nermin Selim-Oglou

Hos geldiniz – Herzlich willkommen zu einer kulinarischen Reise durch die Türkei, in der das Kochen und Essen einen hohen Stellenwert haben, denn sie fördern die Gemeinschaft und die Kommunikation. Besonders die Vielseitigkeit und die Verwendung von frischen, gesunden Lebensmitteln macht diese Küche aus. Der Kurs vermittelt einen Einblick in die türkische Kochkultur mit ihren regionalen Besonderheiten und Zubereitungsarten. Aus frischen Zutaten bereiten Sie köstliche Suppen, Meze (Vorspeisen), Salate und leckere Hauptspeisen zu. Die vielfältigen Börek-Variationen und Süßspeisen sowie ein Glas Çay runden den Abend ab. Zusätzlich erfahren Sie viel Wissenswertes zur Landeskunde und Traditionen der Türkei.

- 3843** **Freitag,** 10.10.2025,
18.30-21.30 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

Viva Italia – regionale Küche Campaniens

Leonora Cammalleri Pace



Die kampanische Küche ist besonders durch die geographische Lage am Golf von Neapel geprägt. Hinzu kamen griechische, römische und spanische Einflüsse. Neapel, die Hauptstadt der Region, soll die Geburtsstadt der Pizza sein. Die Gerichte Kampaniens sind reich an Fisch- und Meeresfrüchten. Auch Tomaten und Mozzarella sind unentbehrlich und werden als zentrale Zutaten häufig verwendet. Bekannte Speisen sind darüber hinaus Risotto alla Milanese und der bekannte Salat Caprese mit Büffelmozzarella. Zu einem leckeren Menü gehört natürlich immer auch ein Limoncello aus sonnenverwöhnten Zitronen dazu. An diesem Abend sind Sie eingeladen, einige kampanische Spezialitäten selbst zuzubereiten und sie gemeinsam zu genießen.

- 3844 Freitag, 05.12.2025,**
17.00-21.30 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,20 Euro (keine Ermäßigung)

Viva Italia – regionale Küche der Lombardei

Leonora Cammalleri Pace

Die meisten Reisenden kennen die Lombardei nur von der Durchfahrt durch Norditalien. Die angrenzenden Regionen haben die Kultur und die Küche geprägt. Eine einheitliche lombardische Küche gibt es nicht, wohl aber gemeinsame Besonderheiten, die überall in der Lombardei verbreitet sind. Hierzu gehören die Zubereitungsart des langsamen Garen und die Vorliebe der Lombarden für Brühen, Soßen und Suppen. Butter gewinnt das kulinarische Rennen gegen das sonst übliche Olivenöl, Reis ersetzt Pasta. Auch Speck und Polenta finden sich überall in den Küchen der Lombardei. Die Gerichte basieren stark auf Zutaten wie Reis, Kalbs – und Rindfleisch und werden mit vielen Kräutern, Tomaten und Wein zubereitet. Auch das weltbekannte Ossobuco stammt aus dieser Region. Lassen Sie sich überraschen, welche weiteren regionalen Leckereien vorgestellt und zubereitet werden.

- 3845 Freitag, 21.11.2025,**
17.00-21.30 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

Viva Italia – regionale Küche Siziliens

Leonora Cammalleri Pace

Landwirtschaft und Fischfang prägen diese süditalienische Regionalküche. Zitronen, Orangen, Tomaten, Paprika, Auberginen, Artischocken und Oliven sind zentrale Bestandteile, die meist mit Teigwaren kombiniert werden. Oft werden Gerichte mit rohen, gekochten oder eingelegten wilden Kräutern wie Fenichel, wildem Spargel, Borretsch und Kapern zubereitet. Fisch steht häufiger auf dem Speiseplan als Fleisch und bunte, gehaltvolle Süßspeisen mit Mandeln, Pinienkernen und Pistazien runden die Mahlzeiten ab. Lassen Sie sich in den Süden Italiens entführen und genießen Sie die köstlichen Gerichte, die diese Küche zu bieten hat.

- 3846 Samstag, 06.12.2025,**
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ein kulinarisches Rendezvous mit Portugal

Germano Vilabril

Was gibt es Schöneres, als in einem Lokal am Ufer des Tejo die leckeren Fischbällchen oder Stockfisch mit einem guten Glas Wein zu genießen und dabei in der melancholischen Melodie des Fado aufzugehen? Eine Fülle an Köstlichkeiten wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Gemeinsam werden typische Rezepte der vielfältigen portugiesischen Küche zubereitet, der dazugehörige Wein verkostet und Einblicke in die traditionellen Gebräuche und die Esskultur des Landes vermittelt. Eine große Fisch- und Meeresfrüchtevielfalt, Fleisch, Gemüse, Reis, Kartoffeln und Bohnen sind wichtige Bestandteile der Ernährung. Eintöpfe und Suppen gehören zum traditionellen Speisenrepertoire dazu. Lassen Sie sich überraschen, was an diesem Abend an Köstlichkeiten auf Sie wartet.

- 3848 Samstag, 11.10.2025,**
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

Brasilianische Küche

Germano Vilabril



Brasilien ist wie kein anderes Land ein Gemisch aus sehr unterschiedlichen Kulturen. Die brasilianische Küche, sehr vielfältig und exotisch, wurde u.a. von den Essgewohnheiten der Indianer, Portugiesen und Afrikaner beeinflusst. In diesem Kochkurs werden z.B. leckere Fischgerichte und Kokos Desserts zubereitet sowie als Getränke Caipirinha und portugiesische Weine verkostet.

Sechs Gänge Menü mit Wein, Caipirinha, Kaffee und brasilianischer Musik.

- 3855 Samstag, 27.09.2025,**
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

Antojitos Mexicanos

Olga Yáñez de Bannenberg

Lernen Sie Mexikos Küche kennen – sie ist farbenfroh und ein Feuerwerk für die Sinne! „Antojitos Mexicanos“ sind kleine Fingerfood Vorspeisen, die überwiegend mit Maismehltortillas vorbereitet werden.

Antojitos Mexicanos III

- 3856 Mittwoch, 08.10.2025,**
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Antojitos Mexicanos IV

- 3857 Mittwoch, 26.11.2025,**
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Russisch backen

Deutsch-Russische Gesellschaft e.V.

Süße Wurst, Honigtorte, Piroshki oder Quarkteichen: Kuchen, Gebäck und süße Leckereien nach russischer Art stehen auf dem Programm dieses Kochkurses. Außerdem erhalten Sie vielfältige Informationen über die russische Küche und Gepflogen-

heiten des Landes. Die Möglichkeit zum Austausch mit den Mitgliedern der Deutsch-Russischen Gesellschaft verspricht einen spannenden Einblick in die russischen Essenstraditionen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Kosten für die Zutaten werden durch die Anzahl der Teilnehmer*innen geteilt (ca. 15,00 Euro pro Person) und am Kursabend mit den Teilnehmenden abgerechnet

- 3863 Samstag, 11.10.2025,**
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

Indisch kochen – vegetarischer Ayurveda-Kochkurs

Peter Pochowski



Erfahren Sie, wie Sie ein Dal aus Hülsenfrüchten, Gemüse-Curry, eine landestypische Reispfanne und ein Bananen-Chutney zubereiten sowie Möhren-Halva als Dessert. Der Kurs vermittelt Einblicke in die Zutaten und Zubereitung der indischen Küche sowie in die Welt des Ayurveda, dem traditionellen indischen Medizinsystem. Der Einstieg erfolgt mit der Herstellung von Ghee (geklärter Butter), einem zentralen Element der ayurvedischen Küche.

- 3864 Donnerstag, 30.10.2025,**
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Indisch kochen

Peter Pochowski

Die indische Küche ist traditionell vegetarisch, Fleisch wird eher selten verwendet. Sie lebt von den exotischen Aromen ihrer Gewürze, die nicht nur den Geschmack intensivieren, sondern auch die Bekömmlichkeit steigern. Der Kurs vermittelt Ihnen einen Einblick in die Bestandteile und Zubereitung der indischen Küche, sowie in die Welt des Ayurveda, dem traditionellen indischen medizinischen System, bei dem Kuren, Änderungen im Lebensstil und Therapien, helfen sollen, gesund zu bleiben und Krankheiten zu behandeln. In diesem Kurs wird zunächst Ghee, geklärte Butter, die bei der indischen

Küche gerne verwendet wird, hergestellt. Dann stehen ein Blumenkohlgericht, Hähnchencurry, eine Basmatireispfanne und ein Ingwer-Apfel-Chutney auf dem Speiseplan. Als Nachtisch gibt es Indischen Milchreis (Kier).

- 3865** **Donnerstag,** 13.11.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vietnamesische Küche

Nguyet Rodehutskors



Wenn man von der vietnamesischen Küche spricht, dann denkt man an die Vielfalt der Kräuter, Gemüse und Gewürze. Die Gerichte werden sehr schonend, fett- und lactosefrei zubereitet. Sie sind deshalb besonders geeignet für Menschen mit Lactoseintoleranz. In diesem Kurs werden neben zahlreichen vietnamesischen Spezialitäten, die man bei besonderen Anlässen serviert, auch einfache, alltagstaugliche Gerichte angeboten, die nach Feierabend schnell gekocht werden können. Anregungen für eine Tischdekoration mit asiatischem Flair vervollständigen den Einblick in die vietnamesische Küche, denn das Auge ist bekanntlich mit.

- 3867** **Samstag,** 11.10.2025,
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 3868** **Samstag,** 08.11.2025,
11.00-15.00 Uhr (UStd.)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Whiskys der Inseln und der schottischen Westküste genießen

Matthias Hannmann



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

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

- 3890** **Freitag,** 17.10.2025,
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)



Absolvierte 2016 den Kurs
„Schweißen live“

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

Wir bilden Fachkräfte weiter. An der Volkshochschule finden Menschen den zündenden Funken für ihre individuelle berufliche Entwicklung. So bekämpfen wir den Arbeits- und Fachkräftemangel.