

# Zielgruppen

VHS Interkultur	100
VHS nicht nur für Menschen mit Behinderungen	102
Junge VHS	104
VHS für Ältere	113
VHS für Frauen	114

vhs

Paderborn

Interkultur

Für Menschen aus aller Welt  
www.vhs-paderborn.de

Mehr wissen!  
Besser verstehen!  
Voneinander lernen!

Deutschkurse  
Integrationskurse  
Einbürgerungstests  
Individuelle Beratung  
Finanzielle Förderung



## VHS INTERKULTUR

Im Fachbereich „VHS-Interkultur – für Menschen aus aller Welt!“ werden unter dem Motto „Mehr wissen! Besser verstehen! Voneinander lernen!“ Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund angeboten, um sie füreinander zu sensibilisieren und Brücken zum Miteinander zu bauen. Alle Kurse finden in Kooperation mit Migrantenselbstorganisationen, migrationspolitischen Gremien und Vereinen statt.

### Erzähl uns Deine Geschichte – „Integration durch politische Partizipation“

Dr. Baris Güldali

„Erzähl uns Deine Geschichte“ ist ein interkultureller Stammtisch in der Volkshochschule Paderborn. Das Ziel dieser Veranstaltung ist, im Rahmen dieses interkulturellen Stammtisches lockere Gespräche über aktuelle Themen der Migration und Integration zu führen und dabei interessante Persönlichkeiten und Einrichtungen aus der Kultur-, Politik-, Wissenschaft- und -Wirtschaft-Szene vorzustellen.

**4010** Sonntag, 17.11.2019,  
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Interkultureller Treffpunkt – VHS-Garten

Iris Pape

Zweimal wöchentlich öffnet sich der VHS-Garten Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt aus allen Kulturkreisen. Ziel ist es, Zugewanderten und Paderborner Bürger und Bürgerinnen einen Ort der Begegnung anzubieten und durch die gemeinsame Gestaltung dieses Ortes Integration, Verständigung und Zusammengehörigkeit zu fördern. Gärtnern dient seit jeher der Entspannung, fördert die Kreativität und wirkt positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit. Der VHS-Garten ist ein Garten zum Gestalten, Lernen, Wohlfühlen und Experimentieren für alle, die Lust am gemeinsamen „Werkeln“ und Gärtnern haben. Sie lernen auf praktische Weise viel über den Anbau und die Pflege von Pflanzen, bringen sich ein bei der Instandhaltung und Pflege von Gartengeräten, Zäunen und Kästen und erfreuen sich am gemeinsamen Ernten und an der gemeinsamen Verarbeitung der Früchte, ein Beitrag zu einer gesunden Ernährung.

**6118** dienstags, 17.00-19.00 Uhr  
freitags, 14.00-16.00 Uhr (117 UStd.)  
Ein Einstieg in das Projekt ist jederzeit möglich.  
VHS-Garten, entgeltfrei

## Anglo-German Kaffeeklatsch – englisch-deutsche Sprachpraxis in zwangloser Runde

Sarah Korsikowski

Dieser Sprachpraxis-Kurs richtet sich an englische und deutsche Teilnehmer gleichermaßen, die in lockerer, ungezwungener Atmosphäre gerne ihre bereits vorhandenen Sprachkenntnisse des Deutschen oder Englischen praktisch anwenden und vertiefen möchten. Dabei sind auch Teilnehmer ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen der englischen oder deutschen Sprache herzlich willkommen. Dem Kurs geht es darum, eine Möglichkeit zu schaffen, die jeweilige Zielsprache zu sprechen, Hemmungen beim Sprechen abzubauen und Gelegenheit zum Austausch mit Muttersprachlern zu bieten. Jeder ist willkommen und Fehler zu machen ist dabei ausdrücklich erlaubt! Jede Sitzung bietet einige praktische Sprachübungen zu Themen der deutsch-britischen Kultur. Wie der Name schon sagt werden dabei Kaffee, Tee und Kuchen angeboten; also vergessen Sie bitte nicht, eine Tasse mitzubringen!

This language practice course is equally directed to English and German participants, who would like to practice or enhance their already existing German or English language skills in a relaxed, informal environment. People with no or only little experience in English or German are also very welcome. The aim of this course is to create an opportunity to practise your target language, to reduce inhibitions to speak it and to give you the opportunity to get in touch with native speakers. Everybody is welcome and making mistakes is expressly permitted! Each session offers you practical language lessons in Anglo-German culture related topics. As the name of this course already suggests, coffee, tea and cake will be provided; so, please don't forget to bring a mug!

**5045** **Samstag**, 12.10.2019, 14.00-16.15 Uhr  
**Samstag**, 16.11.2019, 14.00-16.15 Uhr  
**Samstag**, 14.12.2019, 14.00-16.15 Uhr  
(9 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten, haben pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten? Die VHS erweitert gern ihr Angebot mit interessanten Themen und neuen Dozentinnen und Dozenten. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

## IN KOOPERATION MIT DER INTEGRATIONSAGENTUR DER AWO OWL UND DEM AWO KINDER- UND FAMILIENZENTRUM RIEMEKEPARK

### Walken ohne Stöcke für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund

Vera Hermeler



Walking ist ein Ausdauer-Gesundheitssport, bei dem kontrolliertes Gehen mit einer bestimmten Technik von Körperhaltung, Armbewegung, Rhythmus und Tempo verbunden wird. Die Bewegungstechnik ist leicht erlernbar und die Belastungsintensität richtet sich nach dem jeweiligen Fitnessgrad. Daher ist diese Sportart für jeden geeignet, der Spaß an der Bewegung im Freien hat.

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Asylbewerberinnen sind herzlich willkommen. Aus organisatorischen Gründen wird um vorherige Anmeldung gebeten.

**4060** BEGINN: 20.09.2019, 10x freitags,  
10.00-11.00 Uhr (13 UStd.)  
Treffpunkt: Spielplatz am Padersee, entgeltfrei

### Gymnastik für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund

Vera Hermeler

Nach dem Aufwärmen zur Musik erlernen Sie verschiedene Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur und des Bereichs „Bauch-Beine-Po“. Die einzelnen Stunden schließen jeweils mit einer Entspannungseinheit ab.

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Asylbewerberinnen sind herzlich willkommen. Aus organisatorischen Gründen wird um vorherige Anmeldung gebeten.

**4070** BEGINN: 16.09.2019, 6x montags,  
13.00-14.00 Uhr (8 UStd.)  
Sportzentrum SC Grün-Weiß, entgeltfrei

**4072** BEGINN: 28.10.2019, 6x montags,  
13.00-14.00 Uhr (8 UStd.)  
Sportzentrum SC Grün-Weiß, entgeltfrei

## VHS NICHT NUR FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

Die folgenden Veranstaltungen wenden sich an Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen und an Personen, die in diesem Bereich arbeiten. Alle anderen Interessierten sind natürlich ebenfalls herzlich eingeladen!



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

Zu diesem Informationsabend sind die Eltern eingeladen, deren Kind im Sommer 2020 eingeschult wird und voraussichtlich einen sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf hat. Andere Interessierte wie Erzieher/-innen, Lehrkräfte und Therapeuten sind ebenfalls herzlich willkommen.

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

Im ersten Teil des Abends informiert das Schulamt für den Kreis Paderborn über das Einschulungsverfahren sowie über die Standorte des Gemeinsamen Lernens und der Förderschulen. Außerdem werden verschiedene Beratungsmöglichkeiten für Eltern, Erzieher/-innen und Lehrkräfte aufgezeigt.

Im zweiten Teil können sich die Teilnehmenden individuell über sonderpädagogische Unterstützungsmöglichkeiten im Grundschulbereich informieren. Es beraten Experten vom Schulamt des Kreises Paderborn und Vertreter/-innen einzelner Schulen.

**1021** **Dienstag**, 17.09.2019,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8

### Welche weiterführende Schule für mein Kind? – Informationen zum Übergang in die Sekundarstufe von Kindern mit sonder- pädagogischem Unterstützungsbedarf

Zu diesem Informationsabend sind alle Interessierten eingeladen, insbesondere Eltern, deren Kind mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf im Sommer 2020 oder 2021 in die weiterführende Schule wechselt.

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

Angesprochen sind auch Eltern, deren Kind eine Förderschule besucht. Beim Wechsel in den Jahrgang 5 gilt der Rechtsanspruch auf einen Platz im Gemeinsamen Lernen.

Im ersten Teil des Abends informiert das Schulamt für den Kreis Paderborn über die Standorte des Gemeinsamen Lernens und der Förderschulen. Es wird das ‚Koordinierungsverfahren‘ vorgestellt, mit dem die Plätze im Gemeinsamen Lernen an weiterführenden Schulen (Inklusion) vergeben werden. Außerdem gibt es Informationen über Beratungsmöglichkeiten für Eltern und Lehrkräfte; Infos über die Organisation der Schulwege schließen sich an.

Im zweiten Teil können individuelle Fragen zum Wechsel in den Jahrgang 5 gestellt werden.

**1022** **Dienstag**, 10.09.2019,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8

## ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG

Bei diesen Angeboten für Menschen, die anders lernen wollen oder müssen, kann in kleinen Gruppen jeder sein Lerntempo und seine Art zu lernen bestimmen.

Zugleich wenden sich die Kurse auch an Menschen ohne Behinderung, die die notwendigen Fertigkeiten für eine sinnvolle Unterstützung zur Integration und zum gemeinsamen Leben mit behinderten Menschen lernen möchten. Durch gemeinsames Erleben und Lernen können Schranken abgebaut werden. Bitte melden Sie sich zu den Kursen direkt bei der VHS an. Bei den Gebühren handelt es sich bereits um Ermäßigungen.

### Theaterprojekt „Was alles in der Zeitung steht“

(für Menschen mit und ohne geistige Behinderung)  
Christa Hökel

Wichtige und unwichtige Mitteilungen können wir in der Zeitung sehen und lesen. So können wir uns

eine eigene Meinung bilden. Gut, dass alles in der Zeitung steht.

Während des Theaterprojektes blättern wir Tageszeitungen durch. Wir werden uns mit aktuellen Themen und Anzeigen beschäftigen. Daraus entwickeln wir eigene Ideen für ein Theaterstück. Dieses werden wir am letzten Veranstaltungstag vor Publikum auf-führen.

**4201** BEGINN: 31.10.2019, 7x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)  
Freizeittreff des Familien unterstützenden  
Dienstes,  
27,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Ohne Körper geht nichts

(für Menschen mit und ohne geistige Behinderung)

Christa Hökel

Egal, was wir tun, wir haben unseren Körper immer dabei. Auch wenn wir nichts sagen, so erzählt unser Körper die ganze Zeit „Geschichten“. Diesen „Geschichten“ werden wir in diesem Workshop nach-spionieren. Dabei lernen wir etwas über unsere Kör-persprache kennen. Dazu gehören auch eine gute Haltung, Gestik, Mimik und Körperhygiene. Denn wenn wir ungepflegt anderen Menschen begegnen, rümpfen diese ihre Nase und wollen deshalb nichts mit uns zu tun haben.

**4202** BEGINN: 17.10.2019, 2x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (4 UStd.)  
Freizeittreff des Familien unterstützenden  
Dienstes,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Autogenes Training (für Menschen mit geistiger Behinderung)

Jan Woollacott

Einmal den Alltagsstrott hinter sich lassen, sich ent-spannen und abschalten! Wer möchte das nicht? Die Teilnehmenden erleben Traum- und Sinnes-reisen, trommeln und entspannen sich bei Stimm-geräuschen.

**4211** BEGINN: 07.10.2019, 5x montags,  
19.00-20.00 Uhr (7 UStd.)  
Wohnheim Kirchborchen,  
12,50 Euro (keine Ermäßigung)

## ANGEBOTE FÜR GEHÖRLOSE UND HÖRGESCHÄDIGTE MENSCHEN

Die folgenden Kurse finden in Zusammenarbeit mit dem Verein für Hörgeschädigtenhilfe e.V. statt. Bitte wenden Sie sich mit Ihrer Anmeldung ausschließlich an die Paderborner Beratungsstelle für Hörgeschä-digte in der Bleichstr. 70, 33102 Paderborn, Tel. 05251 33359, Fax 05251 310836.

### Frauencafé

Gesprächs- und Aktionskreis für gehörlose Frauen

Sylvia Bonefeld



Das Frauencafé ist in erster Linie für Frauen, die hörgeschädigt sind oder sich für hörgeschädigte Menschen und deren Umfeld und Lebenswelt inter-ressieren.

Nach einem gemeinsamen Frühstück werden je nach Wunsch der Teilnehmerinnen aktuelle Themen be-sprochen oder Kreativangebote durchgeführt. Für das Frühstück wird vor Ort ein kleiner Kostenbeitrag erhoben.

**4250** BEGINN: 29.08.2019, 13x donnerstags,  
09.30-11.00 Uhr (29 UStd.)  
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

### Forum für hörgeschädigte Menschen

Claudia Hering

Menschen, die von Schwerhörigkeit betroffen sind, tauschen sich über Erfahrungen aus und geben Tipps über mögliche Hilfen weiter. Aktionen und Themen richten sich nach den Bedürfnissen der Gruppe und werden an den jeweiligen Abenden gemeinsam fest-gelegt.

**4252** BEGINN: 19.09.2019, 4x donnerstags,  
19.00-21.15 Uhr (12 UStd.)  
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

### Seniorentreff für Gehörlose

N.N.



Gehörlose Senioren tauschen ihre Er-fahrungen aus und informieren sich über mögliche Hilfen im Alltag.

**4254** BEGINN: 12.09.2019, 4x donnerstags,  
13.00-17.00 Uhr (20 UStd.)  
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

### Basteln für den Advent (für hörgeschädigte und hörende Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Renate Nowatzki

Wir basteln Schönes zum Verschenken und zum Schmücken der eigenen Wohnung. Dabei werden verschiedene Techniken und Materialien angewen-det.

**4270** Samstag, 30.11.2019,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

## JUNGE VHS – FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Bei den Kursgebühren der Jungen VHS handelt es sich um Endpreise, sämtliche Materialkosten und sonstige Nebenkosten sind bereits enthalten.

### Als Grete krächte – Interaktive Lesung für Kinder (3+) in Begleitung eines Erwachsenen

Barbara Leiße



Die Paderborner Künstlerin und Autorin Barara Leiße liest aus dem Manuskript ihres in Kürze erscheinenden Buchs. Dieses erzählt von Witwe Temme, die neuerdings Küken hält. Sie hofft auf Eier aus dem eigenen Garten. Dass aber nicht alle späteren Hühner Eier legen, davon erzählt in kindgerechter Reimform dieses herrliche Kinderbilderbuch. Der Langschläfer und malende Mieter hat jedenfalls nun ein Problem... Aber mehr wird vorab nicht veraten, nur dass im Kreativteil der Veranstaltung ebenfalls gedichtet und gemalt wird. Kindgerecht und fröhlich verbringen wir gemeinsam eine schöne Zeit und inspirieren Kinder zu eigener Kreativität.

**4302** **Freitag**, 22.11.2019,  
15.30-16.30 Uhr (1 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (Teampreis, keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Welche Grundschule für mein Kind? – Informationen zum Übergang in die Primarstufe von Kindern mit sonderpädagogischem Förderbedarf

siehe Kurs Nr. 1021

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

siehe Kurs Nr. 1022

### Hund und Kind – ein starkes Team! (für Kinder von 5 bis 10 Jahren)

Susanne Tingelhoff



Hunde sprechen eine andere Sprache als wir Menschen. Was wir lustig finden, mag ein Hund oft nicht und knurrt und bellt.

An diesem Nachmittag lernen die Kinder Phobie kennen. Phobie gehört einer seltenen Rasse an: Sie ist ein Barbet und hat ein lockiges, weiches, braunes Fell, das nicht haart (Allergikerhund). Der ausgebildete Therapiehund hilft dabei, Kindern die zwölf goldenen Regeln im Umgang mit einem Hund beizubringen.

Themen aus dem Bereich Hundesprache und -ernährung werden spielerisch vermittelt. Die Kinder lernen, wie man sich einem Hund richtig nähert und was im Ernstfall zu tun ist. In Fragerunden, mit lustigen Rätseln und altersgerechten Arbeitsblättern erfahren sie Interessantes über den besten Freund des Menschen. Der Nachmittag endet mit einem kleinen Hundewissensquiz, jedes Kind bekommt zum Abschluss eine Urkunde.

**4304** **Samstag**, 07.12.2019,  
15.30-17.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



## Mit Speedlearning leichter lernen – Tagesseminar für Jugendliche 14+

Sven Lorenz

Habt ihr Lust auf hochwirksame Techniken für beeindruckende Lernerfolge? Ihr lernt in diesem Seminar, wie ihr mithilfe von Speedlearning-Techniken Wissen jederzeit und dauerhaft abrufbar halten könnt. Zudem erfahrt ihr, was das Lernen behindert, das Vergessen begünstigt und welche Veränderungen beim Lernen sinnvoll sind, um unmittelbar bessere Resultate zu erzielen als bisher. Der Speedlearning-Coach Sven Lorenz zeigt Methoden aus seiner über 10-jährigen Erfahrung als Lern- und Mentaltrainer. Mit Humor und abwechslungsreichen Beispielen erlebt ihr ein kurzweiliges Seminar mit zahlreichen AHA-Effekten.

Auf [www.paderhypnose.de](http://www.paderhypnose.de) gibt es weitere Informationen zu Trainer und Technik.

**4312** **Dienstag**, 22.10.2019,  
09.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
99,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Mit Speedlearning leichter lernen – gebührenfreier Vortrag für Eltern, Lernende und Pädagogen

siehe Kurs Nr. 1022

## Abiturwissen Mathematik für Schüler/-innen der beiden Jahrgänge vor dem Abitur

Stephan Hoffeld

Zu den im Kurs für Oberstufenschülerinnen und -schüler behandelten Themen gehören:

■ Analysis ■ Differenzial- und Integralrechnung  
■ Vektorrechnung ■ Lineare Algebra.

Bei der genauen Stoffauswahl werden die Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt.

**4329** **BEGINN:** 26.09.2019, 8x donnerstags,  
18.30-20.00 Uhr (16 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
63,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Tastschreiben in den Ferien für Schüler/-innen (10+)

Petra Bergen

Das dem Kurs zugrunde liegende Konzept des multisensorischen Lernens ermöglicht es, das 10-Finger-Tastschreiben am PC in kürzester Zeit zu lernen. Das abwechslungsreiche Übungsangebot und eine regelmäßige Teilnahme unterstützen den nachhaltigen Lernerfolg. Gleichzeitig fördert das konzentrierte Schreiben nachweislich die Rechtschreibung und die Konzentrationsfähigkeit.

Übungssoftware und Lehrbuch sind in der Kursgebühr enthalten.

**4334** **Montag**, 14.10.2019, 10.00-12.30 Uhr  
**Dienstag**, 15.10.2019, 10.00-12.30 Uhr  
**Donnerstag**, 17.10.2019, 10.00-12.30 Uhr  
**Dienstag**, 22.10.2019, 10.00-12.30 Uhr  
**Donnerstag**, 24.10.2019, 10.00-12.30 Uhr  
(17 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
62,40 Euro (keine Ermäßigung)

## KUNST UND KREATIVITÄT

### Wir möchten, dass sich Ihr Kind im Kurs wohlfühlt!

Achten Sie deshalb auf die jeweiligen Altersangaben, damit die richtigen Altersgruppen zusammen kommen. Es ist hilfreich, wenn Sie das Geburtsdatum Ihres Kindes bei der Anmeldung angeben. Falls Sie ein Kind anmelden möchten, das jünger ist, nehmen Sie im Interesse Ihres Kindes unbedingt Kontakt mit der VHS auf!

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung den Namen des teilnehmenden Kindes, damit unsere Dozentinnen und Dozenten es auch persönlich ansprechen können.

Für dringende Nachfragen oder Notfälle geben Sie bitte eine Telefon- oder Handynummer an, unter der Sie oder jemand, den Sie beauftragt haben, während der Unterrichtszeit zu erreichen ist.

Sorgen Sie für ein pünktliches Erscheinen Ihres Kindes am Kursort und bei jüngeren Kindern für eine rechtzeitige Abholung nach dem Kurs.

Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Verpflegung für eventuelle Pausenzeiten mit.

**Die Junge VHS wünscht Ihrem Kind viel Spaß!**

## Kinderatelier am Mittwoch (7+)

Eva Wilcke



Eine qualifizierte und erfahrene Kunstpädagogin vermittelt Kindern ab sieben Jahren Grundkenntnisse der Zeichnung und Malerei. Die Kinder erlernen kindgerecht den Umgang mit verschiedenen Farb-

materialien, Farblehre, Perspektive und Proportion und bekommen viele Anregungen zur Bildgestaltung. Gleichzeitig bleibt viel Freiraum zur Umsetzung eigener Ideen in entspannter und konzentrierter Atmosphäre, ohne Zeitdruck und Lärm. Eventuelle Begabungen können hier nicht nur entdeckt, sondern auch durch individualisierten Unterricht in kleinen Gruppen angemessen gefördert werden. Der Kurs ist so konzipiert, dass er auch als Folgekurs geeignet ist und über mehrere Jahre belegt werden kann. Ausreichend Staffeleien stehen zur Verfügung.

**4351** BEGINN: 25.09.2019, 10x mittwochs, 16.15-18.30 Uhr (30 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
123,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Fotokunst für Kinder (8+)

Eva Wilcke



Wir beginnen mit der Cyanotypie, einer einfachen Technik ohne Kamera aus den Anfängen der Fotografie. Anschließend sucht ihr euch ein interessantes Motiv und fotografiert es mit einer digitalen Kamera aus verschiedenen Blickwinkeln. Die Fotoausdrucke könnt ihr zu einer großen Fotocollage zusammen setzen.

Eine eigene Digitalkamera (oder ein Smartphone) ist nicht nötig, kann aber gerne benutzt werden.

**4358** **Samstag**, 21.09.2019, 10.00-13.00 Uhr  
**Samstag**, 28.09.2019, 10.00-13.00 Uhr (8 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Schwarz... Weiß (8+)

Eva Wilcke



Wir werden mit schwarzer Tusche und Schrift experimentieren (Schriftbilder, Handlettering), zeichnen, malen, drucken, und filzen. Außerdem gibt es ein schwarzweißes Frühstück.

**4359** **Montag – Freitag**, 21.10.2019 – 25.10.2019, 10.00-13.00 Uhr (20 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
78,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Comics & Cartoons zeichnen (8+)

Eva Wilcke



Du zeichnest gerne und hast Lust, deinen eigenen Comic herzustellen? Aus euren Ideen entwickelt ihr eine Geschichte, die ihr anschließend mit Markern oder Aquarellstiften zeichnen und malen könnt. Dazu bekommt ihr viele Tipps! Am Ende des Kurses könnt ihr eure Comics vervielfältigen und mit nach Hause nehmen.

**4361** **Montag – Freitag**, 21.10.2019 – 25.10.2019, 14.30-17.30 Uhr (20 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
82,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sie vermissen ein Angebot oder möchten mit einer Gruppe eine bestimmte Schulung buchen? Dann wenden Sie sich bitte an Ihre Volkshochschule. Gerne planen wir für Sie im Rahmen unseres Angebots „Bildung auf Bestellung“ Ihre individuelle Bildungsveranstaltung.



## Das Triptychon – von drei Weis(s)en, die auszogen, farbig zu werden

(Malzeit für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren)

Sandra Noll



Große Formate machen erfinderisch, lebendig und spontan. Sie bieten viel Fläche für Farbmateriale und Inhalt und fördern damit großzügiges Denken. Der dynamische und impulsive Umgang mit Farbe soll in diesem Kurs im Vordergrund stehen. Eigene Ausdrucksmöglichkeiten und Bild(er)findungen entwickeln sich während dieses Schaffensprozesses.

Das zeitgleiche Arbeiten an drei Leinwänden lässt ein homogenes, großes Gemälde entstehen, das seine Kreativität in den vielfältigen Aufhängungsmöglichkeiten fortsetzt. So können die Drillinge ihre Plätze an der Wand tauschen oder sich auch mal um ihre eigene Achse drehen. Das Kunstwerk bleibt lebendig und lässt sich durch Umhängen immer wieder neu gestalten.

Gemalt wird draußen und direkt mit den Händen: Dabei erstellen wir Strukturpasten durch Beimischung von Sand, Erde oder Asche zur Farbe, mischen die Farben, tragen Blattgold mit Anlegemilch auf und setzen Akzente mit Grafit- und Ölstiften. Der Abschlussfirnis versiegelt die Werke und macht die Farben licht- und wasserbeständig.

**4375 Montag – Freitag, 21.10.2019 – 25.10.2019,**  
11.00-12.30 Uhr (10 UStd.)  
Freiluftatelier Sandra Noll,  
92,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Von Kopf bis Fuß – Menschen zeichnen leicht gemacht! (8+)

Barbara Leiße

Wer gerne zeichnet, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Thema des ersten Termins ist der Kopf: Wie malt man ein Gesicht, die Ohren, Mund, Nase, Augen und Mimik? Wir schneiden Kataloggesichter aus und erkunden die Proportionen durch falten und messen. Dann geht es ans Malen und mit dem neuen Wissen macht das noch mehr Spaß.

Anschließend geht es ums große Ganze: Wie malt man eine menschliche Figur? Wir vermessen uns

gegenseitig und werden staunen, was wir hier über unseren Körper erfahren. Wie oft passt wohl die Länge eines Kopfes in den Rest des Körpers? Die neuen Erkenntnisse werden gleich umgesetzt.

Zuletzt werden Hände, Füße und Schuhe gemalt. Mit künstlerischer Unterstützung überwinden wir auch diese Hürde und können jetzt das Erlernte anwenden, indem wir Modemädels oder Spiderman malen und die Malfortschritte genießen, die wir durch Üben erzielen können.

Spaß wird genauso wichtig sein wie das Erlernen von neuen Möglichkeiten. Die Kinder werden eine fröhliche Zeit mit der Künstlerin verbringen, die selbst gerne lustvoll „künstlet“.

**4377 Samstag, 21.09.2019, 14.00-17.00 Uhr**  
**Samstag, 28.09.2019, 14.00-17.00 Uhr**  
(8 UStd.)  
Atelier Leiße,  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Modezeichnen (8+)

Barbara Leiße



In diesem Kurs lernt ihr spielerisch die Grundtechniken des Modezeichnens. Wie sind die Proportionen des menschlichen Körpers, wo übertreibt die Modeindustrie und wie zeichnet man effektiv einen persönlichen Look? Wir beschäftigen uns mit dem aktuellen Schönheitsideal und probieren aus, ob durch einen geschickten Einsatz von Buchstaben-Silhouetten der eigene Körperausdruck effektiv unterstrichen werden kann.

**4378 Samstag, 09.11.2019,**  
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)  
Atelier Leiße,  
18,00 Euro (keine Ermäßigung)

**4379 Dienstag, 22.10.2019, 11.00-13.15 Uhr**  
**Mittwoch, 23.10.2019, 11.00-13.15 Uhr**  
(6 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Wie malt man das? – Zeichnen leicht gemacht (5–8)

Barbara Leïße

Wie malt man ein springendes Pony, einen feuer-speienden Drachen, eine Feuerwehr beim Löschen, ein Zauberwesen mit einem Adler oder ein Körbchen voller niedlicher Kätzchen? Mit unterschiedlichen Stiften und Materialien sowie mit verschiedenster Herangehensweise fördert der Kurs die Freude am Malen und den sozialen Kontakt in einer netten Gruppe.

**4380** **Dienstag**, 15.10.2019, 10.00-12.15 Uhr  
Mittwoch, 16.10.2019, 10.00-12.15 Uhr  
(6 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

**4381** **Samstag**, 09.11.2019,  
11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)  
Atelier Leïße,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kindergeburtstage mit der Jungen VHS

Ihr Kind hat Geburtstag und möchte feiern. Was können Sie tun, damit alle zufrieden sind und das Geburtstagskind und seine Gäste einen ganz besonderen Tag erleben?

Die Junge VHS gestaltet gerne den Kindergeburtstag nach Ihren Wünschen: Wie wäre es mit einem Mitmachlabor oder einem Kreativangebot? Sprechen Sie uns an: Claudia Bürger, die Fachbereichsleiterin Junge VHS, freut sich über eine E-Mail an [c.buerger@paderborn.de](mailto:c.buerger@paderborn.de) oder Ihren Anruf unter 05251 87586-22.

## Malen wie echte Künstler (für neugierige 6- bis 99jährige)

Barbara Leïße



Wer möchte nicht einmal wie ein echter Künstler oder eine Künstlerin an der Staffelei stehen? In diesem Kurs geht es um die Grundlagen der Acrylmalerei, aber auch darum, ein ausdrucksstarkes Bild zu

kreieren. Anhand von Fotos inspiriere ich Groß und Klein. Ich bin mir sicher, dass das Kunsterlebnis nicht lange auf sich warten lässt.

**4382** **Donnerstag**, 24.10.2019,  
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Weihnachtswichtelwerkstatt (5+)

Barbara Leïße



Aus Gips, Natursteinkleber, Sternchen, bunten Scherben, Glaskieseln und Fundstücken entstehen Engel, Weihnachtsbaumhänger, Laserschwerter, Einhörner, Pokemons – ganz nach Wunsch. Glitzer und Glimmer vollenden die Werke. Wir bedrucken Seidenpapier und selbstgebaute Schachteln und haben so auch gleich eine festliche Verpackung für unsere Geschenke aus dem Weihnachtswichtelhaus.

**4389** **Montag**, 09.12.2019,  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
Atelier Leïße,  
16,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Schnupperkurs Schmieden für Groß und Klein (9–99)

Dagmar Fischer



In der alten Dorfschmiede Benhausen wird das Schmiedefeuhr mit einem riesigen, uralten Blasebalg entfacht. Hier können Kinder und Erwachsene ein Stück Eisen im Feuer so erwärmen, dass es orangerot

glüht und formbar wird. Dann ist es fast so weich wie Ton und kann zwischen Hammer und Amboss „geknetet“ werden. Ob Oma, Opa, Tante, Onkel oder Kind – wer wissen möchte, wie es in einer Schmiede zugeht, ist hier herzlich willkommen!

Bitte beachten, dass es in der Schmiede trotz des Schmiedefeuers und eines Holzofens kühl sein kann. Wegen Funkenflug ist Kleidung aus Baumwolle oder Wolle geeignet (kein Kunstfaserfließ).

**4404 Samstag**, 09.11.2019,  
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)  
Alte Dorfschmiede, Brunnenstraße, Benhausen,  
46,00 Euro (ermäßigt: 23,00 Euro)  
Erwachsene zahlen den vollen Preis,  
Kinder die ermäßigte Gebühr.  
Einzelanmeldungen sind möglich.

### Feriennähkurs für Kinder und Jugendliche (10+)

Karin Wünsche



In diesem Kurs lernt ihr die Nähmaschine mit ihren wichtigsten Funktionen und Nähstichen kennen. Dann könnt ihr nach eigenem Wunsch ein einfaches Musterteil oder Accessoire herstellen (Beutel, Kissen etc.) oder ein vorhandenes Kleidungsstück kreativ verändern.

Nähmaschinen sind vor Ort, alle anderen Näh Sachen müssen mitgebracht werden.

**4406 Donnerstag**, 17.10.2019, 15.00-18.00 Uhr  
**Freitag**, 18.10.2019, 15.00-18.00 Uhr  
(8 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

## VHS EXPERIMENTA UND DIE VHS-MITMACHLABORE

„Alles, was man dem Kind beibringt, kann es nicht mehr selber erfinden oder entdecken.“ (Jean Piaget)  
In unseren Mitmachlaboren steht die Frage im Vordergrund: Was passiert da? Wenn wir herausfinden, warum es passiert, ist das schön. Wenn es uns nicht gelingt, macht das auch nichts. Und wenn wir die Antwort schon wissen, weil wir es zum Beispiel im Fernsehen gesehen haben? Dann probieren wir aus, ob sie auch richtig ist.

Im Mitmachlabor wird kein Schulwissen vermittelt, sondern es geht um den Spaß an physikalischen Phänomenen. Alle Kinder dürfen die Experimente bis auf kleine Ausnahmen selbst durchführen und um eigene Versuche erweitern. In den Pausen machen wir Bewegungsspiele als Ausgleich.

Die Kurse bauen nicht aufeinander auf und bilden selbstständige Einheiten. Um allen Kindern gerecht werden zu können, ist die Teilnehmerzahl jeweils auf zehn Kinder begrenzt.



### VHS Experimenta III: Eine Forschungsreise durch die Zeit (8+)

Ulrich Bükler

Experimentieren, basteln und spielen. Archimedes, Heron, Galileo & Co. dienen uns als Vorbild für zahlreiche Experimente. Gemeinsam gehen wir durch zwei Jahrtausende der Forschungsgeschichte. Auch unsere Vorfahren haben schon spannende Experimente durchgeführt. Ganz ohne Hightech. Einige davon wollen wir hier selbst ausprobieren.

**4413 Montag – Donnerstag**, 14.10.2019 –  
17.10.2019, 09.30-12.30 Uhr (16 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
57,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Mitmachlabor „VHS Hexenküche“ (8+)

Ulrich Bükler

Experimentieren, basteln und spielen – nur für Mädchen!  
Physik und Chemie sind keine Hexerei, aber ein bisschen nach Hokuspokus darf es schon aussehen. Wir wollen spannende Experimente machen, Hexentaugliches basteln und magisch spielen. Da es wahrscheinlich blubbern, qualmen und stinken wird, zieht bitte eure „Alltagshexenklamotten“ an.

**4419 Montag**, 14.10.2019,  
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Mitmachlabor „VHS-Detektivclub“ (8+)

Ulrich Bükler

Als VHS-Spursucher wollen wir einige knifflige Kriminalfälle lösen. Wir nehmen Fingerabdrücke, machen Gipsabgüsse und führen chemische Untersuchungen durch. Dabei könnt ihr eure Beobachtungsgabe unter Beweis stellen. Ob wir die Täter überführen, liegt ganz bei euch. Kombiniere – ihr seid dabei!

**4421 Donnerstag**, 17.10.2019,  
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Mitmachlabor „Hokuspokus Physikus“ (8+)

Ulrich Bükler



Experimentieren, basteln und spielen.  
Physik und Chemie sind keine Zauberei, aber ein bisschen nach Hokuspokus darf es schon aussehen. Wir wollen spannende Experimente machen, Magisches basteln und Vorführtaugliches üben. Auch ein paar Spiele werden natürlich nicht fehlen.

**4429 Dienstag**, 15.10.2019,  
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Mitmachlabor „Raketenbau I“ (8–12)

Ulrich Bükler



Wasser und Luft als Raketentreibstoff, das klingt doch sehr ökologisch. Die passende Rakete dazu baust du dir in diesem Kurs selbst. Dazu noch eine Startrampe und unser Raketenstempelprogramm kann beginnen.

Bring bitte ein Handtuch mit und denk an passende Kleidung. Denn um hoch hinaus zu kommen, müssen wir auch bei schlechtem Wetter nach draußen.

**4431 Mittwoch**, 16.10.2019,  
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
18,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Kindergeburtstage mit der Jungen VHS

Ihr Kind hat Geburtstag und möchte feiern. Was können Sie tun, damit alle zufrieden sind und das Geburtstagskind und seine Gäste einen ganz besonderen Tag erleben?

Die Junge VHS gestaltet gerne den Kindergeburtstag nach Ihren Wünschen: Wie wäre es mit einem Mitmachlabor oder einem Kreativangebot? Sprechen Sie uns an: Claudia Bürger, die Fachbereichsleiterin Junge VHS, freut sich über eine E-Mail an [c.buerger@paderborn.de](mailto:c.buerger@paderborn.de) oder Ihren Anruf unter 05251 87586-22.

### TANZ · SELBSTVERTEIDIGUNG

#### „Ratoncitas de baile“ – Schnupperworkshop Flamenco und Jazztanz (5–8)

Beate Fehn

Bewegung zur Musik fördert bei Kindern Kondition, Selbstbewusstsein und Rhythmusgefühl. Sie gewinnen an Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und verbessern das Körpergefühl. So stärkt Kindertanzen die körperliche, geistige und soziale Kompetenz gleichermaßen. Vermittelt werden Flamenco- und Jazztanz. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab. (Evtl. Rückfragen bitte per E-Mail an [fehn.beate@gmail.com](mailto:fehn.beate@gmail.com))

**4455** BEGINN: 18.09.2019, 4x mittwochs,  
16.30-17.30 Uhr (5 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
11,90 Euro (keine Ermäßigung)



## Bildungs- und Teilhabepaket

Möchte Ihr Kind an einem Angebot der VHS teilnehmen? Beziehen Sie Leistungen nach dem SGB II, SGB XII, Kinderzuschlag, Wohngeld oder aber Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz?

Dann nutzen Sie das Bildungs- und Teilhabepaket! Dieses bietet Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren die Möglichkeit, an Angeboten der VHS teilzunehmen. Maximal können hierfür 120 Euro pro Jahr in Anspruch genommen werden.

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie in allen Städten und Gemeinden des Kreises Paderborn.



**Kreis Paderborn**  
– Sozialamt –

[www.kreis-paderborn.de](http://www.kreis-paderborn.de)



**In Kooperation mit der WingTsun-Akademie Paderborn! – Partner für Selbstverteidigung, Konfliktlösung und Eigensicherung!**

### WingTsun – Selbstverteidigung für Teens (13–16 Jahre)

Cosimo My



Teenager lernen bei uns eine Grenze zu ziehen und diese zu kommunizieren, sie zu bewachen und – im Notfall – zu verteidigen. Der Spaß an der Bewegung spielt dabei eine wichtige Rolle! Durch Schlagkrafttraining und durch Training der Körperstruktur ergänzen wir die Fähigkeiten, die für die Selbstverteidigung notwendig sind und schaffen gemeinsam ein neues Körpergefühl.

**4460** BEGINN: 16.09.2019, 12x montags, 18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
WingTsun-Akademie Paderborn (über dem Aldi), 39,50 Euro (keine Ermäßigung)

### WingTsun – Selbstverteidigung für Einsteiger (ab 16 Jahren)

siehe Kurs Nr. 6563f.

## KOCHKURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### Heute kochen wir! – ein Kochkurs für Kinder ab 10 Jahren

Kathrin Steinkuhle



Dieser Kochkurs ist für alle Kinder, die mal selbst etwas zubereiten möchten. Hier gibt es viele nützliche Tipps für den Umgang mit allem, was man für's Kochen so braucht. Schnell zaubern wir ohne viel Aufwand Leckeres aus frischen Zutaten. Alle Gerichte sind leicht zu kochen und schmecken viel besser als Fertiggerichte. Nach dem Kochen wird gemeinsam gegessen.

**4471** Sonntag, 29.09.2019, 11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Querweg 140, 19,90 Euro (keine Ermäßigung)

**4473** Sonntag, 24.11.2019, 11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Querweg 140, 19,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Lasagne mal anders – auf Entdeckungstour durch die Küche (12+)

Jonas Stommel



Entdeckt gemeinsam mit einem jungen Studenten und begeistertem Hobbykoch neue Gerichte! Aus frischen Zutaten bereiten wir Leckeres, was ihr so vielleicht noch nicht gegessen habt. Heute steht Lasagne auf dem Speiseplan: Ob mit oder ohne Fleisch, mit ein wenig Kreativität verändern wir den Klassiker. Außerdem kochen wir unseren eigenen Tomatenketchup und bereiten ein spannendes Dessert zu. Dabei lernt ihr vieles über das Kochen und die Zusammensetzung der Speisen kennen und erfahrt ein paar Tricks, die die Arbeit erleichtern und für Sicherheit in der Küche sorgen. Kommt vorbei und probiert's aus. Und dann lassen wir uns das Essen gemeinsam schmecken.

**4475** Montag, 21.10.2019, 16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Querweg 140, 18,90 Euro (keine Ermäßigung)

### In Zusammenarbeit mit dem Amt für Öffentlichkeitsarbeit und Stadtmarketing

#### Wir basteln ein Lebkuchenhaus

Christelle Bühle

Knusper, knusper, knäuschen – wir basteln uns ein Häuschen!

Die Stadt Paderborn lädt alle Kinder herzlich dazu ein, ihr eigenes Lebkuchenhaus im Rathaus zu basteln. Mit einer erwachsenen Begleitperson können die Kleinen aus vorgebackenen Lebkuchenplatten ein Häuschen bauen, dieses mit vielen bunten Süßigkeiten bekleben und mit nach Hause nehmen.

Die Kochdozentin Christelle Bütthe steht dabei gemeinsam mit zwei weiteren Dozentinnen mit Rat und Tat zur Seite. Die Idee zu diesem Angebot kam vom Amt für Öffentlichkeitsarbeit und Stadtmarketing, das bei der Umsetzung von der Paderborner Volkshochschule unterstützt wird.

Die Lebensmittelkosten pro Kind sind in der Teilnahmegebühr enthalten. Für die Begleitpersonen stehen Kaffee, Tee sowie Kaltgetränke zur Verfügung.

Anmeldeschluss: 29.11.2019

**4476 Samstag**, 14.12.2019,  
11.00-13.00 Uhr (3 UStd.)  
Historisches Rathaus Paderborn,  
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

**4477 Samstag**, 14.12.2019,  
14.00-16.00 Uhr (3 UStd.)  
Historisches Rathaus Paderborn,  
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

## VHS FÜR FRAUEN

Zur Erweiterung der Angebots- und Themenpalette haben wir den Fachbereich „VHS für Frauen“ als Querschnittsbereich organisiert. Veranstaltungen, die sich speziell an Frauen als Zielgruppe richten, finden Sie in den einzelnen Fachbereichen. Nähere Infor-

mationen über einzelne Veranstaltungen erhalten Sie bei den jeweiligen Fachbereichsleitungen. Zur Erleichterung Ihrer Orientierung sind alle Veranstaltungen für Frauen nachfolgend als Querverweis aufgeführt.

**„Starke Frauen – Starke Kommunen“**  
siehe Kurs-Nr. 1002

**Finanzen sind auch Frauensache**  
siehe Kurs-Nr. 1106

**Make-up-Workshop für Frauen**  
siehe Kurs-Nr. 1807 f.

**Hautpflege und Make-up-Workshop für Frauen**  
siehe Kurs-Nr. 1809 f.

**Vom Alltagslook zum Fotomodelstyle**  
siehe Kurs-Nr. 2219

**EDV-Sprechstunde „von Frau zu Frau“**  
siehe Kurs-Nr. 3196 ff.

**Kompetenzpass für Berufsrückkehrerinnen – kostenlose Infoveranstaltung**  
siehe Kurs-Nr. 3826 f.

**vhs** Deutscher  
Volkshochschul-Verband

# vhs to go!

Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**  
oder **www.volkshochschule.de**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores



### **Walken ohne Stöcke für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund**

siehe Kurs-Nr. 4060

### **Gymnastik für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund**

siehe Kurs-Nr. 4070 f.

### **Mitmachlabor „VHS Hexenküche“ (8+)**

siehe Kurs-Nr. 4419

### **Women together: Let's talk (B1/B2)**

siehe Kurs-Nr. 5347

### **Grundkurs für die Frau nach BeBo-Konzept**

siehe Kurs-Nr. 6108

### **Schnupperworkshop Orientalischer Tanz – für Anfängerinnen**

siehe Kurs-Nr. 6408

### **Schnupperworkshop – Bauchtanz für Anfängerinnen**

siehe Kurs-Nr. 6409

### **Bauchtanz für Anfängerinnen**

siehe Kurs-Nr. 6410

### **Orientalischer Tanz – Aufbaukurs**

siehe Kurs-Nr. 6412

### **Burlesque Tanz – einen Tag zur Showdiva werden!**

siehe Kurs-Nr. 6414

### **Hula Tanz – Entspannung aus Hawaii**

siehe Kurs-Nr. 6415

### **Choreo Dance**

siehe Kurs-Nr. 6422

### **Pole-Training**

siehe Kurs-Nr. 6480 ff.

### **Bauch, Beine, Po mit Musik – Problemzonen-Gymnastik**

siehe Kurs-Nr. 6536

### **Fitness mit Musik für Frauen 50+**

siehe Kurs-Nr. 6540

### **Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren)**

siehe Kurs-Nr. 6567

### **Bauch, Beine, Po mit Musik**

siehe Kurs-Nr. 8944

## VHS FÜR ÄLTERE

Zur Erweiterung der Angebots- und Themenpalette haben wir den Fachbereich „VHS für Ältere“ als Querschnittsbereich organisiert. Veranstaltungen, die sich speziell an ältere Menschen als Zielgruppe richten, finden Sie in den einzelnen Fachbereichen. Nähere Informationen über einzelne Veranstaltungen erhalten Sie bei den jeweiligen Fachbereichsleitungen. Zur Erleichterung Ihrer Orientierung sind alle Veranstaltungen für ältere Menschen nachfolgend als Querverweis aufgeführt.

Die Veranstaltungen für ältere Erwachsene finden hauptsächlich tagsüber statt. Natürlich steht auch das Gesamtprogramm der Volkshochschule den Bürger/-innen im Seniorenalter offen.

### **„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“**

siehe Kurs-Nr. 1072

### **„Fit im Auto“ – Seniorenprojekt der Verkehrswacht**

siehe Kurs-Nr. 1084

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

siehe Kurs-Nr. 1090

### **Kochen und klönen für die Generation 60+**

siehe Kurs-Nr. 2903 f.

### **PC-Einsteigerkurs für Senioren**

siehe Kurs-Nr. 3181

### **Handykurs für Senioren – Smartphones und Tablets**

siehe Kurs-Nr. 3183

### **Seniorentreff für Gehörlose**

siehe Kurs-Nr. 4254

### **Englisch lernen leicht gemacht – Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse in kleinen Schritten (A1)**

siehe Kurs-Nr. 5207 ff.

### **Tanzend Kreise ziehen**

siehe Kurs-Nr. 6440

### **Gymnastik für ältere Senioren – Entspannung und Aktivität**

siehe Kurs-Nr. 6750 f.

### **Seniorgymnastik im Sitzen und im Stehen**

siehe Kurs-Nr. 6870

**Seniorengymnastik**  
**„Wir kommen in Bewegung“**  
siehe Kurs-Nr. 8340

**Yoga auf dem Stuhl für Senioren**  
siehe Kurs-Nr. 8400

**Yoga im Stehen und im Sitzen**  
siehe Kurs-Nr. 8830

**vhs**  **Deutscher  
Volkshochschul-Verband**

**vhs to go!**

Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**  
oder **www.volkshochschule.de**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores



© Foto: Gauri Jaisankar.com

Zielgruppen

4

## Internet-Adressen mit Angeboten und Informationen zum Thema Weiterbildung

Haftungshinweis: Trotz inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

### Weiterbildungseinrichtungen, -maßnahmen, -kurse

- **www.vhs-nrw.de**  
Verzeichnis aller Volkshochschulen in NRW (Landesverband der VHSn von Nordrhein-Westfalen e.V.)
- **www.volkshochschulen.de**  
Das Herzstück des neuen Portals ist der bundesweite vhs-Kursfinder. Basis des Kursfinders ist die Datenbank OpenVHS, in die bereits mehr als die Hälfte aller Volkshochschulen ihr Kursprogramm einspeist. Der Umkreis lässt sich flexibel definieren und erleichtert so die Kursuche in der Region. Die Kartendarstellung unterstützt die geographische Orientierung. Die Suche kann auf bestimmte Wochentage oder bevorzugte Tageszeiten eingegrenzt werden. Nicht allein Weiterbildungsinteressierte profitieren von dem Kursfinder. Auch die beteiligten Volkshochschulen verbessern damit ihre Sichtbarkeit, indem sie mit ihrem Angebot nicht nur lokal, sondern auch regional auffindbar sind.
- **www.webkolleg.nrw.de**  
zentraler Zugang für die Menschen in NRW zu qualitätsgeprüften Angeboten webbasierter Weiterbildung; ein Vorhaben des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes NRW (unterstützt vom Deutschen Gewerkschaftsbund Bezirk Nordrhein-Westfalen, der Landesrektorenkonferenz der Fachhochschulen in Nordrhein-Westfalen, dem Landesverband der Volkshochschulen von NRW, der Landesvereinigung der Arbeitgeberverbände Nordrhein-Westfalen, dem Städtetag Nordrhein-Westfalen, dem Westdeutschen Handwerkskammertag und dem Westdeutschen Rundfunk)
- **www.iwwb.de**  
Suchmaschine des deutschen Bildungsservers für Weiterbildungskurse in NRW
- **www.wis.ihk.de**  
Datenbank mit Weiterbildungsangeboten aller Industrie- und Handelskammern sowie von Weiterbildungsträgern, die auf Abschlussprüfungen in der IHK vorbereiten
- **www.bildungsurlaub.de**  
Informationen zum Thema Bildungsurlaub mit Seminardatenbank und Liste der Veranstalter

### Informationen für Lehrende und Lernende

- **www.bildungsserver.de**  
zentraler Internetwegweiser zum Bildungssystem in Deutschland, stellt als von Bund und Ländern getragenes nationales Web-Portal allen mit Bildungsthemen befassten Professionen sowie einer breiten Öffentlichkeit qualitativ hochwertige, redaktionell gepflegte Informationsangebote zur Verfügung.
- **www.learnline.schulministerium.nrw.de Bildungssuchmaschine des Landes NRW**  
(vom Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (MSW)), erstellt und betrieben für qualitative Bildungsinhalte. Die Trefferlisten bieten Verweise zu kostenlosen Materialien.
- **www.die-bonn.de**  
Homepage des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung (DIE), das professionelle Weiterbildungner/-innen, Wissenschaftler/-innen, Studierende und alle an der Weiterbildung Interessierten mit verschiedenen Datensammlungen und Fachinformationssystemen unterstützt.

### Allgemeine Informationen

- **www.planet-wissen.de**  
zusätzliche und vertiefende Informationen zur Sendung „Planet Wissen“ von WDR, SWR und BR-alpha – eine spannende Kombination von TV und Internet
- **www.internet-abc.de**  
werbefreie Plattform, bietet Eltern und Kindern einen Einstieg in den sicheren und kreativen Umgang mit dem Internet

### Sicherheit im Internet

- **www.bsi-fuer-buerger.de**  
Antworten vom Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik auf Fragen zum Thema „Sicherheit im Internet“ etc.