

Stadtteile

DER KURZE WEG ZUM „LEBENSLANGEN LERNEN“



Um kurze Wege zur Weiterbildung zu ermöglichen, organisiert die Volkshochschule auch ein Bildungsangebot in ausgewählten Stadtteilen. Das Kursangebot richtet sich nach dem Bedarf und steht in Abhängigkeit zu den Raumressourcen, die in den jeweiligen Stadtteilen zur Verfügung stehen.



STADTEILE

241 Elsen

241 Sande

242 Schloss Neuhaus

244 Wewer

VERANSTALTUNGEN IN DEN STADTEILEN

Die vhs möchte das Kursangebot auch in den Paderborner Stadtteilen weiterentwickeln. Haben Sie eine Idee, was in Ihrem Stadtteil auf Interesse stoßen könnte?

Oder möchten Sie selbst einen Kurs zu einem bestimmten Thema leiten? Wenn Sie pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten haben, nehmen Sie unter Tel. 05251 88-14300 oder vhs@paderborn.de Kontakt mit uns auf.

ELSEN

Hatha-Yoga-Praxis

Marietta Kunze



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

8320 BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs,
10.30-12.00 Uhr (20 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wirbelsäulengymnastik

Vera Hermeler

Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, baut Stress ab und stärkt die Muskeln. Davon können die Teilnehmenden auch langfristig profitieren, denn kräftige Rücken-, Bauch-

und Gesäßmuskeln sorgen für eine aufrechte Haltung, entlasten die Bandscheiben und beugen so Rückenschmerzen vor. Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie Entspannungsübungen bilden die Schwerpunkte dieser Veranstaltung.

8338 BEGINN: 17.09.2025, 11x mittwochs,
09.00-10.00 Uhr (15 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
72,50 Euro (ermäßigt: 57,50 Euro)

SANDE

Make-up-Workshop „Herbstzauber“

Melissa Kasapbicer



Der Herbst bringt neue und aufregende Make-up-Trends, die Sie begeistern werden. Lernen Sie den für Sie passenden Look kennen, setzen Sie die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene und zaubern Sie in wenigen Schritten Ihr persönliches Make-up! Schnell, einfach und natürlich. Die Dozentin ist Make-up Artist und Visagistin, ihre Tipps helfen Ihnen, Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen, Hautunebenheiten wegzzaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie ein Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen für besondere Anlässe verändern können. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Unterstützung möglich. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.

8614 **Mittwoch**, 01.10.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Sande,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das passende Make-up für jeden Anlass

Melissa Kasapbicer



Sie sind unsicher, welche Farben für Sie die richtigen sind? Lernen Sie in diesem Workshop, die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene zu setzen und in wenigen Schritten Ihr persönliches Make-up zu kreieren. Schnell, einfach und natürlich. Die Dozentin ist Make-up Artist und Visagistin und hilft Ihnen mit wertvollen Tipps, Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen, Hautunebenheiten wegzuzaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihr Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen für besondere Anlässe verändern können. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.

8615 **Mittwoch**, 26.11.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Sande,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

SCHLOSS NEUHAUS

Acrylmalerei

Brigitte Kleibohm



Alles was man sieht, kann man malen und dieses Sehen kann jeder Mensch lernen. Der künstlerische Ausdruck bleibt individuell, egal welcher Werkzeuge man sich bedient. Das ist das Credo der Dozentin, die ihr Studium an der Meisterschule für Kunsthand-

werk und an der Hochschule für Bildende Künste in Berlin absolvierte. Bei diesem Prozess möchte sie die Teilnehmenden unterstützend begleiten.

8800 **BEGINN**: 18.09.2025, 10x donnerstags,
18.30-20.45 Uhr (30 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
104,00 Euro (keine Ermäßigung)

Führung: Neuhaus – das Schloss der Fürstbischöfe von Paderborn

Dr. Andreas Neuwöhner



Das Residenzschloss der Fürstbischöfe von Paderborn ist ein herausragendes Zeugnis der Renaissance. Hier lebten und regierten über 300 Jahre die Paderborner Fürstbischöfe. Mit dem Barockgarten schuf Clemens August ab 1736 ein Gesamtkunstwerk mit europäischer Perspektive. Die Führung gibt Einblick in die historischen Räume des Schlosses und das Leben am Hof der Fürstbischöfe. Nach 1800 wurde das Schloss zur Kaserne für das preußische Militär. Auch ihre Zeugnisse sind im Schloss präsent und werden erläutert. Die Kosten betragen 5 Euro pro Besucher. Kinder und Jugendliche sind frei.

8910 **Mittwoch**, 17.09.2025,
17.30-18.30 Uhr (1 UStd.)
Residenzmuseum

8911 **Mittwoch**, 12.11.2025,
17.30-18.30 Uhr (1 UStd.)
Residenzmuseum

Es sind, 5,00 Euro vor Ort zu entrichten.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Feldenkrais – Lernen durch Bewegung

Reiner Franzke

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die eigene Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Unter Anleitung von Bewegungssequenzen erforschen Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten. So kommen Sie eventuellen ungünstigen Belastungen auf die Schliche und schulen Ihr Körperbewusstsein. Sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungs-

abläufe, die positiv auf Gehirn und Persönlichkeit wirken und Sie Ihren Alltag mit seinen unterschiedlichen Herausforderungen leichter und bewusster gestalten lassen.

8912 BEGINN: 11.09.2025, 12× donnerstags, 09.30-10.30 Uhr (16 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
77,20 Euro (ermäßigt: 61,20 Euro)

Gymnastik für Frauen (55+)

Marielies Klösener-Voß



Mit gezielten Übungen fördern wir Beweglichkeit, Muskelaufbau und Ausdauer – angepasst an die speziellen Bedürfnisse von Frauen ab 55 Jahren. In diesem ganzheitlich ausgerichteten Kurs kombinieren wir Elemente aus der Gymnastik mit Yogaübungen. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Koordination und körperliche Balance nachhaltig zu verbessern – gerade dann, wenn der Alltag Spuren hinterlässt und der Körper aus dem Gleichgewicht gerät.

8930 BEGINN: 17.09.2025, 10× mittwochs, 09.30-10.30 Uhr (13 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
56,60 Euro (keine Ermäßigung)

Ganzkörpertraining mit gezielter Muskelkräftigung

Heike Hoffmeyer



Bleiben Sie fit und beweglich für die wechselnden Anforderungen im Alltag, im Sport und im Beruf. Ein stabiles Muskelkorsett mindert Rückenbeschwerden und das Verletzungsrisiko. Teilnehmende profitieren von dem auf die Gruppe abgestimmten Trainingskonzept. Der Kurs richtet sich gleichsam an Frauen und Männer und baut auf dem jeweiligen individuellen Fitnessstand auf.

8940 BEGINN: 17.09.2025, 10× mittwochs, 17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
50,10 Euro (ermäßigt: 37,10 Euro)

8944 BEGINN: 17.09.2025, 10× mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
50,10 Euro (ermäßigt: 37,10 Euro)

BBP-Workout

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell



Nicht nur aus ästhetischer Sicht ist es sinnvoll, den Bauch, die Beine und den Po zu trainieren. Vor allem die Muskeln in den Beinen und im Rumpf werden hierbei aufgebaut.

Das sorgt für eine gute Körperspannung, die sich wiederum positiv auf die gesamte Haltung und somit die Ausstrahlung auswirkt.

8950 BEGINN: 15.09.2025, 9× montags, 18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

Pilates

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell



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

8954 BEGINN: 15.09.2025, 9x montags,
19.15-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

Beckenboden für alle

Michaela Dawson

Der Beckenboden ist eine oft unterschätzte Muskelgruppe – dabei spielt er eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Er unterstützt die Organe, beeinflusst die Haltung und wirkt sogar bis in den Nacken- und Kieferbereich hinein.

Beckenbodentraining ist für Frauen besonders rund um Schwangerschaft und Geburt wichtig – aber auch Männer profitieren deutlich von einem gezielten Training, etwa zur Vorbeugung von Inkontinenz oder zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einblick in Aufbau, Funktion und mögliche Komplikationen des Beckenbodens. Eine praktische Trainingseinheit rundet das Angebot ab.

8957 Samstag, 08.11.2025,
09.30-11.00 Uhr (2 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
8,20 Euro (keine Ermäßigung)

Faszinierende Faszien

Michaela Dawson

Faszien sind ein Bindegewebe, welches alle Organe und jeden Muskel umwickelt und so unserem Körper Stabilität verleiht. Verklebte Faszien sind oftmals Ursache für starke Verspannungen, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen. Faszien lassen sich trainieren und Verklebungen können gelöst werden. Dieser Kurs gibt einen theoretischen Überblick über das Thema Faszien. Eine praktische Trainingseinheit rundet das Angebot ab.

8958 Samstag, 08.11.2025,
11.15-12.45 Uhr (2 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
8,20 Euro (keine Ermäßigung)



WEWER

Flamenco-Schnupperkurs

Beate Fehn



Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Flamenco und entdecken Sie die Leidenschaft und Energie dieses traditionellen spanischen Tanzes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie erlernen unter der Anleitung einer erfahrenen Flamenco-Tänzerin erste Grundschriffe und -bewegungen. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des Flamenco. Wussten Sie zum Beispiel, dass dieser Tanz 2010 von der UNESCO in die Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen wurde? Für nähere Informationen dürfen Sie gerne vorab per E-Mail (fehn.beate@gmail.com) Kontakt mit der Dozentin aufnehmen.

8980 BEGINN: 29.10.2025, 4x mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (8 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
48,00 Euro (keine Ermäßigung)

Las Risueñas: Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

siehe Kurs Nr. 7480

Las Resplandoras: Tanzen für Grundschul Kinder

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

siehe Kurs Nr. 7482

Las Remolinas: Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik (9-16)

siehe Kurs Nr. 7484

Verschenken Sie Bildung!

Wissen, Spaß, Erlebnisse – all das
bietet ein Gutschein der vhs Paderborn.

Gutscheine können über einen Wunsch-
betrag oder für einen bestimmten Kurs
ausgestellt werden.

Wir beraten Sie gern.

www.vhs-paderborn.de