

# Stadtteile

Benhausen	182
Elsen	183
Sande	184
Schloß Neuhaus	184

## VERANSTALTUNGEN IN DEN STADTTEILEN

Die VHS Paderborn 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 87586-10 oder vhs@paderborn.de Kontakt mit uns auf.

### BENHAUSEN

#### Das Schmieden und Härten von Werkzeugen

Dagmar Fischer



Wir schmieden Werkzeuge wie: Meißel, Körner, Durchschlag, Dorn, Schraubenzieher, Küchenmesser, Schnitzmesser, Nageleisen.

Das Werkzeugstahl wird geformt, anschließend gehärtet und geschärft. Arbeitsvorgänge, die große Exaktheit fordern, an die wir uns über herantasten.

**2622** BEGINN: 07.11.2019, 5x donnerstags, 19.30-21.00 Uhr (10 UStd.)  
Alte Dorfschmiede, Brunnenstraße, Benhausen, 120,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### Die Kunst des Schärfens von Messern und Scheren

(und anderen Schneidwerkzeugen mit glatter Schneide)

Dagmar Fischer

Ein Küchenmesser, das fast von selbst schneidend durch die Tomate gleitet – wer hätte das nicht gerne? Die Dozentin zeigt Ihnen das Schärfen von Schneidwerkzeugen. Es ist von Jederfrau oder -mann erlernbar. Bitte bringen Sie Ihre Messer und Co., Schleifsteine, Schleifstahl und eine Arbeitsschürze mit.

Bei Bedarf können bei der Kursleiterin qualitativ hochwertige und effektive Schleifsteine (Körnung 1000/6000 + Antisplittmatte für ca. 70,00 Euro)

bestellt werden, bis 10 Tage vor Kursbeginn per email [singende.schmiedin@gmx.de](mailto:singende.schmiedin@gmx.de) oder telefonisch 05251 939627.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

**2624** BEGINN: 06.11.2019, 3x mittwochs, 19.30-21.00 Uhr (6 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Dagmar Fischer



In der alten Dorfschmiede Benhausen wird das Schmiedefeuer 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.

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!

**Perlen- und Steinketten gestalten**

Tanja Nitsche



Sie haben eine Perlen- oder Steinkette, die nicht mehr modisch ist, und möchten diese neu gestalten? Sie möchten aus einer Vielfalt von Stein- oder Perlketten ein individuelles Stück kreieren? Oder möchten Sie eine zerrissene Kette einfach nur wieder neu auffädeln und Knoten lernen?

All das ist in diesem Kurs möglich. Unter Anleitung einer Goldschmiedemeisterin erlernen Sie verschiedene Möglichkeiten, Ketten zu fädeln. Es steht eine große Auswahl an Material (Perlen, Steine, Silberelemente, Verschlüsse) zur Verfügung um selber kreativ zu werden. Diese werden separat abgerechnet. Die Perlseide bzw. der Draht zum Auffädeln der Ketten ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

**8300 Montag**, 18.11.2019, 18.30-20.45 Uhr  
**Montag**, 25.11.2019, 18.30-20.45 Uhr  
 (6 UStd.)  
 Werkstatt Nitsche in Elsen,  
 28,00 Euro (keine Ermäßigung)

**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 Yogahaltungen 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.

**8330** BEGINN: 18.09.2019, 10x mittwochs,  
 20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)  
 Dreifachturnhalle Elsen,  
 45,10 Euro (ermäßigt: 28,10 Euro)

**Yoga – aktiv werden für die Gesundheit (Fortgeschrittene)**

Karin Reinsberger

In diesem Kurs lernen Sie die klassischen Hatha-Yoga-Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atem- und Energieübungen) und Entspannungstechniken. Hatha-Yoga kann unabhängig von Alter oder Sport-

lichkeit ausgeübt werden. Die positiven Wirkungen des Yoga stärken das Vertrauen in die eigene Kraft und verbessern die Beweglichkeit.

**8334** BEGINN: 18.09.2019, 10x mittwochs,  
 18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
 Sporthalle am Merschweg,  
 45,10 Euro (ermäßigt: 28,10 Euro)

**Yoga – aktiv werden für die Gesundheit (Einsteiger)**

Karin Reinsberger

**8335** BEGINN: 18.09.2019, 10x mittwochs,  
 19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)  
 Sporthalle am Merschweg,  
 45,10 Euro (ermäßigt: 28,10 Euro)

**Wirbelsäulengymnastik**

Vera Hermeler



Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie Entspannungsübungen bilden die Schwerpunkte dieser Veranstaltung.

**8336** BEGINN: 16.09.2019, 11x montags,  
 09.30-10.30 Uhr (15 UStd.)  
 Dreifachturnhalle Elsen,  
 34,10 Euro (ermäßigt: 21,40 Euro)

**Seniorgymnastik „Wir kommen in Bewegung“**

Vera Hermeler

Bei mal flotter, mal entspannender Musik erleben die Teilnehmenden abwechslungsreiche Übungseinheiten im Stehen und Sitzen mit unterschiedlichen Handgeräten, um ihre Beweglichkeit zu erhalten. Muskeltraining verschafft wesentliche Voraussetzungen, bis ins hohe Alter mobil zu bleiben. Übrigens: Auch Herren sind herzlich willkommen.

**8340** BEGINN: 18.09.2019, 11x mittwochs,  
 09.45-10.45 Uhr (15 UStd.)  
 Dreifachturnhalle Elsen,  
 34,10 Euro (ermäßigt: 21,40 Euro)

## Zumba

Annette Jacobsmeyer

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm, das auf südamerikanischer Musik basiert und verschiedene Tanzstile wie Salsa, Samba, Cumbia und Merengue miteinander verbindet.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zumba ist leicht zu erlernen und als effektives Herz-, Kreislauf- und Fettverbrennungstraining für jeden geeignet. Let's get the ZUMBA party started!

**8350** BEGINN: 19.09.2019, 10x donnerstags,  
19.15-20.00 Uhr (10 UStd.)  
Dreifachturnhalle Elsen,  
27,50 Euro (ermäßigt: 17,30 Euro)

## Bodyforming

Annette Jacobsmeyer

Dieses Training führt mit Musik und hohem Spaßfaktor durch gezielte Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen zum Aufbau von Fitness, Figur und guter Laune sowie zum Abbau von „Frust und Fett“. Dabei werden das Herz-Kreislaufsystem und die gesamte Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur trainiert. Durch die Variationen von Form und Intensität der einzelnen Übungen sowie den Einsatz von Klein-geräten ist dieses Fitnessprogramm für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**8352** BEGINN: 19.09.2019, 10x donnerstags,  
20.15-21.00 Uhr (10 UStd.)  
Dreifachturnhalle Elsen,  
27,50 Euro (ermäßigt: 17,30 Euro)

## SANDE

### Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Esther Pein

Dieser Kurs eignet sich für Ältere und für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Die Yoga-Übungen werden überwiegend im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt, ergänzt durch Übungen im Stehen. Ziel ist die Erhaltung und Förderung von Selbstständigkeit, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Gehirnleistung und Gleichgewicht. Ebenso werden die Atemkapazität und die Sauerstoffaufnahme verbessert. Die Teilnehmenden erfahren wohltuende Entspannung und erhalten und erweitern ihre ganzheitlichen Ressourcen.

**8400** BEGINN: 19.09.2019, 9x donnerstags,  
09.00-10.00 Uhr (12 UStd.)  
Kath. Pfarrheim Sande,  
56,30 Euro (keine Ermäßigung)

## SCHLOSS NEUHAUS

### Großformatige Acrylmalerei

Brigitte Kleibohm



Alles was man sieht, kann man malen und sehen kann jeder lernen. Der künstlerische Ausdruck bleibt individuell, egal welcher Werkzeuge man sich bedient.

**8620** BEGINN: 19.09.2019, 10x donnerstags,  
19.00-21.15 Uhr (30 UStd.)  
VHS über der Schloßbücherei,  
78,60 Euro (keine Ermäßigung)

### 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 unterstützen ein langes, gesundes Leben.

**8824** BEGINN: 31.10.2019, 8x donnerstags,  
17.30-19.00 Uhr (16 UStd.)  
VHS über der Schloßbücherei,  
49,60 Euro (ermäßigt: 36,00 Euro)

### Easy Move – Stretch und Relax

Christiane Breker

Ein Intervalltraining, das Elemente aus dem Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining verbindet. Durch gezielte Übungen verbessern Sie die Beweglichkeit und bringen den Kreislauf in Schwung. Abgerundet wird der Kurs durch ein effektives Stretchingprogramm. Damit wird Handlungsfehlern und daraus resultierende Fehlbelastungen entgegengewirkt. Stretching ist ein unerlässlicher Ausgleich zu allen Sportarten.

Rücken-, Nacken-, Schulter-, Becken-, Bauch-, Beine- und Pomuskeln werden gekräftigt und trainiert. Bei diesem Workout sind Spaß und Motivation garantiert.

Wir arbeiten mit verschiedenen Kleingeräten (Schwingstäbe, Redonbälle, Röhrenbänder, Trommelstäbe, Kleingewichten).

Bei diesem Workout sind Spaß und Motivation garantiert.

**8826** BEGINN: 16.09.2019, 10x montags, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)  
VHS über der Schloßbücherei,  
32,70 Euro (ermäßigt: 21,70 Euro)

### Yoga im Stehen und im Sitzen

Esther Pein

Dieser Kurs eignet sich für Ältere und für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Die Yoga-Übungen werden überwiegend im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt, ergänzt durch Übungen im Stehen. Ziel ist die Erhaltung und Förderung von Selbstständigkeit, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Gehirnleistung und Gleichgewicht. Ebenso werden die Atemkapazität und die Sauerstoffaufnahme verbessert. Die Teilnehmenden erfahren wohltuende Entspannung und erhalten und erweitern ihre ganzheitlichen Ressourcen.

**8830** BEGINN: 17.09.2019, 9x dienstags, 11.00-12.00 Uhr (12 UStd.)  
VHS über der Schloßbücherei,  
45,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Entschleunigung – Achtsamkeit – freudige Bewegung

Hedwig Koch-Münch

Erleben Sie die Wohltat der Entschleunigung. Erfahren Sie die Kraft des Atems. Genießen Sie die freudige Bewegung. Nehmen Sie sich Zeit den Augenblick wertzuschätzen. Erfahren Sie neue Sichtweisen und lachen Sie auch einmal – sogar über sich selbst. Spüren Sie die Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Viele Elemente des Kurses lassen sich ganz unkompliziert und optimal im Alltag sowie im Beruf integrieren.

**8834** BEGINN: 29.10.2019, 2x dienstags, 19.00-20.30 Uhr (4 UStd.)  
VHS über der Schloßbücherei,  
15,00 Euro (ermäßigt: 11,60 Euro)

### Fitness für den ganzen Körper

Marion Jähn

In unserem Alltag ist der Körper vielen Anforderungen ausgesetzt. Langes Sitzen, schweres Tragen kann sich negativ auf diesen auswirken. Deswegen führen wir nach ausgiebigen Aufwärmen Übungen durch um die Muskulatur zu stärken und Beschwerden zu vermeiden.

**8942** BEGINN: 18.09.2019, 11x mittwochs, 16.00-17.00 Uhr (15 UStd.)  
VHS über der Schloßbücherei,  
37,70 Euro (ermäßigt: 25,00 Euro)

### Bauch, Beine, Po mit Musik

Marion Jähn

Nach kurzem Aufwärmtraining zielen die anschließenden Übungen auf die Stärkung der Bauch-, Bein-, Po- und Arm-Muskulatur sowie auf eine hohe Kalorienverbrennung. Zusätzlich werden Wirbelsäule, Körperhaltung und Koordinationsvermögen gestärkt und verbessert.

**8944** BEGINN: 18.09.2019, 11x mittwochs, 15.00-16.00 Uhr (15 UStd.)  
VHS über der Schloßbücherei,  
37,70 Euro (ermäßigt: 25,00 Euro)

**vhs** Deutscher Volkshochschul-Verband

**vhs to go!**

Mobile Kurssuche mit der vhsApp oder [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

App Store Google play