

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

- 253 Elsen
- 253 Sande
- 254 Schloss Neuhaus
- 256 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: 12.02.2025, 11x mittwochs,
10.30-12.00 Uhr (22 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
72,40 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: 05.02.2025, 9x mittwochs,
09.00-10.00 Uhr (12 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
58,40 Euro (ermäßigt: 45,80 Euro)

8339 BEGINN: 30.04.2025, 9x mittwochs,
09.00-10.00 Uhr (12 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
58,40 Euro (ermäßigt: 45,80 Euro)

SANDE

Make-up-Workshop „Frühlingslook“

Melissa Kasapbicer



Lassen Sie sich von der Aufbruchstimmung in der Natur anstecken. Im Frühjahr haben wir besonders viel Lust auf Veränderung. Lassen Sie sich den perfekten Look für den Frühling zusammenstellen und von den frischen Farben inspirieren. Die Dozentin, Make-up Artist und Visagistin, zeigt Ihnen, wie Sie eventuelle Hautunebenheiten wegzaubern, Augenränder verschwinden und Ihre frühlingsblasse Haut frisch aussehen lassen können. Ein freundliches, positives Erscheinungsbild öffnet Türen – privat wie beruflich. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Beratung möglich.

8610 Donnerstag, 13.03.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Sande,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop „Mein neues Ich“

Melissa Kasapbicer



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 wegzuzaubern 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 Beratung möglich. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.

8614 **Mittwoch**, 02.04.2025,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Sande,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)



vhs  cloud

**Digitales Fundament
für starke Weiterbildung**

vielseitig und modular
www.vhs.cloud

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

8800 **BEGINN:** 13.02.2025, 10x donnerstags,
18.30-20.45 Uhr (30 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
103,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

8912 **BEGINN:** 13.03.2025, 12x donnerstags,
09.30-10.30 Uhr (16 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
72,40 Euro (keine Ermäßigung)

Ganzkörpertraining mit gezielter Muskelkräftigung

Heike Hoffmeyer



Blieben 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: 12.02.2025, 9× mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
46,40 Euro (ermäßigt: 34,40 Euro)

8942 BEGINN: 30.04.2025, 9× mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
46,40 Euro (ermäßigt: 34,40 Euro)

8944 BEGINN: 12.02.2025, 9× mittwochs,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
46,40 Euro (ermäßigt: 34,40 Euro)

8946 BEGINN: 30.04.2025, 9× mittwochs,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
46,40 Euro (ermäßigt: 34,40 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: 17.02.2025, 9× montags,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

8952 BEGINN: 12.05.2025, 6× montags,
18.00-19.00 Uhr (8 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
39,60 Euro (ermäßigt: 31,60 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: 17.02.2025, 9× montags,
19.15-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

8956 BEGINN: 12.05.2025, 6× montags,
19.15-20.15 Uhr (8 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
39,60 Euro (ermäßigt: 31,60 Euro)



**Las Risueñas:
Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren**

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

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 Kindertanz die körperliche, geistige und soziale Kompetenz gleichermaßen. Vermittelt werden Flamenco und Jazz Dance. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

Bei Erstanmeldung bitte Kontakt mit der Dozentin aufnehmen per E-Mail an fehn.beate@gmail.com.

7480 BEGINN: 30.04.2025, 10x mittwochs,
16.30-17.30 Uhr (13 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
57,90 Euro (keine Ermäßigung)

**Las Resplandoras:
Tanzen für Grundschulkinder**

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn

Mach mit, hier lernst du Flamenco- und Jazztanz sowie allgemeine Tanztechniken.

Die rhythmischen Bewegungswechsel und Gewichtsverlagerungen trainieren den Gleichgewichtssinn und steigern die Beweglichkeit der Kinder und ihre Ausdauer. Das Erlernen von Schrittkombinationen trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gedächtnis. Aufmerksamkeit und Konzentration werden gesteigert, was wiederum positive Auswirkungen auf die schulischen Leistungen der Kinder haben kann.

Bei Erstanmeldung bitte Kontakt mit der Dozentin aufnehmen per E-Mail an fehn.beate@gmail.com.

7482 BEGINN: 29.04.2025, 9x dienstags,
16.30-17.30 Uhr (12 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)

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

Beate Fehn

Die vielfältigen Bewegungsabläufe beim Tanzen stärken bei den Heranwachsenden Rhythmusgefühl, Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit. In dieser Gruppe werden unterschiedliche Tanzarten angeboten. Der Schwerpunkt liegt auf Flamenco-Pop und traditionellem Flamenco. Außerdem wird Jazztanz oder Samba-Jazztanz trainiert. Auf Wunsch wurde auch schon Bollywood-Tanz und Lyrischer Tanz geübt. Neueinsteiger*innen können nach kurzer Zeit mit dem Niveau mithalten. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab. Bei Erstanmeldung bitte Kontakt mit der Dozentin aufnehmen per E-Mail an fehn.beate@gmail.com.

7484 BEGINN: 28.04.2025, 9x montags,
17.00-18.00 Uhr (12 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)



Lernportal

Schreiben lernen:

kostenfrei – jederzeit –
an jedem Ort



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Verschenken Sie Bildung!

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

Gutscheine können über einen Wunschbetrag oder für einen bestimmten Kurs ausgestellt werden.

Wir beraten Sie gern.

www.vhs-paderborn.de