



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Altenbeken



Kursprogramm
September 2026 – Juni 2027

Inhalt

Vorwort	3
Gesellschaft.....	4
Garten Umwelt Natur	10
Freizeit Kreativität	14
Kochkunst Ernährung	16
Sport Gesundheit Entspannung	20
Sprachen	27
Computer IT Technik Beruf	28
Webinare und Online-Veranstaltungen	31
Verzeichnis der Kursleitenden	32
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	34
Schriftliche Anmeldung	37

Das Programm der vhs Zweigstelle Altenbeken finden Sie auch digital unter www.vhs-paderborn.de oder mithilfe des abgebildeten QR-Codes:



Anmeldebeginn: Montag, 07.09.2026

Geschäftsstelle der vhs Altenbeken
Gemeindeverwaltung Altenbeken
Bahnhofstr. 5a
33184 Altenbeken
Telefon: 05255 12 00 31
Fax: 05255 12 00 33

Vorwort

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**



die vhs Altenbeken stellt ihr Programm für das Volkshochschuljahr 2026/27 vor. Mit einem vielfältigen Angebot werden unterschiedliche Interessen und Lebensbereiche in der Gemeinde aufgegriffen. Ob zur persönlichen Weiterbildung, zur beruflichen Orientierung oder zur aktiven Gestaltung der Freizeit – die Kurse bieten zahlreiche Möglichkeiten, neue Themen kennenzulernen und vorhandene Fähigkeiten auszubauen.

Ein wichtiges Ziel der vhs ist es, das gemeinschaftliche Leben vor Ort zu unterstützen und den Austausch zwischen den Generationen zu fördern. Lernen in der Gruppe schafft Begegnungen, stärkt soziale Kontakte und trägt zu einem lebendigen Miteinander in Altenbeken bei.

Das Programm umfasst sowohl einzelne Veranstaltungen als auch fortlaufende Kurse über einen längeren Zeitraum. Inhaltlich reicht das Angebot von kreativen und alltagspraktischen Themen über Sprachkurse bis hin zu gesundheitsbezogenen Angeboten.

Besondere Schwerpunkte liegen weiterhin auf bewährten Formaten wie Kochkursen, Tastings sowie vielfältigen Kursen rund um den Garten. Diese Angebote verbinden praktisches Wissen mit gemeinsamer Erfahrung und bleiben ein fester Bestandteil des Programms.

Neu ist die Erweiterung des Bewegungsbereichs um Pilates-Kurse, die das bestehende Gesundheitsangebot ergänzen und neue Trainingsmöglichkeiten eröffnen. Darüber hinaus wird die Zusammenarbeit mit lokalen Partner*innen weiter gestärkt, insbesondere mit dem Heimat- und Geschichtsverein Altenbeken e.V. sowie der Heimat- und Vereinsgemeinschaft Schwaney. Dadurch entstehen zusätzliche Impulse für gemeinsame Projekte und eine engere Vernetzung im Ort.

Alle Interessierten sind eingeladen, das Programm zu nutzen und an den Kursen teilzunehmen. Für Fragen und weitere Informationen steht das Team der vhs zur Verfügung.

Herzlich willkommen in der vhs,

Ihre Brigitte Striewe

Gesellschaft

Spätaussiedler – Wo kommen wir her? Was macht uns zu dem, was wir sind?

Natalie Iks

Die Geschichte der Spätaussiedler und Vertriebenen ist geprägt von Hoffnung, Verlust, Neuanfang und der Suche nach Heimat. Für viele, die später nach Deutschland kamen, verband sich das Land mit einer Sehnsucht nach Heimat und zugleich erwartete sie die Herausforderung, sich in einem Land zurechtzufinden, das vertraut und doch fremd war. Dieser Vortragsabend gibt einen persönlichen Eindruck in die Geschichte, Identität und Herkunft der Spätaussiedler. Sie lernen durch persönliche Geschichten die Identität dieser Menschen kennen und tauschen sich nach dem Vortrag bei ein wenig Finger-Food und Snacks über Erinnerungen, eigene Geschichten und Erlebnisse aus.

9100 Samstag, 20.02.2027,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
4,00 Euro (keine Ermäßigung)

Altenbeken in der Zeit des Nationalsozialismus

(in Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Altenbeken e.V.)

Benedikt Heitmar

Wie veränderte die nationalsozialistische Herrschaft das Leben in einer kleinen Gemeinde wie Altenbeken? Dieser Vortrag beleuchtet unter anderem erstmals systematisch die bisher wenig erforschte Vorkriegs-



zeit von 1933 bis 1939. Im Mittelpunkt stehen die gesellschaftlichen Reaktionen der Bevölkerung: jene, die sich NS-Organisationen anschlossen – aus Überzeugung oder Anpassung –, ebenso wie jene, die Widerstand leisteten, darunter die heute kaum noch bekannte Jugendgruppe „Edelweiß“. Der Vortrag versteht sich als Einladung, dieses dunkle Kapitel der eigenen Orts- und Familiengeschichte nicht länger dem Vergessen zu überlassen, sondern selbst weiterzuforschen und Fragen zu stellen, die vielleicht lange unausgesprochen geblieben sind.

9101 Sonntag, 31.01.2027,
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
entgeltfrei



Führung im Stadt- und Kreisarchiv Paderborn

(in Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Altenbeken e.V.)

Benedikt Heitmar

Das Stadt- und Kreisarchiv Paderborn verwahrt zahlreiche Quellen, die für die Erforschung der Altenbekener Ortsgeschichte von großem Wert sind: Die Nachlässe des früheren Ortsheimatpflegers Rudolf Koch und des früheren Ortschronisten Hugo Düsterhus sowie der umfangreiche Fotonachlass des früheren Ortsfotografen Kurt Blaschke. Die Führung gibt Einblicke in diese Bestände und zeigt, wie Heimatforscher und Interessierte sie für eigene Recherchen nutzen können. Sie richtet sich ausdrücklich auch an diejenigen, die bisher noch keinen Kontakt mit einem Archiv hatten – denn Archive sind keine verschlossenen Orte, sondern offene Gedächtnisinstitutionen.

9102 Mittwoch, 07.10.2026,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,
entgeltfrei



Das Schwammwaldprojekt in der Egge bei Lichtenau

(in Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Altenbeken e.V.)

Marie Stolte

Das Regionalforstamt Hochstift und der Wasserverband Obere Lippe arbeiten gemeinsam an der Wiederherstellung eines naturnahen Landschaftswasserhaushalts im Wald. Im Forstbetriebsbezirk Torfbruch in der Egge bei Lichtenau werden dafür Flächen des Landesforstes gezielt entwickelt. Durch den Rückbau von Entwässerungsstrukturen und die Renaturierung des Glasewassers soll die natürliche Pufferfunktion des Waldes auf rund 500 Hektar gestärkt werden – ein Ansatz, der auch als „Schwammwald“ bezeichnet wird. Erste Maßnahmenabschnitte wurden bereits erfolgreich umgesetzt.

Welche Vorteile ein „Schwammwald“ bietet und welche Erkenntnisse aus den bisherigen Maßnahmen gewonnen werden konnten, erläutern David Rinke (Regionalforstamt Hochstift) und Marie Stolte (Wasserverband Obere Lippe).

9103 Sonntag, 07.03.2027,
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
entgeltfrei



Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Ein Angebot zur Orientierung

Daniela Neumann



Pflegebedürftigkeit kann jeden Menschen treffen! Wie kann man mit dieser neuen herausfordernden Situation umgehen? Erfahren Sie wertvolle Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten, Pflegeleistungen und hilfreichen Hilfsmitteln. Lernen Sie, wie Sie die Herausforderungen meistern und sich auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vorbereiten können. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich frühzeitig informieren möchten.

Die Kursleitung ist anerkannte Pflegeberaterin nach §7a SGB XI

9105 Donnerstag, 19.11.2026,
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
entgeltfrei

9106 Donnerstag, 21.01.2027,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
Kath. Pfarrheim Altenbeken,
entgeltfrei

Menschen mit Demenz pflegen – Informationen, Hilfe und Tipps

Daniela Neumann

Der Umgang mit Menschen mit Demenz kann auf verschiedenen Ebenen sehr herausfordernd sein. Lernen Sie an vier Abenden, was genau Demenz bedeutet, wie sich Demenz bemerkbar macht und welche typischen Verhaltensweisen auftreten können. Verstehen Sie, wie Betroffene ihren Zustand wahrnehmen und lernen Sie daraus, wie Sie ein gutes Zusammenleben gestalten können. Wenden Sie den Blick auch auf sich selbst als pflegende Person und erfahren Sie, welche Möglichkeiten der Entlastung und welche Unterstützungsangebote es gibt. Selbstverständlich werden auch rechtliche Aspekte angesprochen.

Die Kursleitung ist anerkannte Pflegeberaterin nach § 7a SGB XI.

9107 BEGINN: 10.10.2026, 2 x samstags,
09.00-13.30 Uhr (12 UStd.)
Kath. Pfarrheim Altenbeken,
entgeltfrei

9108 BEGINN: 08.04.2027, 4 x donnerstags,
17.30-20.00 Uhr (13 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
entgeltfrei

Erste Hilfe am Kind

Andrew Jeffrey

Der Kurs richtet sich an werdende Eltern, Babysitter, Großeltern und alle, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben. Sie lernen Gefahrenquellen zu erkennen (Prävention) und wie Sie bei typischen Kindernotfällen schnell und richtig handeln können. Da



sich durch das Wachstum der Kinderkörper stetig verändert, werden auch die Besonderheiten bei der Basismaßnahme Herz-Lungen-Wiederbelebung behandelt.

9109 Samstag, 14.11.2026,
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

9110 Samstag, 17.04.2027,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
Kath. Pfarrheim Altenbeken,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Souverän und gelassen im Alltag – Kompetenzen für mehr Klarheit und innere Stärke

Natalie Iks

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie fundierte Methoden und Techniken zur Stärkung der persönlichen Handlungskompetenz in anspruchsvollen Alltagssituationen kennen. Sie lernen, souverän mit Konflikten umzugehen, Stress besser bewältigen zu können, klare Entscheidungen zu treffen und Ihre eigene Resilienz zu fördern.

9111 BEGINN: 16.02.2027, 4 x dienstags,
18.30-21.30 Uhr (11 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
48,20 Euro (keine Ermäßigung)

Trans Canarias – Fernwandern auf dem kanarischen E7

Oliver Eue



Allein in die Ferne zu wandern ist eine Herausforderung. Man muss sich viel stärker in die Umgebung integrieren. Zeitgleich muss es mit dem täglichen Leben vereinbar sein. Fernwanderwege von 200 Kilometern Länge sind optimal für normale Urlaubszeitspannen von zwei Wochen, und so stieß der Referent auf den E7 und die damit verbundenen Traversen und Rundwege der Kanaren. Jedes Jahr eine Insel umrunden, das hat was! Seit der Geburt seines Sohnes sind die jährlichen Inselumrundungen für ihn ein Gegengewicht zur Familie. Eine kleine, kompromisslose Ego-Blase, in der aufgestaute Gedankenknoten platzen dürfen und neuer Freiraum im Kopf entsteht.

Viele kennen die Inseln nur von Pauschalreisen. Der Blickwinkel als Fernwanderer ist ein anderer: Man lernt viel kanarischen Alltag kennen und interagiert intensiver mit der Bevölkerung abseits der Touristenrouten. Oliver Eue vermeidet jeden Ballast und nimmt fast nichts mit: nur zwei Kilo Gepäck in einem wasserdichten Sack. Er läuft barfuß oder mit Barfußsandalen, denn das macht langsam. Langsam zu sein empfindet er als wichtig, um den Gedanken freien Lauf zu lassen und sie mit den Eindrücken der Inseln zu einer Geschichte zu verschmelzen. Der Vortrag erzählt die so entstandene Wandergeschichte über insgesamt drei Monate und 1.500 Kilometern auf den Senderos de Gran Recorrido aller kanarischen Inseln zwischen 2018 und 2024. Sie ist unweigerlich beeinflusst durch Corona, Klimadebatten, Krisen und auch durch den Sohn, der Jahr für Jahr mit jeder Insel wächst und wächst und schließlich mitwandert, so dass aus Alleinzeit wieder Familienzeit wird.

9112 Freitag, 20.11.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
12,50 Euro (keine Ermäßigung)

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament – persönliche Vorsorge verständlich erklärt

Cem Kaba

Sie möchten sich Grundlagen zur rechtlichen Betreuung von Menschen aneignen? Vorsorgen – aber wie? Lernen Sie die Möglichkeiten der Vorsorge kennen, denn jedem Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen nicht mehr möglich sind. Ebenso kann in einer späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: „Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann?“ Es können vielfältige Entscheidungen anstehen, z. B. bei Vermögensangelegenheiten oder der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge. Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie Informationsmaterial.

9116 Mittwoch, 17.02.2027,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

9117 Mittwoch, 12.05.2027,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Barbara Heusipp, AWO Kreisverband

Sie möchten sich Grundlagen zur rechtlichen Betreuung von Menschen aneignen? Vorsorgen – aber wie? Lernen Sie die Möglichkeiten der Vorsorge kennen, denn jedem Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen nicht mehr möglich sind. Ebenso kann in einer späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: „Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann?“ Es können vielfältige Entscheidungen anstehen, z. B. bei Vermögensangelegenheiten oder der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge. Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie Informationsmaterial.

9118 Donnerstag, 15.10.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
entgeltfrei

9119 Dienstag, 16.03.2027,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
entgeltfrei

Motorsägenlehrgang

Wolfgang Drolshagen



Lernen Sie das unfallfreie Arbeiten mit der Motorsäge und erhalten Sie viele hilfreiche Tipps. Am ersten Kurstag werden die theoretischen Grundlagen gelegt, um am zweiten Kurstag in einem Waldstück den Holzeinschlag praktisch zu üben. Der Kurs richtet sich an Privatleute, die z. B. Holz für den Kamin einschlagen möchten. Voraussetzungen:

- Mindestalter der Teilnehmenden: 18 Jahre
- für die praktische Arbeit am 2. Kurstag komplette persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose, Schnittschuttschuhe.

Der Lehrgang entspricht den Anforderungen des Landesbetriebes Wald und Holz NRW (Grundkurs und Aufbaukurs B). Den Berechtigungsschein erhalten Sie nach Abschluss des Kurses.

9120 Freitag, 20.11.2026, 16.00-22.00 Uhr,
Samstag, 21.11.2026, 09.00-16.00 Uhr (16 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

9121 Freitag, 19.02.2027, 16.00-22.00 Uhr,
Samstag, 20.02.2027, 09.00-16.00 Uhr (16 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

Der winterfeste Garten – fachgerechter Gehölzschnitt im Herbst

Herbert Franz Gruber

Viele Obst- und Ziergehölze können vor dem Winter zurückgeschnitten werden. Auch Stauden, Ziergräser und Halbsträucher, wie Lavendel freuen sich über die helfende Hand der Gärtnerin oder des Gärtners, um Frost und Schneetage schadlos zu über-

stehen. Es wird gelehrt, welche Pflanzen in unseren Breiten abgedeckt werden müssen oder sogar nur im Gewächshaus oder im Wintergarten überwintern können. Schließlich werden die Gehölze benannt, die man besser erst im Frühjahr schneiden sollte. Nach einer umfassenden, theoretischen Einführung wird der Gehölzschnitt in einem Garten praktisch geübt.

9122 Freitag, 23.10.2026, 19.00-20.30 Uhr,
Samstag, 24.10.2026, 13.30-15.00 Uhr (4 UStd.)
Garten bei Striewe, Osttorstr. 26, Schwaney,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Frühjahrsschnitt im Garten – Rosen, Stauden, Obstgehölz

Herbert Franz Gruber

Die Forsythienblüte im Frühjahr gilt als idealer Zeitpunkt für den Rosenschnitt. Fachleute raten davon ab, Rosen bereits im Herbst zu schneiden. Hierfür gibt es gute Gründe, die Ihnen im Kurs erläutert werden. Aber auch frostempfindliche Obstgehölze, wie Pfirsiche und Aprikosen, kommen mit dem Frühjahrsschnitt besser zurecht. Wer Stauden und Frühblüher wie Krokusse, Schneeglöckchen, Narzissen oder Tulpen gemeinsam im Beet hat, muss die Stauden spätestens jetzt zurückschneiden. Erhalten Sie Tipps für den richtigen Rosen-, Stauden- und Gehölzschnitt, sowie für die vorbeugende Behandlung von Pflanzenkrankheiten. Nach einer theoretischen Einführung im Kursraum findet am Tag danach eine praktische Übung mit der Schere im Garten statt.

9123 Freitag, 19.03.2027, 19.30-21.00 Uhr,
Samstag, 20.03.2027, 13.30-15.00 Uhr (4 UStd.)
Garten bei Striewe, Osttorstr. 26, Schwaney,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Immer gut informiert – mit dem neuen Newsletter der Volkshochschule!

Ab dem neuen Semester bietet Ihnen die Volkshochschule einen neuen Service: unseren Newsletter. Mit ihm erhalten Sie regelmäßig aktuelle Informationen rund um das Leben an der vhs – bequem per E-Mail und direkt in Ihr Postfach.

Melden Sie sich jetzt für den Newsletter der Volkshochschule an und bleiben Sie über unser vielfältiges Kursangebot sowie alles Wissenswerte aus dem vhs-Alltag informiert. Wir freuen uns darauf, Sie monatlich mit aktuellen Neuigkeiten und interessanten Informationen zu versorgen.



Erfolgreiche Aussaat – Gemüse auf dem Balkon und im Garten

Herbert Franz Gruber



Die vielen bunten Samentüten von allerlei Nutz- und Zierpflanzen, die im Gartenfachhandel reichlich angeboten werden, haben schon manche Hobbygärtner*innen zum Kauf verführt. Erfahren Sie, wie man bei der Anzucht maximale Erfolge erzielt. Sie erlernen die richtige Behandlung von Licht- und Dunkelkeimern sowie den Unterschied zwischen epigäischer und hypogäischer Keimung. Außerdem erhalten Sie grundlegende Informationen zu den Themen Keimruhe, Stratifizierung und Beizung. Die Aussaat von mehrjährigen Blumen und von Fruchtgemüse wird praktisch geübt. Abschließend wird die erfolgreiche, eigene Saatguternte und deren korrekte Lagerung besprochen.

9124 Freitag, 05.03.2027,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
11,40 Euro (ermäßigt: 9,40 Euro)

Wildkräuter am Wegesrand – eine Pflanzenbestimmungstour

Herbert Franz Gruber

Die Buchenwälder der Egge sind im Frühjahr reich an Blütenpflanzen und Kräutern. Während eines Spazierganges im Durbeketal lernen Sie die heimische Flora kennen und zu bestimmen. Viele Pflanzen hatten früher eine Verwendung in der Volksmedizin und erleben derzeit eine Renaissance. Andere, wie Bärlauch und Knoblauchsrauke, sind längst in der Gourmetküche angekommen. Sie dürfen außerhalb von Naturschutzgebieten für den Privatbedarf gesammelt werden. Hierzu ist es aber wichtig, die Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen zu kennen.

9125 Sonntag, 11.04.2027,
14.30-16.00 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Parkplatz Durbeketal
19,60 Euro (keine Ermäßigung)

Wälder der Zukunft – Das Arboretum in Altenbeken

Herbert Franz Gruber

Der Wald steht in Europa vor einem Wandel. Über mehrere Jahrhunderte war die Fichte als „Brotbaum der Forstwirtschaft“ das Rückgrat des Waldes. Diese Aufgabe wird die Baumart in Zukunft aber nicht mehr erfüllen können. Dürre, Stürme und Borkenkäfer behindern das Wachstum. Aber auch mit der ökologisch wichtigsten Baumart in Deutschland, der Buche, gibt es zunehmend Probleme. Welche Alternativen bieten sich an? Um dies zu prüfen, werden seit vielen Jahren in sogenannten Arboreten (Baumgärten) Anbauversuche mit Baumarten gemacht, die teilweise sogar von anderen Kontinenten stammen. Einen solchen „Versuchswald“ gibt es auch in Altenbeken. Der Bad Lippspringer Forstbotaniker und Diplom-Forstwirt Herbert Franz Gruber erläutert während einer kleinen Wanderung die dortigen Anpflanzungen.

9126 Sonntag, 25.04.2027,
14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)
Arboretum Bollerborn,

Der frühe Vogel fängt den Wurm – eine ornithologische Wanderung

Andreas Gülle



Die Vögel des Waldes und der Felder sind insbesondere in den Morgenstunden intensiv zu hören. Auf einem Rundgang in der grünen Nachbarschaft wollen wir die Vögel anhand ihrer Gesänge und Stimmen näher kennenlernen. Mit etwas Glück können wir die Vögel beobachten und mehr über Verhaltensweisen und ökologische Zusammenhänge in der heimischen Natur erfahren.

9127 Sonntag, 25.04.2027,
07.00-09.30 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Sportplatz Schwaney,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

9128 Sonntag, 30.05.2027,
06.00-08.30 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Parkplatz Driburger Grund
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Freizeit | Kreativität

SC Paderborn 07 – Stadionführung für Interessierte ab 16 Jahren.

SC Paderborn 07

Der SC Paderborn 07 ist wieder „erstklassig“ und wer das Fußballstadion an der Alme einmal jenseits eines Fußballspiels sehen möchte, bekommt mit dieser exklusiven Führung einen schönen Blick hinter die Kulissen.

Bitte beachten Sie, dass diese Führung nicht für Kinder gestaltet ist.

9129 Donnerstag, 24.09.2026,
16.00-17.00 Uhr (1 UStd.)
SCP Stadion, VIP Eingang,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Musikzwerge (8 Monate bis 2 Jahre)

Svea Probst

Ziel der Musikzwerge ist, Kinder spielerisch an Musik heranzuführen und Musizieren zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. In einer Musikstunde kommen in der Regel 8 bis 10 Kinder mit ihrer Bezugsperson zusammen um Musik singend, tanzend und hörend zu erleben. Damit wird der Grundstein für ein Leben mit Musik gelegt.

9130 BEGINN: 22.09.2026, 10 x dienstags,
10.00-10.35 Uhr (8 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
76,40 Euro (keine Ermäßigung)

9131 BEGINN: 12.01.2027, 10 x dienstags,
10.00-10.35 Uhr (8 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
76,40 Euro (keine Ermäßigung)

9132 BEGINN: 13.04.2027, 10 x dienstags,
10.00-10.35 Uhr (8 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
76,40 Euro (keine Ermäßigung)

Bücher für Ihr Lesejahr – inspirierende Buchvorstellungen

Simone Kuhfuß



Ob für die kalte Jahreszeit, wenn man es sich mit einer Tasse Tee und einem Buch vor dem Ofen gemütlich macht oder für das Frühjahr, wenn der Frühling ruft und die Natur erwacht: Die Buchhändlerin Simone Kuhfuß vom „Der Buchladen – Bücher und Geschenke“ präsentiert in kurzweiliger Form eine bunte Mischung aus Belletristik, Krimis und Sachbüchern. Im Anschluss gibt es Gelegenheit zu Stöbern und ins Gespräch zu kommen.

9133 Herbstbücherabend

Freitag, 23.10.2026,

19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)

Kath. Pfarrheim Schwaney,

entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

9134 Frühlingsbücherabend

Freitag, 26.02.2027,

19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)

Kath. Pfarrheim Schwaney,

entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Fotografieren statt knipsen – Fotokurs für Anfänger*innen

Herbert Franz Gruber

Fotografieren ist eine Kulturtechnik, die der Dokumentation dient, im Marketing Einsatz findet und inzwischen auch beim Bewegen in sozialen Netzwerken unverzichtbar ist. Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kamera kennt. Dabei ist es erstaunlich, was bei guter Bedienung heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Sie erhalten Einblicke in die aktuelleameratechnik und Hilfe, um deren Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portraits, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tierdokumentation, Reportage und Effekte werden mit ihren unterschiedlichen Erfordernissen an Fotograf*in und Kamera dargestellt.

Hinweis: Für den Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.
Eine eigene Kamera, egal welcher Bauart und welchen Alters (bitte kein Smartphone), ist von Vorteil.

9135 BEGINN: 09.11.2026, 6 x montags,
(zzgl. 2 individuell vereinbarte Fotoexkursionen),
19.30-21.00 Uhr (18 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken
68,60 Euro (keine Ermäßigung)

Stricken mit den Fingern – einen Adventskranz aus Grobstrickwolle anfertigen

Claudia Böddeker

Zum Stricken benötigt man nicht immer ein Paar Nadeln. Und ein Adventskranz muss nicht aus Tannengrün bestehen. Mit sogenannter Grobstrickwolle lernen Sie, wie man mit den Fingern einen schönen, dekorativen Adventskranz strickt. Dazu um einen Kranzrohling aus Stroh, wie man ihn von normalen Adventskränzen kennt, ein schönes, weihnachtliches „Wollkostüm“ gestrickt. Den Strohrohling und die spezielle Grobstrickwolle kaufen Sie vor Ort bei der Dozentin (Materialkosten ca. 60 Euro).

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

9136 Mittwoch, 11.11.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

Stricken mit System – kreativ, entspannend und voll im Trend - Vertiefung der Grundtechniken bis hin zum eigenen Pullover

Marion Reinstädler

Stricken verbindet Kreativität, Konzentration und handwerkliches Können. Sie vertiefen vorhandene Grundkenntnisse und erweitern Ihre Fertigkeiten Schritt für Schritt. Themen sind unter anderem Maschenproben, das Lesen von Strickanleitungen, die passende Materialauswahl sowie die saubere Ausführung wichtiger Details wie Knopflöcher. Eigene Projekte können mit fachkundiger Unterstützung geplant und umgesetzt werden. Der Austausch in der Gruppe bietet zusätzliche Anregungen und macht das gemeinsame Arbeiten besonders angenehm.

9254 BEGINN: 15.02.2027, 5 x montags,
17.00-18.30 Uhr (10 UStd.)
Haus Hartmann, Heimatmuseum, Bad Lippspringe
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bier-Tasting: Eine Reise in die Welt der Braukunst in Deutschland

Jan Lichte



Das klassische Pils aus dem Fass ist sicherlich jedem bekannt. Aber haben Sie schon einmal ein Pale-Ale getrunken? Oder bei einem Bockbier richtig hingeschmeckt? Der Braumeister Jan Lichte führt Sie durch die Welt verschiedener Bierstile aus Deutschland und öffnet Ihren Blick für neue Geschmackserlebnisse. Obwohl Sie Bier schon kennen, wird Ihr Gaumen neue Nuancen erkennen lernen. Dabei erfahren Sie viel über die Brautradition und ihre Entwicklung.

9138 Freitag, 26.02.2027,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Back- und Brauhaus Schwaney,
38,80 Euro (keine Ermäßigung)

9139 Freitag, 30.10.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Back- und Brauhaus Schwaney,
38,80 Euro (keine Ermäßigung)

Da braut sich was zusammen: Mein erstes eigenes Bier brauen.

Manfred Peitz

Bier brauen zuhause oder sogenanntes „homebrewing“ ist gar nicht so schwer und mit etwas Sorgfalt und Geduld steht das eigene Bier schon bald im Schrank. Es werden die Grundkenntnisse des Bierbrauens sowie Tipps und Tricks vermittelt und beim gemeinsamen Brauen direkt umgesetzt. Auf diese Weise entsteht das eigene Bier, das dann noch vier bis fünf Wochen reifen muss, bis es getrunken werden kann. Wohl bekomm's!

9140 Samstag, 20.02.2027,
09.00-17.00 Uhr (11 UStd.)
Back- und Brauhaus Schwaney,
73,50 Euro (keine Ermäßigung)

Whiskys der schottischen Westküste

Matthias Hannmann



Lernen Sie etwas über die Kultur und das Land und lassen Sie sich zu den einzelnen Whisky-Sorten der schottischen Westküste, Geschichte und Herstellungsverfahren informieren. Für alle Whisky-Liebhaber*innen oder die, die es werden möchten!

In der Kursgebühr sind die Getränkekosten bereits enthalten. Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

9141 Freitag, 09.10.2026,
20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Ruth's Knotenpunkt, Christian-Schütze-Straße 1,
33184 Altenbeken,
33,80 Euro (keine Ermäßigung)

Europäische Whiskys entdecken und genießen

Matthias Hannmann

Schottland und Irland haben zwar die längste Whisky-Tradition, aber auch in anderen Ländern Europas wird Whisky gebrannt. Wenig andere Spirituosen üben auf ihre Liebhaber*innen eine vergleichbare Faszination aus wie Whisky! Torfig oder rauchig? Bourbon oder Scotch? Dem Facettenreichtum sind keine Grenzen gesetzt! Der Kurs entführt Interessierte in die verschiedenen Whisky-Destillereien Europas und vermittelt Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren. Dabei kommen besondere Geschmackserlebnisse ebenfalls nicht zu kurz und die Teilnehmenden können ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat entdecken.

9142 Freitag, 12.03.2027,
20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Ruth's Knotenpunkt, Christian-Schütze-Straße 1, 33184
Altenbeken,
33,80 Euro (keine Ermäßigung)

Die neuesten Entwicklungen in der Weinanbauregion Bordeaux

Wilhelm Groppe

Die Winzerbetriebe in der berühmten Weinanbauregion „Bordeaux“ stecken in einer Krise und versuchen, vor dem Hintergrund von Tradition und veränderten Konsumgewohnheiten, auf die Lage zu reagieren. Mit ausgesuchten Beispielen gibt der Weinexperte Wilhelm Groppe einen Eindruck von der aktuellen Situation in der Weinwelt von Bordeaux und präsentiert dabei Kreationen, die Genuss und Trinkfreude bereiten.



9143 Freitag, 09.10.2026,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
Sportheim Schwaney,
29,10 Euro (keine Ermäßigung)

Die neue Winzergeneration im Gebiet Languedoc in Frankreich

Wilhelm Groppe

Mit einer neuen Generation von Winzerinnen und Winzern zeigen sich die Weine des Languedocs (Südfrankreich) in einem neuen Licht.

An ausgesuchten Beispielen soll gezeigt werden, wie – auch gerade vor den neuen, klimatischen Herausforderungen – es gelingt, in die Spitzenklasse französischer Weine aufzusteigen.

9144 Freitag, 05.03.2027,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
Sportheim Schwaney,
29,10 Euro (keine Ermäßigung)

Italienische Küche – La vite e bella: kochen mit Leidenschaft und Genuss!

Alfio Corallo

Erleben Sie die italienische Lebensfreude am Herd! Lernen Sie die Vielfalt der echten, traditionellen italienischen Küche und begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise

von Nord- bis Süditalien kennen. Gemeinsam zaubern wir aromatische Pasta, Fleischgerichte und Desserts zu, die

vielleicht noch echte Geheimtipps für Sie sein könnten. Freuen Sie



sich auf genussvolle Stunden, spannende Einblicke in die italienische Kochkultur und gemeinsames Essen in entspannter Atmosphäre.

9149 Freitag, 13.11.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

9150 Freitag, 22.01.2027,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

9151 Freitag, 19.02.2027,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fingerfood – leckere Häppchen für die Party

Delphine Launay

Entdecken Sie die Vielfalt kleiner Köstlichkeiten. Gemeinsam bereiten wir mit frischen Zutaten unter anderem leckere Muffins-Burgers, Tortilla, bunte Spieße mit Hähnchen und Schweinefleisch, Auberginenröllchen, gefüllte Champignons mit Hüttenkäse, Datteln im Speckmantel und eine fruchtige, selbstgemachte Sangria zu. Zum süßen Abschluss genießen wir eine feine Apfeltarte. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Vormittag voller kreativer Ideen und leckerer Fingerfood-Rezepte.

9154 Samstag, 13.03.2027,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sport | Gesundheit | Entspannung

Fitness für Männer

Agnes Sintara

Männer, die ein speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Trainingsprogramm in einer motivierenden Gruppe ausprobieren möchten, erhalten praktische Anleitung.

Ziel ist eine Verbesserung der allgemeinen Kondition, Muskelkräftigung und eine Steigerung der Beweglichkeit. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden die Übungen selbstständig durchführen.

9158 BEGINN: 21.09.2026, 11 x montags,
18.40-19.40 Uhr (15 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
48,50 Euro (keine Ermäßigung)

9159 BEGINN: 11.01.2027, 9 x montags,
18.40-19.40 Uhr (12 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
39,20 Euro (keine Ermäßigung)

9160 BEGINN: 05.04.2027, 13 x montags,
18.40-19.40 Uhr (17 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
54,70 Euro (keine Ermäßigung)

Fit für die Weihnachtsfeier – Discofox für Anfänger*innen bis Fortgeschrittene

Romana Schlageter

Schwingen Sie das Tanzbein in unserem Discofox-Kurs! Egal ob Sie Anfänger*in sind oder schon über Erfahrung verfügen – bei uns finden Sie Ihren Rhythmus. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und lernen Sie neue, aufregende Schrittfolgen in einer fröhlichen und dynamischen Atmosphäre. Wir garantieren, dass Sie am Ende des Kurses mit Leichtigkeit und Selbstvertrauen über die Tanzfläche gleiten werden.

Anmeldung bitte nur paarweise (mit Partner*in, Freund*in, Verwandten usw.). Das Kursentgelt gilt pro Person.

Einzelanmeldungen ggf. möglich, bitte nehmen Sie dafür vorher Kontakt mit der vhs auf.

9161 BEGINN: 25.10.2026, 5 x sonntags,
17.30-19.00 Uhr (10 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für Jung und Alt

Ina Heck

Yoga ist ein Zusammenspiel von körperlichen und mentalen Übungen, um zu lernen, den Körper und Geist gleichermaßen zu stärken. Mit Yoga lernen Sie den Alltagsstress hinter sich zu lassen und sich eine kleine Auszeit für Entspannung zu nehmen.



Positive Effekte sind das Lösen von Verspannungen, die bessere Dehnbarkeit und Geschmeidigkeit von Muskeln und Sehnen, die Vorbeugung von Rückenschmerzen und eine verbesserte Körperhaltung. Eine regelmäßige Praxis schenkt Ihnen einen Moment der Entschleunigung und des Ausgleichs für Körper und Geist, sowie Kraft und Mobilität im Alltag. Mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend- Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Der Kurs ist absolut anfänger*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform oder Fitnessgrad.

9165 BEGINN: 22.09.2026, 10 x dienstags,
17.30-19.00 Uhr (20 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

9166 BEGINN: 22.09.2026, 10 x dienstags,
19.15-20.45 Uhr (20 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga – mit Kraft und Energie ins neue Jahr

Ina Heck

Mit neuer Energie ins Jahr 2027. Damit Sie auch in Sachen körperlicher und mentaler Fitness nicht zu kurz kommen, erhalten Sie eine frische Portion Selbstfürsorge im Bereich Dehnung, Mobilisierung und Pranayama (Atemübungen). Für einen wohltuenden Ausgleich vom Alltag und einen entspannten Start ins neue Jahr. Schenken Sie sich wundersame Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele. Mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend. Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Der Kurs ist absolut anfänger*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform oder Fitnessgrad.

9167 BEGINN: 12.01.2027, 8 x dienstags,
17.30-19.00 Uhr (16 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

9168 BEGINN: 12.01.2027, 8 x dienstags,
19.15-20.45 Uhr (16 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga – fit in den Sommer

Ina Heck

Der Sommer ist die Zeit der Aktivität, der Lebenslust und des Aus-Sich-Herauskommens. Diese Jahreszeit steht für Lebensfreude, Energie und Erkenntnis. Erleben Sie sanft fließende Yoga-Sequenzen, die Sie durch die warmen Sommertage begleiten. Werden Sie körperlich und mental fit durch eine frische Portion Selbstfürsorge im Bereich Dehnung, Mobilisierung und Pranayama (Atemübung). Schenken Sie sich wundersame Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele. Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Der Kurs ist absolut anfänger*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform oder Fitnessgrad.

9169 BEGINN: 06.04.2027, 12 x dienstags,
17.30-19.00 Uhr (24 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
86,00 Euro (keine Ermäßigung)

9170 BEGINN: 06.04.2027, 12 x dienstags,
19.15-20.45 Uhr (24 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
86,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga und die Kraft des Herbstes – ein Herbst-Retreat

Loslassen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen

Ina Heck

Der Herbst ist eine Zeit des Wandels. Die Natur zieht sich langsam zurück und lädt auch uns dazu ein, innezuhalten, loszulassen und neue Kraft zu schöpfen.

In diesem besonderen Yoga Workshop verbinden wir Yogaübungen, Atemtechniken, Entspannung und achtsame Reflexion mit den Qualitäten der Natur. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, um aus dem hektischen Alltag auszusteigen, den Körper bewusst wahrzunehmen und gestärkt in die dunklere Jahreszeit zu gehen.

Der Workshop ist für alle Frauen geeignet, die sich nach mehr Balance, Erdung und bewussten Momenten für sich selbst sehen. Vorkenntnisse: keine.

9171 Samstag, 24.10.2026,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Kath. Pfarrheim Schwaney,
24,80 Euro (keine Ermäßigung)

Bodyweight Training – ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten

Nina Toboll

Lernen Sie abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Kondition, zur Muskelkräftigung und zur Erhaltung



bzw. Wiederherstellung der allgemeinen Beweglichkeit. Nach einer Aufwärmphase mit Musik wird die Muskulatur durch gezielte Übungen gekräftigt. Einsatz finden hier auch Kleingeräte wie z. B. Theraband und Hanteln. Abgerundet wird das Programm durch sinnvolles Stretching.

9172 BEGINN: 23.09.2026, 11 x mittwochs,
18.30-19.15 Uhr (11 UStd.)
Eggelandhalle Altenbeken,
36,10 Euro (ermäßigt: 25,10 Euro)

9173 BEGINN: 13.01.2027, 10 x mittwochs,
18.30-19.15 Uhr (10 UStd.)
Eggelandhalle Altenbeken,
33,00 Euro (ermäßigt: 23,00 Euro)

9174 BEGINN: 07.04.2027, 15 x mittwochs,
18.30-19.15 Uhr (15 UStd.)
Eggelandhalle Altenbeken, 48,50 Euro
(ermäßigt: 33,50 Euro)

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 psychischem 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.

9175 Freitag, 26.02.2027, 18.30-21.30 Uhr,
Samstag, 27.02.2027, 14.00-18.00 Uhr (9 UStd.)
Sporthalle Schwaney (Halle),
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ankommen & Auftanken

Christina Riedel

Erleben Sie einen Nachmittag im Zeichen der Entschleunigung. Zu Beginn erleben Sie mit Barfußgymnastik den Boden unter den Füßen zu spüren. Sanfte fließende Bewegungen laden ein zur Ruhe zu kommen. Der Atem fließt dabei ruhig und tief und umgeben von der Natur hören Sie das Rauschen der Blätter im Wind und das Singen der Vögel. So kommen Sie bei sich an und genießen die Ruhe.

9177 Samstag, 10.10.2026,
15.00-17.30 Uhr (3 UStd.)
„Wurzeltraum“, Zum Talblick 22, 32805 Veldrom
22,10 Euro (keine Ermäßigung)

Pilates für Anfänger*innen

Christina Riedel



Sie möchten Pilates kennenlernen und suchen einen sanften Einstieg? Lernen Sie Grundlagen und konzentrieren Sie sich auf die Körpermitte und stärken Rücken sowie Bauch und Beckenboden. Im Einklang mit der Atmung sind die Bewegungen fließend. Durch dieses ruhige Training kräftigt man die tiefliegende Muskulatur, die im Alltag bei einer aufrechten Haltung unterstützt. Sie können diese Zeit aber auch einfach dazu nutzen, um durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen.

9178 BEGINN: 23.09.2026, 11 x mittwochs,
19.20-20.20 Uhr (15 UStd.)
Eggelandhalle Altenbeken,
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9179 BEGINN: 13.01.2027, 8 x mittwochs,
19.20-20.20 Uhr (11 UStd.)
Eggelandhalle Altenbeken,
50,40 Euro (keine Ermäßigung)

9180 BEGINN: 07.04.2027, 13 x mittwochs,
19.20-20.20 Uhr (17 UStd.)
Eggelandhalle Altenbeken,
76,80 Euro (keine Ermäßigung)

Schwimm- und Wasserkurse im Eggebad Altenbeken

N.N.

Ab 2027 werden voraussichtlich verschiedene Schwimm- und Wasserkurse über die vhs Altenbeken angeboten. Die Kurse sind derzeit noch in Planung und daher bei Erscheinen des gedruckten Programmheftes noch nicht ausgeschrieben. Voraussichtlich ab Anfang 2027 wird die Buchung von Schwimm- und Wasserkursen über die Webseite der vhs möglich sein.

Sportbootführerschein (SBF) Binnen – Kurs zur Vorbereitung auf die Theorieprüfung (14-tägig)

Jürgen Zinke



Die ehemaligen Sportbootführerscheinverordnungen Binnen und See sind 2017 in einer gemeinsamen Sportbootführerscheinverordnung (SpFV) zusammengefasst worden. Seitdem gibt es nur noch einen Sportbootführerschein, auf dem die jeweiligen Geltungsbereiche „Binnenschiffahrtsstraßen“ und/oder „Seeschiffahrtsstraßen“ dokumentiert werden. Der SBF ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten auf den Binnenschiffahrtsstraßen und den Seeschiffahrtsstraßen. Der Sportbootführerschein hat die Differenzierungen unter Segel, mit Antriebsmaschine oder mit Antriebsmaschine und unter Segel. Der Sportbootführerschein trägt auch bei führerscheinfreien Fahrzeugen zur Rechtssicherheit bei und ermöglicht den Abschluss einer Versicherung. Der Prüfungsvorbereitungskurs vermittelt die zentralen Prüfungsinhalte und macht anhand anschaulicher Beispiele den Sinn der teilweise kompliziert scheinenden Regelungen verständlich. Der Unterricht orientiert sich unter anderem an Praxisbeispielen wie etwa Seeunfällen und deren Vermeidung. Eine Theorieprüfung (Multiple-Choice-Verfahren) wird am Ende vor dem entsprechenden Prüfungsausschuss abgelegt. Die Anmeldeformalitäten erfolgen online unterstützt durch den Kursleiter. Wenn Sie den theoretischen Teil der Prüfung geschafft haben, können Sie sich später in Ruhe auf die Praxis konzentrieren. Bei der Auswahl einer passenden Ausbildungsstätte für die Praxis werden Sie durch den Kursleiter unterstützt. Prüfungsgebühren, Lehrmaterial und Bearbeitungsgebühr sind nicht im Kursentgelt enthalten.

Voraussetzungen:

ärztliches Zeugnis für Sportbootführerschein-Bewerber*innen. Die Feststellung der medizinischen Tauglichkeit erfolgt anhand der Kriterien im Bundesgesetzblatt, Jahrgang 22, Teil 1, Nummer 48, Anlage 2 der Sportbootführerscheinverordnung (veröffentlicht unter www.gesetze-im-internet.de des Bundesministeriums für Justiz). Kfz-Führerschein (oder Führungszeugnis), Mindestalter 16 Jahre
Der Kurs findet 14-tägig statt.

9221 Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:
12.11.2026, 26.11.2026, 10.12.2026,
14.01.2027, 28.01.2027, 11.02.2027, 25.02.2027
ZukunftsWerkStadt, Lange Straße 6, Bad Lippspringe
85,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sprachen

Brush up your English (B1.2) (ab Lektion 1)

Bettina Zimmermann



Sprachlernende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen können hier elementare Aspekte der englischen Grammatik wiederholen und ihre Fähigkeiten im Sprechen und Hören trainieren.

Lehrbuch: „Easy English B1.2“ (frühere Ausgabe)

4223 BEGINN: 22.09.2026, 10 x dienstags, 18.00-19.30 Uhr
(20 UStd.)



Online-Veranstaltung

83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

Evening Brush up and Conversation (B2)

Susan Kress

You can speak English quite well but need more practice and advice on the best way to say things. You love the comfort of your own home? – So why not log in and boost your English with the support of a friendly native speaker? Take just one hour a week in the evening to learn to express yourself on a range of current and sometimes controversial topics that affect us all. Join us in this focused, yet light-hearted and fun class via Zoom and get results in just 10 weeks!

4351 BEGINN: 29.09.2026, 10 x dienstags, 18.30-19.30 Uhr
(13 UStd.)



Online-Veranstaltung

64,90 Euro (keine Ermäßigung)

Repair Café Schwaney

Heimat- und Vereinsgemeinschaft Schwaney



Sie haben ein defektes, tragbares Elektrogerät, das zu schade zum Wegwerfen ist? Ein Lieblingsgerät ist kaputt? Dann kommen Sie ins Repair Café Schwaney. Gemeinsam mit unseren erfahrenen Helfern versuchen wir zusammen mit Ihnen das Gerät zu reparieren. Auch bei „Digitalproblemen“, wie Computer- oder Softwareproblemen helfen wir gerne. Die Unterstützung und Nutzung des Werkzeugs sind kostenlos. Ersatzteile – falls nötig – müssen bezahlt werden. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

9190 jeweils mittwochs am: 19.08.2026; 16.09.2026;
21.10.2026; 18.11.2026; 16.12.2026,
jeweils von 17.30-19.30 Uhr
Schützenhalle Schwaney,
entgeltfrei

9191 jeweils mittwochs am: 20.01.2027;
17.02.2027; 17.03.2027; 21.04.2027;
19.05.2027; 16.06.2027; 21.07.2027,
jeweils von 17.30-19.30 Uhr
Schützenhalle Schwaney,
entgeltfrei



Alter Rechner, neues Leben – von Windows zu Linux wechseln

Joachim Guth

Im Oktober 2027 ist es soweit: Der Support für Windows 10 läuft aus. Ab diesem Datum gibt es keine Sicherheitsupdates mehr und Sie können Opfer von Schadsoftware werden. Für den Nachfolger Windows 11 muss oft ein neuer PC her – das ist teuer und der alte wird zu Elektroschrott. In diesem Kurs lernen Sie die Alternative Linux kennen und welche Programme, von Office-Anwendungen über einfaches Surfen bis Multimedia gleich mit dabei sind. Das Schönste: Daran ist alles kostenlos, sicher und läuft auf auf dem

aktuellen PC. Erfahren Sie Wissenswertes über den Umstieg/Umzug mit Ihrem PC von Windows zu Linux und wie Ihnen das Repair-Café in Schwaney dabei behilflich sein kann.

9192 Donnerstag, 08.10.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Schwaney,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

9193 Dienstag, 16.02.2027,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mehr Energie im Alltag mit einfachen Schritten

Anke Wende

Morgens aufwachen und sich wirklich erholt fühlen. Abends zur Ruhe kommen, ohne dass der Kopf noch stundenlang rattert. Energie haben, die den ganzen Tag über anhält? Wenn das Ihr Wunschzustand ist, bekommen Sie in diesem Workshop die Möglichkeit, Ihre individuelle Situation zu reflektieren. Sie bekommen handfestes, erprobtes Wissen, das Sie sofort umsetzen können und lernen, wie der Körper und das Nervensystem die Konzentration beeinflussen und wie Sie ohne Stress entspannter reagieren können, so dass Sie sich wieder wohlfühlen.

9194 Samstag, 13.02.2027, 10.00-11.45 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung
11,00 Euro (keine Ermäßigung)

Canva-Workshop: Grundkurs

Robin Weniger

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Der Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

9195 Montag, 07.12.2026, 17.30-20.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
33,20 Euro (keine Ermäßigung)

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Robin Weniger

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

9196 Mittwoch, 25.11.2026, 17.30-20.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,

33,20 Euro (keine Ermäßigung)

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Robin Weniger

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. Es wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen. Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit KI

9198 Montag, 05.10.2026, 17.30-18.15 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung,

15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Storytelling für begeisternde Online-Formate

Robin Weniger

Online-Formate leben nicht nur von guten Inhalten, sondern auch davon, wie sie erzählt und präsentiert werden. Wer vor der Kamera spricht, wirkt anders als in einem Raum vor Ort. Deshalb ist es wichtig, die eigene Wirkung bewusst wahrzunehmen und gezielt einzusetzen. Es geht darum, Inhalte spannend und lebendig aufzubauen und durch Storytelling Aufmerksamkeit zu schaffen.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem sicheren Auftreten vor der Kamera. Dabei werden Gestik, Mimik, Blickkontakt, Körperhaltung und Tonalität praktisch betrachtet. Zudem achten wir darauf wie Online-Präsentationen authentisch, klar und überzeugend wirken.

9199 Mittwoch, 03.02.2027, 14.15-15.45 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung,

22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Webinare und Online-Veranstaltungen

Sie möchten lernen, wo Sie wollen? Dann kann ein Webinar oder ein Online-Kurs genau das Richtige für Sie sein. Während der letzten Monate hat sich das Portfolio an digitalen Bildungsveranstaltungen bei der Volkshochschule Paderborn qualitativ und quantitativ stetig weiterentwickelt. Zu den eigenen Veranstaltungen kommen weitere in Kooperation mit externen Webinar-Anbietern aus der vhs-Familie wie etwa dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs•wissen live“, „vhs.Webinare“ der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V. sowie dem Deutschen Volkshochschulverband. Der Mehrwert für Sie besteht darin, dass Sie bequem von jedem beliebigen Ort aus hochkarätige Live-Vorträge von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend mitdiskutieren oder über verschiedene digitale Konferenz-Tools oder die vhs.cloud ihren Kurs mobil besuchen können. Bei den in den Zweigstellenprogrammen publizierten Online-Veranstaltungen handelt es sich um eine kleine Auswahl, die das jeweilige Programm sinnvoll ergänzen und den Appetit anregen soll. Mehr Online-Veranstaltungen und weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-paderborn.de. Schnuppern Sie doch mal rein und entdecken Sie die Vielfalt an Themen und Formaten.



Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Titelbild Brigitte Striewe. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die Stadt Paderborn beschränkt.

Quellenangabe weiterer Bilder:

9100 Hugo Düsterhus; 9112 pixabay Libel SanRo9113 pixabay Hermann Traub; 9116 pixabay picography; 9139 pixabay Simón Delacre; 9143, 9150 pixabay congerdesign; 9221 pixabay Milada Vigerova; 9167 pixabay Mohamed Hassan; 9172, 9190 pixabay; 4223 pixabay Iris Vallejo; 9194 pixabay; 9105,9109, 9124, 9127,9141, 9178 KI-generiert

KI-Hinweis: Texte und Bilder in diesem Programmheft sind ggf. ganz oder teilweise mit Hilfe von KI erstellt.

Verzeichnis der Kursleitenden

Böddeker, Claudia	9136
Corallo, Alfio	9149ff.
Drolshagen, Wolfgang	9120f.
Düker, Jan.	9175
Eue, Oliver	9112
Groppe, Wilhelm.	9143f.
Gruber, Herbert Franz.	9122ff., 9135
Gülle, Andreas	9127f.
Guth, Joachim	9190ff.
Hannmann, Matthias	9141f.
Heck, Ina	9165ff.
Heitmar, Benedikt.	9101f.
Heusipp, Barbara	9118f.
Iks, Natalie	9100, 9111
Jeffrey, Andrew.	9109f.
Kaba, Çem	9116f.
Kuhfuß, Simone	9133f.
Launay, Delphine	9154
Lichte, Jan	9138f.
Neumann, Daniela	9105ff.
Peitz, Manfred	9140
Probst, Svea.	9130ff.
Reinstädler, Marion.	9254
Riedel, Christina	9177ff.
SC Paderborn 07	9129
Schlageter, Romana.	9161
Sintara, Agnes	9158ff.
Stolte, Maire	9103
Toboll, Nina.	9172ff.
Wende, Anke	9194
Weniger, Robin	9195f., 9198f.
Wichert, Kristin.	9104
Zinke, Jürgen	9221

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten? Sie haben pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten? Bitte melden Sie sich per E-Mail an vhs@paderborn.de oder telefonisch unter 05251 88-14300. Die vhs erweitert gerne ihr Angebot mit interessanten Themen und neuen Dozent*innen.



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Paderborn mit der Anlage „Datenschutz“ (einzusehen auf www.vhs-paderborn.de unter „Rechtliches“ und in der Printversion des Paderborner vhs-Programms) gelten auch in den Zweigstellen. Mit der Anmeldung erkennen die Teilnehmer*innen diese an.

Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Näheres entnehmen Sie der ausführlichen Widerrufsbelehrung.

Satzung

Rechtliche Grundlage ist die vom Rat der Stadt Paderborn beschlossene vhs-Satzung mit Honorar- und Entgeltordnung. Die Satzung kann auf www.vhs-paderborn.de eingesehen werden.

Allgemeine Hinweise

Sie können an den vhs-Veranstaltungen teilnehmen, wenn Sie mindestens 16 Jahre alt sind. Ausnahmen gelten für besonders gekennzeichnete Kinder- und Jugendkurse.

Für Kurse und Veranstaltungen wird das Entgelt in der Regel nach der Anzahl der geplanten Unterrichtsstunden (UStd. = 45 Minuten) berechnet.

Ermäßigung

Das Entgelt kann gegen Vorlage des Ausweises bzw. des entsprechenden Bescheids ermäßigt werden für Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte, Inhaber*innen der Paderborn-Karte/Familienkarte sowie entsprechender Berechtigungsausweise anderer Städte/Gemeinden im Kreis Paderborn (z. B. Empfänger*innen von Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung).

Anmeldung

Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Online: Melden Sie sich bequem unter www.vhs-paderborn.de an.

Persönlich: Sie können sich zu den Öffnungszeiten (siehe Rückseite) anmelden und das Kursentgelt bar entrichten. Eine telefonische Anmeldung unter 05251 88-14300 ist ebenfalls möglich.

Schriftlich: Füllen Sie bitte das Anmeldeformular und ggf. das SE-PA-Lastschriftmandat aus und schicken es per Post oder per Scan an vhs@paderborn.de. Falls Sie sich per E-Mail anmelden, denken Sie bitte ebenfalls daran, das Lastschriftmandat beizufügen.

Hausordnung

Die Volkshochschule genießt in Schulen und anderen Gebäuden Gastrecht, wir bitten die jeweilige Hausordnung zu beachten.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung bei Diebstahl oder Sachschaden. Bei Unfall haftet die vhs nur, soweit sie ein vorsätzliches Verschulden trifft.

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag des Vertragsschlusses, jedoch nicht, vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, Ihren Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich Ihres Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Muster-Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen möchten, füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

Fax: 05251 88-14301
E-Mail: vhs@paderborn.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

bestellt am _____ (*)

erhalten am _____ (*).

Name (Verbraucher*in)

Anschrift (Verbraucher*in)

Datum

Unterschrift (Verbraucher*in)

(*) Unzutreffendes streichen

Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel _____

Name, Vorname*: _____

Straße, Nr.*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Tel.*: _____

E-Mail*: _____

Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: _____

☐ Ich erkläre mich mit den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Paderborn einverstanden und habe die **Anlage Datenschutz** zur Kenntnis genommen.*

☐ Ich habe die **Widerrufsbelehrung** der vhs Paderborn zur Kenntnis genommen.*

Wenn Sie ermäßigungsberechtigt sind, legen Sie bitte unbedingt die Kopie des entsprechenden Ausweises/Bescheids bei.

Ort, Datum

Unterschrift

*Pflichtfelder

Bitte füllen Sie gegebenenfalls das SEPA-Mandat aus! ➡

SEPA-Lastschriftmandat

An die
Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

Vorname und Name (Kursteilnehmer*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefonnummer und E-Mail

SEPA-Mandant*in ist Kursteilnehmer*in

☐ ja ☐ nein

Vorname und Name (Kontoinhaber*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

IBAN

BIC

Kreditinstitut (Name)

- ☐ Ich ermächtige die Stadt Paderborn widerruflich Zahlungen von meinem Girokonto im Lastschriftverfahren einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Paderborn auf mein Girokonto gezogenen Lastschriften einzulösen. Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von 8 Wochen – beginnend mit dem Belastungsdatum – die Erstattung des belasteten Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Einzugsermächtigung/ das SEPA-Lastschriftmandat erlischt automatisch, falls eine Lastschrift nicht eingelöst wird bzw. Widerspruch erfolgt. Die SEPA-Lastschrift gilt maximal 36 Monate nach der letzten Nutzung.

X

Ort, Datum und Unterschrift (Kontoinhaber*in)

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben oder hat, jedoch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn, (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Für einen etwaigen Wertverlust der Waren müssen Sie nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt bei einem Vertrag zur Erbringung von Dienstleistungen, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Das Widerrufsrecht findet keine Anwendung bei Studienreisen und Prüfungen der vhs. Hier gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen.



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Altenbeken

Zweigstellenleiterin: Brigitte Striewe

Fon: 015124187808
brigitte.striewe@t-online.de

Geschäftsstelle:

Gemeindeverwaltung Altenbeken
Bahnhofstraße 5a
33184 Altenbeken
Fon: 05255 1200-31
Fax: 05255 1200-33
buergerbuero@altenbeken.de

Öffnungszeiten:

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder auf www.altenbeken.de nach den aktuellen Öffnungszeiten.

Anmeldebeginn: Montag, 07.09.2026

Die Anmeldung kann persönlich, per Internet über www.vhs-paderborn.de oder schriftlich erfolgen (bitte Anmeldeformular benutzen). Es empfiehlt sich, vor der schriftlichen Anmeldung telefonisch bei der Geschäftsstelle anzufragen, ob der Kurs noch nicht ausgebucht ist.

**Die Volkshochschule der Gemeinde Altenbeken
ist eine Zweigstelle der vhs Paderborn.**

Leiterin: Petra Hensel-Stolz

Zuständiger Fachbereichsleiter:
Tobias Zenker
Fon: 05251 88-14308
t.zenker@paderborn.de

Geschäftsstelle der vhs Paderborn
Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn
Fon: 05251 88-14300
Fax: 05251 88-14301
Mail: vhs@paderborn.de

Das Programm der Volkshochschule Paderborn ist in der Gemeindeverwaltung Altenbeken erhältlich. Sie können es auch im Internet unter www.vhs-paderborn.de abrufen.