



Kursprogramm September 2026 – Juni 2027



Inhaltsverzeichnis

Bad Lippspringe und Westfalen im Fokus	4
Naturnahe Fortbildung	7
Allgemeine Fortbildung	12
Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene.....	16
Sprachen	18
EDV und Technik	19
Kreativität	20
Essen und Trinken mit Genuss	23
Gesundheitsförderung.....	26
Entspannung und Fitness	27
Allgemeine Hinweise	34
Schriftliche Anmeldung	37

Veranstaltungsorte

- Buchhandlung Waltemode, Marktstr. 1
- Burgkeller in der Burgruine, An der Burg 1
- Gesamtschule an der Lippequelle, Im Bruch 5
- Haus Hartmann, Kirchplatz 1
- Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a
- Kunst Klamroth, Detmolder Straße 153
- Klinik Martinusquelle, An der Martinusquelle 10
- Städtischer Kindergarten Kirsperbaumweg, Kirsperbaumweg 84
- Treffpunkt: Bouleplatz am Arminiuspark
- Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 49
- Treffpunkt: Lippequelle
- Treffpunkt: Rathaus Bad Lippspringe,
Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1
- Westfalenterme, Schwimmbadstraße 14

Sie haben Vorschläge und Ideen, wie man das vhs-Programm noch attraktiver gestalten könnte? Informieren Sie uns. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen.

Anmeldebeginn: Montag, 07.09.2026

Geschäftsstelle der Volkshochschule Bad Lippspringe

Stadtmarketing

Lindenstraße 1a, 33175 Bad Lippspringe

Fon: 05252 26-266 (Durchwahl),

05252 26-260 (Zentrale)

Vorwort

**Liebe Neugierige und Interessierte,
liebe Freunde und Freundinnen der Volkshochschule
Bad Lippspringe,**

kaum zu glauben, wie schnell ein Jahr vergeht! Beim Verfassen dieser Zeilen ist das alte Jahresprogramm (fast) abgearbeitet, und schon richtet sich der Blick auf den September und den Start des nächsten Veranstaltungsjahres.

Dank der umfangreichen Vorarbeit von Iris Pape, der zuständigen Fachbereichsleiterin der vhs Paderborn, kann die Zweigstelle Bad Lippspringe wieder ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm vorlegen, das zum Durchblättern und natürlich zur Teilnahme einlädt.



Neben beliebten Klassikern wie dem Motorbootführerschein Binnen, dem Motorsägen-Lehrgang, dem Gitarrenkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, den Kochkursen im Schulzentrum und den interessanten Vorträgen mit lokalgeschichtlichem Bezug - um nur einige zu nennen - gibt es natürlich wieder neue Angebotsformate.

In diesem Jahr sind viele Veranstaltungen für junge Menschen neu im Programm, wie etwa Parcour Indoor Freestyle, die perfekte Mischung aus Action, Fitness und Kreativität, oder auch Angebote zur Lebens- und Berufsorientierung. Es ist unser Ziel, vermehrt junge Menschen anzusprechen und mit dem Programm der vhs bekannt zu machen. Hiermit verbinde ich eine Bitte an Sie: Sprechen Sie mit jungen Menschen in ihrem Bekanntenkreis und informieren Sie sie über die Möglichkeiten, die die vhs ihnen bietet. Vielleicht können Sie das Programm nach eigener Lektüre weitergeben, sogar einmal einen Kurs verschenken oder sich zusammen mit einem jungen Menschen für ein Angebot anmelden? Vielleicht gelingt es uns ja gemeinsam, den Kreis der Teilnehmenden auszuweiten und damit allen einen Mehrwert zu ermöglichen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen des neuen Programms und beim Zusammenstellen Ihrer ganz persönlichen Auswahl. Laden Sie gerne Freund*innen und Bekannte dazu ein und freuen Sie sich auf neue Erkenntnisse, Erfahrungen und ganz besonders auf neue Begegnungen.

Machen Sie mit! Es lohnt sich!

Herzlichst

Ihr

Matthias Schmitt

Leiter der vhs-Zweigstelle Bad Lippspringe

Bad Lippspringe und Westfalen im

Fokus

Unsere Egge – schön und schaurig!

Herbert Franz Gruber

Der geheimnisvolle Messerkerl-Mord, tödliche Auseinandersetzungen zwischen Förstern und Wilderern oder der grausame Mord an einem Köhler im dreißigjährigen Krieg. Der Eggewald steckt voller Erzählungen über einstige Greuelthaten, an die heute noch Mahnmale wie das Schwarze Kreuz oder der Eiserne Herrgott erinnern. Ein bebildeter Vortrag beleuchtet deren Hintergründe.

9200 Donnerstag, 15.10.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Haus Hartmann, Heimatmuseum, entgeltfrei

Westfalen- ahoi!

Herbert Franz Gruber

Auch ohne eigene Küste lädt unsere westfälische Heimat zu Schiffstouren und Floßfahrten auf Seen, Flüssen und Kanälen im Lande ein. Besonders an den großen Talsperren im Sauerland lassen sich ausgedehnte Wanderungen mit einer entspannenden Fahrt auf dem Fahrgastschiff verbinden und eine Kanalkreuzfahrt in Minden mit Schleusendurchfahrt ist ein besonderes Erlebnis. Lassen Sie sich inspirieren für eigene Unternehmungen am und auf dem Wasser.

9203 Mittwoch, 10.03.2027,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Haus Hartmann, Heimatmuseum
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Heimatverein-Vortrag: Das westfälische Urmeer

Herbert Franz Gruber

Dieser Vortrag gibt einen spannenden Einblick in die geologisch-erdgeschichtliche Abteilung des Heimatmuseums. Bis zu 500 Meter mächtige Turon- und Cenomankalk-Schichten prägen die Geologie unserer Landschaft. Sie sichern unser Trinkwasser und die Nachhaltigkeit der Heilquellen. Meerestiere wie Amoniten, Muscheln und Seeigel haben sich als Fossilien im Kalkgestein verewigt.

9204 Donnerstag, 28.01.2027,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Haus Hartmann, Heimatmuseum, entgeltfrei

Vortrag und Rundgang: Bäume in der Stadt

Herbert Franz Gruber

Bäume in Parkanlagen, an Straßen und in Gärten haben in Zeiten des Klimawandels eine zunehmende Bedeutung für die Erhaltung einer lebenswerten Umwelt. Doch sommerliche Hitze, die den Straßenasphalt zum Glühen bringt, macht auch den Bäumen das Leben immer schwerer. Welche „Klimabäume“ sind für Extremstandorte in Innenstädten geeignet? Sie erhalten Antworten auf diese und andere Fragen rund um das Thema.

9205 Donnerstag, 17.06.2027,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Haus Hartmann, Heimatmuseum

Rundgang zu den Klimabäumen

Sonntag, 20.06.2027,
14.30-16.00 Uhr
(2 UStd.)
Treffpunkt: Lippequelle
entgeltfrei



Artenvielfalt in der Gartenschau

Herbert Franz Gruber



Durch das Zusammenspiel der wilden Natur mit einer angepassten, gärtnerischen Gestaltung hat sich auf dem Gelände der Gartenschau eine hohe Artenvielfalt entwickelt. Sie zeigt sich besonders bei Insekten und in der Vogelwelt. Während einer Führung wird erläutert, warum sich die Tiere ausgerechnet hier so wohlfühlen.

9206 Freitag, 04.06.2027,
17.00-19.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Eingang Gartenschau Bad Lippspringe
entgeltfrei
Für den Besuch des Geländes fallen 8,00 Euro Eintrittsgeld
(ab 17 Uhr) an (ausgenommen Dauerkarteninhaber)

Wissensbörse Bad Lippspringe

Franz Donner

Die „Wissensbörse“ ist ein Kursformat, bei dem sich die Teilnehmenden gemeinsam auf Themen mit lokalem oder regionalem Bezug verständigen und sich diese erschließen. Auf Wunsch können Besichtigungen von Firmen oder historischen Stätten in der Umgebung geplant werden.

Auch Themen wie Soziale Medien, Künstliche Intelligenz (KI), Klimaschutz- und Nachhaltigkeit, Geschichte oder Politik können behandelt werden. Der Dozent wird zu Beginn ein Programm zur Diskussion stellen.

9207 3 x dienstags, 08.09., 06.10., 10.11.2026,
10.00-11.30 Uhr
Haus Hartmann,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

9208 3 x dienstags: 09.03., 06.04.,
11.05.2027 von 10.00-11.30 Uhr
Haus Hartmann,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Auf den Spuren jüdischen Lebens in Bad Lippspringe

Christian Starre, Joachim Hanewinkel

Die jüdische Gemeinde in der Badestadt war stets überschaubar klein. In der Blütezeit des Kurbetriebs Ende des 19. Jahrhunderts kamen zahlreiche Kurgäste jüdischen Glaubens nach Bad Lippspringe. Die Anfänge der jüdischen Gemeinde werden ebenso beleuchtet wie die gesellschaftliche Teilhabe und die wirtschaftliche Tätigkeit. Ausgewählte jüdische Familien werden vorgestellt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Zeit der NS-Gewaltherrschaft 1933 – 1945 und der Diskriminierung und Verfolgung der jüdischen Mitbürgerinnen und Mitbürger in der Badestadt. Die Stolpersteine im Stadtgebiet sind ein Teil der Erinnerungskultur: „Sie waren unsere Nachbarn – Sie dürfen nicht vergessen werden.“ Auf das Schicksal einzelner Personen sowie individueller Lebenswege wird dabei ausführlich eingegangen. Der Vortrag wird durch entsprechende Lichtbilder unterstützt.

9209 Donnerstag, 08.10.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Haus Hartmann, Heimatmuseum
entgeltfrei

Naturnahe Fortbildung

Die faszinierende Welt der Planeten – Geführte Wanderung auf dem Planetenweg

Planetariumsgesellschaft OWL e.V., Hubert Hermelingmeier



Auf einer geführten Wanderung entlang des Planetenwegs in Bad Lippspringe erleben Sie die Dimensionen unseres Sonnensystems auf anschauliche Weise. Neben spannenden Informationen zu Sonne, Mond und Planeten werden aktuelle astronomische Ereignisse und Beobachtungsmöglichkeiten allgemeinverständlich erläutert. Die etwa sieben Kilometer lange Wanderung verbindet Naturerlebnis mit faszinierenden Einblicken in die Welt der Astronomie. Bei jeder Planetenskulptur gibt es einen kurzen Vortrag zu dem jeweiligen Planeten. Bei wolkenfreiem Himmel steht ein Teleskop zur Sonnen- u. Himmelbeobachtung bereit.

Der Kurs ist entgeltfrei – die Planetariumsgesellschaft würde sich über eine Spende vor Ort freuen.

9210 Freitag, 12.03.2027,
17.00-20.30 Uhr (4 UStd.)
Arminiuspark, Planet Sonne
entgeltfrei

Literarische Wanderung im Hochwald

(in Zusammenarbeit mit der Umwelt-Bildungs-Initiative OWL)

Matthias Schmitt

„Über allen Gipfeln ...“ – unter diesem Motto lädt die Umwelt-Bildungs-Initiative OWL zu einem zweistündigen literarischen Waldspaziergang ein. Alle Natur- und Literaturbegeisterten sind herzlich willkommen, inmitten der Stille und Schönheit des Waldes Gedanken und Gedichte auf sich wirken zu lassen. An ausgewählten Stationen wird Geniales von großen Geistern präsentiert – nicht nur bekannte Klassiker, sondern auch überraschende literarische Entdeckungen.

Der Spaziergang verbindet Naturerleben mit geistiger Anregung und bietet eine wohltuende Auszeit für Körper und Seele.

9212 Sonntag, 27.06.2027,
14.00-16.30 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 30,
Bad Lippspringe,
entgeltfrei

Glühwürmchenwanderung

(in Zusammenarbeit mit der Umwelt-Bildungs-Initiative OWL)

Norika Creuzmann



Ein faszinierender Einblick in eine geheimnisvolle Lebenswelt erwartet große und kleine Entdecker*innen: Gemeinsam begeben Sie sich auf die Spur des kalten Lichts und tauchen ein in die Welt der Glühwürmchen. Wissenswertes, Erläuterungen, spannende Entdeckungen und sinnliche Naturerlebnisse be-

gleiten die Tour und machen sie zu einem lehrreichen Abenteuer für die ganze Familie. Im Mittelpunkt steht natürlich die nächtliche Suche nach den leuchtenden Käfern – ein Naturphänomen, das staunen lässt und zugleich für den achtsamen Umgang mit unserer Umwelt sensibilisiert.

Weitere Informationen finden Sie unter www.ubi-owl.de.

9213 Freitag, 25.06.2027,
20.30-22.45 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 30,
Bad Lippspringe,
entgeltfrei
Um Anmeldung wird gebeten!

Wildkräuterwanderung mit genussvollem Ausklang

Herbert Franz Gruber



Im Rahmen eines Rundgangs im Bad Lippspringer Wald (Bereich Steinbeke) erhalten Sie unter der fachkundigen Anleitung des Forstwirts Herbert Gruber eine Vielzahl von Informationen über das Ökosystem Wald sowie die Nutzungsmöglichkeiten von Pflanzen und Bäumen. Viele Wildkräuter er-

möglichen eine vielseitige Verwendung. Die Kräuter werden bestimmt, gesammelt und zu verschiedenen leicht herzustellenden Speisen verarbeitet, die im Anschluss gemeinsam verzehrt werden.

Bitte richten Sie sich auf eine ca. zweistündige Wanderung ein. Die Verarbeitung der Wildkräuter erfolgt in der Gesamtschule.

9214 Samstag, 10.04.2027,
10.30-15.30 Uhr (6 UStd.)
Treffpunkt: Forsthaus Steinbeke, Sandweg 30,
Bad Lippspringe,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Boule-Treff für alle

Bouleschaft Bad Lippspringe



Boule verbindet spielerische Präzision, taktisches Geschick und gesellige Interaktion an der frischen Luft. Neben dem gezielten Training von Koordination und Konzentration steht vor allem die Freude an der Bewegung mit Gleichgesinnten im Vordergrund. Machen Sie einfach mit! Spielkugeln können mitgebracht oder jederzeit gegen ein Pfand von 20,00 Euro im Eiscafé „La Luna“ (auch Treffpunkt) ausgeliehen werden.

9215 Interessierte haben die Möglichkeit an jedem Freitag ab 14.00 Uhr aktiv zu werden, ihre Fähigkeiten zu erproben und weiter zu entwickeln.

Bouleplatz am Arminiuspark
entgeltfrei

Eine Anmeldung ist nicht vorgesehen.

Der Wald als Lern und Kraftort – Natur erleben, verstehen und zur Ruhe kommen

Jutta Landwehr-Jordan

Erstaunliche Dinge geschehen im Wald. Haben Sie sich jemals gefragt, wie Bäume miteinander kommunizieren? Wie sie ihren Nachwuchs beschützen, kranke Nachbarn pflegen? Oder wozu sie allgemein in der Lage sind? Zu fühlen, zu erinnern und sogar auf ihre Umwelt zu reagieren? Zum besonderen Walderlebnis gehört immer auch Achtsamkeit. Sie finden Ruhe, atmen tief durch und entspannen beim bewussten Gehen, Hören und Sehen zum Wohle Ihrer Gesundheit. Diese geheimen, fast magischen Fähigkeiten des Waldes sind mehr als nur ein Mythos – sie sind wissenschaftlich belegt. Tauchen Sie ein in diese faszinierende Welt!



Sie finden Ruhe, atmen tief durch und entspannen beim bewussten Gehen, Hören und Sehen zum Wohle Ihrer Gesundheit. Diese geheimen, fast magischen Fähigkeiten des Waldes sind mehr als nur ein Mythos – sie sind wissenschaftlich belegt. Tauchen Sie ein in diese faszinierende Welt!

9216 Mittwoch, 06.01.2027,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

9217 Samstag, 17.04.2027,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Treffpunkt stand zur Drucklegung des Programms noch nicht fest.

Tauchen lernen in der Therme – Schnuppertauchen mit Presslufttauchgerät

Tauchschule Flipper

Sie interessieren sich für die Unterwasserwelt mit ihren spezialisierten Lebewesen und für das filigrane Ökosystem? Beim Tauchen haben Sie Gelegenheit, in diese besondere Welt einzusteigen, Sie werden sensibilisiert für den Artenschutz und die Situation der Meere. Sie können das Tauchen mit Presslufttauchgerät im Rahmen eines Schnuppertermins in der Westfalen-Therme unter fachkundiger Anleitung ausprobieren. Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Eine eigene ABC-Ausrüstung (Maske, Flossen, Schnorchel) ist mitzubringen!

5,00 Euro Eintritt in das Hallenbad der Westfalen-Therme sind vor Ort zu zahlen. Die Kursteilnehmenden treffen sich direkt am 25-Meter-Sportbecken.

9218 Sonntag, 06.12.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Sportbecken der Westfalen-Therme,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

9219 Sonntag, 13.12.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Sportbecken der Westfalen-Therme,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Grundtauchschein/ Pooldiver Tauchschule Flipper

Vom Schnorcheln zum Gerätetauchen: Der Tauchgrundschein ist die erste Stufe der Tauchausbildung nach den Richtlinien von CMAS und International Aquanautic Club sowie die Vorbereitung auf CMAS Bronze/Open Water Diver. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen des Tauchens, den sicheren Umgang mit der Ausrüstung sowie die Auswirkungen von Druck und Gasen auf den menschlichen Körper kennen. Theorie und Praxis werden verständlich vermittelt und durch zahlreiche Übungen ergänzt.

Weitere Infos finden Sie online.

9220 BEGINN: 17.01.2027,
5 x sonntags, 18.00-21.00 Uhr (20 UStd.)
Sportbecken der Westfalen-Therme
299,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sportbootführerschein Binnen

Jürgen Zinke

Der Sportbootführerschein vermittelt wichtige Kenntnisse für die sichere und verantwortungsvolle Führung von Sportbooten. Der Vorbereitungskurs behandelt alle prüfungsrelevanten Inhalte und erklärt auch komplexe Regelungen anhand anschaulicher Praxisbeispiele. Sie lernen, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, Unfälle zu vermeiden und nautische Vorschriften richtig anzuwenden.



Weitere Infos finden Sie online.

9221 7x donnerstags, 19.00-21.00 Uhr,
12.11., 26.11., 10.12.2026,
14.01., 28.01., 11.02., 25.02.2027 (19 UStd.)
Haus Hartmann,
85,00 Euro (keine Ermäßigung)

Motorsägenlehrgang

Wolfgang Drolshagen

Eine fachgerechte Waldpflege trägt zur Stabilität von Waldbeständen und zur Entwicklung hochwertiger Bäume bei. Für die Holzernte und Pflegemaßnahmen sind fundierte Kenntnisse und entsprechende Berechtigungen erforderlich. Sie lernen den sicheren Umgang mit der Motorsäge, wichtige Arbeitstechniken sowie Maßnahmen zur Unfallvermeidung kennen. Praktische Übungen und hilfreiche Tipps unterstützen den sicheren Einsatz im Wald. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie den erforderlichen Berechtigungsschein.

Weitere Infos finden Sie online.

9222 Freitag, 13.11.2026,
16.00-22.00 Uhr
Samstag, 14.11.2026,
09.00-16.00 Uhr
(16 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

9223 Freitag, 26.02.2027,
16.00-22.00 Uhr
Samstag, 27.02.2027,
09.00-16.00 Uhr
(16 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

Allgemeine Fortbildung

Neues vom Büchermarkt – Bücher, die es wert sind, gelesen zu werden

Franziska Dobias



„Ein Raum ohne Bücher ist wie ein Körper ohne Seele.“ – Marcus Tullius Cicero. Lesen bereichert nicht nur den Geist, sondern stärkt auch die seelische Gesundheit, fördert Empathie, Konzentration und Sprachkompetenz – bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen. Die Buchhändlerin Franziska Dobias stellt eine sorgfältig ausgewählte Vielfalt an Neuerscheinungen vor: Romane, Sachbücher, Reiseliteratur, Jugendbücher, Bildbände und Hörbücher. Diese Werke regen zum Nachdenken an, eröffnen neue Perspektiven und laden dazu ein, dem Alltag für eine Weile zu entfliehen. Lassen Sie sich inspirieren – und entdecken Sie, wie heilsam und bildend Lesen sein kann.

9224 Freitag, 13.11.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Buchhandlung Waltemode,
Abendkasse 7,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung wird aufgrund der begrenzten Platzkapazität empfohlen.

Altersvorsorge leicht gemacht – Finanzwissen für Frauen

(in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Lippspringe)

Inga Lua

Die gesetzliche Rente allein reicht häufig nicht aus, um den gewohnten Lebensstandard im Alter zu sichern. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig mit der eigenen Altersvorsorge zu beschäftigen. Sie erhalten einen verständlichen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der privaten und betrieblichen Altersvorsorge. Sie erfahren, welche Vorsorgebausteine es gibt, wie mögliche Versorgungslücken erkannt werden können und welche Strategien für den langfristigen Vermögensaufbau sinnvoll sind. Darüber hinaus werden aktuelle gesetzliche Rahmenbedingungen und relevante

Gesetzesänderungen – entsprechend dem jeweils aktuellen Stand – beleuchtet und deren Auswirkungen auf die persönliche Vorsorge verständlich erläutert. Ziel des Kurses ist es, Zusammenhänge transparent zu machen und die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, eine individuelle und nachhaltige Vorsorgestrategie zu entwickeln. Dabei steht nicht nur die Wissensvermittlung im Vordergrund, sondern auch die langfristige Begleitung auf dem Weg zu einer selbstbestimmten finanziellen Zukunft. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Infos finden Sie online.

9225 Mittwoch, 04.11.2027,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Investieren für Einsteigerinnen – ETFs einfach erklärt

(in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Lippspringe)

Inga Lua

Sie möchten Ihr Geld langfristig anlegen, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der ETFs (Exchange Traded Funds). Sie erfahren, was ETFs sind, wie sie funktionieren und welche Chancen und Risiken mit dieser Anlageform verbunden sind. Darüber hinaus werden grundlegende Fragen beantwortet: Wie eröffnet man ein Depot? Worauf sollte bei der Auswahl von ETFs geachtet werden? Welche Strategien eignen sich für den langfristigen Vermögensaufbau? Der Kurs richtet sich speziell an Frauen ohne Vorkenntnisse, die sich einen ersten Überblick verschaffen und mehr Sicherheit im Umgang mit Geldanlage gewinnen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Weitere Infos finden Sie online.

9226 Mittwoch, 03.02.2027,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Übertragen oder vererben?

Daniel Radix

Erben und Vererben – was ist für alle Beteiligten tragbar und wirtschaftlich vernünftig? Soll man das Vermögen bereits zu Lebzeiten weitergeben oder erst mit dem Tode? Welche Möglichkeiten der Absicherung haben die Übertragenden? Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wer ist pflichtteilsberechtigt? Wie verhält es sich in nichtehelichen Partnerschaften? Wie berechnet sich die Erbschaftssteuer? Im Vortrag gibt ein Rechtsanwalt und Notar Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht.

9227 Montag, 12.10.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Betreuungsverein des AWO Kreisverband Paderborn e.V.



Rechtliche Betreuung! Entmündigung? Vorsorgen – Aber wie? Jedem Menschen kann es passieren durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation zu geraten, 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. Es werden Ihnen die Vorsorgemöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss erhalten Sie Informationsmaterial.

9228 Montag, 02.11.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
entgeltfrei

Vortrag im Rahmen der Herzwochen 2026: Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln

Klaus Frank

Vorhofflimmern zählt zu den häufigsten Herzrhythmusstörungen und erhöht das Risiko für Schlaganfälle und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Da die Beschwerden sehr unterschiedlich ausfallen oder sogar unbemerkt bleiben können, wird die Erkrankung häufig erst spät erkannt. Der medizinische Fachvortrag informiert über Ursachen, Risikofaktoren, Symptome sowie aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten. Zudem erfahren Sie, wie sich das Schlaganfallrisiko senken und die Herzgesundheit gezielt fördern lässt.

9229 Mittwoch, 25.11.2026,
17.00-18.30 Uhr (3 UStd.)
Klinik Martinusquelle,
entgeltfrei

Beschwerden der großen Gelenke verstehen – Behandlungsmöglichkeiten von Schulter, Hüfte und Knie

Dr. Nihad Al Hussin

Beschwerden an Schulter, Hüfte und Knie gehören zu den häufigsten Problemen des Bewegungsapparats. Die Veranstaltung erläutert verständlich typische Ursachen, Warnzeichen und häufige Be-

schwerdebilder. Sie erfahren, was Sie selbst zur Linderung beitragen können und welche konservativen, gelenkerhaltenden Behandlungsverfahren zur Verfügung stehen. Operative Maßnahmen werden nur bei klaren medizinischen Indikationen eingeordnet – einschließlich moderner minimalinvasiver Techniken. Falls ein Gelenkersatz notwendig wird, werden Optionen, Ablauf, Nachbehandlung und realistische Erwartungen sachlich und unabhängig dargestellt.

9230 Dienstag, 17.11.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
entgeltfrei

Gesunder Schlaf: Faktoren, Mythen und praktische Hilfen

Julian Nils Anielski

Ein erholsamer Schlaf bildet das Fundament für körperliche Gesundheit und mentale Leistungsfähigkeit im Alltag. Die Veranstaltung beleuchtet sowohl schlaffördernde als auch schlafbeeinträchtigende Faktoren, von der passenden Schlafhygiene bis hin zu versteckten Alltagsstressoren. Sie erhalten wertvolle Einblicke in biologische Rhythmen und erfahren, welche konkreten Routinen und Entspannungstechniken bei Ein- oder Durchschlafstörungen effektiv helfen können. Medizinische Ursachen und medikamentöse Hilfen werden dabei ebenso sachlich eingeordnet wie realistische Erwartungen an die eigene Nachtruhe.

9231 Montag, 14.12.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

ADHS im Fokus: Medizinische Grundlagen und Behandlungswege

Julian Nils Anielski

Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen betreffen längst nicht mehr nur Kinder, sondern stellen auch im Erwachsenenalter eine ernsthafte Herausforderung dar. Der medizinische Fachvortrag erläutert verständlich die neurobiologischen Ursachen, das vielseitige Symptombild sowie die Herausforderungen bei der Diagnosestellung. Sie erfahren, wie moderne, multimodale Therapieansätze, von der Verhaltenstherapie bis zur medikamentösen Unterstützung, Betroffenen helfen können. Praxisnahe Strategien zur Bewältigung des Alltags und Möglichkeiten zur Förderung der eigenen Konzentrationsfähigkeit werden dabei sachlich und unabhängig eingeordnet.

9232 Montag, 25.01.2027,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Augentraining – kurz und kompakt

Tanja Wischer

Gönnen Sie Ihren Augen eine kleine Auszeit! Sie erhalten einen Einblick in das ganzheitliche Augentraining und lernen wirkungsvolle Übungen kennen, die Ihre Augen entspannen und Ihre Sehkraft unterstützen können. Ideal für alle, die etwas für ihre Augen tun und entsprechende Techniken kennenlernen möchten.

9233 Samstag, 30.01.2027,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
Haus Hartmann,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene

Bewerbungsfotos ohne Stress

Michael Henkst

Ein gutes Bewerbungsfoto sorgt für einen positiven ersten Eindruck und zeigt deine Persönlichkeit. Du erfährst, worauf es bei modernen Bewerbungsfotos ankommt und wie Kleidung, Haltung und Ausstrahlung optimal wirken. In entspannter Atmosphäre entstehen professionelle Aufnahmen für Bewerbungen, Praktika oder Ausbildungsplätze. Außerdem erhältst du praktische Tipps, damit du auch zukünftige Fotos selbstbewusst meistern kannst.

9234 Freitag, 15.01.2027,
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle
17,80 Euro (keine Ermäßigung)

Bewerbungscoaching: Vorstellungsgespräche erfolgreich bewältigen

Michael Henkst

Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch: In praktischen Übungen und realitätsnahen Rollenspielen trainierst du typische Bewerbungssituationen. Du übst deine Selbstpräsentation, lernst souverän auf häufige und unerwartete Fragen zu reagieren und erhältst direktes Feedback zu deinem Auftreten. Ergänzend vermitteln kurze theoretische Impulse wichtiges Wissen zu Ablauf, Erwartungen und Gesprächstechniken. So gehst du mit mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in dein nächstes Vorstellungsgespräch.

9235 Freitag, 22.01.2027,
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle
17,80 Euro (keine Ermäßigung)

Kaufen – Mieten – Leasen

Basiswissen und Tipps

Ob Smartphone, Fahrrad, Auto oder Wohnung – viele Entscheidungen haben finanzielle Folgen. Du lernst die Unterschiede zwischen Kaufen, Mieten und Leasen kennen und erfährst, welche Vor- und Nachteile die verschiedenen Möglichkeiten bieten. Anhand praxisnaher Beispiele werden Kosten, Risiken und langfristige Auswirkungen verständlich erklärt. So kannst du Angebote besser einschätzen und fundierte Entscheidungen treffen. Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 14 und andere am Thema Interessierten.

9236 Samstag, 20.02.2027,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle
17,80 Euro (keine Ermäßigung)

Schulabschluss – und was nun?

Michael Henkst

Ausbildung, Studium, Freiwilligendienst oder doch etwas ganz anderes? Nach der Schule stehen dir viele Wege offen. In diesem Workshop lernst du verschiedene Möglichkeiten kennen und erhältst Orientierungshilfen, um deine Interessen, Stärken und Fähigkeiten besser einzuschätzen. Praktische Impulse unterstützen dich dabei, deine nächsten Schritte zu planen und eine passende Perspektive für deine Zukunft zu entwickeln.



9237 Freitag, 12.03.2027,
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle
17,80 Euro (keine Ermäßigung)

Kaufmännisches Basiswissen

Kaufmännische Kenntnisse werden in vielen Ausbildungsberufen gebraucht. Du erhältst einen verständlichen Einblick in Themen wie Rechnungswesen, Organisation, Kommunikation und betriebliche Abläufe. Fachbegriffe und wirtschaftliche Zusammenhänge werden praxisnah erklärt. So gewinnst du einen guten Überblick und kannst besser einschätzen, ob ein kaufmännischer Beruf zu dir passt.

9238 Samstag, 06.03.2027,
14:00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle
17,80 Euro (keine Ermäßigung)

Sprachen

Spanisch für Anfänger*innen (A1.1)

Liz Yanet Espinoza Lastaunado

Dieses Kursangebot auf der Einstiegsniveaustufe A1 richtet sich an alle, die eine neue Sprache kennenlernen möchten. Mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck lernen Sie Spanisch für den Alltag und die Reise – typische Situationen im Urlaub, einfache Gespräche im Café, im Hotel oder auf dem Markt. Nebenbei trainieren Sie auch Gedächtnis, Konzentration und Aussprache auf spielerische Weise. ¡Bienvenidos!

9239 BEGINN: 09.10.2026, 8 x freitags
10.00-11.30 Uhr (16 UStd.)
Haus Hartmann, 59,80 Euro (keine Ermäßigung)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.6)

Mónica Nancy Czop

9240 BEGINN: 07.10.2026, 9 x mittwochs
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)
Haus Hartmann,
67,20 Euro (keine Ermäßigung)

Fortsetzungskurs – Französisch für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen (A1.4)

Anja Thiele

Möchten Sie gerne Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache für den Alltag, den Beruf oder für die Reise erweitern? Der Schwerpunkt des Vertiefungskurses liegt im Erwerb der gesprochenen Sprache. Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, einfache Konversation in der französischen Sprache zu führen.

Lehrbuch „Voyages neu A1“, Ernst Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12-529412-7.

9241 BEGINN: 23.09.2026, 11 x mittwochs
17.30-19.00 Uhr (22 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße 7
78,00 Euro (keine Ermäßigung)

EDV und Technik

Word und Excel – Grundlagen

Karl-Heinz Bollen

Erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft Word und Excel in dem praxisorientierten Grundkurs. Ideal für Einsteiger*innen, die ihre Fähigkeit im Umgang mit diesen unverzichtbaren Office-Anwendungen verbessern möchten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows

9242 BEGINN: 25.01.2027,
5 x montags, 18.00-21.00 Uhr (20 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle
92,00 Euro (keine Ermäßigung)

Excel – Grundlagen

Karl-Heinz Bollen

Es werden die Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel vermittelt. Eingabe, Bearbeitung und Formatierung von Tabellen sind ebenso Thema wie das Berechnen der Daten mithilfe von Formeln und Funktionen und die grafische Umsetzung in Diagrammen. Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend üben Sie anhand konkreter Beispiele die Arbeit mit Formeln und Funktionen und die Erstellung von Tabellen für Berechnungen.



Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows.

9243 BEGINN: 17.11.2025, 3 x montags,
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

Create it! – Geschenkideen aus dem 3D-Drucker (Jugendliche ab 14+)

Michael Henkst

Vom Schlüsselanhänger über individuelle Dekoration bis hin zu praktischen Alltagshelfern – mit einem 3D-Drucker lassen sich kreative Ideen in echte Objekte verwandeln. In diesem Workshop erhalten Jugendliche ab 14 Jahren einen spannenden Einblick in die Welt des 3D-Drucks und erfahren, wie eigene Ideen zu echten Objekten werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

9244 Freitag, 27.11.2026,
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle
17,80 Euro (keine Ermäßigung)

Fotografieren statt knipsen – Fotokurs für Anfänger*innen

Herbert Franz Gruber

Gute Fotos entstehen nicht zufällig. Wer die Möglichkeiten seiner Kamera kennt, kann Motive gezielt gestalten und technische Funktionen sinnvoll einsetzen. Sie erhalten einen verständlichen Einstieg inameratechnik, Belichtung, Brennweite und Schärfentiefe und lernen, Einstellungen sicher anzuwenden. Praktische Übungen zu Bildaufbau, Motivwahl und Bildgestaltung helfen dabei, das eigene fotografische Auge zu schulen. Darüber hinaus werden verschiedene Aufnahmesituationen wie Porträt-, Reise-, Nacht-, Natur- oder Sportfotografie vorgestellt.

Hinweis: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie eine eigene Kamera mit (kein Fotohandy).

9245 Beginn: 04.03.2027,
6 x donnerstags jeweils von 19:30-21:00 Uhr (12 UStd.)
plus zwei Exkursionen:
Ort und Zeit nach Vereinbarung (jeweils 3 UStd.)
Haus Hartmann,
57,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kreativität

Gitarre für Anfänger*innen ohne Noten

Jörg Wernekenschnieder

Gitarre spielen macht gesund! Es fördert die kognitiven und motorischen Fähigkeiten, trägt zum Stressabbau bei, verbessert die Gehirnfunktion und senkt den Blutdruck. Glücksgefühle inklusive! Studien haben gezeigt, dass die Gehirne von Musiker*innen leistungsfähiger und kreativer sind. Viele Gründe eigene Erfahrungen mit dem Instrument zu machen! Vermittelt werden Grundfertigkeiten der Songbegleitung, Akkordspiel und Schlagtechniken. Durch diesen einfachen, systematischen Einstiegskurs können Teilnehmende jeden Alters bereits nach kurzer Zeit wunderschöne, bekannte Songs begleiten. Spaß inbegriffen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

9246 BEGINN: 03.11.2026,
10 x dienstags, 19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)
Haus Hartmann,
110,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gitarre für Anfänger*innen ohne Noten am Vormittag

9247 BEGINN: 03.11.2027,
10 x dienstags, 10.30-11.30 Uhr (13 UStd.)
Haus Hartmann,
110,00 Euro (keine Ermäßigung)

Acrylmalerei auf Leinwand – Kunst trifft Genuss – Deco-Malerei

Marianne Delgado Klamroth

Der Kurs bietet eine Einführung in die dekorative Malerei auf Leinwand mit Acrylfarben. Verschiedene Motive können ausgewählt und individuell gestaltet werden. Die Farbkombinationen sind frei wählbar und bieten viel kreativen Spielraum. Das Ergebnis ist ein perfektes Bild für jede Wohnung oder auch als Geschenk – ideal für Anfänger*innen.



9248 Samstag, 21.11.2026,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Kunst Klamroth,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Acrylmalerei auf Leinwand – Kunst trifft Genuss – Abstrakte Acrylmalerei mit Blattmetall in Gold und Silber

Marianne Delgado Klamroth

Lassen Sie sich inspirieren von der spannenden Verbindung aus abstrakter Acrylmalerei und dem schimmernden Glanz von Blattmetall. In dieser kreativen Auszeit entstehen aus Farbe, Struktur und metallischen Akzenten ganz persönliche Werke – modern, ausdrucksstark und einzigartig. Sie lernen, mit verschiedenen Techniken und Materialien zu experimentieren: Schichtweise wird die Farbe aufgetragen, gespachtelt, verwaschen oder lasiert und anschließend Akzente mit Blattgold oder Blattsilber gesetzt. Begleitet wird der kreative Tag von frisch gebrühtem Kaffee oder Tee und hausgemachten Waffeln – eine kleine kulinarische Auszeit, die zum Verweilen und Genießen einlädt.

9249 Samstag, 05.12.2026,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Kunst Klamroth,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Acrylmalerei auf Leinwand – Kunst trifft Genuss – Landschafts- und Blumenmotive mit Spachtel und Strukturpaste

Marianne Delgado Klamroth

Erleben Sie die sinnliche Verbindung von Farbe, Form und Struktur – und entdecken Sie, wie mit Spachteltechnik und Strukturpaste lebendige Landschaften und ausdrucksstarke Blumenmotive entstehen. Mit kräftigen Farbakzenten, pastosen Oberflächen und spannenden Strukturen gestalten Sie Ihre ganz persönliche Komposition. Dabei wird nicht klassisch mit dem Pinsel gemalt, sondern mit Spachtel, Fingern oder anderen Werkzeugen gearbeitet – für einen freien, kreativen Ausdruck jenseits klassischer Malweisen. Die künstlerische Auszeit wird begleitet von duftendem Kaffee

oder Tee und frisch gebackenen, hausgemachten Waffeln – ein rundum genussvoller Tag, der alle Sinne anspricht.

9250 Samstag, 13.03.2027,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Kunst Klamroth,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Acrylmalerei – der Weg zum Bild

Hyazinth Pakulla

Tauchen Sie in die Geheimnisse der Kunst ein und gehen Sie auf die Suche nach Ihrem persönlichen Ausdruck. Acrylmalerei ermöglicht zügiges Arbeiten und führt schnell zum Erfolg. Erfahren Sie mehr über Farbauftrag, Komposition und Anwendung der Acrylfarbe. Gearbeitet wird mit verschiedenen Werkzeugen und Materialien wie Pinsel, Spachtel, Lappen, Papier. Entdecken und erweitern Sie spielerisch Ihre Kreativität! Der Dozent und Künstler unterstützt Sie bei der Gestaltung eindrucksvoller Bilder, es wird eine solide Basis gelegt, damit Sie sich in der Acrylmalerei frei und sicher bewegen können.

9251 BEGINN: 12.01.2027,
3 x dienstags, 18.00-20.00 Uhr (8 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

Was ist los im Hühnerstall? (5+)

Barbara Leibe

Im Hühnerstall herrscht reges Treiben! Aus Ton formt ihr Hühner, Küken, Hähne und andere lustige Stallbewohner. Mit etwas Fantasie entstehen kleine Szenen rund um Nest, Futtertrog und Eierkorb. Schritt für Schritt lernt ihr, wie aus einer einfachen Tonkugel witzige Figuren und individuelle Kunstwerke werden. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt – vielleicht schleicht sich sogar ein frecher Fuchs oder ein neugieriges Schwein in euren Hühnerstall?

9252 Samstag, 17.04.2027,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Stricken für Anfänger*innen

Marion Reinstädler

Stricken liegt voll im Trend! Zurecht, denn mit dem Stricken sind eine Vielzahl positiver Effekte verbunden. Neben der Förderung von Gemeinschaft und Kommunikation, nutzt die kopf-und-hand-verbindende Tätigkeit dem Gehirn und trägt zu Entspannung und Zufriedenheit bei. Die individuellen und mit Freude entstandenen Kreationen begeistern Sie und Andere! Es lohnt sich also die Nadeln in die Hand zu nehmen. Sie lernen unter professioneller Anleitung die Grundtechnik des Strickens, wie etwa den Maschenanschlag, rechte und linke Maschen, die Materialauswahl und Sie

werden in der Lage sein einen Schal, ein Kissen und einiges mehr selbst zu stricken.

9253 BEGINN: 11.01.2027,
4 x montags, 17.00-18.30 Uhr (8 UStd.)
Haus Hartmann,
29,00 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
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Essen und Trinken mit Genuss

Kochen und Essen wie in Griechenland

Nermin Selim-Oglou

Die griechische Küche gehört zur mediterranen Küche, die nachweislich besonders gesund ist. Sie kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Bereits im antiken Griechenland findet man Elemente, welche die griechische Küche mit viel Gemüse, Fisch und besonderen Zubereitungsarten auch heute noch prägen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Koch- und Esskultur Griechenlands kennen und erfahren viel über das Land und seine Traditionen. Es werden vielfältige Rezepte vorgestellt, gemeinsam gekocht und anschließend genossen und besprochen.

9257 Mittwoch, 04.11.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Festliche Häppchen quer Beet

Nermin Selim-Oglou

In fast allen Ländern gibt es leckere Kleinigkeiten, die den Gaumen verwöhnen und die Besonderheiten der landestypischen Küche abbilden. In diesem Kurs wird eine bunte Vielfalt an Häppchen rund um den Globus zubereitet. Natürlich immer mit dem Blick auf

die (Vor-) Weihnachtszeit. Lassen Sie sich überraschen wo die Reise hingeht.

9258 Mittwoch, 02.12.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Die Türkei kulinarisch genießen

Nermin Selim-Oglou

Hos geldiniz – Herzlich willkommen zu einer kulinarischen Reise durch die Türkei, in der das Kochen und Essen einen hohen Stellenwert haben, denn sie fördern die Gemeinschaft und die Kommunikation. Besonders die Vielseitigkeit und die Verwendung von frischen, gesunden Lebensmitteln macht diese Küche aus. Der Kurs vermittelt einen Einblick in die türkische Kochkultur mit ihren regionalen Besonderheiten und Zubereitungsarten. Aus frischen Zutaten bereiten Sie köstliche Suppen, Meze (Vorspeisen), Salate und leckere Hauptspeisen zu. Die vielfältigen Börek-Variationen und Süßspeisen sowie ein Glas Cay runden den Abend ab. Zusätzlich erfahren Sie viel Wissenswertes zur Landeskunde und Traditionen der Türkei.

9259 Mittwoch, 03.02.2027,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
29,80 Euro (keine Ermäßigung)

Kochen mit mediterranem Flair – mit Gemüse und Fisch

Nermin Selim-Oglou

Haben Sie Lust eine kulinarische Reise entlang der Mittelmeerküste zu unternehmen? Einmal ganz ohne Fleisch? Die mediterrane Küche ist sehr gesund. Besonders Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Fisch sowie Nüssen in Maßen gehören dazu. Olivenöl, das zu 75 % aus einfach ungesättigten Fettsäuren besteht, ist zudem ein zentraler Bestandteil. Die deutsche Herzstiftung nimmt das sogar zum Anlass diese Ernährungsform besonders zu empfehlen. An diesem Abend werden gefüllte Teigtaschen, kleine Häppchen zum Genießen sowie Fisch- oder Muschelgerichte zubereitet. Salate und Suppen stehen ebenfalls auf dem Speiseplan. Lassen Sie es sich schmecken!

9260 Mittwoch, 07.04.2027,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Gesamtschule an der Lippequelle,
31,80 Euro (keine Ermäßigung)



Das flüssige Gold der grünen Insel: Irischer Whiskey

Matthias Hannmann



Ein „Irish Whiskey Tasting“ für alle Liebhaber*innen der weichen und milden Malt Whiskey s! Irland gilt ebenso wie Schottland als Land des Whiskeys mit seinen zahlreichen Destillieren und den verschiedenen Whiskeysorten. Durch viele Neugründungen ist der Whiskeymarkt in Irland sehr stark in Bewegung, es gibt eine Vielzahl neuer Abfüllungen zu entdecken. Sie erhalten Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren, das teilweise von dem der schottischen Whiskys abweicht. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat.

Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9265 Freitag, 16.10.2026,
20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Burgkeller in der Burgruine
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Whiskys der Inseln und der schottischen Westküste genießen

Matthias Hannmann

Schottland und Whisky sind untrennbar miteinander verbunden. Seit Jahrhunderten prägt die Herstellung dieses besonderen Destillats die Kultur des Landes. Im Mittelpunkt des Tastings stehen rauchige und torfige Whiskys, deren Aromenvielfalt Whisky-Liebhaber*innen weltweit begeistert. Sie erfahren Wissenswertes über Herkunftsregionen, Herstellungsverfahren und geschmackliche Besonderheiten verschiedener Sorten. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend mit spannenden Einblicken in die Welt des schottischen Whiskys.

Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9266 Freitag, 26.02.2027,
20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Burgkeller in der Burgruine
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesundheitsförderung

Reiki in Theorie und Praxis

Corina Globes

Reiki bedeutet übersetzt „universelle Lebensenergie“ und gehört zu den bekanntesten energetischen Methoden zur Förderung von Entspannung und innerer Balance. Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen, Hintergründe und Anwendungsbereiche dieser traditionellen Praxis. Neben theoretischem Wissen stehen praktische Übungen im Mittelpunkt, darunter Selbstbehandlung, Wahrnehmungsübungen und die Arbeit mit den Energiezentren des Körpers. Reiki kann als Methode zur Entspannung, Stressbewältigung und bewussten Selbstfürsorge genutzt werden. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die diese Methode kennenlernen und erste Erfahrungen sammeln möchten.

9273 Freitag, 22.01.2027,
17.00-19.30 Uhr (4 UStd.)
Haus Hartmann,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesundheitsvorsorge und -fürsorge mit Jin Shin Jyutsu im Herbst

Simone Büring

Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine japanische Harmonisierungskunst, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Durch das sanfte Auflegen der Hände auf bestimmte Energiepunkte wird der natürliche Energiefluss angeregt und die Selbstwahrnehmung gestärkt. Die Methode kann genutzt werden zur Entspannung, zur Unterstützung ihres Wohlbefindens und als wertvolle Form der Selbstfürsorge im Alltag. Passend zur Jahreszeit lernen Sie einfache Anwendungen kennen, die sich unkompliziert in tägliche Routinen integrieren lassen und kleine Auszeiten für Körper und Geist ermöglichen.

Jin Shin Jyutsu ersetzt keine medizinische Behandlung, kann jedoch dazu beitragen, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und die persönliche Balance zu fördern.

9274 Samstag, 28.11.2026,
10.30-16.30 Uhr (7 UStd.)
Haus Hartmann,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesundheitsvorsorge und -fürsorge mit Jin Shin Jyutsu im Frühjahr

9275 Samstag, 13.03.2027,
10.30-16.30 Uhr (7 UStd.)
Haus Hartmann,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannung und Fitness

Kundalini-Yoga in russischer Sprache

Tamara Rupp

Kundalini Yoga ist eine effektive Möglichkeit die Gesundheit zu fördern. Sie stärken Immun- und Nervensystem, verbessern die Durchblutung und sensibilisieren sich für die Auswirkungen Ihrer Gewohnheiten. Das alles gibt Ihnen neue Energie und lässt Sie einen guten Umgang mit vielfältigen Aspekten des Lebens finden. Durch Meditation beruhigen Sie den Geist und verbessern Ihre Intuition, so dass Sie erkennen, was real und wichtig für Sie ist.

9276 BEGINN: 09.09.2026,
13 x mittwochs, 19.15-20.45 Uhr (26 UStd.)
Haus Hartmann,
89,00 Euro (keine Ermäßigung)

9277 BEGINN: 13.01.2027,
10 x mittwochs, 19.15-20.45 Uhr (20 UStd.)
Haus Hartmann,
69,00 Euro (keine Ermäßigung)

9278 BEGINN: 07.04.2027,
15 x mittwochs, 19.15-20.45 Uhr (30 UStd.)
Haus Hartmann,
102,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für alle

Viktoria Waldeyer

Die Yogapraxis verbindet Körperhaltungen, Atemübungen und Achtsamkeit zu einer wohlthuenden Einheit. Unterschiedliche Übungsvarianten ermöglichen eine Teilnahme unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnessniveau. Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung und Perfektion, sondern bewusste Bewegung, Entspannung und das Ankommen bei sich selbst. So schaffen Sie Raum für Ruhe, Ausgleich und neue Energie.



9279 BEGINN: 24.09.2026,
10 x donnerstags, 18.00-19.15 Uhr (17 UStd.)
Concordiasporthalle alt,
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9280 BEGINN: 21.01.2027,
8 x donnerstags, 18.00-19.15 Uhr (13 UStd.)
Concordiasporthalle alt,
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

9281 BEGINN: 08.04.2027,
10 x donnerstags, 18.00-19.15 Uhr (17 UStd.)
Concordiasporthalle alt,
68,00 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 einem Kursleiter aus Peking mehrere in China sehr bekannte, traditionsreiche Qi Gong-Formen: das buddhistische Duft-Qi Gong, das taoistische Kranich-Qi Gong und das traditionelle Qi Gong mit 8 Schätzen. Die Qi Gong-Übungen unterstützen ein langes, gesundes Leben.

9282 BEGINN: 23.02.2027,
12 x dienstags, 16.45-18.15 Uhr (24 UStd.)
Turnhalle Kindergarten Kirsperbaumweg
84,00 Euro (keine Ermäßigung)

Parcour Indoor Freestyle – Move, Jump, Flow!

(ab 14 Jahren)

Fynn Bremser

Parcour bietet die perfekte Mischung aus Action, Fitness und Kreativität. Lerne, Hindernisse sicher zu überwinden, neue Bewegungen auszuprobieren und deinen eigenen Stil zu entwickeln. Sprünge, Balance-Übungen, Kletterelemente und erste Tricks verbessern Kraft, Ausdauer, Koordination und Körpergefühl. Im Mittelpunkt stehen Spaß an der Bewegung, gegenseitige Unterstützung und die Freude daran, immer wieder Neues zu lernen. Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 14 Jahren – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

9283 Freitag, 06.11.2026,
14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)
Dreifachhalle im Bruch,
10,00 Euro

9284 Freitag, 05.03.2027,
14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)
Dreifachhalle im Bruch,
10,00 Euro

Orientierungslauf – Laufen mit „Köpfchen“ für Jugendliche und Junggebliebene (ab 14 Jahren)

Christoph Prunsche

Orientierungslauf, kurz OL, ist eine Natursportart skandinavischen Ursprungs, bei der die Aufgabe der Orientierungsläufer darin besteht, mit Hilfe von Karte und Kompass eine bestimmte Anzahl von Kontrollpunkten in einer festgelegten Reihenfolge anzulaufen.



Naturerlebnisse, Herausforderungen in unbekanntem Gelände, aktiv sein mit Körper und Geist – das macht die Faszination dieser Ausdauersportart aus.

Mitmachen kann jeder, der Spaß an der Bewegung in der Natur hat und sich gleichzeitig mental fordern möchte.

9285 Samstag, 10.10.2026,
14.00-16.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: an der Burgruine,
5,00 Euro

9286 Freitag, 23.04.2027,
17.00-19.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: an der Burgruine,
5,00 Euro

Discofox-Party mit Mini-Workshop

Marie-Lena Kleinmanns, Leander Hegers

Lust auf einen unbeschwerten Tanzabend? Bei unserer Discofox-Party steht der Spaß am freien Tanzen im Rampenlicht! Der Discofox ist der absolute Allrounder für jede Party – und an diesem Abend gehört die Tanzfläche ganz Ihnen. Als kleines Extra starten wir mit einem kurzen Kompakt-Workshop.



Hier frischen wir in lockerer Runde die Basics auf und zeigen Ihnen ein bis zwei unkomplizierte Figuren. Danach heißt es direkt: Musik ab und rauf aufs Parkett! Nutzen Sie die Gelegenheit, das Gelernte in entspannter Party-Atmosphäre auszuprobieren, neue Leute kennenzulernen und einfach einen tollen Abend zu verbringen.

9287 Samstag, 20.03.2027,
19.30-21.45 Uhr (3 UStd.)
Kaiser-Karls-Trinkhalle
12,00 Euro (ermäßigt: 9,00 Euro)

Refresh- und Crashkurs: Discofox

Marie-Lena Kleinmanns, Leander Hegers

Das neue Tanzangebot bietet Ihnen eine ideale Möglichkeit, die Grundlagen des Discofox aufzufrischen, sie zu vertiefen und kreative Variationen zu erlernen. Mit einem Fokus auf Verbindung und Führung, entwickeln Sie nicht nur die technischen Fähigkeiten, sondern auch das Gefühl, wie man als Paar im Einklang tanzt. Entfalten Sie Ihr tänzerisches Potenzial und genießen Sie die Freiheit, sich zur Musik zu bewegen. Paare finden sich direkt im Kurs – so wird der Einstieg besonders einfach!

9288 BEGINN: 14.02.+ 28.02.2027,
2 x sonntags, 14.30-16.45 Uhr (6 UStd.)
Kaiser-Karls-Trinkhalle
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Salsa, Bachata & Kizomba

Marie-Lena Kleinmanns, Leander Hegers

Tauchen Sie ein in die Welt der lateinamerikanischen und afrokaribischen Tänze. Salsa, Bachata und Kizomba verbinden Musik, Bewegung und Ausdruck auf ganz unterschiedliche Weise. Sie lernen grundlegende Schritte, Rhythmusgefühl sowie das harmonische Zusammenspiel im Paar. Neben tänzerischen Fähigkeiten werden Koordination, Körperbewusstsein und Beweglichkeit gefördert. Die Teilnahme ist sowohl einzeln als auch als Paar möglich.

9289 BEGINN: 14.02.+ 28.02.2027,
2 x sonntags, 17.00-19.15 Uhr (6 UStd.)
Kaiser-Karls-Trinkhalle
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hip-Hop Dance – Moves, Beats & Style (ab 14 Jahren)

Sarah Sapula

Hip-Hop ist mehr als nur Tanz – er ist Ausdruck von Energie, Kreativität und Persönlichkeit. In diesem Kurs lernen Jugendliche und junge Erwachsene ab 14 Jahren die Grundlagen und Techniken des Hip-Hop kennen. Nach einem abwechslungsreichen Warm-up werden Schritt für Schritt Choreografien zu aktueller Musik erarbeitet. Dabei werden Rhythmusgefühl, Koordination, Beweglichkeit und Körperbewusstsein gefördert. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, das gemeinsame Tanzen und die Möglichkeit, einen eigenen Stil zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

9290 BEGINN: 03.11.2026,
10 x dienstags, 17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
Concordiasporthalle alt
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Latin Fit – Fitness mit südamerikanischen Rhythmen

Sarah Sapula

Mitreibende Musik, einfache Choreografien und jede Menge Bewegungsfreude: Latin Fit verbindet Elemente aus Salsa, Merengue, Bachata und weiteren lateinamerikanischen Tänzen zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Durch dynamische Bewegungsabläufe werden Ausdauer, Koordination und Körperwahrnehmung gefördert, während gleichzeitig Stress abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert werden kann. Der Fokus liegt auf Spaß an der Bewegung und dem gemeinsamen Training. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

9291 BEGINN: 03.11.2026,
10 x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
Concordiasporthalle alt
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wassergymnastik – Schonende Übungsprogramme für mehr Wohlbefinden in jedem Alter!

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Entdecken Sie die vielseitigen Vorteile der Wassergymnastik! Tauchen Sie ein in ein effektives Training, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert, während es gleichzeitig schonend für Gelenke und Muskeln ist. Unter professioneller Anleitung trainieren Sie den gesamten Körper, um Ihre Fitnessziele im Wasser zu erreichen. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Übungen, die den gesamten Körper stärken und Ihre Gesundheit fördern. Nutzen Sie das Element Wasser für ein wohltuendes Training mit vielen positiven Effekten! Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kostenfreie Option: 15 Minuten Schwimmzeit von 17.45 bis 18.00 Uhr

9294 BEGINN: 06.10.2026,
6 x dienstags, 18.00-18.45 Uhr (6 UStd.)
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle
56,00 Euro (keine Ermäßigung)

9295 BEGINN: 17.11.2026,
6 x dienstags, 18.00-18.45 Uhr (6 UStd.)
Bewegungsbad der Klinik Martinusquelle
56,00 Euro (keine Ermäßigung)

Feierabend Radtour

Franziska Dobias

Die Feierabend-Radtouren werden von der Buchhandlung Waltemode in Zusammenarbeit mit dem ADFC angeboten. Die Strecken führen über ruhige Wege in der Umgebung von Bad Lippspringe und haben eine Länge zwischen 20 bis 40 Kilometern. Gestartet wird am Rathaus in Bad Lippspringe.



Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!

9297 Donnerstag, 24.09.2026,
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt Rathaus Bad Lippspringe,
entgeltfrei

9298 Donnerstag, 29.04.2027,
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt Rathaus Bad Lippspringe,
entgeltfrei

9299 Donnerstag, 28.05.2026,
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt Rathaus Bad Lippspringe,
entgeltfrei

Dozentenverzeichnis

Anielski, Julian Nils	9231f.
Bad Lippspringe, Bouleschaft.	9215
Bollen, Karl-Heinz	9242f.
Bremser, Fynn	9283f.
Büring, Simone	9274f.
Clobes, Corina.	9273
Creuzmann, Norika	9213
Czop, Mónica Nancy	9240
Dobias, Franziska	9224, 9297ff.
Donner, Franz	9207f.
Drolshagen, Wolfgang	9222f.
Espinoza Lastaunado, Liz Yanet	9239
Ferreira-Brachtendorf, Edenilda	9294f.
Frank, Klaus.	9229
Gruber, Herbert Franz	9200, 9203ff., 9214, 9245
Hanewinkel, Joachim	9209
Hannmann, Matthias	9265f.
Hegers, Leander	9287ff.
Henkst, Michael.	9234ff., 9244
Hubert Hermelingmeier	9210
Klamroth, Marianne Delgado.	9248ff.
Kleinmanns, Marie-Lena	9287ff.
Landwehr-Jordan, Jutta	9216f.
Leiß, Barbara	9252
Lua, Inga	9225f.
Pakulla, Hyazinth.	9251
Qiao, Yi	9282
Radix, Daniel	9227
Reinstädler, Marion	9253f.
Rupp, Tamara	9276ff.
Sapula, Sarah	9290f.
Schmitt, Matthias	9212
Selim-Oglou, Nermin.	9257ff.
Starre, Christian.	9209
Tauchschnur Flipper	9218ff.
Thiele, Anja	9241
Waldeyer, Viktoria	9279ff.
Werneken Schnieder, Jörg	9246
Wischer, Tanja	9233
Zinke, Jürgen.	9221

KI-Hinweis:

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

Bildnachweise:

Besim Mazhiqi: Deckblatt, 9205, 9217, 9281, 9286, 9299 Shutterstock; 9206 Alex Cooper_Shutterstock, 921WUT.ANUNAI_Shutterstock, 9214 Oskar Henig_Shutterstock, 9216 Pavel1964_Shutterstock; 9221 GTK_Shutterstock; 9224Jure Divich_Shutterstock; 9228 Chinnapong_Shutterstock; 9238 Antonio Guillem_Shutterstock; 9243 PeopleImages_Shutterstock; 9248 NateeMeepian_Shutterstock; 9260 Zu Kmilov_Shutterstock; 9266 Karandaev_Shutterstock; 9287 New Africa_Shutterstock

9210 Planetariumsgesellschaft

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.



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.

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.

Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel _____

Name, Vorname*: _____

Straße, Nr.*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Tel.*: _____ mobil: _____

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

SEPA-Lastschriftmandat

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)

Muster-Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann 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 und Unterschrift (Verbraucher*in)

(*) Unzutreffendes streichen



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Bad Lippspringe

Zweigstellenleiter: Matthias Schmitt

Geschäftsstelle

Stadtmarketing Bad Lippspringe
Lindentraße 1a, 33175 Bad Lippspringe
Fon: 05252 26-266 (Durchwahl), 05252 26-260 (Zentrale)

Öffnungszeiten:

1. April - 31. Oktober
09.00 Uhr bis 18.00 Uhr
1. November - 31. März
10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Nutzen Sie gerne auch die Möglichkeit, vhs-Veranstaltungen online auf www.vhs-paderborn.de rund um die Uhr zu buchen.

Anmeldung:

Tourist Information Bad Lippspringe

Anmeldebeginn: Montag, 07.09.2026

Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich oder online über www.vhs-paderborn.de erfolgen.

Die Volkshochschule der Stadt Bad Lippspringe ist eine Zweigstelle der vhs Paderborn.

Leiterin: Petra Hensel-Stolz
Zuständige Fachbereichsleiterin:
Iris Pape
Fon: 05251 88-14309
i.pape@paderborn.de

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

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

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn
Umschlagfoto: Besim Mazhiqi