

Gesellschaft



VHS, EIN DEMOKRATISCHER ORT DES LERNENS

- 16 Sonderveranstaltungen
- 16 Land und Leute
- 18 vhs digital
- 21 Politik · Gesellschaft · Geschichte
- 26 Bildung für Eltern und Erziehende
- 30 Recht · Finanzen
- 34 Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)
- 38 Philosophie – Ethik
- 39 Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation
- 46 Schönheit und Körperpflege

Ansprechpartnerinnen: **Petra Hensel-Stolz, M.A.**
Tel. 05251 88-14305, p.hensel-stolz@paderborn.de
Nadja Bilstein
Tel. 05251 88-14307, n.bilstein@paderborn.de
Anna Sander
Tel. 05251 88-14311, anna.sander@paderborn.de

Save the Date!

80 Jahre – vhs

Die Volkshochschule Paderborn wird 80 Jahre jung! Unter dem Motto „Zukunft hat Geschichte“ lädt sie zu einem bunten Fest für Groß und Klein ein. Wir freuen uns darauf, dieses Jubiläum gemeinsam mit vielen Interessierten und Wegbegleiter*innen zu feiern. Nach der feierlichen Begrüßung und Eröffnung haben Sie die Möglichkeit, eine Jubiläumsausstellung zu besichtigen, die zentrale Entwicklungen der vergangenen Jahrzehnte von den frühen Nachkriegsjahren bis heute sichtbar macht. Freuen Sie sich auf eine spannende und anregende Zeitreise durch 80 Jahre Bildungsgeschichte mit zahlreichen zeitgeschichtlichen Exponaten und kleinen Give-aways.

Als kommunales Bildungszentrum bietet die vhs heute in einer zunehmend komplexer werdenden Welt ein umfangreiches und differenziertes Weiterbildungsangebot, das hilft, sich auf die Herausforderungen der Zukunft vorzubereiten und sich zu orientieren, aber auch Spaß macht und zu einem guten gesellschaftlichen Zusammenhalt beiträgt.

Kostenlose Schnupperangebote und Mitmachaktionen laden zudem dazu ein, die Vielfalt und Qualität der vhs hautnah vor Ort zu erleben und auszuprobieren.

Angefragt ist außerdem ein ganz besonderer prominenter Ehrengast.

Natürlich ist mit Getränken und kleinen Kostproben unserer Kochdozent*innen auch für kulinarischen Genuss gesorgt.

Merken Sie sich den Termin gerne schon einmal vor und kommen Sie vorbei, alle sind herzlich willkommen!

Mehr Information finden Sie zu Semesterstart unter www.vhs-paderborn.de.

1000 Sonntag, 08.11.2026,
11.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof, Eintritt frei



**Jetzt zum
Newsletter
anmelden**



Mexiko – ein Land voller Farben, Geschichten und Überraschungen

Andrea Babilon



Begleiten Sie Andrea Babilon auf eine faszinierende Reise durch eines der vielfältigsten Länder Lateinamerikas. Von den geheimnisvollen Tempeln der Maya und Azteken über koloniale Altstädte und lebendige Märkte bis hin zu tropischen Regenwäldern, Kakteenwüsten und traumhaften Küstenlandschaften. Mit beeindruckenden Bildern, persönlichen Erlebnissen und spannenden Begegnungen nimmt Sie dieser Vortrag mit in den Alltag der Menschen, zu alten Traditionen und in eine Kultur, die bis heute von ihrer bewegten Geschichte geprägt ist. Freuen Sie sich auf berührende Geschichten, überraschende Einblicke und einen Abend voller Fernweh. Entdecken Sie ein Mexiko, das weit über Tequila, Sombreros und Postkartenmotive hinausgeht.

Andrea Babilon ist Gründerin von Querido Mundo, Reiseleiterin und interkulturelle Trainerin. Seit vielen Jahren bereist sie Lateinamerika und teilt ihre Erfahrungen in lebendigen Reportagen, die Wissen, Begegnungen und persönliche Geschichten miteinander verbinden.

1001 Montag, 14.09.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Historisches Rathaus Paderborn,
12,00 Euro im Vorverkauf,
14,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

Faszinierende Reise durch Peru, Bolivien und Chile

Andrea Babilon



Begleiten Sie uns auf eine spannende Reise durch drei der faszinierendsten Länder Südamerikas! Diese Reportage nimmt Sie mit nach Peru, Bolivien und Chile – von den sagenumwobenen Ruinen Machu Picchu über die endlosen Weiten des Altiplano bis hin zur beeindruckenden Atacama-Wüste. Mit beeindruckendem Bildmaterial, persönlichen Erlebnissen und historischen Hintergründen erleben Sie hautnah den Alltag der Menschen, ihre Traditionen und die atemberaubende Natur dieser Region. Lassen Sie sich von bewegenden Geschichten und positiven Eindrücken inspirieren und entdecken Sie eine Seite Lateinamerikas, die weit über die bekannten Klischees hinausgeht.

Andrea Babilon, Gründerin von Querido Mundo, ist eine erfahrene Reiseleiterin und Expertin für interkulturelle Kommunikation. In ihren Reisereportagen teilt sie spannende Geschichten und wertvolle Einblicke aus Südamerika. Mit ihrem tiefgehenden Wissen und persönlichen Erlebnissen nimmt sie die Teilnehmenden mit auf eine einzigartige Reise und erweitert ihre Perspektiven auf die Kulturen und Landschaften dieser faszinierenden Region.

1002 Montag, 19.10.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Historisches Rathaus Paderborn,
12,00 Euro im Vorverkauf,
14,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

Portugal – Auf den Wegen des Südens

Küsten, Kultur und pure Gelassenheit

Ralf Schwan



Portugal – das ist der Klang des Atlantiks, der Duft von Eukalyptus und Weinbergen, historische Städte voller Leben und einige der schönsten Wanderwege Europas. In seiner multimedialen Live-Lichtbild-reportage nimmt Ralf Schwan Sie mit auf eindrucksvolle Wege durch den Süden und Norden Portugals. Zu Fuß folgt er dem berühmten Fischerweg der Rota Vicentina entlang der wilden Atlantikküste – von Sines bis Lagos. Schroffe Steilküsten, einsame Sandstrände, kleine Fischerdörfer und spektakuläre Sonnenuntergänge machen diese Wanderung zu einem unvergesslichen Erlebnis. Im Norden Portugals führt ihn der Caminho Português Central von Porto bis Santiago de Compostela – ein Weg voller Begegnungen, Kultur und bewegender Momente.

Zusätzlich entdeckte er im Frühjahr das einzigartige Douro-Tal – eine der ältesten Weinregionen Europas. Mit dem Zug reist er von Porto entlang des Douro bis nach Pocinho und weiter nach Vila Nova de Foz Côa. Auf Wanderungen rund um Pinhão, Peso da Régua und Lamego erlebt er eine faszinierende Kulturlandschaft aus Terrassenweinbergen, historischen Quintas und traditionellen Dörfern. Zwischen Flusstälern, Weinbergen und barocken Städten entdeckt er das Herz portugiesischer Wein- und Lebenskultur. Mit eindrucksvollen Fotografien, stimmungsvollen Videos und persönlichen Geschichten erzählt er von langen Wandertagen am Atlantik, vom Unterwegssein auf alten Pilgerwegen und von der besonderen Atmosphäre des Douro-Tals. Ein emotionaler Reiseabend voller Natur, Kultur, Fernweh und portugiesischer Lebensfreude.

1003 Mittwoch, 21.10.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Historisches Rathaus Paderborn,
15,00 Euro im Vorverkauf,
17,00 Euro an der Abendkasse
(jeweils ohne Ermäßigung)

VHS DIGITAL

Detaillierte Informationen zu den vhs.webVorträgen entnehmen Sie bitte unserer Website:
<https://www.paderborn.de/microsite/vhs/>

DIGITALE VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT VHS.WISSEN LIVE

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

Helene Bubrowski, Michaela Weigel

1010 **Donnerstag**, 17.09.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Kunst im Ohr – ein Livestream für alle Sinne 3

(in Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle)

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

1011 **Mittwoch**, 23.09.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Kunst im Ohr – ein Livestream für alle Sinne 4

(in Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle)

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister

1012 **Mittwoch**, 25.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

STONEHENGE.

Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

(in Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern)

Dr. Heiner Schwarzberg

1013 **Mittwoch**, 30.09.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

Dr. Heribert Hofer

1014 **Montag**, 05.10.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

(in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech))

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

1015 **Dienstag**, 06.10.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Ein Gespräch zwischen Dr. h.c. Michael Krüger und Prof. Dr. Jakob Hessing

1016 **Montag**, 12.10.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

(in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech))

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

1017 **Dienstag**, 13.10.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen (1933 – 1945).

Dr. Susanne Heim

1018 **Sonntag**, 18.10.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

(in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung)

Prof. Dr. Martin Zimmermann

1019 **Sonntag**, 25.10.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

(in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt)).

Prof. Dr. Ute Schmid

1020 **Mittwoch**, 28.10.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Prof. Dr. Steffen Maukostenfrei

- 1021** Montag, 02.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Prof. Dr. Joachim Grzeg

- 1022** Mittwoch, 04.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Trump und die MAGA-Bewegung

Prof. Michael Hochgeschwender

- 1023** Sonntag, 08.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Franz Kafka und Prag

Dr. Reiner Stach

- 1024** Donnerstag, 19.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

(in Kooperation mit der Deutschen Akademie der
Technikwissenschaften (acatech))

Prof. Dr. Petra Schille

- 1025** Dienstag, 10.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Prof. Dr. Norbert Freikostenfrei

- 1026** Dienstag, 24.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Eva Ladipo

- 1027** Sonntag, 29.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: das Beispiel Schweinepest

Prof. Dr. Frank Uekötter

- 1028** Mittwoch, 09.12.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

- 1029** Freitag, 04.12.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock

(Livestream aus der Alten Pinakothek in München)

Dr. Mirjam Neumeister

- 1030** Donnerstag, 10.12.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Die Bischofskirche von Ostia

Prof. Dr. Sabine Feist

- 1031** Sonntag, 10.01.2027,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Schönheit der Astrophysik

Dr. Andreas Müller

- 1032** Mittwoch, 13.01.2027,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Prof. Dr. Dr. Claus Krefß

- 1033** Mittwoch, 20.01.2027,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

DIGITALE VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT DER VHS BÖBLINGEN-SINDELFINGEN E.V.

Unabhängig von Erdöl und Erdgas – So gelingt die Energiewende zuhause

Prof. Dr. Holger Sonnabend

1034 Dienstag, 20.10.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das antike Persien – Weltmacht und Hochkultur

Hilke Maunder

1035 Montag, 02.11.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Frankreichs Atlantikküste

Hilke Maunder

1036 Mittwoch, 23.09.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie Gott in Frankreich – eine kulinarische Landpartie durch Burgund

Hilke Maunder

1037 Dienstag, 03.11.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zwischen Himmel und Meer – eine Küstenreise von Marseille nach Menton

Jessica Schwarzer

1038 Dienstag, 08.12.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Jessica Schwarzer

1039 Montag, 28.09.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Investmentstile – erfolgreiche Strategien clever kombinieren

Ines Bier

1040 Montag, 18.01.2027,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die sieben teuersten Denkfehler beim Investieren

Nicole Klemens M.A.

1041 Montag, 25.01.2027,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vom Fresko zum Video-Mapping: Wenn Wände Geschichten erzählen

Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke

1042 Dienstag, 17.11.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fettleber – die neue Volkskrankheit

Anne Neuber

1043 Donnerstag, 24.09.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Prof. Dr. med. Fritz Thorey

1044 Donnerstag, 22.10.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Von Arthrose bis zum Gelenkersatz

Sabrina Fessler

1045 Donnerstag, 15.10.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fit bis ins hohe Alter – das Essen und das Leben der Hundertjährigen

Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

1046 Mittwoch, 04.11.2026,
19.00-19.45 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Longevity 2026 – Wird Altern eine behandelbare Erkrankung?

Dr. med. Christian Grasselli

- 1047** **Donnerstag**, 10.12.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Behandlung von Schulter-, Knie- und Hüftarthrose

Katharina Pommer

- 1048** **Dienstag**, 12.01.2027,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Zukunft der Kommunikation ist weiblich

Dr. Nicolas Müller

- 1049** **Montag**, 16.11.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesund älter werden im Beruf

Carola Kleinschmidt

- 1050** **Mittwoch**, 25.11.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Künstliche Intelligenz und ihre Schwachstellen

Dr. Nicolas Müller

- 1051** **Mittwoch**, 09.12.2026,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

POLITIK · GESELLSCHAFT · GESCHICHTE



Demokratie-Trainingslager

André Moser

Demokratie entsteht überall dort, wo Menschen gemeinsam entscheiden, diskutieren und mit unterschiedlichen Sichtweisen umgehen. In praktischen Übungen mit teils experimentellem Charakter werden Empathie, Konfliktfähigkeit und demokratische Entscheidungsprozesse erfahrbar und lebendig. Vorgelegt werden alltagstaugliche Methoden wie Demokratie-Fitness, Betzavta und Eine Welt der Vielfalt.

- 1061** **Freitag**, 06.11.2026, 16.00-19.30 Uhr
Samstag, 07.11.2026, 09.00-17.00 Uhr
Sonntag, 08.11.2026, 09.00-13.00 Uhr
(20 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Haltungs- und Argumentationstraining: Demokratie stärken – klar gegen rechtsextreme Hetze

Victoria Evers



Wie kann man auf rechtsextreme Parolen, Populismus und menschenfeindliche Aussagen reagieren? Der Workshop vermittelt praxisnahes Handwerkszeug für schwierige Gesprächssituationen in Alltag, Beruf oder Freizeit. Gemeinsam werden

Strategien entwickelt, um souverän für Demokratie, Vielfalt und Respekt einzustehen und die eigene Handlungssicherheit zu stärken.

- 1062** **Samstag**, 14.11.2026,
10.30-15.30 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
30,00 Euro (ermäßigt: 23,00 Euro)

Vielfalt verstehen – Diskriminierung erkennen, Handlungsmöglichkeiten entwickeln

Workshop für Multiplikator*innen

Dr. Diana Häs

Was bedeutet Vielfalt in unserer Gesellschaft – und wie entstehen Ungleichbehandlung und strukturelle Diskriminierung? Grundlagen zu Machtverhältnissen, Diversitätskategorien und gesellschaftlichen Strukturen stehen im Mittelpunkt dieses Workshops. Interaktiv, praxisnah und mit vielfältigen Methoden setzen wir uns mit Formen und Mechanismen von Diskriminierung auseinander. Gemeinsam werden Handlungs- und Veränderungsstrategien entwickelt, um Vielfalt sensibel und diskriminierungskritisch in Bildung und Alltag zu gestalten.

- 1063** **Samstag**, 28.11.2026,
10.00-14.30 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro

Sie haben
pädagogisches
Talent und Spaß
am Unterrichten?

Kontaktieren
Sie uns!



Lesung und Gespräch mit Pierrot Raschdorff „Die neue Höflichkeit“

Pierrot Raschdorff



Woran sollen wir uns halten, wenn bestimmte Werte plötzlich ins Wanken geraten? Wenn scheinbar alles in unserer Gesellschaft zum Kulturkampf verkommen ist und demokratische Überzeugungen mit Füßen getreten werden? Wenn Fakten Lautstärke und Empörung weichen? Pierrot Raschdorff plädiert für eine neue Höflichkeit, die wieder

Verständigung ermöglicht und in stürmischen Zeiten ein wichtiger Anker ist.

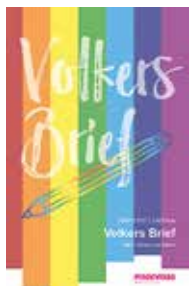
Pierrot Raschdorff ist diplomierter Politikwissenschaftler, Mediator und Diversity-Experte. Geprägt durch seine Perspektive als Schwarzer Ostfrieser spricht er seit vielen Jahren über Diskriminierung, Rassismus und die Kraft von Vielfalt.

1064 **Donnerstag**, 01.10.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

LESUNG IM RAHMEN DER COMING OUT DAYS 2026

Lesung und Gespräch mit Reinhard Lüschow „Volkers Brief. Mein Leben vor Heinz“

Reinhard Lüschow



Am 1. August 2001 begründen zwei Männer in Hannover die erste eingetragene Lebenspartnerschaft Deutschlands. In einem persönlichen Rückblick erzählt Reinhard Lüschow von seiner Suche nach Identität zwischen Dorfleben, Bundeswehr, Coming-out und Ehe mit einer Frau. Offen und bewegend berichtet er von Anpassung, Mut und dem langen Weg, wirklich

er selbst zu sein. Ein persönliches Zeitdokument – und eine Geschichte, die zeigt, wie viel es braucht, um den eigenen Weg zu gehen.

1065 **Freitag**, 09.10.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Zentralbibliothek, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Neun Freunde, ein Rollstuhl und eine scheinbar unmögliche Mission – „was uns bewegt“ Filmvorführung

Siehe Kurs Nr. 7200



Stabil bleiben – sozial gestalten. Was braucht ein starker Sozialstaat im Kreis Paderborn?

Viele Menschen spüren: Der Sozialstaat steht unter Druck. Steigende Kosten, Personalmangel und große Unsicherheit im Alltag werfen Fragen auf.

Was muss sich ändern? Was gibt Menschen Sicherheit? Und was bedeutet ein starker Sozialstaat konkret bei uns vor Ort?

Darüber möchten wir gemeinsam mit Vertreter*innen aus Gewerkschaften und sozialen Organisationen ins Gespräch kommen.

Neben kurzen Impulsen steht vor allem der Austausch im Mittelpunkt. Alle Teilnehmenden sind eingeladen, ihre Erfahrungen und Ideen einzubringen.

1066 **Dienstag**, 10.11.2026,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Orientalisch-europäische Kulturgeschichte

Matthias Hofmann

Die arabisch-europäische Kultur hat Europa in einem enormen, aber meist verkannten Maß geprägt. Die vielfältigen Begegnungen Europas mit dem Morgenland (frühere Handelsbeziehungen, islamische Epoche in Spanien, Kreuzzüge) eröffneten dem „Westen“ eine neue Welt: ob Alltagskultur, Architektur, Mathematik, Astronomie, Medizin, Philosophie, Literatur oder Musik – der arabische Einfluss ist ein nicht mehr wegzudenkendes Element der europäischen Kultur. Der Vortrag erinnert an unsere kulturellen Gemeinsamkeiten.

1067 **Dienstag**, 27.10.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)



Gefördert durch:
Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Hinsehen! – Diskriminierung und Radikalisierung im Kontext von Religion und Glaube

Dr. Katja Grashöfer, Dr. Mohammed Abdelrahem, Yael Attia

Es werden unterschiedliche Erscheinungsformen von Ausgrenzung, Vorurteilen und darauf beruhenden Radikalisierungsmechanismen behandelt. Dabei steht die Frage im Mittelpunkt, welche Rolle religiöse Anleihen und Interpretationen von Glaubensinhalten spielen – sowohl als Risiko als auch als Ressource für ein respektvolles, vielfältiges, demokratisches Miteinander. Konzipiert vom Forum Komparative Theologie der Universität Paderborn.

Weitere Infos finden Sie online.

1068 **Mittwoch**, 04.11.2026, 15.00-17.15 Uhr
Mittwoch, 18.11.2026, 15.00-17.15 Uhr
Mittwoch, 02.12.2026, 15.00-17.15 Uhr
 (9 UStd.)
 vhs am Stadelhof, entgeltfrei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.



Europäisches Kulturerbe Pader – eine besondere Führung im Quellgebiet

Dr. Michael Ströhmer

Mitten im Herzen der Stadt Paderborn entspringt etwas ganz Besonderes: die starken Quellen des kürzesten Flusses Deutschlands – die Pader. Sie ist Namensgeberin der Stadt und in vielerlei Hinsicht überregional bedeutend und trägt seit dem Frühjahr 2026 das Europäische Kulturerbe-Siegel. Bei einer Führung entlang der Paderarme vermittelt Projektleiter Dr. Michael Ströhmer aktuelle Einblicke in das ausgezeichnete Projekt „Stadt. Mensch. Fluss – Die Pader für Europa“. Erfahren Sie mehr über die historische, kulturelle und europäische Bedeutung des westfälischen Stadtflusses und entdecken entlang verschiedener Stationen die enge Verbindung von Stadt, Mensch und Wasser.

1069 **Dienstag**, 29.09.2026,
 17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)
 Stadtmuseum, entgeltfrei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

Faszination Mittelalter – Leben und Sterben im Mittelalter

Hartmut Borgschulze

Die Popularität des Mittelalters ist ungebrochen. Was fasziniert die Menschen auch heute noch an dieser Epoche? Das Leben im Mittelalter war spannend, ja oftmals bedrohlich und brutal. Wer waren unsere Vorfahren damals vor 1000 Jahren, was prägte ihr Handeln, wie war ihr Alltagsleben, wie starben sie und woran? Lernen Sie mehr über die Welt des Mittelalters, blicken Sie in unseren „fernen Spiegel“.

1070 **BEGINN**: 05.10.2026, 3x montags,
 10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 22,70 Euro (ermäßigt: 16,70 Euro)

Jakob Fugger – der reichste Mann seiner Zeit!

Hartmut Borgschulze

Jakob Fugger galt als reichster Mann seiner Zeit – ein Finanzgenie, das mit seinem Imperium Könige und Kirchenfürsten abhängig machte. Der Kurs beleuchtet spannend seinen Aufstieg vom Kaufmann zum mächtigsten Unternehmer Europas und zeigt, wie er Reichtum, Einfluss und Macht über Generationen sicherte. Ein Mann, dessen Wirkung seiner Zeit weit voraus war – der „Elon Musk“ des Mittelalters.

1071 **BEGINN**: 09.11.2026, 3x montags,
 10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 22,70 Euro (ermäßigt: 16,70 Euro)

Paderborner Künstler*innen und Künstlerfamilien – vom Barock bis in die Moderne

Klaus Zacharias

Wer mit offenen Augen durch Paderborn geht, entdeckt zahlreiche Spuren bedeutender Künstler*innen. Die beiden Kurse führen durch mehrere Jahrhunderte Kunstgeschichte – von der Barockzeit mit Heinrich Gröninger oder Carl Ferdinand Fabritius bis zur Moderne mit Agnes Mann oder Josef Rikus. Rundgänge zu ausgewählten Werken machen die Entwicklung von Kunst und Gesellschaft direkt vor Ort erlebbar.

Teil I

1072 **BEGINN**: 01.10.2026, 4x donnerstags,
 10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 29,60 Euro (ermäßigt: 21,20 Euro)

Teil II

1073 **BEGINN**: 12.11.2026, 4x donnerstags,
 10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 29,60 Euro (ermäßigt: 21,20 Euro)

Verbotene Genüsse und bürgerliches Aufbegehren – der Paderborner „Kaffeelärm“ von 1781

Roland Linde

Politik mit Verboten ist kein neues Phänomen – im 18. Jahrhundert gehörten Verhaltensvorschriften für alle Lebensbereiche zum festen Repertoire der Fürstentums herrschaft. So war der zunehmende Kaffeekonsum der einfachen Bevölkerung der Obrigkeit ein Dorn im Auge. Warum das so war und welches Katz- und-Maus-Spiel zwischen Polizeidienern und Kaffeetrinkern sich daraus entwickelte, ist Thema des Vortrags. In Paderborn soll es 1781 sogar zu einem Bürgeraufstand gegen das Kaffeeverbot gekommen sein, der als „Kaffeelärm“ in die Geschichte einging. Was davon ist Legende, was sagen die zeitgenössischen Quellen?

1074 Donnerstag, 15.10.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Neuheiten aus dem Schloss Detmold

Frank Huismann



Das Residenzschloss Detmold zählt zu den bedeutendsten Schlossanlagen der Region. Neue Forschungen und die Öffnung bislang unzugänglicher Räume eröffnen spannende Einblicke in seine Geschichte. Der Vortrag stellt die wichtigsten Ergebnisse der aktuellen Monographie von Lisa Bergann und Frank Huismann vor, führt durch die Entwick-

lung des Schlosses und präsentiert neu zugängliche Bereiche. Eindrucksvolle Fotografien aus dem Bildband „Gelebte Geschichte“ ergänzen die Reise durch Jahrhunderte gelebter Schlossgeschichte.

1075 Donnerstag, 12.11.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Leben im Wartestand: Zur Situation von Vertriebenen und Displaced Persons in Westfalen nach dem Zweiten Weltkrieg

Andrea Kamp

In der Nachkriegszeit hielten sich hunderttausende Geflüchtete, Vertriebene und Displaced Persons – befreite nicht-deutsche Zwangsarbeiter*innen, Kriegsgefangene und KZ-Häftlinge – in Westfalen auf. Woher kamen diese Menschen und wie wurden sie untergebracht und versorgt? Wie gelang ihre In-

tegration in die Aufnahmegesellschaft beziehungsweise die Rückführung in ihre Herkunftsländer? Der Vortrag beleuchtet ein weniger beachtetes Kapitel der Nachkriegsgeschichte.

1076 Dienstag, 15.12.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Familiengeschichtliche Quellen im Stadt- und Kreisarchiv Paderborn

Jonas Eberhardt, Dr. Daniel Droste



Sie möchten etwas über Ihre Vorfahren erfahren? Der Einstieg in die Familien- oder Ahnenforschung ist für Unkundige nicht immer ganz einfach. Die wichtigsten Anlaufstellen sind kirchliche, staatliche und kommunale Archive mit ihren zahllosen Urkunden, Akten und sonstigen Dokumenten. Erfahren Sie, welche Unterlagen für die Familienforschung von hohem Wert sind und wie Sie sie nutzen können.

1077 Dienstag, 22.09.2026,
19.00-21.30 Uhr (3 UStd.)
Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,
6,00 Euro (ermäßigt: 4,50 Euro)

Webinar-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“

Die Online-Reihe wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expert*innen, Zeitzeug*innen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen: historische Einordnungen, persönliche Erinnerungen und aktuelle Debatten zur gesellschaftlichen und politischen Entwicklung seit 1990.

Weitere Infos finden Sie online.

1078 **Mittwoch**, 16.09.2026, 18.00-19.30 Uhr
Donnerstag, 08.10.2026, 18.00-19.30 Uhr
Dienstag, 10.11.2026, 18.00-19.30 Uhr
(6 UStd.)
Online-Veranstaltung, entgeltfrei

Faszination Oldtimer-Flugzeuge – Technik & Geschichte im QUAX-Hangar

Dr. Heiner Maes



Im **QUAX**-Hangar am Airport Paderborn-Lippstadt erleben Sie historische Flugzeuge in flugfähigem Originalzustand. Zu sehen sind legendäre Maschinen wie die Messerschmidt **BF 108**, die Bucker Jungmann, der Fieseler Storch oder die Dornier Do 27. Bei einem Rundgang durch Ausstellung und Werkstatt erhalten Sie spannende Einblicke in Technik, Geschichte und die faszinierende Zeit der Luftpionier*innen.

1079 **Samstag**, 26.09.2026,
14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
QUAX-Hangar in Büren/Ahden,
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

Politik, Wirtschaft und Geschichte am Vormittag – Vortragsrunde mit Diskussion

Hartmut Borgschulze, Joachim Koch, Claudia Bürger

Aktuelle und historische Themen aus den Bereichen Politik, Wirtschaft und Geschichte stehen dienstagsvormittags auf der Tagesordnung. Eine gemeinsame Ausgangsbasis für die anschließenden Diskussionen wird durch Kurzvorträge aus dem Moderationsteam, von Teilnehmer*innen oder von eingeladenen Referent*innen hergestellt. So können alle die jeweiligen Fragestellungen von verschiedenen Seiten beleuchten und ergänzen. Die drei Moderator*innen werden unterstützt von der langjährigen Teilnehmerin Monika Michels.

1080 **BEGINN**: 22.09.2026, 11x dienstags,
10.30-12.00 Uhr (22 UStd.)
vhs am Stadelhof,
24,00 Euro (ermäßigt: 15,90 Euro)

Mitten im Leben

Johannes Breimhorst

Ausgehend von persönlichen Lebenserfahrungen beschäftigen wir uns mit der Frage, wie der Umgang mit unseren Mitmenschen unser eigenes Leben bereichern kann. Irgendwann ist vieles entschieden: Wie wir leben, was wir arbeiten, welche Wege wir einschlagen haben. Manche sind froh, angekommen zu sein, andere fragen sich, ob das schon alles war. Immer wieder sehen wir uns mit existentiellen Fragen konfrontiert, die wir weder mit dem üblichen Hinweis auf eine mögliche „Midlife Crisis“ beantworten wollen, noch im fortgeschrittenen Alter unter Inanspruchnahme „Resignativer Reife“, sondern die uns einladen zu einem ermutigenden Nachdenken und Austausch darüber, wie unsere Jetztzeit zur besten Zeit unseres Lebens werden könnte.

1081 **BEGINN**: 08.10.2026, 8x donnerstags,
10.45-12.15 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
56,40 Euro (ermäßigt: 40,40 Euro)

1

Gesellschaft

Die Wewelsburg Drei Ecken Viele Geschichten



**Historisches
Museum
des Hochstifts
Paderborn**

**Wewelsburg
1933 – 1945
Erinnerungs- und
Gedenkstätte**



wewelsburg.de

Soziologie-Café – Gesellschaft im Gespräch

Dr. Gisela Beyermann



Im Soziologie-Café nehmen wir uns Zeit, die komplexe Gegenwart gemeinsam zu verstehen. In entspannter Atmosphäre lesen und diskutieren wir ausgewählte Texte zeitgenössischer Soziolog*innen und tauschen Perspektiven aus. Themen wie soziale Ungleichheit, Beschleunigung oder Identität setzen wir gemeinsam – offen, neugierig und nah an unserem Alltag.

1082 BEGINN: 12.10.2026, 3x montags, monatlich,
18.00-19.30 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sprache und Macht – wie Worte Wirklichkeit schaffen

Kai Kaufmann

Sprache prägt, wie wir die Welt wahrnehmen und über sie denken. Anhand aktueller Beispiele aus Politik, Medien und Alltag zeigt der Kurs, wie Worte Wirklichkeit formen, Debatten beeinflussen und Macht ausüben können. Gemeinsam werden sprachliche Deutungsmuster, Metaphern und Begriffe hinterfragt sowie Wege zu einem bewussten, respektvollen und verständigungsorientierten Sprachgebrauch erprobt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1083 Samstag, 10.10.2026,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



Reisen selber buchen – individuell und sicher

Kai Kaufmann



Reisen online buchen – individuell, günstig und einfach: In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie Sie Ihre Traumreise selbst planen und sicher buchen. Sie erhalten einen Überblick über Buchungsportale, lernen Kostenfallen zu vermeiden und Risiken einzuschätzen. Ideal für Einsteiger*innen. Der Kurs basiert auf der langjährigen Erfahrung des Dozenten.

1086 Samstag, 10.10.2026,
10.00-13.30 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

BILDUNG FÜR ELTERN UND ERZIEHENDE

Der Therapiehund und seine Einsatzgebiete

Susanne Tingelhoff



Welche Hunde eignen sich für tiergestützte Arbeit? Der Vortrag gibt Einblicke in Einsatzmöglichkeiten von Therapiehunden in Kitas, Schulen, Senioreneinrichtungen und der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen oder Demenz. Themen sind Voraussetzungen, Hygiene, Tierschutz, Ausbildung, Versicherung und Zertifizierung der Hunde. Praktische Erfahrungen einer langjährigen Therapiehundeführerin ergänzen die Veranstaltung.

1087 Donnerstag, 05.11.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Schulhund, seine Aufgaben und Wirkungsbereiche

Susanne Tingelhoff

Was macht ein Schulhund im Unterricht? Der Vortrag gibt Einblicke in Aufgaben, Wirkung und Ausbildung von Schulhunden. Gemeinsam mit ihrer Bezugsperson unterstützen sie den Schulalltag, fördern ein positives Lernklima, bauen Stress ab und stärken soziale Kompetenzen. Sie wirken motivierend, beruhigend und unterstützend. Zudem erfahren Sie, welche Voraussetzungen und Ausbildungswege für den Einsatz eines Schulhundes wichtig sind und welche Rahmenbedingungen es zu beachten gilt.

1088 Donnerstag, 26.11.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hund und Kind – ein starkes Team! (für Grundschulkinder)

siehe Kurs Nr. 7308

INFORMATIONEN ZUM SCHULÜBERGANG BEI SONDERPÄDAGOGISCHEM UNTERSTÜTZUNGSBEDARF



**zusammen lernen
zusammenwachsen**

Schule NRW – Zukunft inklusiv!

Welche Grundschule für mein Kind? – Informationen zum Übergang in die Primarstufe von Kindern mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf

Zu diesem Informationsabend sind alle Interessierten eingeladen, insbesondere Eltern, deren Kind im Sommer 2027 eingeschult wird und voraussichtlich einen sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf hat. Zu den Unterstützungsbedarfen zählen die Förderschwerpunkte Lernen, emotionale und soziale Entwicklung sowie Sprache, außerdem geistige Entwicklung, Hören und Kommunikation, körperliche und motorische Entwicklung und Sehen. Das Schulamt für den Kreis Paderborn informiert über das Einschulungsverfahren sowie über die Standorte des Gemeinsamen Lernens und der Förderschulen. Außerdem werden verschiedene Beratungsmöglichkeiten für Eltern, Erzieher*innen und Lehrkräfte aufgezeigt. Im zweiten Teil können individuelle Fragen über sonderpädagogische Unterstützungsmöglichkeiten im Grundschulbereich an Ex-

pert*innen vom Schulamt des Kreises Paderborn und Vertreter*innen einzelner Schulen gestellt werden.

1090 Mittwoch, 30.09.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Kreisverwaltung Paderborn, großer Sitzungssaal,
entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Welche weiterführende Schule für mein Kind? – Informationen zum Übergang in die Sekundarstufe von Kindern mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf

Sonja Neuhoff

Zu diesem Informationsabend sind alle Interessierten eingeladen, insbesondere Eltern, deren Kind mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf im Sommer 2026 oder 2027 in die weiterführende Schule wechselt.

Zu den Unterstützungsbedarfen zählen Lernen, emotionale und soziale Entwicklung sowie Sprache, außerdem geistige Entwicklung, Hören und Kommunikation, körperliche und motorische Entwicklung und Sehen.

Angesprochen sind auch Eltern, deren Kind eine Förderschule besucht. Beim Wechsel in den Jahrgang 5 gilt der Rechtsanspruch auf einen Platz im Gemeinsamen Lernen.

Das Schulamt für den Kreis Paderborn informiert über die Standorte des Gemeinsamen Lernens (GL) und der Förderschulen. Es wird das ‚Koordinierungsverfahren‘ vorgestellt, mit dem die Plätze im Gemeinsamen Lernen an weiterführenden Schulen (Inklusion) vergeben werden. Außerdem gibt es Informationen über Beratungsmöglichkeiten für Eltern und Lehrkräfte; Infos über die Organisation der Schulwege schließen sich an. Im zweiten Teil können individuelle Fragen zum Wechsel in den Jahrgang 5 auch an Expert*innen aus den weiterführenden Förderschulen und Schulen mit GL gestellt werden.

1091 Dienstag, 29.09.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Kreisverwaltung Paderborn, großer Sitzungssaal,
entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Sie vermissen
ein Kursangebot?

Das Programm auf
www.vhs-paderborn.de
wird ständig
aktualisiert.



Löwenstark – Das Eltern-Kind-Training für ein starkes Selbstbewusstsein

Dominique Thielemann



Nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ lernen Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, wie sie mutig, selbstbewusst und einfühlsam den Alltag meistern können. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre innere Stärke entdecken und wissen möchten, wie sie mit herausfordernden Situationen umgehen können. Er bietet eine wertvolle Zeit für die Familie, in der alle lernen, sich gegenseitig zu unterstützen und die persönliche Widerstandskraft und Resilienz zu trainieren. Gemeinsam können sie an einem starken Selbstwertgefühl und sozialer Stärke arbeiten. Weitere Infos finden Sie online.

1092 **Samstag**, 19.09.2026, 10.00-12.00 Uhr
Sonntag, 20.09.2026, 10.00-12.00 Uhr
 (5 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 75,00 Euro (keine Ermäßigung)

Löwenstark – das Selbstbehauptungs-training für Vorschul- bzw. Grundschulkinder

siehe Kurs Nr. 7305f.

Trauma verstehen, Kinder stärken – Grundlagen Psychotraumatologie

Manuela Klein

Kinder erleben die Welt intensiv und manchmal auch belastend. Doch was passiert, wenn Erlebnisse zu tiefen seelischen Spuren führen? In diesem praxisnahen Workshop erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Psychotraumatologie und lernen, belastete Kinder besser zu verstehen und zu begleiten. Es wird Grundlagenwissen über Traumata, deren Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung sowie hilfreiche Ansätze zur Unterstützung vermittelt. Neben theoretischem Input bietet der Workshop Raum für Austausch, Praxisbeispiele und konkrete Handlungsstrategien.

1093 **Samstag**, 17.10.2026,
 09.00-14.00 Uhr (6 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 79,40 Euro (keine Ermäßigung)

Gelassen durch die Pubertät: was Eltern stärkt, was Jugendliche brauchen

Wilfried Frintrap

Pubertät bringt Veränderungen, Konflikte und neue Herausforderungen in den Familienalltag. Zwischen Loslassen und Begleiten fällt es Eltern oft schwer, ge-

lassen zu bleiben. Es werden alltagstaugliche Impulse und aktuelle Erkenntnisse aus Entwicklungs- und Hirnforschung vermittelt, um die Pubertät mit mehr Verständnis, weniger Druck und als gemeinsame Wachstumszeit zu erleben.

1094 **Montag**, 23.11.2026,
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 12,80 Euro (keine Ermäßigung)

Kinder brauchen Grenzen, Regeln und Rituale für ihre gesunde Entwicklung – durch liebevolle elterliche Führung

Wilfried Frintrap



Wie können Eltern Grenzen setzen, ohne in Machtkämpfe oder ständiges Schreien zu geraten? Anhand konkreter Alltagssituationen wird aufgezeigt, wie liebevolle und klare elterliche Führung gelingen kann – respektvoll, authentisch und auf Augenhöhe. Sie erhalten praktische Impulse, um Ihrem Kind Orientierung, Sicherheit und Raum für eine gesunde Entwicklung zu geben.

Weitere Infos finden Sie online.

1095 **Montag**, 16.11.2026,
 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 12,80 Euro (keine Ermäßigung)

Das Lernen lernen – wie gehirngerechtes Lernen funktioniert

Andrea Schwarze

Vielen Kindern und Jugendlichen fehlen geeignete Lernstrategien – das zeigt sich besonders beim Übergang auf die weiterführende Schule. Auch wer in der Grundschule gut zurechtkam, merkt oft: Reines Auswendiglernen genügt nicht mehr. Der Lernstoff wird komplexer, und neue Methoden sind gefragt, doch diese werden im Unterricht meist nicht vermittelt.

Erfahren Sie, wie sich das Gehirn Informationen gut merken kann und welche Lernstrategien dabei helfen, nachhaltig und erfolgreich zu lernen.

Ein Kind ab der 5. Klasse kann kostenlos mitgebracht werden.

1096 **Dienstag**, 29.09.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die drei Grundlagen für eine effektive Klausuren- und Prüfungsvorbereitung (bei Prüfungsangst)

Vortrag für Eltern und Jugendliche ab der 5. Klasse
Andrea Schwarze

Zunehmend leiden Jugendliche unter Prüfungsangst, was sich bereits in der Vorbereitung so auswirken kann, dass der Lernstoff nicht effektiv gelernt werden kann. Symptome zeigen sich vor und in der Prüfungssituation durch Schwitzen, Zittern, Schlaflosigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen, Herzklopfen und auch im sog. „Blackout“, bei dem gelerntes Wissen nicht abrufbar ist.

Eine gute Vorbereitung, die sich mit den drei Grundlagen einer guten Klausuren- und Prüfungsangst auseinandersetzt, kann helfen. Die drei Grundlagen werden theoretisch vorgestellt und in Ansätzen praktisch umgesetzt, so dass die Teilnehmenden direkt für die nächste Prüfung etwas mit nach Hause nehmen können.

1097 **Dienstag**, 06.10.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop Lernstrategien für Jugendliche (11-13 Jahre)

siehe Kurs Nr. 7309

Autismus und Schule – Orientierung und Entlastung für Eltern

Leonie Bajohr

Autistische Kinder scheitern in der Schule oft nicht am Lernen, sondern am Rahmen. Reizdichte, unklare Aufgaben und hohe Anpassungsleistung kosten viel Kraft. In diesem Vortrag erhalten Eltern Einordnung zur besonderen Belastung autistischer Kinder im Schulalltag, zu Aufgabenverständnis, emotionaler Sicherheit und Nachteilsausgleich. Anhand vieler Praxisbeispiele werden Strategien gezeigt, wie Eltern Bedürfnisse übersetzen, Schule besser einordnen und ihr Kind wirksam unterstützen können.

1098 **Dienstag**, 13.10.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
11,00 Euro (keine Ermäßigung)

Autismus und Alltagsstrategien für Familien

Leonie Bajohr

Autistische Kinder nehmen ihre Umwelt oft intensiver wahr. Geräusche, Licht, Reize und Übergänge können schnell überfordern. Erfahren Sie, wie autistische Reizwahrnehmung den Alltag beeinflusst und wie das häusliche Umfeld entlastend gestaltet werden kann. Anhand vieler Praxisbeispiele werden alltagstaugliche Hilfsmittel, Raumgestaltung und kleine Veränderungen vorgestellt, die Regulation, Sicherheit und Orientierung unterstützen. Eltern nehmen konkrete Strategien aus der Autismusförderung direkt mit nach Hause.

1099 **Dienstag**, 08.12.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

1

Gesellschaft

Gestalte das bunte Angebot.



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

GESELLSCHAFTSSPIELE

Spielenachmittag für die „Generation 60 plus“



Sie haben Lust, alle 14 Tage in netter Runde verschiedene Gesellschaftsspiele zu spielen? So können Sie Gleichgesinnte kennenlernen und spielerisch Ihre grauen Zellen trainieren. Machen Sie mit! Natürlich dürfen Sie auch Ihr persönliches Lieblingsspiel mitbringen und vorstellen.

Hanne Loser, Gerhard Taake, Jürgen Bonsack

1100 BEGINN: 5.10.2026, 6x montags, 14-tägig,
14.00-16.00 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Luzie Egert, Dorothee Keßel

1101 BEGINN: 01.10.2026, 6x donnerstags, 14-tägig,
14.30-16.30 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Doppelkopf für Anfänger*innen

Dr. Peter Bender

Wurden Sie schon einmal zu einer Doppelkopf-Runde eingeladen, und Sie mussten absagen, weil Sie mit Kartenspielen überhaupt und mit Doppelkopf insbesondere nichts am Hut hatten? Wollen Sie dieses schöne, interessante Gesellschaftsspiel für vier (bis sechs) Personen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir beginnen mit den einfachsten Regeln und setzen diese gleich beim Spielen um. Spielerisch führen wir die weiteren Regeln ein, und am Ende sind Sie zwar noch keine Doppelkopf-Meister*innen, aber in einer gewöhnlichen Runde können Sie schon gut mithalten. Wenn Sie dann regelmäßig spielen, erleben Sie nicht nur Spaß und Geselligkeit, sondern bleiben geistig fit bis ins hohe Alter. Der Kurs ist für Anfänger*innen gedacht.

1102 BEGINN: 04.11.2026, 6x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
42,80 Euro (keine Ermäßigung)

WEINKUNDE

Die neue Winzergeneration im Languedoc

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.

1104 Freitag, 13.11.2026,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
27,50 Euro (keine Ermäßigung)

Wein und Käse

Harald Burg

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie Käse und Wein harmonisch kombiniert werden können und worauf bei der Auswahl zu achten ist. Anhand von etwa zehn Käsesorten und passenden europäischen Rot- und Weißweinen wird praktisch erfahrbar, welche Kombinationen sich ideal ergänzen – und warum manche Weine mit Käse weniger gut harmonieren.

1105 Freitag, 20.11.2026,
18.00-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
58,50 Euro (keine Ermäßigung)

RECHT · FINANZEN

Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?



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 pflichtteilsberechtig? Wie verhält es sich in nichtehelichen Partnerschaften? Wie berechnet sich die Erbschaftsteuer? Im Vortrag gibt ein Rechtsanwalt und Notar Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht, weitere Themen sind Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Daniel Radix

1110 **Donnerstag**, 12.11.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Johannes Kröger

1111 **Dienstag**, 08.12.2026,
15.00-16.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

(in Zusammenarbeit mit den Betreuungsvereinen des AWO Kreisverband Paderborn e.V.)

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.

1112 **Dienstag**, 13.10.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament – persönliche Vorsorge verständlich erklärt

Cem Kaba

Wer entscheidet für mich, wenn ich es selbst nicht mehr kann? Was gehört in eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung? Und wann ist ein Testament besonders wichtig – etwa bei Immobilien, Ehe, Kindern, Patchwork-Familien oder Alleinstehenden? Im Kurs erfahren Sie verständlich und praxisnah, wie persönliche Vorsorge zu Lebzeiten und für den Erbfall sinnvoll gestaltet werden kann. Die Teilnehmenden erhalten zudem praktische Hinweise und ein kurzes Skript zum Mitnehmen.

1113 **Dienstag**, 10.11.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)



Marktplatz
für Ehrenamtliches
Engagement
in Paderborn



Marktplatz für ehrenamtliches Engagement in Paderborn
Büroadresse: Mühlenstr. 43, 33098 Paderborn
Postadresse: Am Hoppenhof 33, 33104 Paderborn

E-Mail: info@ehrenamt-pb.de
Telefon: 05251 88-12053

Beratungen mittwochs nach Vereinbarung
Protected link to ehrenamt-pb.de

Freiwillige Mitverantwortung

- Wir vermitteln Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.
- Wir beraten gemeinnützige Organisationen und Projekte.
- Wir initiieren neue bürgerschaftliche Projekte.
- Wir unterstützen neue Projekte, unter anderem mit Öffentlichkeitsarbeit.
- Wir offerieren „Mit-Mach-Angebote“.
- Wir organisieren Social Days in Unternehmen.
- Wir begleiten zukünftige Rentner*innen beim Übergang in die nachberufliche Phase.
- Wir vernetzen generationsübergreifend Studierende der Paderborner Universität mit gemeinnützigen Institutionen und Projekten.

Kompetent durch den Versicherungsdschungel

Dietmar Jacobsmeyer

Lernen Sie auf lebendige Art und Weise, welches Wissen benötigt wird, um sich im Versicherungsdschungel zurecht zu finden. Viele Beispiele aus dem Alltag unterstützen Sie dabei, die eigene Lebenssituation und das eigene Risiko einzuschätzen, um daraufhin eine gute Entscheidung für oder gegen eine Versicherung treffen zu können. Zudem werden Sie in der Lage sein, bei Versicherungen mögliche Lücken aufzuspüren. Im Kurs betrachten Sie sowohl Sachversicherungen als auch Personenversicherungen. Der Kursleiter und Versicherungsfachmann im Ruhestand gibt aus seiner langjährigen Erfahrung gerne Tipps und Anregungen.

1115 BEGINN: 04.11.2026, 3x mittwochs,
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pflege- und Unterstützungsleistungen richtig nutzen

Fitim Brahimi

In dieser kostenfreien Informationsveranstaltung erfahren Sie praxisnah, wie Ansprüche nach § 36 SGB XI (Pflegesachleistungen) und § 45a SGB XI (Unterstützungsangebote im Alltag) geltend gemacht werden können. Darüber hinaus wird erläutert, welche Familienleistungen im Rahmen der Krankenhausnachsorge zur Verfügung stehen, wenn ein Elternteil oder Angehöriger plötzlich ausfällt. Die Veranstaltung bietet Orientierung, schafft Bewusstsein und zeigt konkrete Wege auf, wie Familien ihre gesetzlichen Ansprüche ohne unnötige bürokratische Hürden nutzen können.

1116 Mittwoch, 25.11.2026,
17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Der Schwerbehinderten-Ausweis – Chance oder Hindernis?

siehe Kurs Nr. 7200

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Volker Riechert

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem. In diesem Kurs wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt, stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmer-einkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Rentenbezügen und Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, aber auch „steuerlich Fortgeschrittene“ können von einer Teilnahme profitieren. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per **ELSTER** können am Rande erläutert werden.

Inwieweit das Kursentgelt steuerlich absetzbar ist, wird im Kurs besprochen.

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Volkshochschul-Zweckverband Bad Driburg, Brakel, Nieheim, Steinheim, der vhs Höxter-Mariemünster und der vhs Paderborn angeboten. Anmeldung ausschließlich direkt über die vhs Höxter-Mariemünster.

1120 Sonntag, 18.10.2026,
13.30-18.30 Uhr (UStd.)
Online-Veranstaltung,
69,00 Euro (keine Ermäßigung)



ETF I: Geld anlegen leicht gemacht!

Michael Brockhoff



Finanzoptimierung 4.0

So machen Sie das Beste aus Ihrem Geld!

Exchange Traded Funds (ETF), börsengehandelte Indexfonds, erfreuen sich bei Sparer*innen jeden Alters zunehmender Beliebtheit.

Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETFs viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbraucherschützer*innen und von Finanztests empfohlen.

Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie ist sie entstanden und wo liegen die Unterschiede zu klassischen Geldanlagen? Wo liegen die Vor- und Nachteile?

Die Antworten auf die wichtigsten Fragen bekommen Sie in dem Vortrag.

1135 Donnerstag, 19.11.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)



ETF II: Die richtige Auswahl aus 1800 ETFs und Co. treffen

Michael Brockhoff

ETFs (Exchange Traded Funds) sind ideal für den Vermögensaufbau und die Altersvorsorge. Sie sind einfach zu verstehen und haben auf lange Sicht beste

Renditechancen bei überschaubarem Risiko. Mit ihren geringen Kosten, ihrer hohen Transparenz und einfachen Handhabung bieten **ETFs** viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten. Sie werden von Verbraucherschützer*innen und von der Zeitschrift Finanztest empfohlen. Wer Geld anlegen möchte, kann im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten mit kleinen Raten sparen oder größere Summen investieren.

Der Diplom-Kaufmann und Wirtschaftspädagoge Michael Brockhoff informiert, wie Sie anhand von Auswahlkriterien geeignete **ETFs** finden. Sie sind nach dem Vortrag in der Lage, sich ein Depot und ein Portfolio anzulegen.

1137 **Donnerstag**, 26.11.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Feilschen will gelernt sein: so holen Sie mehr raus für Ihr Geld

Matthias Dahms

Ob im Möbelhaus, beim Handwerker oder auf Reisen – wer charmant fragt, spart bares Geld. Doch vielen fällt es schwer, über den Preis zu sprechen: Man will nicht gierig wirken, keine Szene machen oder peinlich auffallen. Dabei ist Feilschen kein Machtspiel, sondern ein sympathischer Dialog auf Augenhöhe – und mit der richtigen Haltung sogar ein Türöffner zu mehr Selbstvertrauen. Lernen Sie, wie Sie durch freundliche Gesprächsführung, clevere Formulierungen und eine Prise Humor zu besseren Konditionen kommen – im Alltag, im Urlaub oder bei größeren Anschaffungen. Ohne Druck, ohne Tricks – mit Haltung, Taktgefühl und Stil.

1139 **Mittwoch**, 28.10.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Frugalismus – finanzielle Freiheit durch Sparsamkeit

Conny Brandt

Lernen Sie in diesem Online-Vortrag das Lebensmodell „Frugalismus“ durch einen Einblick in das Leben von Conny Brandt kennen und erfahren Sie, wie der Fokus auf das Wesentliche zu mehr finanzieller Selbstbestimmung geführt hat. Dabei lernen Sie die Grundpfeiler des Frugalismus kennen und wie man im Alltag erste Schritte geht, um den eigenen Geldbeutel zu entlasten.

1140 **Mittwoch**, 11.11.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Frugalismus – finanzielle Freiheit

Der 4-Wochen-Intensiv-Workshop

Conny Brandt

Der sogenannte Frugalismus ist ein Lebensmodell, das darauf abzielt durch Sparsamkeit finanzielle Freiheit zu erreichen. Bekommen Sie einen begleiteten Einstieg, um innerhalb eines Monats erste Veränderungen an der eigenen finanziellen Situation vorzunehmen. Der Schwerpunkt liegt auf der Erstellung eines ersten Haushaltsplans, der Einführung in den Minimalismus sowie Strategien zum ersten Aufbau von Erspartem. Ziel ist es, in diesem kompakten Online-Kurs die finanzielle Wahrnehmung zu schärfen und ein grundlegendes Verständnis für ein selbstbestimmtes Leben abseits von ständigem Konsumdruck zu entwickeln.

1141 **BEGINN**: 27.11.2026, 4x freitags,
18.00-19.30 Uhr (8 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

Erfolgreich anlegen und investieren

Alexander Wiepen



Viele Krisen verunsichern bei der Überlegung, welche Geldanlage nun die richtige ist. Nicht nur in diesen Zeiten entscheiden daher gute Informationen über erfolgreiche Anlage-

entscheidungen.

Sie erhalten umfassend und leicht verständlich einen Überblick über die teils komplizierte Finanzwelt. Sie lernen, welche Anlagechancen die weltweiten Entwicklungen bieten und mit welchen Risiken Sie rechnen müssen. Nach diesem Seminar werden Sie erfolgreichere Anlagestrategien verfolgen können und vielleicht schon Ihren nächsten Urlaub aus Zinsen und Dividenden finanzieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtig: Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung!

5730 **BEGINN**: 08.10.2026, 2x donnerstags,
18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
60,40 Euro (keine Ermäßigung)

5731 **Samstag**, 05.12.2026,
10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
60,40 Euro (keine Ermäßigung)

Klimafreundlicher Neubau und die Bundesförderung (KfW) für klimafreundliche und effiziente Wohngebäude

Silvia Helle

Über klimafreundliche und energieeffiziente Neubauten wird häufig gesprochen. Doch wie gelingt ein solcher Neubau konkret, und welche Fördermittel des Bundes stehen derzeit dafür zur Verfügung? Die Architektin Silvia Helle informiert in ihrem Vortrag über Möglichkeiten und Planungskonzepte für klimafreundliche und energieeffiziente Neubauten. Dabei lernen Sie Aspekte des seriellen Bauens sowie den Lebenszyklus nachhaltiger Bauweisen, einschließlich des Qualitätssiegels Nachhaltiges Gebäude (QNG-Plus und QNG-Premium), kennen. Es werden finanzielle Fördermöglichkeiten des Bundes vorgestellt, insbesondere die KfW-Förderung. Ziel der Veranstaltung ist es, ein Verständnis für die Anforderungen und Potenzial eines klimafreundlichen Neubaus zu entwickeln und damit den Aufwand für ein solches Bauprojekt besser abschätzen zu können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Fragen zu Ihren individuellen Projekten.

1186 Montag, 28.09.2026,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
11,60 Euro (keine Ermäßigung)

1189 Donnerstag, 19.11.2026,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
11,60 Euro (keine Ermäßigung)

BAFA- und KfW-Förderungen und individuelle Sanierungspläne für Bestandsgebäude

Silvia Helle

Wie kann eine energieeffiziente Gebäudesanierung oder Sanierung zum sogenannten Effizienzhaus in mehreren Schritten über einen längeren Zeitraum funktionieren? Welche Fördermittel des Bundes stehen zurzeit dafür zur Verfügung? Die Architektin Silvia Helle informiert in diesem Vortrag über die Möglichkeiten der Bestandssanierung, über die BAFA-Energieberatung als individueller Sanierungsfahrplan (ISFP), Wärmepumpentechnologien und zur Zeit mögliche finanzielle Förderungen des Bundes durch das BAFA und die KfW. Ziel des Vortrages ist, dass Eigentümer*innen von Immobilien den individuellen Sanierungsaufwand für das eigene Gebäude besser einschätzen lernen und die Wärmepumpentechnologie besser verstehen lernen. Am Ende des Vortrages ist Zeit für Fragen und für einen kurzen Energiecheck der eigenen Immobilie. Für den Energiecheck bringen Sie bitte die Verbrauchsabrechnungen der letzten drei Jahre mit.

1187 Mittwoch, 07.10.2026,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
11,60 Euro (keine Ermäßigung)

1188 Mittwoch, 04.11.2026,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
11,60 Euro (keine Ermäßigung)

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)

Tag des offenen Heizungskellers – Infoabend

(in Zusammenarbeit mit den Parents for Future Paderborn)

Marcus Zauner

Viele Menschen interessieren sich für zukunftsfähige Heizsysteme wie bspw. Wärmepumpen, zögern aber bei der Anschaffung – weil sie Fragen zur Technik, zu den Kosten oder zur Förderung haben. Deshalb bringen wir Wärmepumpen-Besitzer*innen mit Interessierten ins Gespräch – ganz direkt, offen und alltagsnah. Paderborner Hausbesitzer*innen werden hierzu ihre Heizungskeller öffnen und aus erster Hand über ihre Erfahrungen bei der Umstellung auf klimafreundliches, zukunftsfähiges Heizen berichten. Dabei werden vor allen Dingen Umstellungen in sog. Bestandsgebäuden gezeigt.

Bereits am 20. November laden die Parents for Future Paderborn und die vhs interessierte Bürger*innen zu einem Informationsabend ein. Dort werden die Haushalte vorgestellt, die ihren Heizungskeller öffnen und die Vor-Ort-Termine am Samstag koordiniert. Vorab gibt es weitere Informationen zum Projekt und zum Thema Wärmewende in den eigenen vier Wänden.

1204 Freitag, 20.11.2026,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

PV & Wärmepumpe smart vernetzt – Praxiswissen für Einsteiger

Dietmar Jacobsmeyer

Wie lassen sich PV-Anlage und Wärmepumpe intelligent verbinden? Dieser praxisnahe Erfahrungsbericht zeigt verständlich, wie die Steuerung über SG Ready, dynamische Stromtarife und eine Energiesteuerbox funktioniert. Ideal für alle, die eine Anschaffung planen oder ihr Energiesystem effizienter nutzen möchten.

1205 Dienstag, 03.11.2026,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,40 Euro (keine Ermäßigung)

Photovoltaik und Stromspeicher

Artur Zibart

Machen Sie Ihr Zuhause unabhängig! Erfahren Sie, wie Sie mit moderner Solartechnik eigenen Strom erzeugen, Energiekosten senken und überschüssige Energie clever speichern können. Nutzen Sie die Kraft der Sonne effizient und sichern Sie sich Ihre persönliche Energiewende.

1206 Donnerstag, 08.10.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Heizen ohne Gas und Öl

Artur Zibart

Heizen ohne Öl und Gas – geht das wirklich? Lernen Sie moderne Alternativen für den Heizungskeller kennen: von Wärmepumpen über Hybridlösungen bis hin zu nachhaltigen Energiekonzepten. Erfahren Sie, wie Sie Kosten senken, unabhängig werden und gleichzeitig die Umwelt schonen. Praxisnah, verständlich und zukunftssicher!

1207 Donnerstag, 26.11.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

IN ZUSAMMENARBEIT MIT CUM RATIONE GGMBH



Foul Play – das spannende Escape Game zur Textilindustrie

Lara Schröder

Lasst uns gemeinsam spielen!

Bei Foul Play handelt es sich um ein interaktives Escape Game, bei dem die Teilnehmenden in die Rolle von drei Näherinnen aus Bangladesch schlüpfen, die sich gegen die Ausbeutung in der Textilindustrie zur Wehr setzen. Dabei müssen sie digital und analog verschiedene Rätsel lösen und lernen ihre Charaktere und deren Lebenswelt – auf spielerische Weise – besser kennen.

Das Spiel wird von den Veranstalterinnen zur Verfügung gestellt und kann für die eigene Bildungsarbeit genutzt werden.

1211 Dienstag, 13.10.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Shein, Temu, TikTok – Was steckt hinter den Ultra-Fast-Fashion-Trends?

(in Zusammenarbeit mit cum ratione und der Verbraucherzentrale NRW)

Lena Wiewel, Christina Kregel

Shopping like a billionaire – so bewirbt Temu seine Plattform. T-Shirts für einen Euro oder Pfannen für den absoluten Schnäppchenpreis – bei den Billiganbietern gibt es nichts, was es nicht gibt. Wir möchten über einen allgemein nachhaltigen Umgang mit Kleidung, aber auch ganz konkret über manipulative Strategien der Konzerne sprechen und welche Risiken jeder Kauf mit sich bringt. In Form eines einführenden Vortrags und interaktiver Stationen möchten wir gemeinsam weiter in das Thema eintauchen.

1213 Dienstag, 17.11.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Flüssiges Gold – Olivenöltasting & Genusswissen

Julia Lakirdakis-Stefanou



Was macht ein gutes Olivenöl wirklich aus? Hier lernen Sie, worauf es ankommt – nicht nur auf dem Etikett, sondern vor allem im Geschmack. Julia Lakirdakis-Stefanou, Olivenölerzeugerin und zertifizierte Olivenöl-Sommelière, führt Sie durch die sensorische Analyse von Olivenöl: Wie riecht und schmeckt ein hochwertiges Öl? Sie erfahren, wie sich Fruchtigkeit, Bitterkeit und Schärfe zeigen – und woran man typische Fehler erkennt. Neben der geführten Verkostung verschiedener Öle gibt es je kleine geschmackliche Ergänzungen. Abgerundet wird der Kurs durch Tipps zur Lagerung und zum Einsatz in der Alltagsküche.

1214 Freitag, 13.11.2026,
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten

(in Zusammenarbeit mit der vhs Essen)

Thomas Oberländer

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt und wir weniger gießen müs-

sen? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat.

Der Online-Kurs beginnt und endet mit einer Live-Videokonferenz. Dazwischen lernen Sie acht Wochen flexibel im eigenen Tempo über die Lernplattform Moodle. Fragen werden online beantwortet, und erste Ideen können direkt im eigenen Garten ausprobiert werden.

1215 **Mittwoch, 07.10.2026** (Online-Auftakt synchron für alle), und **Mittwoch, 02.12.2026** (Online-Abschluss synchron für alle), jeweils 19.00-20.30 Uhr, dazwischen sechs Selbstlernmodule mit individuell wählbaren Terminen (16 UStd).
Online-Veranstaltung,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ich bin dann mal im Garten – mit den Hummeln bummeln!

Sandra Wilcke



In herausfordernden Zeiten wie diesen ist es wichtig, sich für die Gesundheit kleine Wohlfühlöasen zum Abschalten und Auftanken zu schaffen. Welcher Ort eignet sich dazu besser als die Natur? Naturliebhaberin Sandra Wilcke gibt Tipps, wie man sich u.a. mit geeigneter Bepflanzung auch auf engstem Raum im eigenen Garten oder auf dem Balkon an mehr Natur erfreuen kann. Locken Sie heimische Tiere an und wirken Sie dem dramatischen Insekten- bzw. Artensterben entgegen.

1216 **Donnerstag, 15.10.2026**, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,40 Euro (keine Ermäßigung)

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER BIOLOGISCHEN STATION PADERBORN-SENNE



Das wilde Paderborner Land – eine fotografische Entdeckungsreise

Heiko Arjes, Jostbernd Brock



Der Kreis Paderborn beeindruckt mit einer erstaunlichen landschaftlichen Vielfalt. Wir nehmen Sie mit auf eine Entdeckungstour durch eine Natur, die facettenreicher kaum sein könnte. Erleben Sie in eindrucksvollen Bildern, wie reich die heimische Flora und Fauna ist – und wie einzigartig die Natur vor unserer Haustür.

Ob seltene Pflanzen, charakteristische Landschaften oder versteckte Lebensräume für Tiere: Die Region bietet überraschende Perspektiven für alle, die mit offenen Augen unterwegs sind. Begleitet von spannenden Hintergrundinformationen und persönlichen Eindrücken wird diese fotografische Entdeckungsreise zu einer Einladung, die Schönheit und den Wert unserer heimischen Natur neu zu sehen und zu bewahren.

1217 **Dienstag, 17.11.2026**, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Baumspaziergang – Bäume auch im Winter erkennen

Peter Rütter

Wie lassen sich Bäume bestimmen, wenn keine Blätter mehr an den Ästen hängen? Bei diesem winterlichen Baumspaziergang lernen Sie, heimische

und ausgewählte angepflanzte Baumarten anhand typischer Merkmale zu erkennen. Gemeinsam achten wir auf Rinde, Knospen, Wuchsform, Verzweigung der Äste und den jeweiligen Standort. Sie erhalten praktische Tipps zur Baumbestimmung und entdecken, wie spannend die Naturbeobachtung auch in der kalten Jahreszeit sein kann.

- 1218 Samstag, 05.12.2026,**
11.00-13.00 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies
Hütte, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pilzwanderung für Erwachsene

Alexander Bunzel, Claudia Salzenberg



Die Pilze sind, so wie Tiere und Pflanzen auch, ein eigenständiges Reich von Lebewesen. Auf der Wanderung werden wir einer Reihe von Bewohnern dieses Reichs begegnen: den Fruchtkörpern der Pilze in der Vielfalt ihrer Formen, Farben und Gerüche. Das Ziel ist es, sich dieser Vielfalt systematisch zu nähern und einen Einblick in die Welt der Pilze zu bekommen.

Dazu werden die Bestimmungsmerkmale der einzelnen Funde erklärt. Zusätzlich gibt es Erläuterungen zu den Lebensweisen der Pilze (Symbionten, Destruenten, Parasiten) und ihrer Rolle im Ökosystem des Waldes. Fragen zum Speisewert und zur Giftigkeit werden ebenfalls Thema sein, bilden aber nicht den Schwerpunkt der Veranstaltung.

- 1225 Sonntag, 13.09.2026,**
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)
Parkplatz am Sportplatz Wewer,
15,60 Euro (keine Ermäßigung)

- 1226 Samstag, 24.10.2026,**
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)
Parkplatz am Sportplatz Wewer,
15,60 Euro (keine Ermäßigung)

Pilzwanderung für Kinder ab sechs Jahren in Begleitung Erwachsener

Alexander Bunzel, Claudia Salzenberg



Pilze stecken voller Überraschungen: Sie können knallrot sein, rund wie Bälle oder intensiv nach Kakao riechen.

Ziel der Veranstaltung ist es, auf spielerische Art die Neugier und Faszination der Kinder für diese „Fadenwesen“ zu wecken – und natürlich den Spaß, sich im Wald zu bewegen und Pilze zu suchen (und zu finden). Gleichzeitig soll ein Verständnis für die Pilze als Lebewesen und für ihre wichtige Rolle in der Natur und für die Menschen entstehen.

Beim Entgelt handelt es sich um einen Teampreis für einen Erwachsenen und ein Kind, weitere Geschwisterkinder zahlen jeweils 4,00 Euro.

- 1227 Sonntag, 13.09.2026,**
14.00-16.30 Uhr (3 UStd.)
Parkplatz am Sportplatz Wewer,
16,10 Euro (keine Ermäßigung)

Naturwissenschaftlicher Verein

Der Naturwissenschaftliche Verein Paderborn e.V. bietet regelmäßig Vorträge sowie Halbtagsexcursionen in die nähere Umgebung an.

Informationen zum Programm sind unter Tel. 05251 88-11044 erhältlich.

Eine Programmübersicht liegt in der vhs-Geschäftsstelle, Am Stadelhof 8, aus und findet sich als PDF-Download auf der unten genannten Internet-Adresse.

Im Naturkundemuseum im Marstall (Im Schloßpark 9, Paderborn-Schloß Neuhaus) werden – neben der Dauerausstellung – wechselnde Sonderausstellungen zu naturkundlichen Themen gezeigt. Näheres unter www.paderborn.de/naturwissenschaftlicher-verein oder Tel. 05251 88-11052.

Besichtigung des Wasserwerks Diebesweg

(in Zusammenarbeit mit der Wasserwerke Paderborn GmbH)

Dipl. Ing. Daniel Rohring



Wasser kommt aus dem Wasserhahn wie Strom aus der Steckdose. Wer mehr darüber wissen möchte, wo sein wichtigstes Lebensmittel herkommt und was die Wasserwerke Paderborn zuvor alles tun müssen, bevor es aus dem Wasserhahn fließt, hat bei dieser Veranstaltung die Gelegenheit, das Wasserwerk unter sachkundiger Führung kennenzulernen.

1230 Montag, 07.09.2026,
17.30-19.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Wasserwerk am Diebesweg, entgeltfrei
Bitte melden Sie sich aufgrund der begrenzten Gruppengröße direkt bei den Wasserwerken Paderborn unter 05251 1487-11 oder per E-Mail an info@wasserwerke-paderborn.de an.

Besichtigung der Kläranlage Paderborn

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Daniel Plath



Wo bleibt eigentlich mein Abwasser? Wo und wie wird es gereinigt und was passiert danach? Ein Besuch auf der größten Kläranlage in OWL kann Ihnen diese Fragen beantworten. Bei einer Führung werden Ihnen praxisnah die verschiedenen Reinigungsstufen vom Zulauf bis zum gereinigten Ablauf gezeigt

und erklärt. Das in über 1.000 km Kanälen gesammelte Abwasser Paderborns wird zukünftig noch energieeffizienter gereinigt. Erfahren Sie, wie die Kläranlage Paderborn mit Windkraft, Photovoltaik und Blockheizkraftwerken bereits heute ihren eigenen Strombedarf deckt.

Vieles gibt es zu entdecken und noch mehr zu lernen auf Ihrem Weg über das ca. 12 ha große Kläranlagen-gelände, denn hier geht es nicht nur um Schmutzwasser, sondern um modernste Ingenieurskunst und aktiven Umwelt- wie Klimaschutz!

1231 Samstag, 26.09.2026,
10.00-12.30 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Besucherparkplatz der Kläranlage Paderborn, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Detektiv*innen im Abwasserland: Die Familienführung (6+)

siehe Kurs Nr. 7430

Infoveranstaltung Starkregen und Starkregenvorsorge

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Sascha Modler

Der Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB) informiert während dieser Veranstaltung über das Thema „Starkregen und Starkregenvorsorge“. Zunächst werden Starkregen- und Hochwasserereignisse sowie deren Unterschiede erläutert. Neben der Vorstellung der Starkregen- und Hochwassergefahrenkarten und des „Auskunfts- und Informationssystems Starkregen“ (AIS) werden auch Maßnahmen zum Schutz vor Starkregen und Hochwasser vorgestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zu klären.

1232 Mittwoch, 23.09.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

PHILOSOPHIE – ETHIK

Gerechtigkeit – Realität oder Utopie?

Robert Lühker

Wir nähern uns dem Thema „Gerechtigkeit“ unter verschiedenen Gesichtspunkten: im persönlichen Umfeld von Familie, Beruf und sozialen Lebensbedingungen im gesellschaftlichen Umfeld bezogen auf Politik, Wirtschaft und Zugang zu Ressourcen im weiteren Umfeld von Deutschland, von Europa und weltweit.

Im Verlauf des Kurses setzen wir eigene Schwerpunkte. Wir lassen uns inspirieren von Impulsen aus der Philosophie und aus dem gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskurs und kommen so miteinander ins Gespräch.

1302 BEGINN: 02.11.2026, 6x montags,
17.00-18.30 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
47,60 Euro (keine Ermäßigung)

„Letzte Hilfe Kurs“ – am Ende wissen, wie es geht

Reinhild Wode, Erika Sobek



Wie gut sind wir vorbereitet, wenn ein Leben zu Ende geht? Was können wir dann tun, was lässt sich im Voraus organisieren? Wie begleitet man einen Menschen am Lebensende und wo kann man sich Hilfe holen?

Antworten hierzu bietet der Letzte Hilfe Kurs an. Er vermittelt Basiswissen sowie praktische Fertigkeiten zur Palliativversorgung und zur Begleitung am Lebensende, besonders für Menschen ohne Vorkenntnisse.

Das Seminar ist auf gegliedert in die vier Themenbereiche: ■ Sterben als Teil des Lebens, ■ Vorsorgen und Entscheiden, ■ Lindern von körperlichen, psychischen, sozialen und existentiellen Nöten, ■ Abschiednehmen vom Leben.

Das Projekt „Letzte Hilfe“ ist ein Teil von Last Aid International – The Last AidMovement. Die Kosten für ein Handout sind im Kursentgelt enthalten.

1320 **Mittwoch**, 14.10.2026,
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,50 Euro (ermäßigt: 9,70 Euro)



Mobilitätstraining für Senior*innen und mobilitätseingeschränkte Fahrgäste

Heinz Müller, Saskia Kaufhold

Das kostenlose Mobilitätstraining ist ein Angebot für Menschen, die im Alltag auf Hilfsmittel wie Rol-

latoren, Rollstühle oder Blindenstock angewiesen sind und trotzdem mobil sein möchten. Der PaderSprinter nimmt sowohl die Bedürfnisse von älteren Menschen als auch von Eltern mit Kinderwagen sehr ernst. Viele technische Neuerungen, gerade im Bereich der öffentlichen Verkehrsmittel, verunsichern die Fahrgäste.

Wer hilft mir, wenn ich mobilitätseingeschränkt bin und Bus fahren möchte? Wo kann ich den Kinderwagen im Fahrzeug am besten abstellen?

Diese und andere Fragen beantworten wir in unserem Training. So beinhaltet das Mobilitätstraining beispielsweise wichtige Tipps zum sicheren Ein- und Aussteigen, dem richtigen Stehen im Bus oder auch das richtige Lesen des Fahrplans. Das Training besteht aus einem theoretischen sowie einem praktischen Teil im Bus.

1323 **Dienstag**, 06.10.2026,
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

1324 **Mittwoch**, 14.10.2026,
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

PSYCHOLOGIE, PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG UND KOMMUNIKATION

Die verborgene Sprache der Märchen – Die Gänsemagd

Uta Dannewitz

Symbolsprache in Märchen eröffnet Zugänge zu psychologischen Zusammenhängen und archetypischen Motiven, die bis heute im persönlichen Leben wirksam sind. Am Beispiel des Grimm'schen Märchens „Die Gänsemagd“ werden zentrale Bild- und Symbolstrukturen gemeinsam erschlossen und interpretiert. Volksmärchen vermitteln durch ihre überlieferte Form zeitlose Erfahrungs- und Lebensweisheiten. Das Verstehen der Symbolsprache ermöglicht Einblicke in unbewusste Prozesse und eigene Lebens-themen. Ziel ist ein vertieftes Verständnis innerer Dynamiken durch literarische und psychologische Zugänge.

Weitere Infos zu den Terminen finden Sie online.

1601 BEGINN: 08.10.2026, 5x donnerstags,
18.30-19.15 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Egal was kommt, es wird gut, sowieso“ – Impulse zur Lebensreise

Christian Vorsmann

Rhythmus und Veränderung prägen das Leben und fordern immer wieder dazu auf, Altes loszulassen

und Neues zuzulassen. Übergänge verlaufen dabei unterschiedlich leicht und können mit Unsicherheit oder Energieaufwand verbunden sein. Wer Veränderungen bewusst wahrnimmt, kann besser mit ihnen umgehen und neue Handlungsspielräume erkennen. Der Vortrag bietet Impulse und Methoden zur achtsamen Gestaltung von Übergängen im Alltag. Ziel ist ein bewusster, gestärkter Umgang mit Veränderungsprozessen und persönlichen Herausforderungen.

1602 Donnerstag, 12.11.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vom Skript zum Screen – der eigene Kurzfilm/ Bildungsurlaub

Conny Brandt

Ein fundierter Einstieg in das Schauspiel vor der Kamera vermittelt die wesentlichen Schritte von der Idee bis zur filmischen Umsetzung. Sie lernen, wie aus einer Idee ein strukturiertes Skript entsteht, wie Figuren entwickelt und dramaturgische Konflikte aufgebaut werden. Im Schauspieltraining erarbeiten Sie den authentischen Einsatz von Stimme, Mimik und Gestik im Umgang mit der Kamera. Abschließend setzen Sie das Erlernte praktisch vor der Smartphone-Kamera um und reflektieren Ihr Spiel direkt. Ziel ist die Stärkung Ihrer Ausdrucksfähigkeit und ein Verständnis filmischer Abläufe.

Weitere Infos finden Sie online.

1603 Montag – Freitag, 09.11.2026 – 13.11.2026,
09.30-16.30 Uhr (40 UStd.)
vhs im Riemke,
260,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schauspiel-Basics für Einsteiger

Conny Brandt

Vermittelt wird eine praxisnahe Einführung in das professionelle Schauspiel vor der Kamera. Sie lernen zentrale Schauspieltechniken nach Stanislawski, Meisner und Strasberg kennen und entwickeln Präsenz, Rollenverständnis und psychologische Tiefe. Übungen zu sensorischem Gedächtnis, Impulsarbeit und Szenenanalyse fördern eine lebendige und intuitive Spielweise. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Arbeit vor der Kamera mit Stimme und Mimik sowie den Anforderungen digitaler Medienformate. Ziel ist die Stärkung Ihrer Ausdruckskraft, der Abbau von Hemmungen vor der Kamera und die Erstellung eines eigenen Video-Projekts.

1604 BEGINN: 07.11.2026, 5x samstags,
18.30-20.00 Uhr (10 UStd.)
Online-Veranstaltung,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)



Impro-ART: Die spielerische Seite an sich selbst entdecken

Walter Hönig



Machen Sie Urlaub vom „Alltagselbst“ und lernen Sie Improvisations-Übungen kennen, die Ihre Kreativität und Spontaneität fördern und Sie zu Handlungen ermutigen, die Sie sich vielleicht bisher nicht zugetraut haben. Denn eines der letzten Abenteuer der Menschheit ist die Begegnung mit dem inneren Schweinehund. Nach dem Motto: Alles kann – nichts muss, werden wir singen, tanzen und Theater spielen. In den gespielten Szenen können Sie sich fallen lassen, sich ausprobieren, sich (neu) entdecken und sich zum Lachen bringen. Aber Vorsicht! Improvisationstheater macht süchtig, denn es wirkt wie eine Droge, die Mut macht!

1605 Mittwoch, 04.11.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Auf individuelle Art – Singen, Tanzen und Theaterspielen Ver-rückte Weihnacht(en)

Walter Hönig

Sie starten zunächst mit Übungen zur Stimmbildung und anschließend wird zu verschiedenen Songs aus der Film- und Musical-Welt gesungen und getanzt. So finden Sie heraus, welche Szenen am besten zu Ihnen passen. Dann werden die Rollen verteilt und Theater gespielt. Sie können sich ausprobieren und mit spielerischer Leichtigkeit in die jeweils von Ihnen gewählten Rollen schlüpfen. Man muss weder Schauspiel-Talent noch Bühnenerfahrung haben. Das Einzige, was zählt, ist einfach Spaß zu haben und etwas Neues erleben zu wollen.

1606 Sonntag, 13.12.2026,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

Impro-ART: die Kunst der Selbstverwirklichung

Walter Hönig

Haben Sie auch manchmal das Gefühl nur noch zu funktionieren? Werden Sie sich auf spielerische Art bewusst, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie aber auch gut können. In der Positiven Psychologie hat man dazu 24 Charaktereigenschaften beschrieben, die bei uns Menschen mehr oder weniger stark ausgeprägt sind. Sind die sogenannten Signaturstärken erst einmal gefunden, besteht die Chance, sie im Alltag möglichst oft zu bespielen. Werden Sie zum Regisseur / zur Regisseurin Ihres eigenen Lebens und bestimmen Sie selbst, welche Rolle Sie künftig mehr und welche Sie weniger oft spielen wollen.

1607 Sonntag, 15.11.2026,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gewaltfreie Kommunikation: sich selbst und andere besser verstehen

Walter Hönig

Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht Ihnen, Gespräche bewusster, wertschätzender und klarer zu gestalten sowie Konflikte konstruktiv zu lösen. Sie setzen sich mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen auseinander und reflektieren eigene Bedürfnisse und Verhaltensweisen. Aufbauend darauf lernen Sie das Gordon-Modell kennen, eine Methode, bei der die Anliegen aller Beteiligten gleich wichtig sind. Durch Ich-Botschaften und aktives Zuhören üben Sie, sich authentisch auszudrücken und Ihr Gegenüber besser zu verstehen.

1608 Mittwoch, 18.11.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Persönlichkeitsentwicklung – Entfalten Sie Ihr Potenzial, Einführungskurs für mehr Klarheit, Selbstvertrauen und innere Balance

Sabine Gemke

Wer bin ich und wer möchte ich sein? Zwischen Alltag, Erwartungen und eigenen Wünschen verlieren Sie oft den Kontakt zu sich selbst. Sie werden dabei unterstützt, wieder bei sich anzukommen, Ihre Stärken zu erkennen und Ihr Leben bewusster zu gestalten. Mit Impulsen aus Psychologie, Kommunikation und Achtsamkeit reflektieren Sie Selbstbild, Muster und innere Blockaden. Sie lernen, Grenzen zu setzen, klar zu kommunizieren und Ihre Werte, Bedürfnisse und Ziele in Einklang zu bringen. Übungen und all-

tagstaugliche Methoden helfen Ihnen, Ihr Potenzial Schritt für Schritt zu entfalten.

1609 Samstag, 17.10.2026,
10.00-16.30 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

Persönlichkeitsentwicklung – Vertiefungskurs Stärken Sie Ihre innere Balance und leben Sie authentisch

Sabine Gemke

Vertiefen Sie Ihre Selbstwahrnehmung, stärken Sie Ihre emotionale Balance und gewinnen Sie mehr Klarheit für Ihren Alltag. Sie erweitern Ihre Kenntnisse in Selbstführung, emotionaler Intelligenz und authentischer Kommunikation. Sie lernen, bewusster mit Gefühlen, inneren Konflikten und Belastungen umzugehen und Ihre innere Stärke nachhaltig zu fördern. Im Mittelpunkt stehen emotionale Intelligenz, Selbstmitgefühl, der Umgang mit Stress und Perfektionismus sowie das Erkennen und Integrieren innerer Anteile. Durch Reflexion, Austausch und praktische Übungen entwickeln Sie mehr Resilienz und alltagstaugliche Strategien für persönliche Stabilität und Entwicklung. Voraussetzung sind Grundkenntnisse in Persönlichkeitsentwicklung sowie die Bereitschaft zur Selbstreflexion.

1610 Samstag, 21.11.2026,
10.00-16.30 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Online Rhetorik Workshop: sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän im Beruf

siehe Kurs Nr. 5821

Schlagfertigkeit: von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

siehe Kurs Nr. 5822f.

Smalltalk online trainieren

siehe Kurs Nr. 5824

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

siehe Kurs Nr. 5825f.

Human-Design-Einführungskurs – entdecken Sie Ihren energetischen Fingerabdruck

Die Kunst, sich selbst zu verstehen

Sabine Gemke

Was wäre, wenn es eine Landkarte gäbe, die zeigt, wie Sie wirklich „funktionieren“, wie Sie Entschei-

1

Gesellschaft

dungen treffen, mit anderen in Kontakt treten und Ihre Energie einsetzen? Das Human Design System verbindet verschiedene Weisheitslehren mit modernen Erkenntnissen und beschreibt individuelle Persönlichkeits- und Lebensmuster. Hier lernen Sie die Grundlagen kennen und erhalten Einblick in Ihren Typ, Ihre innere Autorität und Ihr Profil. Sie erfahren, wie diese Elemente Ihr Entscheiden, Handeln und Lernen beeinflussen können. Ziel ist es, Ihr persönliches Chart besser zu verstehen und Impulse für einen authentischen, alltagstauglichen Umgang mit Ihrem Design zu erhalten.

1613 Samstag, 10.10.2026,
10.00-16.45 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

Human Design – Vertiefungskurs

Leben Sie Ihr Design – entdecken Sie die Kraft Ihrer Energiezentren

Sabine Gemke

Sie kennen bereits Ihren Typ, Ihre Autorität und Ihr Profil, nun vertiefen Sie Ihr Wissen im Human Design. Hier stehen die Energiezentren im Mittelpunkt, die zeigen, wo Sie stabile Energie haben und wo Sie besonders offen auf äußere Einflüsse reagieren. Sie erfahren, wie definierte und offene Zentren Ihr Verhalten, Ihre Emotionen und Ihre Kommunikation prägen und wie Sie Konditionierungen erkennen und schrittweise lösen können. Zudem lernen Sie, Ihre Strategie und Autorität im Alltag bewusster anzuwenden und in Ihrer eigenen Energie zu bleiben. Der Kurs ist praxisorientiert und unterstützt Sie dabei, Ihr Human Design im Alltag zu reflektieren und zu integrieren.

1613A Samstag, 05.12.2026,
10.00-16.45 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entdecke Dein Ikigai – persönliche Philosophie und Beruf in Einklang bringen

siehe Kurs Nr. 5871

Irgendwie anders – Hochsensibilität erkennen und verstehen

Katrin Lehmann



Sie erhalten ein fundiertes Verständnis von Hochsensibilität und lernen erste Wege kennen, Ihren Alltag achtsam und stimmig zu gestalten. Hochsensible Menschen nehmen deutlich mehr Eindrücke aus ihrer Umgebung wahr, eine Fähigkeit, die bereichernd, aber auch herausfordernd sein kann. Sie er-

fahren, was Hochsensibilität ausmacht und welche Chancen und Herausforderungen damit verbunden sind. Zudem lernen Sie, mögliche eigene Anteile zu erkennen und Ihre individuellen Bedürfnisse besser zu berücksichtigen. Ziel ist ein bewusster und alltagstauglicher Umgang mit Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit.

1614 Montag, 09.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)



„Boxenstopp“ – ein Auftankprogramm für zwischendurch

Katrin Lehmann

Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, es gibt immer wieder Situationen, in denen man sich gestresst und überdreht fühlt, sich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren kann oder bestimmte Ereignisse einen über den Kopf wachsen. Lernen Sie verschiedene kleine Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen, mit denen Sie zwischendurch gezielt aus verschiedenen Situationen aussteigen und dadurch wieder Energie aufladen können. Kurze Informationen zu Stress und Resilienz runden den Workshop ab. Die Übungen werden als Skript zur Verfügung gestellt, sodass sie im Alltag selbstständig durchgeführt werden können.

1615 Montag, 07.12.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)



Gesundheit und innere Balance – Es gibt gute Gründe, auf Ihr Herz zu hören!

Katrin Lehmann

Alle Vitalfunktionen unseres Körpers, wie Stoffwechsel, Atmung, Herz-Kreislaufsystem, Verdauung, Hormonsystem und Immunsystem, werden täglich durch das zentrale und das autonome Nervensystem gesteuert und reguliert. Entscheidend ist dabei das harmonische Zusammenspiel von Gehirn und Herz. Unser Herz spiegelt, wie es Körper, Geist und Seele geht. Dieses Gleichgewicht kann jedoch durch äußere Einflüsse wie Umweltbelastungen, Stress oder Nährstoffmangel, aber auch durch innere Faktoren wie negative Emotionen und Gedanken gestört werden. Bereits im alten China galt ein variabler Herzschlag als Zeichen für Gesundheit. Heute bestätigen zahlreiche medizinische Studien: Ein gesundes Herz schlägt unregelmäßig!

Der Vortrag dient ausschließlich der Information und ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

- 1616** Montag, 28.09.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)



Achtsame Mittagspause

Katrin Lehmann

Warum nicht einmal die Mittagspause für die eigene Selbstfürsorge und eine bewusste Auszeit nutzen? Achtsamkeits- und Atemübungen sowie verschiedene kurze Entspannungsübungen sind wunderbar geeignet, um im (Arbeits-)Alltag eine bewusste Pause einzulegen und einmal nur für sich selbst da zu sein. Ein Online- Kurs ist hierfür sehr gut geeignet, denn die Übungen werden dadurch direkt im gewohnten (Arbeits-)Umfeld durchgeführt. So werden Sie bemerken, dass Sie danach zentrierter, gelassener und ausgeruhter in den Alltag zurückkehren.

- 1617** BEGINN: 05.11.2026, 6x donnerstags,
12.30-13.00 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
24,00 Euro (ermäßigt: 20,00 Euro)



Selbsthypnose – Kraft aus der inneren Mitte

Christian Vorsmann

Selbsthypnose ist eine wirkungsvolle Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und innere Ruhe zu fördern. An diesem Abend erleben Sie praktische Übungen aus Hypnose und Selbsthypnose, die direkt erfahrbar gemacht werden. Sie erlernen einfache Techniken, um Selbsthypnose selbst anzuwenden und mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu bringen. Eine wohltuende Fantasiereise unterstützt dabei Entspannung, Klarheit und innere Stärke. Ein erlebnisreicher Abend für alle, die neue Kraft schöpfen und ihr inneres Potenzial entdecken möchten.

- 1619** Donnerstag, 10.12.2026,
19.00-21.30 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
16,50 Euro (keine Ermäßigung)

Der Innere Kompass – Energie & Bedürfnisse

Tobias Falkenroth

Erkunden Sie ihr persönliches Energiekonto: Was gibt Energie, was zieht sie ab? Wer die eigenen Energiequellen kennt, kann gezielter entscheiden, wofür er oder sie Kraft einsetzt. Ein konkreter Blick auf die eigenen Grundbedürfnisse zeigt, warum manche Situationen dauerhaft belasten und was sich verändern lässt, wenn man versteht, was wirklich gebraucht wird. Sie gehen mit einer klaren Liste dessen nach Hause, was Ihnen Energie gibt und was Sie künftig reduzieren können.

- 1620** Donnerstag, 24.09.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
15,00 Euro (ermäßigt: 10,00 Euro)

- 1621** Donnerstag, 05.11.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,00 Euro (ermäßigt: 10,00 Euro)

Der Innere Kompass – Werte & Rollen

Tobias Falkenroth

Untersuchen Sie, welche Werte ihr Handeln tatsächlich leiten, welche Rollen Sie im Leben ausfüllen und wo beides in Konflikt gerät. Wer eigene Werte von übernommenen unterscheidet, gewinnt ein klareres Bild davon, was wirklich antreibt und was schon lange bremst. Eine geführte Übung macht sichtbar, was brennt und wo Veränderung möglich ist. Sie gehen mit Ihren drei wichtigsten Werten nach Hause und wissen, welche Rollen dazu passen.

- 1622** Freitag, 02.10.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
15,00 Euro (ermäßigt: 10,00 Euro)

- 1623** Freitag, 20.11.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,00 Euro (ermäßigt: 10,00 Euro)

Der Innere Kompass – Ikigai & Umfeld

Tobias Falkenroth

Sie bringen ihre bisherigen Erkenntnisse zusammen und schauen mit dem Ikigai-Modell auf das eigene Leben: Was liegt mir, was braucht die Welt, womit lässt sich der Lebensunterhalt verdienen? Wer diesen Blick einmal gemacht hat, erkennt schneller, wo Sinn und Alltag auseinanderfallen. Dazu kommt eine ehrliche Bestandsaufnahme des persönlichen Umfelds, was fördert, was hindert? Sie gehen mit einem ausgefüllten Ikigai-Bild nach Hause und sehen schwarz auf weiß, wo Ihr Sinn liegt.

- 1624** Donnerstag, 08.10.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
15,00 Euro (ermäßigt: 10,00 Euro)

- 1625** Donnerstag, 03.12.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,00 Euro (ermäßigt: 10,00 Euro)

Der Innere Kompass – intensiv

Tobias Falkenroth

Sie durchlaufen die zentralen Schritte des Inneren Kompass in einem kompakten Block: Energie, Grundbedürfnisse, Werte, Rollen und Ikigai. Wer lieber einen konzentrierten Vormittag als mehrere Einzelabende nutzt, bekommt hier beides, den vollständigen Durchlauf und ausreichend Zeit für individuelle Reflexion. Sie gehen mit einem fertigen persönlichen Kompass nach Hause, Ihrer eigenen Grundlage für Entscheidungen, die wirklich zu Ihnen passen.

1626 Samstag, 07.11.2026,
09.30-13.15 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,00 Euro (ermäßigt: 20,00 Euro)

Bühnenbild meines Lebens – Tagesworkshop

Steffen Mutschler

In diesem Workshop gestalten die Teilnehmenden mit professioneller Unterstützung ein eigenes Bühnenbildmodell, um persönliche Ressourcen, Stärken und Potenziale sichtbar zu machen. Der kreative Prozess bietet vielfältige Möglichkeiten, sich mit eigenen Zielen und Visionen auseinanderzusetzen. Durch die Visualisierung werden persönliche und berufliche Zielsetzungen konkretisiert und geschärft. Gleichzeitig können wichtige Handlungskompetenzen für den beruflichen und privaten Alltag entwickelt und gestärkt werden. Austausch und Feedback innerhalb der Gruppe begleiten und unterstützen den gesamten Arbeitsprozess.

1627 Samstag, 27.02.2027,
09.30-16.30 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
100,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bühnenbild meines Lebens/Bildungsurlaub

Steffen Mutschler

Dieser Bildungsurlaub fördert berufsbezogene und fachübergreifende Schlüsselkompetenzen durch einen künstlerisch-kreativen Prozess, in dem die Teilnehmenden ein eigenes Bühnenbildmodell gestalten. Dabei setzen sie sich mit ihren persönlichen Ressourcen, Stärken, Potenzialen sowie beruflichen und privaten Zielen auseinander und machen diese durch Visualisierung sichtbar. Es werden handwerkliche Fähigkeiten im Umgang mit Materialien und Werkzeugen, sowie Methoden zur Entwicklung nachhaltiger Zielsetzungen und Zukunftsvisionen entwickelt. Regelmäßiger Austausch, Gruppenarbeit, Feedback und Impulse zu beruflichen sowie gesellschaftspolitischen Themen unterstützen den Lernprozess. Gleichzeitig werden Teamfähigkeit, gesellschaftliche Teilhabe, lösungsorientiertes Handeln und der Trans-

fer der gewonnenen Erkenntnisse in den beruflichen Alltag gestärkt.

Weitere Infos finden Sie online.

1628 Montag – Freitag, 12.04.2027 – 16.04.2027,
09.00-17.00 Uhr (42 UStd.)
vhs am Stadelhof,
330,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schwierige Gespräche souverän meistern – Impulsvortrag

Sabine Krix

Kennen Sie Gespräche, die Sie im Nachhinein nicht loslassen? Momente, in denen Sie denken: „Das hätte ich anders sagen sollen.“ Dieser Impulsvortrag zeigt, wie Sie klar, wertschätzend und souverän kommunizieren, auch in herausfordernden Situationen. Sie erfahren, warum wir uns oft zurückhalten oder impulsiv reagieren und wie es gelingt, bei sich zu bleiben. Für Gespräche, aus denen Sie mit Klarheit statt mit Reue herausgehen.

1631 Mittwoch, 30.09.2026,
19.30-20.15 Uhr (1 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

1632 Dienstag, 10.11.2026,
19.30-20.15 Uhr (1 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

Schwierige Gespräche souverän meistern – Workshop

Sabine Krix

Manchmal fehlen Ihnen genau dann die richtigen Worte, wenn es darauf ankommt. Sie lernen, auch in schwierigen Gesprächen klar, souverän und empathisch zu kommunizieren. Im Fokus stehen innere Klarheit, Präsenz und der bewusste Einsatz Ihrer Sprache. Sie erfahren, wie Sie Ihre Persönlichkeit gezielt nutzen, unterschiedliche Persönlichkeitstypen besser verstehen und in herausfordernden Situationen ruhig und überzeugend bleiben. Anhand praxisnaher Beispiele aus Ihrem Alltag stärken Sie Ihre Wirkung, Ausstrahlung und Gesprächsführung. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in beruflichen wie privaten Gesprächen.

1633 Samstag, 10.10.2026,
09.30-16.15 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
47,00 Euro (keine Ermäßigung)

1634 Samstag, 21.11.2026,
09.30-16.15 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
47,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wohlfühlen in der eigenen Haut – Wege zu mehr Selbstvertrauen und innerer Ruhe

Anna Katherina Ibeling

Fühlen Sie sich manchmal unter Druck durch berufliche Anforderungen, familiäre Verpflichtungen oder gesellschaftliche Erwartungen? Vergleichen Sie sich häufig mit anderen und erleben dabei Selbstzweifel oder innere Unruhe, bietet dieser Kurs Ihnen Impulse, wieder stärker bei sich selbst anzukommen. Sie setzen sich mit Ihrem Selbstbild auseinander und entdecken, was Ihr Selbstvertrauen und Ihre innere Stabilität stärkt. Durch Reflexionsübungen, Impulse aus der Resilienzforschung sowie alltagstaugliche Techniken zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation lernen Sie einen freundlicheren Umgang mit sich selbst. Sie entwickeln mehr Klarheit, Gelassenheit und Selbstsicherheit für Ihren Alltag.

1635 Samstag, 10.10.2026,
11.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der lebendige Vortrag

Cornelia Schönwald, Schauspielerin



Wirksam und authentisch vortragen in der Öffentlichkeit. Stimme und Sprache optimal einsetzen. Ihre persönliche Präsentation.

Die Dozentin, bekannt aus vielen Aufführungen im Deelenhaus, ist professionelle Schauspielerin, Sprecherin, Regisseurin und gibt Training in Sprecherziehung, Textverarbeitung und Textpräsentation.

Ihr Seminar richtet sich an alle, die in der Öffentlichkeit stehen, Vorträge halten, Texte präsentieren und eine Zuhörer*innenschaft durch Präsenz und mit der Stimme optimal erreichen wollen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu vervollkommen und im Alltag anzuwenden.

1680 Samstag, 14.11.2026,
10.00-15.00 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

Resilienz(er)leben – Was macht stark und das Leben lebenswert?

Walter Hönig

Sie möchten mehr Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben bringen? Hier erleben Sie nicht nur die Grundhaltungen und Fähigkeiten für mehr Resilienz, sondern auch in einem auf Achtsamkeit basierten Motivationstraining Ihr Selbstwertgefühl zu stärken und sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind. Immer

wenn starke Gefühle, wie Angst, Frustration, Ohnmacht oder Verzweiflung in uns aufkommen, kann man gewisse Automatismen erkennen und hinterfragen. Der Mensch fühlt was er denkt. Erfahren Sie aber auch in verschiedenen Übungen wie wichtig gute Beziehungen sind und erleben Sie die überraschende Dynamik, wenn sich im Rollenspiel Konflikte in kreative Kooperation verwandeln.

1685 Mittwoch, 30.09.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schwierige Gespräche gestalten: Kontakt, Thema, Ergebnis

Christoph Teschner

Im beruflichen Alltag sind klare Kommunikationsregeln besonders wichtig. Durch hohe Arbeitsbelastung und Mediennutzung gewinnen bewusste und präzise Worte an Bedeutung. Das Seminar verbindet sachliche Kommunikation mit verständlicher Sprache, die Nähe und professionelle Distanz ermöglicht. Sie reflektieren Ihre eigene Rolle und entwickeln einen klaren, verantwortungsvollen Kommunikationsstil. Ziel ist es, durch bewusste Wortwahl konstruktive und erfolgreiche Ergebnisse für alle Beteiligten zu fördern.

Im Seminar arbeiten Sie praxisnah mit Austausch, Übungen und Unterlagen. Inhalte sind aktives Zuhören, der bewusste Umgang mit Sprache, das Vermeiden belastender Kommunikationsmuster, die Wahl geeigneter Kommunikationskanäle sowie der Umgang mit Fakten, Meinungen und Schuldzuweisungen.

1686 Dienstag, 06.10.2026,
09.30-16.30 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
48,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit – Selbstbewusst agieren durch Improvisation

Lea Krumme

Die Vorstellung, vor Menschen zu sprechen, macht Sie nervös? Im Alltag, beim Vortrag oder im Bewerbungsgespräch kann Unsicherheit schnell zur Herausforderung werden. Die gute Nachricht: Dank einfachen Methoden aus dem Improvisations-, Stimm- und Körpertraining können Sie handwerkliche Kniffe für einen sicheren Auftritt lernen, durch selbstbewusste Behauptung trotz Unsicherheit. In diesem zweitägigen Intensivworkshop trainieren wir in vielfältigen unterhaltsamen Übungen spielerisch und kreativ Selbstbewusstsein, (Körper-)Sprache und Spontanität im Umgang mit unerwarteten Gruppensituationen.

Teil I

- 1687** **Samstag**, 26.09.2026, 10.30-14.00 Uhr
Sonntag, 27.09.2026, 10.30-14.30 Uhr (10 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Teil II

- 1688** **Samstag**, 14.11.2026, 10.30-14.00 Uhr
Sonntag, 15.11.2026, 10.30-14.30 Uhr (10 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Teil III

- 1689** **Samstag**, 12.12.2026, 10.30-14.00 Uhr
Sonntag, 13.12.2026, 10.30-14.30 Uhr (10 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Storytelling leicht gemacht: Schreibwerkstatt

Lea Krumme

In Ihnen schlummern tausend Geschichten und Sie erschaffen in Ihrer Fantasie ganze Welten, aber irgendwann klickt die Schreibblockade? Dann sind Sie in dieser dreiwöchigen Schreibwerkstatt genau richtig! Wir erproben Techniken aus den Bereichen Storytelling, Worldbuilding und Dramaturgie, erforschen Genres und erwecken mit handwerklichen Bausteinen Ihre Geschichten zum Leben. So wird aus Ihrer Schreibblockade wieder ein lebendiger Schreibfluss. Für Geschichtenerzähler*innen mit und ohne Schreib-erfahrung und alle, die es werden wollen.

Teil I

- 1690** BEGINN: 01.10.2026, 3x donnerstags,
 18.00-20.30 Uhr (10 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Teil II

- 1691** BEGINN: 12.11.2026, 3x donnerstags,
 18.00-20.30 Uhr (10 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Teil III

- 1692** BEGINN: 03.12.2026, 3x donnerstags,
 18.00-20.30 Uhr (10 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 65,00 Euro (keine Ermäßigung)

INSTANT SPEECH: Zielorientierung und Effizienz in der Kommunikation

Christoph Teschner

Im beruflichen Alltag fehlt häufig die klare Fokussierung, sodass Kernthemen ungenau benannt und Ziele nicht eindeutig mit passenden Handlungen verknüpft werden. Hier lernen Sie, Ihre Kommunikation gezielt zu strukturieren und direkter sowie effizienter zu gestalten. Grundlage sind einfache Regeln zur Wortwahl, zum Aufbau von Aussagen und zur bewussten Nutzung verschiedener Kommunikationskanäle. Sie trainieren praxisnah typische Berufssituationen und erhalten Feedback zu Ihrer Wirkung und Ausdrucksweise. Ziel ist es, Inhalte klarer zu formulieren, sicherer aufzutreten und auch mit unerwarteten Situationen souverän umzugehen.

- 1694** **Mittwoch**, 02.12.2026,
 09.30-16.30 Uhr (8 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 48,00 Euro (keine Ermäßigung)

SCHÖNHEIT UND KÖRPERPFLEGE

Farb- und Typberatung

Sonja Lang

Lust auf einen Ausflug in die Welt Ihrer persönlichen Farben? Jeder Farbtyp entspricht bestimmten Nuancen, die das Aussehen positiv beeinflussen. Wer seine Farben trägt, kommt optimal zur Geltung. Finden Sie heraus, wie Sie jünger, frischer und schlanker wirken. Mit einem attraktiven und stimmigen Erscheinungsbild überzeugen Sie beruflich und privat. Darüber hinaus hilft Ihnen das neu erworbene Wissen, vorhandene Kleidungsstücke vorteilhaft zu kombinieren und Fehlkäufe zu meiden, ein wichtiger Beitrag für mehr Nachhaltigkeit. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen.

- 1800** **Samstag**, 07.11.2026,
 11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 27,20 Euro (keine Ermäßigung)

- 1801** **Samstag**, 05.12.2026,
 11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 27,20 Euro (keine Ermäßigung)

Natürliches Anti-Aging mit Silikon-Schröpfungläsers – für ein strafferes und strahlendes Hautbild

Sandra Polzt

Warum altert unsere Haut und was können Sie auf natürliche Weise für ein frischeres Aussehen tun? Erfahren Sie, wie sich Haut, Muskulatur und Faszien

im Laufe der Zeit verändern und welchen Einfluss Lebensstil und Ernährung haben. Im Praxisteil erlernen Sie die sanfte Gesichtsmassage mit Silikon-Schröpf-gläsern zur Förderung von Durchblutung, Lymphfluss und Hautregeneration. Die Techniken lassen sich anschließend sicher zu Hause anwenden.

1810 Donnerstag, 05.11.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Anti-Aging ganz natürlich – jünger aussehen ohne Botox – die Jugenddreieck-Methode für Frauen ab 35

Sandra Polzt

Falten reduzieren, frischer wirken und sich wieder attraktiver fühlen, ganz ohne Botox oder Hyaluron. Sie lernen die Jugenddreieck-Methode® kennen, einen ganzheitlichen Ansatz zur natürlichen Faltenreduktion. Sie erfahren, wie Körperhaltung, Muskulatur, Faszien und Lebensstil den Alterungsprozess beeinflussen. Im Praxisteil führen Sie gezielte Übungen direkt an sich selbst durch. Die Techniken lassen sich einfach zu Hause anwenden und unterstützen ein frischeres, strafferres Erscheinungsbild.

Weitere Infos finden Sie online.

1811 Donnerstag, 15.10.2026,
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Face Yoga

Tatjana Frigin

Face Yoga bietet eine wohltuende Möglichkeit, die Gesichtsmuskulatur zu aktivieren, Verspannungen zu lösen und das natürliche Strahlen zu unterstützen. Sie lernen einfache und wirkungsvolle Übungen für Stirn, Augenpartie, Wangen, Mund und Kinn kennen, die Mimikfalten entspannen und die Durchblutung fördern können. Der Fokus liegt auf praxisnahen Techniken, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können, ohne anatomische Vorkenntnisse. Zudem erhalten Sie Anregungen, wie Sie Face Yoga in Ihre persönliche Selfcare-Routine einbinden. Ziel ist es, Ihre natürliche Ausstrahlung sanft und ganzheitlich zu stärken.

Weitere Infos finden Sie online.

1815 Donnerstag, 19.11.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

1

Gesellschaft



Beauty-Taping, natürlich schön ohne Botox

Tatjana Frigin

Die praktische Anwendung des Beauty-Tapings steht hier im Mittelpunkt, eine sanfte Technik, die die natürliche Durchblutung der Haut unterstützt, die Gesichtsmuskulatur entspannt und Regenerationsprozesse anregt. Dabei wird auch verständlich vermittelt, wie Kinesio-Tapes auf Haut, Muskeln und den Lymphfluss wirken.

Sie lernen unterschiedliche Tape-Anlagen kennen, um gezielt verspannte Bereiche zu lösen, die Spannkraft der Haut zu fördern und feine Linien auf natürliche Weise zu mildern – ganz ohne ästhetische Eingriffe.

Der Kurs eignet sich für alle, die Interesse an ganzheitlicher, natürlicher Schönheitspflege haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1816 **Donnerstag**, 10.12.2026,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Flechttechniken für mittellanges bis langes Haar

Kleine Kunstwerke auf dem Kopf

Gabriela Liekmeier

Ein gepflegtes Erscheinungsbild spielt bei offiziellen Anlässen wie Vorstellungsgesprächen, Meetings oder Kundenterminen ebenso eine wichtige Rolle wie im privaten Umfeld. Dazu gehört auch eine passende Frisur, die je nach Haarlänge vielseitig gestaltet werden kann. Besonders mittellanges und langes Haar bietet zahlreiche Möglichkeiten, etwa durch Flechtfrisuren wie französische Zöpfe, Fischgrätenzöpfe oder geflochtene Kränze. Sie lernen einfache Techniken kennen, mit denen das Flechten sicher gelingt und Schritt für Schritt anwendbar wird. Ziel ist es, alltagstaugliche und zugleich elegante Frisuren selbstständig umsetzen zu können. Voraussetzung sind mittellange bis lange Haare.

1820 **Freitag**, 09.10.2026,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Haare stylen leicht gemacht – für einen guten Auftritt in Alltag und Beruf

Gabriela Liekmeier

Einfaches Frisieren und Stylen Ihres mittellangen bis langen Haares wird Ihnen anschaulich vermittelt. Mit den erlernten Techniken können Sie Ihr Haar lässig, elegant und individuell gestalten. Geflochtene, gedrehte Frisuren oder der klassische Dutt sind möglich. Sie haben die Möglichkeit, die verschiedensten Techniken und den Umgang mit Lockenstab und

Glätteisen zu üben. An Ihrem eigenen Gerät und mit Tipps vom Profi gewinnen Sie Sicherheit und können im Handumdrehen das Haar in Szene setzen. Zum Typ passende Frisuren werden gemeinsam besprochen und Übungen mit der Sitznachbarin ermöglichen das Ausprobieren. Werden Sie selbst zur Expertin für Ihr Haar!

Voraussetzung: mindestens schulterlanges Haar.

1821 **Freitag**, 04.12.2026,
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kinderfrisuren – für den Alltag und festliche Anlässe

Gabriela Liekmeier

Auch Kindern ist es wichtig gut auszusehen, sie wollen dazu gehören und ihren eigenen Stil finden. Sie können dazu beitragen, indem Sie Ihrem Kind passende Frisuren zaubern, wenn z. B. etwas Besonderes ansteht. Lernen Sie schöne kindgerechte Frisuren für den Alltag oder ein tolles Fest zu frisieren, die leicht und ohne großen Aufwand umsetzbar sind. Ob Haarschmuck, Blumen, Kränze oder Bänder im Haar befestigen, flechten oder Locken machen, elegant oder lässig, mit etwas Übung bekommen Sie das leicht hin. Bringen Sie gerne ein Kind als Model mit!

1822 **Samstag**, 14.11.2026,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Kunst der Klinge – Bartstyling & Nassrasur mit dem Rasiermesser

Michele Latorre

Ihnen wird hier die gesamte Nassrasur von A bis Z vermittelt, von der Vorbereitung über die Ausführung mit dem Rasiermesser bis hin zur Nachbehandlung mit den passenden Produkten. Ob Anfänger, Azubi oder Liebhaber, hier lernen Sie das Handwerk sicher und präzise. Mit Respekt vor Haut und Klinge, Schritt für Schritt zum Profi.

Entdecken Sie die Kunst der Rasur. Mit Spaß, ohne Druck.

1823 3x samstags 26.09.2026, 10.10., 17.10.2026
sowie 1x freitags 02.10.2026
18.00-19.30 Uhr (8 UStd.)
Meisterfriseur Paderborn,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)