

Gesundheit | Fitness



VHS MACHT GESÜNDER

- 66 Gesundheitsvorträge
- 70 Gesundheitsförderung & Steigerung der Resilienz
- 73 Ausgleich und Entspannung
- 75 Yoga · Tai Chi · Qi Gong
- 79 Tanz
- 79 Paartanz
- 81 Tanzspecials
- 84 Krafttraining · Körperwahrnehmung · Fitness
- 90 Schwimmen · Wassergymnastik
- 91 Radtouren mit dem ADFC Paderborn
- 92 Ernährung

Ansprechpartner*innen: **Iris Pape**
Tel. 05251 88-14309, i.pape@paderborn.de
Anna Sander
Tel. 05251 88-14311, anna.sander@paderborn.de
Tobias Zenker
Tel. 05251 88-14308, t.zenker@paderborn.de



Die vhs Paderborn ist Mitglied im vhs-Qualitätsring Gesundheit. Hiermit verpflichtet sich die vhs Paderborn auf die Einhaltung bestimmter Qualitätskriterien und Qualitätsstandards.

Wir bieten Ihnen ein überdurchschnittliches und breitgefächertes Angebot mit guten Standards und günstigen Konditionen.

GESUNDHEITSVORTRÄGE

Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln

(in Zusammenarbeit mit den St. Vincenz-Kliniken GmbH)

Prof. Dr. med. Andreas Götte, Chefarzt der Medizinischen Klinik II (Kardiologie und Internistische Intensivmedizin)

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

3002 **Dienstag**, 03.11.2026,
18.00-20.00 Uhr (2 UStd.)
Hotel Aspethera, entgeltfrei

Angststörungen verstehen – Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten

Julian Nils Anielski

Angst ist eine wichtige Schutzreaktion des Menschen. Wird sie jedoch übermäßig stark oder dauerhaft erlebt, kann sie den Alltag erheblich beeinträchtigen. Der medizinische Fachvortrag informiert über die verschiedenen Formen von Angststörungen, ihre Ursachen und typischen Symptome. Zudem werden moderne Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt und häufige Fragen rund um das Thema Angst beantwortet. Die Veranstaltung vermittelt fundiertes Wissen und trägt dazu bei, Ängste besser einzuordnen und Betroffene besser zu verstehen.

3004 **Donnerstag**, 26.11.2026,
19.00-20.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Psychische Erkrankungen im Überblick – verstehen, erkennen, einordnen

Julian Nils Anielski

Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen unserer Zeit und können Menschen jeden Alters betreffen. Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über häufige Krankheitsbilder wie Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen, Burnout und psychotische Störungen. Sie erfahren, welche Anzeichen auf psychische Belastungen hinweisen können, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wie Betroffene Unterstützung finden. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, Vorurteile abzubauen und den Umgang mit psychischen Erkrankungen sicherer und verständlicher zu machen.

3005 **Dienstag**, 01.12.2026,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

Soziale Medien und Gesundheit – Chancen, Risiken und ein bewusster Umgang

Julian Nils Anielski

Soziale Medien sind aus dem Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Sie ermöglichen Information, Austausch und Vernetzung, können aber auch Einfluss auf Wohlbefinden, Konzentration, Schlaf und psychische Gesundheit nehmen. Der Vortrag beleuchtet aktuelle Erkenntnisse zu den Auswirkungen sozialer Medien auf Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie erhalten Anregungen für einen bewussten und gesundheitsförderlichen Umgang mit digitalen Medien und erfahren, wie sich Chancen nutzen und mögliche Risiken reduzieren lassen.

3006 **Mittwoch**, 09.12.2026,
18.00-19.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Beschwerden der großen Gelenke verstehen

Behandlungsmöglichkeiten von Schulter, Hüfte und Knie

(in Zusammenarbeit mit dem Christlichem Klinikum Paderborn)

Dr. Nihad Al Hussin

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

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

3007 **Mittwoch**, 07.10.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Entdecken Sie die Kraft von Omega-3: Ihr Schlüssel zu einem gesünderen Leben!

Angelika Ströhmeier

Gute Ernährung beginnt oft mit kleinen, wirkungsvollen Entscheidungen. Omega-3-Fettsäuren gelten als wichtige Bausteine für Herz, Gehirn und Stoffwechsel – doch viele wissen wenig über ihren tatsächlichen Nutzen. Sie erhalten einen verständlichen Überblick über Wirkungen, natürliche Quellen und die sinnvolle Integration in den Alltag. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung gezielt ergänzen können, ohne komplizierte Regeln zu befolgen. Wer fundierte Informationen statt Ernährungstrends sucht, findet hier Orientierung und alltagstaugliche Tipps.

3008 **Montag**, 02.11.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Darm und das Mikrobiom: Ihr Schlüssel zu einem gesünderen Leben!

Angelika Ströhmeier

Der Darm übernimmt weit mehr Aufgaben als die Verdauung. Als Sitz eines komplexen Mikrobioms beeinflusst er unter anderem das Immunsystem, den Stoffwechsel und das allgemeine Wohlbefinden. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Bedeutung die Darmgesundheit für den gesamten Körper hat und wie Ernährung und Lebensstil das Mikrobiom positiv beeinflussen können. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werden verständlich erläutert und mit alltagstauglichen Empfehlungen ergänzt. So erhalten Sie wertvolle Anregungen, um Ihre Gesundheit von innen heraus zu stärken.

3009 **Mittwoch**, 25.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

ADHS bei Mädchen und Frauen

Katharina Lake

ADHS wird bei Mädchen und Frauen häufig später erkannt als bei Jungen und Männern. Der Vortrag beleuchtet typische Erscheinungsformen über die Lebensspanne – von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter. Es wird erläutert, warum Symptome oft übersehen oder anders gedeutet werden und welche Folgen dies für Schule, Beruf, Beziehungen und Selbstwert haben kann. Sie erhalten Hinweise zu Diagnostik, Unterstützungsmöglichkeiten und hilfreichen Strategien im Alltag. Ziel ist ein differenziertes Verständnis für die besonderen Herausforderungen betroffener Mädchen und Frauen.

3010 **Samstag**, 14.11.2026,
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das Wohlbefinden steigern durch gesunden Schlaf

Esther Dykhoff

Erholsamer Schlaf ist eine zentrale Voraussetzung für Konzentration, Leistungsfähigkeit und seelisches Gleichgewicht. Sie erfahren, wie Schlaf entsteht, welche Faktoren ihn fördern oder stören und welche Gewohnheiten die Schlafqualität verbessern können. Themen sind unter anderem Schlafrhythmus, Licht, Bewegung, Ernährung und der Umgang mit Stress. Anhand alltagstauglicher Strategien lernen Sie, wie Sie Ihren Schlaf bewusster gestalten und typische Schlafprobleme besser einordnen können.

3011 **Mittwoch**, 02.12.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

Besser sehen – was leistet Augentraining?

Tanja Wischer

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

3041 **Samstag**, 10.10.2026,
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vitamin D – Wundermittel oder überbewertet?

Fakten, Empfehlungen und sichere Anwendung
Sabina Sucker

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für Knochengesundheit, Stoffwechsel und Immunsystem – zugleich kursieren viele widersprüchliche Aussagen. Sie erhalten einen nüchternen Überblick über Nutzen, Grenzen und den aktuellen Stand der Empfehlungen. Erläutert werden sinnvolle Dosierungen, Laborwerte und Referenzbereiche sowie Faktoren, die die Verwertung im Körper beeinflussen. Außerdem erfahren Sie, was mit Auffüll- und Erhaltungsphase gemeint ist und wie sich typische Einnahmefehler vermeiden lassen.

3046 Montag, 09.11.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

Lachen ist die beste Medizin – heiter durch den Alltag

Hedwig Koch-Münch

Lachen kann Stress reduzieren, positive Gefühle fördern und das allgemeine Wohlbefinden stärken – selbst dann, wenn es zunächst bewusst angeregt wird. Sie erfahren, welche Erkenntnisse die Lachforschung zur Wirkung von Lachen auf Körper und Psyche liefert. Praktische Übungen zeigen, wie sich leichte Atem-, Entspannungs- und Bewegungsimpulse ohne Leistungsdruck in den Alltag integrieren lassen. Ziel ist, mehr Gelassenheit, Lebensfreude

3047 Mittwoch, 11.11.2026,
18.30-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

Ursula Stehmann

Achtsamkeit wird heute in Psychotherapie, Schmerztherapie und Stressprävention vielfach eingesetzt. Sie erhalten fundierte Einblicke in die Ursprünge der Achtsamkeitspraxis und die vier klassischen Bereiche der Achtsamkeitsmeditation. Anhand verständlicher Beispiele wird gezeigt, wie Aufmerksamkeit auf Körper, Gefühle, Geist und geistige Inhalte gerichtet werden kann. Die Veranstaltung verbindet Hintergrundwissen mit ersten praktischen Erfahrungen und zeigt, wie Achtsamkeit im Alltag nutzbar wird.

3050 Mittwoch, 14.10.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Buddhas Wege zum Glück – mehr Gelassenheit im Alltag und Beruf

Ursula Stehmann

In seiner Weisheitslehre beschreibt der historische Buddha „vier göttliche Bereiche“ des Glücks, die als innere Qualitäten entwickelt werden können, um ein glückliches, konfliktfreies und gelassenes Leben zu führen. Dieser Vortrag gibt einen Einblick in diese Bereiche und zeigt Möglichkeiten auf, sie zu entdecken und im Alltag zu verwirklichen. Für mehr innere Ruhe, Lebensfreude und einen achtsamen Umgang mit sich und anderen.

3052 Donnerstag, 05.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wenn das Leben grau wird – Depression erkennen und verstehen

(in Zusammenarbeit mit dem Paderborner Bündnis gegen Depression)

Anja Mersch



Der Vortrag vermittelt grundlegendes Wissen über Depressionen, ihre Symptome und typische Verläufe. Ziel ist es, das Verständnis für Betroffene zu stärken und Hinweise für einen hilfreichen Umgang im persönlichen Umfeld zu geben. Die Referentin ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin und bringt Erfahrungen aus der Arbeit mit depressiv erkrankten Menschen und ihren Angehörigen mit. Fragen der Teilnehmenden werden ausdrücklich einbezogen.

3060 Dienstag, 06.10.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

SEMINARE FÜR DEPRESSIV ERKRANLTE

Diese Kurse werden vom Paderborner Bündnis gegen Depression begleitet und richten sich an Betroffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen. Sie sollen das eigene Krankheitsmanagement

fördern und sind nicht als Ersatz einer erforderlichen Behandlung zu sehen.

Praxiskurs: Malen für die Seele

Barbara Leißle

Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, haben die Möglichkeit, sich im gestalterischen Ausdruck den eigenen Lebensthemen zu stellen. Über unterschiedliche Materialien formulieren die Teilnehmenden ihre Themen in Ton und in gemalten Bildern. Die Seele bekommt Raum für ihren Ausdruck. Ziel ist es Verständnis für die eigene Situation zu entwickeln und einen liebevollen Blick auf sich und andere zu entwickeln. Was gibt mir Kraft und nährt, was entzieht mir Energie und zerrt. Das Material wird im Kurs gestellt.

3073 BEGINN: 03.11.2026, 4x dienstags,
17.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro

3074 BEGINN: 01.12.2026, 3x dienstags,
17.00-19.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
22,00 Euro

Praxiskurs für Menschen mit Depression: Heilsames Singen

Helena Smolorz

Heilsames Singen nutzt einfache, meditative Lieder mit wiederkehrenden Texten und Melodien. Die lange Ausatmung beim Singen, die Konzentration auf positive Inhalte und das gemeinsame Erleben in der Gruppe können Entspannung, Verbundenheit und innere Stabilisierung fördern. Im Mittelpunkt stehen Freude am Singen und das Erleben der eigenen Stimme – fernab von Leistung und Perfektion. Das Angebot richtet sich an Menschen, die mit Depressionen oder deren Auswirkungen leben, sowie an Angehörige, die unterstützende Ressourcen kennenlernen möchten.

3075 BEGINN: 05.10.2026, 8x montags,
17.00-18.30 Uhr (16 UStd.)
Tagesstätte des SPI Paderborn e.V.,
30,00 Euro

ANGEBOTE ZUM TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Stress erkennen und regulieren

Valerija Braun

Lernen Sie, Stresssignale frühzeitig zu erkennen und gezielt zu regulieren. Anhand einfacher Techniken zur Körperwahrnehmung und Selbstregulation gewinnen Sie praktische Ressourcen für Ihren Arbeits- und Lebensalltag. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

3080 Samstag, 10.10.2026,
14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
5,00 Euro

Trance-Zen-Dance

Valerija Braun

Sie sind eingeladen, auf spielerische Weise in den Flow zu kommen, Spannungen abzubauen und Bewegung als kreative Ressource zu nutzen. Durch die Verbindung von Tanz, Meditation und Achtsamkeit verlagern Sie den Fokus vom Denken in die Körperwahrnehmung und entdecken neue Bewegungsmuster. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

3081 Samstag, 10.10.2026,
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
5,00 Euro

Lachen als Kraftquelle – mit Lachyoga gestärkt durch herausfordernde Zeiten

Hedwig Koch-Münch



Krisen und belastende Lebensphasen gehören zum Leben und können uns zeitweise aus dem Gleichgewicht bringen. Lachyoga zeigt einen ungewöhnlichen, aber wirkungsvollen Weg, den eigenen Ressourcen wieder näherzukommen und neue Perspektiven zu entwickeln. Durch bewusstes Lachen, Atemübungen und gemeinschaftliche Erfahrungen erleben Sie, wie Körper und Geist positiv aktiviert werden können. Die Übungen fördern Entspannung, Zuversicht und innere Stabilität und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Entdecken Sie, wie mehr Leichtigkeit und Lebensfreude auch in herausfordernden Zeiten ihren Platz finden können.

3083 Samstag, 10.10.2026,
13.30-15.00 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
5,00 Euro

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

Jutta Landwehr-Jordan

Kursinfo siehe Kurs Nr. 3103

- 3085 Samstag**, 10.10.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies
Hütte,
5,00 Euro

GESUNDHEITSFÖRDERUNG & STEIGERUNG DER RESILIENZ

Stand-up-Paddling für Einsteiger*innen

Rudolf Fafflok

Mit dem Paddel in der Hand über das Wasser gleiten: Stand-up-Paddling verbindet Naturerlebnis, Bewegung und innere Balance. In entspannter Kleingruppenatmosphäre lernen Sie die wichtigsten Grundtechniken, Sicherheitsaspekte und das sichere Verhalten auf dem Board kennen. Die vielseitige Sportart fördert Gleichgewicht, Rumpfstabilität, Kraft und Ausdauer und bietet zugleich einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag. Die notwendige Ausrüstung wird gestellt; ein erfahrener SUP-Trainer begleitet Sie Schritt für Schritt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- 3096 Sonntag**, 23.08.2026,
15.00-16.30 Uhr (2 UStd.)
Lippesee DLRG-Gebäude,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3097 Sonntag**, 30.08.2026,
15.00-16.30 Uhr (2 UStd.)
Lippesee DLRG-Gebäude,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3098 Sonntag**, 13.09.2026,
15.00-16.30 Uhr (2 UStd.)
Lippesee DLRG-Gebäude,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3099 Sonntag**, 20.09.2026,
15.00-16.30 Uhr (2 UStd.)
Lippesee DLRG-Gebäude,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bildungsurlaub: Rücken & Stress: Gesundheit im Beruf erhalten

Tobias Dreßler

Rückenbeschwerden und beruflicher Stress beeinflussen sich oft gegenseitig. Sie lernen, wie Haltung, Bewegung, Belastungssteuerung und Erholung zusammenwirken und welche alltagstauglichen Maßnahmen Rücken und Nervensystem entlasten können. Praktische Übungen zu Mobilisation, Wahrnehmung, Entspannung und ergonomischem Verhalten

werden mit verständlichen Hintergrundinformationen kombiniert. Ziel ist, körperliche Warnsignale früher zu erkennen und die eigene Gesundheit im Arbeitsalltag wirksam zu unterstützen.

- 3100 Mittwoch**, 16.12.2026, 09.30-16.30 Uhr
Donnerstag, 17.12.2026, 09.30-16.30 Uhr
Freitag, 18.12.2026, 09.30-16.30 Uhr
(24 UStd.)
vhs im Riemeke,
122,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gärtnern – Wohltat für Körper und Seele – Jahresprojekt

Nasanin Kazemi

Gärtnern entspannt, fördert Kreativität und wirkt sich positiv auf körperliches und psychisches Wohlbefinden aus. Der vhs-Garten bietet einen Ort zum gemeinsamen Gestalten, Lernen, Experimentieren und Wohlfühlen. Sie erwerben praktische Kenntnisse zu Anbau, Pflege und Ernte von Pflanzen und erleben Gartenarbeit als sinnstiftende Aktivität in Gemeinschaft. Das geerntete Gemüse kann als Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung mitgenommen werden. Der Kurs ist fortlaufend; ein Einstieg ist jederzeit möglich.

- 3101** BEGINN: 04.09.2026, 12x freitags,
15.00-17.00 Uhr.
Findet auch in den Ferien statt.
vhs-Garten an der Wollmarktstraße, entgeltfrei



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

Jutta Landwehr-Jordan

Der Wald ist nicht nur Erholungsraum, sondern auch ein faszinierendes Ökosystem. Sie erhalten Einblicke in aktuelle Erkenntnisse darüber, wie Bäume miteinander interagieren, auf Umweltreize reagieren und in Waldgemeinschaften eingebunden sind. Ergänzend erleben Sie einfache Achtsamkeitsübungen im Wald: bewusstes Gehen, Hören, Sehen und Atmen fördern Ruhe, Konzentration und Erholung. So verbindet die Veranstaltung Naturwissen mit unmittelbarer Erfahrung und macht den Wald als Lern- und Kraftort erfahrbar.

- 3103 Samstag**, 07.11.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies
Hütte,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Waldbaden – Balsam für Körper und Seele

Irene Urich



Der japanische Begriff „Shinrin Yoku“ beschreibt das achtsame Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen. Beim Waldbaden lernen Sie einfache Achtsamkeits-, Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen kennen, die sich leicht in den Alltag übertragen lassen. Die ruhige Umgebung des Waldes kann helfen, Spannung abzubauen, den Geist zu beruhigen und Erholung bewusster wahrzunehmen. Sie erleben den Wald als Ort der Regeneration und nehmen konkrete Impulse für mehr Gelassenheit und Stressabbau mit.

3104 **Sonntag**, 20.09.2026,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies Hütte,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Achtsames Waldbaden trifft Fotografie für Frauen

Olga Koch

Dieses Angebot verbindet achtsames Naturerleben mit einfacher, kreativer Fotografie. Beim langsamen Gehen, bewussten Wahrnehmen und kurzen Achtsamkeitsübungen richten Sie die Aufmerksamkeit auf Klänge, Farben, Licht und Strukturen des Waldes. Die Kamera oder das Smartphone dient dabei nicht der Perfektion, sondern als Werkzeug, um besondere Eindrücke festzuhalten und den Blick zu schärfen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In der gemeinsamen Reflexion entstehen Raum für Austausch, Selbstwahrnehmung und neue Perspektiven auf Natur und Alltag.

3105 **Samstag**, 12.09.2026,
11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies Hütte,
13,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bogenschießen 70+

Bewegung, Fokus und Gemeinschaft

Bogensport im Haxterpark, Alexandra Simopoulos

Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die Bogenschießen in ruhiger, sicherer Atmosphäre kennenlernen oder vertiefen möchten. Im Mittelpunkt stehen achtsame Bewegung, Konzentration, Koordination und die Freude am gemeinsamen Erleben – ohne Leistungsdruck, aber mit spürbaren Erfolgserlebnissen. Spielerische Übungen, intuitive Schießeinheiten und kurze Reflexionsphasen fördern Körperbewusstsein, Beweglichkeit und mentale Fokussierung. Die fachkundige Anleitung und die kleine Gruppe schaffen einen entspannten Rahmen für persönliches Lernen und soziale Begegnung.

3107 **BEGINN**: 09.10.2026, 8x freitags,
10.30-12.30 Uhr (21 UStd.)
Haxterpark,
120,00 Euro (keine Ermäßigung)

Billard – Technik, Taktik und Konzentration

Rolf Bexte

Billard verbindet Präzision, Strategie und Spielspaß. Ganz nebenbei werden Konzentration, Hand-Augen-Koordination und mentale Fitness gefördert. Unter Anleitung erfahrener Billardspieler*innen erlernen Anfänger*innen die Grundlagen des Pool-Billards, während Fortgeschrittene ihre Technik gezielt verfeinern können. Vorkenntnisse oder eigenes Spielmaterial sind nicht erforderlich; die Ausrüstung wird vom Verein gestellt.

3108 **BEGINN**: 03.11.2026, 10x dienstags,
19.00-20.15 Uhr (17 UStd.)
Vereinsraum der Poolspieler (VdP Paderborn
1989 e.V.),
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

Augentraining – kurz und kompakt

Tanja Wischer

Eine kleine Auszeit für die Augen kann im Alltag spürbar entlasten. Sie lernen einfache, sofort anwendbare Übungen kennen, die Augen entspannen und die visuelle Wahrnehmung unterstützen können. Thematisiert werden typische Belastungen durch Bildschirmarbeit, Nahfokus und Stress sowie kurze Sehpausen für zwischendurch. Das kompakte Format eignet sich für alle, die das ganzheitliche Augentraining kennenlernen und erste praktische Erfahrungen sammeln möchten.

3109 **Samstag**, 26.09.2026,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Augentraining – Intensiv-Workshop

Tanja Wischer

Entspannte Augen sehen oft müheloser. Der Workshop vermittelt ein ganzheitliches Augentraining mit Sehspielen, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die die Beweglichkeit der Augen unterstützen und den Blick flexibilisieren können. Thematisiert werden unter anderem Akkommodation, beidäugiges Sehen, visuelle Aufmerksamkeit und der Umgang mit Belastungen durch Bildschirmarbeit. Der Workshop richtet sich an Menschen mit Kurzsicht oder Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen sowie an alle, die ihren Augen bewusst etwas Gutes tun möchten.

3110 Samstag, 12.12.2026, 10.00-18.00 Uhr
Sonntag, 13.12.2026, 10.00-18.00 Uhr
 (16 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 60,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gutes Älterwerden – die besten Jahre gut gestalten

Jutta Landwehr-Jordan

Viele Menschen erleben die Jahre zwischen 58 und 77 als besonders zufrieden und stimmig. Die Veranstaltung lädt dazu ein, diese Lebensphase bewusst zu gestalten und die eigenen Ressourcen in den Blick zu nehmen. In einem inspirierenden Austausch erkunden Sie, welche Gewohnheiten, Beziehungen, Aktivitäten und Ziele Sinn, Lebensfreude und Stabilität fördern. Praktische Impulse zu Resilienz, Gesundheit, Achtsamkeit, Bewegung und sozialer Verbundenheit werden mit Naturerfahrungen und Lernen im Grünen verbunden. So entsteht Raum, persönliche Perspektiven zu klären und konkrete Schritte für ein gutes Älterwerden zu entwickeln.

3112 Donnerstag, 08.10.2026,
 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
 Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies
 Hütte,
 15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Singen befreit die Seele in traurigen Zeiten

(in Zusammenarbeit mit dem ambulanten Hospizdienst **VKA** AchtsamZeit Paderborn)

Maria Leifeld

Wenn wir etwas Lieb gewonnenes verlieren – sei es durch Tod, Trennung oder andere Umstände – beginnt ein individueller Trauerprozess. Dieser Schmerz ist sehr persönlich und niemand kann ihn uns nehmen. Manchmal wirft er sogar die Frage nach dem Sinn des Lebens auf. Doch gemeinsam können wir neue Kraft schöpfen: Singen öffnet das Herz, befreit die Seele und spendet neuen Lebensmut. Sie brauchen keine musikalischen Vorkenntnisse.

Es geht nicht um Leistung, sondern um die Freude am gemeinsamen Singen und den Spaß in der Gemeinschaft. Lassen Sie uns gemeinsam singen, damit Sie am Ende des Tages „gut gestimmt“ nach Hause gehen.

3113 Dienstag, 17.11.2026,
 17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)
 vhs im Riemeke, entgeltfrei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ätherische Öle für mehr Resilienz – Gesundheit aus der Natur

Irene Urlich

Stress und Erschöpfung gehören für viele Menschen zum Alltag und können Körper und Psyche belasten. Ätherische Öle bieten vielfältige Möglichkeiten, das Wohlbefinden zu fördern und Momente der Entspannung bewusst zu gestalten. Sie erfahren, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er haben kann und wie ausgewählte Düfte auf Körper, Geist und Emotionen wirken. Vorgestellt werden ätherische Öle, die das limbische System ansprechen und zur Entspannung beitragen können. Praktische Anregungen zeigen, wie sich die Kraft natürlicher Düfte einfach und wirkungsvoll in den Alltag integrieren lässt.

3114 Freitag, 20.11.2026,
 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Klangmassagen für den Alltag

Zur eigenen Gesundheitsprävention

Irene Urlich



Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Klang und Schwingung. Sie lernen, wie Sie mit einer Klangschale eine einfache

Klangmassage zur Selbstanwendung durchführen können. Die sanften Klänge und Vibrationen fördern Entspannung, unterstützen die Körperwahrnehmung und helfen dabei, Stress abzubauen. Mit praktischen Übungen entwickeln Sie mehr Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und gewinnen neue Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag.

3116 Freitag, 13.11.2026,
 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 27,00 Euro (keine Ermäßigung)

AUSGLEICH UND ENTSPANNUNG

Wellness-Massage zum Entspannen

Tobias Dreßler

Berührung kann eine wertvolle Quelle von Entspannung und Wohlbefinden sein. Sie lernen grundlegende Techniken der Wellness-Massage kennen und erfahren, wie durch achtsame Berührungen Verspannungen gelöst und Regeneration gefördert werden können. Neben praktischen Übungen werden wichtige Hinweise zu Massageabläufen, Druckstärke und Körperwahrnehmung vermittelt. Die Anwendung erfolgt in entspannter Atmosphäre und lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen.

3117 **Samstag**, 19.12.2026,
10.00–17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Reiki in Theorie und Praxis

Corina Clobes

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

3119 **Samstag**, 14.11.2026,
14.00–17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Meditationsreisen – innere Welten und Kraftquellen entdecken

Doris Baggerörh

Meditationsreisen eröffnen einen achtsamen Zugang zur eigenen Innenwelt. Mit geführten Meditationen, Imaginationen und Phasen der Stille entdecken Sie innere Bilder, Ressourcen und persönliche Kraftquellen. Die Übungen fördern Entspannung, Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen. Schritt für Schritt entsteht mehr Raum für innere Ruhe, Klarheit und neue Perspektiven.

3122 **BEGINN**: 16.11.2026, 5x montags,
20.00–21.30 Uhr (10 UStd.)
vhs im Riemeke,
36,00 Euro (ermäßigt: 23,40 Euro)

Wellness- und Sportmassage am Wochenende

Tobias Dreßler

Leiden Sie unter Verspannungen im Alltag? Sie lernen, verklebtes Faszienewebe und Muskelverhärtungen bei sich selbst und anderen gezielt zu lösen und erfahren, wie Sie Ihr eigenes Körpergewicht kraftschonend einsetzen, um schmerzhafte Blockaden punktuell und effektiv zu lockern. Durch die individuell anpassbare Intensität der Griffe regulieren Sie den Druck vollkommen schmerzfrei nach Ihrem persönlichen Empfinden. Ihr Körper gewinnt dadurch eine geschmeidige Funktion sowie spürbare Beweglichkeit zurück und Sie steigern nachhaltig Ihr alltägliches Wohlbefinden. Für die Teilnahme benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse, sodass Sie die Techniken sofort mühelos erlernen und anwenden können.

3123 **Samstag**, 12.09.2026, 10.00–17.00 Uhr
Sonntag, 13.09.2026, 10.00–17.00 Uhr
(16 UStd.)
vhs im Riemeke,
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Retreat: Auszeit vom Alltag

Adriana Manthei

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag und schaffen Sie Raum für Erholung, Reflexion und neue Energie. Meditation, Yoga, Achtsamkeitsübungen und Embodiment-Praktiken unterstützen dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. In ruhiger Atmosphäre können Sie innehalten, den Blick nach innen richten und neue Impulse für den Alltag gewinnen. Das Retreat eignet sich gleichermaßen für Einsteiger*innen und erfahrene Praktizierende.

3124 **Samstag**, 28.11.2026,
15.00–19.00 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Achtsamkeitstag

Adriana Manthei

Ein Achtsamkeitstag bietet die Gelegenheit, bewusst innezuhalten und den Fokus auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Meditation, sanftes Yoga und achtsames Essen fördern eine vertiefte Wahrnehmung von Körper, Geist und Umgebung. Die Übungen unterstützen dabei, Stress abzubauen und mehr innere Ruhe zu entwickeln. Gleichzeitig entsteht Raum für Selbstreflexion und einen bewussteren Umgang mit den Herausforderungen des Alltags.

3125 **Sonntag**, 18.10.2026,
09.30–14.30 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannung im stressigen Alltag – ein Erste-Hilfe-Koffer zum Mitnehmen

Raphaela Gehle



Schenken Sie sich einen Tag voller Entspannung und neuer Impulse für den Alltag. Sie lernen verschiedene bewährte Methoden kennen, mit denen sich Stress reduzieren und innere Ruhe fördern lässt. Neben Hintergrundwissen zu Stress und Stressreaktionen stehen praktische Übungen im Mittelpunkt, darunter Atemtechniken, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan, Affirmationen und Fantasiereisen. Die leicht umsetzbaren Übungen helfen dabei, persönliche Entspannungsstrategien zu entwickeln und dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

3126 **Samstag**, 12.12.2026,
09.00-15.15 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
29,40 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannungstraining: Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training

Raphaela Gehle

Lernen Sie zwei bewährte Entspannungsverfahren kennen und finden Sie heraus, welche Methode am besten zu Ihnen passt. Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson arbeitet mit dem gezielten An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen, während das Autogene Training über innere Konzentration und Autosuggestion tiefe Entspannung fördert. Beide Verfahren können helfen, Stress, Unruhe, Schlafstörungen und körperliche Verspannungen zu reduzieren. Praktische Übungen ermöglichen einen direkten Einstieg und vermitteln Anregungen für die Anwendung im Alltag.

3127 **Samstag**, 09.01.2027,
09.00-15.15 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
29,40 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannungstraining: Progressive Muskelrelaxation

Birgit Block

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson ist eine leicht erlernbare Methode zur körperlichen und mentalen Entspannung. Durch das bewusste An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen lernen Sie, Spannungen frühzeitig wahrzunehmen und gezielt abzubauen. Die Methode kann bei Stress, Nervosität, Schlafproblemen, Kopfschmerzen oder Verspannungen unterstützend wirken. Praktische Übungen vermitteln die Grundlagen für eine selbstständige Anwendung im Alltag.

3128 **BEGINN:** 04.11.2026, 6x mittwochs,
19.30-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

Einführung in die Meditation der Achtsamkeit – das Leben in vollen Zügen genießen

Ursula Stehmann

Sowohl Anfänger*innen als auch Meditationserfahrene erhalten eine praktische Einführung in die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“. Lernen Sie Schritt für Schritt den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen, sich weniger aufzuregen und besser mit Stress und Schmerzen umzugehen. Fundierte Anleitungen und der Erfahrungsaustausch helfen, Anfangsschwierigkeiten zu überwinden und das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

3129 **BEGINN:** 03.11.2026, 7x dienstags,
19.45-21.15 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
60,80 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)

Buddhas Weg zum Glück – die Freude entdecken

Ursula Stehmann



Die buddhistische Tradition beschreibt vier innere Qualitäten, die zu mehr Lebensfreude, Gelassenheit und Mitgefühl beitragen können. Sie lernen die „Vier Bereiche des Glücks“ kennen: liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Meditative Übungen, Hintergrundwissen und gemeinsamer Austausch ermöglichen einen persönlichen Zugang zu diesen Haltungen. Die Veranstaltung lädt dazu ein, innere Ruhe zu stärken und neue Perspektiven für den Umgang mit sich selbst und anderen zu entdecken.

3130 **Sonntag**, 15.11.2026,
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Resilienz stärken – gelassener mit Herausforderungen umgehen

Birgit Block

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Belastungen und Krisen erfolgreich zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Lernen Sie die wichtigsten Faktoren psychischer Widerstandskraft kennen und erfahren Sie, wie sich diese gezielt fördern lassen. Praktische Übungen und alltagstaugliche Strategien helfen dabei, Stress besser zu bewältigen, innere Stabilität aufzubauen und neue Perspektiven zu entwickeln. So stärken Sie Ihre Gelassenheit und Handlungssicherheit im privaten wie beruflichen Alltag.

- 3133** BEGINN: 14.11.2026, 2× samstags,
13.30-15.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)

YOGA · TAI CHI · QI GONG

Hatha-Yoga-Praxis

Marietta Kunze

Körperliche Beschwerden und das Gefühl, nicht abschalten zu können, bringen uns oft aus dem Gleichgewicht. Der Yoga-Weg führt uns zurück zu körperlichem Wohlbefinden und Gelassenheit. Sie lernen sanfte Dehnübungen und Yogahaltungen, erfahren die Einheit von Atem und Bewegung, lösen blockierte Energien. Durch die gelenkte Aufmerksamkeit wird die Konzentration geschult und tiefe Entspannung erlebt.

- 3139** BEGINN: 17.09.2026, 10× donnerstags,
17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)
- 3140** BEGINN: 17.09.2026, 10× donnerstags,
19.30-21.00 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)

Entspannt ins Wochenende mit Yoga

Viktoria Waldeyer

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

- 3141** BEGINN: 18.09.2026, 10× freitags,
16.00-17.15 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3143** BEGINN: 18.09.2026, 10× freitags,
17.30-18.45 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hatha-Yoga für alle

Lisa Kleine

Hatha-Yoga verbindet Bewegung, Atmung und Entspannung zu einer ganzheitlichen Praxis für Körper und Geist. Durch achtsam ausgeführte Körperhaltungen werden Beweglichkeit, Kraft und Körperbewusstsein gefördert. Atemübungen und Entspannungseinheiten helfen dabei, Stress abzubauen und innere Ruhe zu entwickeln. Das Angebot eignet sich für Anfänger*innen ebenso wie für Menschen mit Yoga-Erfahrung, die ihre Praxis vertiefen möchten.

- 3144** BEGINN: 03.11.2026, 7× dienstags,
18.45-20.15 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
50,60 Euro (keine Ermäßigung)

Weekend-Yoga

Viktoria Waldeyer

Starten Sie aktiv und ausgeglichen ins Wochenende. Die dynamische Yogapraxis verbindet kraftvolle und mobilisierende Asanas mit Atemtechniken, Meditation und Achtsamkeitsübungen. Sie fördern Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft und stärken zugleich die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen. Die Verbindung von Bewegung und bewusster Atmung unterstützt ein besseres Körpergefühl und neue Energie für die kommenden Tage. Das Angebot richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Yogaerfahrungen.

- 3145** BEGINN: 19.09.2026, 9× samstags,
10.00-11.15 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für die Gelenke

Thomas Riedl



Gezielte Übungen stärken die beweglichen Verbindungen zwischen den Knochen – unsere Gelenke – und fördern so Stabilität und Beweglichkeit zugleich. Zusammen mit der Atemkoordination führen diese Übungen zu einer Flexibilisierung und Harmonisierung der beteiligten Strukturen. Dadurch lassen sich

auch Blockaden auf der energetischen Ebene auflösen. Regelmäßiges, angepasstes Praktizieren trägt dazu bei, Ihre Gelenke lange gesund und geschmeidig zu erhalten. Der Kurs ist geeignet für Menschen ohne sowie mit leichten (chronischen) Gelenkbeschwerden. Yoga-Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

3146 BEGINN: 13.10.2026, 5x dienstags,
17.15-18.30 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Business-Yoga für den Rücken

Langes Sitzen und einseitige Belastungen führen häufig zu Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Mit gezielten sanften Yogaübungen, Atemtechniken und Entspannungsmethoden lernen Sie, diesen Belastungen wirksam entgegenzuwirken. Im Mittelpunkt stehen Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Individuelle Hinweise unterstützen eine sichere und effektive Ausführung der Übungen. Bei akuten Rückenbeschwerden wird vor einer Teilnahme eine ärztliche Abklärung empfohlen.

3147 BEGINN: 02.11.2026, 7x montags,
18.30-19.45 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

Ausgleichende Yogapraxis

Diese wohltuende Yogapraxis mobilisiert, dehnt und kräftigt den gesamten Körper. Harmonisch aufeinander abgestimmte Übungen verbinden Bewegung und Stille, Aktivierung und Entspannung. Die bewusste Verbindung von Atem und Bewegung fördert innere Ausgeglichenheit und Körperwahrnehmung. Ideal für alle, die den Tag entspannt ausklingen lassen und neue Kraft schöpfen möchten.

3148 BEGINN: 02.11.2026, 7x montags,
17.00-18.15 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

Auspumpen und Empowern mit Yoga

Oxana Eremin

Kräftigende Yogaübungen und dynamische Bewegungsabläufe fördern Ausdauer, Stabilität und Körperkraft. Erdende Haltungen stärken Standfestigkeit und innere Präsenz, während bewusste Atemtechniken die Konzentration nach innen lenken. Entspannungsphasen schaffen einen wohltuenden Ausgleich zur körperlichen Aktivität. Das Angebot richtet sich besonders an sportlich orientierte Menschen; Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

3149 BEGINN: 05.11.2026, 6x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
48,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für die Füße

Claudia Hahn

Unsere Füße tragen ein Leben lang und erhalten dennoch oft wenig Aufmerksamkeit. Mit gezielten Yogaübungen stärken, mobilisieren und entspannen Sie Ihre Füße und verbessern zugleich Balance, Stabilität und Beweglichkeit. Sanfte Bewegungen und bewusste Atemführung fördern die Wahrnehmung und können Verspannungen sowie Belastungsbeschwerden lindern. Entdecken Sie Ihre Füße neu und erleben Sie, wie sich ihr Wohlbefinden auf den gesamten Körper auswirken kann.

3150 Sonntag, 21.02.2027,
09.30-13.30 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
21,50 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für Schulter und Nacken

Claudia Hahn

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gehören zu den häufigsten Begleitscheinungen eines stressigen Alltags. Gezielte Yogaübungen und Atemtechniken helfen dabei, die Muskulatur zu lockern, die Haltung zu verbessern und Beweglichkeit zurückzugewinnen. Die leicht umsetzbaren Übungen lassen sich auch zu Hause anwenden und unterstützen einen bewussteren Umgang mit körperlichen Belastungen. Für mehr Leichtigkeit, Entspannung und Wohlbefinden im Alltag.

3151 Sonntag, 10.01.2027,
09.30-13.30 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
21,50 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für Männer

Jochen Hunold-Berle

Die intensive Yogapraxis hat zum Ziel, körperliche, seelische und geistige Vorgänge zur Ruhe kommen zu lassen, um Wachheit und Lebensenergie zu erzeugen. Der Kurs wendet sich bewusst nur an Männer und richtet die Prinzipien des Yoga an ihren Bedürfnissen aus; denn Männer gehen in der Tendenz anders mit Belastungen, Überforderungen, Stress, Gesundheitsthemen und persönlichen Grenzthemen um als Frauen. Die Teilnahme ist mit und ohne Vorkenntnisse möglich.

3152 BEGINN: 02.11.2026, 8x montags,
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hatha-Yoga

Joanna Meier



Nach einem langen Tag bietet Yoga die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu sammeln. Sanfte Dehnungen, bewusstes Atmen und fließende

Bewegungsabläufe verbinden Elemente des Hatha- und Vinyasa-Yoga zu einer harmonischen Praxis. Verspannungen können gelöst, Beweglichkeit gefördert und die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment gelenkt werden. Die achtsame Ausführung der Übungen stärkt Balance, Gelassenheit und Körperbewusstsein. Geeignet für Einsteigerinnen, Wiedereinsteigerinnen und Geübte.

3154 BEGINN: 04.11.2026, 6x mittwochs,
17.45-19.00 Uhr (10 UStd.)
vhs im Riemeke,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hatha-Vinyasa-Yoga

Joanna Meier

Sie möchten nach einem langen Tag zur Ruhe zu kommen und neue Energie schöpfen? Durch sanfte Dehnungen, bewusstes Atmen und fließende Bewegungsabläufe entsteht beim Yoga eine wohltuende Verbindung von Körper und Geist. Im Mittelpunkt stehen Entspannungs- und Dehnungsübungen, die Verspannungen im Körper lösen. Ergänzt werden sie durch Elemente aus dem Vinyasa Yoga, bei dem Bewegung und Atem in einem harmonischen Fluss miteinander verbunden werden. So entsteht ein meditativer Bewegungsrhythmus, der Kraft, Balance und innere Ruhe fördert. Die achtsame Ausführung der Asanas kann Ihnen zu mehr Bewusstheit und Gelassenheit im Alltag verhelfen.

3155 BEGINN: 04.11.2026, 6x mittwochs,
19.15-20.30 Uhr (10 UStd.)
vhs im Riemeke,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga – Mutter-Kind zum Kennenlernen

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell

Kinder von sieben bis zehn Jahren erleben gemeinsam mit ihrer Mutter entspannte und bewegte Wohlfühlzeit: Spielerische Yogaübungen, kleine Atempausen und eine Fantasiereise stärken Körper, Konzentration und innere Ruhe. Durch Partnerübungen wird die Verbindung zwischen Mutter und Kind vertieft und das Vertrauen gestärkt. Eine gemeinsame Auszeit vom Alltag – zum Auftanken, Lachen und Entspannen.

3157 Dienstag, 13.10.2026,
16.00-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs im Riemeke,
7,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga – Mutter-Kind-Kurs

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell

Gemeinsame Bewegung, Entspannung und spielerisches Lernen stehen im Mittelpunkt dieser Yogaeinheiten für Mütter und Kinder im Alter von sieben bis zehn Jahren. Kindgerechte Yogaübungen, Atemspiele und Fantasiereisen fördern Konzentration, Körperwahrnehmung und Gelassenheit. Partnerübungen stärken die Beziehung und schaffen wertvolle gemeinsame Erlebnisse. Eine regelmäßige Auszeit vom Alltag, die Freude macht und neue Energie schenkt.

3158 BEGINN: 03.11.2026, 4x dienstags,
16.00-16.45 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Faszien-Yoga

Natalja Seel



Entdecken Sie die Welt des Faszien-Yoga und erweitern Sie Ihre Beweglichkeit! Sie erhalten nicht nur eine Einführung in die Grundlagen des Hatha-Yoga, sondern lernen auch, Ihre Faszien zu lockern und Ihre Flexibilität zu steigern.

In dieser Stunde lernen Sie verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yoga-Stellungen, die speziell auf die Faszien abgestimmt sind. Die Einheiten können helfen den alltäglichen Stress abzubauen und zur inneren Ruhe zu finden. Die Teilnahme ist für alle möglich, unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

3161 BEGINN: 28.09.2026, 12x montags,
19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
Online-Veranstaltung,
40,00 Euro

Pilates & Yoga

Natalja Seel

Erleben Sie eine wohltuende Kombination aus sanften Übungen und tiefgehender Entspannung. Sie beginnen mit gezielten Bewegungen, die die gesamte Muskulatur schonend kräftigen und aktivieren. Anschließend lernen Sie vielfältige Dehnübungen, wohltuende Massagetechniken und effektive Entspannungsmethoden kennen, um Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu fördern. Den Abschluss jeder Einheit bildet eine entspannende Phase, in der Sie neue Energie tanken und zur Ruhe kommen können. Die Teilnahme ist für alle möglich, unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

3162 BEGINN: 30.09.2026, 12x mittwochs,
18.00-19.15 Uhr (20 UStd.)
Online-Veranstaltung,
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yogische Atemtechniken: innere Reinigung, Balance und Energetisierung

Thomas Riedl

Der Atem ist ein zentrales Werkzeug des Yoga und beeinflusst Wohlbefinden, Konzentration und Energiehaushalt. Sie lernen einfache yogische Atemtechniken kennen, die Vitalität fördern, den Geist beruhigen und die Körperwahrnehmung stärken können. Ergänzend werden unterstützende Übungen zur inneren Reinigung vorgestellt. Das kompakte Angebot richtet sich an alle, die den bewussten Atem als Ressource für mehr Ausgeglichenheit und Lebenskraft nutzen möchten.

3164 BEGINN: 07.11.2026, 2x samstags,
11.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aerial Yoga – schwerelos glücklich im Tuch

Leonore Hecker



Aerial Yoga verbindet klassische Yogaelemente mit dem besonderen Erlebnis des Schwebens im Tuch. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie grundlegende Techniken und Positionen kennen und entdecken neue Bewegungsmöglichkeiten. Das Tuch entlastet die Wirbelsäule, erleichtert Umkehrhaltungen und fördert Koordination, Balance, Kraft und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die Mischung aus Konzentration, Leichtigkeit und spielerischem Ausprobieren sorgt

für ein einzigartiges Körpergefühl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte beachten Sie: Bei Bluthochdruck oder erhöhtem Augeninnendruck bitte vor Buchung einen Arzt konsultieren!

3170 Freitag, 06.11.2026,
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Yogaquelle Paderborn,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

3171 Freitag, 13.11.2026,
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Yogaquelle Paderborn,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

3172 Freitag, 20.11.2026,
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Yogaquelle Paderborn,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tai Chi-Schattenboxen Peking-Form für Anfänger*innen

Yi Qiao

Tai Chi, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine traditionelle Bewegungskunst, die der Gesundheit besonders zuträglich ist. Mit langsamer und anmutiger Bewegungsmeditation erreicht man hohe körperliche und seelische Entspannung. Tai Chi ist auch die Grundlage für die Selbstverteidigung. In diesem Kurs lernen Sie die in China populärste Tai Chi Peking-Form.

3190 BEGINN: 28.09.2026, 10x montags,
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,00 Euro (ermäßigt: 36,00 Euro)

Tai Chi Qi Gong – Heilgymnastik am Vormittag

Yi Qiao

Tai Chi Qi Gong, das heißt Qi Gong mit Tai Chi-Elementen, ist eine meditative Bewegungsform. Sie entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und verbindet Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Verbunden mit seiner Vorbeugungs- und Heilwirkung ist das Tai Chi Qi Gong ein sanfter Weg zur körperlichen und seelischen Entspannung und damit zum allgemeinen Wohlbefinden. Sie trainieren im Stehen bzw. im Sitzen.

3192 BEGINN: 24.09.2026, 10x donnerstags,
10.45-12.15 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,00 Euro (ermäßigt: 36,00 Euro)

Qi Gong – Schnupperworkshop

Brigitte Riedl-Schulte

Ein Angebot für alle, die Qi Gong einmal ausprobieren möchten. Qi Gong ist ideal um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Sie erreichen mehr Vitalität und Gelassenheit. Mit langsamen, einfachen Bewegungsabläufen und angeleiteten Entspannungsübungen wird dies erfahrbar gemacht. Das erworbene Wissen und die leicht umsetzbaren Übungen können Sie später in Ihren eigenen Alltag integrieren.

3196 Samstag, 07.11.2026,
11.00-15.30 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Qi Gong – Ruhe und Entspannung

Brigitte Riedl-Schulte

Lernen Sie Qi Gong als einen sanften Weg zu mehr Lebensqualität kennen. Die langsamen, einfachen Übungen wirken positiv auf den Stoffwechsel, Herz-

Kreislauf-System und Hormonhaushalt. Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht. Die Bewegungsabläufe wie z.B. die acht Brokate oder die 18 Harmonie-Übungen helfen Ihnen Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Angeleitete Entspannungsmeditationen runden den Kurs ab.

3197 BEGINN: 06.10.2026, 8x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

Qi Gong

André Dawson



Unter Qi Gong versteht man Jahrtausende alte, religionsfreie Übungen mit denen Gesundheit und Wohlbefinden verbessert werden. Der Atem, die Vorstellungskraft und leichte Bewegungen werden eingesetzt, um einen positiven Effekt auf die Gesundheit und für die Entspannung zu erzielen. Mit den passenden Methoden werden Stress, Anspannung und Energielosigkeit reduziert und Selbstheilungskräfte gestärkt. Das Training ist sowohl im Stand, als auch im Sitzen möglich und kann auch als gezieltes Training beispielsweise bei Atemwegserkrankungen wie COPD, Asthma oder Long Covid unterstützend wirken und ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Geübte geeignet.

3198 BEGINN: 25.09.2026, 11x freitags,
10.00-11.00 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
62,00 Euro (ermäßigt: 47,00 Euro)

TANZ

Tanzen ohne Partner*in – Linedance-Workshop für Einsteiger*innen

Stephan Zörner

Sie möchten tanzen, haben aber keine*n Tanzpartner*in? Linedance macht es möglich. Zu unterschiedlichen Musikrichtungen werden festgelegte Choreografien erlernt, die gemeinsam in Reihen getanzt werden. Der Workshop vermittelt die wichtigsten Grundschrte und Bewegungsabläufe dieser beliebten Tanzform. Ganz nebenbei werden Koordination, Konzentration und Rhythmusgefühl gefördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

3206 Samstag, 10.10.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tanzen ohne Partner*innen – Linedance-Kurs für Einsteiger*innen

Stephan Zörner

3207 BEGINN: 13.01.2027, 10x mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,00 Euro (keine Ermäßigung)

PAARTANZ

Standard/Latein – Crashkurs

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

Von Walzer über Cha-Cha-Cha bis Discofox – entdecken Sie die Vielfalt der Standard- und Lateintänze. Vermittelt werden weiterführende Techniken, Rhythmusgefühl, Haltung sowie das Zusammenspiel von Führen und Folgen. Dabei stehen Freude an der Bewegung und sicheres Auftreten auf der Tanzfläche im Vordergrund. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und keine*n festen Tanzpartner*in – im Kurs finden sich Paare ganz entspannt zusammen.

3213 BEGINN: 19.11.2026, 3x donnerstags,
20.00-21.30 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Standard/Latein für Einsteiger*innen

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

3214 BEGINN: 14.11.2026, 6x samstags,
13.30-15.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aufbaukurs Standard/Latein mit Schwerpunkt Discofox

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.

3215 BEGINN: 17.09.2026, 7x donnerstags,
19.00-20.30 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
76,80 Euro (keine Ermäßigung)

Paartanz für (Wieder-)Einsteiger*innen

Katharina Fenske

Ob für Hochzeit, Party, Abiball oder einfach nur zur gemeinsamen Steigerung der Fitness und Koordination – erlernen Sie in kurzer und kompakter Form die Grundformen der wichtigsten Standard- und Lateintänze, damit Sie auf jeder Tanzfläche eine gute Figur machen. Auch wer verschüttete Kenntnisse auffrischen möchte, ist herzlich zur Teilnahme eingeladen. Besonders positiv: Tanzen macht gute Laune! Anmeldung bitte nur paarweise. Das Kursentgelt gilt pro Person.

3216 BEGINN: 15.11.2026, 3x sonntags,
16.30-18.15 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
39,90 Euro (keine Ermäßigung)

Salsa für Einsteiger*innen

Katharina Fenske

Salsa verbindet mitreißende Musik mit Lebensfreude und Bewegung. In entspannter Atmosphäre lernen Sie die Grundschrirte, erste Figuren und das Zusammenspiel im Paar kennen. Gleichzeitig werden Koordination, Körpergefühl und Rhythmusgefühl geschult. Ein idealer Einstieg für alle, die Salsa kennenlernen und sich tanzend fit halten möchten. Anmeldung bitte paarweise; das Kursentgelt gilt pro Person.

3217 BEGINN: 06.12.2026, 2x sonntags,
16.30-18.15 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Salsa, Bachata & Kizomba – Aufbaukurs

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

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

3218 BEGINN: 17.09.2026, 7x donnerstags,
20.30-22.00 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
76,80 Euro (keine Ermäßigung)

Discofox – fit für die Party

Katharina Fenske

Ob Party oder Disco – der Discofox ist fast schon ein Klassiker unter den Tänzen. Seine fast universelle Einsetzbarkeit hat ihn generationsübergreifend zu einem der beliebtesten Tänze gemacht. Der Discofox verfügt über eine leicht erlernbare und variable Figurenfolge. Mit dem erlernten Spektrum machen Sie auf jeder Tanzfläche eine gute Figur, steigern Ihre Fitness und verbessern Ihre koordinativen Fähigkeiten. Außerdem leistet Tanzen einen sehr guten Beitrag zur Verbesserung des Gesamtfindens. Anmeldung bitte nur paarweise. Das Kursentgelt gilt pro Person.

3219 BEGINN: 04.10.2026, 2x sonntags,
16.30-18.15 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Discofox – Refresh & Vertiefung

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

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

3220 BEGINN: 14.11.2026, 6x samstags,
12.00-13.30 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

West Coast Swing

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

West Coast Swing ist der Tanz, der sich durch pure Freiheit auszeichnet – hier können Sie sich in die Musik fallen lassen und trotzdem kreativ werden. Mit fließenden Bewegungen und coolen Figuren tanzen Sie sich durch jede Musikrichtung. Es geht darum, die Technik zu meistern, aber auch den Spaß am Improvisieren zu entdecken. West Coast Swing ist für alle, die etwas Lockeres und zugleich Elegantes suchen. Paare finden sich direkt im Kurs, also einfach einsteigen und loslegen!

3221 BEGINN: 19.11.2026, 3x donnerstags,
18.30-20.00 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemeke,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tango Argentino Kurs für Einsteiger*innen

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Erleben Sie die besondere Atmosphäre des Tango Argentino, der von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt wurde. Sie lernen die grundlegenden Elemente dieser ausdrucksstarken Tanzform kennen und entwickeln Schritt für Schritt ein Gefühl für Haltung, Musikalität und Kommunikation im Tanz. Tango fördert Körperbewusstsein, Achtsamkeit und Improvisationsfähigkeit. Die Teilnahme ist auch ohne Tanzpartner*in möglich; die Paare finden sich vor Ort. Open Role/Queer willkommen.

3225 BEGINN: 06.09.2026, 6x sonntags,
15.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

3226 BEGINN: 08.11.2026, 8x sonntags,
15.00-16.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tango Argentino Kurs Mittelstufe

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Sie kennen bereits Cruzado, Ocho und Moulinette? Dann vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erweitern Ihr Repertoire durch Variationen und neue Kombinationen. Der regelmäßige Partnerwechsel unterstützt die Entwicklung von Musikalität, Balance und Führungskompetenz. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und Ausdruckskraft im Tanz. (Tanzpartner*in erforderlich)

3227 BEGINN: 06.09.2026, 6× sonntags,
16.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

3228 BEGINN: 08.11.2026, 8× sonntags,
16.00-17.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tango Argentino Kurs für Fortgeschrittene

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Für Teilnehmende mit Tango-Erfahrung bietet dieser Kurs die Möglichkeit, Technik und Ausdruck weiterzuentwickeln. Anspruchsvollere Elemente wie Volcada, Colgada oder Cadenas im Vals erweitern das tänzerische Repertoire. Gleichzeitig werden Haltung, Gehtechnik und die Kommunikation im Close Embrace verfeinert. (Tanzpartner*in erforderlich)

3229 BEGINN: 06.09.2026, 6× sonntags,
17.00-18.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

3230 BEGINN: 08.11.2026, 8× sonntags,
17.00-18.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tango Argentino Practilonga

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Die Practilonga verbindet Üben und Tanzen in entspannter Atmosphäre. Neben dem freien Tanzen bietet sie Gelegenheit, Figuren auszuprobieren, Erfahrungen auszutauschen und die eigene Tanzpraxis zu vertiefen. Gespielt werden klassische Tandas und Cortinas wie auf einer traditionellen Milonga. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich; der Eintritt ist frei.

3231 BEGINN: 06.09.2026, 6× sonntags,
18.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

3232 BEGINN: 08.11.2026, 8× sonntags,
18.00-20.00 Uhr (21 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

TANZSPECIALS

Hip-Hop Vibes – Tanzen mit Energie und Style

Sarah Sapula

Hip-Hop ist mehr als nur Tanz – er ist Ausdruck von Energie, Kreativität und Persönlichkeit. Sie lernen die Grundlagen und Techniken des Hip Hop kennen und erarbeiten nach einem abwechslungsreichen Warm up Schritt für Schritt Choreografien zu aktueller Musik. Dabei werden Rhythmusgefühl, Koordination, Beweglichkeit und Körperbewusstsein gefördert.

3245 BEGINN: 02.11.2026, 7× montags,
19.45-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
42,80 Euro (keine Ermäßigung)

Trance-Zen-Dance

Valerija Braun

Tanz, Meditation und Achtsamkeit verbinden sich zu einer bewegten Form der Entspannung. Durch freie Bewegungsimpulse und kreative Übungen richten Sie die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und lösen sich vom Gedankenkarussell des Alltags. Die Praxis fördert Körperwahrnehmung, Bewegungsfreude und innere Balance. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

3246 BEGINN: 05.11.2026, 6× donnerstags,
19.15-20.30 Uhr (10 UStd.)
vhs im Riemeke,
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

Grundlagen der Contact-Improvisation

Anne Pommier

Contact-Improvisation ist eine kreative Tanzform, bei der Bewegung, Berührung und gegenseitiges Vertrauen im Mittelpunkt stehen. Sie lernen grundlegende Techniken des Führens, Folgens, Tragens und Getragenwerdens kennen. Spielerisch entwickeln Sie ein Gefühl für Balance, Gewicht und Bewegungsfluss. Die achtsame Arbeit mit anderen eröffnet neue Möglichkeiten körperlichen Ausdrucks und fördert die Wahrnehmung von sich selbst und anderen.

3247 BEGINN: 23.09.2026, 4× mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

3248 BEGINN: 04.11.2026, 4× mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

Contemporary Dance – Workshop (All level)

Stefanie Mühlbacher

Entdecken Sie die Ausdrucksmöglichkeiten des zeitgenössischen Tanzes. Auf Grundlage der Weissmann-Technik erforschen Sie neue Bewegungsqualitäten und erweitern Ihre körperliche Ausdruckskraft. Kreative Übungen und eine abwechslungsreiche Choreografie fördern Körperbewusstsein, Koordination und Präsenz. Geeignet für alle Tanzbegeisterten – mit oder ohne Vorkenntnisse.

3249 Dienstag, 22.09.2026,
19.15-20.45 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Contemporary Dance (All level)

Stefanie Mühlbacher

Zeitgenössischer Tanz verbindet Technik, Kreativität und persönlichen Ausdruck. Sie entwickeln ein besseres Körpergefühl, lernen unterschiedliche Bewegungsqualitäten kennen und arbeiten an Choreografien, die Raum für individuelle Interpretation lassen. Die Weissmann-Technik unterstützt dabei eine ganzheitliche Wahrnehmung von Körper und Bewegung. Offen für alle Erfahrungsstufen.

3250 BEGINN: 06.10.2026, 5x dienstags,
19.15-20.45 Uhr (10 UStd.)
vhs im Riemeke,
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

Commercial Dance (All level)

Stefanie Mühlbacher

Commercial Dance vereint Elemente aus Hip-Hop, Jazzdance und Bühnentanz zu einem dynamischen und energiegeladenen Stil. Nach einem aktiven Warm-up erarbeiten Sie Schritt für Schritt eine abwechslungsreiche Choreografie. Dabei werden Koordination, Ausdauer, Haltung und Rhythmusgefühl geschult. Der Spaß an Bewegung und Ausdruck steht stets im Vordergrund.

3251 BEGINN: 06.10.2026, 5x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Commercial Dance – Workshop (All level)

Stefanie Mühlbacher

Lernen Sie die Grundlagen des Commercial Dance kennen und erleben Sie die Energie dieses vielseitigen Tanzstils. Nach einem kurzen Warm-up erarbeiten Sie eine Choreografie, die Elemente aus Hip-Hop und Jazzdance verbindet. Das Training fördert Fitness, Rhythmusgefühl und Selbstbewusstsein. Geeignet für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben.

3252 Dienstag, 22.09.2026,
18.00-19.15 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bauchtanz zum Kennenlernen

Marie-Luise Fehn

Orientalischer Tanz verbindet fließende Bewegungen, Ausdruckskraft und Körperbewusstsein. Sie lernen erste Basisbewegungen der Hüfte, Grundschriffe und einfache Kombinationen kennen. Dabei werden Koordination, Haltung und Beweglichkeit gefördert. Der Schnupperkurs bietet einen unkomplizierten Einstieg in die faszinierende Welt des orientalischen Tanzes.

3254 BEGINN: 07.10.2026, 2x mittwochs,
18.30-19.45 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bauchtanz für Anfängerinnen

Marie-Luise Fehn

Der orientalische Tanz vereint Eleganz, Ausdruck und Freude an der Bewegung. Schritt für Schritt lernen Sie Grundbewegungen, Kombinationen und erste kleine Choreografien kennen. Gleichzeitig verbessern Sie Koordination, Körperhaltung und Beweglichkeit. Eine ideale Grundlage für weiterführende Kurse und die persönliche tänzerische Entwicklung.

3255 BEGINN: 04.11.2026, 7x mittwochs,
18.30-19.45 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Orientalischer Tanz Aufbaukurs

Marie-Luise Fehn

Aufbauend auf vorhandenen Grundkenntnissen erweitern Sie Ihr Bewegungsrepertoire um anspruchsvollere Techniken und Kombinationen. Unterschiedliche Musikstücke und gelegentlich auch Requisiten wie Schleier, Stock oder Zimbeln sorgen für Abwechslung und neue tänzerische Erfahrungen. Die eigene Ausdruckskraft wird weiterentwickelt und die Technik verfeinert.

3256 BEGINN: 07.10.2026, 9x mittwochs,
19.45-20.45 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zumba meets Fiesta Latina – Tanz dich fit mit Rhythmus, Power & Spaß!

Edenilda Ferreira-Brachtendorf



Mitreißenden Rhythmen aus Salsa, Merengue, Reggaeton und weiteren Latin-Stilen machen dieses Tanzfitness-Programm zu einem echten Energiekick. Die abwechslungsreichen Bewegungen fördern Ausdauer, Koordination und Körpergefühl und sorgen gleichzeitig für gute Laune. Das Training verbindet Fitness und Tanz auf motivierende Weise und unterstützt Stressabbau sowie Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

3257 BEGINN: 07.10.2026, 9x mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zumba für alle

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einfachen Fitnessbewegungen zu einem schwungvollen Ganzkörpertraining. Die leicht nachvollziehbaren Schrittfolgen fördern Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Im Mittelpunkt stehen Spaß an der Musik und Freude an der Bewegung. Geeignet für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus.

3258 BEGINN: 05.10.2026, 10x montags,
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
Karlschule,
51,00 Euro (keine Ermäßigung)

Dança Brasil – Lebensfreude in Bewegung

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell

Die kraftvollen Rhythmen Brasiliens bringen Körper und Geist in Schwung. Mit Elementen aus Samba und Axé verbessern Sie Kondition, Koordination und Körperwahrnehmung. Gleichzeitig stärken die tänzerischen Bewegungen Ausdruckskraft, Selbstvertrauen und Lebensfreude. Im Mittelpunkt steht nicht die Perfektion, sondern die Freude an Musik, Bewegung und brasilianischer Kultur.

3259 BEGINN: 06.10.2026, 8x dienstags,
19.00-19.45 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Twerk Intermediate

Janina Müller

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Erfahrungen im Twerk. Aufbauend auf den Grundlagen werden Technik, Körperkontrolle und Ausdrucks-

kraft weiterentwickelt. Komplexere Bewegungsabläufe und Choreografien fördern Koordination, Beweglichkeit und Selbstvertrauen. In motivierender Atmosphäre entsteht Raum, den eigenen Stil zu verfeinern und neue Herausforderungen anzunehmen.

3262 BEGINN: 04.11.2026, 5x mittwochs,
17.50-18.50 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Female Style Dance

Liliane Belender

Sie möchten ein sicheres Körpergefühl entwickeln und Ihre tänzerische Technik verbessern sowie ausdrucksstarke, feminine und selbstbewusste Choreographien erlernen? Dann sind Sie im Female Style Dance-Kurs genau richtig!

Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken, Ausdruck und Körperkontrolle in einem femininen Tanzstil. Durch Choreographien und gezielte Übungen verbessern Sie ihre Musikalität, Haltung sowie ihr Selbstbewusstsein, um sich sicher und ausdrucksstark zur Musik bewegen zu können.

3277 BEGINN: 02.11.2026, 7x montags,
18.00-19.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,00 Euro (keine Ermäßigung)

3278 BEGINN: 03.11.2026, 7x dienstags,
20.00-21.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
56,00 Euro (keine Ermäßigung)

POLE-TRAINING

Die vhs bietet Pole-Kurse vom Einstieg bis zum Fortgeschrittenen-Niveau an. Weiterführende Kurse mit freien Plätzen sowie Informationen zu den Levels finden Sie auf unserer Internetseite.

Interessierte mit Vorerfahrung können nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung (Anna Sander, Tel. 05251 88-14311) eine Probestunde besuchen, um den passenden Kurs für ihr Tanzlevel zu finden.

Pole-Training Schnupperkurs (Beginner 0) für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sophia Wegener



Sie möchten Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren? Fitness und Spaß kombinieren? Pole Dance ist ein umfassendes Ganzkörper-Workout. Das Training verbessert nicht nur die Körperhaltung, sondern stärkt die gesamte Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und wirkt sich zudem positiv auf das eigene Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aus. Dieser Kurs

richtet sich an absolute Anfänger*innen, die Teilnehmenden sollten keine bis sehr wenig Vorkenntnisse mitbringen.

3350 BEGINN: 25.09.2026, 11x freitags,
18.00-19.00 Uhr (15 UStd.)
vhs in der Südstadt,
88,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pole-Training – Intermediate 3

Sandra Schömer

Ein Air Invert gehört schon in dein Repertoire? Du Beherrschst komplexere Übergänge und längere Kombinationen aus Spins und Figuren und die ein oder andere advanced Figur ist machbar? In diesem Level lernst du neue Figuren und auch neue Kombinationen aus bereits Bekanntem.

3376 BEGINN: 01.09.2026, 10x dienstags,
19.15-20.15 Uhr (13 UStd.)
vhs in der Südstadt,
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

KRAFTTRAINING · KÖRPERWAHRNEHMUNG · FITNESS

Fit for life im Rehasstil

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Beim Fit for life im Rehasstil wird der gesamte Körper trainiert, um die Belastbarkeit zu erhalten oder wiederherzustellen. Ein abgestimmtes Funktionstraining stärkt die Muskeln und Gelenke durch bewegungstherapeutische Übungen. Das Kursangebot richtet sich an Bewegungsmotivierte, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen eine eher moderate und dennoch effektive sportliche Belastung suchen.

3401 BEGINN: 05.11.2026, 6x donnerstags,
17.15-18.15 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemke,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Circle-Training für mehr Fitness & Kraft

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Sie möchten fitter werden, Ihre Muskulatur stärken oder Rückenbeschwerden vorbeugen? Das abwechslungsreiche Stationstraining kombiniert gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining mit Beweglichkeits-, Koordinations- und Faszienübungen. Intensität und Tempo können individuell angepasst werden, sodass sowohl Einsteiger*innen als auch Trainierte profitieren. Ein ganzheitliches Training für mehr Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden.

3404 BEGINN: 06.10.2026, 9x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemke,
36,50 Euro (keine Ermäßigung)

Circle-Training für Frauen

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Dieses abwechslungsreiche gerätegestützte Zirkeltraining verbindet Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Faszientraining zu einem ganzheitlichen Fitnessprogramm. Die gelenkschonenden Übungen können individuell angepasst werden und eignen sich für Frauen jeden Alters und Fitnesslevels. Ob zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Kondition oder einfach für mehr Bewegung im Alltag – Sie trainieren effektiv, ohne sich zu überfordern. Im Mittelpunkt stehen Gesundheit, Wohlbefinden und Freude an der Bewegung.

3405 BEGINN: 05.10.2026, 1x wöchentlich
(wahlweise montags, mittwochs oder freitags),
insgesamt 12 Termine, jeweils 45 Minuten im
Zeitfenster von 9.30 bis 12.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

3406 BEGINN: 05.10.2026, 2x wöchentlich
(wahlweise montags, mittwochs oder freitags),
insgesamt 24 Termine, jeweils 45 Minuten im
Zeitfenster von 9.30 bis 12.00 Uhr (24 UStd.)
vhs im Riemke,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

3407 BEGINN: 05.10.2026, 3x wöchentlich
(montags, mittwochs und freitags),
insgesamt 36 Termine, jeweils 45 Minuten im
Zeitfenster von 9.30 bis 12.00 Uhr (36 UStd.)
vhs im Riemke,
105,00 Euro (keine Ermäßigung)

CircleFitBasics für mehr Fitness und Gesundheit

David Bauer

Der ideale Einstieg für alle, die ihre Fitness behutsam aufbauen oder wieder aktiv werden möchten. Mit einfachen und wirkungsvollen Übungen trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die Einheiten fördern die körperliche Leistungsfähigkeit und vermitteln Sicherheit im Umgang mit verschiedenen Trainingsformen. So schaffen Sie eine solide Grundlage für einen aktiveren Alltag.

3408 BEGINN: 04.11.2026, 6x mittwochs,
17.30-18.15 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

3409 BEGINN: 08.11.2026, 6x sonntags,
11.00-11.45 Uhr (6 UStd.)
vhs im Riemke,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Leichtigkeit lernen – Einführung in die Alexandertechnik

Anne Pommier



Verspannungen, ungünstige Haltungsgewohnheiten oder Stress können Bewegungen unnötig erschweren. Die Alexandertechnik unterstützt Sie dabei, gewohnte

Muster zu erkennen und neue, leichtere Bewegungsabläufe zu entwickeln. Durch Achtsamkeitsübungen, erlebte Anatomie und praktische Beispiele aus dem Alltag verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und natürliche Koordination. Entdecken Sie, wie bewusstes Innehalten zu mehr Bewegungsfreiheit, Gelassenheit und Leichtigkeit führen kann.

3410 Samstag, 07.11.2026,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Alexandertechnik für Tänzer*innen

Anne Pommier

Tanz lebt von Präsenz, Ausdruck und ökonomischer Bewegung. Die Alexandertechnik unterstützt dabei, unnötige Spannungen zu erkennen und die natürliche Koordination zu verbessern. Durch praktische Übungen entwickeln Sie ein feineres Körperbewusstsein, mehr Bewegungsfreiheit und eine mühelose Aufrichtung. So können Ausdruckskraft, Bewegungsqualität und tänzerische Präsenz nachhaltig gestärkt werden.

3411 Samstag, 05.12.2026,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Feldenkrais

Dominik Otte

Die Feldenkrais-Methode eröffnet neue Wege zu mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Körperbewusstsein. Durch sanfte Bewegungslektionen erforschen Sie gewohnte Bewegungsmuster und entdecken effizientere Alternativen. Dies kann helfen, Fehlbelastungen zu reduzieren und die Koordination zu verbessern. Die gewonnenen Erfahrungen unterstützen Sie dabei, Alltag und Bewegung bewusster und entspannter zu gestalten.

3412 BEGINN: 06.11.2026, 6x freitags,
10.00-11.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Life Kinetik zum Kennenlernen

Jens Heinemann

Life Kinetik verbindet Bewegung mit Denkaufgaben und Wahrnehmungstraining zu einem abwechslungsreichen Gehirntaining. Durch ungewohnte Koordinationsübungen entstehen neue Reize für das Gehirn, die Konzentration, Aufmerksamkeit und geistige Flexibilität fördern können. Spielerisch und ohne Leistungsdruck erleben Sie, wie Bewegung und Denken zusammenwirken. Ein spannender Einstieg für alle, die Körper und Kopf gleichermaßen fordern möchten.

Mehr Infos unter www.heinemann-lifekinetik.de

3420 Donnerstag, 01.10.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Life Kinetik Bewegungsprogramm

Jens Heinemann

Optimieren Sie Ihre Gehirnleistung – für weniger Stress und mehr Konzentration! Steigern Sie Ihre Aufmerksamkeit in Schule, Sport und Beruf durch ein wissenschaftlich fundiertes, lizenzgeschütztes Training. In entspannter Atmosphäre fördern Sie gezielt Ihre Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung – kombiniert mit kognitiven Übungen und einem speziellen Augentraining. Probieren Sie es aus und spüren Sie den Unterschied!

3421 BEGINN: 08.10.2026, 6x donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aikido für Frauen – Schnupperworkshop Selbstverteidigung ohne Gewalt

Anne Pommier, Marie-Luise Fehn

Aikido vermittelt wirksame Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, ohne auf körperliche Überlegenheit angewiesen zu sein. Im Mittelpunkt stehen Aufmerksamkeit, Koordination, Körperwahrnehmung und der bewusste Umgang mit Konfliktsituationen. Sie lernen, wie durch gezielte Bewegungen Abstand geschaffen und bedrohliche Situationen entschärft werden können. Gleichzeitig stärkt das Training Selbstvertrauen, Gelassenheit und innere Stabilität. Der Workshop eignet sich für Frauen jeden Alters – auch ohne sportliche Vorerfahrung.

3430 Samstag, 21.11.2026,
14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)
Gymnastikhalle Mensagebäude Pelizaeus-Gymnasium,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Golf-Workshop Schnupperkurs

(in Zusammenarbeit mit dem
Golf Club Paderborner Land
Francesco Amatulli



Dieser Schnupperkurs bietet Interessierten die Möglichkeit, einmal die Faszination des Golfsports und seine Fitnesspotenziale kennenzulernen. Gemeinsam mit einem Diplom-Sportwissenschaftler und Golflehrer lernen Sie die vier verschiedenen Grundschläge (Putten, Chippen, Pitchen und Voller Schwung). Ein wenig Regelkunde und Platztraining runden den Kurs im Golf Club Paderborner Land ab. Als Ausgleich zum Arbeitsalltag und zur Kräftigung sowie Steigerung der Beweglichkeit der Wirbelsäulenmuskulatur wird Golf von Sportmedizin und Physiotherapie empfohlen.

Die Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab, trainiert das Herz-Kreislaufsystem und fördert die geistige Leistungsfähigkeit und mentale Stärke.
www.gcpaderbornerland.de

3500 Sonntag, 11.10.2026,
13.00-16.00 Uhr (4 UStd.)
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,
Salzkotten,
60,80 Euro (keine Ermäßigung)

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Erleben Sie ein dynamisches Workout, das Ihre Ausdauer steigert und Ihre Koordination verbessert. Mit energiegeladener Musik und abwechslungsreichen Schrittkombinationen wird jeder Schritt zum Vergnügen. Perfekt für alle Fitnesslevels – kommen Sie ins Schwitzen und haben Spaß dabei!

Vorerfahrung oder gute koordinative Fähigkeiten werden vorausgesetzt.

3511 BEGINN: 05.10.2026, 9× montags,
17.00-18.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
36,50 Euro (keine Ermäßigung)

Trampolin Fit

Larissa Villanueva Brea



Steigern Sie Ihre Fitness durch abwechslungsreiche Übungen auf dem Mini-Trampolin. Das Mini-Trampolin der Firma Bellicon ist hochelastisch und somit gelenkschonend. Gleichzeitig ist der Trainingseffekt hoch, da alle Muskelgruppen beim Training beansprucht werden. Mit Spaß und Freude in der Gruppe lernen Sie Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren.

Die Intensität des Trainings wird individuell gesteuert und ist somit für Anfänger*innen und Fortgeschrittene bestens geeignet. Trainiert wird barfuß oder in Stoppersocken.

3512 BEGINN: 22.09.2026, 11× dienstags,
18.00-19.00 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

3513 BEGINN: 22.09.2026, 11× dienstags,
19.00-20.00 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

3516 BEGINN: 23.09.2026, 11× mittwochs,
19.05-20.05 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

ETB® – European Tae Bo

„Get fit, lose weight, have fun, be strong!“ – ETB® ist gemeinsames Schwitzen, Spaß haben, Fitness, Gesundheit, Schlappmachen und an die Grenzen stoßen – kurzum, ein Rundumschlag, der den ganzen Körper fordert. Lernen Sie mit Spaß die Technik, um Fitness und Veränderung zu erreichen. Um Fehlstellungen der Körperhaltung bei den Kursteilnehmenden vorzubeugen, werden durch die Kursleitung notwendige Korrekturen sowohl mündlich als auch durch Hilfestellung vorgenommen.

ETB® – European Tae Bo (Dienstag)

Irena Barhouri

3520 BEGINN: 22.09.2026, 11x dienstags,
18.15-19.15 Uhr (15 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
51,50 Euro (ermäßigt: 36,50 Euro)

ETB® – European Tae Bo (Donnerstag)

Thomas Baumgärtner

3522 BEGINN: 24.09.2026, 11x donnerstags,
19.15-20.15 Uhr (15 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
51,50 Euro (ermäßigt: 36,50 Euro)

European Fitness Special – Workshop

Thomas Baumgärtner

Lernen Sie das European-Fitness-Angebot kennen!
Dieser Workshop bietet einen Einblick in folgende
European Sportsysteme

(Infos unter www.efpe-net.de):

European Tae Bo als Masterclass mit Kampfsportele-
menten und European Aerobic als effektives Dance
Cardio Workout sowie European Power Stretch als
dynamisches Stretching Workout.

3525 Sonntag, 08.11.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
20,80 Euro (keine Ermäßigung)

Latin Fit

Larissa Villanueva Brea

Latin Fit ist ein Workout mit einer Mischung aus
Tanz und Aerobic. Lernen Sie dynamische Bewegun-
gen zu lateinamerikanischen Rhythmen und schaffen
Sie damit ein positives Körpergefühl, verbessern Sie
ihre Koordination und kräftigen Sie die Beweglich-
keit ihrer Wirbelsäule. Die Intensität des Trainings
wird individuell gesteuert und ist somit für Anfän-
ger*innen sowie Fortgeschrittene bestens geeignet.

3528 BEGINN: 23.09.2026, 11x mittwochs,
18.00-19.00 Uhr (15 UStd.)
vhs im Riemeke,
51,50 Euro (ermäßigt: 36,50 Euro)

Mutter & Kind Body-Workout – Ganzkörpertraining nach der Schwangerschaft

Heike Dennin

Das Workout ist ein effektives Training nach der Ge-
burt, das darauf zielt den Körper wieder zu straffen
sowie Kraft und Ausdauer zu verbessern. Es ist ein
kombiniertes Training mit dem eigenen Körper-
gewicht und dem Einsatz verschiedener Fitness-
Tools, die sowohl die Beckenbodenmuskulatur stär-
ken als auch die Fettverbrennung unterstützen.

Musik motiviert dabei und bringt Freude an der Be-
wegung. Kinder zwischen 4 und 24 Monaten dürfen
mitgebracht werden. Sie können sich während des
Kurses im Raum bewegen oder werden einfach bei
den Übungen mit einbezogen.

3532 BEGINN: 22.09.2026, 10x dienstags,
10.00-11.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
85,20 Euro (keine Ermäßigung)

Body-Workout – ultimates Ganzkörpertraining am Vormittag

Heike Dennin

Body-Workout ist ein intensives und abwechslungs-
reiches Ganzkörpertraining, das darauf zielt Kraft,
Ausdauer und Körperstraffung zu verbessern. Es ist
ein kombiniertes Training mit dem eigenen Körper-
gewicht sowie mit dem gezielten Einsatz verschie-
dener Fitness-Tools. Musik motiviert dabei zur Be-
wegung und unterstützt damit die Fettverbrennung.
Sie lernen die Übungen auch außerhalb des Kurses
ohne Hilfsmittel auszuführen, um auch im Alltag Ge-
legenheiten zur gesunden Bewegung zu nutzen.
Spaß und gute Laune kommen natürlich nicht zu
kurz.

3534 BEGINN: 22.09.2026, 10x dienstags,
11.15-12.15 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
85,20 Euro (keine Ermäßigung)

Fit-Mix mit Musik – Bodyworkout

Isolda Rüb

Bodyworkout mit fetziger Musik für alle mit aus-
geprägter Fitnessambition. Lernen Sie ein intensives
Bodyforming, bei dem der Kreislauf in Schwung
kommt, die Fitness langsam gesteigert wird und der
Spaß nicht zu kurz kommt.

3536 BEGINN: 07.10.2026, 8x mittwochs,
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
45,10 Euro (ermäßigt: 34,10 Euro)

Trainer*innen sowie Physiotherapeut*innen für Fitness- und Wassergymnastikkurse gesucht!

Sie möchte gerne Ihr Wissen an Menschen weiter-
geben, die ihr körperliches Wohlbefinden steigern
wollen? Durch Ihre positive Art schaffen Sie es,
auch in Abendkursen zu begeistern und zu moti-
vieren? Dann bewerben Sie sich als Leiter*in von
Fitness- und Wassergymnastikkursen bei der Volks-
hochschule Paderborn. Kontaktieren Sie uns unter
der Telefonnummer 05251 88-14300 oder per
E-Mail vhs@paderborn.de.

Bauch, Beine, Po – Gymnastik mit Musik

Isolda Rüb

Nach einem kurzen Aufwärmtraining bei Musik zielen die anschließenden Übungen auf die Stärkung der Bauch-, Bein-, Po- und Armmuskulatur sowie auf eine hohe Kalorienverbrennung. Lernen Sie zusätzlich, Wirbelsäule, Körperhaltung und Koordinationsvermögen zu stärken und zu verbessern. Abschließende Entspannungseinheiten sollen den Körper auf das Ende der Trainingseinheit und auf die Regeneration nach dem Training vorbereiten.

3538 BEGINN: 07.10.2026, 8x mittwochs,
19.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
45,10 Euro (ermäßigt: 34,10 Euro)

Fitness mit Musik für Frauen 50+

Doris Baggeröhr

Wenn der Lebensalltag den Körper aus dem Gleichgewicht bringt, merkt man die Folgen meist erst in späteren Lebensjahren. In diesem Kurs lernen Sie daher, die Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren und berücksichtigen dabei die speziellen Anforderungen für Frauen. Das Aufwärmtraining findet mit unterschiedlicher Musik statt. Die Gymnastikübungen werden überwiegend auf Matten ausgeführt. Kurze Entspannungseinheiten am Ende jeder Stunde bereiten den Körper auf die Regeneration nach dem Training vor.

3540 BEGINN: 22.09.2026, 9x dienstags,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
Realschule in der Südstadt – Turnhalle
Gertrudenstraße 12,
34,40 Euro (ermäßigt: 22,40 Euro)

Senior*innengymnastik im Sitzen und im Stehen

Andrea Eibach-Caputo



„Wer rastet, der rostet“, sagt ein Sprichwort. Unter fachkundiger Leitung erhalten die Teilnehmenden Anleitungen zu ausgewogenen und wohltuenden Bewegungsformen. Kreislauf- und Entspannungs-

gymnastik sowie gezielte Atemübungen bilden die Schwerpunkte des Kurses.

3570 BEGINN: 24.09.2026, 8x donnerstags,
09.30-10.30 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemkeke,
31,70 Euro (keine Ermäßigung)

Mit Pilates durch den Advent

Michaela Dawson

Gönnen Sie sich an den vier Freitagen im Advent eine kleine Auszeit vom Alltag. Mit wohltuenden Pilates-Einheiten stärken wir die Körpermitte, fördern Beweglichkeit und Haltung und schaffen Raum für Entspannung und neue Energie. Ein achtsamer Start ins Wochenende in der besonderen Atmosphäre der Adventszeit.

3621 BEGINN: 27.11.2026, 4x freitags,
15.30-16.30 Uhr (5 UStd.)
vhs im Riemkeke,
25,50 Euro (ermäßigt: 20,50 Euro)

Pilates für Anfänger*innen

Christina Riedel

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

3623 BEGINN: 24.09.2026, 11x donnerstags,
18.00-18.55 Uhr (13 UStd.)
Elisabethschule, Sporthalle,
56,60 Euro (keine Ermäßigung)

Pilates – die fließende Kraft

Christina Riedel

Laden Sie den eigenen Körper ein, sich neu auszurichten. Durch präzise und achtsame Bewegungen, schenken Sie der Muskulatur Weite. Die Körpermitte wird gestärkt und man findet zu einer tiefen, stabilen Kraft. Das bewusste Zusammenspiel von Atem und Bewegung beruhigt den Geist und lässt Sie ganz im Hier und Jetzt ankommen. Erlebe Sie, wie sich aus Konzentration und fließendem Rhythmus ein Gefühl von neuer Geschmeidigkeit entwickelt.

3624 BEGINN: 24.09.2026, 11x donnerstags,
19.05-20.00 Uhr (13 UStd.)
Elisabethschule, Sporthalle,
56,60 Euro (keine Ermäßigung)

Faszientraining – beweglich und entspannt

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell

Faszientraining verbessert die Beweglichkeit, fördert die Körperwahrnehmung und kann Verspannungen lösen. Durch gezielte Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen sowie den Einsatz von Faszienrollen wird das Bindegewebe aktiviert und elastisch gehalten. Der Kurs unterstützt eine gesunde Körperhaltung, kann Beschwerden vorbeugen und sorgt für mehr Leichtigkeit im Alltag. Das Angebot eignet sich für alle, die ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

3626 BEGINN: 29.09.2026, 10× dienstags,
17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pilates – für alle

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell

Pilates ist ein sanftes und zugleich effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördert. Im Mittelpunkt steht die Körpermitte, deren gezielte Kräftigung zu einer stabilen Haltung und einer besseren Bewegungsqualität beiträgt. Die Übungen werden mit einer bewussten Atmung verbunden und stärken insbesondere die tiefer liegende Muskulatur. So verbessern Sie Koordination, Balance und Haltung und gewinnen mehr Sicherheit in Ihren Alltagsbewegungen. Der Kurs eignet sich für alle, die ihren Körper achtsam und nachhaltig trainieren möchten.

3627 BEGINN: 29.09.2026, 10× dienstags,
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
vhs im Riemeke,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

RückenFit

Natalja Seel

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden. Dieser Kurs kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Sie lernen verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis- Faszienball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

3628 BEGINN: 29.09.2026, 12× dienstags,
19.00-19.45 Uhr (12 UStd.)
Online-Veranstaltung,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)



Aktive Mittagspause: leichter Rücken

Natalja Seel

Die „Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen“ ist ein 15 Minuten Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen und zu Rückenschmerzen neigen. Die Teilnehmenden erlernen spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Es werden Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt und Sie erfahren, wie sie Ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen durchgeführt.

3630 BEGINN: 28.09.2026, 12× montags,
12.15-12.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)



Gesunde Wirbelsäule mit Rücken Fit

Heike Dennin



Entwickeln Sie eine bessere Körperhaltung und nutzen Sie die Möglichkeit, den Rücken zu entlasten oder Verspannungen zu lösen oder zu vermeiden. Ein gezieltes Training der Rumpf- und Rückenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und ist für alle geeignet, die viel sitzen oder einfach ihrem Rücken etwas Gutes gönnen möchten. Neben den Übungen kommt auch die gute Laune nicht zu kurz. Der Kurs ist geeignet für Interessierte mit und ohne Vorschädigungen der Wirbelsäule, da die Trainerin auch im Bereich der medizinischen Rückenfitness zertifiziert ist.

3642 BEGINN: 24.09.2026, 8× donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)

3643 BEGINN: 24.09.2026, 8× donnerstags,
19.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)

Body-Boost-Fitness

Irena Barhoumi

Lernen Sie ein kraftvolles, energiegeladenes Ganzkörpertraining kennen, das mit Musik und unter Einsatz kleiner Hanteln den ganzen Körper stärkt. Ein ideales und starkes Work-Out für Menschen, die sich gerne mit viel Power bewegen. Voraussetzungen: eine gute Grundfitness. Wer sich nicht sicher ist, ob

dieser Kurs zu anspruchsvoll ist, dem empfehlen wir den Kurs „Power-Body-Workshop 3in1“ zum Ausprobieren.

3646 BEGINN: 24.09.2026, 11× donnerstags,
18.00-19.00 Uhr (15 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
51,50 Euro (ermäßigt: 36,50 Euro)

Bodytoning Workout: Power-Fitness

Sabine Gockel

Dieses Allround-Fitness-Programm ist ein effektives Ganzkörpertraining, das den gesamten Körper in Form bringt und für den Alltag stabilisiert. Nach einer intensiven Aufwärmphase erwartet Sie ein abwechslungsreiches und intensives Workout mit Eigengewicht oder Kurzhanteln. Sie lernen, durch die Kombination aus Fettverbrennung, Kräftigung und Ausdauer ihre Muskulatur zu stärken und ihre Beweglichkeit zu erhalten. Eine körperliche Grundfitness ist von Vorteil.

3648 BEGINN: 21.09.2026, 12× montags,
18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
53,20 Euro (ermäßigt: 37,20 Euro)

Mobility, Stretch und Relax

Sabine Gockel

Ein leichtes Workout, das Beweglichkeitstraining, Dehnungsübungen und Faszientraining sinnvoll miteinander verbindet. Die Beweglichkeit wird gefördert und die alltagsbedingten Verkürzungen im Muskel- und Sehnenapparat werden am ganzen Körper bearbeitet und gedehnt. Das führt zu einem besseren Körpergefühl und mehr Sicherheit im Alltag. Gleichzeitig kann man abschalten, sich auf sich selbst konzentrieren und die Körperhaltung verbessern. Sie lernen einfach umsetzbare und vielseitige Übungen, die auch im Alltag angewendet werden können. Sie sind überdies eine gute Möglichkeit zur Vorbereitung auf das Sporttraining oder zur Regeneration nach intensiven Finesseinheiten.

3650 BEGINN: 21.09.2026, 12× montags,
19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
53,20 Euro (ermäßigt: 37,20 Euro)



SCHWIMMEN · WASSERGYMNASTIK

Wassersport für Erwachsene – Kraulschwimmen sportlich richtig und effektiv

Julius Austermann



Unter sachkundiger Anleitung erhalten die Teilnehmenden Lern- und Verbesserungsvorschläge bezüglich der Techniken gebräuchlicher moderner Schwimmarten. Auf diese Weise wird das richtige Kraulschwimmen, seine Atmungs- und Wendeformen sowie dessen ausdauernde Anwendung gelernt.

Teilnahmevoraussetzung: allgemeine Schwimmfähigkeit, sichere Anwendung des Brustschwimmens und Sportgesundheit.

Der Kraul-Einstiegskurs richtet sich an Schwimmer*innen, die die Kraultechnik von Grund auf lernen möchten. Der Kurs für Fortgeschrittene richtet sich an Schwimmer*innen, die Ihre Kraultechnik verbessern möchten. Fortgeschrittene aus vorherigen Kursen können gerne weiter teilnehmen.

Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht im Kursentgelt enthalten. Einlass ins Bad ist um 13.30 Uhr, der erste Kurs beginnt ca. 13.35 Uhr am Beckenrand.

Einstiegskurs

Julius Austermann

3662 BEGINN: 25.09.2026, 11× freitags,
13.30-14.30 Uhr (15 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
45,50 Euro (keine Ermäßigung)

Fortgeschrittene

Julius Austermann

3663 BEGINN: 25.09.2026, 11× freitags,
14.30-15.30 Uhr (15 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
45,50 Euro (keine Ermäßigung)

Rückenschule im Wasser: Ganzkörper-gymnastik im 32 Grad warmen Wasser

Gerti Schulte-Panten

Der gewichtsentlastende Auftrieb und die warme Temperatur des Wassers schaffen besonders günstige Voraussetzungen für eine Schongymnastik. Bei 32°C Wassertemperatur lernen Sie, Bänder, Muskeln und Gelenke des gesamten Körpers schonend zu beanspruchen. Hilfreich dabei ist die variable Wassertiefe. Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht im Kursentgelt enthalten.

3664 BEGINN: 21.09.2026, 12x montags, 17.15-18.00 Uhr (12 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

3665 BEGINN: 21.09.2026, 12x montags, 18.05-18.50 Uhr (12 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

3666 BEGINN: 24.09.2026, 11x donnerstags, 08.30-09.15 Uhr (11 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)

3667 BEGINN: 24.09.2026, 11x donnerstags, 09.15-10.00 Uhr (11 UStd.)
Schwimmoper am Maspornplatz,
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 Euro)

Kajak fahren – Grundlagenkurs auf der Pader

Kanu-Club Paderborn 1927 e.V.



In netter Vereinsatmosphäre wird der Umgang mit Kajak, Doppelpaddel und am Körper anliegenden Ausrüstung praktisch eingeübt. Nach etwas Strömungslehre und den Verhaltensregeln auf dem Wasser unternehmen Sie erste eigene Paddelschläge mit dem Ziel, das Boot mit und gegen die Strömung steuern zu lernen. Dazu kommen Tricks zum sicheren Flussqueren und Anlegen am Ufer. Nach dem Kurs sind Begriffe wie Kehrwasser, Bogenschlag und Traversieren keine Fremdwörter mehr und Paderborn aus der Flussperspektive zu erleben ist überdies ein schöner Nebeneffekt, der in Erinnerung bleiben wird.

Der Kurs findet am Bootshaus des Kanu Club Paderborn und in direkter Nachbarschaft auf der Pader statt. Paddelgerät wird gestellt. Paddelkenntnisse sind nicht erforderlich.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten schwimmen können.

3675 Sonntag, 27.09.2026, 09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V.,
Fürstenweg 10a, 33102 Paderborn,
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

3676 Sonntag, 27.09.2026, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V.,
Fürstenweg 10a, 33102 Paderborn,
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

RADTOUREN MIT DEM ADFC PADERBORN



Das Jahresprogramm:

Der ADFC bietet über das Jahr, verteilt von April bis November, Tagestouren, Halbtagestouren und Feierabendtouren an. Die ausführliche Beschreibung dieser Angebote finden Sie im Internet:

www.adfc-pb.de



Selbstverteidigung – Kurs nach Sami-X Krav Maga für Frauen

Jan Düker



Sami-X Krav Maga ist ein hochmodernes und äußerst effektives Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem mit israelischem Ursprung. Krav Maga baut auf instinktiven und natürlichen Bewegungen und Reflexen auf, die nicht erst langwierig eintrainiert werden müssen sondern auch unter extremen psychischen Druck schnell abrufbar sind. Es verzichtet auf kunstvolle Ausführung von Techniken. Es baut auf Konzepte der Konfliktlösung, Deeskalation, simpler Selbstverteidigung und des Drittschutzes sowie der entsprechenden Taktik. Mit Krav Maga haben auch körperlich schwächere Personen eine realistische Chance, einen Übergriff unbeschadet zu überstehen.

3686 Freitag, 13.11.2026, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 14.11.2026, 10.00-14.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kinder-Selbstverteidigung mit Sami-X Krav Maga (8–13)

siehe Kurs Nr. 7310

Philippinischer Stockkampf Modern Arnis

André Dawson



Modern Arnis ist die philippinische Kunst des Stockkampfes. Mit den etwa siebzig cm langen Stöcken aus Rattanholz werden Doppel- und Einzel-Stocktechniken trainiert. Diese werden auch waffenlos zur Selbstverteidigung genutzt. Entwaffnungs-

techniken, sowie andere Möglichkeiten der Verteidigung gegen Angriffe mit und ohne Waffen gehören ebenso zum Repertoire. Durch die Sicherheit im Umgang mit den unterschiedlichsten Gegenständen wie z. B. Kurz- und Langstock, Schwert und Messer wird das höchste Ziel erreicht: die Angst vor bewaffneten Gegner*innen zu verlieren.

3688 BEGINN: 02.10.2026, 10x freitags, 18.30-20.00 Uhr (20 UStd.)
Gymnastikraum an der alten Sporthalle,
Pelizaeus-Gymnasium,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

ERNÄHRUNG



Unsere Kochkurse ermöglichen Ihnen, fundiertes Wissen über Ernährung sowie die Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln zu erwerben. Sie profitieren

vom Expert*innenwissen unserer Lehrkräfte, professionalisieren Ihre eigene Küchenpraxis und erweitern Ihr Kochrepertoire zu Gunsten Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens. Bei den internationalen Kochkursen erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Ernährungsgewohnheiten und Esskulturen anderer Länder. Doch neben der Wissensaneignung sollen in den Kochkursen auch die Geselligkeit, die Freude am Genuss und der Austausch nicht zu kurz kommen. Die vhs-Kochkurse sind ein Erlebnis für alle Sinne und tolle Events, die Spaß machen. Bringen Sie zu allen Kochkursen Schürzen, Geschirrtücher und Aufbewahrungsbehälter mit. Die Lebensmittelkosten sind bei allen Kursen im Kursentgelt enthalten.

Sie haben die Gelegenheit Ihren Platz einer Ersatzperson anzubieten, wenn Sie einen Kurstermin nicht wahrnehmen können. Lebensmittelkosten für einzelne Termine können leider nicht erstattet werden. Wir bitten um Verständnis.

ABC des Kochens

Lucie Rams

Von A wie Apfel bis Z wie Zucchini: Der Klassiker unter den Kochkursen vermittelt grundlegende Kenntnisse für eine abwechslungsreiche, ausgewogene und genussvolle Ernährung. Im Mittelpunkt stehen praktische Kochtechniken und die Zubereitung vielfältiger Gerichte. Eigene Kocherfahrungen, persönliche Vorlieben sowie saisonale und regionale Zutaten können dabei einfließen. Sie lernen, wie Speisen geschmacklich verfeinert und zugleich ernährungsphysiologisch aufgewertet werden können. Der Schwerpunkt liegt auf dem gemeinsamen Kochen und dem sicheren Umgang mit grundlegenden Zubereitungsmethoden.

3800 BEGINN: 06.11.2026, 4x freitags, 18.00-22.00 Uhr (21 UStd.)
vhs in der Südstadt,
110,00 Euro (keine Ermäßigung)

3801 BEGINN: 05.11.2026, 3x donnerstags, 18.00-22.00 Uhr (16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
97,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das schmeckt der ganzen Familie

Sophie Krause

Schon wieder Nudeln mit Tomatensauce oder Fischstäbchen mit Pommes? Familienküche muss nicht langweilig oder eintönig sein! An diesem Nachmittag wird gezeigt, wie Sie Gerichte zaubern, die Groß und Klein gleichermaßen begeistern. Holen Sie sich Inspiration, wie Sie in der Küche Zeit sparen und trotzdem auf Qualität und Geschmack setzen!

3802 Montag, 07.09.2026, 17.00-19.15 Uhr (3 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wechseljahre – eine herausfordernde Zeit gesund meistern

Angelika Ströhmeier

Die Wechseljahre bringen körperliche und seelische Veränderungen mit sich, die oft neue Fragen aufwerfen. Sie erhalten fundierte Informationen zu typischen Beschwerden und erfahren, wie Ernährung, Bewegung und Lebensstil das Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Im praktischen Teil bereiten Sie ausgewählte Gerichte zu, die auf die besonderen Bedürfnisse in dieser Lebensphase abgestimmt sind. So verbinden sich Wissen, Genuss und alltagstaugliche Anregungen für mehr Energie und Lebensqualität.

3803 Samstag, 16.01.2027, 10.00-15.45 Uhr (7 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Genussvoll gegen Entzündungen – Ernährung, die gut tut!

Angelika Ströhmeier

Entdecken Sie, wie eine gezielte Ernährung dazu beitragen kann, entzündliche Prozesse im Körper positiv zu beeinflussen. Gemeinsam bereiten Sie frische, aromatische Gerichte mit Zutaten wie Gemüse, Beeren, Nüssen, Kurkuma, Ingwer und hochwertigen Ölen zu. Sie erfahren, welche Lebensmittel entzündungsfördernd wirken können und wie sich diese sinnvoll ersetzen lassen. Neben praktischen Rezepten erhalten Sie alltagstaugliche Anregungen für eine langfristig gesundheitsfördernde Ernährungsweise.

3804 Freitag, 23.10.2026,
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kochen und Backen für Diabetiker

Sophie Krause

An diesem Nachmittag lernen Sie, wie Sie köstliche, zuckerarme Gerichte und süße Leckereien zubereiten, die perfekt auf die Bedürfnisse von Diabetikern abgestimmt sind. Mit einer ausgewogenen Auswahl an Zutaten wird Ihnen gezeigt, wie Sie die Blutzuckerwerte im Griff behalten und dennoch genussvoll essen können. Vom herzhaften Hauptgericht bis zum süßen Dessert. Lassen Sie sich von kreativen Rezeptideen inspirieren und erfahren Sie, wie ausgewogene Ernährung auch lecker und abwechslungsreich sein kann!

3805 Montag, 05.10.2026,
17.00-19.15 Uhr (3 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eiweiß – Baustein des Lebens

Angelika Ströhmeier

Eiweißprodukte liegen im Trend – doch wie viel Protein benötigt der Körper tatsächlich? Sie erfahren, welche Bedeutung Eiweiß für Muskulatur, Stoffwechsel und Immunsystem hat und wie eine ausgewogene Versorgung im Alltag gelingt. Gemeinsam werden eiweißreiche Gerichte zubereitet, die ohne teure Spezialprodukte auskommen. Praktische Tipps helfen dabei, den Speiseplan abwechslungsreich und bedarfsgerecht zu gestalten.

3806 Freitag, 06.11.2026,
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

Essen mit gutem Bauchgefühl

Angelika Ströhmeier



Das Mikrobiom ist in aller Munde, doch was genau verbirgt sich dahinter? In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige über den Bauch: Warum treten Blähungen, Durchfall, Sodbrennen oder Verstopfung auf und wie können wir mit unserer Ernährung gegensteuern? Sie erfahren, wie die kleinen Helfer im Darm Sie unterstützen und was Sie für ein gutes Bauchgefühl und eine optimale Gesundheit tun können. Gemeinsam kochen und genießen Sie leckere Gerichte, die dem Bauch guttun.

3807 Freitag, 30.10.2026,
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

Soulfood

Angelika Ströhmeier

Essen bedeutet mehr als reine Nahrungsaufnahme – es kann Trost spenden, Erinnerungen wecken und neue Energie schenken. Entdecken Sie Gerichte, die Körper und Seele gleichermaßen guttun und Genuss mit Wohlbefinden verbinden. Gemeinsam werden ausgewählte Rezepte zubereitet, die Wärme, Geschmack und Ausgewogenheit auf den Teller bringen. Dabei erhalten Sie Anregungen, wie bewusstes Genießen zu mehr Lebensqualität im Alltag beitragen kann.

3808 Samstag, 09.01.2027,
13.00-16.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesunder Genuss im Arbeits- und Lebensalltag

Valerija Braun

Zeitmangel und volle Terminkalender erschweren oft eine ausgewogene Ernährung. Sie lernen, wie sich gesunde Mahlzeiten, bewusste Essgewohnheiten und einfache Routinen auch in einen anspruchsvollen Alltag integrieren lassen. Praktische Anregungen zeigen, wie Ernährung Konzentration, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden fördern kann. Für alle, die gesund genießen möchten, ohne viel Zeit investieren zu müssen.

3809 Samstag, 07.11.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Afterwork Cooking – schnelle und gesunde Rezepte für Berufstätige

Sophie Krause

Raus aus dem Arbeitsmodus, rein in den Genuss: dieser After-Work-Kochkurs ist genau das Richtige für alle Berufstätigen, die nach einem langen Tag schnell, gesund und mit Freude kochen möchten – ganz ohne Stress.

Gemeinsam zaubern Sie frische, ausgewogene Gerichte, die in kurzer Zeit auf dem Tisch stehen und trotzdem voller Geschmack und Nährstoffe sind. Sie lernen clevere Rezepte für den Alltag kennen, erhalten praktische Zeitspartipps und entdecken, wie unkompliziert gesunde Feierabendküche sein kann.

3810 Montag, 02.11.2026,
17.00-19.15 Uhr (3 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vegane Küche – alle Nährstoffe abgedeckt

Sophie Krause

Eine vollwertige vegane Ernährung kann alle wichtigen Nährstoffe liefern – wenn man weiß, wie. In diesem praxisnahen Kochkurs wird gezeigt, wie eine ausgewogene vegane Küche im Alltag gelingt, ohne Verzicht mit viel Genuss.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ebenso wie an Fortgeschrittene, die ihre vegane Ernährung optimieren möchten. Neben dem Kochen bleibt Raum für Fragen, Austausch und natürlich gemeinsames Genießen.

3811 Montag, 30.11.2026,
17.00-19.15 Uhr (3 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die kulinarische Vielfalt der veganen Küche – neue Rezepte

Ilka Dinkelmann

Vegane Küche ist kreativ, abwechslungsreich und voller Geschmack. Entdecken Sie neue Rezeptideen und lernen Sie, wie sich bewährte Kochtechniken pflanzlich interpretieren lassen. Ob Schmoren, Backen, Einlegen oder Kochen – aus einfachen Zutaten entstehen überraschend vielseitige Gerichte. Sie erhalten praktische Anregungen für eine saisonale Pflanzenküche, die Genuss und Alltagstauglichkeit miteinander verbindet.

3812 Donnerstag, 19.11.2026,
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vegetarisches Küche – mehr als der Verzicht auf Fleisch

Ilka Dinkelmann

Weniger Fleisch auf dem Teller bedeutet mehr Vielfalt in der Küche. Entdecken Sie die kreativen Möglichkeiten der vegetarischen Ernährung und bereiten Sie saisonale, aromatische Gerichte von der Vorspeise bis zum Dessert zu. Dabei lernen Sie abwechslungsreiche Rezeptideen und grundlegende Techniken für eine ausgewogene pflanzenbetonte Küche kennen. Genuss, Nachhaltigkeit und kulinarische Vielfalt stehen gleichermaßen im Mittelpunkt.

3813 Donnerstag, 08.10.2026,
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Plant based Food

Katharina Heppe

Nur 300 g Wurst und Fleisch in der Woche empfiehlt uns die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Das wirft jedoch viele Fragen auf: Was lege ich stattdessen auf mein Brot? Womit fülle ich den leeren Platz auf dem Teller? Schmecken Tofu und Co. überhaupt? Und warum ist dieser Verzicht eigentlich notwendig? Wenn Sie noch auf der Suche nach den Antworten sind, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

3814 Samstag, 28.11.2026,
15.30-18.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Superfood Hülsenfrüchte – kreative Kochideen für kleine Kraftpakete

Katharina Heppe

Wenn es um gesundheitsfördernde und ausgewogene Ernährung geht, sind Hülsenfrüchte in aller Munde. Doch welche Hülsenfrüchte gibt es, warum sind sie das neue Superfood und wie kann man sie vom Frühstück bis zum Abendessen in den Speiseplan einbinden? Diese und weitere Fragen werden an diesem Nachmittag in Theorie und Praxis beantwortet.

3816 Samstag, 28.11.2026,
11.00-14.45 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hack it up! Hackfleisch mal anders

Delphine Launay

Hackfleisch ist erstaunlich vielseitig und weit mehr als nur die Grundlage für Frikadellen. Freuen Sie sich auf kreative Rezeptideen – von herzhaften Aufläufen und Quiches über klassische Lasagne bis hin zu inter-

nationalen Varianten mit raffinierten Gewürzen. Sie lernen unterschiedliche Zubereitungsmöglichkeiten kennen und erweitern Ihr Repertoire um neue alltags-taugliche Gerichte. Ausgewählte Weine begleiten das Menü und runden das gemeinsame Genuss-erlebnis ab.

3820 Samstag, 14.11.2026,
16.00-19.45 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Alles rot – Tomaten in Bestform

Delphine Launay

Die Tomate steht im Mittelpunkt dieses genussvollen Kochabends. Entdecken Sie ihre Vielfalt in Farbe, Geschmack und Verwendung – von frisch und gefüllt bis gebacken oder geschmort. Gemeinsam entstehen kreative Gerichte wie Gazpacho, Tomatentarte, Galette oder herzhafte Aufläufe. Sie lernen verschiedene Zubereitungstechniken kennen und erfahren, wie sich das volle Aroma der Tomate optimal entfalten lässt. Ausgewählte Weine begleiten die Gerichte und sorgen für harmonische Geschmackserlebnisse.

3821 Samstag, 14.11.2026,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ostwestfälische Küche

Thorsten Driller, Elmar Janssen

Potthucke, Pickert, Pumpernickel und Co. stehen für eine traditionsreiche regionale Küche voller Geschmack. Gemeinsam bereiten Sie typische westfälische Spezialitäten zu – von herzhaften Fleischgerichten und Aufläufen bis hin zu Gemüse- und Mehlspeisen. Dabei lernen Sie regionale Besonderheiten und bewährte Zubereitungstechniken kennen. Den Abschluss bildet eine süße Nachspeise, die das Menü abrundet. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Kochen, regionale Esskultur und genussvolle Begegnungen.

3823 Dienstag, 13.10.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kulinarisches vom Rehwild

Special: Wild, Wein und Weihnachten

Magdalene Grabitz, Wolfgang Grabitz

Wildgerichte gehören zu den Höhepunkten der winterlichen Küche. Rehfleisch überzeugt durch sein feines Aroma und seine vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten. Zu Beginn besteht die Möglichkeit, bei der Zerwirkarbeit Einblicke in die fachgerechte Verarbeitung des Wildes zu erhalten. Anschließend

werden ausgewählte Gerichte zubereitet, passende Weine verkostet und Wissenswertes über Wildbret, Herkunft und nachhaltigen Genuss vermittelt. Ein genussvoller Abend für alle, die regionale Küche und besondere Geschmackserlebnisse schätzen.

Die Zerwirkzeit beträgt ca. 30 Minuten zu Beginn der Veranstaltung. Wer daran nicht teilnehmen möchte, kann später dazukommen.

3828 Samstag, 05.12.2026,
15.00-20.00 Uhr (7 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
75,00 Euro (keine Ermäßigung)

Häppchen Querbeet – Weihnachtsspecial

Nermin Selim-Oglou

Kleine Köstlichkeiten haben in vielen Ländern Tradition und bringen die Vielfalt internationaler Küchen auf den Tisch. Gemeinsam bereiten Sie eine Auswahl festlicher Häppchen und Fingerfood-Ideen aus verschiedenen Regionen der Welt zu. Dabei lernen Sie abwechslungsreiche Rezepte und kreative Anrichtungsformen kennen. Lassen Sie sich kulinarisch überraschen und sammeln Sie Inspirationen für die Advents- und Weihnachtszeit.

3829 Freitag, 11.12.2026,
18.30-21.30 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Köstliches Kleingebäck vom Konditormeister

Dirk Gerdau

Aber bitte mit Sahne... Nicht unbedingt! Denn mindestens genauso lecker sind Rumkugeln, Nussecken, Mandelhörnchen, Quarkbällchen & Co. Frisch und handgemacht überzeugen die Backwaren geschmacklich wie optisch. Es wird gezeigt, wie Sie die handlichen Gebäckstücke selbst herstellen um Abwechslung auf der Kaffeetafel zu bieten. Freuen Sie sich auf tolle Geschmackserlebnisse und knusprige, zarte oder fluffige Kreationen, die sich auch wunderbar als Mitbringsel bei Einladungen eignen.

3824 Sonntag, 11.10.2026,
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Weihnachtliche Schokoladen-Werkstatt

Dirk Gerdau

Woher kommt eigentlich Schokolade? Was passiert beim Conchieren? Wie wird Schokolade richtig temperiert? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie hier Antworten und lernen Vieles über den Umgang mit der besonderen Leckerei – nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch, denn Sie kreieren Ihren ganz

eigenen Glücksmacher mit den unterschiedlichsten Zutaten! Sie gießen Schokoladentafeln und stellen kleine weihnachtliche Konfektstücke her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Am duftenden Schokoladenbrunnen genießen Sie frisches Obst und Gebäck. Das klingt doch verlockend!

3831 Sonntag, 22.11.2026,
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Pralinen, Trüffel & Co – köstliche Leckereien zur Weihnachtszeit

Dirk Gerdau

Selbstgemachte Pralinen und Trüffel sind besondere Geschenke mit persönlicher Note. Unter Anleitung eines Konditormeisters lernen Sie grundlegende Techniken wie das Temperieren von Schokolade, das Befüllen von Hohlkörpern und den Umgang mit dem Spritzbeutel kennen. Mit Nougat, Marzipan, Nüssen, Mandeln und weihnachtlichen Gewürzen entstehen feine Konfektvariationen für die Adventszeit. Freuen Sie sich auf kreative Handwerkskunst und genussvolle Ergebnisse.

3832 Samstag, 19.12.2026,
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
43,00 Euro (keine Ermäßigung)

Macarons – kleines Gebäck für große Genießer*innen

Dirk Gerdau

Macarons zählen zu den bekanntesten Spezialitäten der französischen Patisserie. Die feinen Mandelgebäcke verbinden knusprige Schalen mit raffinierten Füllungen aus Ganache, Buttercreme oder Fruchtkompositionen. Schritt für Schritt lernen Sie die Herstellung dieser anspruchsvollen Köstlichkeiten kennen und erhalten praktische Tipps für ein gelungenes Ergebnis. So entstehen farbenfrohe Macarons, die nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch begeistern.

3825 Samstag, 23.01.2027,
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

Geschenke aus der eigenen Küche

Thorsten Driller, Elmar Janssen

Selbstgemachte Köstlichkeiten sind persönlich, kreativ und immer etwas Besonderes. Gemeinsam stellen Sie süße und herzhaftes Geschenkideen wie Marmeladen, Gewürzmischungen, Liköre oder Backmischungen her. Dabei lernen Sie verschiedene Konservierungs- und Verpackungsmöglichkeiten kennen und

sammeln zahlreiche Anregungen für individuelle Mitbringsel. Am Ende nehmen Sie eine Vielfalt selbst gefertigter Spezialitäten und viele neue Ideen mit nach Hause.

3834 Dienstag, 24.11.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lecker für Zwei- und Vierpfoten – Kekse für Hund, Katz, Herrchen und Frauchen

Delphine Launay

Hier wird es richtig lecker – für Pfoten und Hände! Gemeinsam backen Sie köstliche Kekse für Hund und Katze: aromatische Birnen-Kekse, Möhren-Würfel, Apfel-Joghurt-Knochen und Käse-Cracker für die Vierbeiner, dazu Katzenkekse mit Thunfisch, Käse oder Huhn.

Auch die Menschen kommen auf ihre Kosten: Apfel-Zimt-Tarte, feine Palets de Dame (mit Korinthen) und zarte Financiers (kleine Mandelküchlein) sorgen für süße Genussmomente. Ein unterhaltsamer Nachmittag voller Kreativität, Duft und Geschmack – perfekt, um Tier und Mensch gemeinsam zu verwöhnen!

3835 Samstag, 12.12.2026,
15.00-19.30 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
30,50 Euro (keine Ermäßigung)

Viva Italia – Pasta totale

Guiseppe Zimmardi

Pasta ist weit mehr als Spaghetti mit Tomatensauce. Entdecken Sie die Vielfalt der italienischen Nudelküche und bereiten Sie verschiedene Pasta-Gerichte mit passenden Saucen und Zutaten zu. Dabei lernen Sie typische Zubereitungstechniken und erfahren, worauf es bei Geschmack, Konsistenz und Kombinationen ankommt. Freuen Sie sich auf mediterrane Aromen, kulinarische Inspirationen und ein Stück italienische Lebensart.

3844 Samstag, 14.11.2026,
11.00-16.00 Uhr (7 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tapas & Fingerfood – kulinarische Häppchen aus Spanien und Frankreich

Delphine Launay

Spanien und Frankreich sind bekannt für ihre vielfältige Genussskultur. Gemeinsam bereiten Sie eine Auswahl typischer Tapas, Fingerfood-Klassiker und kleiner Spezialitäten zu – von herzhaft bis raffiniert. Dabei lernen Sie unterschiedliche Zubereitungstechniken kennen und erhalten Anregungen für gesellige

Abende und Buffets. Eine selbstgemachte Sangria rundet die kulinarische Reise stimmungsvoll ab.

3849 Samstag, 21.11.2026,
16.00-19.45 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ein kulinarisches Rendezvous mit Portugal

Germano Vilabril



Die portugiesische Küche verbindet frische Zutaten, traditionelle Rezepte und mediterrane Lebensfreude. Gemeinsam bereiten Sie typische Gerichte mit Fisch, Fleisch, Gemüse und aromatischen Gewürzen zu und entdecken die Vielfalt der regionalen Spezialitäten. Dazu werden passende Weine verkostet und Einblicke in Esskultur und Traditionen Portugals vermittelt. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend voller kulinarischer Entdeckungen.

3850 Samstag, 07.11.2026,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Türkei kulinarisch genießen

Nermin Selim-Oglou

Die türkische Küche steht für Gastfreundschaft, frische Zutaten und eine beeindruckende Vielfalt an Aromen. Gemeinsam bereiten Sie traditionelle Suppen, Meze, Salate, Hauptgerichte sowie typische Börek- und Süßspeisen zu. Dabei lernen Sie regionale Besonderheiten und klassische Zubereitungsarten kennen. Wissenswertes über Kultur, Traditionen und Essgewohnheiten rundet die kulinarische Reise ab.

3851 Freitag, 27.11.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Von Tacos bis Churros – Street Food rund um den Globus

Delphine Launay

Street Food erzählt Geschichten aus aller Welt und bringt Menschen zusammen. Gemeinsam bereiten Sie beliebte Spezialitäten aus verschiedenen Ländern zu – von würzigen Tacos über knusprige Samosas bis hin zu süßen Churros. Dabei lernen Sie typische Zutaten, Gewürze und Zubereitungstechniken kennen. Freuen Sie sich auf internationale Geschmackserlebnisse und viele Anregungen für die eigene Küche.

3853 Samstag, 12.12.2026,
09.45-13.30 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Brasilianische Küche

Germano Vilabril

Brasilien ist wie kein anderes Land ein Gemisch aus sehr unterschiedlichen Kulturen. Die brasilianische Küche, sehr vielfältig und exotisch, wurde u.a. von den Essgewohnheiten indigener, portugiesischer und afrikanischer Kulturen beeinflusst.

Unter anderem werden köstliche Fischgerichte und Desserts mit Kokos zubereitet, begleitet von ausgewählten portugiesischen Weinen.

Freuen Sie sich auf ein sechsgängiges Menü inklusive Wein, einem Caipirinha, Kaffee und stimmungsvoller brasilianischer Musik.

3855 Samstag, 05.12.2026,
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mexikanisch kochen III

Olga Yáñez de Bannenberg

In der mexikanischen Küche verschmelzen indigene Traditionen mit spanischen Einflüssen zu einer vielfältigen und aromatischen Esskultur. Typische Zutaten wie Maismehl, Chilis und Bohnen bilden die Grundlage vieler Gerichte. Bei der Zubereitung lernen Sie neue Techniken, Tipps und Kniffe kennen, die Ihr kulinarisches Repertoire bereichern. Authentisch mexikanische Speisen sind nicht nur geschmackvoll, sondern auch gesund, denn sie sind reich an Vitaminen und in der Regel fettarm.

3858 Mittwoch, 07.10.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tapas I

Olga Yáñez de Bannenberg

Tapas stehen für Genuss, Geselligkeit und die Vielfalt der spanischen Küche. Gemeinsam bereiten Sie verschiedene klassische und moderne Tapas mit frischen Zutaten und mediterranen Aromen zu. Dabei lernen Sie neue Rezepte, kreative Kombinationen und praktische Zubereitungstechniken kennen. Die kleinen Köstlichkeiten eignen sich ideal für gesellige Abende, Buffets oder als Inspiration für die eigene Küche.

3859 **Mittwoch**, 25.11.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Osteuropäische Küche

Oxana Wecker

Herzhafte Teigtaschen, cremiger Schmand, aromatische Kohlgerichte und traditionelle Familienrezepte prägen die Küchen Osteuropas. Gemeinsam entdecken Sie Spezialitäten aus der ukrainischen, belarussischen und russischen Kochtradition und bereiten ausgewählte Gerichte selbst zu. Dabei lernen Sie typische Zutaten, Gewürze und Zubereitungsweisen kennen. Freuen Sie sich auf authentische Geschmackserlebnisse und spannende Einblicke in die Esskultur Osteuropas.

3860 **Mittwoch**, 14.10.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
32,00 Euro (ermäßigt: 28,00 Euro)

Zentralasiatische Küche

Oxana Wecker

Die Küchen Zentralasiens spiegeln die Traditionen der alten Handelswege und Nomadenkulturen wider. Typische Gerichte wie Plow oder Manti verbinden kräftige Aromen mit einfachen, hochwertigen Zutaten. Gemeinsam bereiten Sie ausgewählte Spezialitäten zu und lernen traditionelle Zubereitungstechniken kennen. Dabei erhalten Sie Einblicke in die kulinarischen Besonderheiten Kasachstans und Usbekistans.

3861 **Mittwoch**, 11.11.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
32,00 Euro (ermäßigt: 28,00 Euro)

Kaukasische Küche

Oxana Wecker

Die Küche des Kaukasus gilt als eine der vielseitigsten Genussregionen der Welt. Frische Kräuter, Walnüsse, Granatäpfel und würzige Fleischgerichte prägen die kulinarischen Traditionen Georgiens, Arme-

niens und Aserbaidschans. Gemeinsam bereiten Sie typische Spezialitäten zu und lernen charakteristische Gewürze und Zubereitungsarten kennen. Freuen Sie sich auf aromatische Gerichte und spannende Einblicke in eine faszinierende Esskultur.

3862 **Mittwoch**, 09.12.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
32,00 Euro (ermäßigt: 28,00 Euro)

Kochen mit Anton Tschechow

(in Zusammenarbeit mit der
Deutsch-Russische Gesellschaft e.V.)

Literatur und Kulinarik begegnen sich an diesem besonderen Kochabend auf genussvolle Weise. Inspiriert von den Werken Anton Tschechows entstehen Gerichte der russischen Alltags- und Festküche des 19. Jahrhunderts. Während des Kochens begleiten kurze Textauszüge und Anekdoten das Menü und eröffnen Einblicke in die Lebenswelt des berühmten Schriftstellers. So entsteht eine besondere Verbindung aus Genuss, Kulturgeschichte und literarischer Entdeckungsreise.

3863 **Samstag**, 07.11.2026,
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

Vietnamesische Küche (Fleischgerichte)

Nguyet Rodehuts Kors



Die vietnamesische Küche verbindet frische Kräuter, knackiges Gemüse und fein abgestimmte Gewürze zu leichten und aromatischen Gerichten. Gemeinsam bereiten Sie typische Spezialitäten wie Phở, Sommerrollen und vietnamesisches Baguette zu und lernen die Grundlagen der authentischen Zubereitung kennen. Besonderes Augenmerk liegt auf dem ausgewogenen Zusammenspiel von süßen, sauren, salzigen und scharfen Aromen. So gewinnen Sie neue Impulse für eine abwechslungsreiche und alltagstaugliche Küche.

3867 **Samstag**, 24.10.2026,
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vietnamesische Küche

Nguyet Rodehutskurs

FrISChe Kräuter, duftende Gewürze und abwechslungsreiche Gemüsekombinationen machen die vegetarische vietnamesische Küche besonders vielseitig. Gemeinsam bereiten Sie traditionelle Spezialitäten wie Sommerrollen, Reisnudel-Bowls und vegetarische Pfannkuchen zu. Dabei lernen Sie typische Zutaten und grundlegende Techniken der vietnamesischen Küche kennen. Die aromatischen Gerichte liefern zahlreiche Anregungen für eine leichte und ausgewogene Ernährung.

3868 Samstag, 31.10.2026,
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Japanisch kochen – Sushi-Variationen und mehr

Maiko Matsuda

Der Schwerpunkt liegt auf der Zubereitung von Sushi: Sie lernen, Sushi-Reis fachgerecht zuzubereiten und zu würzen, Zutaten vorzubereiten und verschiedene Sushi-Variationen selbst zu rollen. Dabei entstehen kreative Kombinationen mit Fisch, Fleisch, Gemüse und weiteren ausgewählten Zutaten. Ergänzend werden weitere japanische Spezialitäten zubereitet, die die Vielfalt der japanischen Küche erlebbar machen. Praktische Tipps zu Zutaten, Techniken und geschmackvollen Kombinationen runden das Angebot ab.

3869 Freitag, 09.10.2026,
17.30-21.15 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Indisch kochen

Sahana Gangoor Jayaram

Die indische Küche begeistert durch ihre Vielfalt an Gewürzen, Aromen und vegetarischen Spezialitäten. Gemeinsam bereiten Sie ausgewählte Gerichte zu und erfahren, wie Gewürze nicht nur den Geschmack bereichern, sondern auch die Bekömmlichkeit unterstützen können. Dabei lernen Sie typische Zutaten und traditionelle Zubereitungstechniken kennen. Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise voller Duft, Farbe und Genuss.

Das Angebot ist Teil der Kursreihe zum Tag der seelischen Gesundheit, deshalb fallen lediglich Lebensmittelposten an.

3086 Samstag, 10.10.2026,
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
12,00 Euro

Teevielfalt entdecken – Genuss, Wirkung und Zubereitung

Tienda Verde, Andreas Brüntrup

Grüner Tee, Matcha, Mate, Guayusa und Schwarzer Tee begeistern mit unterschiedlichen Aromen, Traditionen und Wirkungen. Sie erhalten einen Einblick in Anbaubereiche, Verarbeitung und gesundheitliche Aspekte ausgewählter Teesorten und erfahren, wie diese Eigenschaften Geschmack und Qualität beeinflussen. Am Beispiel von Mate werden verschiedene Zubereitungsmethoden praktisch erprobt und die Auswirkungen von Ziehzeit, Wassertemperatur und Dosierung auf das Ergebnis verkostet. Eine vergleichende Teeverkostung schärft die Wahrnehmung für die Besonderheiten der einzelnen Sorten. Ergänzend lernen Sie kreative Rezeptideen mit Tee kennen – von aromatischen Getränken bis hin zu überraschenden kulinarischen Kreationen.

3888 Samstag, 24.10.2026,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das flüssige Gold der grünen Insel: Irischer Whiskey

Matthias Hannmann

Irland zählt zu den traditionsreichsten Whiskey-Nationen der Welt und erlebt derzeit eine spannende Renaissance. Bei der Verkostung lernen Sie verschiedene Irish Whiskeys kennen und erfahren Wissenswertes über Geschichte, Herstellung und Stilrichtungen. Besonderes Augenmerk gilt den Unterschieden zu schottischen Whiskys sowie aktuellen Entwicklungen der irischen Destilliererszene. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend mit fundierten Informationen und vielfältigen Geschmackseindrücken.

3890 Freitag, 06.11.2026,
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)



Jetzt zum
Newsletter
anmelden



Verschenken Sie Bildung!

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

Gutscheine können über einen Wunsch-
betrag oder für einen bestimmten Kurs
ausgestellt werden.

Wir beraten Sie gern.

www.vhs-paderborn.de