

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026

80
Jahre
vhs Paderborn

dörenpark

dein einkauf.

entdecken.
einkaufen.
erleben.



doerenpark.de

Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

die Volkshochschule Paderborn wird in diesem Herbst 80 Jahre jung! Unter dem Motto „Zukunft hat Geschichte“ lädt sie am Sonntag, den 8. November in der Zeit von 11 bis 17 Uhr zu einem bunten Fest für Groß und Klein in ihre Räume am Stadelhof 8 ein. Das Team der vhs freut sich darauf, dieses Jubiläum gemeinsam mit vielen Interessierten und Wegbegleiter*innen zu feiern. Nach einer feierlichen Begrüßung und Eröffnung haben Sie Gelegenheit, eine extra anlässlich des Jubiläums konzipierte Ausstellung zu besichtigen, die zentrale Entwicklungen der vergangenen Jahrzehnte von den frühen Nachkriegsjahren bis heute sichtbar macht. Freuen Sie sich auf eine spannende und anregende Zeitreise durch 80 Jahre Bildungsgeschichte mit zahlreichen zeitgeschichtlichen Exponaten und Give-Aways. Kostenlose Schnupperangebote und Mitmachaktionen laden zudem dazu ein, die Vielfalt und Qualität der vhs hautnah vor Ort zu erleben und auszuprobieren.

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

Auch im Zeitalter von KI und Sprachlern-Apps erfreuen sich Fremdsprachenkurse ungebrochener Beliebtheit. Deshalb bietet die vhs kontinuierlich den bewährten Mix aus fundierter Sprachberatung, Stufen- und Intensivkursen, Bildungsurlauben, Wochenendseminaren, Spracherlebnissen sowie Onlineformaten in insgesamt 16 Sprachen an. Ein ganz besonderes sprachliches Highlight sowie eine kulinarische Entdeckungsreise präsentiert der Vortrag „Sicilia meravigliosa“.

Psychische Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe. Mit einer neuen Vortragsreihe zu psychischen Erkrankungen soll Raum geschaffen werden für Information, Verständnis, einen offenen Austausch, gegenseitigen Respekt und ein wertschätzendes Miteinander. Der Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober steht zudem ganz im Zeichen der persönlichen Ressourcen. Ob Stressregulation, Lachen als Kraftquelle, Trance Zen-Dance, Naturerleben im Wald oder gemeinsames Kochen erleben Sie, wie seelische Gesundheit gestärkt und Gemeinschaft erlebt werden kann.

Im Fokus stehen zudem im Herbst aktuelle gesellschaftspolitische Themen wie die Reform des Sozialstaats, die Rechte queerer Menschen oder Radikalisierung im Kontext von Religion und Glauben. In Lesungen, Austauschformaten und praxisnahen Trainings soll die Demokratiekompetenz gestärkt und ein respektvoller, reflektierter Dialog gefördert werden.

Wichtige Themen bleiben natürlich weiterhin „Deutsch als Zweitsprache“ sowie der Umgang mit KI.

Mehr Information entnehmen Sie bitte dem vorliegenden neuen Herbstprogramm. Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und viel Freude mit Ihren Bildungsfavoriten.

Stefan-Oliver Strate
Bürgermeister

Sandra Jürgehake
Beigeordnete



Kontakt

Volkshochschule Paderborn

Am Stadelhof 8
33098 Paderborn
Telefon 05251 88-14300
Fax 05251 88-14301
E-Mail vhs@paderborn.de
Internet www.vhs-paderborn.de

Servicezeiten

Öffnungszeiten:

Montag	10.00-12.00 Uhr 14.00-16.00 Uhr
Dienstag	10.00-12.00 Uhr
Donnerstag	10.00-12.00 Uhr 16.00-18.00 Uhr
Freitag	10.00-12.00 Uhr

Darüber hinaus sind wir gerne nach vorheriger Terminvereinbarung oder telefonisch für Sie zu erreichen.

Unter www.vhs-paderborn.de sind Kursbuchungen rund um die Uhr möglich. Dort finden Sie auch stets aktuelle Informationen zu den Bildungsveranstaltungen sowie weitere die vhs betreffende Rahmenbedingungen.

Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten in den Schulferien:

Montag bis Donnerstag	10.00-12.00 Uhr
-----------------------	-----------------

Sonderöffnungszeiten

Anmeldebeginn: Montag, 07.09.2026

Montag, 07.09.2026	08.00-18.00 Uhr
Dienstag, 08.09.2026	10.00-16.00 Uhr
Mittwoch, 09.09.2026	10.00-12.00 Uhr
Donnerstag, 10.09.2026	10.00-18.00 Uhr
Freitag, 11.09.2026	10.00-12.00 Uhr

Anmeldung

Die vhs Paderborn bietet verschiedene Anmeldemöglichkeiten:

- online
 - über www.vhs-paderborn.de
- schriftlich
 - per Post
- persönlich
 - (Zahlung in bar oder mit EC-Karte möglich)

Im Kurstext ausgewiesene **Ermäßigungen** erhalten Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Schwerbehinderte, Bundesfreiwilligendienstleistende und Inhaber*innen der Paderborn-Karte/Familienkarte. Bitte legen Sie uns einen entsprechenden Ausweis bei der Anmeldung vor. Rechtliche Grundlage ist die Entgeltordnung der vhs Paderborn.

Für eine abschließende Kursbuchung benötigt die vhs Paderborn ein unterschriebenes **SEPA**-Lastschriftmandat.

Die Stadt Paderborn als Trägerin der vhs ist Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.

Herausgeber: Volkshochschule Paderborn
Verantwortlich: Petra Hensel-Stolz

Texte und Bilder im Programmheft
sind teilweise mit Hilfe von KI erstellt.

Umschlagentwurf:

„TRUST“ Communications GmbH, Paderborn
Schriftsatz:

Goar Engländer, Paderborn

Herstellung:

Bonifatius GmbH Druck/Buch/Verlag

Werbeanzeigen:

Bonifatius GmbH Druck/Buch/Verlag

Inhalt

Öffnungszeiten und Anmeldung	2
dies & das	4
Politik Gesellschaft BNE	15
Land und Leute, Geschichte · Politik, Recht · Finanzen, Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE), Garten, Philosophie · Ethik, Kommunikation, Schönheit und Körperpflege	
Kultur Gestalten	49
Kunstgeschichte, Literatur, Musik, Zeichnen und Malen, Kreatives Gestalten, Fotografie, Nähen	
Gesundheit Fitness Ernährung	65
Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung, Entspannung, Tanz · Fitness, Ernährung	
Sprachen	101
Deutsch als Zweitsprache, Deutschprüfung, Einbürgerungstest, Gebärdensprache, Fremdsprachen	
Beruf IT Wirtschaft	127
Soft Skills, Computer und digitale Welt, IT-Anwendungen, berufliche Bildung, Weiterbildungsförderung	
Grundbildung	157
Alphabetisierung, Lesekompetenz	
Zielgruppen	163
vhs.Interkultur, vhs.Inklusion, junge vhs, vhs.Aktiv im Alter, vhs für Frauen, vhs.Business	
Stadtteile	179
Elsen, Sande, Schloß Neuhaus, Wewer	
Bildnachweis	186
Lagepläne, ÖPNV und Barrierefreiheit	187
Veranstaltungsorte	188
Anmeldeformulare	189

1

2

3

4

5

6

7

8

dies & das

Volles Rathaus beim Jahresauftakt der Volkshochschule Paderborn



Gastredner Ruprecht Polenz, Beigeordnete Sandra Jürgehake, vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz und Bürgermeister Stefan-Oliver Strate freuen sich über einen gelungenen Jahresauftakt

Mehr als 200 Personen nahmen am Sonntag, 1. Februar, am traditionellen Jahresauftakt der Volkshochschule Paderborn im Rathaus teil und ließen sich von dem parteiübergreifend anerkannten Demokratie-Influencer Ruprecht Polenz zum politischen Engagement inspirieren. Zunächst machte Bürgermeister Stefan-Oliver Strate in seinem Grußwort deutlich, welche besondere Bedeutung die Volkshochschule im Bildungskanon der Stadt Paderborn einnehme. Sie sei nicht nur ein Lernort, an dem Wissen erworben werden könne, sondern auch ein Ort der Begegnung und des Austausches. Ein besonderes Lob sprach er der vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz und ihrem Team aus. Es sei gelungen, mit einem überzeugenden Programmangebot wieder hohe Anmeldezahlen zu generieren. Das zeige eindrucksvoll, welches Ansehen die Volkshochschule in Paderborn und in den Zweigstellen genieße und wie sehr sie von den Teilnehmenden geschätzt würde. Nicht umsonst bestehe sie schon 80 Jahre und begehe in diesem Jahr das entsprechende Jubiläum. Petra Hensel-Stolz führte anschlie-

ßend in das Schwerpunktthema des Studienjahres 2026, die Politische Bildung, ein. Die vhs Paderborn sei als Volksbildungswerk 1945 gleich nach Kriegsende gegründet worden. Ziel der Alliierten sei es damals gewesen, mit der Revitalisierung von Bildungseinrichtungen zur Aufklärung und Demokratisierung der Bevölkerung beizutragen. Und hier schließe sich heute der Kreis. Die Jahresauftaktveranstaltungen der vhs finden seit mehr als 20 Jahren an einem Ort statt, der wie kaum ein anderer für die Geschichte, aber auch für die lebendige Gegenwart der Demokratie stehe, nämlich das Historische Paderborner Rathaus.

„Tu was!“ – so lautet der plakative Titel des Impuls-Vortrags des Gastredners Ruprecht Polenz mit anschließender Diskussion. Zwei kurze Worte, die auf den ersten Blick einfach wirken, aber eine große Dringlichkeit in sich tragen. Denn Demokratie sei längst keine Selbstverständlichkeit mehr. Sie wird infrage gestellt, angegriffen, ausgehöhlt – durch Desinformation, Polarisierung, Gleichgültigkeit und nicht zuletzt durch das bewusste Infragestellen demokratischer Institutionen und Verfahren. Gerade deshalb sei es wichtig, nicht nur über Demokratie zu sprechen, sondern sie als etwas zu begreifen, das von Beteiligung lebt. Demokratie ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Sie braucht informierte Bürger*innen, kritisches Denken, Dialogbereitschaft und manchmal auch den Mut, klar Position zu beziehen. Dies korrespondiert auch mit dem Bildungsauftrag der Volkshochschule: Volkshochschulen sind seit jeher Orte der politischen Bildung, der Aufklärung, des Diskurses und der Debatte. Ihr Auftrag ist es nicht, Meinungen vorzugeben, sondern Menschen zu befähigen sich zu informieren, eine eigene Haltung zu erarbeiten, andere Perspektiven auszuhalten und miteinander ins Gespräch zu kommen. In diesem Sinne sei das Thema des Jahresauftakts kein Randthema, sondern berühre den Kern dessen, wofür Volkshochschulen stehen. Für die Auftaktveranstaltung konnte die vhs mit Ruprecht Polenz einen Redner gewinnen, der sich seit vielen Jahren mit großem Engagement für Demokratie, Dialog und internationale Verständigung einsetzt. Sein Bestseller-Buch „Tu was! – Eine kurze Anleitung zur Verteidigung der Demokratie“, erschienen im Beck-Verlag, hat bereits viele Menschen erreicht, weil es Mut macht und zeigt: Alle können etwas zur Stärkung der Demokratie beitragen.

Dozentenvollversammlung 2026

Am 28. Januar fand in der vhs die Dozentenvollversammlung mit den Wahlen der Sprecher und Sprecherinnen der Fachbereiche und Lehrenden statt. Die Dozentenvollversammlung ist ein Satzungs-gremium der vhs zur Mitbestimmung der Lehrkräfte. Ziel der Dozentenvollversammlung ist es, die zuvor genannten Wahlen durchzuführen, alle Lehrenden auf einen Informationsstand zu bringen und aktuelle Entwicklungen der vhs aufzuzeigen. Zudem werden bei dieser Versammlung traditionell alle Dozierenden geehrt, die 15, 20, 25 oder 40 Jahre für die vhs tätig sind. Last but not least bietet der Abend auch eine gute Möglichkeit zur Vernetzung und zum Fach- und Gedankenaustausch. Alle Gewählten sind auf der Homepage der vhs Paderborn publiziert.



Die Sprecher und Sprecherinnen der Fachbereiche (von links): Jürgen Zinke, Farid Mésbahi, Nicoline Kühn, vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz, Michael Henkst, Edenilda Ferreira-Brachtendorf



Petra Hensel-Stolz, vhs-Leiterin (Mitte), mit Dozentensprecher Jürgen Zinke und seinem Stellvertreter Farid Mésbahi

Langjährige Dozierende der vhs (von links): Edenilda Ferreira-Brachtendorf, Petra Bergen, Willi Bürger, vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz, Thomas Baumgärtner, Ursula Stehmann, Thorsten Böhner, Stefanie Bonorden



Nachruf

Die vhs Paderborn trauert um drei langjährige profilierte Dozent*innen.

Ralf Rduch

Seit 1990 hat Ralf Rduch in seinen Kursen der Fachrichtungen Acryl-, Aquarellmalerei, Skizzen, Portrait- und Aktzeichnung hunderte Kunstinteressierte in die Welt der Kunst eingeführt, sie nachhaltig zu eigenem künstlerischem Gestalten motiviert und angeleitet, eigene Ausdrucksformen zu finden. Als Hommage an seine Tätigkeit als Dozent der Volkshochschule Paderborn sowie sein Schaffen als Künstler zeigte die vhs vom 10.08. bis 02.10.2024 seine Großformate im Rahmen einer Ausstellung in ihren Gebäuden am Stadelhof 8.

Klaus Wehner

Seit 1998 war Klaus Wehner der Volkshochschule Paderborn eng verbunden. Mit außergewöhnlicher Leidenschaft widmete er sich der analogen Schwarzweißfotografie und gehörte weit über die Region hinaus zu den profiliertesten Vermittlern dieser besonderen Kunstform. Sein Herz schlug für das handwerkliche Arbeiten, für die sorgfältige Bildgestaltung und für die Perfektion des analogen fotografischen Prozesses. Seine Kurse waren weit mehr als Fotokurse. Über viele Jahre initiierte und begleitete er umfangreiche Jahresprojekte, an deren Ende regelmäßig gemeinsame Ausstellungen standen.

Dr. Petra Heider

Seit 2023 bereicherte Dr. Petra Heider das Programm der vhs-Zweigstelle Bad Lippspringe. Mit großer fachlicher Kompetenz, Herzlichkeit und Geduld vermittelte sie insbesondere die französische und spanische Sprache und Kultur. Ihr Unterricht war geprägt von einer offenen, zugewandten Atmosphäre, in der Lernen Freude machte und Begegnungen entstanden. Darüber hinaus engagierte sie sich mit großem Einsatz für den europäischen Gedanken. Im Rahmen von Erasmus-Projekten sowie in weiteren ehrenamtlichen Aktivitäten setzte sie sich für interkulturellen Austausch, Verständnis und lebenslanges Lernen ein.

Mit den Verstorbenen verliert die vhs Menschen, die sich mit besonderem Engagement der Lehre gewidmet und ihr Wissen und ihre Erfahrung mit großer Zugewandtheit mit anderen geteilt haben. Wir werden sie vermissen und ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.

Immer gut informiert – mit dem neuen Newsletter der Volkshochschule!

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

Der Newsletter informiert Sie über neue Kurse, interessante Veranstaltungen, Vorträge und besondere Angebote. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes aus der vhs, erhalten Hinweise auf Anmeldefristen, freie Kursplätze und wichtige Termine. So bleiben Sie stets auf dem Laufenden und verpassen keine Neuigkeiten mehr.

Ein Newsletter bietet viele Vorteile: Sie erhalten die wichtigsten Informationen kompakt und übersichtlich an einem Ort, ohne selbst regelmäßig nach Neuigkeiten suchen zu müssen. Darüber hinaus informieren wir Sie frühzeitig über neue Programme und besondere Aktionen. So können Sie sich rechtzeitig Ihren Platz in beliebten Kursen sichern und von aktuellen Angeboten profitieren.

Selbstverständlich entscheiden Sie selbst, ob Sie den Newsletter erhalten möchten. Aus Datenschutzgründen wird er ausschließlich an Personen versendet, die sich aktiv dafür anmelden. Die Anmeldung ist unkompliziert und kann jederzeit widerrufen werden. Wenn Sie den Newsletter später nicht mehr beziehen möchten, können Sie ihn mit wenigen Klicks wieder abbestellen.

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



Junge Stimmen für eine lebendige Demokratie – die vhs Paderborn beteiligt sich am bundesweiten Projekt „Volkes Stimmen“

Wer wird gehört – und wessen Perspektiven bleiben oft unsichtbar? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das bundesweite Projekt „Volkes Stimmen“, initiiert von vhs.wissen live, gefördert durch die Hertie-Stiftung sowie die Schöpfung Stiftung. Es bringt Bürger*innen und Journalist*innen miteinander ins Gespräch und schafft Raum für Begegnungen, die im Alltag immer seltener werden. Statt übereinander zu sprechen, geht es darum, einander zuzuhören, Erfahrungen zu teilen und unterschiedliche Lebenswelten kennenzulernen. Volkshochschulen bieten dafür den idealen Rahmen: als offene Orte des Austauschs, der Beteiligung und der demokratischen Bildung. Insgesamt zehn Volkshochschulen bundesweit beteiligten sich an dem Projekt, die vhs Paderborn war eine davon.

In Paderborn wurde die Lebenswelt junger Menschen in den Mittelpunkt gestellt. In einem partizipativen Prozess entwickelte ein Projektteam aus zwei Mitgliedern des Stadtjugendrats, Josefine Lindner und Khaled Almasri sowie der Bundesfreiwilligendienstleistenden Sophie Tegethoff die Idee, Einsamkeit unter Jugendlichen und die Bedeutung von Begegnungsorten zu thematisieren. Was brauchen Jugendliche, um sich zu begegnen? Wo gibt es Orte, an denen man willkommen ist – ohne Konsumzwang, ohne Leistungsdruck und unabhängig vom Wetter? Aus diesen Fragen entstand die Idee der Padermap – einer Karte von Jugendlichen für Jugendliche, die Treffpunkte, Begegnungsorte und versteckte Potenziale in Paderborn sichtbar machen soll.

Den Höhepunkt der gemeinsamen Arbeit bildete eine Ideenwerkstatt mit Jugendlichen. Ziel war es, bestehende „Dritte Orte“ in Paderborn sichtbar zu machen, die Bedarfe und Wünsche junger Menschen – insbesondere im Hinblick auf Begegnung, Einsamkeit und mentale Gesundheit – zu erheben, Ideen für neue oder attraktivere Räume zu entwickeln und konkrete Impulse für Politik und Verwaltung zu formulieren. Nach einer Einführung in das Projekt und einer Talkrunde mit Vertreter*innen aus Schulsozialarbeit, Medien und dem queeren Jugendtreff Ohana arbeiteten die Teilnehmenden in einem World-Café an zentralen Fragestellungen: Was macht einen guten Treffpunkt aus? Welche Orte fehlen in Paderborn? Wie kann Begegnung gelingen – und wie können Jugendliche ihre Anliegen wirksam in Politik und Öffentlichkeit einbringen?

Eine Erkenntnis zog sich dabei durch alle Gespräche: Während Paderborn im Sommer zahlreiche Treffpunkte bietet, fehlen insbesondere in den Wintermonaten warme, frei zugängliche und konsumfreie Aufenthaltsorte für junge Menschen. Gleichzeitig wurde deutlich, wie wichtig niedrigschwellige Be-

gegnungsorte für das Wohlbefinden, die soziale Teilhabe und die mentale Gesundheit Jugendlicher sind. Die Ergebnisse fließen nun in die Weiterentwicklung der Padermap ein. Vorgestellt wurden sie bereits in der AG 78 Jugend der Stadt Paderborn sowie auf der Jugendbeteiligungskonferenz des Kreises Paderborn. Der Stadtjugendrat führt das Projekt weiter – ein gelungenes Beispiel dafür, wie aus Zuhören Beteiligung wird und wie junge Menschen ihre Ideen aktiv in die Gestaltung ihrer Stadt einbringen können.



Stimmen und Talkgäste vor der PaderMap: Frederik Michalke, Josefine Lindner, Ilyas Bali, Khaled Almasri, Pacco, vorne Josefine Tegethoff, Nadja Bilstein (von links nach rechts)



Die PaderMap entsteht.



Steckbriefe für die PaderMap

Ein inspirierender Tag rund um das „Wertvolle Wasser“ im Mitmach- und Ideengarten

Unter dem diesjährigen Motto „Wertvolles Wasser“ öffnete der vhs-Mitmach- und -Ideengarten erneut seine Pforten im Rahmen des vom Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) initiierten „Tags der Gärten und Parks“. Dabei standen nachhaltiges Gärtnern, gemeinsames Erleben und das Wohlfühlen in der Natur im Mittelpunkt.

Obwohl wenige Tage zuvor ein Einbruch in den Garten für zusätzlichen Organisationsaufwand sorgte, konnte die Veranstaltung dank des großen Engagements aller Beteiligten wie geplant stattfinden.

Den Auftakt bildete ein gemütliches Mitbring-Picknick, bei dem Gartenaktive und Besucher*innen gemeinsam die mitgebrachten Leckereien genossen. Bei der anschließenden Gartenführung erhielten Interessierte Einblicke in die Entstehung und das Konzept des Mitmach- und Ideengartens. Passend zum Jahresthema zeigte Forstwirt Herbert Franz Gruber anschließend praxisnah, wie Wasser im Garten sinnvoll genutzt, gespeichert und Bodenfeuchtigkeit langfristig erhalten werden kann – ein Thema, das angesichts trockener Sommer auf großes Interesse stieß. Auch Kunst und Entspannung kamen nicht zu kurz: Mehrere Arbeiten des Stein- und Holzbildhauers Andreas Hillebrand mit Bezug zum Element Wasser bereicherten den Garten und luden zum Entdecken

ein. Am Nachmittag boten sanfte Yogaübungen und intuitive Malerei einen achtsamen Ausklang inmitten der grünen Oase.

Wer den Garten regelmäßig besucht, konnte zudem einige gelungene Neuerungen entdecken. Ein kreativ gepflasterter Weg, der im Rahmen eines angeleiteten Azubi-Einsatzes des Paderborner Grünflächenamtes entstand, erleichtert nun den Zugang zu den vhs-Räumlichkeiten. Auch die mit Pflastersteinen eingefassten Gemüseabatten verbinden praktischen Nutzen mit einer ansprechenden Gestaltung und werfen das Gesamtbild des Gartens zusätzlich auf. Fachbereichsleiterin und Gartenorganisatorin Iris Pape dankt besonders der fachlichen Leitung Nasanin Kazemi für die Betreuung von Garten und Projektgruppe, Yussif Samaan für das Verlegen der vom ASP erhaltenen Pflastersteine und die regelmäßige Wässerung des Gartens sowie den vielen engagierten Projektteilnehmer*innen herzlich für ihren außergewöhnlichen Einsatz. Gerade nach den Herausforderungen der vergangenen Tage wurde einmal mehr deutlich, wie viel durch Zusammenhalt, Kreativität und gemeinsames Anpacken entstehen kann. So wurde der „Tag der Gärten und Parks“ erneut zu einem gelungenen Tag voller Begegnungen, Inspirationen und gelebter Gemeinschaft.



Wo Fußball und Lesen zusammenkommen – ein erlebnisreicher Tag beim SC Paderborn 07

Mit großer Vorfreude machten sich die Teilnehmer des vhs-Kurses „Lesen und Fußballspielen – Kicken und Lesen in Paderborn“ am 11. Juni 2026 auf den Weg zum Stadion des **SC Paderborn 07**. Der Stadionbesuch, der im Rahmen des Leseförderprojekts stattfand, war ein besonderes Highlight des Schuljahres und wird den teilnehmenden Schülern sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben.

Das Projekt verbindet Leseförderung mit der Begeisterung für Fußball. Die Schüler der Gesamtschule Paderborn-Elsen wechseln wöchentlich zwischen Leseinheiten und Fußballtraining. Begleitet werden sie dabei von einer Lehrkraft sowie einem Jugend- und Fußballtrainer des **SC Paderborn 07**. Ziel des Projekts ist es, die Lesemotivation der Jungen durch ihre Fußballbegeisterung zu fördern und so ihre Lesekompetenz, Bildungschancen und ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Die Vorfreude war groß, viele kamen sogar in ihren Fußballtrikots. Chiara Dreßler vom **SC Paderborn** führte die Gruppe durch verschiedene Bereiche des Stadions und erklärte anschaulich, wie die Spieler

die Räumlichkeiten im Alltag nutzen. Dabei berichtete sie auch von interessanten Geschichten aus dem Vereinsleben.

Ein besonderes Highlight war der Besuch der Umkleidekabinen der Profis. Außerdem konnten die Schüler die Eistonne der Spieler betrachten und viele Fragen rund um den Verein stellen. Da der **SC Paderborn** erst zwei Wochen zuvor in die 1. Bundesliga aufgestiegen war, war die Begeisterung der Schüler besonders groß.

Auch der Pressekonferenzraum sorgte für viel Freude: Dort schlüpften die Schüler selbst in die Rollen von Spielern und Reporter*innen. Zum Abschluss besuchte die Gruppe die **VIP-Loge**. Dort wurde unter anderem darüber gesprochen, wie Menschen mit Sehbeeinträchtigung Fußballspiele erleben können. Chiara Dreßler erklärte, dass sie dabei durch speziell geschulte Audiokommentator*innen unterstützt werden, die das Spielgeschehen ausführlich beschreiben. Der Stadionbesuch war für alle Beteiligten ein spannendes und gelungenes Erlebnis und stellte einen besonderen Höhepunkt des Projekts dar.

Mit finanzieller Unterstützung von:



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



Gemeinsam kochen, gemeinsam lernen

Eine besondere Attraktion erlebten die Teilnehmenden des Grundbildungskurses **„Freude am Sprechen und Schreiben auf Deutsch“** am 20. Mai 2026: Auf ihren Wunsch hin wurde ein internationales Koch-event organisiert. Dabei standen sie nicht nur am Herd, sondern übernahmen auch die Verantwortung für die Planung und Gestaltung des Tages. Gemeinsam entwickelten sie den Ablauf, verständigten sich hinsichtlich der zu kochenden Gerichte und planten die benötigten Zutaten und Mengen – selbstverständlich auf Deutsch. So wurde Sprache von Beginn an als praktisches Kommunikationsmittel erlebt.

Die Teilnehmenden aus Syrien, Myanmar, Indien, der Ukraine und Polen brachten nicht nur Rezepte aus ihren Heimatländern mit, sondern auch persönliche Erfahrungen, Erinnerungen und kulturelle Traditionen. Beim gemeinsamen Zubereiten der Speisen entstand ein lebendiger Austausch. Sprache wurde dabei ganz selbstverständlich eingesetzt – nicht als Unterrichtsinhalt, sondern als Brücke zwischen Men-

schen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten. Die authentischen Gesprächssituationen boten vielfältige Möglichkeiten, ihren Wortschatz zu erweitern.

Das Kochevent zeigte eindrucksvoll, dass Sprachlernen weit mehr ist als das Erlernen von Grammatik und Wortschatz: Es schafft Begegnungen, stärkt das Selbstvertrauen und fördert die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Das Kochevent war Teil des Grundbildungskurses **„Freude am Sprechen und Schreiben auf Deutsch“**, der sich an Menschen richtet, die ihre Deutschkenntnisse für Alltag und Beruf gezielt erweitern möchten. In einer kleinen Lerngruppe werden die Kompetenzen im Sprechen, Lesen, Schreiben und Verstehen praxisnah gefördert. Alltagssituationen, lebensnahe Themen und abwechslungsreiche Methoden ermöglichen es den Teilnehmenden, Sprache unmittelbar anzuwenden und Schritt für Schritt mehr Sicherheit im täglichen Leben sowie im beruflichen Umfeld zu gewinnen.



Neuer Glanz für den Pole-Dance-Raum

Der Starkregen am 17. Juni 2025 führte in Paderborn zu erheblichen Schäden – auch der Fachraum für die Pole-Dance-Kurse der vhs blieb davon nicht verschont. Durch den entstandenen Wasserschaden musste der Kursbetrieb kurzfristig verlegt werden. Glücklicherweise konnten die Kurse während der Renovierungsarbeiten übergangsweise in den Räumlichkeiten der ehemaligen Fürstenberg-Realschule stattfinden. So war es möglich, das beliebte Kursangebot ohne Unterbrechung fortzuführen. Inzwischen sind alle Renovierungsarbeiten erfolgreich abgeschlossen. Der Pole-Dance-Raum erstrahlt nun seit Januar 2026 in neuem Glanz und bietet mit einem neuen Boden sowie einer neuen Umkleide-möglichkeit noch bessere Bedingungen für die Kurs-teilnehmenden.

Die beigefügten Bilder geben einen Einblick in die neugestalteten Räumlichkeiten der vhs in der Süd-stadt.



Neuer Estrich ist gegossen, neuer Boden wurde verlegt, eine neue Umkleide wurde eingerichtet und der renovierte Pole-Dance-Raum mit neuen Sicherheitsmatten ausgestattet.

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

Dozent*innen

Dozent*innen gesucht

Die vhs Paderborn ist die größte kommunale Weiterbildungseinrichtung im Kreis Paderborn und stets auf der Suche nach freiberuflichen Dozent*innen, die über besondere Qualifikationen verfügen und diese gerne mit Engagement an andere Menschen weitergeben möchten.

Sie haben

- eine gute Idee für ein Kursangebot,
- die Qualifikation, Ihr Angebot kompetent, praxisnah und gut verständlich durchzuführen,
- Erfahrungen und Kenntnisse in der Erwachsenenbildung,
- Wissen über methodische Vielfalt,
- kommunikative Fähigkeiten?

Die vhs bietet

- kompetente Betreuung durch ein freundliches Team,
- motivierte Teilnehmer*innen,
- ein modernes Lernambiente.

Weitere allgemeine Informationen finden Sie auf <https://www.volkshochschule.de/kurswelt/kursleiter-werden>

Schicken Sie eine kurze Bewerbung per E-Mail an vhs@paderborn.de oder setzen Sie sich telefonisch unter 05251 88-14300 mit uns in Verbindung.

Die vhs freut sich auf Ihre Mitarbeit!



Das Volks**HOCH**-
schul**GEFÜHL**:
Andere bilden,
selbst weiterkommen.

Teile Dein Wissen
in Deiner
Volks**HOCH**schule

vhs-nrw.de/
[vhs-kursleiter-in-nrw/](https://vhs-kursleiter-in-nrw.de/)



WDR 2



Bleibt neugierig

Gesellschaft



VHS, EIN DEMOKRATISCHER ORT DES LERNENS

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

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

Save the Date!

80 Jahre – vhs

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

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

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

Angefragt ist außerdem ein ganz besonderer prominenter Ehrengast.

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

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

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

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



**Jetzt zum
Newsletter
anmelden**



Mexiko – ein Land voller Farben, Geschichten und Überraschungen

Andrea Babilon



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

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

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

Faszinierende Reise durch Peru, Bolivien und Chile

Andrea Babilon



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

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

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

Portugal – Auf den Wegen des Südens

Küsten, Kultur und pure Gelassenheit

Ralf Schwan



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

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

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

1

Gesellschaft

VHS DIGITAL

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

DIGITALE VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT VHS.WISSEN LIVE

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

Helene Bubrowski, Michaela Weigel

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

Kunst im Ohr – ein Livestream für alle Sinne 3

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

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

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

Kunst im Ohr – ein Livestream für alle Sinne 4

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

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister

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

STONEHENGE.

Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

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

Dr. Heiner Schwarzberg

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

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

Dr. Heribert Hofer

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

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

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

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

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

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

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

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

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

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

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

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

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

Dr. Susanne Heim

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

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

(in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung)

Prof. Dr. Martin Zimmermann

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

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

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

Prof. Dr. Ute Schmid

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

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Prof. Dr. Steffen Maukostenfrei

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

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Prof. Dr. Joachim Grzeg

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

Trump und die MAGA-Bewegung

Prof. Michael Hochgeschwender

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

Franz Kafka und Prag

Dr. Reiner Stach

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

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

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

Prof. Dr. Petra Schille

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

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Prof. Dr. Norbert Freikostenfrei

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

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Eva Ladipo

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

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

Prof. Dr. Frank Uekötter

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

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

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

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

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

(Livestream aus der Alten Pinakothek in München)

Dr. Mirjam Neumeister

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

Die Bischofskirche von Ostia

Prof. Dr. Sabine Feist

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

Schönheit der Astrophysik

Dr. Andreas Müller

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

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Prof. Dr. Dr. Claus Krefß

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

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

Unabhängig von Erdöl und Erdgas – So gelingt die Energiewende zuhause

Prof. Dr. Holger Sonnabend

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

Das antike Persien – Weltmacht und Hochkultur

Hilke Maunder

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

Frankreichs Atlantikküste

Hilke Maunder

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

Wie Gott in Frankreich – eine kulinarische Landpartie durch Burgund

Hilke Maunder

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

Zwischen Himmel und Meer – eine Küstenreise von Marseille nach Menton

Jessica Schwarzer

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

Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Jessica Schwarzer

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

Investmentstile – erfolgreiche Strategien clever kombinieren

Ines Bier

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

Die sieben teuersten Denkfehler beim Investieren

Nicole Klemens M.A.

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

Vom Fresko zum Video-Mapping: Wenn Wände Geschichten erzählen

Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke

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

Fettleber – die neue Volkskrankheit

Anne Neuber

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

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Prof. Dr. med. Fritz Thorey

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

Von Arthrose bis zum Gelenkersatz

Sabrina Fessler

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

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

Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

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

Longevity 2026 – Wird Altern eine behandelbare Erkrankung?

Dr. med. Christian Grasselli

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

Behandlung von Schulter-, Knie- und Hüftarthrose

Katharina Pommer

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

Die Zukunft der Kommunikation ist weiblich

Dr. Nicolas Müller

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

Gesund älter werden im Beruf

Carola Kleinschmidt

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

Künstliche Intelligenz und ihre Schwachstellen

Dr. Nicolas Müller

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

POLITIK · GESELLSCHAFT · GESCHICHTE



Demokratie-Trainingslager

André Moser

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

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

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

Victoria Evers



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

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

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

Vielfalt verstehen – Diskriminierung erkennen, Handlungsmöglichkeiten entwickeln

Workshop für Multiplikator*innen

Dr. Diana Häs

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

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

Sie haben
pädagogisches
Talent und Spaß
am Unterrichten?

Kontaktieren
Sie uns!



Lesung und Gespräch mit Pierrot Raschdorff „Die neue Höflichkeit“

Pierrot Raschdorff



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

Verständigung ermöglicht und in stürmischen Zeiten ein wichtiger Anker ist.

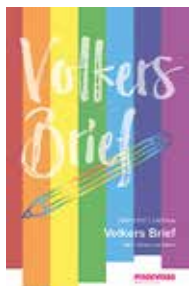
Pierrot Raschdorff ist diplomierter Politikwissenschaftler, Mediator und Diversity-Experte. Geprägt durch seine Perspektive als Schwarzer Ostfrieser spricht er seit vielen Jahren über Diskriminierung, Rassismus und die Kraft von Vielfalt.

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

LESUNG IM RAHMEN DER COMING OUT DAYS 2026

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

Reinhard Lüschow



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

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

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

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

Siehe Kurs Nr. 7200



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

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

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

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

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

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

Orientalisch-europäische Kulturgeschichte

Matthias Hofmann

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

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



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



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

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

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

Weitere Infos finden Sie online.

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



Die Pader für Europa

Europäisches Kulturerbe Pader – eine besondere Führung im Quellgebiet

Dr. Michael Ströhmer

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

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

Faszination Mittelalter – Leben und Sterben im Mittelalter

Hartmut Borgschulze

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

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

Jakob Fugger – der reichste Mann seiner Zeit!

Hartmut Borgschulze

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

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

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

Klaus Zacharias

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

Teil I

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

Teil II

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

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

Roland Linde

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

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

Neuheiten aus dem Schloss Detmold

Frank Huismann



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

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

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

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

Andrea Kamp

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

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

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

Familiengeschichtliche Quellen im Stadt- und Kreisarchiv Paderborn

Jonas Eberhardt, Dr. Daniel Droste



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

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

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

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

Weitere Infos finden Sie online.

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

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

Dr. Heiner Maes



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

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

Politik, Wirtschaft und Geschichte am Vormittag – Vortragsrunde mit Diskussion

Hartmut Borgschulze, Joachim Koch, Claudia Bürger

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

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

Mitten im Leben

Johannes Breimhorst

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

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

1

Gesellschaft

Die Wewelsburg Drei Ecken Viele Geschichten



**Historisches
Museum
des Hochstifts
Paderborn**

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



wewelsburg.de

Soziologie-Café – Gesellschaft im Gespräch

Dr. Gisela Beyermann



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

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

Sprache und Macht – wie Worte Wirklichkeit schaffen

Kai Kaufmann

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

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



Reisen selber buchen – individuell und sicher

Kai Kaufmann



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

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

BILDUNG FÜR ELTERN UND ERZIEHENDE

Der Therapiehund und seine Einsatzgebiete

Susanne Tingelhoff



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

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

Der Schulhund, seine Aufgaben und Wirkungsbereiche

Susanne Tingelhoff

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

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

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

siehe Kurs Nr. 7308

INFORMATIONEN ZUM SCHULÜBERGANG BEI SONDERPÄDAGOGISCHEM UNTERSTÜTZUNGSBEDARF



**zusammen lernen
zusammenwachsen**

Schule NRW – Zukunft inklusiv!

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

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

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

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

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

Sonja Neuhoff

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

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

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

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

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

Sie vermissen
ein Kursangebot?

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



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

Dominique Thielemann



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

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

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

siehe Kurs Nr. 7305f.

Trauma verstehen, Kinder stärken – Grundlagen Psychotraumatologie

Manuela Klein

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

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

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

Wilfried Frintrop

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

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

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

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

Wilfried Frintrop



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

Weitere Infos finden Sie online.

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

Das Lernen lernen – wie gehirngerechtes Lernen funktioniert

Andrea Schwarze

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Workshop Lernstrategien für Jugendliche (11-13 Jahre)

siehe Kurs Nr. 7309

Autismus und Schule – Orientierung und Entlastung für Eltern

Leonie Bajohr

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

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

Autismus und Alltagsstrategien für Familien

Leonie Bajohr

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

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

1

Gesellschaft

Gestalte das bunte Angebot.



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

GESELLSCHAFTSSPIELE

Spielenachmittag für die „Generation 60 plus“



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

Hanne Loser, Gerhard Taake, Jürgen Bonsack

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

Luzie Egert, Dorothee Keßel

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

Doppelkopf für Anfänger*innen

Dr. Peter Bender

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

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

WEINKUNDE

Die neue Winzergeneration im Languedoc

Wilhelm Groppe



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

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

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

Wein und Käse

Harald Burg

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

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

RECHT · FINANZEN

Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?



Erben und Vererben – was ist für alle Beteiligten tragbar und wirtschaftlich vernünftig? Soll man das Vermögen bereits zu Lebzeiten weitergeben oder erst mit dem

Tode? Welche Möglichkeiten der Absicherung haben die Übertragenden? Wie ist die gesetzliche Erbfolge,

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

Daniel Radix

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

Johannes Kröger

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

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

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

Vorsorgen – aber wie? Lernen Sie die Möglichkeiten der Vorsorge kennen, denn jedem Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen nicht mehr möglich sind. Ebenso kann in einer späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: „Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann?“ Es können

vielfältige Entscheidungen anstehen, z.B. bei Vermögensangelegenheiten oder der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge. Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie Informationsmaterial.

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

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament – persönliche Vorsorge verständlich erklärt

Cem Kaba

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

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



Marktplatz
für Ehrenamtliches
Engagement
in Paderborn



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

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

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

Freiwillige Mitverantwortung

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

Kompetent durch den Versicherungsdschungel

Dietmar Jacobsmeyer

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

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

Pflege- und Unterstützungsleistungen richtig nutzen

Fitim Brahimi

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

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

Der Schwerbehinderten-Ausweis – Chance oder Hindernis?

siehe Kurs Nr. 7200

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Volker Riechert

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

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

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

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

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

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



ETF I: Geld anlegen leicht gemacht!

Michael Brockhoff



Finanzoptimierung 4.0

So machen Sie das Beste aus Ihrem Geld!

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

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

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

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

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



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

Michael Brockhoff

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

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

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

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

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

Matthias Dahms

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

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

Frugalismus – finanzielle Freiheit durch Sparsamkeit

Conny Brandt

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

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

Frugalismus – finanzielle Freiheit

Der 4-Wochen-Intensiv-Workshop

Conny Brandt

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

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

Erfolgreich anlegen und investieren

Alexander Wiepen



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

entscheidungen.

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

Wichtig: Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung!

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

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

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

Silvia Helle

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

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

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

BAFA- und KfW-Förderungen und individuelle Sanierungspläne für Bestandsgebäude

Silvia Helle

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

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

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

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)

Tag des offenen Heizungskellers – Infoabend

(in Zusammenarbeit mit den Parents for Future Paderborn)

Marcus Zauner

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

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

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

PV & Wärmepumpe smart vernetzt – Praxiswissen für Einsteiger

Dietmar Jacobsmeyer

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

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

Photovoltaik und Stromspeicher

Artur Zibart

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

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

Heizen ohne Gas und Öl

Artur Zibart

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

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

IN ZUSAMMENARBEIT MIT CUM RATIONE GGMHB



Foul Play – das spannende Escape Game zur Textilindustrie

Lara Schröder

Lasst uns gemeinsam spielen!

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

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

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

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

(in Zusammenarbeit mit cum ratione und der Verbraucherzentrale NRW)

Lena Wiewel, Christina Kregel

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

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

Flüssiges Gold – Olivenöltasting & Genusswissen

Julia Lakirdakis-Stefanou



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

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

Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten

(in Zusammenarbeit mit der vhs Essen)

Thomas Oberländer

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

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

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

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

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

Sandra Wilcke



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

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

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER BIOLOGISCHEN STATION PADERBORN-SENNE



Das wilde Paderborner Land – eine fotografische Entdeckungsreise

Heiko Arjes, Jostbernd Brock



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

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

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

Baumspaziergang – Bäume auch im Winter erkennen

Peter Rüther

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

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

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

Pilzwanderung für Erwachsene

Alexander Bunzel, Claudia Salzenberg



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

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

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

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

Pilzwanderung für Kinder ab sechs Jahren in Begleitung Erwachsener

Alexander Bunzel, Claudia Salzenberg



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

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

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

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

Naturwissenschaftlicher Verein

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

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

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

Im Naturkundemuseum im Marstall (Im Schloßpark 9, Paderborn-Schloß Neuhaus) werden – neben der Dauerausstellung – wechselnde Sonderausstellungen zu naturkundlichen Themen gezeigt.

Näheres unter

www.paderborn.de/naturwissenschaftlicher-verein oder Tel. 05251 88-11052.

Besichtigung des Wasserwerks Diebesweg

(in Zusammenarbeit mit der Wasserwerke Paderborn GmbH)

Dipl. Ing. Daniel Rohring



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

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

Besichtigung der Kläranlage Paderborn

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Daniel Plath



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

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

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

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

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

siehe Kurs Nr. 7430

Infoveranstaltung Starkregen und Starkregenvorsorge

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Sascha Modler

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

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

PHILOSOPHIE – ETHIK

Gerechtigkeit – Realität oder Utopie?

Robert Lühker

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

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

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

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

Reinhild Wode, Erika Sobek



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

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

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

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

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



Mobilitätstraining für Senior*innen und mobilitätseingeschränkte Fahrgäste

Heinz Müller, Saskia Kauffhold

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

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

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

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

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

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

PSYCHOLOGIE, PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG UND KOMMUNIKATION

Die verborgene Sprache der Märchen – Die Gänsemagd

Uta Dannewitz

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

Weitere Infos zu den Terminen finden Sie online.

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

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

Christian Vorsmann

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

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

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

Vom Skript zum Screen – der eigene Kurzfilm/ Bildungsurlaub

Conny Brandt

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

Weitere Infos finden Sie online.

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

Schauspiel-Basics für Einsteiger

Conny Brandt

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

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



Impro-ART: Die spielerische Seite an sich selbst entdecken

Walter Hönig



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

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

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

Walter Hönig

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

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

Impro-ART: die Kunst der Selbstverwirklichung

Walter Hönig

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

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

Gewaltfreie Kommunikation: sich selbst und andere besser verstehen

Walter Hönig

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

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

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

Sabine Gemke

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

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

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

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

Sabine Gemke

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

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

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

siehe Kurs Nr. 5821

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

siehe Kurs Nr. 5822f.

Smalltalk online trainieren

siehe Kurs Nr. 5824

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

siehe Kurs Nr. 5825f.

Human-Design-Einführungskurs – entdecken Sie Ihren energetischen Fingerabdruck

Die Kunst, sich selbst zu verstehen

Sabine Gemke

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

1

Gesellschaft

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

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

Human Design – Vertiefungskurs

Leben Sie Ihr Design – entdecken Sie die Kraft Ihrer Energiezentren

Sabine Gemke

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

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

Entdecke Dein Ikigai – persönliche Philosophie und Beruf in Einklang bringen

siehe Kurs Nr. 5871

Irgendwie anders – Hochsensibilität erkennen und verstehen

Katrin Lehmann



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

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

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



„Boxenstopp“ – ein Auftankprogramm für zwischendurch

Katrin Lehmann

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

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



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

Katrin Lehmann

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

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

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



Achtsame Mittagspause

Katrin Lehmann

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

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



Selbsthypnose – Kraft aus der inneren Mitte

Christian Vorsmann

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

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

Der Innere Kompass – Energie & Bedürfnisse

Tobias Falkenroth

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

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

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

Der Innere Kompass – Werte & Rollen

Tobias Falkenroth

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

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

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

Der Innere Kompass – Ikigai & Umfeld

Tobias Falkenroth

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

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

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

Der Innere Kompass – intensiv

Tobias Falkenroth

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

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

Bühnenbild meines Lebens – Tagesworkshop

Steffen Mutschler

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

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

Bühnenbild meines Lebens/Bildungsurlaub

Steffen Mutschler

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

fer der gewonnenen Erkenntnisse in den beruflichen Alltag gestärkt.

Weitere Infos finden Sie online.

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

Schwierige Gespräche souverän meistern – Impulsvortrag

Sabine Krix

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

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

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

Schwierige Gespräche souverän meistern – Workshop

Sabine Krix

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

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

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

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

Anna Katherina Ibeling

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

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

Der lebendige Vortrag

Cornelia Schönwald, Schauspielerin



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

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

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

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

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

Walter Hönig

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

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

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

Schwierige Gespräche gestalten: Kontakt, Thema, Ergebnis

Christoph Teschner

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

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

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

Sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit – Selbstbewusst agieren durch Improvisation

Lea Krumme

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

Teil I

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

Teil II

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

Teil III

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

Storytelling leicht gemacht: Schreibwerkstatt

Lea Krumme

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

Teil I

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

Teil II

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

Teil III

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

INSTANT SPEECH: Zielorientierung und Effizienz in der Kommunikation

Christoph Teschner

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

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

SCHÖNHEIT UND KÖRPERPFLEGE

Farb- und Typberatung

Sonja Lang

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

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

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

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

Sandra Polzt

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

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

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

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

Sandra Polzt

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

Weitere Infos finden Sie online.

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

Face Yoga

Tatjana Frigin

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

Weitere Infos finden Sie online.

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



Beauty-Taping, natürlich schön ohne Botox

Tatjana Frigin

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

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

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

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

Flechttechniken für mittellanges bis langes Haar

Kleine Kunstwerke auf dem Kopf

Gabriela Liekmeier

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

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

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

Gabriela Liekmeier

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

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

Voraussetzung: mindestens schulterlanges Haar.

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

Kinderfrisuren – für den Alltag und festliche Anlässe

Gabriela Liekmeier

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

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

Die Kunst der Klinge – Bartstyling & Nassrasur mit dem Rasiermesser

Michele Latorre

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

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

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

Kultur



KULTUR MACHT STARK

- 50 Kunstgeschichte
- 50 Literatur
- 52 Musik
- 52 Zeichnen und Malen
- 56 Kreatives Gestalten
- 59 Fotografie
- 63 Nähen

Ansprechpartnerinnen: **Nadja Stenzel**
Tel. 05251 88-14306, n.stenzel@paderborn.de
Anna Sander
Tel. 05251 88-14311, anna.sander@paderborn.de

KUNSTGESCHICHTE

Kunstgenuss: Gespräche in den Ausstellungen des Kunstvereins Paderborn e.V.

Der Kunstverein Paderborn und die Volkshochschule Paderborn möchten das Interesse und das kritische Verständnis für künstlerisches Schaffen in der Öffentlichkeit wecken und fördern. Führungen durch die laufenden Ausstellungen des Kunstvereins sollen Interessierten die Kunstwerke näherbringen sowie zu Diskussionen und Gesprächen einladen. Mehr Informationen zu den Veranstaltungen entnehmen Sie bitte zeitnah der Webseite

www.kunstverein-paderborn.de.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen „Kunstgenuss“ sind ausschließlich über den Paderborner Kunstverein möglich:

Tel. 05251 685281 (AB)

info@kunstverein-paderborn.de

Das Entgelt von 2,50 Euro ist vor Ort zu zahlen.

Paderborner Künstler*innen und Künstlerfamilien – vom Barock bis in die Moderne (I) und (II)

siehe Kurs Nr. 1072f.

LITERATUR

„Lob der Puppe“ – künstliche Weiblichkeit in Literatur und Film

Prof. Dr. Claudia Öhlschläger

Es werden Traditionslinien künstlicher Weiblichkeit mit einem Fokus auf die Puppe beleuchtet. Sieben Kurseinheiten behandeln literarische und filmische Beispiele der Darstellung künstlicher Weiblichkeit von der Romantik über die Jahrhundertwende bis zur Gegenwart. Ein Ausblick auf künstliche Frauen in der gegenwärtigen Popkultur (Geschlecht, Körper, Mensch/Maschine) ist vorgesehen.

2226 BEGINN: 01.10.2026, 7x donnerstags,
17.00-18.30 Uhr (14 UStd.)
vhs am Stadelhof,
82,50 Euro (keine Ermäßigung)

Literaturkreis am Donnerstag

Dr. Antje Telgenbüscher

Bei den monatlichen Treffen dieses Kurses haben Sie Gelegenheit, über jeweils einen Roman oder eine Erzählung zu diskutieren. Das Programm, das nicht auf Modernes beschränkt ist, richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmenden. Thema des ersten Treffens: Simone de Beauvoir: „Memoiren einer Tochter aus gutem Hause“.

2228 **Donnerstag**, 24.09.2026, 19.30-21.00 Uhr
Donnerstag, 15.10.2026, 19.30-21.00 Uhr
Donnerstag, 19.11.2026, 19.30-21.00 Uhr
Donnerstag, 17.12.2026, 19.30-21.00 Uhr
(8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
23,60 Euro (ermäßigt: 15,60 Euro)

Literaturkreis am Vormittag

Dr. Martina Steinmetz-Taylor

In diesem Halbjahr beschäftigen wir uns mit feministischer Literatur. Zu jedem der vier Termine lesen wir ein Buch, welches von internationalen Schriftstellerinnen verfasst wurde und uns unterschiedliche Einblicke in das Leben und Streben von Frauen zu verschiedenen Zeiten vorstellt und näherbringt. Für unser erstes Treffen bereiten Sie bitte „Die Glasglocke“, den einzigen Roman der amerikanischen Schriftstellerin Sylvia Plath aus dem Jahr 1963, vor.

2229 **Freitag**, 25.09.2026, 11.00-12.30 Uhr
Freitag, 16.10.2026, 11.00-12.30 Uhr
Freitag, 20.11.2026, 11.00-12.30 Uhr
Freitag, 18.12.2026, 11.00-12.30 Uhr
(8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
41,60 Euro (keine Ermäßigung)

Lebensgeschichten schreiben

Christiane Höhmann

Die Beschäftigung mit unseren Erinnerungen lässt uns den roten Faden unseres Lebens entdecken und verbindet uns mit den Menschen, die uns vorausgegangen sind und die uns folgen. Der Kurs bietet eine Fülle von Anregungen, kurze und längere Texte über das eigene Leben zu schreiben und sich darüber auszutauschen.

2231 **Samstag**, 07.11.2026,
09.30-15.30 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
67,60 Euro (keine Ermäßigung)

Märchen schreiben für Erwachsene

Christiane Höhmann

Im Märchen ist alles möglich. Es zeigt Träume und Hoffnungen auf eine schönere Welt und stimmt optimistisch und zuversichtlich. In diesem Kurs begeben Sie sich in eine Märchenwelt, experimentieren mit Märchen, schreiben sie weiter, verfassen eigene Märchen und kommen sich damit selbst auf die Spur.

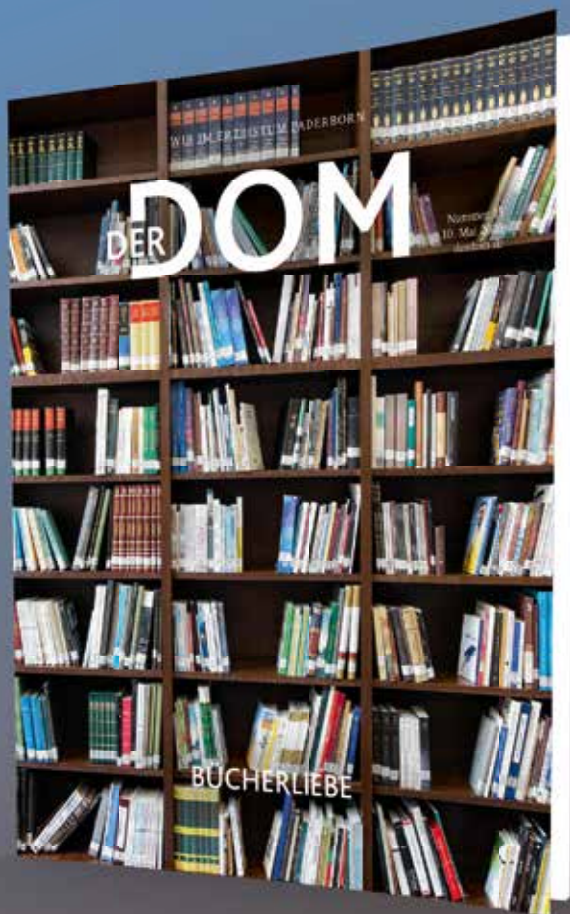
2232 **Samstag**, 26.09.2026,
09.30-15.30 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
67,60 Euro (keine Ermäßigung)

MEHR ALS DU GLAUBST

Lassen Sie sich von unserem
Magazin überraschen!

Einfach für einen Monat
kostenfreie Probeexemplare
(print & digital) bestellen.

Die Belieferung endet
danach automatisch.



NEUGIERIG?

www.derdom.de
vertrieb@derdom.de
Tel. 0 52 51/153-202
oder einfach scannen



WORKSHOPS ZU LYRIK UND PROSA

Kreatives Schreiben

Thomas Opfermann

Neben der Theorie des „Kreativen Schreibens“ vermittelt dieser Kurs in vielen Praxisübungen einen Einblick in die Ausgestaltung, z.B. Automatisches Schreiben, Homonyme, Vorgegebener Anfang, ABC-Gedicht, Verdrehte Pärchen, Perspektivenwechsel, Dialog, ein Foto – zwei Genres und einige mehr.

2240 Montag, 21.09.2026, Uhr (UStd.)

Online-Veranstaltung,

130,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 21.09.2026 individuell möglich (12-16 UStd.)

MUSIK

Hilfe, ich singe schief! – Singen mit Spaß und Erfolg

Harriet Spenke

Lernen Sie, wie Sie Ihre Stimme besser kontrollieren, die richtige Atemtechnik finden und sich ohne Angst auf Ihre eigene Musikalität einlassen. Durch einfache Tipps und Tricks werden Sie feststellen, wie schnell sich Ihr Klang verbessert und wie viel Freude es macht, gemeinsam zu singen.

2316 Samstag, 14.11.2026,

11.00-16.15 Uhr (7 UStd.)

vhs am Stadelhof,

57,40 Euro (keine Ermäßigung)

Jelgi-Kurse – „Jede*r lernt Gitarre“

Samuel T. Klemke



Sie lernen in wenigen Stunden, wie Sie ohne Vorkenntnisse Kinder- und Volkslieder, populäre Lieder und Songs ganz einfach begleiten können. Die Saiten der Gitarre werden auf C-Dur gestimmt, sodass mit der linken Hand nur ein Griff erlernt werden muss. Hinzu kommen Tipps für Kamishibai-Bildkarten und Mini-Musicals.

2323 Donnerstag, 19.11.2026,

14.00-19.00 Uhr (7 UStd.)

vhs im Riemeke,

41,90 Euro (keine Ermäßigung)

Blues-Harp-Workshop für Einsteiger*innen – Mundharmonika einfach spielend lernen

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues!

Dieter Kropp



Die Mundharmonika – und gerade die sogenannte Blues Harp – ist ein faszinierendes Musikinstrument und bietet ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Sie erlernen Grundtechniken, die Sie zu Hause leicht nachspielen und variieren können.

2324 Freitag, 04.12.2026,

15.30-21.30 Uhr (8 UStd.)

vhs Fürstenbergstraße,

62,80 Euro (keine Ermäßigung)

„Comme toi“ –

Generation Jean-Jacques Goldman

Michael Wiersing

Goldman war in den 1980ern omnipräsent in Frankreich mit seinen Liedern. Ein unglaublicher Hit-Lieferant, der den Nerv von Millionen traf, bis heute enorm populär. Alle Teilnehmenden bekommen die Originaltexte und für diesen Abend von allen Liedern entstandene Übersetzungen. Französischkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht nötig. Wer allein Lust auf die Musikalität der Sprache hat, ist hochwillkommen.

2327 Freitag, 09.10.2026,

19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)

vhs am Stadelhof,

8,00 Euro (keine Ermäßigung)

ZEICHNEN UND MALEN

Grundlagen des Zeichnens

Michele Latorre

Ziel des Kurses ist es, die Grundlagen des Zeichnens zu vermitteln – als Basis für jedes Kunstwerk. Gemeinsam in der Gruppe probieren Sie sich aus, tauschen sich aus und lassen Ideen miteinander verschmelzen. In einem offenen, wertschätzenden Raum teilen wir Kritik, die weiterbringt, und wachsen gemeinsam an Ihrer Entwicklung. Entdecken Sie das Zeichnen mit all seinen Facetten – ohne Druck, mit Freude.

2534 BEGINN: 27.09.2026, 4x sonntags,

18.00-19.30 Uhr (8 UStd.)

vhs am Stadelhof,

44,40 Euro (keine Ermäßigung)

Acrylmalerei

Brigitte Kleibohm



„Alles, was man sieht, kann man malen, und dieses Sehen kann jeder Mensch lernen. Der künstlerische Ausdruck bleibt individuell, egal welcher Werkzeuge man sich bedient“, so die Dozentin, die ihr Studium an der Meisterschule für Kunsthandwerk und an der Hochschule für Bildende Künste in Berlin absolvierte.

2536 BEGINN: 22.09.2026, 8x dienstags,
09.30-11.45 Uhr (24 UStd.)
vhs in der Südstadt,
84,80 Euro (keine Ermäßigung)

Moderne Bildgestaltung mit Mischtechniken – Acrylmalerei

Gabriele Kröger

Die gegenstandsfreie Bewegung mit der Farbe und die Freude am Experiment stehen im Mittelpunkt des Kurses. Anregungen aus der zeitgenössischen Malerei unterstützen Sie beim Abenteuer „Acrylmalerei“. Sie experimentieren mit Spachteln, Pinseln, pastösen Acrylfarben, Sand, Gips etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2544 Sonntag, 18.10.2026,
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
47,80 Euro (keine Ermäßigung)

2545 Sonntag, 15.11.2026,
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
47,80 Euro (keine Ermäßigung)

2546 Sonntag, 13.12.2026,
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
47,80 Euro (keine Ermäßigung)

Bäume malen

Barbara Leiße



Im späten Herbst zeigen sich die Bäume in ihrer ursprünglichen Gestalt. Phantasievolle oder dramatische Himmel bilden die Kulisse für unsere knorrigen Freunde. Das gemütliche Treffen im Kunstraum lässt uns zusammen malend dem November-Blues trotzen und genießen.

2552 Freitag, 27.11.2026, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 28.11.2026, 11.00-14.00 Uhr
(7 UStd.)
vhs im Riemeke,
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Himmel- und Wolkenmalschule

Barbara Leiße



Große Freiheit im künstlerischen Prozess entsteht, wenn Malende sich die Farbnuancen aus den Acryl-Grundfarben mit Pinsel oder Schwamm selbst mischen oder im Malprozess auf der Leinwand entstehen lassen.

Entscheidet beim Himmel die Helligkeit oder Dunkelheit des gewählten Ausdrucks, so ist für eine gelungene Wolke wichtig, woher das Licht kommt. Sie malen in entspannter Atmosphäre und erleben sich, wie alle Künstler*innen, als Suchende nach dem idealen Ausdruck.

2553 Freitag, 13.11.2026, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 14.11.2026, 11.00-14.00 Uhr
(7 UStd.)
vhs im Riemeke,
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kunst-Weekend

Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Hyazinth Pakulla

Tauchen Sie in die Geheimnisse der Kunst ein und gehen Sie auf die Suche nach Ihrem persönlichen Ausdruck. Fragen zu Technik, Farbauftrag, Bespannung des Keilrahmens, Grundierung, Komposition und Farbmischung werden behandelt. Ob Figur, Architektur, Landschaft oder freie Form – es wird eine solide Basis gelegt, damit Sie sich in der Malerei frei und sicher bewegen können.

2569 Samstag, 21.11.2026, 11.00-15.30 Uhr
Sonntag, 22.11.2026, 11.00-15.30 Uhr
(12 UStd.)
vhs im Riemeke,
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

2

Kultur

Color Friday

Hyazinth Pakulla

Erkunden Sie in entspannter Atmosphäre die Wege von Entwurf und Skizze bis hin zu einem echten Kunstwerk. Erforschen Sie mit bunten Farben und Pinseln die Farbwelten dank der uneingeschränkten Möglichkeiten, die Ihnen die Malerei und eigene Fantasie bieten. Experimentieren Sie mit Farben, Formen und Techniken und setzen Sie Ihre Vorstellungen um.

2570 BEGINN: 20.11.2026, 5x freitags,
09.00-11.30 Uhr (17 Ustd.)
vhs im Riemeke,
66,60 Euro (keine Ermäßigung)

Gestalten mit Acrylfarben

Claudia Cremer-Robelski



In diesem Kurs wird mit Acrylfarben gestaltet. Alle Teilnehmenden erhalten individuelle Unterstützung von der Künstlerin, um das jeweilige Motiv oder die Idee in die Malerei umzusetzen. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Teilnehmende, die bereits Erfahrung sammeln konnten.

2600 **Mittwoch**, 23.09.2026, 17.30-19.45 Uhr
Mittwoch, 07.10.2026, 17.30-19.45 Uhr
Mittwoch, 14.10.2026, 17.30-19.45 Uhr
Mittwoch, 04.11.2026, 17.30-19.45 Uhr
Mittwoch, 11.11.2026, 17.30-19.45 Uhr
(15 Ustd.)
CCR-Atelier Paderborn,
98,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wir malen den Herbst

Claudia Cremer-Robelski



An diesem Wochenende gestalten Sie Kunstwerke in wunderschönen herbstlichen Farben. Egal ob Landschaft oder Emotionen, abstrakt oder gegenständlich – wir lassen uns gemeinsam auf die schöne Herbststimmung ein. Der Kurs eignet sich für Anfän-

ger*innen aber auch für Teilnehmende, die bereits Erfahrung sammeln konnten.

2602 **Samstag**, 10.10.2026, 11.15-15.15 Uhr
Sonntag, 11.10.2026, 11.15-15.15 Uhr
(11 Ustd.)
CCR-Atelier Paderborn,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

Winterliche Blütenpracht

Meri Berg



In diesem Aquarell-Kurs, der auf die Weihnachtszeit ausgerichtet ist, dreht sich alles um zarte florale Wintermotive. Sie werden lernen, wie man die Technik des Aquarellierens meistert, um wunderschöne Weihnachtskarten zu gestalten. Ihr Fokus wird auf Adventskränzen und Baumkugeln liegen, die Vorfreude auf Weihnachten machen.

2603 **Samstag**, 19.12.2026, 12.00-15.45 Uhr
Sonntag, 20.12.2026, 12.00-15.45 Uhr
(10 Ustd.)
Kunstschule spARTacus,
92,00 Euro (keine Ermäßigung)

Portrait in bunt!

Claudia Cremer-Robelski



Sie skizzieren ein Gesicht und gestalten es anschließend mit bunten Farben und Spachteltechnik zu einem ausdrucksstarken Porträt. Hierbei geht es nicht darum, das perfekte Gesicht zu skizzieren, sondern um die Wirkung der Farben und

Schatten. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen aber auch für Teilnehmende, die bereits Erfahrung sammeln konnten.

2604 **Samstag**, 14.11.2026, 11.15-15.15 Uhr
Sonntag, 15.11.2026, 11.15-15.15 Uhr
(11 Ustd.)
CCR-Atelier Paderborn,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aquarell-Wochenende

Claudia Cremer-Robelski



Die Künstlerin schult Sie „step by step“ in den Techniken der Aquarellmalerei, wie Sie lavierend und lasierend malen und zeigt Tipps und Tricks, die ein tolles Aquarellbild entstehen lassen. Die Teilnehmer*innen sind in der Motivwahl frei. Gerne können Wunsch-Motive ausgedruckt mitgebracht werden.

2606 Samstag, 28.11.2026, 11.15-15.15 Uhr
Sonntag, 29.11.2026, 11.15-15.15 Uhr
(11 UStd.)
CCR-Atelier Paderborn,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

Polaroid Aquarelle – Launen der Natur

Meri Berg



In diesem Kurs werden Sie auf kleinen Polaroid-Formaten Naturbilder auf besondere Weise mit Aquarellfarben gestalten. Mit einfachen Tricks und einigen Grundtechniken verleihen Sie Ihren Kunstwerken eine ganz besondere Note. Die Materialkosten sind im Kursentgelt inbegriffen.

2607 BEGINN: 07.11.2026, 3x samstags,
15.00-17.15 Uhr (9 UStd.)
Kunstschule spARTacus,
83,00 Euro (keine Ermäßigung)

2

Kultur

Eröffne anderen Perspektiven.

vhs



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

Entspannen mit Farben

Claudia Cremer-Robelski



Egal ob mit Aquarell-, Acryl- oder Pastellfarben – Entspannung ist angesagt! An einem entspannten Sonntagnachmittag im Atelier experimentieren Sie mit Pinseln, Spachteln und Schwämmen ohne festgesetztes Ziel und Leistungsdruck. So entstehen individuelle Werke, die glücklich machen.

2608 Sonntag, 27.09.2026,
15.00-18.45 Uhr (5 UStd.)
CCR-Atelier Paderborn,
47,00 Euro (keine Ermäßigung)

2608A Sonntag, 20.12.2026,
15.00-18.45 Uhr (5 UStd.)
CCR-Atelier Paderborn,
47,00 Euro (keine Ermäßigung)

Action Painting

Svenja Ragaller



Beim Action Painting zählt nicht das perfekte Bild, sondern der Moment des Ausdrucks. Dabei entsteht ein Spiel voller Bewegung, Farbe und Emotionen. Lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten und erfahren Sie, wie aus spontanen Gesten und Experimenten einzigartige Kunstwerke entstehen.

2609 Sonntag, 27.09.2026,
10.00-12.45 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

2610 Sonntag, 11.10.2026,
10.00-12.45 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

KREATIVES GESTALTEN

Gestalten mit Ton

Eva Wilcke



Behandelt werden die Grundlagen der Tonbearbeitung, verschiedene Aufbautechniken und die Verwendung von Glasuren. Die Kursleiterin gibt Anregungen zur Gestaltung und berät gerne sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene bei individuellen Projekten. Es stehen rotbrauner, weißer, schwarzer und marmoriert Ton sowie eine große Auswahl an Glasuren zur Verfügung.

2611 BEGINN: 21.09.2026, 10x montags,
18.00-20.15 Uhr (30 UStd.)
vhs in der Südstadt,
152,00 Euro (keine Ermäßigung)

2612 BEGINN: 24.09.2026, 10x donnerstags,
18.00-20.15 Uhr (30 UStd.)
vhs in der Südstadt,
152,00 Euro (keine Ermäßigung)

Land Art: aus Märchenwolle Pilze, Kürbisse und Eulen filzen

Ursula Barkhausen



Lernen Sie die Technik Trockenfilzen kennen. Mit einer speziellen Nadel formen Sie aus der flauschigen Wolle Eulen, Pilzhüte und Kürbisse. Freuen Sie sich

auf farbenfrohe Wollobjekte, die perfekt auf den Herbst einstimmen.

2616 **Samstag**, 26.09.2026,
11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemke,
26,60 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop Nassfilzen: Blüten und Ketten aus Flauschwolle

Ursula Barkhausen

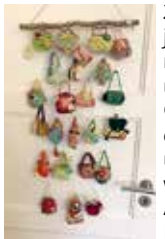


In diesem Workshop gestalten Sie aus farbenfroher Wolle Blüten und Blumen. Durch Nassfilzen entstehen Rosen und Lilien, die zu einer Kette gestaltet werden können. Sie werden viel Freude an diesem Blumenschmuck haben.

2618 **Samstag**, 07.11.2026,
11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemke,
23,70 Euro (keine Ermäßigung)

Adventskalender häkeln – 24 individuelle Taschen erstellen

Ute Bohla



24 kleine Taschen, jede anders, jede ein Hingucker. Sie kombinieren Muster, Farben und Details und entwickeln Ihren eigenen Stil. Grundkenntnisse im Häkeln werden durch verschiedene Techniken und Formen erweitert. Gearbeitet wird mit einer klar aufgebauten Anleitung sowie Schritt-für-Schritt-Erklärungen.

2619 **Samstag**, 10.10.2026, 09.30-12.00 Uhr
Sonntag, 11.10.2026, 09.30-12.00 Uhr
Donnerstag, 15.10.2026, 18.30-20.00 Uhr
Donnerstag, 05.11.2026, 18.30-20.00 Uhr
Donnerstag, 12.11.2026, 18.30-20.00 Uhr
Donnerstag, 19.11.2026, 18.30-20.00 Uhr
Donnerstag, 26.11.2026, 18.30-20.00 Uhr
(17 UStd.)
vhs im Riemke,
65,50 Euro (keine Ermäßigung)

Sie haben
pädagogisches
Talent und Spaß
am Unterrichten?

Kontaktieren
Sie uns!



Häkeln: Granny Squares für Anfänger*innen

Ute Bohla



Dieser Wochenend-Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen, die das Häkeln von Grund auf erlernen oder wieder einsteigen möchten – mit dem Ziel, Granny Squares selbstständig zu häkeln. Der Fokus liegt auf dem sicheren Umgang mit Maschen und dem Aufbau einer soliden Grundlage.

2620 **Samstag**, 26.09.2026, 09.00-12.15 Uhr
Sonntag, 27.09.2026, 09.00-12.15 Uhr
(9 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Häkeln für Anfänger*innen – Schritt für Schritt zum eigenen Projekt

Lisa Rupp

Nach einer Einführung in die Grundlagen des Häkelns und der wichtigen Fachbegriffe werden Basics wie Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen oder weitere Maschenarten geübt. Zudem werden verschiedene Wollarten und ihre Eigenschaften erläutert. In den einzelnen Einheiten können die Teilnehmenden eigene kleine Projekte beginnen und umsetzen.

2622 **BEGINN**: 30.09.2026, 3x mittwochs,
18.00-20.00 Uhr (8 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Häkeln mit Vorkenntnissen – Technik vertiefen und eigene Projekte gestalten

Lisa Rupp

Wenn Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen oder Häkeln in Runden Ihnen vertraut sind und Sie Ihr eigenes Projekt umsetzen oder neue Maschenarten sowie kleine Tricks lernen möchten, ist dieser Kurs genau richtig. Es gibt eine theoretische Einführung in die Häkelschrift, damit Sie Anleitungen sicher umsetzen können. Außerdem stehen Ihnen für eigene Projekte verschiedene Anleitungen zur Inspiration und zum Mitnehmen bereit.

2623 **BEGINN**: 18.11.2026, 3x mittwochs,
18.00-20.00 Uhr (8 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Häkeln mit Vorkenntnissen – stilvolle Körbchen selbst gemacht

Lisa Rupp

In diesem Häkelkurs gestalten Sie dekorative und praktische Körbchen sowie Utensilos aus Textil- oder Rope-Garn. Sie können ein größeres Körbchen als stilvollen Ordnungshelfer oder mehrere kleine Körbchen für Bad, Wohnzimmer oder Kinderzimmer für sich selbst oder als Geschenk häkeln.

2624 Samstag, 05.12.2026,
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
40,20 Euro (keine Ermäßigung)

Filzwerkstatt: Schalen und Körbchen

Lisa Rupp

Sie entdecken die vielseitigen Möglichkeiten des Nassfilzens und gestalten individuelle Schalen und Körbchen aus weicher Schafwolle. Schritt für Schritt entstehen unter Ihren Händen dekorative und zugleich praktische Einzelstücke. Durch unterschiedliche Techniken können zudem Strukturen und Verzierungen eingearbeitet werden, sodass jedes Objekt eine ganz persönliche Note erhält.

2625 Samstag, 10.10.2026,
13.00-16.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemke,
28,80 Euro (keine Ermäßigung)

Filigraner Kranz und dekoratives Herz aus Naturmaterialien

Sabine Schäfers

Mit Hilfe von Kleiderbügeln aus Draht wickeln Sie unter Anleitung einen filigranen Kranz und ein dekoratives Herz mit Kiefernzapfen, Moos, Tannengrün etc. und gestalten so eine natürliche und individuelle Herbstdekoration. Drahtbügel werden von der Kursleiterin besorgt.

2634 Freitag, 16.10.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Nachhaltiger Tannenzapfenkranz zum Advent

Sabine Schäfers

In diesem Kurs erstellen Sie eine Variante des traditionellen Adventskranzes. Dazu konzentrieren wir uns auf verschiedene Materialien aus der Natur, insbesondere Tannenzapfen und Moos, die dekorativ angeordnet zu einem besonderen Werkstück gestaltet werden. Da dieser Kranz wieder verwendbar ist, können Sie ihn Jahr für Jahr als Basis nutzen und ihm mit kleinen Veränderungen neuen Glanz verleihen.

2635 Samstag, 07.11.2026,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Loop aus Trockenblumen herstellen

Sabine Schäfers

Mit zarten Trockenblumen in unterschiedlicher Art und Farbe werden in diesem Kurs in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung Metallringe dekorativ gestaltet, sodass wunderschöne langlebige, herbstliche Kränze entstehen, die sich hervorragend als Dekoration oder als Geschenkidee eignen.

2636 Samstag, 26.09.2026,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Karten & Mitbringsel

Stefanie Bonorden

Jede*r freut sich über eine Karte oder ein nettes Mitbringsel. Sie fertigen Karten und Mitbringsel mit Papieren, Stanzern und Stempeln.

2641 Mittwoch, 25.11.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemke,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Binden und Gestalten eines Junkjournals

Judith Welslau



Ein Junkjournal-Kurs bietet eine kreative Auszeit vom Alltag und lädt dazu ein, persönliche Erinnerungen, Fundstücke und Gedanken in einem selbst gestalteten Buch festzuhalten. Teilnehmende lernen, wie sie aus alltäglichen Materialien – etwa alten Zeitschriften, Tickets, Stoffresten oder Verpackungen – ein individuelles Kunstwerk gestalten können.

2642 Dienstag, 03.11.2026,
17.30-19.30 Uhr (11 UStd.)
vhs in der Südstadt,
67,00 Euro (keine Ermäßigung)

Siebdruck auf Stoff und Papier

Gudrun Beerbohm

Drucken Sie im Schablonen-Siebdruckverfahren auf Stoff oder auf Papier. Großflächige organische und geometrische Motive bilden die Grundlagen für Stoffentwürfe, die in diesem Kurs zunächst auf Papier skizziert, auf Schablonenpapier übertragen und auf Stoff oder Papier als Muster oder als Einzelmotiv im Siebdruckverfahren gedruckt werden.

2648 Samstag, 10.10.2026, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 11.10.2026, 10.00-16.00 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
84,20 Euro (keine Ermäßigung)

Einführung in die Geheimnisse des Tiefdrucks

Friedrich Hokamp

Der Tiefdruck hat sich im 19. Jahrhundert aus dem Kupferstich entwickelt und findet heute in der Kunst sowie bei hohen Auflagen im gewerblichen Druckbereich Anwendung. Der Kurs bietet Anfänger*innen eine Einführung in die verschiedenen Techniken der Radierung und Fortgeschrittenen Gelegenheit zur Verfeinerung der Drucktechnik.

2652 Samstag, 17.10.2026, 10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 18.10.2026, 10.00-16.45 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
69,20 Euro (keine Ermäßigung)

2654 Samstag, 12.12.2026, 10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 13.12.2026, 10.00-16.45 Uhr
(16 UStd.)
vhs in der Südstadt,
69,20 Euro (keine Ermäßigung)

FOTOGRAFIE

Vom Knipsen zum Fotografieren – Basiskurs

Herbert Franz Gruber



Sie lernen, die Möglichkeiten Ihrer Digitalkamera gezielt zu nutzen und technisch sowie gestalterisch bessere Fotos aufzunehmen. Der Kurs vermittelt Grundlagen der aktuellenameratechnik und erklärt wichtige Funktionen wie Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung. In praktischen Übungen trainieren Sie Motivwahl und Bildgestaltung. Zudem lernen Sie die Anforderungen verschiedener Aufnahmesituationen kennen, darunter Porträt-, Urlaubs-, Nacht-, Kinder-, Sport-, Natur- und Reportagefotografie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Geeignet für Teilnehmende mit eigener Digitalkamera.

Weitere Infos finden Sie online.

2801 BEGINN: 21.10.2026, 6x mittwochs, 19.30-21.00 Uhr,
Exkursionstermine 2x sonntags, 08.11.,
15.11.2026, 13.00-15.15 Uhr (18 UStd.)
vhs im Riemeke,
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vom Knipsen zum Fotografieren – Aufbaukurs

Herbert Franz Gruber

Sie vertiefen ihre fotografischen Kenntnisse und lernen auch unter anspruchsvollen Licht- und Motivbedingungen kreative und technisch überzeugende Bilder zu gestalten. Themen sind u.a. der gezielte Einsatz des Blitzgeräts (inkl. Aufhellblitzen und Blitzreduktion), Fotografieren bei wenig Licht, Langzeitbelichtung, Weißabgleich sowie der Umgang mit Gegenlicht, Spiegelungen und Filtertechnik. Durch gemeinsame Bildbesprechungen und praktische Übungen – auch bei zwei Exkursionen – werden unterschiedliche fotografische Herausforderungen kreativ bewältigt.

2

Kultur



Es gibt immer mehr
als nur eine Idee!

www.jpdesign.de | 0 52 51/ 87 87 87 4

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse, eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera; ein Stativ ist von Vorteil.

2802 BEGINN: 17.12.2026, 4x donnerstags, 19.30–21.00 Uhr
Exkursionstermine 2x sonntags, 17.01., 24.01.2027, 13.00–15.15 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

iPhone Fotografie und Film – Ihr Einstieg in die professionelle Bild- und Videogestaltung

Roland Artur Berg

Entfalten Sie Ihr kreatives Potenzial und entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten der iPhone-Kamera. Sie lernen, Ihr Smartphone gezielt als Foto- und Videotool einzusetzen und erhalten einen praxisorientierten Überblick über zentrale Kameraeinstellungen, Brennweiten und Bildgestaltung. Zudem lernen Sie Videofunktionen wie Slow Motion und Cinema-Modus kennen und wenden praktische Bedienkombinationen für effizienteres Arbeiten an. Die Nachbearbeitung erfolgt direkt am Gerät mit geeigneten Apps zur Bild- und Videobearbeitung. Ziel ist es, Ihre fotografischen und filmischen Fähigkeiten zu erweitern und mehr Sicherheit im kreativen Umgang mit dem Smartphone zu gewinnen. Weitere Infos finden Sie online.

2812 Sonntag, 20.12.2026,
10.00–16.15 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
74,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fotoverwaltung unter macOS von Apple

siehe Kurs Nr. 5024

Smartphone-Fotografie – Kreativität entfalten, Momente professionell einfangen

Roland Artur Berg

Smartphone-Kameras haben die Fotografie revolutioniert und ermöglichen heute hochwertige Aufnahmen in nahezu jeder Situation. Sie lernen, die technischen und gestalterischen Möglichkeiten Ihres Smartphones gezielt zu nutzen und dadurch deutlich bessere fotografische Ergebnisse zu erzielen. Im Fokus stehen Licht und Belichtung, der bewusste Einsatz von Farben und Weißabgleich sowie eine stimmige Bildkomposition. Zudem erhalten Sie Einblicke in optimale Kameraeinstellungen und die professionelle Bildbearbeitung direkt auf dem Smartphone. Durch praxisnahe Übungen entwickeln Sie ein sicheres Gespür für kreative Fotografie im Alltag und darüber hinaus. Weitere Infos finden Sie online.

2814 Freitag, 18.12.2026,
10.00–16.15 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)

2816 Samstag, 19.12.2026,
10.00–16.15 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)

1×1 der Fotografie

Roland Artur Berg

Die Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oftmals nur in professionellen Modi genutzt werden können. Ziel dieses Workshops ist es, die vielseitigen technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser zu kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen zu können. Dabei unterstützt Sie der Fotoprofi und erfahrene Fototrainer. Folgende Themen werden vermittelt: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe, sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Ihr hinzugewonnenes Wissen wird unter professioneller Anleitung sofort ausprobiert und Fehler werden korrigiert. So gewinnen Sie Sicherheit in der Anwendung. Halten Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera bereit. Der Workshop eignet sich für Teilnehmende, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen möchten, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

2815 Sonntag, 07.03.2027,
10.00–16.15 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
74,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fotoworkshop Magische Orte

Herbert Franz Gruber

Lernen Sie, stimmungsvolle Aufnahmen besonderer Orte fotografisch wirkungsvoll umzusetzen und Ihre Bildsprache gezielt weiterzuentwickeln. Im Fokus stehen Ruinen, Industriedenkmäler, alte Friedhöfe, uralte Bäume und faszinierende Landschaften, die besonders in Schwarz-Weiß ihre Wirkung entfalten. Der Kurs umfasst Bildbesprechungen an jedem zweiten Dienstag sowie vier Exkursionen zu ausgewählten Locations in OWL. Voraussetzung: sichere Kamerabedienung.

Weitere Infos finden Sie online.

2825 BEGINN: 13.10.2026, 9x dienstags,
19.30–21.00 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke,
88,00 Euro (keine Ermäßigung)



**Das Magazin für Kultur
und Gesellschaft**

**Lesefreude
verschenken**

[www.westfalenspiegel.de/
geschenkaboo-entdecken](http://www.westfalenspiegel.de/geschenkaboo-entdecken)



Jahresprojekt Fotografie 2026

Michael Henkst

In diesem fortlaufenden Fotoprojekt lernen Sie, Ihre Wahrnehmung zu schärfen, Ihren fotografischen Ausdruck zu verfeinern und über ein ganzes Jahr hinweg an eigenen Bildideen zu arbeiten. Gemeinsam in einer festen Gruppe setzen Sie sich unter fachlicher Begleitung mit wechselnden fotografischen Themen auseinander – mal experimentell, mal dokumentarisch, mal ganz persönlich.

Durch regelmäßige Impulse, kreative Aufgabenstellungen und begleitende Fotoexkursionen entwickeln Sie ein geschärft Auge für Motive, Komposition und Bildsprache. Der Austausch in der Gruppe und die ausführliche Bildbesprechung unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen fotografischen Stil weiterzuentwickeln. Ein besonderes Highlight bildet die öffentliche Abschlussausstellung zum Jahresende – eine Gelegenheit, Ihre Arbeiten zu präsentieren und sichtbar zu machen, was Sie in dieser Zeit fotografisch bewegt hat.

Jahresprojekt Fotografie 2026 (Montag)

2850 4x montags, 14.09., 12.10., 09.11 und 07.12.2026, 19.00-21.15 Uhr
 4x samstags, 19.09., 17.10., 14.11 und 12.12.2026, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)
 vhs in der Busdorferschule,
 88,40 Euro (keine Ermäßigung)

Jahresprojekt Fotografie 2026 (Dienstag)

2852 4x dienstags, 15.09., 13.10., 10.11. und 08.12.2026, 19.00-21.15 Uhr
 4x sonntags, 20.09., 18.10., 15.11. und 13.12.2026, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)
 vhs in der Busdorferschule,
 88,40 Euro (keine Ermäßigung)

Jahresprojekt Fotografie 2026 (Mittwoch)

2854 4x mittwochs, 09.09., 07.10., 04.11. und 02.12.2026, 19.00-21.15 Uhr
 4x samstags, 12.09., 10.10., 07.11. und 05.12.2026, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)
 vhs in der Busdorferschule,
 88,40 Euro (keine Ermäßigung)

Jahresprojekt Fotografie 2026 (Donnerstag)

2856 4x donnerstags, 10.09., 08.10., 05.11. und 03.12.2026, 19.00-21.15 Uhr
 4x sonntags, 13.09., 11.10., 08.11. und 06.12.2026, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)
 vhs in der Busdorferschule,
 88,40 Euro (keine Ermäßigung)

Effiziente Bildbearbeitung für Hobbyfotograf*innen

Ralf Teufer

Die Entwicklung und Optimierung digitaler Bilder ist ein kreativer Prozess, der nach dem Fotografieren beginnt. Sie lernen den sinnvollen Einsatz eines Bildbearbeitungsprogramms kennen und arbeiten insbesondere mit **RAW**-Dateien, die deutlich mehr Bearbeitungsspielraum als **JPEG** bieten. Anhand von Beispielbildern werden grundlegende Schritte der Bildbearbeitung gezeigt und gemeinsam nachvollzogen. Anschließend bearbeiten und optimieren Sie eigene Bilddateien und speichern diese in geeigneten Formaten. Ergänzend erhalten Sie Tipps zur Bildorganisation und Datensicherung auf dem eigenen Rechner. Weitere Infos finden Sie online.

2857 **Samstag**, 26.09.2026,
 10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 30,00 Euro (keine Ermäßigung)

2858 **Samstag**, 21.11.2026,
 10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Analoges Schwarz-Weiß-Jahresprojekt 2026

Michael Henkst

Dieses Jahresprojekt bietet die Möglichkeit, sich praktisch mit der analogen Schwarz-Weiß-Fotografie, zu befassen. Inhalt ist das Erarbeiten eines gemeinsamen Konzeptes, Hilfestellung für selbstständiges Arbeiten, Besprechen von Bildergebnissen, Diskussion von Methoden, Techniken und Materialien. Voraussetzung sind eine analoge Kamera (Leihkamera nach Absprache evtl. verfügbar), erste analoge Erfahrungen und die Bereitschaft, die eigenen Bilder handwerklich zu erarbeiten.

Ziel ist eine gemeinsame Schwarz-Weiß-Ausstellung.

2860 3x donnerstags, 24.09., 09.11., 17.12.2026,
 19.00 bis 21.15 Uhr
 3x samstags, 26.09., 21.11., 19.12.2026, 14.00 bis 17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)
 vhs in der Busdorferschule,
 66,80 Euro (keine Ermäßigung)

Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone (Bildungsurlaub)

Neue Impulse für einen effizienten Workflow

Roland Artur Berg

Lernen Sie, vom ersten kreativen Impuls bis zur professionellen Bild- und Videobearbeitung einen individuellen Workflow zu entwickeln und Ihre Smartphone-Foto- und Videografie gezielt zu verbessern. Sie erfahren, wie Sie Kameraeinstellungen, Licht, Perspektiven und Bildkomposition wirkungsvoll ein-

setzen, um überzeugende Ergebnisse zu erzielen. Zudem lernen Sie die professionelle Nachbearbeitung mit Apps wie Snapseed und Kinemaster direkt auf dem Smartphone oder Tablet kennen. Ziel ist die Entwicklung einer effizienten Strategie für eine schnelle und kreative Content-Produktion. Durch praxisnahe Übungen optimieren Sie Ihre Ergebnisse für Social Media, Marketing oder private Anwendungen.

2881 Montag – Mittwoch, 08.03.2027 – 10.03.2027, 09.30-16.30 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
194,50 Euro (keine Ermäßigung)

NÄHEN



Nähen für Einsteiger*innen – Wochenend-Workshop

Karin Heese

Sie erhalten eine Einführung in die Arbeit mit der Nähmaschine in kurzer, kompakter Form. Es werden Nähtechniken an einem Mustertuch geübt. Anschließend nähen Sie wahlweise Accessoires wie Tisch-

decken, Läufer und Sets, Kissenhüllen oder einen einfachen Rock.

2909 Samstag, 07.11.2026 von 11:00 bis 12.30 Uhr
Sonntag, 08.11.2026 von 10:00 bis 16.30 Uhr
vhs im Riemeke,
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Modedesign: Workshop Drapieren

Gudrun Beerbohm

Ziel ist es, Dapiertechniken sicher anzuwenden und eigene Modeentwürfe direkt an der Puppe zu entwickeln. Sie arbeiten mit der Dapiertechnik als einer der kreativsten Methoden der Schnittgestaltung, bei der Stoff unmittelbar am Körper oder an der Puppe geformt wird. Dadurch entstehen individuelle Lösungen für Kragen, Ausschnitte sowie asymmetrische und figurbetonte Schnitte. Nach einer Einführung in Stoffvorbereitung und Gestaltung üben Sie zunächst grundlegende Techniken wie Messen, Stecken, Falten und Schneiden. Anschließend entwickeln Sie im Maßstab 1:1 eigene Modelle wie Rock, Bluse oder Kleid und übertragen diese in einen Papierschnitt.

2911 Montag – Donnerstag, 28.09.2026 – 01.10.2026, 16.00-20.00 Uhr (21 UStd.)
vhs im Riemeke,
67,00 Euro (keine Ermäßigung)

Modedesign: Kleiderschnitt-Grundlagen verständlich erklärt

Gudrun Beerbohm

Sie erlernen die Grundlagen der Schnittkonstruktion und entwickeln einen individuell passenden Kleidergrundschnitt mit Ärmel nach Ihren persönlichen Maßen. Schritt für Schritt erarbeiten Sie das Aufnehmen der Körpermaße, das Erstellen von Maßstabellen sowie die Übertragung in einen präzisen Schnitt. Abnäher- und Nahtlagen, der Ärmel sowie das Kopie-



DAS FACHGESCHÄFT RUND
UMS NÄHEN IN PADERBORN

Nähmaschinen - Overlocks - Coverlocks - Stickmaschinen -
Kurzwaren - Stoffe - Scheren - Schnittmuster - Bänder - Nähgarn -
Stricknadeln - Reißverschlüsse - Nähkästen - Knöpfe - uvm.
FACHWERKSTATT FÜR ALLE FABRIKATE



DIE NÄHMASCHINEN
PROFIS SEIT 1982

Nähzentren Habrock GmbH & Co. KG
Rosenstraße 12 | 33098 Paderborn | 05251-27112 | paderborn@dn82.de
www.die-naemaschinenprofis.de

PFAFF
SINGER
brother
JANOME



ren und Anpassen des Schnittes werden praxisnah vermittelt. Eventuelle Korrekturen und einfache Schnittvariationen runden den Arbeitsprozess ab. Gearbeitet wird mit Schnittpapier, das von der Kursleitung gestellt wird.

2912 BEGINN: 13.10.2026, **2x wöchentlich** (dienstags und mittwochs), insgesamt 2 Termine, jeweils 10.00-16.00 Uhr (16 UStd.)
vhs im Riemeke,
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

Modedesign-Schnitttechnik – der Hosenschnitt

Gudrun Beerbohm

Sie erlernen die Entwicklung eines passgenauen Hosenschnitts nach den eigenen Körpermaßen. Schritt für Schritt erlernen Sie die Grundlagen der Schnittkonstruktion und erstellen einen individuellen Grundschnitt, der als Basis für verschiedene Hosenmodelle dient. Sie erfahren, wie Sie Passformen überprüfen und Schnittvarianten entwickeln können – von klassisch bis modern. So entsteht ein persönliches Schnittmuster, das sich vielseitig gestalten und weiterverwenden lässt.

2913 BEGINN: 03.12.2026, **2x wöchentlich** (donnerstags und freitags), insgesamt 2 Termine, jeweils 10.00-16.00 Uhr (11 UStd.)
vhs im Riemeke,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

Nähtreff für alle

(in Zusammenarbeit mit Monolith e.V.)

Irene Penner

Wir laden Sie herzlich zu unserem Nähtreff ein! Dies ist eine sehr gute Gelegenheit für alle Nähenthusiast*innen, sich zu treffen, ihre Fähigkeiten zu teilen und voneinander zu lernen. Egal, ob Sie Anfänger*innen oder erfahrene Näher*innen sind, Sie sind herzlich willkommen. Beim Nähtreff haben Sie die Möglichkeit, an Ihren aktuellen Projekten zu arbeiten, neue Techniken zu erlernen und sich mit anderen Nähbegeisterten auszutauschen. Bitte bringen Sie eine eigene Nähmaschine mit!

2925 BEGINN: 21.09.2026, 10x montags, 17.00-19.15 Uhr (30 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei

Patchwork Café: faszinierende Vielfalt

Cornelia Hutsch, Sarah Levi

Sie haben Lust, in gemütlicher Runde zum Thema „Patchwork“ neue Ideen zu sammeln und Erfahrungen auszutauschen? Im Patchwork – Café nähen wir im gemütlichen Beisammensein und bei netten Gesprächen, egal ob Profi oder Anfänger. Zum Treffen sind Nähmaschine, Nähzubehör sowie ein Projekt mitzubringen.

2930 Samstag, 17.10.2026,
10.00-17.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

2931 Samstag, 05.12.2026,
10.00-17.00 Uhr (9 UStd.)
vhs im Riemeke,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Nähen verbindet – Einstiegskurs für Frauen aus aller Welt

Perihan Sarikaya

Lernen Sie die Grundlagen des Nähens kennen und setzen Sie Ihre ersten eigenen kreativen Nähprojekte um, Schritt für Schritt und ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam entdecken Sie den Umgang mit der Nähmaschine, das Zuschneiden von Stoffen sowie einfache Nähtechniken. Dabei steht nicht nur das handwerkliche Lernen im Mittelpunkt, sondern auch das gemeinsame Ausprobieren, der Austausch und das Miteinander. Der Kurs richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, die in einer offenen und freundlichen Atmosphäre Nähen lernen möchten. Nähmaschinen werden im Kurs gestellt, Sie können aber auch gerne Ihre eigene Nähmaschine sowie Stoffe und Garn mitbringen. Alle Materialien werden zudem vor Ort bereitgestellt.

2932 BEGINN: 04.11.2026, 4x mittwochs, 09.00-11.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei



Jetzt zum
Newsletter
anmelden



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 Kurz- 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, 2x 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, 10x donnerstags,
17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)
- 3140** BEGINN: 17.09.2026, 10x 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, 10x freitags,
16.00-17.15 Uhr (17 UStd.)
vhs im Riemeke,
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3143** BEGINN: 18.09.2026, 10x 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, 7x 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, 9x 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 Begleiterscheinungen 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 Schritre, 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. Paddlequipment 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 Destillieresszene. 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

Sprachen



IN DER WELT ZU HAUSE

- 102 Deutschkurse ohne Prüfungen
- 103 Deutschprüfungen
- 104 Allgemeine Integrationskurse
- 105 Einbürgerungstests
- 105 Gebärdensprache
- 106 Englisch
- 111 Französisch
- 115 Italienisch
- 118 Spanisch
- 122 Weitere Sprachen
- 122 Arabisch
- 122 Japanisch
- 122 Koreanisch
- 123 Neugriechisch
- 123 Niederländisch
- 123 Polnisch
- 124 Portugiesisch
- 124 Russisch
- 125 Schwedisch
- 126 Türkisch
- 126 Ukrainisch

Ansprechpartnerinnen: **Alexandra Stößel**
Tel. 05251 88-14310, a.stoessel@paderborn.de
Nadja Stenzel
Tel. 05251 88-14306, n.stenzel@paderborn.de

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Die vhs Paderborn bietet Kurse für alle an, die hier leben und noch kein oder nur wenig Deutsch sprechen.

In diesen Deutschkursen für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene vermitteln speziell qualifizierte Lehrkräfte:

- wichtige Redewendungen für typische Alltagssituationen (z. B. Familie, Einkauf, Wohnung, Haushalt, Arbeit, Arztbesuch, Freizeit usw.),
- grundlegende grammatikalische Strukturen und
- Informationen über die deutsche Kultur, damit Sie sich in Ihrer neuen Heimat schnell einleben.

DEUTSCHKURSE OHNE PRÜFUNGEN

Neben den „Allgemeinen Integrationskursen“ und den „Berufssprachkursen“ (DeuFöV), die in Kooperation mit und gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) durchgeführt werden, bietet die vhs Paderborn weitere Deutschsprachkurse auf den Niveaustufen von A1 bis B2 für Personen an, die aus zeitlichen Gründen oder wegen fehlender Berechtigung keine Möglichkeit haben an **BAMF**-geförderten Kursen teilzunehmen. Sie finden meist in den Abendstunden statt und umfassen vier bis acht Unterrichtseinheiten pro Woche. Zur leichteren Bestimmung Ihres Sprachniveaus finden Sie auf der Webseite der vhs auf www.vhs-paderborn.de entgeltfreie Online-Tests.

GRUNDSTUFE

Deutschkurs (A1)

(ab Lektion 1)

Karin Stöber

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4040 BEGINN: 22.09.2026, **2x wöchentlich** (dienstags u. donnerstags), insgesamt 22 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (44 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
120,80 Euro (ermäßigt: 76,80 Euro)

Deutschkurs (A1) – Fortsetzung

(ab Lektion 6)

Dr. Gisela Beyermann

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4041 BEGINN: 22.09.2026, **2x wöchentlich** (dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

Deutschkurs (A2)

(ab Lektion 1)

Ghena Alkhiyami

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4050 BEGINN: 22.09.2026, **2x wöchentlich** (dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

Deutschkurs (A2) – Fortsetzung

(ab Lektion 3)

Natalja Bitner

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4051 BEGINN: 22.09.2026, **2x wöchentlich** (dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

MITTELSTUFE

Deutschkurs (B1)

(ab Lektion 1)

Martin Hengesbach

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4060 BEGINN: 21.09.2026, **2x wöchentlich** (montags u. mittwochs), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

Deutschkurs (B1) – Fortsetzung

(ab Lektion 6)

Martin Hengesbach

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4061 BEGINN: 21.09.2026, **2x wöchentlich** (montags u. mittwochs), insgesamt 20 Termine, jeweils 16.00-17.30 Uhr (40 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

Deutschkurs (B1.1) intensiv

(ab Lektion 1)

Büsa Burak

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

4062 BEGINN: 21.09.2026, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 24 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (48 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
134,00 Euro (keine Ermäßigung)

Deutschkurs (B1.2) intensiv

Büsa Burak

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

Lektion wird zum ersten Kurstag bekanntgegeben

4062A BEGINN: 16.11.2026, **4x wöchentlich**
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),
insgesamt 20 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr
(40 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
112,00 Euro (keine Ermäßigung)

Deutsch Intensiv – Grammatik B1 – vertiefen – wiederholen – festigen

Büsa Burak

Lehrbuch: Deutsch Intensiv –Grammatik B1, Klett-
Verlag. Schwerpunkt Verben (Tempora, Passiv, refle-
xive Verben)

4063 BEGINN: 02.11.2026, 7x montags,
16.15-17.45 Uhr (14 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
39,80 Euro (ermäßigt: 25,80 Euro)

Konversation Deutsch (A2.2/B1) – eine Alternative zum „üblichen“ Deutschkurs

Ursula Meier

In diesem Konversationskurs stehen die Unterhal-
tung und die gesprochene Sprache im Vordergrund.
Sie verlieren die Scheu vor dem Sprechen, erweitern
Ihr Vokabular, lernen neue Redemittel kennen und
trainieren Ihre Aussprache.

4065 BEGINN: 23.09.2026, 10x mittwochs,
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

Konversation Deutsch (B2) – Deutsch sprechen und anwenden

Ursula Meier

In diesem Konversationskurs wird das sichere und
flüssige Sprechen gezielt geübt. Sie verbessern Ihre
Ausdrucksfähigkeit und gewinnen mehr Sicherheit
in der mündlichen Kommunikation. Durch verschie-
dene Gesprächsübungen werden Sprachgefühl,
Wortschatz und aktives Sprechen gefördert.

4066 BEGINN: 25.09.2026, 10x freitags,
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

Deutschkurs (B2)

(ab Lektion 1)

Ghena Alkhiyami

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

4070 BEGINN: 22.09.2026, **2x wöchentlich**
(dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine,

jeweils 16.15-17.45 Uhr (40 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

DEUTSCHPRÜFUNGEN

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Im Auftrag des Bundesministeriums des Innern (**BMI**)
und des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge
(**BAMF**) übernimmt die Firma g.a.s.t. (Gesellschaft
für akademische Studienvorbereitung und Testent-
wicklung e.V.) seit 1. Januar 2023 die Administration
und Durchführung des Deutsch-Tests für Zuwanderer
(**DTZ**). Der Deutsch-Test für Zuwanderer ist eine stan-
dardisierte skalierte Sprachprüfung zur Feststellung
von Deutschkenntnissen auf den Niveaustufen A2
und B1 des Gemeinsamen europäischen Referenz-
rahmens (**GER**). Der Test wurde eigens für die Ziel-
gruppe der Personen mit Migrationshintergrund ent-
wickelt und dient als abschließende Sprachprüfung
in „Allgemeinen Integrationskursen“. Voraussetzungen
für eine Teilnahme sind:

- die Kenntnis der lateinischen Schrift
- ein Mindestalter von 16 Jahren
- eine gültige Teilnahmeberechtigung für den Inte-
grationskurs oder die vorherige Teilnahme an min-
destens einem Kursabschnitt des „Allgemeinen
Integrationskurses“

Weitere Hinweise zur **DTZ**-Prüfung finden Sie auf
der Website der „Gesellschaft für akademische Stu-
dienvorbereitung und Testentwicklung e.V.“ (g.a.s.t.)

telc Deutsch-Tests für den Beruf (DTB B2)

Die Berufssprachkurse B2 nach DeuFöV (Deutsch-
sprachförderverordnung), die die vhs gemäß §45a
des Aufenthaltsgesetzes anbietet, haben zum Ziel
die Integration in den Arbeits- und Ausbildungs-
markt zu ermöglichen. Die Abschlussprüfungen dieser
Kurse dienen dazu, die kommunikative Handlungs-
fähigkeit am Arbeitsplatz jeweils niveauspezifisch zu
testen und zu zertifizieren. Die Prüfungen wurden
im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit und
Soziales unter fachlicher Leitung des Bundesamtes
für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) durch die telc
gGmbH entwickelt.

ALLGEMEINE INTEGRATIONSKURSE

INTEGRATIONSKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM BUNDESAMT FÜR MIGRATION UND FLÜCHTLINGE (BAMF)



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**



Auf der Grundlage des Zuwanderungsgesetzes bietet die vhs Paderborn im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) Allgemeine Integrationskurse für Zuwander*innen an.

Ein Integrationskurs besteht aus 600 Unterrichtsstunden „Sprachkurs“ (in sechs Modulen) und einem „Orientierungskurs“ mit 100 Unterrichtsstunden.

Der Erwerb von Deutschkenntnissen geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit und Beruf, Aus- und Weiterbildung, Betreuung und Erziehung von Kindern, Einkaufen, Freizeit, Medien, Wohnen und Gesundheit. Außerdem lernen Sie, Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben. Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer (**DTZ**)“ ab.

Im Orientierungskurs werden die Themenbereiche Politik, Geschichte und Kultur, Rechte und Pflichten in Deutschland sowie Mensch und Gesellschaft behandelt. Den Orientierungskurs beenden Sie mit dem Test „Leben in Deutschland“.

Nach erfolgreichem Abschluss beider Tests erhalten Sie das Zertifikat „Integrationskurs“.

Die Kosten pro Kursmodul betragen für zugelassene/verpflichtete Teilnehmende zurzeit 229,00 Euro. Zugelassene Teilnehmende, die Sozialleistungen beziehen (**SGB II/SGB XII**), können auf Antrag von den Kosten befreit werden. Teilnehmende ohne Zulassung zahlen zurzeit pro Kursmodul 458,00 Euro.

Eine Anmeldung zum Integrationskurs ist nur nach persönlicher Beratung möglich. Gerne übernehmen wir die Antragstellung beim **BAMF** für Sie.

Wir freuen uns darauf, Ihnen bei Ihren Integrationskursen behilflich zu sein und Sie auf Ihrem Weg zur Integration und beruflichen Entwicklung zu unterstützen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 05251 88-14300 oder über das Serviceportal der Stadt Paderborn „mein DigiPort“.

DEUTSCHFÖRDERKURSE (DEUFÖ)

BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACHFÖRDERKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM BUNDESAMT FÜR MIGRATION UND FLÜCHTLINGE (BAMF)



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**



Basierend auf §45a des Aufenthaltsgesetzes werden bei der vhs Paderborn „berufsbezogene Deutschförderkurse B2“ angeboten.

Diese Deutschkurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) gefördert.

Ziel der berufsbezogenen Deutschsprachförderung ist die schnelle und nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt oder in weiterführende Bildungsmaßnahmen.

Ausländer*innen, Unionsbürger*innen oder Deutsche mit Migrationshintergrund mit dem Sprachniveau B1, die keine ausreichenden Deutschkenntnisse haben, um in den Arbeitsmarkt integriert zu werden, haben grundsätzlich die Möglichkeit an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung teilzunehmen.

Die Kurse umfassen 400 oder 500 Unterrichtseinheiten, in denen Sie Ihr Deutsch von B1 nach B2 verbessern. Sie erhalten Informationen über das Berufsleben in Deutschland und üben die wichtigsten Situationen im Beruf (z. B. Arbeitsverträge lesen, Bewerbungsgespräche führen, Anfragen und Beschwerden beantworten ...) Die Kurse enden mit dem „Deutsch-Test für den Beruf B2 (**DTB**)“.

Die Teilnahme am Berufssprachkurs ist grundsätzlich kostenlos für Beschäftigte, deren Bruttoentgelt 33 Prozent der jährlichen Beitragsbemessungsgrenze in der allgemeinen Rentenversicherung nicht übersteigt. Die Kostenbeitragspflicht für die Teilnahme an einem Berufssprachkurs ist in § 4 Abs. 4, 5, 6 DeuFöV geregelt.

Ein Fahrtkostenzuschuss kann beantragt werden (bei Leistungsbezug), wenn die Entfernung zum Kursort mindestens 5 km beträgt. Bücher und Prüfung sind für alle Teilnehmer*innen kostenlos.

Wir freuen uns darauf, Ihnen bei Ihrem Einstieg in Berufssprachkurse behilflich zu sein und Sie auf Ihrem Weg zur beruflichen Entwicklung zu unterstützen.

Eine Anmeldung zum Berufssprachkurs ist nur nach persönlicher Beratung möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 05251 88-14300 oder über das Serviceportal der Stadt Paderborn „Mein DigiPort“.

DeuFö – berufsorientierter Deutschsprachkurs (B2) – Vollzeit

Karina Rohlfing, Jutta Hoffmeister

Lehrbuch: Aspekte, Beruf B2 (Klett-Verlag)

4170A BEGINN: 28.09.2026, 5x wöchentlich

(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags), insgesamt 80 Termine, jeweils 09.00-13.00 Uhr (400 UStd.)
vhs im Riemke, entgeltfrei
Bei Leistungsbezug nach SGB II oder SGB III ist die Teilnahme, entgeltfrei.
Termine vorbehaltlich der Prüfung des Bundesamtes.

Die AWO OWL e.V. bietet donnerstags eine Sprechzeit in der vhs an.

Sozialpädagogische Begleitung/ Migrationsberatung für Erwachsene (MBE)

Elena Mousa

Sie erhalten Informationen, Beratung, Begleitung und Hilfe bei Fragen ■ zu Schule, (Aus-)Bildung, Beruf und Arbeit ■ zur Anerkennung von Zeugnissen und Berufsabschlüssen im Herkunftsland ■ zu Aufenthalt, (Sozial-)Versicherung) und Rente ■ zu persönlichen und familiären Anliegen ■ im Umgang mit Behörden und Ämtern ■ zu Gesundheit, Wohnen und Freizeitgestaltung

4178 **Donnerstag**, 27.08.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 10.09.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 24.09.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 08.10.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 05.11.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 19.11.2026, 12.45-13.30 Uhr
Donnerstag, 03.12.2026, 12.45-13.30 Uhr (7 UStd.)
vhs im Riemke/vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

EINBÜRGERUNGSTESTS

Die vhs Paderborn ist Prüfstelle des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) für Einbürgerungstests. Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen, die Sie benötigen, um sich in Deutschland einbürgern zu lassen.

Am besten können Sie sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten, indem Sie den Fragenkatalog im Online-Testcenter des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge interaktiv bearbeiten:

(<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/OnlineTestcenter/online-testcenter-node.html>)

Eine Anmeldung ist nur persönlich in unserer Geschäftsstelle möglich.

Einbürgerungstest

4180 **Mittwoch**, 09.09.2026, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße, 25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 11.08.2026

4181 **Mittwoch**, 04.11.2026, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße, 25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 08.09.2026

4182 **Mittwoch**, 09.12.2026, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße, 25,00 Euro (keine Ermäßigung)
Anmeldeschluss: 10.11.2026

GEBÄRDENSPRACHE



Lernen Sie die Welt der Gebärdensprache kennen und entdecken Sie eine neue, faszinierende Art der Kommunikation. Die Gebärdensprachkurse der vhs Paderborn bieten Ihnen die Möglichkeit, in die visuelle Sprache der Gehörlosen einzutauchen und die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (**DGS**) zu erlernen.

Die **DGS** besteht aus weit mehr als nur einzelnen Gebärden: Sie folgt bestimmten Regeln der Grammatik und Syntax und legt großen Wert auf Mimik und Körpersprache. Sie erlernen das Fingeralphabet, wichtige Vokabeln und Redewendungen sowie einfache Dialoge. Zudem erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur der Gehörlosengemeinschaft.

Gebärdensprache für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (DGS I)

Ralf Strieg

Die Sprache der deutschen Gehörlosen heißt Gebärdensprache. Sie erleichtert ihnen die Verständigung, selbst wenn sie gut von den Lippen ablesen können. Im Kurs vermittelt ein Muttersprachler Blickkontakt, Mimik und Gebärden sowie das Fingeralphabet.

4190 BEGINN: 28.09.2026, 10x montags, 19.30-21.00 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof, 96,00 Euro (ermäßigt: 76,00 Euro)

Gebärdensprache – Fortsetzung (DGS III)

Ralf Striegel

Dieser Fortsetzungskurs wendet sich an Teilnehmende, die über Kenntnisse aus Kurs **DGS II** verfügen. Ziel ist es, den Gebärdenschatz zu erweitern und die Geschwindigkeit des Gebärdens zu erhöhen.

4192 BEGINN: 14.09.2026, 12× montags,
17.45-19.15 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
114,80 Euro (ermäßigt: 90,80 Euro)

Gebärdensprache – Fortsetzung (DGS III)

Melanie Behr

Der Gebärdensprachkurs ist ein Angebot für alle, die sich für die Gebärdensprache interessieren. Er lädt sowohl Hörgeschädigte als auch Hörgesunde ein, gemeinsam ihre Kenntnisse in der Gebärdensprache zu erweitern, zu verfestigen und anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich. Hier können Gehörlose mehr Kontakt zu Hörenden bekommen und andersrum, ein entspannter Treff für alle, die miteinander in Gebärdensprache kommunizieren möchten. Außerdem bietet dieser Kurs eine gute und kostenlose Übungsmöglichkeit für die Teilnehmenden der verschiedenen **DGS**-Kurse.

7252 **Mittwoch**, 30.09.2026, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 25.11.2026, 17.00-18.30 Uhr
(4 UStd.)
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

FREMDSPRACHEN

Der Fachbereich Fremdsprachen bietet Ihnen eine Vielzahl an Kursformaten aller Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens für unterschiedliche Anwendungsbereiche an. Sie finden hier sowohl Kurse für Anfänger*innen, Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene, als auch spezielle Konversationskurse mit besonderer Förderung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit sowie berufsbezogene Kurse mit fachsprachlichen Inhalten wie etwa Business English. Wer in kurzer Zeit möglichst schnell und komprimiert eine Sprache erlernen oder vertiefen möchte, hat zudem die Möglichkeit extra hierfür konzipierte Intensivsprachkurse, Bildungsurlaube oder Wochenendseminare zu besuchen. An unseren Online-Kursen können Sie bequem von jedem Ort aus teilnehmen. Gerne helfen wir Ihnen, den Ihren Kenntnissen und Wünschen entsprechenden Kurs zu finden. Ansprechpartnerin für alle Fremdsprachen: Fachbereichsleiterin Alexandra Stößel, Tel. 05251 88-14310, E-Mail: a.stoessel@paderborn.de

Beratung

Bei der genaueren Bestimmung Ihres Sprachniveaus sowie bei der Auswahl des für Sie am besten geeigneten Kurses sind wir Ihnen gerne behilflich. Sie haben Vorkenntnisse in einer Fremdsprache, wissen aber nicht, wie Sie sich nach dem Europäischen Referenzrahmen einstufen sollen?

Unter www.vhs-paderborn.de finden Sie Online-tests für Business English, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch sowie Links für viele weitere Sprachen.

Wir wollen, dass Sie sich in unseren Sprachkursen wohlfühlen, Spaß am Lernen haben und weder über- noch unterfordert sind. Um für Sie den passenden Kurs zu finden, nehmen wir uns Zeit, Sie umfassend zu informieren, ein vorhandenes Testergebnis zu besprechen und Sie kompetent zu beraten. Kontaktieren Sie dazu gerne die zuständige Fachbereichsleiterin für ein entsprechendes Telefonat oder vereinbaren Sie ein Gespräch vor Ort.

Gerne können Sie auch in dem von Ihnen favorisierten Kurs nach Rücksprache eine Schnupperstunde nehmen.

Sie merken bereits nach kurzer Zeit, dass der von Ihnen gebuchte Kurs nicht Ihren Vorkenntnissen oder Erwartungen entspricht? Gerne buchen wir Sie in diesem Fall nach Verfügbarkeit in einen passenden Kurs um.

Im Einzelfall können Sie auch noch in einen bereits laufenden Kurs einsteigen.

Bitte kontaktieren Sie im Bedarfsfall die zuständige Fachbereichsleitung und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

ENGLISCH



Sprachberatung Englisch

Alexandra Stößel

Weitere Infos finden Sie online.

4200 **Montag**, 24.08.2026 – Freitag, 04.09.2026
- individuelle Beratungstermine –
entgeltfrei

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Englisch lernen leicht gemacht! – Ohne Vorkenntnisse, in kleinen Schritten (A1.1)

Sabine Rath

Sie haben vielleicht noch nie eine Fremdsprache erlernt, würden gerne Englisch lernen, trauen sich aber nicht und haben Bedenken, dass es für Sie „zu schwer“ sein könnte? Es ist nie zu spät eine neue Sprache zu lernen! Lernen Sie doch einfach auf die leichte Art, in kleinen Schritten und in angenehmer, persönlicher Lernatmosphäre. Das niedrigschwellige Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4201 BEGINN: 29.09.2026, 9× dienstags,
13.45-15.15 Uhr (18 UStd.)
vhs am Stadelhof,
93,10 Euro (ermäßigt: 75,10 Euro)

Basic English A1: „Dranbleiben“ & Auffrischen am Nachmittag

(ab Lektion 4)

Frederik Schauerte

Lehrbuch: „Great! A1, 2nd edition“, Klett Verlag

4202 BEGINN: 23.09.2026, 10× mittwochs,
16.15-17.45 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
105,00 Euro (ermäßigt: 85,00 Euro)

Basic English A1: „Dranbleiben“ & Auffrischen

(ab Lektion 4)

Frederik Schauerte

Lehrbuch: „Great! A1, 2nd edition“, Klett Verlag

4203 BEGINN: 23.09.2026, 10× mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
105,00 Euro (ermäßigt: 85,00 Euro)



NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 9)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A2.1“,
Cornelsen Verlag (alte Ausgabe)

4207 BEGINN: 30.09.2026, 8× mittwochs,
13.30-15.00 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
83,10 Euro (ermäßigt: 67,10 Euro)

Englisch A2 Auffrischung & Vertiefung am Abend: Selbstsicher Kommunizieren für Alltag und Reise!

(ab Lektion 4)

Lindsay McCran

Mit Unterstützung einer erfahrenen britischen Muttersprachlerin wiederholen Sie strukturiert und in abwechslungsreichen, innovativen Lernsettings, wichtigen Wortschatz, Grammatik und die nötigen sprachlichen Strukturen für den Alltag. Am Ende des Kurses verfügen Sie über gefestigte Kenntnisse der Niveaustufe A2 und haben Ihre Kommunikationsfähigkeit und Flüssigkeit im Sprechen verbessert.

Lehrbuch: „Refresh Now A2“, Klett Verlag

am Nachmittag

4210 BEGINN: 09.09.2026, 11× mittwochs,
16.00-17.30 Uhr (22 UStd.)
vhs am Stadelhof,
84,90 Euro (ermäßigt: 62,90 Euro)

am Abend

4211 BEGINN: 09.09.2026, 11× mittwochs,
19.45-21.15 Uhr (22 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
84,90 Euro (ermäßigt: 62,90 Euro)



Englisch A2+ für Alltag und Reise

Karin Wünsche

„Small Talk“ ohne Schweißperlen! Aktiv und in netter Runde erwerben Sie die sprachliche Sicherheit, einfache Alltagsgespräche souverän zu führen – ob beim Bäcker, auf der Straße oder im Kontakt mit internationalen Gesprächspartnern im Urlaub – fließender werden, entspannter reisen!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4216 BEGINN: 22.09.2026, 11x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
106,30 Euro (ermäßigt: 84,30 Euro)

NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Englisch lernen leicht gemacht – Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 6)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Take it easy B1“, Cornelsen Verlag

4221 BEGINN: 29.09.2026, 9x dienstags,
11.00-12.30 Uhr (18 UStd.)
vhs am Stadelhof,
93,10 Euro (ermäßigt: 75,10 Euro)

Englisch lernen leicht gemacht – Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 6)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English B1.1“, Cornelsen Verlag (alte Ausgabe)

4222 BEGINN: 30.09.2026, 8x mittwochs,
10.15-11.45 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
83,10 Euro (ermäßigt: 67,10 Euro)

Brush up your English (B1.2)

(ab Lektion 1)

Bettina Zimmermann

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

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

4223 BEGINN: 22.09.2026, 10x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
Online-Veranstaltung,
83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)



Refresh and build up your English in the morning (B1.2)

(ab Lektion 6)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English B1.2“, Cornelsen Verlag (alte Ausgabe)

4224 BEGINN: 24.09.2026, 9x donnerstags,
11.00-12.30 Uhr (18 UStd.)
vhs am Stadelhof,
93,10 Euro (ermäßigt: 75,10 Euro)

Start the week refreshing your English (B1.2)

(ab Lektion 7)

Nicolene Kamp

Join us on Monday morning to refresh and build up your English. We concentrate on conversation as well as other skills such as listening, reading and writing needed in day-to-day private and professional situations.

Lehrbuch: „At your leisure B1“, Hueber Verlag

4225 BEGINN: 28.09.2026, 9x montags,
09.30-11.00 Uhr (18 UStd.)
vhs am Stadelhof,
50,60 Euro (ermäßigt: 32,60 Euro)

JETZT
WECHSELN

UNSER ANGEBOT FÜR SIE:



naturstrom^{PB}



naturheizstrom^{PB}



erdgas^{PB}



trinkwasser^{PB*}

**Besuchen Sie uns in unserem
Kundenzentrum – wir beraten Sie gerne!**

Rolandsweg 80 | 33102 Paderborn | T 05251/185480
Stadtwerke Paderborn GmbH | www.stadtwerke-pb.de



ECHT. STARK. VOR ORT.





Die MACHT der Regeln

zwischen Freiheit und Kontrolle

Sonderausstellung

20.5.2026 bis 30.5.2027

im Kloster Dalheim



Stiftung Kloster Dalheim
LWL-Landesmuseum für Klosterkultur

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Morning Class: Fit for English (B1+/B2)

Dagmar Wansleben

This class offers lots of practice and fun – you'll learn essential phrases as well as grammar and discuss interesting topics. Come along and meet other students who want to improve their English language skills.

Lehrbuch: „In conversation B2, 2nd edition“, Klett Verlag

4237 BEGINN: 30.09.2026, 7x mittwochs,
09.15-10.45 Uhr (14 UStd.)
vhs am Stadelhof,
74,10 Euro (ermäßigt: 60,10 Euro)

CONVERSATION CLASSES (A2+/B1/B2/C1)

Bei den folgenden Konversationskursen dient die im Kurstitel angegebene Niveaustufe des Referenzrahmens nur zu Ihrer ersten Orientierung. Mit zu Semesterbeginn neuen Teilnehmenden in bestehenden Konversationskursen etabliert sich die Gruppe zum Teil neu und die Kursleitungen passen das Niveau dem dann aktuellen Lernstand der Gruppe an. Die Teilnehmenden sollten bereit und in der Lage sein, sich aktiv an Gesprächen zu beteiligen.

Bei Interesse an einer bestehenden Konversationsgruppe können Sie uns gerne bzgl. einer Schnupperstunde kontaktieren.

Come & join us – Early Start Englisch (A2+/B1)

Lindsay McCran

The early bird gets the English language worm at vhs Paderborn! It might be chilly outside, but we're here to fire up your practical speaking skills. Join our experienced tutor each week for dynamic, varied, and fun conversation activities in a supportive environment. It's the perfect way to build lasting confidence and fluency.

4340 BEGINN: 10.09.2026, 11x donnerstags,
08.30-10.00 Uhr (22 UStd.)
vhs am Stadelhof,
84,90 Euro (ermäßigt: 62,90 Euro)

Let's talk at lunchtime (A2+/B1)

Lindsay McCran

Come and join this lively class to practise and improve your speaking, listening and reading skills. Our friendly, native speaking tutor will guide you with a wide selection of everyday topics, as well as current events.

4341 BEGINN: 08.09.2026, 11x dienstags,
12.00-13.30 Uhr (22 UStd.)
vhs am Stadelhof,
84,90 Euro (ermäßigt: 62,90 Euro)



Women together: Let's talk (B1/B2)

Lindsay McCran

We meet every Tuesday to talk about current affairs, whether they be political, cultural or social issues. You are expected to contribute to the discussions but shouldn't be afraid of making mistakes: nobody is perfect.

4347 BEGINN: 08.09.2026, 11x dienstags,
10.15-11.45 Uhr (22 UStd.)
vhs am Stadelhof,
84,90 Euro (ermäßigt: 62,90 Euro)

Come and join us (B1/B2)

Lindsay McCran

Come and join our lively sessions, where you'll receive a warm welcome and get to improve your English conversational skills with a native speaker. We discuss a wide range of topics each week in a friendly and welcoming environment.

4348 BEGINN: 10.09.2026, 11x donnerstags,
10.15-11.45 Uhr (22 UStd.)
vhs am Stadelhof,
84,90 Euro (ermäßigt: 62,90 Euro)

Come and join us in the evening (B1/B2)

Lindsay McCran

You've worked through countless textbooks, but still freeze when it's time to speak? Fed up with dull, repetitive apps? It's time to ditch the screens, wake

up your Wednesdays and join us **IRL** (in real life)! Our experienced British tutor will guide you in a fun, supportive environment to discuss different topics each week and supercharge your fluency and confidence.

4349 BEGINN: 09.09.2026, 11x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
84,90 Euro (ermäßigt: 62,90 Euro)

Evening Brush up and Conversation (B2)

Susan Kress

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

4351 BEGINN: 29.09.2026, 10x dienstags,
18.30-19.30 Uhr (13 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,90 Euro (keine Ermäßigung)



Let's chat in English (B2/C1)

Mahy Schindell

If you want to level up your English speaking skills, then come and join us in this early evening conversation course where you'll be able to brush up on your English skills and pronunciation with a native speaker. From everyday situations to trending topics, you'll have a chance to talk about what interests you in a welcoming and friendly learning environment.

4352 BEGINN: 07.10.2026, 7x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)
vhs im Riemeke,
61,30 Euro (ermäßigt: 47,30 Euro)

INTENSIVWOCHEN/BILDUNGSURLAUBE/ BUSINESS ENGLISH

Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (A1+/A2)

Bettina Zimmermann

Ihnen wird immer mehr bewusst – ohne Englisch geht heutzutage nichts mehr. Solide Englischkenntnisse sind in vielen Lebensbereichen hilfreich und werden in (fast) jedem Beruf benötigt. Dieses Intensivseminar baut auf Grundkenntnissen der Niveaustufe A1 auf (unter www.vhs-paderborn können Sie dazu Ihren aktuellen Kenntnisstand testen) und vermittelt wichtige grammatikalische Strukturen, nützliche Redewendungen und einen aktuellen Wortschatz für einfache Situationen in Alltag und Beruf. Abwechslungsreiche Aufgaben und Übungen der erfahrenen Dozentin helfen Ihnen, das Erlernte zu vertiefen und beim freien Sprechen anzuwenden. Die Intensivwoche ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

4385 Montag – Freitag, 26.10.2026 – 30.10.2026,
08.30-15.00 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
213,00 Euro (keine Ermäßigung)

Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B1/B1+)

Susan Kress, Thomas Michael Kress

In this seminar we will focus on fluency in professional situations, such as speaking in public, negotiating, taking part in a conference or at trade fair. We aim to develop your soft skills for networking, working in teams and communicating with people from other cultures. The aim of this week is to focus on your individual needs and fluency to be successful in an international work environment.

This class can also be booked as a so-called Bildungsurlaub according to the Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in North Rhine Westfalia. Before registration please make sure that the course level is suitable for you by taking a placement test on our website www.vhs-paderborn.de. For personal counselling please do not hesitate to contact our course planner and Fachbereichsleitung.

4386 Montag – Freitag, 26.10.2026 – 30.10.2026,
09.00-14.00 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
219,50 Euro (keine Ermäßigung)

Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B1+/B2)

Deborah Jansen

You speak English well but would like to find the best way to express yourself at work and socially. The focus of this intensive week on level B1+/B2 in a deliberately small group size is on speaking and effective communication with the support of a friendly native speaker with a business background. This class can also be booked as a so-called Bildungsurlaub according to the Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in North Rhine Westfalia. Before registration please make sure that the course level is suitable for you by taking a test on our website www.vhs-paderborn.de. For personal counselling please do not hesitate to contact our course planner and Fachbereichsleitung.

4388 Montag – Freitag, 15.02.2027 – 19.02.2027,
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
255,40 Euro (keine Ermäßigung)

FRANZÖSISCH



Sprachberatung Französisch

Alexandra Stöbel

Weitere Infos finden Sie online.

4400 Montag, 24.08.2026 – Freitag, 04.09.2026
- individuelle Beratungstermine –
entgeltfrei

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Französisch für Einsteiger*innen am Vormittag ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Jean Salmon

In lockerer Atmosphäre werden Teilnehmende unter muttersprachlicher Kursleitung an die französische Sprache herangeführt. Anhand einfacher Texte und

Dialoge für verschiedene Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, Einkauf ...), lernen Sie mühelos und ohne Angst vor Fehlern, sich in Französisch auszudrücken. Gezielte Übungen zum Hörverständnis sowie ausgewählte schriftliche Übungen tragen zur Festigung des erlernten Wortschatzes bei. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4405 BEGINN: 23.09.2026, 11x mittwochs,
10.00-11.30 Uhr (22 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
121,10 Euro (ermäßigt: 99,10 Euro)

Französisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Anja Thiele

Parlez-vous français? Diese klangvolle Weltsprache wird aktuell von über 200 Millionen Menschen weltweit verwendet! Anhand einfacher Texte und Dialoge für verschiedene Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, Einkauf etc.) werden Sie Schritt für Schritt in die französische Sprache eingeführt und können sich schon bald über erste sprachliche Erfolge beim Kontakt mit Muttersprachler*innen auf privaten oder dienstlichen Reisen freuen.

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529077-8

4406 BEGINN: 23.09.2026, 11x mittwochs,
19.15-20.45 Uhr (22 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
121,10 Euro (ermäßigt: 99,10 Euro)

Workshop Französisch Sprache und Kultur (A1)

Anja Thiele

In diesem kompakten, dreistündigen Workshop erhalten Sie einen abwechslungsreichen Einblick in die französische Lebensweise. Neben grundlegenden Sprachkenntnissen wie Begrüßungen, einfachen Redewendungen und der richtigen Aussprache, werden auch kulturelle Besonderheiten vorgestellt. Themen wie französische Traditionen, Esskultur, Feste, regionale Vielfalt sowie der Alltag in Frankreich stehen im Mittelpunkt. Durch interaktive Übungen, kurze Dialoge und kulturelle Beispiele, können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und ein besseres Verständnis für die französische Sprache und Kultur entwickeln.

4407 Samstag, 10.10.2026,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
49,30 Euro (keine Ermäßigung)

Französisch mit sehr geringen Vorkenntnissen am Vormittag (A1.1)

(ab Lektion 2/3)

Jean Salmon

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

4408 BEGINN: 22.09.2026, 10x dienstags,
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
116,10 Euro (ermäßigt: 96,10 Euro)

Französisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3)

Maritheres Sinning

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

4409 BEGINN: 21.09.2026, 11x montags,
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)
vhs im Riemeke,
93,80 Euro (ermäßigt: 71,80 Euro)

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Französisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 1)

Maritheres Sinning

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, Klett Verlag

4415 BEGINN: 24.09.2026, 10x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
85,60 Euro (ermäßigt: 65,60 Euro)

Französisch Aufbaukurs „Le français? Ça roule.“ (A2.1)

(ab Lektion 3)

Karin Vogt

Toujours un peu mieux. – Vielleicht haben Sie schöne Sommerferien in Frankreich verbracht und nun wieder Freude an der Sprache? Bestimmt haben Sie schon Grundlagen erlernt, die Sie gerne weiter ausbauen möchten. In überschaubarer Kursgruppe er-

weitern Sie behutsam Ihr Sprachniveau anhand von lebendigen Dialogen, informativen Texten sowie abwechslungsreichen und wiederholenden Übungsformaten. So gelingen Ihnen bekannte und neue authentische Kommunikationssituationen routiniert und entspannt. „Vous parlez français? Oui, toujours un peu mieux.“

Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett Verlag

4417 BEGINN: 22.09.2026, 9x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
92,10 Euro (ermäßigt: 74,10 Euro)



Französisch Aufbaukurs (A2.2)

(ab ca. Lektion 9)

Rachel Wilke

Lehrbuch: „Perspectives – Allez-y! A2“, Cornelsen Verlag

4425 BEGINN: 21.09.2026, 11x montags,
17.30-19.00 Uhr (22 UStd.)
vhs im Riemeke,
93,80 Euro (ermäßigt: 71,80 Euro)

RAFRAÎCHISSEMENT & CONVERSATION (A2/B1/B2)

Cours de cuisine en français

Nguyet Rodehutschors



Avez-vous envie de rafraîchir ou améliorer vos connaissances en français tout en « mijotant » de bons petits plats? « D'une pierre deux coups! » Dans ce cours vous aurez l'occasion de vivre et partager votre passion pour la cuisine française ainsi que discuter en français avec d'autres participants.

4426 Samstag, 05.12.2026,
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
44,10 Euro (keine Ermäßigung)

Deutsch-Französische Gesellschaft Paderborn e.V.



Société Franco-Allemande

Deutsch-Französische Gesellschaft Paderborn

Die Deutsch-Französische Gesellschaft Paderborn e.V. fördert die Verbreitung der französischen Sprache und Kultur. Dazu bietet sie in ihrem Programm u. a. folgende Veranstaltungen an:

- Vorträge zu aktuellen deutsch-französischen Themen;
- Fahrten zu entsprechenden Ausstellungen und/oder Städten;
- Lesewettbewerb in französischer Sprache für Schülerinnen und Schüler;
- Jeden zweiten Montag im Monat wird ein französischer Film mit deutschen Untertiteln gezeigt.
- Chansonabende;
- zwanglose Konversation auf Französisch;
- französisches Kochen;
- u.v.m.

Nähere Informationen und das Programm finden Sie auf der Homepage der DFG www.dfg-paderborn.de



Revoir et parler: Cours de révisions communicatives (A2+)

Hendrik Peeters

Ce cours s'adresse à tous ceux qui souhaitent renforcer leurs compétences orales en révisant les structures déjà apprises et en les appliquant dans des situations de communication authentiques. À travers des activités interactives, vous aurez l'occasion de revoir les points grammaticaux essentiels, tout en

améliorant votre aisance à l'oral. Venez réviser, échanger et progresser dans une ambiance conviviale!

4427 BEGINN: 07.10.2026, 7x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
59,80 Euro (ermäßigt: 45,80 Euro)

Französisch Aufbaukurs am Nachmittag (A2+/B1)

(ab Lektion 1)

Nguyet Rodehutskurs

Lehrbuch: „Voyages neu B1“, Klett Verlag

4428 BEGINN: 30.09.2026, 10x mittwochs,
16.30-18.00 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
104,60 Euro (ermäßigt: 84,60 Euro)

Rebonjour – Auffrischung und Konversation Niveau A2/B1

Nguyet Rodehutskurs

Bringen Sie Ihr Französisch mit Leichtigkeit und Freude auf ein höheres Level! Dieses Kursangebot ab fortgeschrittenem Niveau A2 bietet eine ideale Plattform zur Verbesserung der Konversationsfertigkeiten. In entspannter Atmosphäre werden spannende Themen erarbeitet, die den Austausch unter Teilnehmenden fördern und vorhandene Sprachkenntnisse aktiv anwenden lassen.

Lehrbuch: „Voyages neu B1“, Klett Verlag

4429 BEGINN: 30.09.2026, 10x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
104,60 Euro (ermäßigt: 84,60 Euro)

Französisch Mittelstufe am Vormittag (B1.1)

(ab Lektion 3)

Nguyet Rodehutskurs

Lehrbuch: „Voyages neu B1“, Klett Verlag

4432 BEGINN: 29.09.2026, 10x dienstags,
09.00-10.30 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemke,
86,10 Euro (ermäßigt: 66,10 Euro)

Französisch (B1) – Auffrischung, Konsolidierung, Konversation

Petra Bobe

Vous parlez déjà un peu français et voulez rafraîchir vos connaissances et consolider vos bases de la langue? Bienvenue! Dans ce cours nous travaillons avec des textes différents et nous révisons quelques chapitres de la grammaire.

4447 BEGINN: 23.09.2026, 9x mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (18 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
57,20 Euro (ermäßigt: 39,20 Euro)



Französisch authentisch und mit Freude anwenden – Konversationstraining am Vormittag (B1)

Nguyet Rodehutsors

Anhand zahlreicher Texte und Dialoge aus verschiedenen französischen Zeitschriften und Zeitungen zu Kultur und Landeskunde Frankreichs, aber auch über verschiedene Hobbies (Kochen, Gärtnern, etc.) lernen die Teilnehmenden nicht nur in privaten und beruflichen Alltagssituationen zurecht zu kommen (z. B. Verkehrsmittel nutzen, Hotelreservierung, Wegbeschreibung ...) sondern auch, kleine, interessante Gespräche mit Einheimischen zu führen. So sind Sie für einen Aufenthalt in Frankreich gut gewappnet!

4470 BEGINN: 29.09.2026, 10x dienstags,
10.45-12.15 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
86,10 Euro (ermäßigt: 66,10 Euro)

Französisch Konversation am Abend (B1)

Petra Bobe

Sur la base de divers textes, des chansons et des pièces radiophoniques nous allons raviver nos connaissances de la langue française, la grammaire est répétée avec des jeux de grammaire. Selon vos souhaits, nous serons également heureux de lire un livre. A la fin du cours, vous serez capable de comprendre et de vous faire comprendre beaucoup mieux dans les pays francophones. Soyez les bienvenus!

4471 BEGINN: 23.09.2026, 9x mittwochs,
20.00-21.30 Uhr (18 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
57,20 Euro (ermäßigt: 39,20 Euro)

Partez à la découverte (B1)

Marlène Bayer

Découvrez la France, les Français, la cuisine française, la grammaire française dans une ambiance familière.

4472 BEGINN: 22.09.2026, 10x dienstags,
20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

Un « brin de causerie » en français (B1+)

Nguyet Rodehutsors

Si jamais vous éprouviez l'envie ou le besoin de causer, de discuter avec d'autres participants sur des thèmes variés culturel, social –voire– politique dans une ambiance détendue et amicale tout en rafraîchissant et améliorant vos connaissances en français, je vous invite alors à mon cours de conversation dont le concept est: „c'est en forgeant qu'on devient forgeron!“

4474 BEGINN: 02.10.2026, 10x freitags,
09.30-11.00 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
104,60 Euro (ermäßigt: 84,60 Euro)



Rafraîchissez vos connaissances sur la France! (B1/B2)

Marlène Bayer

Un peu d'histoire, un peu de géographie, un peu de littérature, un peu de culture française, un peu de grammaire! Si tout cela vous intéresse, alors venez en discutez dans une ambiance sympathique.

4480 BEGINN: 22.09.2026, 10x dienstags,
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
60,50 Euro (ermäßigt: 40,50 Euro)

Conversez en français? Pas de problème! (B2)

Marlène Bayer

Vous voulez approfondir vos connaissances dans une atmosphère décontractée? Alors venez discuter de thèmes tirés de la revue « Ecoute » ou du journal « Revue de la Presse » choisis en fonction de l'actualité.

4481 BEGINN: 21.09.2026, 10x montags,
20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
102,10 Euro (ermäßigt: 82,10 Euro)

ITALIENISCH



Sprachberatung Italienisch

Alexandra Stöbel

Weitere Infos finden Sie online.

4500 Montag, 24.08.2026 – Freitag, 04.09.2026
– individuelle Beratungstermine –
entgeltfrei

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Rialtobrücke in Venedig

Italienisch für Einsteiger*innen am Vormittag ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Birgit Gutt-Daraio

Sie mögen Italien, die italienische Kultur und Lebensart, das leckere Essen und die Begegnungen mit den dort lebenden Menschen? Sie haben beruflich mit Italien zu tun? Mit Hilfe einer erfahrenen muttersprachlichen Kursleiterin lernen Sie Schritt für Schritt die italienische Sprache kennen und trainieren erste Redewendungen zur einfachen Verständigung im Alltag, auf Reisen oder im Beruf, beispielsweise Begrüßung und Kontaktaufnahme, Vorlieben und Interessen, Verabredungen und Wegbeschreibungen etc.

Lehrbuch: „Fantastico! A1 – Hybride Ausgabe“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

4502 BEGINN: 23.09.2026, 9x mittwochs,
10.00-11.30 Uhr (18 UStd.)
vhs im Riemeke,
96,10 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)

Italienisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Anna-Maria Petralia-Völker

Italienisch lernen von Anfang an! Wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen, ermöglicht Ihnen dieses Kursangebot einen leichten Einstieg. Sie lernen erste Wörter und Sätze, trainieren Ihr Hörverständnis und Ihre Aussprache. Sie bauen einen praxisnahen Wortschatz auf, mit dem Sie sich auf Reisen und in alltäglichen Situationen in Freizeit und Beruf verständigen können. Der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Gebrauch der Sprache.

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525590-6

4503 BEGINN: 23.09.2026, 10x mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
90,80 Euro (ermäßigt: 70,80 Euro)

Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen am Vormittag (A1.1)

(ab Lektion 3)

Birgit Gutt-Daraio

Sie haben minimale Vorkenntnisse? Perfetto! Starten Sie ganz entspannt in unserer angenehmen Kleingruppe am Vormittag. Hier lernen Sie behutsam, Schritt für Schritt, genau das, was Sie für Alltag und Reise benötigen. Im Fokus steht dabei die Kommunikation: Wir bringen Sie sofort ins Gespräch – von einer erfahrenen Italien-Kennerin geleitet. Sprachliche Standardsituationen wie im Café, Restaurant, beim Einkaufen oder im Hotel werden umfassend trainiert, so dass Sie schon bald einfache Gespräche auf Italienisch führen können. Lehrbuch: „Fantastico! A1 – Hybride Ausgabe“, Klett Verlag

4504 BEGINN: 22.09.2026, 9x dienstags,
10.00-11.30 Uhr (18 UStd.)
vhs im Riemeke,
95,10 Euro (ermäßigt: 77,10 Euro)



Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag

4505 BEGINN: 23.09.2026, 10× mittwochs,
19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
90,80 Euro (ermäßigt: 70,80 Euro)

Italienisch am Nachmittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 5/6)

Gandolfi Zafarana Öner

Lehrbuch: „Fantastico! A1“, Klett Verlag

4508 BEGINN: 22.09.2026, 11× dienstags,
13.00-14.30 Uhr (22 UStd.)
vhs im Riemeke,
94,80 Euro (ermäßigt: 72,80 Euro)

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 6)

Carlotta Collu

Lehrbuch: „Dieci A1“, Huber Verlag

4509 BEGINN: 23.09.2026, 11× mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)
vhs im Riemeke,
68,80 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 7)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag

4510 BEGINN: 21.09.2026, 10× montags,
19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
90,80 Euro (ermäßigt: 70,80 Euro)



Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9)

Birgit Gutt-Daraio

Lehrbuch: „Viva le vacanze!“ Hueber Verlag

4512 BEGINN: 23.09.2026, 9× mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)
vhs im Riemeke,
95,10 Euro (ermäßigt: 77,10 Euro)

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

„Sicilia meravigliosa: Viaggio culinario nell'isola dei mille profumi“ – kulinarische Vortragsreise (in italienischer Sprache, ab ca. Niveau A2)

Anna-Maria Petralia-Völker

In Siziliens Küche spiegelt sich die wechselvolle Geschichte der Insel genauso faszinierend wider wie in ihren zahlreichen Baudenkmälern. Begleiten Sie unsere muttersprachliche Dozentin auf einer landeskundlichen Reise und lernen Sie typische Gerichte, Zutaten und Verarbeitungsweisen der Region kennen. Der Bogen spannt sich von den 2.500 Jahre alten Traditionen des Wein-, Oliven- und Getreideanbaus der Griechen bis hin zu den modernen, tropischen Einflüssen von heute. Ein kulinarischer Streifzug für Liebhaber*innen der italienischen Sprache und Kultur.

4521 **Samstag**, 21.11.2026,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
26,70 Euro (keine Ermäßigung)

Italienisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 3)

Piera Maria Rizzo

Lehrbuch: „Chiaro A2 Nuova Edizione“, Hueber Verlag

4522 BEGINN: 22.09.2026, 10x dienstags,
09.45-11.15 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
105,60 Euro (ermäßigt: 85,60 Euro)

Italienisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 5)

Carlotta Collu

Lehrbuch: „Dieci A2“, Hueber Verlag

4523 BEGINN: 23.09.2026, 11x mittwochs,
19.30-21.00 Uhr (22 UStd.)
vhs im Riemeke,
68,80 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)



Italienisch Aufbaukurs (A2.2)

(ab Lektion 8)

Carlotta Collu

Se vuoi migliorare il tuo Italiano in modo attivo e creativo, conoscere meglio l'Italia e le sue usanze in un gruppo simpatico e stimolante, allora sei nel corso giusto per te.

In questo corso si praticano tutte le competenze attraverso l'ascolto di audio in lingua originale, lettura di brani e dialoghi. La parte attiva, come scritto e parlato, viene praticata costantemente anche attraverso giochi divertenti e stimolanti. Anche la pronuncia viene esercitata. In questo corso potrai conoscere inoltre altre persone che come te amano l'Italia e l'italiano, durante le lezioni infatti si lavora in coppia e in gruppo, permettendo uno scambio continuo di conoscenze e creando un ambiente allegro e leggero.

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

4524 BEGINN: 22.09.2026, 11x dienstags,
19.00-20.30 Uhr (22 UStd.)
vhs im Riemeke,
68,80 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)

NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Italienisch Mittelstufe am Vormittag (B1.1)

(ab Lektion 1)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Passo dopo passo PLUS B1“, Hueber Verlag

4528 BEGINN: 24.09.2026, 10x donnerstags,
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
95,40 Euro (ermäßigt: 75,40 Euro)

Italienisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 5)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Con piacere nuovo B1“, Klett Verlag

4531 BEGINN: 21.09.2026, 10x montags,
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
90,80 Euro (ermäßigt: 70,80 Euro)

CONVERSAZIONE (A2/B1)



Italienisch Konversation (A2/B1)

Carlotta Collu

Diese speziell auf Konversation ausgerichtete Kursgruppe richtet sich an alle, die ihren Wortschatz auffrischen, ihre bisher erworbenen Kenntnisse noch nachhaltiger trainieren sowie ihre Sprachkompetenz in dieser wunderbaren, wohlklingenden Sprache noch weiter ausbauen möchten. Benvenuti! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4533 BEGINN: 21.09.2026, 11x montags,
19.00-20.30 Uhr (22 UStd.)
vhs im Riemeke,
70,80 Euro (ermäßigt: 48,80 Euro)

SPANISCH



Sprachberatung Spanisch

Alexandra Stößel

Weitere Infos finden Sie online.

4600 Montag, 24.08.2026 – Freitag, 04.09.2026
- individuelle Beratungstermine –
entgeltfrei

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Spanisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Javiera Sofia Gutiérrez Rioseco

Wenn Sie die spanische Sprache mit Spaß erlernen möchten, sind Sie hier genau richtig! Sie lernen erste Bausteine der Sprache, z. B.: sich vorstellen, über die eigene Lebenssituation und den Beruf reden, Fragen stellen etc. und erfahren viel Wissenswertes zu verschiedenen kulturellen Aspekten der spanischsprachigen Welt. ¡Bienvenidos!

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1 – Hybride Ausgabe“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

4615 BEGINN: 24.09.2026, 10x donnerstags,
18.15-19.45 Uhr (UStd.)
87,10 Euro (ermäßigt: 67,10 Euro)

Spanisch am Nachmittag ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 1)

Mónica Nancy Czop

Der Kurs bietet Ihnen einen lockeren und unterhaltenden Einstieg in die spanische Sprache. Gemeinsam lernen Sie einfache Redewendungen und grundlegende sprachliche Strukturen kennen, die Sie zur Bewältigung wichtiger Situationen im Alltag und auf Reisen benötigen. Viele landeskundliche Informatio-

nen zur spanischsprachigen Welt runden das Kursangebot ab.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1 – Hybride Ausgabe“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

4616 BEGINN: 21.09.2026, 11x montags,
15.30-17.00 Uhr (22 UStd.)
vhs im Riemeke,
99,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)



Intensivwochenende Einstieg Spanisch (A1.1)

Heidi Kürpick

Sie reisen gerne in spanischsprachige Länder, beherrschen aber die Landessprache nicht und wünschen sich deshalb, schnell und kompakt erste Grundkenntnisse zu erlernen? Mit viel Freude vermittelt die engagierte muttersprachliche Kursleitung aus erster Hand kulturelle Einblicke und berücksichtigt dabei die Interessen der Teilnehmenden. Sprachlich werden zudem hilfreiche Redewendungen und Wortschatz zur Anwendung auf Reisen trainiert, z. B. im Hotel, am Flughafen, im Restaurant, etc. Die Kursleiterin stellt speziell auf die Teilnehmenden ausgerichtete Materialien bereit, die im Kursentgelt enthalten sind.

4617 Samstag, 10.10.2026, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 11.10.2026, 10.00-14.15 Uhr
(12 UStd.)
vhs im Riemeke,
66,50 Euro (keine Ermäßigung)

Spanisch am Vormittag mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 2)

Renata Mirely Stoll

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4618 BEGINN: 21.09.2026, 10x montags,
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
102,00 Euro (ermäßigt: 82,00 Euro)

Spanisch Intensivwoche/Bildungsurlaub mit Basiskenntnissen (A1)

Mónica Nancy Czop

Dieses intensive Kursangebot mit muttersprachlicher Trainerin, das auch als **Bildungsurlaub** nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt ist, wendet sich an Personen mit ersten Grundkenntnissen im Spanischen und kann auch als Fortsetzung eines besuchten Einstiegskurses im Semester oder der Summer School dienen. Ziel ist es, grundlegende Alltagskommunikation zu ermöglichen, souveräner im Sprachverständnis und im Sprechen zu werden sowie grammatikalische Grundlagen weiter auszubauen.

Basis hierfür ist das bewährte Spanischlehrwerk „Con Gusto Nuevo A1“ des Klett Verlages, ISBN 978-3-12-514676-1, das ab Kapitel 5 zugrunde gelegt wird (Eine Einstufungstestung zu diesem Lehrwerk ist auf unserer Homepage verlinkt). Das Lehrbuch ist vor Kursbeginn selbst zu besorgen. Bei Beratungsbedarf zum Quereinstieg hilft unsere Sprachberatung gerne weiter.

4619 Montag – Freitag, 19.10.2026 – 23.10.2026,
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)
vhs am Stadelhof,
188,50 Euro (keine Ermäßigung)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 6)

Mónica Nancy Czop

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4620 BEGINN: 21.09.2026, 11x montags,
18.15-19.45 Uhr (22 UStd.)
vhs am Stadelhof,
99,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)

Spanisch entspannt am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 7)

Heidi Kürpick

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4624 BEGINN: 28.09.2026, 9x montags,
09.00-10.30 Uhr (18 UStd.)
vhs am Stadelhof,
76,50 Euro (ermäßigt: 58,50 Euro)

Spanisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 7)

Renata Mirely Stoll

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4626 BEGINN: 30.09.2026, 10x mittwochs,
11.00-12.30 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
101,00 Euro (ermäßigt: 81,00 Euro)



Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag
(Lehrbuch und Trainingsbuch)

4629 BEGINN: 23.09.2026, 11x mittwochs,
16.45-18.15 Uhr (22 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
129,60 Euro (ermäßigt: 107,60 Euro)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 11)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

4630 BEGINN: 24.09.2026, 10x donnerstags,
20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
76,90 Euro (ermäßigt: 56,90 Euro)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2/ A2.1)

Heidi Kürpick

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4631 BEGINN: 22.09.2026, 10x dienstags,
17.30-19.00 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
84,60 Euro (ermäßigt: 64,60 Euro)

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Spanisch Aufbaustufe am Vormittag (A2.1)

(ab Lektion 1)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4632 BEGINN: 25.09.2026, 10× freitags,
09.00-10.30 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
81,40 Euro (ermäßigt: 61,40 Euro)

Spanisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 1)

Mónica Nancy Czop

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4633 BEGINN: 21.09.2026, 11× montags,
20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)
vhs am Stadelhof,
99,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)

Spanisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 3)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4638 BEGINN: 24.09.2026, 10× donnerstags,
18.30-20.00 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
76,90 Euro (ermäßigt: 56,90 Euro)

Spanisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 4)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4650 BEGINN: 22.09.2026, 10× dienstags,
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
83,40 Euro (ermäßigt: 63,40 Euro)

Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 7)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4651 BEGINN: 23.09.2026, 10× mittwochs,
10.15-11.45 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
60,50 Euro (ermäßigt: 40,50 Euro)



Spanisch Aufbaukurs (A2.2)

(ab Lektion 7)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag
(Lehrbuch und Trainingsbuch)

4652 BEGINN: 23.09.2026, 11× mittwochs,
18.20-19.50 Uhr (22 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
110,30 Euro (ermäßigt: 88,30 Euro)

Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 12)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

4653 BEGINN: 23.09.2026, 10× mittwochs,
08.30-10.00 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

NIVEAU B1 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Spanisch Mittelstufe am Vormittag (B1.1)

(ab Lektion 2)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

4654 BEGINN: 22.09.2026, 10× dienstags,
10.15-11.45 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

Spanisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 3)

Renata Mirely Stoll

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

4655 BEGINN: 22.09.2026, 10× dienstags,
18.30-20.00 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
101,00 Euro (ermäßigt: 81,00 Euro)



Curso de conversación por la mañana (B1+/B2)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Este curso está dirigido a todos, que quieren mejorar y profundizar sus conocimientos de la lengua española, hablando sobre temas de interés general. También trataremos temas de gramática propuestos en clase y leeremos y escucharemos historias cortas y mucho más.

4664 BEGINN: 22.09.2026, 10× dienstags,
08.30-10.00 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
60,50 Euro (ermäßigt: 40,50 Euro)

Curso de conversación (B1+/B2)

Ana Díaz Armenteros

¿Quieres mejorar la fluidez de tu español? En este curso de conversación utilizaremos temas de actualidad para que puedas fijar tus conocimientos y mejorar tus capacidades comunicativas. Lecturas, debates y juegos harán que puedas practicar de forma dinámica. ¡Anímate a probar!

4669 BEGINN: 30.09.2026, 10× mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
105,10 Euro (ermäßigt: 85,10 Euro)

Spanisch Mittelstufe (B1.2)

(ab Lektion 7)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

4658 BEGINN: 21.09.2026, 10× montags,
17.30-19.00 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemeke,
81,40 Euro (ermäßigt: 61,40 Euro)

Spanisch Mittelstufe (B1.2)

(ab Lektion 7)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

4659 BEGINN: 22.09.2026, 10× dienstags,
19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
129,80 Euro (ermäßigt: 109,80 Euro)

CONVERSACIÓN (A2+/B1/B2)

Curso de conversación (A2+/B1)

Ana Díaz Armenteros

¡Bienvenido! En este curso de conversación mejorarás tu pronunciación y tu comprensión del español; además, podrás ampliar tu vocabulario. Los temas principales girarán en torno a la cultura, la historia y el día a día español y latinoamericano. Y, por supuesto, juegos y diversión están incluidos.

4663 BEGINN: 28.09.2026, 10× montags,
20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
105,60 Euro (ermäßigt: 85,60 Euro)

WEITERE SPRACHEN



ARABISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Arabisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Molka Maalaoui

Lehrbuch: „Kalamuna A1“, Hueber Verlag

4702 BEGINN: 23.09.2026, 9× mittwochs,
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
126,00 Euro (keine Ermäßigung)

Arabisch mit Basiskenntnissen (A1.2)

Molka Maalaoui

Lehrbuch: „Kalamuna A1“, Hueber Verlag

4703 BEGINN: 21.09.2026, 10× montags,
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
133,00 Euro (keine Ermäßigung)

JAPANISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Japanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

(ab ca. Lektion 13)

Kazuko Watanabe

Lehrbuch: „Marugoto Rikai A1“ und „Katsudou“

4733 BEGINN: 21.09.2026, 10× montags,
17.00-18.30 Uhr (20 UStd.)
Online-Veranstaltung,
134,00 Euro (keine Ermäßigung)



NIVEAUS B1/B1+ – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Japanisch Mittelstufe am Freitagabend (B1)

Kazuko Watanabe

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4738 BEGINN: 25.09.2026, 10× freitags,
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
Online-Veranstaltung,
134,00 Euro (keine Ermäßigung)



KOREANISCH

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Koreanisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 1)

Sungil Yu

Sie haben durch K-Pop, K-Drama, koreanische Freunde oder Selbststudium bereits Grundkenntnisse in Grammatik und Vokabeln erworben? In der persönlichen Atmosphäre einer intensiven Kleingruppe können Sie Ihre Interessen und Ihre Begeisterung für die koreanische Kultur mit anderen teilen, sich ungezwungen austauschen und dabei Ihr Sprachverständnis mit Freude vertiefen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4741 BEGINN: 22.09.2026, 10× dienstags,
19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
132,80 Euro (ermäßigt: 112,80 Euro)

Koreanisch verstehen und sprechen (ab fortgeschrittenem Niveau A2)

Sungil Yu

Wer kennt das nicht? Sie lernen schon eine Weile Koreanisch, aber nach ersten Begrüßungsfloskeln endet Ihre Konversation dann schon. In der entspannten Umgebung einer vertrauten Kleingruppe trainieren Sie, Ihr Koreanisch aktiv anzuwenden, weiterzuentwickeln und selbstbewusst zu kommunizieren. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4742 BEGINN: 23.09.2026, 10× mittwochs,
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
132,80 Euro (ermäßigt: 112,80 Euro)

NEUGRIECHISCH

NIVEAU A1/A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Neugriechisch Aufbaustufe (A1.2/A2.1)

Christos Tschpinis

Lehrbuch: „Kalimera neu A1-A2“, Klett Verlag

4750 BEGINN: 24.09.2026, 10× donnerstags,
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)
vhs am Stadelhof,
117,90 Euro (ermäßigt: 97,90 Euro)

NIEDERLÄNDISCH

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Niederländisch mit allen Sinnen für Beginn (A1) und Wiedereinstieg (A2)

Till Flo Krapoth

Wer mit allen Sinnen in eine Sprache eintaucht, lernt am besten, das ist wissenschaftlich erwiesen! Also werden Teilnehmende dieses innovativen Formats mit Unterstützung des erfahrenen Kursleiters und Dozierenden an der Uni Paderborn Bilder und Texte sehen und hören, landestypische Kleinigkeiten schmecken und riechen sowie spielerisch Körper und

Geist in Bewegung bringen. Bei entsprechendem Wetter begeben Sie sich auch zwischendurch nach draußen. Der Kurstag ist für Interessierte an der der niederländischen Sprache, die keine oder geringe Vorkenntnisse besitzen gleichermaßen geeignet. Alle Lernmaterialien werden vom Dozenten zur Verfügung gestellt und sind in der Gebühr bereits inkludiert. Tot ziens!

Jede Veranstaltung der Kursreihe kann einzeln oder auch zusammen gebucht werden.

4753 **Sonntag**, 27.09.2026,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

4754 **Sonntag**, 18.10.2026,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

4755 **Sonntag**, 29.11.2026,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

4756 **Sonntag**, 13.12.2026,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

POLNISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Polen- Kultur und Sprache (A1)

Andreas Thomas

Entdecken Sie Polen an einem Wochenende: Von geschichtsträchtigen Städten über atemberaubende Naturlandschaften bis hin zu modernen Metropolen – Polen ist ein Land voller Kontraste und Überraschungen. Unser muttersprachlicher Kursleiter lässt Sie in die vielfältigen Aspekte Polens eintauchen und gibt aus erster Hand faszinierende Einblicke in die reiche Geschichte, Kultur, Bräuche sowie Küche unseres östlichen Nachbarn. Darüber hinaus lernen

Sie erste nützliche Phrasen und Redewendungen kennen, die Sie nicht nur erste praktische Situationen im Land meistern, sondern auch die Herzen der so gastfreundlichen Polen gewinnen lassen.

4760 **Samstag**, 17.10.2026, 10.00-15.00 Uhr
Sonntag, 18.10.2026, 10.00-15.00 Uhr
 (12 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 61,90 Euro (keine Ermäßigung)

PORTUGIESISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Brasilianisches Portugiesisch ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 4)

Iára Abrantes-König

In den ersten Kursstunden werden die im Vorsemester erarbeiteten Grundlagen wiederholt, so dass auch interessierte Neueinsteigende herzlich willkommen sind.

Lehrbuch: „Oi, Brasil! aktuell A1“, Hueber Verlag

4771 BEGINN: 21.09.2026, 10× montags,
 18.30-20.00 Uhr (20 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
 123,00 Euro (keine Ermäßigung)



NIVEAU B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Treffpunkt Portugiesisch: Konversation für Fortgeschrittene (B2)

Germano Vilabril

4772 **Sonntag**, 27.09.2026, 14.30-16.15 Uhr
Sonntag, 18.10.2026, 14.30-16.15 Uhr
Sonntag, 15.11.2026, 14.30-16.15 Uhr
Sonntag, 29.11.2026, 14.30-16.15 Uhr
Sonntag, 13.12.2026, 14.30-16.15 Uhr
 (12 UStd.)
 vhs am Stadelhof,
 61,20 Euro (keine Ermäßigung)

RUSSISCH

NIVEAU A1/A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Schnupperkurs Russisch schreiben und lesen lernen (A1)

Nadja Metzler

Das russische Alphabet, sowie die russische Schrift lesen und schreiben lernen sind Gegenstand dieses Kurses. Kulturelle Einblicke aus erster Hand durch die muttersprachliche Kursleiterin runden diesen Minikurs zum Schnuppern ab.

4776 BEGINN: 05.10.2026, 3× montags,
 18.15-19.45 Uhr (6 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 36,00 Euro (ermäßigt: 30,00 Euro)

Einstieg Russisch für Personen mit Kenntnissen der Schrift (A1.1)

(ab Lektion 1)

Nadja Metzler



Das Kursangebot setzt den kompakten Schnupperkurs zur russischen Schrift fort, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Personen, die die russische

Schrift lesen und schreiben können (Teilnahmevoraussetzung), können hier kommunikative Basiskenntnisse aufbauen und vielfältige kulturelle Einblicke durch die erfahrene muttersprachliche Kursleiterin erhalten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4777 BEGINN: 09.11.2026, 6× montags,
 18.15-19.45 Uhr (12 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 82,70 Euro (ermäßigt: 70,70 Euro)

Russisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9)

Nadja Metzler

Lehrbuch: „МОСТ Neu A1-A2, Klett Verlag

4778 BEGINN: 23.09.2026, 10× mittwochs,
 18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)
 vhs im Riemeke,
 133,80 Euro (ermäßigt: 113,80 Euro)

Russisch mit Vorkenntnissen (A1+/A2.1)

Nadja Metzler

Lehrbuch: „МОСТ Neu A1-A2“, Klett Verlag

4779 BEGINN: 24.09.2026, 10x donnerstags,
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)
vhs im Riemke,
133,80 Euro (ermäßigt: 113,80 Euro)

SCHWEDISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG/ SPRACHUNTERRICHT MAL ANDERS



„Fika“ – Schwedische Kaffeepause gemeinsam erleben und mehr über Land und Leute erfahren

Nicoline Kühn

In Schweden ist die „Fika“ eine soziale Institution! Wir backen zusammen Safrangebäck, Pfefferkuchen und andere Leckereien, die zur Advents- und Weihnachtszeit in Schweden dazugehören. In der gemeinsamen Kaffeerunde probieren wir dann unsere Spezialitäten. Außerdem können Sie vieles über Schweden und die schwedische Sprache erfahren. Välkomna!

4790 Samstag, 21.11.2026,
14.30-17.00 Uhr (3 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
17,60 Euro (keine Ermäßigung)



Jetzt zum
Newsletter
anmelden



„Sticka accessorar: vantar, mössor, halsdukar“ – Schwedische Accessoires stricken

Nicoline Kühn

Ob Schals, Mützen, Handschuhe oder Socken – in netter Runde und entspannter Atmosphäre können Sie Ihre Lieblingsstücke stricken und dabei schwedische Strickmusteranleitungen lesen lernen. Grundkenntnisse im Stricken werden vorausgesetzt (Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen). Varmt välkomna!

4791 BEGINN: 28.09.2026, 8x montags,
17.00-18.30 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
67,30 Euro (ermäßigt: 51,30 Euro)



Schwedisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 5)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Tala svenska Schwedisch A1 Plus“, GROA Verlag
(Lehrbuch und Übungsbuch)

4792 BEGINN: 22.09.2026, 10x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
84,60 Euro (ermäßigt: 64,60 Euro)

NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Schwedisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 1)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Tala svenska Schwedisch A2-B1“, Lehrbuch und Übungsbuch, GROA Verlag

4793 BEGINN: 22.09.2026, 10× dienstags,
19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
71,40 Euro (ermäßigt: 51,40 Euro)

NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Schwedisch für Fortgeschrittene (B1/B2)

Nicoline Kühn

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4794 BEGINN: 23.09.2026, 10× mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
85,10 Euro (ermäßigt: 65,10 Euro)

Schwedisch für Fortgeschrittene (B2)

Nicoline Kühn

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

4797 BEGINN: 24.09.2026, 10× donnerstags,
19.00-20.30 Uhr (20 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
85,10 Euro (ermäßigt: 65,10 Euro)



TÜRKISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Türkisch für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Azize Özbay

Lust auf Türkisch? In entspannter Kleingruppe unter muttersprachlicher Kursleitung erlernen Sie die wichtigsten Wörter, die Aussprache und erste einfache Sätze für Alltag und Reise.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4810 BEGINN: 08.10.2026, 8× donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
95,40 Euro (keine Ermäßigung)

UKRAINISCH

NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

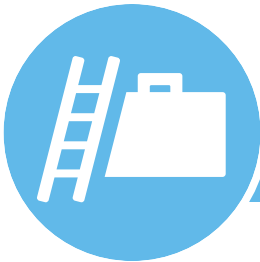


Ukrainisch für Einsteiger*innen (A1)

Tetiana Aleksintseva

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

4830 BEGINN: 22.09.2026, 9× dienstags,
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
107,20 Euro (keine Ermäßigung)



WEITERKOMMEN MIT DER VHS

- 128 Mathematik
- 129 Programmieren
- 130 Apple welt
- 131 Social Media · Digitale Welt
- 133 Künstliche Intelligenz (KI)
- 135 Computer für Ältere oder Einsteiger*innen
- 139 IT-Anwendungen · Office
- 144 Betriebliche IT-Anwendungen
- 146 Buchführung · Finanzen
- 147 Soziale Kompetenzen · Berufliche Bildung
- 152 Xpert Business:
Das Kurssystem zur Betriebswirtschaft
- 154 Fördermittel zur Bildung

Passgenaue Weiterbildung für Unternehmen und Beschäftigte

Um den individuellen Weiterbildungsbedarfen Ihres Unternehmens angemessen begegnen zu können, haben wir den Fachbereich vhs-Business gegründet. Im Abschnitt „Zielgruppen“ des vhs-Programms finden Sie unter vhs Business eine große Auswahl unserer Kursangebote, die sich auch an Unternehmen und deren Mitarbeiter*innen wenden und zum Teil als betriebliche Weiterbildung gebucht werden können.

Zum anderen bieten wir Ihnen maßgeschneiderte und passgenaue Angebote in den Bereichen: IT und neue Medien, Sprachtraining und interkulturelles Know-how, Kommunikation und soziale Kompetenzen sowie Gesundheit und Rekreation an.

Sie sind interessiert? Dann nehmen Sie Kontakt auf! Wir erstellen Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot.

Weitere Information unter www.vhs-paderborn.de. Ihre Ansprechpartner*innen bei der Volkshochschule:

Petra Hensel-Stolz
Leiterin der Volkshochschule
Tel. 05251 88-14305
p.hensel-stolz@paderborn.de

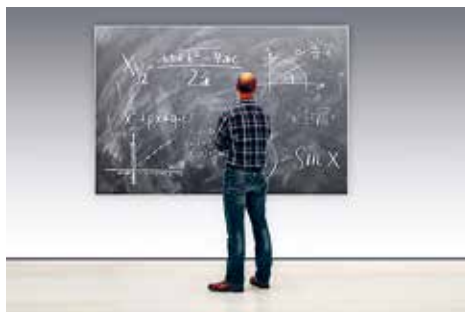
Tobias Zenker
Fachbereichsleiter
Tel. 05251 88-14308
t.zenker@paderborn.de



**Jetzt zum
Newsletter
anmelden**



MATHEMATIK



Kostproben der Mathematik an drei Abenden.

Stephan Hoffeld

Kostproben der Mathematik: Paradoxien, Primzahlen und Unendlichkeit

Mathematik ist weit mehr als Rechnen und Formeln. Hinter ihr verbergen sich faszinierende Ideen, überraschende Rätsel und grundlegende Fragen über die Grenzen unseres Denkens. Diese dreiteilige Vortragsreihe lädt dazu ein, einige der spannendsten Themen der Mathematik kennenzulernen – ohne besondere Vorkenntnisse, aber mit Neugier und Freude am Nachdenken.

Erster Abend: Paradoxien und Antinomien – wenn das Offensichtliche täuscht

Mathematik gilt als Inbegriff von Klarheit und Logik. Dennoch stößt man immer wieder auf Paradoxien und Widersprüche, die zeigen, wie vorsichtig man mit scheinbar selbstverständlichen Annahmen umgehen muss. Anhand anschaulicher Beispiele wird gezeigt, welche Schwierigkeiten beim Aufbau mathematischer Theorien auftreten können und weshalb „offensichtlich“ zu den gefährlichsten Wörtern der Mathematik gehört.

5005 Mittwoch, 04.11.2026,
19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

Zweiter Abend: Zahlentheorie – Primzahlen, Rätsel und die Welt der ganzen Zahlen

Die Zahlentheorie beschäftigt sich mit den Eigenschaften ganzer Zahlen, ihrer Teilbarkeit und insbesondere mit den geheimnisvollen Primzahlen. Viele ihrer Fragestellungen sind leicht zu verstehen, aber bis heute ungelöst. Der Vortrag gibt einen Einblick in dieses traditionsreiche Gebiet und lädt dazu ein, selbst mathematische Rätsel zu erkunden.

5006 **Mittwoch**, 18.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

Dritter Abend: Die Unendlichkeit – ein Blick über die Grenzen des Vorstellbaren

Die Unendlichkeit gehört zu den faszinierendsten Begriffen der Mathematik. Doch was bedeutet „unendlich“ eigentlich? Und wie kann man mit etwas arbeiten, das niemals endet? Dieser Vortrag führt in einige überraschende Ideen der Mathematik ein und zeigt, warum die Beschäftigung mit der Unendlichkeit bis heute zu den spannendsten Herausforderungen des menschlichen Denkens zählt. Die Kurse können auch unabhängig voneinander gebucht werden. Voraussetzungen: keine.

5007 **Mittwoch**, 02.12.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

Abiturwissen Mathematik für Schüler*innen des aktuellen Prüfungsjahrgangs

Stephan Hoffeld

Eine konzentrierte und gezielte Vorbereitung auf die Abiturprüfung im Fach Mathematik! An sechs Abenden widmet Ihr Euch noch einmal den wichtigsten Themen, die im Abitur relevant werden können. Zu den Themen gehören: ■ Analysis, Differenzial- und Integralrechnung ■ Vektorrechnung ■ Wahrscheinlichkeitsrechnung (inkl. stochastischer Matrizen). Bei der genauen Stoffauswahl werden die Wünsche der Teilnehmenden binnendifferenziert berücksichtigt. Bei entsprechend großer Nachfrage kann der Kurs nach den Kriterien Grund- bzw. Leistungskurs geteilt werden.

7346 **BEGINN**: 05.11.2026, 6x donnerstags,
18.30-20.30 Uhr (16 UStd.)
Pelizaeus-Gymnasium,
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

PROGRAMMIEREN

Python programmieren Basiskurs – intensiv

Deniz Inan

Was ist Python? Python ist eine moderne, leicht verständliche Programmiersprache, die in vielen Bereichen zum Einsatz kommt: von der Webentwicklung über Datenanalyse bis hin zur Automatisierung alltäglicher Aufgaben. Ihre klare und strukturierte Syntax macht sie besonders beliebt für Einsteiger*innen. In diesem kompakten Basiskurs lernen Sie die grundlegenden Bausteine von Python kennen, verständlich erklärt und praxisnah vermittelt. Durch einfache Bei-

spiele und kleine Übungen erarbeiten wir gemeinsam die Grundlagen der Programmierung. Dabei orientieren wir uns an Alltagsbeispielen, um die Logik hinter dem Code greifbar zu machen. Ziel ist es, ein erstes Gefühl für Programmierstrukturen zu entwickeln, ganz ohne Vorkenntnisse. Am Ende des Kurses können Sie einfache Python-Programme schreiben, verstehen und erweitern.



Voraussetzung: Sichere Bedienung von Computer und Tastatur. Es sind keine Vorkenntnisse in Programmierung erforderlich.

5010 **BEGINN**: 05.11.2026, 3x donnerstags,
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs Stadelhof,
53,60 Euro (keine Ermäßigung)

Python programmieren – Aufbaukurs

Deniz Inan

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Python gesammelt und möchten nun sicherer im Umgang mit der Programmiersprache werden? Dann bietet dieser Aufbaukurs die passende Möglichkeit, vorhandene Grundkenntnisse zu vertiefen und den nächsten Schritt in der Programmierung zu gehen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Python-Basiskurs besucht haben oder bereits Vorkenntnisse in Python bzw. einer anderen Programmiersprache mitbringen. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Programme übersichtlicher, wiederverwendbarer und strukturierter geschrieben werden können.

Der Fokus auf Funktionen: Sie lernen, wie eigene Funktionen geschrieben, mit Parametern erweitert und mit optionalen Argumenten flexibel eingesetzt werden können. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Einstieg in die objektorientierte Programmierung. An einfachen Alltagsbeispielen wird gezeigt, was Klassen, Objekte und Methoden sind und wie diese in Python zusammenwirken. Schritt für Schritt schreiben wir eigene Klassen, erzeugen Objekte und rufen passende Methoden auf. Durch praxisnahe Übungen wird das Gelernte direkt angewendet. Ziel des Kurses ist es, Python-Code nicht nur zu schreiben, son-

dern auch besser zu strukturieren, zu verstehen und selbstständig zu erweitern.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Python oder einer anderen Programmiersprache. Der Kurs eignet sich besonders für Teilnehmende des Python-Basis-kurses, die ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten.

5011 BEGINN: 26.11.2026, 2x donnerstags,
18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
36,40 Euro (keine Ermäßigung)

Arduino programmieren – Grundlagen und erste Schritte

Hakan Çakar

Sie haben Interesse, die Arduino-Technik einmal selbst auszuprobieren und zu nutzen? In diesem praxisorientierten Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen der Arduino-Programmierung im Zusammenspiel mit möglicher Elektronik kennen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse im normalen Umgang mit dem Computer sollten vorhanden sein (keine Programmierkenntnisse).

Anmeldeschluss: 26.10.2026

Weitere Infos finden Sie online

5015 BEGINN: 04.11.2026, 3x mittwochs,
18.00-20.30 Uhr (10 UStd.)
vhs am Stadelhof,
81,00 Euro (keine Ermäßigung)

Programmieren mit PowerShell – Grundlagen

Marius Ulbrich

PowerShell ist eine Skriptsprache, die viele Möglichkeiten bietet, um mit einfachen Befehlen zum Beispiel Aufgaben automatisch vom Computer ausführen zu lassen. Man kann damit kleine Programme schreiben oder Computerprobleme analysieren. Sie werden in diesem Kurs die Grundlagen zur Verwendung von PowerShell lernen und dabei grundsätzliche Kenntnisse über Konzepte des Programmierens entwickeln. Am Ende können Sie mit eigenen kleinen Skripten arbeiten, PC-Probleme analysieren und wiederholende Aufgaben erledigen lassen.

Vorkenntnisse: Computerkenntnisse sind von Vorteil. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

5016 BEGINN: 03.11.2026, 3x dienstags,
18.30-20.45 Uhr (9 UStd.)
vhs am Stadelhof,
49,70 Euro (keine Ermäßigung)

APPLE WELT

macOS – Arbeiten mit Dateien und Ordnern

Farid Mésbahi



Um auf dem Mac Fotos, geschriebene Texte oder die eigene Musik abzuspeichern und insbesondere wiederzufinden, schlägt das Betriebssystem macOS von Apple auf dem iMac eine Ordnerstruktur vor. Um diese Ablagestruktur für sich zu benutzen, wird das Grundwissen zu Dateien und Ordnern erlernt. Dies ist die Basis, um die vorgegebene Ordnerstruktur zu verstehen und an eigene Bedürfnisse anzupassen. Mit Hilfe von Alltagsbeispielen wird so die klassische Ablagesystematik vertieft. Die wichtigsten Werkzeuge zur Verwaltung von Dateien und Ordnern, Größeneinheiten und Laufwerkeigenschaften werden dabei ebenfalls besprochen. Das geführte Wiederfinden von Informationen in Dateiform, zusammen mit „smarten“ Werkzeugen, sollte dann kein Problem mehr darstellen. Voraussetzung: PC- oder MAC-Kenntnisse,

5021 BEGINN: 21.09.2026, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
39,50 Euro (keine Ermäßigung)

macOS – Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen

Farid Mésbahi

Ein- und Umsteiger*innen erhalten in diesem Kurs eine Übersicht der wichtigsten Bedienkonzepte und (Sicherheits-)Einstellungen von macOS. Als Beispiel dienen die Benutzerverwaltung, die Programm-Installation bzw. Deinstallation und, ganz wichtig, die Datensicherung. Die Möglichkeiten Windows für den Fall zu nutzen, wenn es ein spezielles Programm für macOS nicht gibt oder andere Betriebssysteme (wie Linux oder FreeBSD) parallel auf dem iMac zu installieren, runden den Lerneinstieg ab, Voraussetzung: Mac- oder PC-Kenntnisse. Empfehlenswert ist auch der Besuch von macOS- Arbeiten mit Dateien und Ordnern.

5022 BEGINN: 02.11.2026, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
39,50 Euro (keine Ermäßigung)

macOS – die mitgelieferten Apps von Apple

Farid Mésbahi

Wurden in den ersten beiden Kursen zu macOS die wichtigsten Bedienkonzepte und Einstellungen erlernt, liegt der Fokus in diesem Teil auf der Anwendung der mitgelieferten Apps. Als Beispiel dient das Einrichten des E-Mail- Programms ‚Mail‘ von Apple, damit alle Mails sowohl auf dem Smartphone, als auch auf dem Mac verwaltet werden können. Außerdem wird das Zusammenspiel der mitgelieferten Programme ‚Fotos‘ für die Fotoverwaltung, ‚Musik‘ für die Musikverwaltung und ‚iMovie‘ für die eigene Diashow besprochen. Wer Spaß am Musizieren hat, wird Gefallen an Garageband finden. Voraussetzung: Mac- oder PC-Kenntnisse. Empfehlenswert ist auch der Besuch von macOS-Arbeiten mit Dateien und Ordern und macOS-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen.

5023 BEGINN: 07.12.2026, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
39,50 Euro (keine Ermäßigung)

Fotoverwaltung unter macOS von Apple

Farid Mésbahi

Schwerpunkt ist die Verwaltung von Fotos, die mit einem Smartphone, Tablet oder mit der digitalen Kamera gemacht wurden. Im Wesentlichen werden dabei zwei Strategien bei der Ablage und Verwaltung von Fotos verfolgt. Zum einen die Speicherung der Fotos lokal auf dem eigenen Mac oder im Netzwerk zu Hause oder im Büro auf einem Dateiserver oder NAS. Beide Strategien haben ihre Vor- und Nachteile. Dabei spielen der Austausch der Daten im Team bzw. in der Familie und die verschiedenen Abspielgeräte (Blue Ray Player, Fernseher, etc.) eine wesentliche Rolle. Der Vollständigkeit halber wird die Cloud, egal ob von Apple oder auf dem eigenen Web-Space, als Onlinespeicher angesprochen. Anhand praktischer Beispiele aus dem beruflichen und privaten Bereich werden die jeweiligen Zusammenhänge und Werkzeuge betrachtet. Voraussetzung: macOS-Grundlagen. Empfehlenswert ist auch der Besuch von macOS-Arbeiten mit Dateien und Ordern und macOS-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen.

5024 Montag, 21.12.2026,
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

Einsteiger*innen: Apple iPad und iPhone für Senior*innen – Wie bediene ich mein Gerät?

Thomas Kraft

Wer ein Smartphone oder ein Tablet-Computer von dem Hersteller Apple besitzt und noch nicht viel Erfahrung im Umgang mit diesen Geräten besitzt, hat zu Beginn sicherlich viele Fragen: Wie kann ich mit dem Gerät ins Internet gehen? Wie verbinde ich mein E-Mailkonto mit dem Gerät? Was ist die iCloud oder wo finde ich meine Fotos und Dateien wieder? Wie bekomme ich Apps auf mein Gerät? Sie lernen in diesem Kurs wichtige Grundlagen zum Umgang mit der Technik und bekommen hilfreiche Tipps, wie Sie im Alltag die Vorteile des mobilen Endgerätes nutzen können. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen.

Voraussetzungen: Für eine Kursteilnahme ist ein iPad oder iPhone von Apple erforderlich.

5028 BEGINN: 05.10.2026, 2x montags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
43,40 Euro (keine Ermäßigung)

5029 BEGINN: 24.11.2026, 2x dienstags,
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
43,40 Euro (keine Ermäßigung)

MS Office am iMac – ein Überblick

Thomas Kraft

Für die iMacs der neueren Generation, mit sogenannten M-Prozessoren, gibt es inzwischen auch Lösungen zur Verwendung der Office-Programme von Microsoft. Wie genau die Arbeit mit Word, Excel oder PowerPoint auf dem iMac aussieht, welche Unterschiede und Besonderheiten es im Vergleich zu Windows-Rechnern gibt, ist Thema dieses Kurses.

5030 BEGINN: 07.10.2026, 2x mittwochs,
18.00-20.15 Uhr (5 UStd.)
vhs Stadelhof,
40,50 Euro (keine Ermäßigung)

SOCIAL MEDIA · DIGITALE WELT

Digitalisierung zu Hause – Rechnungen, Verträge, Belege digitalisieren und organisieren

Thomas Kraft

Wichtige Unterlagen kommen nicht mehr ausschließlich per Post. Vielmehr haben viele Ämter, Arbeitgeber*innen oder Dienstleistungsbetriebe auf eine vollständig digitale Kommunikation umgestellt. Auf diese Weise sammeln sich nicht nur analoge, sondern auch viele digitale Unterlagen an. Lernen Sie, wie Sie Ihr (Home-)Office digital auf Vordermann bringen! In

diesem Praxis-Workshop geht es um alles, was man wissen muss, um die eigene Ablage digital zu organisieren und Papier zu sparen. Es werden wichtige Themen wie digitale Ablagesysteme, Aufbewahrungsfristen sowie Hard- und Softwarezubehör behandelt. Ferner wird die Einrichtung eines Systems mit Scanner und PC demonstriert und es werden verschiedene Sicherheits- und Cloud-Systeme für eine sinnvolle Aufbewahrung digitaler Unterlagen thematisiert. Die Kursleitung führt Sie mit vielen praktischen Übungen durch den Kurs, so dass Sie das Gelernte direkt anwenden können.

5035 BEGINN: 05.11.2026, 2x donnerstags,
18.30-21.45 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
43,40 Euro (keine Ermäßigung)

Insta intensiv für Fortgeschrittene – von der privaten zur beruflichen Nutzung

Birgit Hüppmeier

Instagram zählt zu den sozialen Netzwerken und ist sehr stark verbreitet. Es handelt sich dabei um einen Onlinedienst zum Teilen von Fotos und Videos und gehört zum Facebook-Konzern (Meta). Die Nutzung ist sowohl auf Smartphones als auch auf dem Tablet per App und eingeschränkt auch auf Windows- bzw. Mac-Computern möglich. Instagram ist eine visuelle Plattform, auf der aber auch kommentiert und diskutiert werden kann. Gerade im beruflichen Bereich gewinnt die Plattform immer mehr an Bedeutung. In dieser Einführung werden grundlegende Funktionsweisen und Begrifflichkeiten von Instagram erklärt. Was kann die Plattform und wo sind die Grenzen? Wie und was postet man, wie gewinnt man Follower, was sind Hashtags und welche Möglichkeiten bietet die Plattform? Der Kurs richtet sich an (zukünftige) Nutzer*innen, die Instagram beruflich einsetzen möchten, z.B. als Firma, Blogger*in oder Influencer*in. Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC bzw. mobilen Endgeräten. Die App sollte bereits installiert sein!

5053 Freitag, 13.11.2026,
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
28,70 Euro (keine Ermäßigung)

Einführung in den 3D-Druck für Einsteiger*innen

Anna Rinas

Für interessierte Einsteiger*innen gibt es einen Zugang zum 3D-Druck ohne zuvor mit komplizierten Computerprogrammen selbst Druckmodelle zu erstellen. Das Internet hält eine Vielzahl von Objekten bereit, die für den privaten Gebrauch angepasst und gedruckt werden können.



Ziel des Kurses ist, einen Überblick über wichtige Grundlagen und Begriffe rund um den 3D-Druck zu geben und zu zeigen, wie man ein 3D-Objekt aus dem Internet mit Hilfe eines sogenannten Slicers für den 3D-Druck vorbereitet. Sie lernen, wie man 3D-Objekte für den Druck im Internet findet, sie auf einer kostenfreien Slicer-Software anpasst und für unterschiedliche 3D-Drucker aufbereitet.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem PC.

5054 BEGINN: 02.11.2026, 3x montags,
18.30-20.45 Uhr (9 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
43,40 Euro (keine Ermäßigung)

Einfache Formen für den 3D-Druck selber erstellen – Einführung in TinkerCAD

Anna Rinas

Mit TinkerCAD lassen sich 3D-Modelle schnell und intuitiv am Computer konstruieren. Es ist ein ideales, kostenfreies Programm für den Einstieg in die Welt des 3D-Designs, das ganz einfach über einen Internetbrowser verwendet werden kann. Lernen Sie mit diesem Programm die Erstellung einfacher Formen in 3D, die sich später auch für den 3D-Druck aufbereiten lassen. Ein idealer Einstieg in die Welt des 3D-Designs auf sehr einfachem Niveau.

Voraussetzung: Zu Beginn des Kurses ist es notwendig, ein individuelles, kostenfreies Konto auf der TinkerCAD-Plattform zu erstellen (Registrierung).

5055 BEGINN: 23.11.2026, 3x montags,
18.30-20.45 Uhr (9 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
43,40 Euro (keine Ermäßigung)

Smart Home für Einsteiger*innen – mit Home Assistant zum vernetzten Zuhause

Matthias Franke

Tauchen Sie ein in die Welt des Smart Home und entdecken Sie die Vorteile der kostenlosen Lösung Home Assistant für ein intelligentes und vernetztes Zuhause. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Home

Assistant auf verschiedenen Geräten installieren, konfigurieren und flexibel anpassen können. Automatisieren Sie Ihre Beleuchtung, steuern Sie Ihre Heizung, optimieren Sie Ihren Stromverbrauch oder planen Sie ganz einfach, wann der Rasen bewässert werden soll. Ob Komfort, Sicherheit oder Energiesparen – in diesem Kurs lernen Sie praxisnah alle Grundlagen, um Ihr Zuhause selbstständig zu vernetzen und Ihre ganz persönlichen Smart-Home-Ideen umzusetzen. Voraussetzung: Gute Computerkenntnisse und Smartphone bzw. Tablet

5058 BEGINN: 03.11.2026, 4x dienstags,
18.00-20.00 Uhr (11 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
53,70 Euro (keine Ermäßigung)

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

Musik erstellen mit KI – Einführung in Suno

Tatyana Sarasa

Sie benötigen einfach Musik für ein Video oder möchten einfach erfahren, welche Möglichkeiten der Musikproduktion KI bietet? Lernen Sie das KI-Tool Suno kennen und erstellen Sie im Handumdrehen eigene Musik. Erfahren Sie Wissenswertes über KI in der Musik und gewinnen Sie einen Überblick über Fragen zum Urheberrecht im Kontext KI-generierter Musik.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

5067 **Mittwoch**, 07.10.2026,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
22,10 Euro (keine Ermäßigung)



Webseite mit KI erstellen – ohne Programmierkenntnisse

Tatyana Sarasa

Mit dem benutzerfreundlichen Webseiten-Baukasten „Tilda“ erstellen Sie ohne Programmierkenntnisse Ihre eigene, professionelle Webseite. Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Tilda verwenden, welche Designgrundlagen wichtig sind und wie Sie Ihre Inhalte gut präsentieren und dabei auch die Darstellung für mobile Endgeräte berücksichtigen. Gemeinsam erstellen Sie eine Webseite für einen fiktiven Sportverein, um alle wichtigen Elemente kennen zu lernen.

Voraussetzungen: Gute Computerkenntnisse sind von Vorteil. Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Webdesign oder Tilda notwendig.

5068 BEGINN: 26.11.2026, 3x donnerstags,
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,10 Euro (keine Ermäßigung)



IMMER. GÜNSTIGER. FAHREN.

Bustickets in der
App kaufen und
immer sparen.



Deep Research – Perplexity & Co.

KI-gestützte Tiefenanalyse komplexer Informationsräume

Thorsten H. Bradt

Deep Research bezeichnet den systematischen Einsatz künstlicher Intelligenz (KI) zur tiefgehenden Analyse großer und heterogener Informationsbestände (Big Data). Im Gegensatz zu klassischen Online-Recherchen werden dabei nicht nur einzelne Suchergebnisse aggregiert, sondern umfangreiche Quellenbestände automatisch durchsucht, bewertet und zu konsistenten Analyseberichten zusammengeführt. Perplexity Deep Research kombiniert Such-, Analyse- und Synthesefunktionen und ermöglicht so eine strukturierte Aufbereitung komplexer Themenfelder. Weitere Infos finden Sie online.

5069 **Dienstag**, 01.12.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
35,20 Euro (keine Ermäßigung)

Agentisches Browsing und KI-gestützte Wissensarbeit

Der Comet-Browser von Perplexity

Thorsten H. Bradt

Der Comet-Browser von Perplexity, auch mit einem Free-Tier-Tarif, also auch eingeschränkt kostenlos nutzbar, steht für einen grundlegenden Perspektivwechsel im Umgang mit dem Web. Anders als klassische Browser, die Inhalte lediglich darstellen, integriert Comet eine KI-Assistenz direkt in den Navigations- und Arbeitsprozess. Webseiten, Dokumente und laufende Sitzungen werden kontextualisiert, zusammengefasst und miteinander in Beziehung gesetzt. Browsing wird damit von einer passiven Tätigkeit zu einem aktiven, KI-gestützten Arbeitsprozess, bei dem Informationen nicht nur gefunden, sondern unmittelbar verarbeitet und strukturiert werden. Weitere Infos finden Sie online.

5070 **Montag**, 12.10.2026,
20.00-21.30 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

KI als persönliches Werkzeug im Alltag – Praxisworkshop

Fabian Voß

KI ist überall Thema und trotzdem bleibt bei vielen ein diffuses Gefühl: Was ist das eigentlich? Was kann es wirklich und was nicht? Und was hat das mit mir zu tun? Sie lernen wie Werkzeuge wie ChatGPT, Claude oder Gemini arbeiten, wo Stärken und Grenzen liegen, und wie Sie diese gezielt für sich nutzen. Praktisch, mit vielen Übungen und Raum für Ihre Fragen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. Eigener Laptop, kostenloser Account bei einem KI-Anbieter (z. B. ChatGPT, Claude, Gemini) Ein kostenpflichtiger Account ist empfohlen, aber nicht zwingend notwendig.

Weitere Infos finden Sie online.

5073 **BEGINN:** 14.01.2027, 4x donnerstags,
18.30-21.00 Uhr (13 UStd.)
vhs am Stadelhof,
37,10 Euro (keine Ermäßigung)

KI für Einsteiger*innen – Lernen Sie den sicheren Umgang mit KI-Assistenten wie ChatGPT

Alexander Rinkowski

Haben Sie schon viel über Künstliche Intelligenz (KI) gehört und würden gerne mal dieses „ChatGPT“ selbst ausprobieren? Dann ist dieser praxisorientierte Kurs genau das Richtige für Sie! Der Kurs beginnt bei Null, ganz ohne Vorkenntnisse, App oder Registrierung. In einer sicheren und unterstützenden Umgebung lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit KI, am Beispiel von ChatGPT.

Gemeinsam entmystifizieren wir den Begriff „Künstliche Intelligenz“. Sie erfahren, wie KI funktioniert, welche Anwendungsgebiete es gibt, und welche aktuellen Entwicklungen die Zukunft prägen werden. Der Fokus wird darauf liegen, KI als Unterstützung für Ihren Alltag und Ihre persönlichen Bedürfnisse zu betrachten.

Wir folgen dem Leitsatz „Probieren geht über Studieren“: Sie erlernen den Umgang mit KI vor allem auch durch praktisches Ausprobieren. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, KI eigenständig auf Ihrem Endgerät zu nutzen und in Ihrem Alltag anzuwenden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

5074 **BEGINN:** 18.11.2026, **2x wöchentlich**
(mittwochs und donnerstags), insgesamt 6 Termine, jeweils 18.30-20.45 Uhr (18 UStd.)
vhs am Stadelhof,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

KI-Werkzeuge im Internet – ChatGPT, Dall-E, Google Bard und Co.

Wilhelm Bürger

Sie bekommen Einblicke in die Möglichkeiten künstlich intelligenter Werkzeuge, die im Internet frei verfügbar sind. Lernen Sie, wie man das Textsystem ChatGPT verwendet oder wie Sie erstaunliche Bilder mit Hilfe der KI „Dall-E“ erstellen lassen können. Im Vergleich zu ChatGPT schauen wir uns auch das System von Google an. Neben dem praktischen „Ausprobieren“ werden auch Möglichkeiten, Grenzen

und Gefahren dieser Technologien gemeinsam diskutiert.

5075 **Donnerstag**, 26.11.2026,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
19,50 Euro (ermäßigt: 15,50 Euro)

KI in der Markt- und Wettbewerbsanalyse

Thorsten H. Bradt

Künstliche Intelligenz (KI) erweitert klassische Analysemethoden, indem sie große, heterogene Datenmengen automatisiert auswertet, Muster erkennt und Marktbewegungen nahezu in Echtzeit sichtbar macht. Fokus des Kurses ist, wie Unternehmen KI-gestützte Analysen nutzen können, um Wettbewerber systematisch zu beobachten, Kundenverhalten zu verstehen und relevante Trends frühzeitig zu identifizieren.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit KI-Sprachmodellen

Weitere Infos finden Sie online.

5076 **Donnerstag**, 15.10.2026,
20.00-21.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung,
18,60 Euro (keine Ermäßigung)

KI Assistenten mit n8n bauen

Dein persönlicher Telegram-Bot

Tatyana Sarasa

Lernen Sie, wie man ohne Programmierkenntnisse einen eigenen, intelligenten KI-Assistenten erschaffen kann. Wir nutzen das kostenfreie Automatisierungstool n8n, um eine Brücke zwischen der KI (OpenAI/Gemini) und dem Messenger Telegram zu schlagen. Die Verbindung von n8n und Telegram dient als Beispiel, um ein Verständnis für das technische Zusammenspiel der verschiedenen Komponenten zu entwickeln. Am Ende des Kurses haben Sie einen funktionstüchtigen Bot auf Ihrem Handy, der Fragen beantwortet, Aufgaben übernimmt und eine eigene „Persönlichkeit“ besitzt.

5078 **BEGINN**: 23.11.2026, 3x montags,
18.00-20.00 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (keine Ermäßigung)

KI-Videos erstellen

Tatyana Sarasa

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bildanimation. Lernen Sie, wie man mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Ihre Kreativität und Neugier!

Weitere Infos finden Sie online.

5079 **BEGINN**: 05.11.2026, 3x donnerstags,
18.00-20.00 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
62,80 Euro (keine Ermäßigung)

KI für Senior*innen

siehe Kurs Nr. 5099

COMPUTER FÜR ÄLTERE ODER EINSTEIGER*INNEN

PC Einstiegskurs für Senior*innen

Karl-Heinz Kaiser



Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die den Umgang mit dem PC (Windows) erlernen möchten. Dazu sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Auf verständliche Weise werden alle wesentlichen Grundkenntnisse vermittelt, die ein selbstständiges Arbeiten am Computer ermöglichen: PC-Bestandteile (Monitor, Drucker, Computer, etc.), Textverarbeitung mit Word, Internet (Suchmaschinen, E-Mail).

5090 **BEGINN**: 03.11.2026, 4x dienstags,
15.00-17.15 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
58,70 Euro (keine Ermäßigung)

Handykurs für Senior*innen – Smartphones und Tablets richtig bedienen

Benedikt Krinn

Es geht um Smartphones und Tablets in den Händen von Menschen, die nicht mehr ganz jung sind, aber noch jung genug, um sich näher mit den unendlichen Möglichkeiten dieser elektronischen „Wundergeräte“ zu beschäftigen, und die neugierig sind und sich fragen: Was kann so ein Smartphone Gutes für mich tun?

Der Kurs beginnt mit einer 45-minütigen Informationsveranstaltung, bei der wichtige Details zu den internetfähigen mobilen Endgeräten angesprochen und erklärt werden. Erste Fragen können hier schon gestellt werden.

Im zweiten Teil setzt sich der Kursleiter mit den Teilnehmenden jeweils für die Dauer von 45 Minuten zusammen und beantwortet individuelle Fragen zum verwendeten Gerät. Sie bekommen Unterstützung bei der Navigation durch die Menüs, Unterverzeichnisse, Apps und Stores.

Ziel des Kurses ist es, Sie auf dem Weg des digitalen Wandels zu unterstützen und somit Ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu verbessern.

Die Einzeltermine werden nach dem ersten Teil des Kurses vor Ort abgestimmt. Bitte überlegen Sie sich im Voraus, welche Fragen bzw. Themen Sie besonders interessieren, notieren Sie sich die Fragen und bringen Sie die Notizen mit zum ersten Kurstermin. Voraussetzung: ein eigenes Smartphone oder Tablet. In dem Entgelt enthalten sind 45 Min. Vortrag und 45 Min. Einzelberatung. Es ist unbedingt nötig, zum ersten Termin zu erscheinen.

5092 Freitag, 06.11.2026,
10.00-12.45 Uhr (1 UStd. plus 1 UStd. nach Vereinbarung)
vhs am Stadelhof,
29,90 Euro (keine Ermäßigung)

Computer-Basiswissen – Grundlagen intensiv am Vormittag

Wilhelm Bürger

Gemeinsam schaffen Sie eine Grundlage für das selbstständige Arbeiten am Computer. Sie lernen, Ihre Dateien mit dem Windows-Explorer systematisch zu verwalten, Ordnerstrukturen anzulegen und Ihre Daten auf unterschiedlichen Datenträgern zu sichern. Sie erhalten einen Einblick in die Textverarbeitung mit Word, die Tabellenkalkulation mit Excel und in das Arbeiten mit dem Internet. Anhand zahlreicher Beispiele wird der Umgang mit diesen Programmen geübt und vertieft.

Inhalte: ■ Windows Datei-Explorer ■ Word: Erfassen eigener Texte inklusive Fehlerkorrektur und Formatierung, Gestaltung von Tabellen und Einfügen von Grafiken ■ Excel: Grundlagen der Tabellenkalkulation, Arbeiten mit Formeln und Diagrammen ■ Internet: Tipps und Tricks, Versenden von E-Mails, Kalenderfunktionen etc.

Voraussetzung: geringe PC-Grundkenntnisse

5095 BEGINN: 16.11.2026, 2x wöchentlich
(montags und mittwochs), insgesamt 6 Termine,
jeweils 09.00-12.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
92,30 Euro (keine Ermäßigung)

Umstieg auf Windows 11

Ralf Redecker



Im Oktober 2025 hat Microsoft die Unterstützung für das Betriebssystem Windows 10 eingestellt. Lediglich Sicherheitsupdates lassen sich unter bestimmten Bedingungen noch bis Oktober 2027 installieren. Wer nun auf Windows 11 umsteigt und Fragen zu Unterschieden und neuen Funktionen des Betriebssystems hat, lernt in diesem Kurs wichtige Aspekte des neuen Betriebssystems kennen. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. Das Lehrbuch „Effektiver Umstieg auf Windows 11“ ist im Kursentgelt enthalten.

5096 BEGINN: 07.10.2026, 2x mittwochs,
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
45,80 Euro (ermäßigt: 39,80 Euro)

5097 BEGINN: 30.11.2026, 2x montags,
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)
vhs am Stadelhof,
45,80 Euro (ermäßigt: 39,80 Euro)

Digitale Kompetenzen im Alltag – das digitale Leben verstehen und anwenden

Brigitte Fedeler

Die Welt wird immer digitaler. Viele Aufgaben, wie z. B. ein Zugticket kaufen oder ein Paket abholen, sind nur noch digital möglich. Damit Sie sich im „Digital-Dschungel“ zurechtfinden und Ihre Selbständigkeit bewahren können, lernen Sie wichtige Anwendungen und Apps kennen. Sie üben digitale Wege für Behördengänge und Online-Einkäufe zu gehen und wie Ihnen Gesundheitsapps hilfreich sein können. Ziel des Kurses ist es, Ihnen Sicherheit und Eigenständigkeit im Umgang mit digitalen Angeboten zu geben.

Voraussetzungen: Sie besitzen ein eigenes Smartphone, Tablet oder einen eigenen Computer. Die Geräte können für den Kurs mitgebracht werden.

5098 BEGINN: 05.11.2026, 3x donnerstags,
16.30-18.15 Uhr (7 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
41,90 Euro (keine Ermäßigung)

KI für Senior*innen

Brigitte Fedeler

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und begegnet uns bereits heute in vielen Bereichen des Alltags. Lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der KI kennen. Erfahren Sie, was Künstliche Intelligenz ist, wo sie bereits eingesetzt wird und wie Sie diese selbst nutzen können. Es werden verschiedene KI-Modelle und Anwendungen vorgestellt, die Sie im Alltag praktisch unterstützen können. Anhand verständlicher Beispiele und gemeinsamer Übungen lernen Sie deren Funktionsweise kennen und sicher anwenden. Neben den Chancen und praktischen Möglichkeiten werden auch mögliche Risiken besprochen. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ein grundlegendes Verständnis von KI gewinnen und moderne Technologien besser kennenlernen möchten.

5099 BEGINN: 28.09.2026, 3x montags,
16.30-18.15 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
41,90 Euro (keine Ermäßigung)

KI-Werkzeuge im Internet – ChatGPT, Dall-E, Google Bard und Co.

siehe Kurs Nr. 5075

Kommunikation im Internet – bleiben Sie in Kontakt!

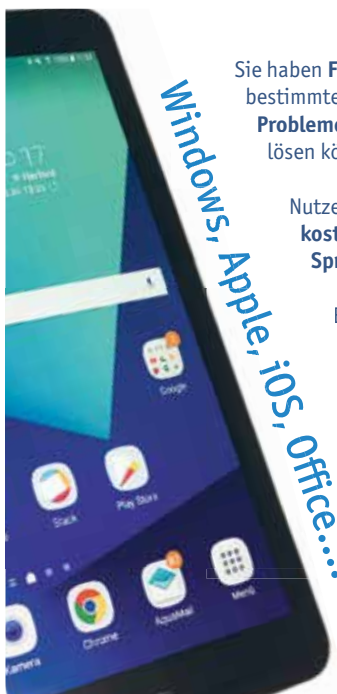
Brigitte Fedeler

Lernen Sie, wie Sie digitale Möglichkeiten der Kommunikation einfach und sicher nutzen, um mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Sie erfahren, wie Sie E-Mails einrichten und sicher verwalten können. Außerdem lernen Sie Messenger-Dienste wie WhatsApp und Signal kennen und erfahren, wie Sie an Videokonferenzen teilnehmen.

Auch soziale Medien und Hobby-Communities werden thematisiert. Themen wie digitale Umgangsformen (Netiquette), Datenschutz und das Erkennen betrügerischer Nachrichten stehen ebenfalls im Fokus. Der Kurs richtet sich besonders an Personen, die ihre digitalen Kommunikationsfähigkeiten im Alltag oder Beruf verbessern möchten.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Tablet und Ladekabel mit.

5100 BEGINN: 26.11.2026, 3x donnerstags,
16.30-18.15 Uhr (7 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
41,90 Euro (keine Ermäßigung)



Windows, Apple, iOS, Office....

Sie haben **Fragen** zu einer bestimmten Software oder **Probleme**, die Sie alleine nicht lösen können?

Nutzen Sie doch unsere **kostenlose "vhs-Online-Sprechstunde"**.

Expert*innen aus den unterschiedlichsten Bereichen stehen Ihnen zu bestimmten Zeiten **online** zur Verfügung.

Alle **Infos und Anmeldung** unter vhs-Sprechstunde.online





vhs-Sprechstunde.online

Social Media – Einführung für Senior*innen, Eltern und andere Nichtnutzer*innen

Birgit Hüpemeier



Sie hören oft von Instagram, TikTok und Co., nutzen diese Social Media Medien selbst aber nicht? Und nun möchten Sie mitreden können

und verstehen, worum es sich dabei überhaupt handelt? Oder Sie möchten diese nutzen?

In dieser kurzen Einführung bekommen Sie einen Einblick in die derzeit gängigen Social Media Anwendungen und lernen, wie diese Angebote funktionieren, wo ihre Stärken und ihre Gefahren liegen. So schaffen Sie eine Grundlage, um die einzelnen Angebote zu nutzen, mitreden zu können und eigene informierte Entscheidungen zu treffen.

5103 **Mittwoch**, 14.10.2026,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof,
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

Offene Computer- und Handy-Sprechstunde für die Generation 55 plus

Heinz Pöschl, Karl-Heinz Kaiser, Jürgen Kirchner

Die Veranstaltung ist keine Schulung im klassischen Sinne. Sie ist ein Projekt Computer- und technik-begeisterter Laien, die mit ihrem Wissen und ihrem Erfahrungsschatz unentgeltliche Hilfestellung bei Problemen mit Handy und Computer (Internet, E-Mail) anbieten.

Handy, Laptop oder Notebook können mitgebracht werden. Kommen Sie einfach vorbei. Karl-Heinz Kaiser, Heinz Pöschl und Jürgen Kirchner arbeiten ehrenamtlich und freuen sich auf Sie.

In den Ferien findet die Sprechstunde nicht statt.

5118 **BEGINN:** 03.09.2026, 7x donnerstags,
15.00-17.00 Uhr
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

5119 **BEGINN:** 05.11.2026, 7x donnerstags,
15.00-17.00 Uhr
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

EDV-Sprechstunde „von Frau zu Frau“

Stephanie Windhorn

Sie haben Probleme mit Ihrem Computer oder Smartphone? Manchmal trauen sich Frauen am Computer nicht so viel zu. Damit sie diese Unsicherheit verlieren, gibt es diese ehrenamtliche **EDV-Sprechstunde „von Frau zu Frau“**. Die Themen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen, egal ob es um die Einrichtung eines **WLAN**-Zugangs, das Versenden von E-Mails, die Benutzung von Smartphones, Programmen und Apps oder das Brennen von **CDs** geht. Sie haben mit einer Digitalkamera oder Ihrem Smart-

phone fotografiert und möchten die Bilder auf Ihren **PC** übertragen? Sie möchten sie bearbeiten und ausdrucken, ein Fotobuch/eine Diashow für eine **DVD** erstellen oder Ihre Fotos per E-Mail verschicken? Das alles und vieles mehr können wir gemeinsam erarbeiten.



Pro Termin (Dauer ca. 30 Minuten) können maximal zwei Personen teilnehmen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

5120 **Dienstag**, 29.09.2026,
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

5121 **Dienstag**, 29.09.2026,
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

5122 **Dienstag**, 29.09.2026,
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

5123 **Dienstag**, 10.11.2026,
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

5124 **Dienstag**, 10.11.2026,
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

5125 **Dienstag**, 10.11.2026,
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

5126 **Dienstag**, 08.12.2026,
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

5127 **Dienstag**, 08.12.2026,
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

5128 **Dienstag**, 08.12.2026,
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

MS Office kompakt

Word, Excel, Outlook

Thomas Kraft

Gewinnen Sie einen guten Überblick über die Funktionsweise der gängigen Bürosoftware von Microsoft. Textverarbeitung mit **MS Word**, Tabellenkalkulation mit **Excel** und E-Mail-, Aufgaben- und Terminverwaltung mit **MS-Outlook**. Voraussetzungen: Computergrundkenntnisse.

5162 BEGINN: 06.10.2026, **2x wöchentlich**,
(dienstags u. donnerstags), insgesamt 4 Termine,
jeweils 18.30-21.45 Uhr (12 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
75,20 Euro (keine Ermäßigung)

Computerkenntnisse in den Kursen

Ist der Kurs für mich geeignet? Diese Frage stellen sich unsere Teilnehmenden häufig, wenn sie durch einen Kurstitel oder eine Kursbeschreibung angesprochen werden. Am Ende der jeweiligen Kursbeschreibung wird meist aufgeführt, welche Anforderungen der Kurs von Ihnen verlangt. Kurse „ohne Vorkenntnisse“ können ohne Zögern besucht werden, selbst wenn Sie noch keinerlei Erfahrungen mit Computern oder mobilen Endgeräten wie Tablets oder Smartphones gemacht haben. „Grundlegende Kenntnisse“ erfordern ein Minimum an Computerwissen. Dazu gehört, dass Sie selbstständig die jeweiligen Geräte ein- und ausschalten können, dass Sie sowohl die Tastatur, die Maus oder den Touch-Screen bedienen können und dass Sie in der Lage sind, Programme/Apps auf dem jeweiligen Gerät zu öffnen und zu schließen. Zu grundlegenden Kenntnissen gehört auch, dass Sie in der Lage sind, mit einem sogenannten Internetbrowser (Programm/App) ins Internet zu gehen.

In manchen Kursen, vor allem, wenn es um spezielle Computer-/Tablet-/Smartphoneprogramme geht, sollten wenigstens Grundkenntnisse vorhanden sein. Überdies ist es dann wünschenswert, wenn Sie schon regelmäßig mit entsprechenden Geräten arbeiten, damit Grundfunktionen und Bewegungsabläufe bei der Verwendung des jeweiligen Gerätes geübt sind.

Grundsätzlich gilt aber: Haben Sie Zweifel, rufen Sie uns gerne an! Unsere Dozent*innen sind darum bemüht, auf die individuellen Fähigkeiten und Wünsche der Teilnehmenden einzugehen und ihnen eine bedarfsgerechte Weiterentwicklung ihrer Computerkenntnisse zu ermöglichen.

IT fürs Büro – Wissen für den Job!

Petra Bergen



Wenig Erfahrung oder aus der Übung gekommen? Machen Sie sich fit fürs Büro. Dieser Kurs richtet sich an Berufs- und Wiedereinsteigende, aber auch an kaufmännische Beschäftigte. Im Zentrum steht die Verwendung der Microsoft Office 2016 Produkte Word, Excel und Outlook, u.a. mit folgenden Lerninhalten:

Word: Geschäftsbrief nach **DIN 5008**, Aufbau und Gestaltungsregeln. Es geht unter anderem um die Elemente Textfelder, Bilder, Formen, Kopf- und Fußzeilen.

Excel: Tabellenaufbau, Formeln und Funktionen
Outlook: E-Mails und Termingestaltung.

5173 BEGINN: 05.11.2026, 6x donnerstags,
14.00-17.00 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof,
121,10 Euro (ermäßigt: 97,10 Euro)

**MS Outlook –
Büromanagement mit Outlook**

Jens Glowatzki

Microsoft Outlook ist viel mehr als ein einfaches E-Mailprogramm und für die Selbstorganisation im Büroalltag ein ausgesprochen hilfreiches Hilfsmittel. Verwalten Sie ab sofort professionell Ihre Kontakte, Aufgaben, E-Mails, Serien-E-Mails, Notizen, Termine und Office-Dokumente.

Zunächst lernen Sie die Grundfunktionen der Software kennen. Anschließend wird in praktischen Übungen mit allen Möglichkeiten von Outlook die Umsetzung erprobt. Sie werden u.a. Termine planen, Aufgaben anlegen und zuteilen sowie deren Arbeitsstand kontrollieren. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Kontakte anlegen, organisieren und kategorisieren.

5175 BEGINN: 05.11.2026, 3x donnerstags,
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
65,90 Euro (keine Ermäßigung)

MS Word & Outlook für Geschäftskorrespondenz mit KI Hacks

Thorsten H. Bradt

Moderne, rechtssichere und kundenzentrierte Briefe und E-Mails: Eine zeitgemäße Geschäftskorrespondenz in Unternehmen und Organisationen orientiert sich gleichermaßen an formalen Standards und an den Erwartungen von Kundinnen und Kunden. In Microsoft Word und Outlook lassen sich professionelle Briefe und E-Mails erstellen, die den Vorgaben der DIN 5008:2020 entsprechen und zugleich verständlich, präzise und adressatenorientiert formuliert sind. Neben Layout und Struktur spielt dabei die sprachliche Qualität eine zentrale Rolle. Weitere Infos finden Sie online.

5177 **Donnerstag**, 26.11.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
35,20 Euro (keine Ermäßigung)

MS Outlook und MS Copilot

KI-gestützte Bürokommunikation in MS 365

Thorsten H. Bradt

Optimierung von Arbeitsabläufen: Microsoft Outlook gehört zu den zentralen Werkzeugen im Büroalltag. In Kombination mit MS Copilot (Chat) erweitert sich die Anwendung um KI-gestützte Unterstützung bei E-Mail-Kommunikation, Terminplanung und Aufgabenorganisation. Textentwürfe, Zusammenfassungen und Strukturvorschläge lassen sich direkt im Arbeitskontext erzeugen. Dadurch entstehen klarere Kommunikationsprozesse und eine spürbare Entlastung bei täglich wiederkehrenden Tätigkeiten. Behandelt werden typische Einsatzszenarien aus dem beruflichen Alltag. Weitere Infos finden Sie online.

5178 **Mittwoch**, 23.09.2026,
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schnupperkurs MS Access

Tatyana Sarasa

Bringen Sie Struktur in Ihre Daten! Lernen Sie in diesem Schnupperkurs die Grundlagen von Microsoft Access kennen. Sie erstellen eine einfache Kundenverwaltung mit Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten – ohne Programmierkenntnisse. Ideal für alle, die vom Excel-Chaos wegkommen und ihre Daten professionell organisieren möchten. In kleiner Gruppe und mit vielen praktischen Übungen gewinnen Sie schnell Sicherheit im Umgang mit Datenbanken.

Voraussetzungen: Microsoft Access sollte installiert sein. Gute Computerkenntnisse sind von Vorteil.

5179 **BEGINN:** 18.11.2026, 3x mittwochs,
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
64,10 Euro (keine Ermäßigung)

MS Power Automate in der professionellen Anwendung

Automatisierung wiederkehrender Arbeitsprozesse

Thorsten H. Bradt

Microsoft Power Automate ist Bestandteil der Microsoft-Power-Plattform und dient der Automatisierung wiederkehrender Aufgaben und Prozesse im Arbeitsalltag. Power Automate lässt sich nahtlos in Microsoft 365 integrieren und verbindet Anwendungen wie Outlook, SharePoint, Teams, Forms oder Excel miteinander. Der Schwerpunkt liegt auf praxisnaher Automatisierung, die ohne Programmierkenntnisse umgesetzt werden kann und den Arbeitsalltag spürbar entlastet.

Weitere Infos finden Sie online.

5182 **Freitag**, 16.10.2026,
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

MS Copilot & MS Copilot Chat

Smarte Arbeitsabläufe durch KI-Integration in MS 365

Thorsten H. Bradt

Microsoft Copilot Chat und Microsoft Copilot erweitern die Microsoft-365-Umgebung um leistungsfähige KI-Funktionen für Recherche, Texterstellung, Datenanalyse und Präsentationsvorbereitung. Anhand praxisnaher Anwendungsszenarien aus Büroorganisation, Projektmanagement und Kommunikation wird gezeigt, wie präzise formulierte Prompts sowie auch automatisierbare, KI-gestützte Arbeitsabläufe zu belastbaren Ergebnissen unter Microsoft 365 (M365) führen.

Weitere Infos finden Sie online.

5183 **Samstag**, 07.11.2026,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

MS Copilot und einfache Agents

KI-gestützte Assistenz per Prompt in MS 365

Thorsten H. Bradt

Microsoft Copilot lässt sich auch zur Erstellung einfacher, wiederkehrend einsetzbarer Agents auf Prompt-Basis verwenden. Behandelt werden praxisnahe Szenarien für den Arbeitsalltag: die Entwicklung wiederverwendbarer Prompt-Vorlagen, das Festlegen von Rollen und Aufgaben für einfache

Agents sowie deren Einsatz zur Unterstützung typischer Büro- und Wissensarbeit. Weitere Infos finden Sie online.

5184 Samstag, 07.11.2026,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

MS Project – klassisches Projektmanagement mit KI-Unterstützung

Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

Thorsten H. Bradt

Microsoft Project gilt als De-facto-Standard für professionelles klassisches Projektmanagement und lässt sich nahtlos in Arbeitsumgebungen auf Basis von Microsoft 365 integrieren. Die Anwendung unterstützt die Planung, Steuerung und Überwachung von Projekten mit besonderem Fokus auf Ressourcen wie Zeit, Personal und Material. Weitere Infos finden Sie online.

5185 Samstag, 12.12.2026,
09.30-17.00 Uhr (9 UStd.)
Online-Veranstaltung,
87,50 Euro (keine Ermäßigung)

MS Planner in Projekten für maximale Effizienz 2027

Organisation mit Planner, Teams, To Do und Share-Point

Thorsten H. Bradt

Microsoft Planner bildet innerhalb von Microsoft 365, der Produktivitätscloud, einen zentralen Einstiegspunkt für die strukturierte Organisation von Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Zeitplänen. Zentral ist die Auseinandersetzung mit Planner im Zusammenspiel mit Teams, To Do und SharePoint. Weitere Infos finden Sie online.

5186 Freitag, 19.02.2027,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

MS Teams im Büromanagement – Basics

Grundlagen der Zusammenarbeit mit MS 365

Thorsten H. Bradt

Microsoft Teams ist die Zentrale für digitale Zusammenarbeit im Büroalltag in MS 365. Vorgestellt werden die grundlegenden Funktionen von Teams und Kanälen sowie deren Nutzung für einfache Projekt- und Arbeitsstrukturen. Ergänzend werden ausgewählte integrierte Microsoft-365-Apps in verständlicher Form erläutert. Weitere Infos finden Sie online.

5188 Dienstag, 06.10.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

MICROSOFT WORD

Word Grundlagen kompakt

Ralf Redecker

 Textverarbeitung mit Microsoft Word gehört zum Standard im Büroalltag. Lernen Sie grundlegende Techniken in der Anwendung von Microsoft Word 2016.

Nach dem Kurs können Sie Ihre Texte bearbeiten, verändern und formatieren. Sie lernen die Speicher- und Druckfunktion des Programms kennen und den richtigen Einsatz von Tabulatoren und Tabellen. Darüber hinaus erfahren Sie mehr über den professionellen Umgang mit der Arbeitsoberfläche von Word und der Arbeit mit den Symbolleisten.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und eine gute Beherrschung der Tastatur.

5221 BEGINN: 26.11.2026, 3x donnerstags,
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
71,90 Euro (ermäßigt: 59,90 Euro)

5222 BEGINN: 29.09.2026, 3x dienstags,
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
71,90 Euro (ermäßigt: 59,90 Euro)

Tastatschreiben – schnell gelernt

inkl. Lehrbuch & Schreibtrainer

Petra Bergen



Wer mit dem 2-Finger-Suchsystem schreibt, lenkt den Blick stets zwischen Tastatur und Bildschirm hin und her. Das erzeugt Fehler, frisst Zeit und ermüdet. Beim Schreiben mit 10 Fingern bleibt der Blick auf dem Bildschirm, Schreiben und Kontrollieren geschehen zeitgleich.

Es ist möglich, das sogenannte Blindschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung und Anwendung von Assoziationstechniken ermöglichen es, in wenigen Stunden die Tastatur sicher zu bedienen. Mit Hilfe dieser Methode, die viel Spaß macht und sich an Menschen richtet, die wenig Zeit haben, aber Tastaturkenntnisse zum Mailen oder Text schreiben benötigen, ist die Technik schnell gelernt. In dem gesamten Kurs sind bereits Übungsphasen enthalten.

Bitte beachten Sie: Für einen optimalen Lernerfolg ist es unbedingt erforderlich, an allen Terminen teilzunehmen!

5233 BEGINN: 02.11.2026, 4x montags,
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
76,00 Euro (keine Ermäßigung)

Microsoft Word und Excel oder LibreOffice? – ein Vergleich

Anna Rinas

LibreOffice ist ein kostenloses Software-Paket, das als gute Alternative zu den kommerziellen Angeboten von Microsoft genutzt werden kann. Doch wie ähnlich sind sich Word und „Writer“ wirklich? Und kann „Calc“ mit Excel mithalten? Anhand eines Vergleiches von MS Word und MS Excel zu den Programmen im LibreOffice-Paket lernen Sie die Unterschiede und Gemeinsamkeiten kennen.

5235 Montag, 14.12.2026,
18.30-21.15 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

MICROSOFT EXCEL

Excel – Grundlagen kompakt am Vormittag

Petra Bergen



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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows.

5326 BEGINN: 24.11.2026, 4x dienstags,
09.00-12.00 Uhr (16 UStd.)
vhs am Stadelhof,
96,30 Euro (ermäßigt: 80,30 Euro)

Excel – Grundlagen kompakt

Ralf Redecker

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows.

5328 BEGINN: 01.10.2026, 3x donnerstags,
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)
vhs am Stadelhof,
65,90 Euro (ermäßigt: 53,90 Euro)

MS Excel – Power-Techniken im Büro

Effiziente Datenarbeit außerhalb bekannter Routinen

Thorsten H. Bradt

Microsoft Excel ist eines der zentralen Werkzeuge im Büro- und Verwaltungsalltag. Power-Techniken ermöglichen es, wiederkehrende Arbeitsschritte zu beschleunigen, Daten konsistenter zu verarbeiten und Ergebnisse übersichtlich darzustellen – auch ohne vertiefte Vorkenntnisse.

Weitere Infos finden Sie online.

5335 Mittwoch, 30.09.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
40,00 Euro (keine Ermäßigung)



MS Excel zur effektiven Datenanalyse – mit „KI-Hacks“

Power Query für Abfragen, Transformationen und Datenstrukturen

Thorsten H. Bradt

Power Query („Daten abrufen und transformieren“) bietet unter Microsoft Excel um eine leistungsstarke Umgebung für die strukturierte Datenaufbereitung. Mit dem integrierten Editor können Benutzer Abfragen erstellen, Daten bereinigen, transformieren und systematisch analysieren. Verschiedene Datenquellen und -formate lassen sich einbinden, wobei bestehende Beziehungen zwischen Tabellen, etwa im Rahmen eines Entity-Relationship-Modells, insbesondere bei größeren Datenmengen berücksichtigt werden können.

Weitere Infos finden Sie online.

5336 Donnerstag, 17.12.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
35,20 Euro (keine Ermäßigung)



MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung mit „KI-Hacks“

PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Thorsten H. Bradt

Pivot-Tabellen und -Diagramme zählen zur operativen Business Intelligence (BI) und lassen sich nahtlos in dynamische Dashboards integrieren. Datenschnitte, Zeitachsen und interaktive Filter ermöglichen flexible Perspektivwechsel. KI-Funktionen in Excel, insbesondere Copilot, unterstützen bei der Interpretation von Mustern, Ausreißern und Trends sowie bei der Weiterentwicklung bestehender Auswertungen. Dadurch werden Analyse-Workflows effizienter und visuelle Erkenntnisse schneller zugänglich.

Weitere Infos finden Sie online.

5337 **Dienstag**, 15.12.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,
35,20 Euro (keine Ermäßigung)

Videobearbeitung mit Capcut – Einführung

Tatyana Sarasa

Entdecken Sie die Welt der Videobearbeitung mit unserem CapCut-Einführungskurs! In dieser kompakten Schulung lernen Sie, wie man beeindruckende Videos mit diesem beliebten Tool erstellen kann. Von der Installation bis zum finalen Export begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Erkunden Sie grundlegende Schnitttechniken, fügen Sie Musik und Effekte hinzu und nutzen Sie fortgeschrittene Funktionen wie Mehrspurbearbeitung und Keyframe-Animationen. Egal ob für Social Media oder persönliche Projekte – nach diesem Kurs werden Sie CapCut wie ein Profi beherrschen. Der Kurs ist ideal für Anfänger*innen.

5407 **Mittwoch**, 30.09.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Canva Affinity Layout – Desktop Publishing

Thorsten H. Bradt

Canva Affinity Layout zählt zu den leistungsstarken Lösungen für Layout, Satz und modernes Desktop Publishing. Direkte Programmverknüpfungen ermöglichen einen nahtlosen Zugriff auf Werkzeuge für Grafikdesign, Illustration (Vector) sowie Bildbearbeitung (Pixel) innerhalb des Visual Studio von Canva. So entstehen effiziente Layout-Workflows, optimale Dokumentstrukturen und produktive Designprozesse – von der Konzeption über den Umbruch bis zur druck- bzw. exportfertigen Publikation.

Weitere Infos finden Sie online.

5415 **BEGINN: 19.01.2027, 2x wöchentlich**

(dienstags und donnerstags), insgesamt 2 Termine, jeweils 18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)

Online-Veranstaltung,
68,00 Euro (keine Ermäßigung)



Canva Affinity Vector – Grafikdesign & Illustration

Thorsten H. Bradt

Canva Affinity Vector zählt zu den leistungsfähigen Anwendungen für professionelles Vektordesign und digitale Illustration. Die präzise Bearbeitung skalierbarer Vektorgrafiken ermöglicht verlustfreie Ergebnisse für Print, Web und Branding. Funktionen wie Perspektivkonstruktion, Ebenentechniken sowie das kontrollierte Zusammenspiel von Licht und Schatten unterstützen effiziente Design-Workflows – von der ersten Skizze bis zur finalen Logo- oder Markenentwicklung.

Weitere Infos finden Sie online.

5416 **BEGINN: 26.01.2027, 2x wöchentlich**

(dienstags und donnerstags), insgesamt 2 Termine, jeweils 18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)

Online-Veranstaltung,
68,40 Euro (keine Ermäßigung)



Canva Affinity Pixel – Bildentwicklung und Bildoptimierung

Produktive Workflows für eine professionelle Praxis

Thorsten H. Bradt

Eine professionelle Optimierung von Bildern begründet sich zunächst im „pixelgenauen“ Editieren von Auswahl bzw. Masken. Auf diesen basierend erfolgt die eigentliche Bildentwicklung stets nach einer verbindlichen Reihenfolge von Arbeitsschritten. So gehen Korrekturen von Helligkeitswerten (Luminanzen) denjenigen von Farbwerten (Chrominanzen) immer voraus. Anpassungen der Bildschärfe sind hingegen stets abschließend vorzunehmen.

Canva Affinity Pixel eröffnet nicht- oder auch non-destruktive Arbeitstechniken zur vom Original völlig unabhängigen Bearbeitung der Bildpixel. Sie garantieren eine umfassende und auch nach dem Sichern die durchgängige Kontrolle über das entsprechende Ergebnis. Pixel bietet zudem diverse Ansätze zum professionellen Farbmanagement für eine optimale Ausgabe in Web und Print.

Weitere Infos finden Sie online.

5417 **BEGINN: 02.02.2027, 2x wöchentlich**

(dienstags und donnerstags), insgesamt 2 Termine, jeweils 18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)

Online-Veranstaltung,
68,40 Euro (keine Ermäßigung)



DaVinci Resolve 1

Grundlegende Bearbeitung von Rohdaten

Thorsten H. Bradt

DaVinci Resolve von Blackmagic Design zählt zu den leistungsstärksten und weltweit etablierten Programmen für professionelle Videobearbeitung und Postproduktion. Bereits die kostenlos verfügbare Version erfüllt höchste Anforderungen an den Videoschnitt, die Vorbereitung von Rohmaterial sowie an präzise Bearbeitungsschritte wie Trimmen und Medienorganisation. Die inzwischen vollständig deutschsprachige grafische Benutzeroberfläche ermöglicht einen klar strukturierten Workflow – von der Sichtung der Rohdaten bis zur optimalen Vorbereitung für den Filmschnitt.

Weitere Infos finden Sie online.

5418 Samstag, 20.02.2027,
10.00-15.30 Uhr (6 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
51,50 Euro (keine Ermäßigung)

DaVinci Resolve 2

Effektive Abläufe im Editing und Publishing

Thorsten H. Bradt

Aufbereitete Rohdaten bilden die Grundlage für den professionellen Filmschnitt und die weiterführende Postproduktion. In Blackmagic DaVinci Resolve erfolgt das Editing je nach Projektanforderung über die Module Cut und Edit, die sowohl separat als auch kombiniert eingesetzt werden können. Zentrales Element ist dabei die Timeline mit ihren Video- und Audiospuren, die als Dreh- und Angelpunkt für Schnitt, Struktur und Dramaturgie dient. Ergänzend ermöglicht das Modul Fusion die Integration moderner visueller Effekte und Motion-Graphics-Elemente. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Online-Programm der vhs.

Weitere Infos finden Sie online.

5419 Samstag, 27.02.2027,
10.00-15.30 Uhr (6 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
51,50 Euro (keine Ermäßigung)

BETRIEBLICHE IT-ANWENDUNGEN

BWL-Grundlagen für Nichtkaufleute (mit praktischen Fallstudien)

Willi Wagner

Lernen Sie in diesem Kurs durch Bearbeitung praxisnaher Fallstudien betriebswirtschaftliche Begriffe, Zusammenhänge und ihre Bedeutung in der Arbeitswelt kennen. Behandelt werden wichtige Aspekte aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Vertrieb, Rechnungswesen mit Buchhaltung, Kostenrechnung sowie Controlling, Finanzierung und Personalwesen.

Auch der Einsatz und Probleme der Digitalisierung und Künstlichen Intelligenz gehören zu den Themen der Veranstaltung. Sie bearbeiten in Kleingruppen unter Anleitung praxisnahe Fallstudien aus den genannten Bereichen. Gegenstand dieser Fallstudien sind fiktive mittelgroße und kleinere Unternehmen. Eine konkrete Betriebsberatung kann im Kurs nicht durchgeführt werden. Der Kurs wendet sich an Auszubildende, Berufseinsteiger, Techniker, Praktiker und sonstige Interessenten, welche betriebliche Zusammenhänge besser verstehen und neuere Entwicklungen in der Arbeitswelt kennen lernen möchten. Anmeldeschluss: 23.11.2026

5618 Montag – Freitag, 30.11.2026 – 04.12.2026,
09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
354,00 Euro (keine Ermäßigung)

Von der Eröffnungsbilanz zum Jahresabschluss mit DATEV Rechnungswesen Pro

Willi Wagner

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über Grundkenntnisse der Buchführung verfügen und die Arbeit mit der DATEV-Software Rechnungswesen Pro in der Finanzbuchhaltung praxisnah kennen lernen möchten.

Weitere Infos finden Sie online.

Anmeldeschluss: 14.09.2026

5619 Montag – Freitag, 21.09.2026 – 25.09.2026,
09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
354,00 Euro (keine Ermäßigung)

Warenwirtschaft mit LEXWARE

Willi Wagner

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Abwicklung von Geschäftsprozessen der Warenwirtschaft mit dem Programm LEXWARE.

Inhalt: Organisation der Warenwirtschaft in einem mittelständischen Unternehmen; Einrichten einer Firma, Aufbau einer Artikel-, Kunden- und Lieferantenverwaltung; Kalkulation und Preispflege; Lagerverwaltung, Auftragswesen; Auswertungen; Schnittstellen zu anderen Programmen.

Die Teilnehmenden bearbeiten eine praxisnahe Fallstudie mit der Software LEXWARE Financial Pro. Zusätzlich zum Kursentgelt fallen noch etwa 35 Euro für ein Lehrbuch an.

Anmeldeschluss: 04.01.2027

5620 Montag – Freitag, 11.01.2027 – 15.01.2027,
09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
354,00 Euro (keine Ermäßigung)

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel Lexoffice/Lexware

Willi Wagner

Sie lernen die Veränderung von Arbeitsprozessen durch Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die veränderten Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet. Gegenstand sind auch der rechtliche Rahmen, mit der Digitalisierung verbundene Probleme im Arbeitsleben sowie die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Prozesse.

Weitere Infos finden Sie online.

Anmeldeschluss: 02.11.2026

5621 Montag – Freitag, 09.11.2026 – 13.11.2026,
09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)
Online-Veranstaltung,
354,00 Euro (keine Ermäßigung)



Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

Willi Wagner

In dieser Online-Seminarwoche erhalten Sie einen Einblick in die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der DATEV-Software Mittelstand.

Inhalt: Einrichten eines Firmenstamms; Anlage und Pflege von Mitarbeiterstammdaten; Erfassung von Lohndaten und Durchführung einer Lohnabrechnung; Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse; Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung; Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz, Zahlungsverkehr.

Sie bearbeiten Beispielfälle mit der Software DATEV Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der DATEV eG.

Anmeldeschluss: 11.01.2027

5622 Montag – Freitag, 18.01.2027 – 22.01.2027,
09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)
Online-Veranstaltung,
354,00 Euro (keine Ermäßigung)



Kurz und bündig: vorbereitende Lohnabrechnung mit DATEV

Willi Wagner

Behandelt werden Arbeiten der Datenaufbereitung von Unterlagen vor Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei: Personalfragebogen, Stundenzettel/Zeiterfassung, Stammdatenänderungen, Nachweise bei Minijob und Mindestlohn u. a. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm DATEV Lohn und Gehalt ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden.

Anmeldeschluss 07.10.2026

5623 BEGINN: 14.10.2026, 2x wöchentlich
(mittwochs und donnerstags), insgesamt 2 Termine, jeweils 18.00-21.15 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
72,40 Euro (keine Ermäßigung)



Kurz und bündig: vorbereitende Buchhaltung mit DATEV

Willi Wagner

Behandelt wird die Datenaufbereitung von Belegen der Buchhaltung vor der Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei. Besprochen werden Beispiele aus dem Einkauf/Verkauf, Personalwesen, Zahlungsverkehr sowie Behandlung digitaler Belege. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm DATEV Rechnungswesen ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden.

Anmeldeschluss 07.09.2026

5624 BEGINN: 14.09.2026, 2x wöchentlich
(montags und dienstags), insgesamt 2 Termine, jeweils 18.00-21.15 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
72,40 Euro (keine Ermäßigung)



Kurz und bündig: DATEV BWA – Erstellung und Interpretation der Ergebnisse

Willi Wagner

Behandelt wird der Aufbau der DATEV-BWA am Beispiel eines kleinen und mittelständischen Unternehmens.

Inhalt: Erstellung der BWA mit dem Programm DATEV Rechnungswesen, Auswertungen und Interpretation der Ergebnisse. Die Teilnehmenden können kleine Übungen mit einem Mustermantanten durchführen.

Anmeldeschluss: 30.09.2026

5626 BEGINN: 07.10.2026, 2x wöchentlich
(mittwochs und donnerstags), insgesamt 2 Termine, jeweils 18.00-21.15 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
72,40 Euro (keine Ermäßigung)



Kurz und bündig: Grundzüge des handelsrechtlichen Jahresabschlusses

Willi Wagner

Behandelt wird der Abschluss der Buchhaltung zur Erstellung eines handelsrechtlichen Jahresabschlusses und dessen Aufbau am Beispiel eines mittelgroßen Unternehmens: Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Anhang, Lagebericht.

Ein kurzer Ausblick auf Inhalt und Ziele der Bilanzpolitik sowie der Jahresabschlussanalyse runden den Kurs ab. Fragen der Steuerbilanz oder des Konzernabschlusses sind nicht Gegenstand der Veranstaltung. Anmeldeschluss 09.09.2026

5625 BEGINN: 16.09.2026, **2x wöchentlich** (mittwochs und donnerstags), insgesamt 2 Termine, jeweils 18.00-21.15 Uhr (8 UStd.)
Online-Veranstaltung,
72,40 Euro (keine Ermäßigung)



Erfolgreich anlegen und investieren

Alexander Wiepen



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

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

Wichtig: Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung!

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



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

ETFs, Geldanlage und Immobilienfinanzierung

siehe Kurs Nr. 1135ff.

Faszination Bitcoin – Wie funktioniert der Umgang mit diesem „Geld“?

Verein EINUNDZWANZIG

In diesem Kurs wird Bitcoin als digitales Geld vorgestellt. Dabei wird es darum gehen, welche Funktionen Geld erfüllen muss und warum Bitcoin als eine Evolution des Geldes betrachtet werden kann. Sie lernen, wie Bitcoin technologisch funktioniert und wie er sich von anderen Kryptowährungen unterscheidet. Ganz praxisbezogen erlernen Sie den Umgang mit Bitcoin und sogenannten Wallets. Dazu müssen alle Teilnehmenden eigene digitale Endgeräte mitbringen. Sollte sich inhaltlich ein anderer Bedarf in der Gruppe ergeben, kann das berücksichtigt werden.

Voraussetzung: eigenes Tablet oder Smartphone

5733 BEGINN: 03.11.2026, **4x dienstags**, 19.00-21.45 Uhr (15 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kurz und bündig: die E-Rechnung

Willi Wagner

In dieser Veranstaltung werden in einem Überblick „rund um die E-Rechnung“ folgende Fragen besprochen: Was ist (k)eine E-Rechnung? Wen betrifft die E-Rechnungspflicht? Welche Rechtsgrundlagen gelten? Welcher Zeitplan ist für die Umstellung zu beachten (Fristen)? Wie „funktioniert“ die E-Rechnung in der Praxis?

Betriebs- und arbeitsplatzbezogene Fragen dürfen nicht behandelt werden.

Anmeldeschluss: 21.09.2026

5801 Montag, 28.09.2026,
18.00-21.15 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
34,00 Euro (keine Ermäßigung)



Sie haben Ideen
für unser Programm?
Kontaktieren
Sie uns!



Empathische Führung – erfolgreich führen mit Einfühlungsvermögen

Anna-Sofie Lücke

Wer andere versteht, kann klarer kommunizieren, Konflikte besser lösen und Teams nachhaltig motivieren. Empathie ist eine der wichtigsten Fähigkeiten moderner Führungskräfte. Erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen empathischer Führung. Sie lernen, wie Sie Ihr Gegenüber besser wahrnehmen, aktiv zuhören und auch in schwierigen Situationen angemessen reagieren können. Anhand konkreter Beispiele und kurzer Übungen entwickeln Sie erste Ansätze für Ihren eigenen Führungsstil – direkt anwendbar im Berufsalltag.

Weitere Infos finden Sie online.

5802 Samstag, 05.12.2026,
09.30–16.15 Uhr (8 UStd.)
vhs am Stadelhof,
51,60 Euro (keine Ermäßigung)

Kollegiale Fallberatung für Führungskräfte

Anna-Sofie Lücke

Führung braucht heute nicht nur Fachwissen, sondern vor allem Austausch, Reflexion und neue Perspektiven. Genau dafür bietet dieses Workshop-Format einen geschützten Raum. Im Mittelpunkt steht der moderierte Erfahrungsaustausch zu aktuellen Führungsthemen aus dem Alltag der Teilnehmenden: schwierige Gespräche, Motivation, Vertrauen, Konflikte, Belastung oder Rollenklärung. Eigene Praxisfälle können eingebracht und gemeinsam lösungsorientiert reflektiert werden.

Voraussetzung: Sie haben ein berufliches Anliegen, dass Sie einmal von anderen Menschen beleuchten lassen möchten.

5803 Montag, 05.10.2026,
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
23,20 Euro (keine Ermäßigung)

5804 Montag, 23.11.2026,
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
23,20 Euro (keine Ermäßigung)

Beruflich neu starten – sicher, klug und selbstbewusst

Matthias Dahms

Sie wollen beruflich neu durchstarten, doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit klafft manchmal eine Lücke? Sie fragen sich, wie Sie im neuen Job,

beim Einstieg oder im Bewerbungsprozess souverän und selbstsicher auftreten können, ohne sich zu verstellen? In diesem interaktiven Online-Seminar erhalten Sie praxisnahe Impulse, wie Sie einen beruflichen Neustart bewusst und gestärkt angehen. Sie lernen, Stärken zu erkennen, klare Entscheidungen zu treffen und sich in neuen beruflichen Situationen sicher zu bewegen – vom Vorstellungsgespräch bis zu den ersten 100 Tagen im Job.

Weitere Infos finden Sie online.

5805 Mittwoch, 04.11.2026,
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Nebenberuflich selbstständig: von der Idee zur Umsetzung

Matthias Dahms

Sie träumen davon, Ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, möchten dabei jedoch Ihre finanzielle Sicherheit nicht aufs Spiel setzen? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Weg in die nebenberufliche Selbstständigkeit erfolgreich meistern. Von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Sie erhalten wertvolle Tipps zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten und Marketingstrategien. Profitieren Sie von praxisnahen Beispielen und erfahren Sie, wie Sie Ihr eigenes Unternehmen aufbauen können, ohne Ihren Hauptjob aufzugeben. Egal ob Sie bereits eine Idee haben oder noch auf der Suche sind – dieses Seminar bietet Ihnen das nötige Wissen, um sicher und selbstbewusst in die Selbstständigkeit zu starten.

5807 Mittwoch, 09.12.2026,
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Delegationsgespräche erfolgreich führen: Trainings-Workshop

Matthias Dahms

Gute Führung heißt, Verantwortung wirksam zu teilen. Doch Delegation ist weit mehr, als Aufgaben einfach weiterzugeben – sie ist ein entscheidender Schlüssel zu Motivation, Verlässlichkeit und Effizienz im Team. Wer delegiert, ohne Klarheit und Zielorientierung zu schaffen, riskiert Missverständnisse und enttäuschte Erwartungen.

Weitere Infos finden Sie online.

5809 Dienstag, 03.11.2026,
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Motivieren – Delegieren – Kritisieren – Erfolgsfaktoren für Führungskräfte

Matthias Dahms



Führungskräfte stehen oftmals unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Online-Angebot setzt an drei Faktoren für eine erfolgreiche Führungsarbeit an: Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren können. Es werden dazu Methoden und Werkzeuge besprochen und damit die Voraussetzungen geschaffen, dass durch Führungsarbeit die Mitarbeiter*innen mit viel Freude ihrer Arbeit nachgehen. In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitenden mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert. Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Zielgruppe: Diese Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte, die sich in schwierigen Führungssituationen besser verhalten möchten.

Weitere Infos finden Sie online.

5810 **Donnerstag**, 12.11.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

5811 **Dienstag**, 03.11.2026,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Als Mitarbeiter*in zur Führungskraft werden – Herausforderung meistern

Matthias Dahms

Lernen Sie wichtige Aspekte beim Rollenwechsel von der/vom Mitarbeiter*in zur Führungskraft. Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeiter*innen, Ziele

setzen und erreichen und Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar.

Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv managen zu können. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab.

5812 **Dienstag**, 01.12.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

5813 **Dienstag**, 29.09.2026,
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Kritikgespräche erfolgreich führen: Trainings-Workshop

Matthias Dahms

Viele Menschen weichen Kritikgesprächen aus und hoffen, dass sich der Kritikpunkt mit der Zeit schon irgendwie einrenkt. Diese Hoffnung wird meist enttäuscht und führt zu wachsenden Konflikten. Dabei sind Kritikgespräche entscheidend für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung und geben Orientierung.

Dieser praxisnahe Workshop zeigt Ihnen, wie Sie kritische Rückmeldungen respektvoll und effektiv übermitteln, um ein konstruktives Miteinander zu fördern. Sie lernen, Kritikgespräche so zu strukturieren, dass Ihre Botschaft klar ankommt, ohne demotivierende Wirkung auf den Mitarbeitenden zu haben. In interaktiven Übungen und Rollenspielen erproben Sie verschiedene Gesprächstechniken und Ansätze, die Ihnen helfen, schwierige Themen sensibel und zielorientiert anzusprechen. Sie entwickeln Ihre Gesprächsführung weiter und erhalten wertvolle Tipps, um auf Widerstände angemessen zu reagieren. Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte, Teamleiter*innen und alle, die ihre Fähigkeit verbessern möchten, Kritikgespräche wirkungsvoll und mit Fingerspitzengefühl zu führen – für ein professionelles, wertschätzendes Arbeitsumfeld.

5816 **Mittwoch**, 18.11.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Moderation: sicher, überzeugend, effizient

Matthias Dahms



Ob Besprechung, Workshop oder Veranstaltung – eine gute Moderation ist der Schlüssel, um Ziele zu erreichen, Teilnehmende einzubinden und Ergebnisse sichtbar zu machen. Wer moderiert, muss sowohl den roten Faden halten als auch flexibel auf Dynamiken reagieren können.

Weitere Infos finden Sie online.

5817 Montag, 12.10.2026,
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)



Sitzungen souverän und effizient leiten

Matthias Dahms

Lernen Sie, wie Sie Besprechungen erfolgreich und zielgerichtet leiten können und wie Sie als Leitungsperson den Ablauf einer Sitzung klar strukturieren, die Beteiligten effektiv einbinden und zur Mitarbeit motivieren.

Ob im beruflichen Umfeld, im Verein oder in der Projektarbeit – in diesem Kurs reflektieren wir gemeinsam bewährte Methoden zur Führung von Gruppen. Die Erfahrungen der Teilnehmenden fließen aktiv in den Lernprozess ein, um praxisnahe Strategien zu entwickeln und die Leitungsfähigkeiten zu trainieren.

Von der Vorbereitung über die Durchführung und Ergebnissicherung bis hin zur zielgerichteten Nachbereitung: Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie jede Phase eines Meetings souverän gestalten und auftretende Herausforderungen meistern können. Sie lernen, wie Sie souverän vor Gruppen formulieren, mit Widerstand umgehen und divergierende Meinungen produktiv integrieren können.

5818 Donnerstag, 19.11.2026,
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)



Ihnen hat ein Kurs gefallen und Sie wünschen sich eine Vertiefung oder Fortsetzung? Sprechen Sie ihre*n Dozent*in oder den Fachbereichsleiter, Tobias Zenker, einfach darauf an. Oft ist es gut möglich, Kursfortsetzungen zu planen, ohne auf das nächste Kursprogramm zu warten.

Manipulation im (beruflichen) Alltag. Wie man sich schützt und klar behauptet.

Matthias Dahms

Viele Menschen erleben im Alltag subtile Beeinflussung – in Gesprächen, Beziehungen, am Arbeitsplatz und manchmal merken wir erst hinterher: Da wurde uns etwas zugesprochen, was nicht zu uns gehört. Lernen Sie, manipulative Kommunikationsstrategien zu erkennen – und ihnen innerlich wie äußerlich souverän zu begegnen. Sie entwickeln ein feineres Gespür für manipulative Situationen und Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, um klarer, ruhiger und selbstbestimmter zu handeln.

Weitere Infos finden Sie online.

5819 Donnerstag, 29.10.2026,
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)



Storytelling: die Kunst des nachhaltigen Überzeugens

Matthias Dahms

Die Fähigkeit, selbst einprägsame Geschichten erzählen zu können, ist in unserer medial überfrachteten Welt häufig in Vergessenheit geraten.

Lernen Sie, wie Sie Geschichten nutzen können, um Ihre Botschaften nachhaltig und überzeugend zu vermitteln.

Im Fokus des Kurses stehen die Entwicklung eines reichen und präzisen Wortschatzes sowie das Training von Erzählfähigkeiten, die Ihre Zuhörer*innen fesseln und inspirieren. Darüber hinaus trainieren Sie die situative Einbettung von Überzeugungsgegensätzen in Geschichten, die Ihr Gegenüber nachvollziehen kann. Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaften authentisch und klar in einer packenden Erzählstruktur verankern können.

5820 Donnerstag, 26.11.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

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

Matthias Dahms

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Nur dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft.

Hier lernen Sie viele Übungen kennen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Sie trainieren mit Blackout-Situationen und Störer*innen souverän umzugehen sowie Einwänden gekonnt zu begegnen. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Zielgruppe: Interessierte, die ihre Rede- und Verhandlungsfähigkeiten verbessern möchten.

Weitere Infos finden Sie online.

5821 Dienstag, 13.10.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

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

Matthias Dahms

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie die besten Ideen immer erst hinterher?

Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Format, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Zielgruppe: Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die mit Einwänden und Angriffen sicher, souverän und schlagfertig umgehen möchten.

Weitere Infos finden Sie online.

5822 Donnerstag, 03.12.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Smalltalk online trainieren

Matthias Dahms

Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen? Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit.

Lernen Sie Strategien, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen können, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen möchten.

5824 Freitag, 09.10.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Matthias Dahms



Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Entwickeln Sie Selbstvertrauen! Sie lernen, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihr Handwerkszeug dazu. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieser Kurs gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen für die alltägliche Übung.

5825 Dienstag, 10.11.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Selbstmarketing: von der Kunst sich selbst und die eigenen Leistungen besser zu positionieren

Matthias Dahms

Entdecken Sie die Geheimnisse beruflicher Exzellenz und lernen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten gezielt vermarkten! Erfahren Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen. Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der attraktiven Positionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen. Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen verbessern. Sie bekommen Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren.

5835 Donnerstag, 22.10.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Power-Argumentation: klar argumentieren – souverän überzeugen

Matthias Dahms

Entdecken Sie die Geheimnisse beruflicher Exzellenz und lernen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten gezielt vermarkten! Erfahren Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen. Dieses

praxisorientierte Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der attraktiven Positionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen. Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen verbessern. Sie bekommen Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren.

5836 Montag, 23.11.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,
64,80 Euro (ermäßigt: 60,80 Euro)

Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik – Ideen finden, formen und teilen

Thorsten H. Bradt

Mindmaps – auch als Gedankenkarten bezeichnet – basieren auf dem Prinzip des assoziativen Denkens, also der Fähigkeit, Inhalte über Beziehungen, Ähnlichkeiten und Kontexte miteinander zu verknüpfen. Ausgangspunkt ist stets ein zentral platzierter Begriff oder Gedanke („Wurzelknoten“), von dem aus Ideen in unterschiedlichen Richtungen verzweigen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Formen, Flächen und Schlüsselbegriffen werden Gedanken nicht nur gesammelt, sondern visuell strukturiert und in eine nachvollziehbare Ordnung überführt – nun auch mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI).

Weitere Infos finden Sie online.

5845 Montag, 12.10.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Agiles Projektmanagement mit Scrum mit KI gestützter Assistenz

Rollen, Ereignisse und Artefakte

Thorsten H. Bradt

Mit Künstlicher Intelligenz (KI) als virtuellem Teammitglied: Agiles Projektmanagement mit Scrum gehört zu den etablierten Ansätzen für die strukturierte Umsetzung komplexer Vorhaben. Als leichtgewichtiges Framework ermöglicht Scrum eine anpassbare Steuerung von Projekten unter sich verändernden Rahmenbedingungen. Zentrale Grundlage ist die zeitliche Taktung der Zusammenarbeit in klar definierten Ereignissen, die eine kontinuierliche Abstimmung, Transparenz und eine frühzeitige Anpassung von Arbeitsprozessen erlauben.

Weitere Infos finden Sie online.

5850 Samstag, 05.12.2026,
09.30-17.00 Uhr (9 UStd.)



Online-Veranstaltung,
87,50 Euro (keine Ermäßigung)

Bewerben mit KI – moderne Bewerbungsunterlagen professionell erstellen

Anja Schnell

Künstliche Intelligenz verändert zunehmend den Bewerbungsprozess – sowohl auf Seiten der Unternehmen als auch bei Bewerberinnen und Bewerbern. Lernen Sie praxisorientiert, wie Sie moderne KI-Tools wie ChatGPT sinnvoll, professionell und authentisch für Ihre Bewerbung nutzen können. Sie erfahren, wie KI dabei unterstützen kann, Stellenanzeigen besser zu analysieren, Lebensläufe gezielt anzupassen und individuelle Anschreiben zu formulieren. Gleichzeitig lernen Sie, worauf Personalverantwortliche achten und welche typischen Fehler bei KI-generierten Bewerbungen vermieden werden sollten. Weitere Informationen zu diesem Kurs finden Sie in Online-Programm der vhs.

5854 Samstag, 14.11.2026,
09.30-15.00 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
48,90 Euro (keine Ermäßigung)

Berufung statt nur Beruf – ein Schnupperworkshop zum Berufungscoaching

Julie Adamik

Es darf sich etwas verändern, aber Sie wissen noch nicht genau, wohin? Finden Sie Ihre Richtung! Beim Berufungscoaching-Schnuppertag bekommen Sie Raum, dieser Frage auf den Grund zu gehen. Es werden drei zentrale Merkmale des Berufungscoachings angegangen: Ihre Stärken, Ihre Bedürfnisse und Ihre Wünsche. Sie erhalten erste Impulse aus dem Berufungscoaching WaVe und entwickeln erste Schritte für ein klareres Bild Ihrer eigenen Richtung.

5871 Dienstag, 06.10.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
23,20 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop-Kurs: Berufung statt nur Beruf

Intensivkurs zur beruflichen Orientierung

Julie Adamik

Sie spüren, dass sich beruflich etwas verändern darf, wissen aber noch nicht genau, wohin Ihr Weg führen soll? Sie möchten Ihre Stärken besser kennenlernen, Ihre Bedürfnisse ernst nehmen und eine Tätigkeit finden, die wirklich zu Ihnen passt? Lernen Sie zentrale Methoden aus dem Berufungscoaching WaVe® kennen. Schritt für Schritt beschäftigen Sie sich mit den Fragen: Was kann ich? Was will ich? Was brauche ich? Durch praktische Übungen, Reflexionsphasen und den freiwilligen Austausch in der Gruppe entwickeln Sie mehr Klarheit über Ihre persönlichen Perspektiven. Ziel ist es, eigene Potenziale bewusst wahrzunehmen, neue Möglichkeiten zu entdecken

und konkrete nächste Schritte für Ihren Weg zu entwickeln.

Weitere Infos finden Sie online.

5872 BEGINN: 03.11.2026, 7x dienstags,
18.00-20.00 Uhr (19 UStd.)
vhs Fürstenbergstraße,
102,70 Euro (keine Ermäßigung)

**XPert BUSINESS:
DAS KURSSYSTEM ZUR BETRIEBS-
WIRTSCHAFT
MIT ZERTIFIZIERUNG**



Das Xpert Business (XB) Kurssystem ermöglicht einen flexiblen Zugang zu Weiterbildung rund um betriebswirtschaftliche Themen, wie z.B. Finanzbuchführung, Lohn und Gehalt, Bilanzierung oder Steuerpraxis für Betriebe. Je nach Zielsetzung und eigenen Vorkenntnissen können Sie sich individuell Kurse aus dem Programm aussuchen oder gezielt bestimmte Kurspakete absolvieren.

Die XB Kurse bereiten Sie praxisorientiert auf die Anforderungen im Beruf vor und können auf Wunsch mit einem XB Zertifikat abgeschlossen werden, indem Sie eine Prüfung in einem regionalen XB Prüfzentrum ablegen. Einzelzertifikate sind ebenso möglich, wie das Verfolgen eines übergeordneten Zertifizierungsziels. Je nach Zusammenstellung der Kurse erfüllen Sie die Anforderungen für die Zertifizierung zur geprüften Fachkraft (XB) Betriebswirtschaft, zur zertifizierten Buchhalter*in (XB) oder sogar zum/zur Manager*in (XB) Betriebswirtschaft (vgl. Tabelle). Xpert Business Kurse und Zertifizierungen richten sich an Interessierte, die Ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse entwickeln oder auffrischen wollen, um den eigenen beruflichen Weg oder das eigene Business weiterzuentwickeln. XB Zertifikate werden überdies von verschiedenen Hochschulen als Studienleistung anerkannt oder werden von Handwerkskammern als Teilleistungen auf dem Weg zu Kammerabschlüssen bewertet.

Die Kurse finden online statt und können vom heimischen PC genauso absolviert werden wie vom Büroarbeitsplatz. Xpert Business Kurse sind eine lohnende Investition in Ihre berufliche Zukunft. Weitere Informationen finden Sie auf unsere Webseite www.vhs-paderborn.de oder auf www.xpert-business.eu

Wenn Sie sich zu einem Xpert-Kurs angemeldet haben, ist auf der Lernplattform des Xpert-Business-Lernnetzes ein unverbindlicher Techniktest möglich. Der Test wird von 08.30 bis 20.30 Uhr zu folgenden Terminen angeboten: 02.03.–06.03.2026

Finanzbuchführung 1 – XB

- 5901** BEGINN: 03.11.2026, **2x wöchentlich** (dienstags u. donnerstags), insgesamt 24 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (64 UStd.)
Online-Veranstaltung,
332,80 Euro (keine Ermäßigung)

Finanzbuchführung 2 – XB

- 5902** BEGINN: 02.11.2026, **2x wöchentlich** (montags u. mittwochs), insgesamt 22 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (59 UStd.)
Online-Veranstaltung,
316,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lohn und Gehalt 1 – XB

- 5903** BEGINN: 03.11.2026, **2x wöchentlich** (dienstags u. donnerstags), insgesamt 24 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (64 UStd.)
Online-Veranstaltung,
332,80 Euro (keine Ermäßigung)

Lohn und Gehalt 2 – XB

- 5904** BEGINN: 02.11.2026, **2x wöchentlich** (montags u. mittwochs), insgesamt 22 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (59 UStd.)
Online-Veranstaltung,
316,00 Euro (keine Ermäßigung)

Finanzbuchführung mit DATEV – XB

- 5905** BEGINN: 03.11.2026, **2x wöchentlich** (dienstags u. donnerstags), insgesamt 16 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (43 UStd.)
Online-Veranstaltung,
257,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lohn und Gehalt mit DATEV – XB

- 5906** BEGINN: 03.11.2026, **2x wöchentlich** (dienstags u. donnerstags), insgesamt 16 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (43 UStd.)
Online-Veranstaltung,
257,00 Euro (keine Ermäßigung)

Einnahmen-Überschussrechnung – XB

- 5908** BEGINN: 02.11.2026, **2x wöchentlich** (montags u. mittwochs), insgesamt 11 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (29 UStd.)
Online-Veranstaltung,
186,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kosten- und Leistungsrechnung – XB

- 5909** BEGINN: 02.11.2026, **2x wöchentlich** (montags u. mittwochs), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
Online-Veranstaltung,
292,00 Euro (keine Ermäßigung)

Finanzwirtschaft – XB

- 5910** BEGINN: 03.11.2026, **2x wöchentlich** (dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
Online-Veranstaltung,
292,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bilanzierung – XB

- 5911** BEGINN: 03.11.2026, **2x wöchentlich** (dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
Online-Veranstaltung,
292,00 Euro (keine Ermäßigung)

Controlling – XB

- 5912** BEGINN: 02.11.2026, **2x wöchentlich** (montags u. mittwochs), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
Online-Veranstaltung,
292,00 Euro (keine Ermäßigung)

Betriebliche Steuerpraxis – XB

- 5913** BEGINN: 02.11.2026, **2x wöchentlich** (montags u. mittwochs), insgesamt 22 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (59 UStd.)
Online-Veranstaltung,
281,00 Euro (keine Ermäßigung)

Personalwirtschaft – XB

- 5914** BEGINN: 02.11.2026, **2x wöchentlich** (montags u. mittwochs), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.)
Online-Veranstaltung,
292,00 Euro (keine Ermäßigung)

FÖRDERMITTEL ZUR BILDUNG

Informationen zur finanziellen Fördermöglichkeiten von beruflicher Weiterbildung bekommen Sie bei der Bundesagentur für Arbeit:

<https://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/foerderung-berufliche-weiterbildung>
Bei Fragen zur beruflichen Weiterentwicklung und möglichen Förderinstrumenten bietet die Agentur für Arbeit die „Berufsberatung im Erwerbsleben“ (BBiE). Informationen finden Sie hier:
<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rd-nrw/themen-in-nrw/bbie>

Weitere Information:

www.weiterbildungsberatung.nrw.de



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



5

IT | Beruf



Mach deinen Schulabschluss!

ABENDREALSCHULE PADERBORN

#erwachsenenbildung_ars

#kostenlos_ars

#imherzenderstadt_ars

Mit uns erreichst du deine Ziele:

Hauptschulabschluss nach Klasse 9
Hauptschulabschluss nach Klasse 10
Fachoberschulreife

Abendrealschule Paderborn

Fürstenweg 17B
33102 Paderborn

TEL: 0 52 51 / 1 32 91 18
FAX: 0 52 51 / 1 32 91 95

abendrealschule-paderborn.de



ABITUR FÜR ERWACHSENE

BAföG
MÖGLICH



VOLLZEIT
AM KOLLEG

ODER



ABITUR-ONLINE
BERUFSBEGLEITEND



www.wkpb.de



[westfalen_kolleg_paderborn](https://www.instagram.com/westfalen_kolleg_paderborn)



Westfalen-Kolleg
Paderborn

Infos &
Anmeldung:





SOZIALAMT KREIS PADERBORN

Bildungs- und Teilhabepaket

Bildung und Mitmachen für alle



Möchte Ihr Kind an einem Angebot der vhs teilnehmen?

Beziehen Sie Leistungen nach dem SGB II, SGB VII, Kinderzuschlag, Wohngeld oder aber Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz?

Dann nutzen Sie das Bildungs- und Teilhabepaket!

Dieses bietet Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren die Möglichkeit, an Angeboten der vhs teilzunehmen.

Maximal können hierfür 180,00 € pro Jahr in Anspruch genommen werden.

Bei Leistungsbezug von Bürgergeld, ist der Antrag beim Jobcenter zu stellen.

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie in allen Städten und Gemeinden des Kreises Paderborn und hier auf unserer Internetseite:

www.kreis-paderborn.de/but-paket



Grundbildung



ZWEITE CHANCE FÜR NACHHOLENDE BILDUNG

- 158 Alphabetisierung
- 160 Grundbildung
- 161 vhs.Interkultur
- 162 Lesekompetenz

Ansprechpartnerin: **Magdalena Can**
Tel. 05251 88-14329, m.can@paderborn.de

Grundbildung & Beruf

Marion Großblotekamp

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



Der Kurs richtet sich an alle, die sich in Deutsch und Mathematik auf einen Hauptschulabschluss vorbereiten möchten. Dadurch sollen sich die Teilnehmenden auf dem Arbeitsmarkt besser zurechtfinden und behaupten.

Die ausgewählten Deutschtexte geben einen realistischen Einblick in verschiedene Berufe. Sie üben angemessenes Verhalten am Arbeitsplatz und den kooperativen Umgang miteinander. Auch der begleitende Grammatik- und Rechtschreiblehrgang basiert auf berufsbezogenen Texten.

Im Fach Mathematik sind die Aufgabenstellungen ebenfalls berufsbezogen und übertragbar. Die Teilnehmenden wiederholen die schriftlichen Rechenverfahren, befassen sich mit Längen, Flächen und Körpern. Sie üben Sachaufgaben und lernen den Dreisatz. Dieser Kurs wird durchgeführt mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union.

6000 BEGINN: 03.08.2026, (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 180 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr.
vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

ALPHABETISIERUNG

Gefördert durch:



Kommunales Integrationszentrum Kreis Paderborn

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen



Lesen macht stärker – zwei Veranstaltungen zum Weltalphabetisierungstag

Leonhard Thoma, Nicole von Prondzinski

Unter dem Motto „Lesen macht stärker“ feiern wir dieses Jahr am 22. und 29. September den Weltalphabetisierungstag und laden Sie herzlich ein, mit uns gemeinsam Geschichten zu erleben. Am 22.09. sorgen spannende Lesekrimis für Unterhaltung und Lesefreude. Am 29.09. sind Familien herzlich willkommen, beim Kamishibai-Bildertheater gemeinsam in die Welt der Geschichten einzutauchen. Mit dieser Veranstaltung möchten wir die Freude am Lesen fördern und zeigen, wie wichtig Lesen, Teilhabe und Bildung für den Alltag sind. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

6001 Dienstag, 22.09.2026, 16.00-18.15 Uhr (5 Ustd.)

Lesung mit L. Thoma

„Nofretete ist weg“ vhs am Stadelhof,

Dienstag, 29.09.2026, 15.00-16.30 Uhr (2 Ustd.)

Kamishibai-Erzähltheater mit N. von Prondzinski mit einer Geschichte zum Mitmachen, Familienzentrum NRW Heidehaus entgeltfrei

Sie können sich für eine oder beide Veranstaltungen anmelden

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



Lesen und Schreiben für Anfänger*innen am Nachmittag

Oksana Widner



Möchten Sie besser lesen und schreiben? Dann kommen Sie zu uns. Sie lernen in kleinen Gruppen und einer freundlichen Atmosphäre. So werden Sie im Alltag und Beruf selbstständiger.

6002 BEGINN: 08.09.2026, **2x wöchentlich** (dienstags und freitags), insgesamt 25 Termine, jeweils 16.00-17.30 Uhr (50 Ustd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Information über www.vhs-paderborn.de oder telefonisch unter 05251 88-14300
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Lerncafé – offener Lese- und Schreibtreff – Schritt für Schritt in den Beruf

(in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus AWO Leo)

Hongyu Zhu



Willkommen im Lerncafé! Hier können Sie besser lesen und schreiben lernen. Wir helfen Ihnen zum Beispiel bei Bewerbungen oder beim Verstehen von Briefen. Sie

können mit Zeitschriften, Spielen und anderen Materialien üben. Auch Computer und digitale Angebote gehören dazu.

Sie sind nicht sicher, ob das Lerncafé zu Ihnen passt? Kontaktieren Sie die vhs und kommen Sie unverbindlich vorbei. Danach können Sie entscheiden, ob Sie teilnehmen möchten.

6003 BEGINN: 07.09.2026, **2x wöchentlich**, (montags u. mittwochs), insgesamt 22 Termine, jeweils 15.30-17.00 Uhr (44 UStd.) Mehrgenerationenhaus AWO Leo, entgeltfrei
Anmeldungen sind ab sofort und auch nach Beginn noch möglich!



Lese- und Schreibwerkstatt – fit in den Beruf

(in Zusammenarbeit mit dem Jugendkulturzentrums MultiCult Paderborn)

Illia Zhuravskiy



Herzlich willkommen in der offenen Lese- und Schreibwerkstatt! Der Kurs richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene. Trainiere mit uns das Schreiben und

Lesen. Ob schulische Texte oder andere Dokumente wie Handyverträge – all das kannst du hier besprechen. Du kannst auch deine Schulsachen mitbringen und sie gemeinsam mit dem Dozenten bearbeiten. Du weißt noch nicht, ob der Kurs etwas für dich ist? Dann kontaktiere uns und komme unverbindlich zum Kurs. Entscheide anschließend, ob du teilnehmen möchtest.

6004 BEGINN: 09.09.2026, **2x wöchentlich** (mittwochs u. donnerstags), insgesamt 23 Termine,

jeweils 16.00-17.30 Uhr (46 UStd.)
MultiCult Jugendkulturzentrums, entgeltfrei
Information über www.vhs-paderborn.de
oder telefonisch unter 05251 88-14300
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ausbildung und Beruf – junge Zugewanderte stärken

Karl Heinz Uhe

Welcher Beruf passt zu mir? Hier bekommen junge Zugewanderte praxisnahe Einblicke in das duale Ausbildungssystem und weitere Abschlüsse. Persönliche Interessen und Stärken stehen im Mittelpunkt. Individuelle Beratung und Kontakte zu Ausbildungsbetrieben unterstützen auf dem Weg in Ausbildung und Beruf.

Weitere Infos finden Sie online.

6005 BEGINN: 07.10.2026, 5x mittwochs, 17.00-18.30 Uhr (10 UStd.)
Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn, entgeltfrei
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Lese- und Schreibzeit: Deutsch am Abend mit Kaffee

Birgit Mühlhoff



Fällt Ihnen Lesen oder Schreiben auf Deutsch noch schwer? Sind vielleicht deutsche Buchstaben oder Laute neu für Sie? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen!

Egal, wie gut Ihr Deutsch im Moment ist. Wir lernen gemeinsam Schritt für Schritt und üben das Schreiben und Sprechen im Alltag.

6006 BEGINN: 09.09.2026, 13x mittwochs, 17.30-19.00 Uhr (26 UStd.)
vhs im Riemeke, entgeltfrei
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Lesecub – Lektüren auf Deutsch lesen

Oksana Widner



Möchten Sie Deutsch besser lernen und dabei spannende Geschichten lesen? In diesem Kurs lesen wir kurze Lektüren und alltagsnahe Texte. So verbessern Sie Ihr Deutsch ganz nebenbei.

Der Kurs ist besonders gut für Menschen, die das lateinische Alphabet neu lernen.

Weitere Infos finden Sie online.

6007 BEGINN: 11.09.2026, 13x freitags,
17.45-19.15 Uhr (26 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Information über www.vhs-paderborn.de
oder telefonisch unter 05251 88-14300
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

GRUNDBILDUNG

Freude am Sprechen und Schreiben auf Deutsch

Heike Witte

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Deutschkenntnisse für den Alltag und Beruf verbessern möchten. In einer kleinen Lerngruppe üben wir gemeinsam Alltagssituationen und wiederholen wichtige Grammatikthemen. Dabei kommen abwechslungsreiche Methoden zum Einsatz. So macht Deutschlernen Spaß und stärkt das Selbstvertrauen. Im Kurs wird das Buch: „Grammatik aktiv – Deutsch als Fremdsprache“ genutzt (ISBN 3061229647)

6008 BEGINN: 08.09.2026, 2x wöchentlich,
(dienstags u. donnerstags), insgesamt 12 Termine,
jeweils 14.15-15.45 Uhr (24 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Starke Frauen – Sprachtraining A2/B1

Tetiana Aleksintseva



Sie möchten Ihr Deutsch auf dem Niveau A2/B1 üben und erweitern? In diesem Kurs lernen Sie in einer wertschätzenden Atmosphäre, sicherer Deutsch zu sprechen und sich im Alltag besser zu verständigen.

Wir üben Deutsch anhand von Themen aus Ihrem Alltag – zum Beispiel Familie, Schule, Gesundheit, Behörden oder Beruf. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im Sprechen und können Deutsch selbstbewusster im Alltag anwenden.

Außerdem lernen Sie andere Frauen kennen, tauschen Erfahrungen aus und stärken Ihr Selbstvertrauen. Weitere Infos finden Sie online.

6009 BEGINN: 02.09.2026, 3x wöchentlich,
(montags, mittwochs, freitags), insgesamt 17 Termine,
jeweils 16.00-18.00 Uhr (50 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Information über www.vhs-paderborn.de
oder telefonisch unter 05251 88-14300

Gemeinsam ankommen – Deutschlernen und Orientierung für Frauen

Mónica Nancy Czap

In diesem MiA-Kurs können Sie mit anderen Frauen über Themen sprechen, die für Sie wichtig sind und dabei Ihr Deutsch verbessern sowie hilfreiche Informationen erhalten. Das Ziel ist, dass Sie Ihren Alltag selbständiger und selbstsicherer gestalten können.

6099 BEGINN: 10.09.2026, 11x dienstags und donnerstags,
09.00-12.15 Uhr (49 UStd.)
vhs Fürstenbergerstraße, entgeltfrei
Information über www.vhs-paderborn.de oder
telefonisch unter 05251 88-14300



Im Fachbereich „vhs-Interkultur – für Menschen aus aller Welt!“ werden unter dem Motto „Mehr wissen! Besser verstehen! Voneinander lernen!“ Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund angeboten, um sie füreinander zu sensibilisieren und Brücken zum Miteinander zu bauen.

Gefördert durch:



Interkultureller Nachmittagstreff „Kreativwerkstatt“

Perihan Sarikaya

Möchten Sie Ihr Deutsch in entspannter Atmosphäre üben? Beim gemeinsamen Stricken, Häkeln, Basteln und anderen kreativen Aktivitäten kommen wir ins Gespräch und lernen ganz nebenbei. Auch Ihre eigenen Ideen und Wünsche sind herzlich willkommen. Machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie!

6011 BEGINN: 25.09.2026, 11x freitags,
15.00-16.30 Uhr (22 UStd.)
Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn,
entgeltfrei

Nähen, Upcycling und Deutschlernen – Sprache mit Stil

Halyna Tiurina

Viele alte Kleidungsstücke können nicht mehr getragen werden. Der Stoff, aus dem sie bestehen, ist jedoch oft noch gut. So kann mit etwas Kreativität und dem nötigen Respekt vor den Ressourcen aus verschiedenen Stoffresten etwas Neues entstehen. Welche Nähprojekte umgesetzt werden, z. B. Dekoration für Feste, Faschingskostüme oder sogar Teppiche aus alten Stoffresten, besprechen und planen die Teilnehmerinnen in der Gruppe. Nähen und Deutsch lernen werden bei diesem Angebot auf kreative Weise miteinander verbunden.

6012 BEGINN: 11.09.2026, 2x wöchentlich
(freitags und sonntags),
insgesamt 24 Termine (66 UStd.),
jeweils freitags 17.15-19.15 Uhr
und sonntags 13.00-15.30 Uhr
vhs im Riemeke, entgeltfrei

Gefördert durch:



Interkultureller Lese-Brunch für Frauen

Perihan Sarikaya, Doaa Kawakbi

Beim Interkulturellen Lese-Brunch für Frauen genießen wir gemeinsam ein gemütliches Frühstück und kommen dabei zwanglos ins Gespräch. Wir lesen kurze Texte und aktuelle Presseartikel, sprechen darüber und tauschen Erfahrungen aus. Der Kurs bietet einen geschützten Raum, um Deutsch auf einfache Weise zu üben, neue Perspektiven kennenzulernen und andere Frauen aus unterschiedlichen Kulturen zu treffen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig – Freude am Austausch genügt!

6013 BEGINN: 21.09.2026, 12x montags,
12.00-14.30 Uhr (40 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei



Lesen und Fußballspielen – Kicken und Lesen in Paderborn

Noah Hell



(in Zusammenarbeit mit dem SC Paderborn 07)



Das Projekt verbindet Leseförderung mit Spielfreude. Schüler der Gesamtschule Paderborn-Elsen nehmen daran teil und wechseln dabei wöchentlich zwischen Leseeinheiten und Fußballtraining. Sie werden dabei von einer Lehrkraft der Schule und einem Jugend- und Fußballtrainer des SCPO7 betreut und begleitet. Der Verein stärkt die Lesemotivation der Jungen durch besondere Highlight-Aktionen. So können die Schüler spielerisch ihre Lesefreude entdecken und ihre Lesekompetenz stärken.

Das Ziel besteht darin, durch Fußballbegeisterung Leseförderung zu betreiben, um so die Bildungschancen und das Selbstvertrauen der Schüler zu verbessern.

6014 BEGINN: 25.09.2026, 13x freitags, 14.00-15.30 Uhr (26 UStd.)
Gesamtschule Elsen, entgeltfrei

LESEKOMPETENZ

Die Volkshochschule Paderborn in Zusammenarbeit mit

„Mentor – Die Leselernhelfer, Paderborn e.V.“

Sie lesen gern und möchten Ihre Lesefreude und Ihre Liebe zu Büchern an Kinder und Jugendliche weitergeben? Sie sind bereit, dafür einem Kind oder Jugendlichen mit Leseproblemen oder geringem Sprachschatz Zeit und Zuwendung zu schenken?

Dann machen Sie mit als Lesementor*in bei **MENTOR – Die Leselernhelfer Paderborn**. MENTOR ist eine Initiative Freiwilliger, die Kinder zwischen sechs und zehn Jahren beim Lesenlernen unterstützt. Ziel ist es, ihnen durch individuelle Förderung Chancen zu eröffnen.

Vor ihrem ersten Einsatz werden die Ehrenamtlichen bei einer Einführungsveranstaltung auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Bitte melden Sie Ihre Teilnahme unter mentor@paderborn.com oder vhs@paderborn.de an.

Mentor*in: Das Lesen stärken mit ehrenamtlichem Engagement

Nelly van Eijdsen



Richtig lesen lernen heißt verstehen lernen. Lesekompetenz ist die zentrale Schlüsselqualifikation für soziale Teilhabe und Basis für eine gelingende Schul- und Berufslaufbahn.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie als Lesementor*in im „1:1 Prinzip“ – d. h. ein Kind, ein*e Mentor*in, einmal in der Woche – nach einem individuellen Förderprinzip die Lesekompetenz von Schüler*innen und Jugendlichen fördern können. Sie erhalten Informationen zur Förderung der Lesemotivation und Lesefreude. Inhaltlich werden die kreative Qualität des MENTOR-Förderansatzes, die Organisation des Einsatzes an Schulen und praktische Erfahrungen vermittelt, da beide Referentinnen aktive Lesementorinnen sind.

MENTOR – Die Leselernhelfer Paderborn e.V.
(mentor@paderborn.com)

Anprechpartnerin: Cornelia Sunderkamp,
csunderkamp@paderborn.com, Tel. 0162 2576367
oder Tel. 05251 64725

6015 **Mittwoch**, 07.10.2026,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Schreiben und Rechnen für den Beruf

Karin Stolp

Dieser Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene.

- Im Kurs lernen die Teilnehmenden Lesen und Schreiben.
- Sie lernen auch, Zahlen besser zu verstehen.
- Der Unterricht ist ruhig und ohne Druck.
- Es wird viel geübt, zum Beispiel Wörter, kurze Texte und einfache Rechnungen.
- Der Kurs hilft im Alltag, bei der Arbeit und gibt mehr Sicherheit.

6016 BEGINN: 07.09.2026, **2x wöchentlich**,
(montags, dienstags), insgesamt 26 Termine,
jeweils 15.00-16.30 Uhr (52 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Zielgruppen



DIFFERENZIERUNG IST UNSERE STÄRKE

- 164 vhs.Inklusion
- 166 Junge vhs
- 175 vhs für Frauen
- 176 vhs.Aktiv im Alter
- 177 vhs.Business

Ansprechpartnerin: **Nadja Bilstein**
Tel. 05251 88-14307, n.bilstein@paderborn.de



Die folgenden Veranstaltungen wenden sich an Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen und an Personen, die in diesem Bereich arbeiten. Alle anderen Interessierten sind natürlich ebenfalls herzlich eingeladen!

Hier können Menschen, die anders lernen wollen oder müssen, individuell ihr Lerntempo und ihre Art der Kursbeteiligung bestimmen.

Zugleich wendet sich das Angebot auch an Menschen ohne Behinderung, die die notwendigen Fertigkeiten für eine sinnvolle Unterstützung zur Inklusion und zum gemeinsamen Leben mit behinderten Menschen lernen möchten. Durch gemeinsames Erleben und Lernen können Schranken abgebaut werden. Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule.

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

(in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Inklusion Paderborn, Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Paderborn, EUTB und ADA – Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit)

„was uns bewegt“ ist eine mitreißende Geschichte über Freundschaft, Freiheit und die Kraft, durch Zusammenhalt das Was braucht es, um das Unmögliche zu wagen? Für Tobias – der mit einer körperlichen Beeinträchtigung zur Welt kam und im Rollstuhl sitzt – sind es Freundschaft, Mut und der Glaube aneinander, die ihn und seine acht Freund*innen auf dieses außergewöhnliche Abenteuer führen.

Was als „fantastischer Traum“ begann, wurde nach einem Jahr intensiver Planung und voller Entschlossenheit Wirklichkeit. Der Film wird aus Tobias' Perspektive erzählt und zugleich begleitet von den unterschiedlichen Blickwinkeln seiner Freund*innen: Für die einen ein Abenteuer, für die anderen eine Herausforderung oder ein Ausdruck von Freiheit.

Ihre Perspektiven verschmelzen zu einer gemeinsamen Kraft, die sie immer wieder über sich hinauswachsen lässt.

Dieser Film berührt, macht Mut und inspiriert zum Nachdenken. Er weckt die Sehnsucht nach Freundschaft, Abenteuer und Freiheit – und lädt dazu ein, das Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Neun Freund*innen begeben sich auf eine 256 Kilometer lange Wanderung entlang des Jakobswegs in Spanien. Mit dabei: Tobias, der mit einer körperlichen Beeinträchtigung zur Welt gekommen ist und im Rollstuhl sitzt. Allein hätte er diese Reise nie bewältigen können, doch gemeinsam mit seinen Freund*innen wird sie möglich.

Der Weg ist voller Herausforderungen: steile Anstiege, brennende Sonne, müde Beine und unzählige Blasen. Täglich kämpfen sie sich bis zu 25 Kilometer voran, mit einem einrädigen Geländerollstuhl und an der Grenze ihrer körperlichen Belastbarkeit.

„was uns bewegt“ ist ehrlich, laut, lustig, berührend und manchmal auch chaotisch – aber immer echt.

7200 **Freitag**, 25.09.2026,
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Der Schwerbehinderten-Ausweis – Chance oder Hindernis?

(in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Inklusion Paderborn, Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Paderborn, EUTB und ADA – Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit)

Sonja Bokhof, Beraterin der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) in Paderborn informiert darüber, wann es sinnvoll ist einen Schwerbehinderten-Ausweis zu beantragen und welche Hilfsmöglichkeiten man damit in Anspruch nehmen kann. Es werden die wichtigsten Begriffe rund um die Schwerbehinderung und den Ausweis geklärt. Das Antragsverfahren wird erläutert und die Inanspruchnahme von Nachteilsausgleichen erklärt. Sie erhalten Tipps rund um den Ausweis und dessen Nutzung, haben die Möglichkeit Fragen zu stellen oder einen kostenfreien individuellen Beratungstermin zu vereinbaren.

7201 **Dienstag**, 03.11.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

ANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT UNTERSTÜTZUNGSEDARF UND KOGNITIVER BEEINTRÄCHTIGUNG

Inklusionstheaterprojekt „Wir warten auf GRÜN“

Christa Hökel



Was nehmen wir alles um uns herum wahr, wenn wir an einer Ampel auf das Signal **GRÜN** warten? Sind die Menschen gelangweilt? In Eile? Drängelt sich eine Person vor? Werde ich von einer fahrradfahrenden oder e-scooter-fahrenden Person womöglich angerempelt? Solche oder ähnliche Situationen werden wir gemeinsam erarbeiten und am Ende des

Projektes in einer kleinen Darbietung vor Publikum präsentieren.

7210 BEGINN: 13.10.2026, 7x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)
„Mach mit“-Räumlichkeiten, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ohne Körper geht nichts

Christa Hökel

Im geschützten Raum können wir uns mit nachfolgenden Fragen beschäftigen:

Was teilt mein Körper ohne zu sprechen mit? Welche Wirkung hat meine Stimme, wenn ich laut oder leise spreche? Wie kann ich selbstsicherer werden? Wie kann ich meine eigenen Fähigkeiten fördern und weiterentwickeln? Wie wirke ich auf meine Umgebung?

7211 BEGINN: 01.12.2026, 6x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (12 UStd.)
„Mach mit“-Räumlichkeiten, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

ANGEBOTE FÜR GEHÖRLOSE UND HÖRGESCHÄDIGTE MENSCHEN

Die Kurse in dieser Rubrik finden in Zusammenarbeit mit dem Verein für Hörgeschädigtenhilfe e.V. statt. Bitte wenden Sie sich mit Ihrer Anmeldung ausschließlich an die Paderborner Beratungsstelle für Hörgeschädigte in der Bleichstr. 70, 33102 Paderborn, Tel. 05251 33359, Fax 05251 310836.

Frauencafé

Gesprächs- und Aktionskreis für gehörlose Frauen
Sylvia Bonefeld

Das Frauencafé ist in erster Linie für Frauen, die hörgeschädigt sind oder sich für hörgeschädigte Menschen und deren Umfeld und Lebenswelt interessieren.

Nach einem kurzen gemeinsamen Frühstück werden je nach Wunsch der Teilnehmerinnen aktuelle Themen besprochen oder Kreativangebote durchgeführt. Für das Frühstück wird vor Ort ein kleiner Kostenbeitrag erhoben. Ein Einstieg ist jederzeit nach vorheriger Anmeldung möglich.

7250 BEGINN: 10.09.2026, 13x donnerstags,
09.30-11.00 Uhr (26 UStd.)
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

Gebärdensammtisch

Melanie Behr

Der Gebärdensammtisch ist ein Angebot für alle, die sich für die Gebärdensprache interessieren. Er lädt sowohl Hörgeschädigte als auch Hörgesunde ein, gemeinsam ihre Kenntnisse in der Gebärdensprache zu erweitern, zu verfestigen und anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich.

Hier können Gehörlose mehr Kontakt zu Hörenden bekommen und andersrum, ein entspannter Treff für alle, die miteinander in Gebärdensprache kommunizieren möchten. Außerdem bietet dieser Kurs eine gute und kostenlose Übungsmöglichkeit für die Teilnehmenden der verschiedenen **DGS**-Kurse.

7252 **Mittwoch**, 30.09.2026, 17.00-18.30 Uhr
Mittwoch, 25.11.2026, 17.00-18.30 Uhr
(4 UStd.)
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

Winterbasteln für hörgeschädigte und hörende Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Elena Eggert

Wir basteln Schönes zum Verschenken und zum Schmücken der eigenen Wohnung. Dabei lernen die Teilnehmenden den Umgang mit verschiedenen Techniken und Materialien.

7260 **Samstag**, 28.11.2026,
11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

Gebärdensprache (DGS I und III)

siehe Kurs Nr. 4190f.

ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT SEHBEEINTRÄCHTIGUNG

Kunst im Ohr – Inklusiver Museumsbesuch als Livestream für Menschen mit Sehbeeinträchtigung

siehe Kurs Nr. 1011f.

7

Zielgruppen



Wir möchten, dass sich Ihr Kind im Kurs wohlfühlt!

Achten Sie deshalb auf die jeweiligen Altersangaben, damit die richtigen Altersgruppen zusammen kommen. Es ist hilfreich, wenn Sie das Geburtsdatum Ihres Kindes bei der Anmeldung angeben. Falls Sie ein Kind anmelden möchten, das jünger ist, nehmen Sie im Interesse Ihres Kindes unbedingt Kontakt mit der vhs auf!

Nennen Sie uns bei der Anmeldung den Namen des teilnehmenden Kindes, damit unsere Dozent*innen es auch persönlich ansprechen können. Für dringende Nachfragen oder Notfälle geben Sie eine Telefon- oder Handynummer an, unter der Sie oder jemand, den Sie beauftragt haben, während der Unterrichtszeit zu erreichen ist.

Sorgen Sie für ein pünktliches Erscheinen Ihres Kindes am Kursort und bei jüngeren Kindern für eine rechtzeitige Abholung nach dem Kurs.

Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Verpflegung für eventuelle Pausenzeiten mit.

Die junge vhs wünscht Ihrem Kind viel Spaß!

Vom Korn zum Brot (5+)

Museumsteam



Als die Menschen in Europa noch als Jäger und Sammler durch die Wälder streiften, siedelten hier vor etwa 7500 Jahren die ersten Bauern. Sie führten ein ganz anderes Leben als ihre Nachbarn, denn sie bauten große Langhäuser, hielten Vieh und betrieben Felder. Erlebt, wie das gewesen sein könnte: Zermahlt Weizenkörner auf Schiebmöhlen zu Schrot und Mehl, knetet einen Teig und backt einen eigenen Brotfladen auf der offenen Feuergrut!

Am Kurs können Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

7302 Montag, 19.10.2026,
11.00-13.00 Uhr (3 UStd.)
Archäologisches Freilichtmuseum Oerlinghausen,
12,20 Euro (keine Ermäßigung)

Besichtigung der Feuerwache für Kinder ab 7 Jahren (in Zusammenarbeit mit der Feuerwehr Paderborn)

Achim Elwenspeck



Auf einer kindgerechten Führung durch die Feuerwache lernst du nicht nur mehr über die Aufgaben der Feuerwehr, sondern bekommst einen exklusiven Blick hinter die Kulissen. Vom Feuerwehrauto über die Ausrüstung bis hin zur echten Einsatzzentrale – hier gibt es viel zu entdecken!

Ein Feuerwehrmann steht bereit, um alle Fragen rund um seine Arbeit, den Brandschutz und den Rettungsdienst zu beantworten.

Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist erforderlich.

Weitere Infos finden Sie online.

7303 Montag, 12.10.2026,
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)
Feuer- und Rettungswache Süd, entgeltfrei

7304 Dienstag, 27.10.2026,
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)
Feuer- und Rettungswache Süd, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

SELBSTBEHAUPTUNG UND RESILIENZ

Löwenstark – das Selbstbehauptungstraining für Kinder

Dominique Thielemann



„Löwenstark“ stärkt Kinder spielerisch in ihrer Resilienz: Sie lernen, wie sie mit Beleidigungen, Provokationen, Mobbing und Grenzüberschreitungen sicher umgehen. Durch das sogenannte Löwen-Mindset entwickeln sie innere Stärke, Selbstvertrauen und einen klaren Blick für das Gute.

Löwenstark ermöglicht den Kindern durch die eigene Haltung mit jeder Herausforderung umzugehen und dadurch den Glauben an sich selbst noch mehr zu stärken. Kinder dabei zu fördern, auf sich selbst zu hören, ist nur einer der wichtigen Punkte des Trainings.



SOZIALAMT KREIS PADERBORN

Bildungs- und Teilhabepaket

Bildung und Mitmachen für alle



Möchte Ihr Kind an einem Angebot der vhs teilnehmen?

Beziehen Sie Leistungen nach dem SGB II, SGB VII, Kinderzuschlag, Wohngeld oder aber Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz?

Dann nutzen Sie das Bildungs- und Teilhabepaket!

Dieses bietet Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren die Möglichkeit, an Angeboten der vhs teilzunehmen.

Maximal können hierfür 180,00 € pro Jahr in Anspruch genommen werden.

Bei Leistungsbezug von Bürgergeld, ist der Antrag beim Jobcenter zu stellen.

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie in allen Städten und Gemeinden des Kreises Paderborn und hier auf unserer Internetseite:

www.kreis-paderborn.de/but-paket



Die Kinder nehmen ohne die Eltern am Kurs teil. Weitere Infos finden Sie online.

für Vorschulkinder

7305 **Samstag**, 28.11.2026, 09.30-11.30 Uhr
Sonntag, 29.11.2026, 09.30-11.30 Uhr
(5 UStd.)
vhs im Riemeke,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

für Grundschulkinder

7306 **Samstag**, 28.11.2026, 12.00-14.00 Uhr
Sonntag, 29.11.2026, 12.00-14.00 Uhr
(5 UStd.)
vhs im Riemeke,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

Dein Körper – deine Regeln (13–17)

Anna Katherina Ibeling

Jugendliche stehen heute mehr denn je unter Druck: Social Media, digitale Vergleichskultur, Schönheitsnormen und Gruppenexpectationen beeinflussen das eigene Selbstbild oft stärker als es bewusst wahrgenommen wird. Der Workshop setzt hier an. Auf Grundlage des Konzepts „Stark auch ohne Muckis“ lernen die Jugendlichen alltagsnahe und intuitive Techniken kennen, um eine größere innere Stabilität, Selbstvertrauen und Widerstandskraft zu entwickeln. Ziel ist es, einen freundlichen Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper zu fördern – unabhängig von äußeren Erwartungen oder digitalen Idealen.

7307 **Samstag**, 28.11.2026,
11.00-16.30 Uhr (7 UStd.)
vhs am Stadelhof,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

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



Hunde sprechen eine andere Sprache als Menschen. Was wir lustig finden, mag ein Hund oft nicht und dann knurrt und bellt er.

An diesem Tag lernen die Kinder Phobie oder Seppel kennen. Die beiden gehören einer seltenen Rasse an: Sie sind Barbets und haben ein lockiges, weiches, braunes Fell, das nicht haart (Allergikerhund). Als ausgebildete Therapiehunde helfen sie dabei, Kindern die zwölf goldenen Regeln im Umgang mit einem Hund beizubringen.

Themen aus dem Bereich Hundesprache und -ernährung werden spielerisch vermittelt. Die Kinder üben, wie sie sich einem Hund richtig nähern und was im Ernstfall zu tun ist. In Fragerunden, mit lustigen Rät-

seln und altersgerechten Arbeitsblättern erfahren sie Interessantes über den besten Freund des Menschen.

7308 **Samstag**, 10.10.2026,
14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)
vhs am Stadelhof,
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop Lernstrategien für Jugendliche (11–13)

Andrea Schwarze

Mit dem Übergang auf die weiterführende Schule zeigen sich oft Schwierigkeiten beim Lernprozess. Auch wer in der Grundschule gut zurechtkam, merkt: Reines Auswendiglernen genügt nicht mehr. Der Lernstoff wird komplexer, und neue Methoden sind gefragt – doch diese werden im Unterricht meist nicht vermittelt.

Im Workshop erfahren Jugendliche, welche Voraussetzungen ihr Gehirn benötigt, um sich Informationen gut merken zu können und welche Lernstrategien dabei helfen, nachhaltig und erfolgreich zu lernen. In praktischen Übungen werden diese Inhalte konkret umgesetzt und geübt, so dass jede*r Schüler*in für den kommenden Lernprozess etwas mitnehmen kann.

7309 **Samstag**, 07.11.2026,
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
vhs am Stadelhof,
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

siehe Kurs Nr. 1097

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

Jan Düker

Selbstverteidigung Krav Maga baut auf instinktiven und natürlichen Bewegungen und Reflexen auf und muss nicht langwierig eingeübt werden wie andere Selbstverteidigungstechniken. Dadurch ist es schnell erlernbar und kann das Selbstbewusstsein von Kindern sehr schnell stärken.

Das Konzept Krav Maga baut auf Konfliktlösung, Deeskalation und simpler Selbstverteidigung auf. Der Kurs ist eigens für Kinder zwischen acht und dreizehn Jahren konzipiert und konzentriert sich daher auf für Kinder wesentliche Aspekte der Selbstverteidigung und des Selbstschutzes.

7310 **Samstag**, 21.11.2026,
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
vhs im Riemeke,
34,40 Euro (keine Ermäßigung)

GESCHICHTEN ERLEBEN UND GESTALTEN

Grete sieht Gespenster – Interaktive Kreativlesung für Kinder (3+)

Barbara Leiße



Der Hahn Grete traut sich was: Er geht abends nicht auf die Hühnerstange, sondern möchte lieber Sterne begucken. Da flattert plötzlich etwas im Wind. Sind es Gespenster?

In leichten Reimen und schönen Bildern verfolgen die Kinder die Geschichte, die wirklich gar nicht spooky ist. Anschließend bauen sie im Kreativteil eine Gespensteruhr – mit Huhu und Gespenstergestöne. Magischer Glitzer und Glimmer vollenden das kreative Werk.

Kinder ab fünf Jahren dürfen allein teilnehmen, bei den jüngeren ist die Begleitung eines Erwachsenen erforderlich.

7311 Freitag, 06.11.2026,
16.00-16.45 Uhr (1 UStd.)
Atelier Leiße,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kamishibai – Geschichten aus dem kleinen Erzähltheater (4+)

Nicole von Prondzinski

Mach es dir gemütlich, spitz die Ohren und schau gut hin – denn jetzt öffnet sich das kleine Holzkästchen: das Kamishibai!

Aus dem Erzähltheater kommt eine spannende, lustige oder auch nachdenkliche Geschichte – Bild für Bild zum Leben erweckt. Während die Bilder im Rahmen gezeigt werden, wird dazu erzählt, gefragt, gestaunt und gemeinsam gelacht.

Ob Tiere auf Abenteuerreise gehen, ein mutiges Kind etwas ganz Besonderes erlebt oder ein geheimnisvoller Ort entdeckt wird – für alle ist etwas etwas dabei!

Zum Zuhören, Mitdenken und Mitmachen!

Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

7312 Donnerstag, 05.11.2026,
16.00-16.45 Uhr (1 UStd.)
Kinderbibliothek (KiBi),
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

7313 Donnerstag, 03.12.2026,
16.00-16.45 Uhr (1 UStd.)
Kinderbibliothek (KiBi),
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Detaillierte Informationen zu den vhs.webVorträgen entnehmen Sie bitte unserer Website:

<https://www.paderborn.de/microsite/vhs/>

vhs.KinderUni: Wo sind die Dinos geblieben? (8+)

Bärbel Oftring

7325 Sonntag, 27.09.2026,
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

vhs.KinderUni: Orcas, die geschicktesten Jäger der Meere (8+)

Dr. Thomas Henningsen

7326 Sonntag, 29.11.2026,
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

vhs.KinderUni: Achtung, Sternschnuppe! (8+)

Horst Thiel

7327 Sonntag, 24.01.2027,
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Jetzt zum
Newsletter
anmelden



7

Zielgruppen

KUNST UND KREATIVITÄT

Kinderatelier (7+)

Eva Wilcke



Die erfahrene Kunstpädagogin vermittelt Grundkenntnisse der Zeichnung, Malerei und dreidimensionalen Gestaltung mit unterschiedlichen Materialien und Techniken. Die Kindern erhalten eine Vielzahl an Anregungen, aber auch viel Freiraum zur Umsetzung eigener Ideen in entspannter und ruhiger Atmosphäre, ohne Zeitdruck und Lärm. Eventuelle Begabungen können durch den individualisierten Unterricht in kleinen Gruppen angemessen gefördert werden. Es stehen ausreichend Staffeleien zur Verfügung. Der Kurs ist als Folgekurs geeignet.

Kinderatelier am Mittwoch (7+)

Eva Wilcke

7350 BEGINN: 23.09.2026, 10x mittwochs,
17.00-18.30 Uhr (20 UStd.)
vhs in der Südstadt,
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kinderatelier in den Ferien (7+)

Eva Wilcke

7352 Mittwoch – Freitag, 28.10.2026 – 30.10.2026,
10.00-13.00 Uhr (12 UStd.)
vhs in der Südstadt,
64,40 Euro (keine Ermäßigung)

Kindergeburtstage mit der jungen vhs

Ihr Kind hat Geburtstag und möchte feiern. Was können Sie tun, damit alle zufrieden sind und das Geburtstagskind und die Gäste einen ganz besonderen Tag erleben?

Die junge vhs gestaltet gerne den Kindergeburtstag nach Ihren Wünschen: Wie wäre es mit einem Kreativangebot?

Informationen unter Tel. 05251 88-14300 oder vhs@paderborn.de

Vulkanbildhauen für Kinder (5+)

Barbara Leiße



Aus einem Porenbetonstein bildhauert ihr einen Vulkan. Mit Hammer und Meißel entsteht unter euren Händen ein Krater, der außen von zerklüfteten Berghängen umgeben ist. Ein verstecktes Räubernest macht den Vulkan unbezwingbar. Am Ende des Kurses erlebt ihr vielleicht die Magie, wenn der Vulkan zum Brodeln gebracht wird.

7379 Samstag, 19.09.2026,
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)
Atelier Leiße,
32,60 Euro (keine Ermäßigung)

Lust auf Malen – Atelierzeit für Kids (8+)

Barbara Leiße

Manchmal möchtest du gerne malen, weißt aber nicht was? Gemeinsam inspirieren wir uns, tauschen Ideen aus und legen los. Wir erfinden spannende Hintergründe, gestalten lebendige Vordergründe, mischen Farben und bringen unsere Fantasie aufs Papier. So entstehen Bilder mit planschenden Delfinen, mondbetrachtenden Katzen oder furchtlosen Fabelwesen mit Säbeln – ganz wie du willst.

7382 Freitag, 30.10.2026, 16.00-18.00 Uhr
Samstag, 31.10.2026, 11.00-13.00 Uhr
(5 UStd.)
Atelier Leiße,
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Malstunde für Kinder (3+) in Begleitung eines Erwachsenen

Krickel-Krakel, wir malen einen Dackel!

Barbara Leiße

Nachbars Dackel ist ausgebüxt und schnüffelt sich nun durch die Kuchenkrümel in Lenas und Mikas Kindergartenaschen, die diese im Garten vergessen haben. Habt ihr Lust, Krickelkrakelbilder vom Dackel zu erstellen, die wir dann lochen und zu einem Buch zusammenbinden?

Kinder mit drei Jahren haben eine unbändige Lust am kreativen Tun und Zusammensein. Wir begleiten die Kinder bei diesem Malprojekt in ihrer Ausdruckslust und erfahren ganz nebenbei, wie wir diese erhalten und fördern können und was uns die Zeichnungen über Kinder erzählen.

7383 **Donnerstag**, 19.11.2026,
15.30-16.45 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die drei Spatzen im Ton – kleine Tiere ganz groß (für Vorschulkinder ab 5 Jahre)

Barbara Leiß

In diesem Kurs formen Kinder aus Ton ihre eigenen Lieblingstiere – vielleicht auch Spatzen oder ganz andere kreative Wesen. Mit den Händen wird geknetet, geformt und ausprobiert bis einzigartige Figuren entstehen. Während des Erschaffens wandern bunte Steinchen, Glitzer und Federchen in die Tiere und bekommen so ihren ganz eigenen Charakter. Die Figuren werden mitgenommen und trocknen in Ruhe zu Hause. Wenn es nicht in die Wohnung regnet, haben die Wesen ein langes Leben im Zuhause. Spielerisch entdecken die Kinder ihre Kreativität und haben Freude am Gestalten.

7384 **Freitag**, 04.12.2026,
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)
vhs im Riemeke,
18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die glitzernde Weihnachtswichtelwelt (5+)

Barbara Leiß



Mach mit in der Weihnachtswichtelwerkstatt! Wir fangen auf Leinwand den Zauber einer glitzernden Weihnachtswichtelwelt ein.

In deinem Bild steigen Rauchfahnen aus den Schornsteinen kleiner Wichtelhäuser, Schneeflocken tanzen durch die klare Nachtluft, und in den Fenstern leuchten warme

Lichter. Weihnachtsbäume glitzern, Schlitten stehen bereit, Spielzeug liegt verstreut, und der Duft von Plätzchen scheint förmlich in der Luft zu liegen. Vielleicht huschen auch ein paar neugierige Tiere durchs Bild? Welche Geschichten möchtest du erzählen? Gemalt wird auf Leinwand mit Acrylfarben.

7390 **Freitag**, 11.12.2026, 16.00-18.15 Uhr
Samstag, 12.12.2026, 11.00-13.15 Uhr
(6 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,80 Euro (keine Ermäßigung)

Marmorieren für Kinder (6+)

Meri Berg



Bevor wir unsere Finger nass machen, probieren wir zuerst ein wenig zu zeichnen. Danach bringen wir Farbe ins Spiel und gestalten mit der Ebru-Technik wunderschöne marmorierte Bilder. Hast du Lust, mitzumachen?

7401 **Samstag**, 10.10.2026,
15.00-16.15 Uhr (2 UStd.)
Kunstschule spARTacus,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fadenzauber & Hammerhelden – Wir gestalten Nagelbretter (6+)

Ronja Brandt

In diesem kreativen Kurs gestalten Kinder ihr eigenes Nagelbild aus Holz, Nägeln und bunten Fäden. Spielerisch stellen sie sich vor, entwickeln Ideen und setzen diese Schritt für Schritt um – vom Aufzeichnen des Motivs bis zum Wickeln der Fäden. Dabei lernen sie den sicheren Umgang mit Werkzeugen und probieren sich kreativ aus. Nebenbei werden Feinmotorik, Konzentration und räumliches Denken gestärkt. Am Ende präsentieren alle stolz ihre kleinen Kunstwerke.

7409 **Sonntag**, 08.11.2026,
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)
vhs in der Südstadt,
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gipszauber – Deine Ideen werden fest! (6+)

Ronja Brandt

In diesem kreativen Kurs tauchen Kinder in die Welt des Gipses ein und gestalten eigene kleine Kunstwerke. Gemeinsam wird der Gips angerührt, in Formen gegossen und später bunt bemalt. Schritt für Schritt lernen die Kinder den Umgang mit Material und Werkzeug und erleben, wie aus flüssigem Gips feste Figuren entstehen. Dabei werden Kreativität, Konzentration und Feinmotorik spielerisch gefördert. Am Ende präsentieren alle stolz ihre einzigartigen Ergebnisse.

7410 **Samstag**, 14.11.2026,
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)
vhs in der Südstadt,
18,50 Euro (keine Ermäßigung)

Papier schöpfen & kreativ gestalten – dein eigenes Recycling-Kunstwerk (6+)

Ronja Brandt

In diesem zweitägigen Kurs entdecken Kinder, wie aus altem Papier neues entsteht. Sie reißen, mischen und schöpfen ihr eigenes Papier und formen daraus kreative Seiten und Motive. Nach dem Trocknen werden die Werke individuell gestaltet, gebunden und verziert. Spielerisch lernen die Kinder den Papierkreislauf kennen und entwickeln eigene Ideen weiter. Dabei werden Kreativität, Feinmotorik und ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit gefördert – und es entstehen ganz persönliche Kunstwerke.

7411 BEGINN: 29.11.2026, 2x sonntags,
14.00-15.30 Uhr (4 UStd.)
vhs in der Südstadt,
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

Action Painting für Kids und Teens (8-13)

Svenja Ragaller



Tauche ein in die aufregende Welt des Action Paintings! In diesem Ferienkurs geht es bunt, kreativ und dynamisch zu. Du wirst wie die berühmten Künstler*innen des Action Paintings, z.B. Jackson Pollock, mit Pinsel, Schwämmen, Spritzern und sogar deinen Händen auf großen Leinwänden

arbeiten. Hier darfst du dich ausprobieren, klecksen, tropfen und deine Farben so richtig in Bewegung bringen!

Ob wild, verspielt oder ausdrucksstark, dein Kunstwerk wird so einzigartig wie du selbst. Lerne verschiedene Techniken kennen. Die Kursleiterin unterstützt dich dabei, deine Ideen mit Schwung und Spaß umzusetzen. Am Ende nimmst du dein eigenes, farbenfrohes Kunstwerk mit nach Hause! Lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte deine Herbstferien mit Farbe und Action!

7412 Dienstag, 27.10.2026,
14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,20 Euro (keine Ermäßigung)

7413 Donnerstag, 29.10.2026,
14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
vhs im Riemeke,
25,20 Euro (keine Ermäßigung)

Kreatives Nähen für Kinder und Jugendliche (10+)

Karin Heese



Am Anfang lernt ihr eine Nähmaschine mit ihren wichtigsten Funktionen und Nächstichen näher kennen: Wo und wie wird der Faden eingefädelt? Wo näht die Maschine eigentlich her? Warum sieht die eine Naht anders aus als die andere? Kann man auch rückwärts nähen?

Dann starten wir und nähen das erste Projekt: Ihr könnt nach eigenem Wunsch einen Beutel, einen Kissenbezug oder eine Handytasche herstellen. Ihr werdet staunen und stolz sein, wenn ihr euer fertiges Werk in den Händen haltet!

7415 Montag – Mittwoch, 19.10.2026 – 21.10.2026,
10.00-13.00 Uhr (12 UStd.)
vhs im Riemeke,
46,40 Euro (keine Ermäßigung)

Kreatives Nähen für Kinder und Jugendliche (10+) – Aufbaukurs

Karin Heese

Habt ihr schon mal mit einer Nähmaschine genäht und kennt ihre wichtigsten Funktionen? Möchtet ihr gerne eure Nähkünste weiter trainieren und ein eigenes Projekt herstellen? Dann kommt in unseren Aufbaukurs. Hier könnt ihr unter fachkundiger Begleitung eine Schürze, Handy- oder Kosmetiktasche, oder einen Kissenbezug nähen und euer Wissen um das Einnähen eines Reißverschlusses erweitern. Ihr werdet staunen und stolz sein, wenn ihr euer fertiges Werk in den Händen haltet!

Ihr werdet staunen und stolz sein, wenn ihr euer fertiges Werk in den Händen haltet!

7418 Donnerstag – Freitag, 22.10.2026 –
23.10.2026, 10.00-13.00 Uhr (8 UStd.)
vhs im Riemeke,
31,60 Euro (keine Ermäßigung)

Kuschelmonster nähen – Dein Nadel-und-Faden-Abenteuer für Kinder ab 8 Jahren

Karin Heese



In unserem Kurs lernt ihr zunächst ganz grundlegend den Gebrauch von Nadel und Faden: wie fädelt man ein? Wie näht man einen Knopf an? Und wie vernäht man eigentlich einen Faden? Dann übt ihr verschiedene Handstiche, wie Vorstich, Steppstich, Zickzackstich und Schlingstich.

Am zweiten Tag näht ihr dann euer eigenes kreatives Kuschelmonster, das ihr zusammen mit einem Zertifikat mit nach Hause nehmen könnt.

7419 Montag – Dienstag, 26.10.2026 – 27.10.2027,
10.00-13.00 Uhr (8 Ustd.)
vhs im Riemke,
37,60 Euro (keine Ermäßigung)

NACHHALTIGKEIT ENTDECKEN UND ERLEBEN

Detektiv*innen im Abwasserland: Die Familienführung auf der Kläranlage Paderborn (6+)

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Daniel Plath



Tauche ein ins Reich der Abwasser-Monster! Wohin verschwinden das Badewasser und das Spülwasser wirklich? Finde heraus, wie eine Riesen-Harke alles aus dem Wasser fischt, was da nicht hineingeht. Entdecke die geheimnis-

vollen Faultürme, die großen schwarzen „Eier“, die Strom für die ganze Anlage machen. Werde zum Umwelthelden und verstehe, wie wir mit moderner Technik und Millionen von Bakterien das Wasser sauber zurück in die Natur schicken! Ein spannendes Abenteuer für die ganze Familie – garantiert nicht zum Wegspülen!

Die Begleitung der Kinder durch einen Erwachsenen ist erforderlich.

7430 Samstag, 10.10.2026,
10.00-11.30 Uhr (2 Ustd.)
Treffpunkt: Besucherparkplatz
der Kläranlage Paderborn, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Wimmelbuchkino „Ab ins Wasser – warum sich ein Fisch auf die Reise macht“

Christina Kregel

In Form einer kleinen Kinovorstellung zeigen wir unseren kleinen Verbraucher*innen unser Wimmelbuch zum Thema Abfall im Wasser. Die Kids zwischen 4 und 6 Jahren können sich auf einen bunten und kindgerecht informativen Nachmittag freuen. Nach der Vorstellung gibt es noch eine praktische und kreative Überraschungseinheit mit einer Kleinigkeit für zuhause. Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist erforderlich.

7431 Mittwoch, 14.10.2026,
15.00-16.00 Uhr (1 Ustd.)
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Besichtigung des Betriebsgeländes und Recyclinghofs ASP für Kinder ab 5 Jahren

(in Zusammenarbeit mit dem ASP Paderborn)

Anna Warnicke



Abfallentsorgung erleben! Wie viele Abfallsammel-fahrzeuge hat der ASP im Einsatz? Warum gibt es eigentlich vier unterschiedliche Abfallbehälter? Welcher Abfall gehört in gar keinen Abfallbehälter? Und was passiert mit den Abfällen, die auf dem Recyclinghof abgegeben werden?

Diese und mehr Fragen werden bei der Besichtigung des Betriebsgeländes und des Recyclinghofes beantwortet. Dabei kannst du auch selber aktiv werden und hinter dem Steuer eines Sammelfahrzeugs Platz nehmen.

Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist erforderlich.

7432 Dienstag, 20.10.2026,
10.00-11.30 Uhr (2 Ustd.)
Treffpunkt: vor dem Servicecenter auf dem Betriebsgelände des ASP, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

7

Zielgruppen

Bienenwachs Workshop (10+)

Dr. Felicitas Demann



Honig – ist nicht nur ein natürliches Süßungsmittel, sondern hat auch antibakterielle Eigenschaften. In dem Workshop stellen wir Honighandcreme, Honigseife und Bienenwachskerzen selbst her.

7433 **Mittwoch, 21.10.2026,**
16.00-18.00 Uhr (3 UStd.)
Naturkundemuseum Paderborn, Fokusatelier,
entgeltfrei
Es sind 3,00 Euro vor Ort in Bar zu entrichten.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pilzwanderung für Kinder (ab 6) in Begleitung Erwachsener

siehe Kurs Nr. 1227

Kleine Backigel – Muffins mit Stachelspaß (8+)

Nicole Cedro

In diesem herbstlichen Backkurs zaubern Kinder ab der 3./4. Klasse süße Igel muffins zum Naschen und Staunen. Gemeinsam wird gerührt, gebacken und kreativ dekoriert, bis aus leckeren Muffins kleine Igel entstehen. Spielerisch lernen die Kinder den Umgang mit Zutaten und haben dabei jede Menge Spaß in der Backstube.

7434 **Donnerstag, 29.10.2026,**
10.00-14.00 Uhr (5 UStd.)
vhs in der Südstadt,
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

SPORT UND BEWEGUNG

Las Risueñas: Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn



Bewegung zur Musik fördert bei Kindern Kondition, Selbstbewusstsein und Rhythmusgefühl. Sie gewinnen an Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und verbessern das Körpergefühl. So stärkt Kindertanz die körperliche, geistige und soziale Kompetenz gleichermaßen. Vermittelt werden Flamenco und Jazz Dance. Dehnungs-

und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

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

7480 **BEGINN: 04.11.2026, 7x mittwochs,**
16.30-17.30 Uhr (9 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
45,70 Euro (keine Ermäßigung)

Las Resplandoras: Tanzen für Grundschulkinder

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn

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

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

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

7482 **BEGINN: 03.11.2026, 7x dienstags,**
16.30-17.30 Uhr (9 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
45,70 Euro (keine Ermäßigung)

Bollywood für Groß und Klein

Beate Fehn

Bollywoodtanz ist eine Mischung aus indischer Folklore, Jazztanz und weiteren Einflüssen aus westlichen Tänzen. Die Musik zu den Tänzen entstammt aus indischen Bollywoodfilmen. Im Unterricht werden Schrittkombinationen, einzelne Bewegungen sowie ein Tanz geübt. Bitte Tanzschlappchen oder Gymnastikschlappchen mitbringen.

Bei Rückfragen kann gerne per Mail bei: Fehn.Beate@gmail.com nachgefragt werden.

7486 BEGINN: 31.08.2026, 8x montags,
18.15-19.15 Uhr (11 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
55,30 Euro (keine Ermäßigung)

YogaZeit zu zweit –stark & entspannt mit Mama (für Kinder von 7 bis 10)

siehe Kurse Nr. 3158f. & 8959



Mit den Kursen im Fachbereich „vhs für Frauen“ kommen wir den Wünschen von Frauen entgegen, die gerne mit anderen Frauen lernen wollen. Unser Anliegen ist es zudem, den möglicherweise unterschiedlichen Lernbedürfnisse von Frauen und Männern in Inhalt und Gestaltung der Veranstaltung Rechnung zu tragen. Dieser Fachbereich ist als Querschnitt organisiert. Nachfolgend finden Sie lediglich eine Auflistung aller Veranstaltungen, die sich speziell an Frauen richten. Ausführlichere Beschreibungen finden Sie unter den aufgeführten Kursnummern in den einzelnen Fachbereichen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die jeweiligen Fachbereichsleitungen.

Wie Frauen an der Börse investieren sollten

siehe Kurs Nr. 1038

Die Zukunft der Kommunikation ist weiblich

siehe Kurs Nr. 1048

Beauty-Taping, natürlich schön ohne Botox

siehe Kurs Nr. 1816

Nähen verbindet –

Einstiegskurs für Frauen aus aller Welt

siehe Kurs Nr. 2932

ADHS bei Mädchen und Frauen

siehe Kurs Nr. 3010

Achtsames Waldbaden trifft Fotografie für Frauen

siehe Kurs 3105

Bauchtanz

siehe Kurs Nr. 3200f.

Orientalischer Tanz Aufbaukurs

siehe Kurs Nr. 3256

Female Style Dance

siehe Kurs Nr. 3277f.

Pole-Training

siehe Kurs Nr. 3350ff.

Circle-Training

siehe Kurs Nr. 3405ff.

Aikido für Frauen – Selbstverteidigung ohne Gewalt

siehe Kurs Nr. 3430

Mutter & Kind Body-Workout

siehe Kurs Nr. 3532

Aikido für Frauen – Selbstverteidigung ohne Gewalt

siehe Kurs Nr. 3430f.

Bauch, Beine, Po – Gymnastik mit Musik

siehe Kurs Nr. 3538f.

Fitness mit Musik für Frauen 50+

siehe Kurs Nr. 3540f.



7

Zielgruppen

Selbstverteidigung für Frauen

siehe Kurs Nr. 3686

Wechseljahre – eine herausfordernde Zeit gesund meistern

siehe Kurs Nr. 3803

Women together: Let's talk (B1/B2)

siehe Kurs Nr. 4347

EDV-Sprechstunde "von Frau zu Frau"

siehe Kurs Nr. 5120ff.

MIA – Starke Frauen – Sprechtraining A2-B1

siehe Kurs Nr. 6009

Nähen, Upcycling und Deutschlernen – Sprache mit Stil

siehe Kurs Nr. 6012

Interkultureller Lese-Brunch für Frauen

siehe Kurs Nr. 6013

Frauencafé (für Gehörlose)

siehe Kurs Nr. 7250

Schnelles Make-up für jeden Tag

siehe Kurs Nr. 8614

Make-up für besondere Anlässe

siehe Kurs Nr. 8615

Gymnastik für Frauen (55+)

siehe Kurs Nr. 8930f.

zelenen Fachbereichen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die zuständigen Fachbereichsleitungen.

Politik, Wirtschaft und Geschichte am Vormittag, Vortragsrunde mit Diskussion

siehe Kurs Nr. 1080

"Mitten im Leben"

siehe Kurs Nr. 1081

Spieelnachmittag für die „Generation 60 plus“

siehe Kurs Nr. 1100f.

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

siehe Kurs Nr. 1320

Mobilitätstraining für Senior*innen und mobilitätseingeschränkte Fahrgäste

siehe Kurs Nr. 1323f.

Singen befreit die Seele in traurigen Zeiten

siehe Kurs Nr. 3113

Circle-Training für Frauen

siehe Kurs 3405ff.

Senior*innengymnastik im Sitzen und im Stehen

siehe Kurs 3570ff.

Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.1)

siehe Kurs Nr. 4207

Englisch (A2) Auffrischung & Vertiefung am Nachmittag: Selbstsicher Kommunizieren

siehe Kurs 4210

Englisch lernen leicht gemacht – Mittelstufe (B1.1)

siehe 4221f.

Einstiegskurs:

Apple iPad und iPhone für Senior*innen

siehe Kurs Nr. 5028f.

PC Einstiegskurs für Senior*innen

siehe Kurs Nr. 5090

Handykurs für Senior*innen – Smartphones und Tablets richtig bedienen

siehe Kurs Nr. 5092

Umstieg auf Windows 11

siehe Kurs Nr. 5097



Um den besonderen Lernbedürfnissen älterer Menschen Rechnung zu tragen sowie zur Erleichterung der Orientierung im vhs-Programm haben wir den Fachbereich „vhs für Ältere“ als Querschnitt organisiert. Nachfolgend finden Sie lediglich eine Auflistung aller Veranstaltungen, die sich speziell an ältere Menschen richten. Ausführlichere Beschreibungen finden Sie unter den jeweiligen Kursnummern in den ein-

Digitale Kompetenzen im Alltag

siehe Kurs Nr. 5098

KI für Senior*innen

siehe Kurs Nr. 5099

Kommunikation im Internet

siehe Kurs Nr. 5100

Social Media – Einführung für Senior*innen, Eltern und andere Nichtnutzer*innen

siehe Kurs Nr. 5103

Offene Computer- und Handy-Sprechstunde für die Generation 55 plus

siehe Kurs Nr. 5118f.

Wirbelsäulengymnastik

siehe Kurs Nr. 8338f.

Gymnastik für Frauen (55+)

siehe Kurs Nr. 8930



Veranstaltungen für die Zielgruppe vhs.business zielen auf mögliche Bedarfe und Interessen klein- und mittelständischer Unternehmen und bieten ein breit gestreutes Angebot aus verschiedenen Fachbereichen. Die Kurse sind in unterschiedlichen Aspekten auf Anforderungen der beruflichen Weiterbildung ausgerichtet: Online-Formate, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen, Angebote am Vormittag, Bildungsurlaube oder kompakte inhaltliche Auseinandersetzungen mit unterschiedlichen Themen aus Politik, Gesellschaft, Gesundheit, Sprachen und Beruf/IT. Eine Auswahl zeigt der folgende Einblick.

SKILLS / KNOWLEDGE

Im Fachbereich 1 finden Sie zum Beispiel gesellschaftspolitisch relevante Themen, die auf wirtschaftliches Handeln ausstrahlen.

Künstliche Intelligenz und Bildung

siehe Kurs Nr. 1020

Gesund älter werden im Beruf

siehe Kurs Nr. 1050

Der Fachbereich 5 ist zu einem großen Teil der beruflichen Weiterbildung gewidmet. Neben Standardthemen, wie zum Beispiel Buchführung, finden Sie dort viele Kurse zur Erweiterung beruflicher Skills.

Nebenberuflich selbstständig: von der Idee zur Umsetzung

siehe Kurs Nr. 5807

Sitzungen souverän und effizient leiten

siehe Kurs Nr. 5818

Agiles Projektmanagement mit Scrum

siehe Kurs Nr. 5850

GESUNDHEIT

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist heute ein wichtiger Teil des Personalmanagements und trägt dazu bei, Mitarbeiter*innengesundheit und -zufriedenheit zu stärken. Auch hier bietet die vhs viele Kurse, die für Unternehmen interessant sein könnten.

Entspannungstechniken

siehe Kurs Nr. 3125ff.

Gesunde Wirbelsäule mit Rücken Fit

siehe Kurs Nr. 3642f.

Aktive Mittagspause: leichter Rücken

siehe Kurs nr. 3630

SPRACHEN

Sprachkompetenz ist eine wichtige Voraussetzung zur Bewältigung des beruflichen Alltags. Daher finden Sie bei uns im Fachbereich 4 Kurse für Menschen, die nicht Deutsch als Muttersprache haben, sowie für deutschsprachige Mitarbeiter*innen, die eine Fremdsprache erlernen sollen.

Berufssprachkurse (DeuFö)

Deutschkurse

Neben dem „normalen“ Sprachangebot können wir auch Sprachkurse in berufsspezifischen Ausrichtungen planen, zum Beispiel „Englisch für die Gastronomie“. Wenden Sie sich bei Fragen gerne an die Fachbereichsleiterin Alexandra Stöbel.

Let's talk at lunchtime (A2+/B1)

siehe Kurs Nr. 4341

IT/EDV

Computeranwendungen gehören zum beruflichen Alltag und erfordern eine stetige Weiterbildung der Mitarbeiter*innen. Kurse zur beruflichen Nutzung von unterschiedlichen Software-Produkten oder Social-Media-Plattformen sowie Internetanwendungen finden Sie im Fachbereich 5. Von Grundlagen-schulungen für die Office-Produkte bis zu speziellen betrieblichen Anwendungen finden Sie dort Kurse in unserem Angebot. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an den Fachbereichsleiter Tobias Zenker.

IT fürs Büro – Wissen für den Job!

siehe Kurs Nr. 5173

Microsoft Outlook/Word/Excel

siehe Kurs Nr. 5175ff.

Insta intensiv für Fortgeschrittene – von der privaten zur beruflichen Nutzung

siehe Kurs Nr. 5053

WEITERBILDUNGSFÖRDERUNG



Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (**MAGS**) bietet mit dem Bildungsscheck 2.0 wieder eine Förderung beruflicher Weiterbildung an.

Einmal pro Kalenderjahr können Sie eine Förderung von bis zu 50% der Weiterbildungskosten (max. 500€) beantragen! Die Förderung können Sie online über das **ESF**-Online-Portal beantragen.

Finden Sie weitere Informationen zu den Bedingungen und zum Verfahren auf unserer Webseite.

Erweitere deine digitale Kompetenz.



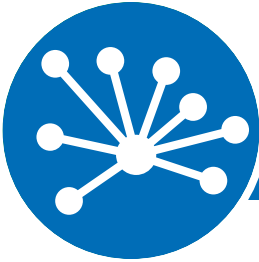
vhs

Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

7

Zielgruppen

Stadtteile



DER KURZE WEG ZUM „LEBENSLANGEN LERNEN“

- 180 Elsen
- 180 Sande
- 181 Quartier Paderborn Süd-Ost
- 182 Schloss Neuhaus
- 184 Wewer

Ansprechpartnerin: **Nadja Bilstein**
Tel. 05251 88-14307, n.bilstein@paderborn.de

VERANSTALTUNGEN IN DEN STADTEILEN

Die vhs möchte das Kursangebot auch in den Paderborner Stadtteilen weiterentwickeln.

Haben Sie eine Idee, was in Ihrem Stadtteil auf Interesse stoßen könnte?

Oder möchten Sie selbst einen Kurs zu einem bestimmten Thema leiten? Wenn Sie pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten haben, nehmen Sie unter Tel. 05251 88-14300 oder vhs@paderborn.de Kontakt mit uns auf.

ELSEN

Hatha-Yoga-Praxis

Marietta Kunze



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

8320 BEGINN: 16.09.2026, 10x mittwochs,
10.30-12.00 Uhr (20 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wirbelsäulengymnastik

Vera Hermeler

Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, baut Stress ab und stärkt die Muskeln. Davon können die Teilnehmenden auch langfristig profitieren, denn kräftige Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskeln sorgen für eine aufrechte Haltung, entlasten die Bandscheiben und beugen so Rückenschmerzen vor. Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie Entspannungsübungen bilden die Schwerpunkte dieser Veranstaltung.

8338 BEGINN: 16.09.2026, 11x mittwochs,
09.00-10.00 Uhr (15 UStd.)
Vereinshaus des TuRa Elsen,
72,50 Euro (ermäßigt: 57,50 Euro)

SANDE

Schnelles Make-up für jeden Tag

Melissa Kasapbicer



Oft muss es morgens schnell gehen, und dann kommt es besonders darauf an, dass jeder Handgriff sitzt. Die Dozentin, Make-up Artist und Visagistin, zeigt Ihnen, wie Sie in wenigen Minuten zu einem professionellen und typgerechten Make-up kommen. Dazu gehört neben dem richtigen Abdecken der Haut auch eine Einführung, welche Farben zu Ihrem Typ passen. Müde Augen lassen sich aufwecken und Ihr Gesicht kann strahlen. Sie erhalten Profi-Tricks, mit denen Sie in kürzester Zeit eine große Wirkung erreichen können.

8614 **Mittwoch**, 04.11.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Sande,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up für besondere Anlässe

Melissa Kasapbicer

Sie möchten sich für festliche Anlässe, Feiern oder besondere Abende perfekt in Szene setzen? Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie sich selbst ein elegantes Abend- oder Gala-Make-up schminken. Gemeinsam erarbeiten wir einen ausdrucksstarken Glamour-Look mit intensiven Augen, einem makellosen Teint und perfekt abgestimmten Farben. Sie erhalten praktische Tipps zu Technik, Produkten und Haltbarkeit – ideal für lange Nächte und unvergessliche Momente.

8615 **Mittwoch**, 09.12.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Sande,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

QUARTIER PADERBORN SÜD-OST

(AUF DER LIETH, KAUKENBERG,
GOLDGRUND, SPRINGBACH HÖFE)



Mit dem Fahrrad durch Südamerika – ein Reisebericht

Nachbarschaftstreff Süd-Ost e.V.



Mit dem Fahrrad durch Südamerika: Dieser Reisevortrag nimmt Sie mit von Chile über Patagonien bis nach Brasilien. Der Vortragende berichtet von seinen persönlichen Erlebnissen, beeindruckenden Landschaften und besonderen Begegnungen – anschaulich begleitet von eigenen Fotografien der Reise.

8701 **Mittwoch**, 07.10.2026,
17.30-19.30 Uhr (3 UStd.)
Nachbarschaftstreff Süd-Ost, entgeltfrei

Bücher am Abend – fremde Heimat Deutschland

Lesen, Hören und miteinander ins Gespräch kommen

Nachbarschaftstreff Süd-Ost e.V.

Einmal im Quartal werden vier ausgewählte Bücher zu einem gemeinsamen thematischen Schwerpunkt vorgestellt. Freuen Sie sich auf inspirierende Lesetipps, neue Perspektiven und anregende Gespräche in entspannter Atmosphäre. Das aktuelle Thema wird vorab auf der Website des Nachbarschaftstreffs Süd-Ost (www.nachbarschaftstreff-pb.de) bekannt gegeben.

8702 **Dienstag**, 17.11.2026,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Nachbarschaftstreff Süd-Ost, entgeltfrei

Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?

Daniel Radix

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

8703 **Mittwoch**, 30.09.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Nachbarschaftstreff Süd-Ost, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Spieletreff für Jung und Alt

Nachbarschaftstreff Süd-Ost e.V.

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

8705 **BEGINN**: 14.10.2026, 6× mittwochs,
17.00-20.00 Uhr (24 UStd.)
Nachbarschaftstreff Süd-Ost, entgeltfrei
Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei dem Nachbarschaftstreff Süd-Ost e.V. an
(nachbarschaftstreff-pb@paderborn.com).

Fledermäuse Auf der Lieth ...?! Faszination raffinierter Flugkünstler

Vortrag mit Exkursion

Nachbarschaftstreff Süd-Ost e.V.

Wenn die Dämmerung einsetzt, beginnen Fledermäuse ihre lautlosen Flugmanöver am Nachthimmel. Wie sie sich selbst in völliger Dunkelheit sicher orientieren, Hindernissen ausweichen und dabei geschickt Insekten jagen, gehört zu den erstaunlichsten Leistungen der Tierwelt. Bei einem abendlichen Spaziergang erfahren Sie Wissenswertes über die Lebensweise, Orientierung und besonderen Fähigkeiten dieser faszinierenden Nachtjäger.

8706 **Dienstag**, 08.09.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Nachbarschaftstreff Süd-Ost, entgeltfrei

Begegnungscafé am Kaukenberg

Diakonie Paderborn-Höxter e.V.

In gemütlicher Atmosphäre gemeinsam Kaffee trinken, plaudern und neue Kontakte knüpfen – das Begegnungscafé lädt zu geselligen Stunden in netter Runde ein. Ein offener Treffpunkt für alle, die Gemeinschaft und Austausch schätzen.

8720 **Dienstag**, 08.09.2026,
10.00-12.00 Uhr (37 UStd.)
Begegnungsraum Regenbogen, Kaukenberg,
entgeltfrei

Die „Flotte Nadeln“ – Strickgruppe

Diakonie Paderborn-Höxter e.V.

Ob Stricken, Häkeln oder einfach kreativ sein – bei den „Flotten Nadeln“ stehen Gemeinschaft und Freude am Handarbeiten im Mittelpunkt. Auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen und können in entspannter Runde Neues lernen.

Es ist keine Anmeldung nötig. Bitte Strick- bzw. Häkelsachen mitbringen.

8721 **Montag**, 07.09.2026,
14.00-16.00 Uhr (37 UStd.)
Begegnungsraum Regenbogen, Kaukenberg,
entgeltfrei

Krabbelgruppe

Diakonie Paderborn-Höxter e.V.

Die Krabbelgruppe bietet Eltern und ihren Babys oder Kleinkindern einen liebevollen Ort zum Spielen, Austauschen und Kennenlernen. Gemeinsam Zeit verbringen, Kontakte knüpfen und den Alltag mit anderen Familien teilen.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

8722 **Donnerstag**, 03.09.2026,
09.30-11.30 Uhr (37 UStd.)
Begegnungsraum Regenbogen, Kaukenberg,
entgeltfrei

Künstliche Intelligenz – eine Einführung für Senior*innen

Nils Kloppenburg

Bekommen Sie einen praktischen Einblick in die Welt der künstlichen Intelligenz (KI). Wie kann man KI selbst und kostenfrei verwenden? Wie hilfreich ist KI für Sie und wo müssen Sie vorsichtig sein? Bringen Sie gerne ein eigenes Smartphone mit, um direkt selbst auszuprobieren, wie es geht.

8723 **Mittwoch**, 18.11.2026,
17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsraum Regenbogen, Kaukenberg,
entgeltfrei

SCHLOSS NEUHAUS

Acrylmalerei

Brigitte Kleibohm

Alles was man sieht, kann man malen und dieses Sehen kann jeder Mensch lernen. Der künstlerische Ausdruck bleibt individuell, egal welcher Werkzeuge man sich bedient. Das ist das Credo der Dozentin, die ihr Studium an der Meisterschule für Kunsthandwerk und an der Hochschule für Bildende Künste in Berlin absolvierte. Bei diesem Prozess möchte sie die Teilnehmenden unterstützend begleiten.

8800 **BEGINN:** 24.09.2026, 8x donnerstags,
18.30-20.45 Uhr (30 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
83,60 Euro (keine Ermäßigung)

Spätlese – ein Theaterprojekt für Menschen (nicht nur) ab 55

Silvia Beiermann



In diesem offenen Theaterprojekt entwickelt sich auch aus der Biografie der Teilnehmenden und aktuellen Impulsfragen über einen Zeitraum von drei Monaten ein Bühnenstück, das in einer Aufführung in Schloss Neuhaus präsentiert wird. Unter Anleitung der Theaterpädagogin Silvia Beiermann stehen Kreativität, Begegnung und Freude am gemeinsamen Gestalten im Mittelpunkt. Das Projekt bietet neue Impulse für Wohlbefinden und aktive Gesundheitsvorsorge. Gesucht werden sowohl Mitspielende als auch Unterstützende für Requisiten, Maske und Organisation. Voraussetzungen zur Teilnahme sind moderate Beweglichkeit, Verlässlichkeit und Offenheit, sich auf Andere einzulassen. Alles andere wird sich freudig entwickeln.

Gefördert im Rahmen des Projektes „Gesunde Kommune“, unterstützt von der Techniker Krankenkasse und dem Gesundheitsamt des Kreises Paderborn. Weitere Infos finden Sie online.

8810 **BEGINN:** 29.09.2026, 11x dienstags,
16.00-18.00 Uhr (29 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Feldenkrais – Lernen durch Bewegung

Reiner Franzke

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die eigene Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Unter Anleitung von Bewegungssequenzen erforschen Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten. So kommen Sie eventuellen ungünstigen Belastungen auf die Schliche und schulen Ihr Körperbewusstsein. Sie erlernen gesunde und effiziente Bewegungsabläufe, die positiv auf Gehirn und Persönlichkeit wirken und Sie Ihren Alltag mit seinen unterschiedlichen Herausforderungen leichter und bewusster gestalten lassen.

Bei Unsicherheiten oder körperlichen Einschränkungen nehmen Sie bitte vorab Kontakt zum Dozenten auf: rf-jazz@t-online.de

8912 BEGINN: 24.09.2026, 10x donnerstags,
09.30–10.30 Uhr (13 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
63,10 Euro (ermäßigt: 50,10 Euro)

Gymnastik für Frauen (55+)

Marielies Klösener-Voß



Mit gezielten Übungen fördern wir Beweglichkeit, Muskelaufbau und Ausdauer – angepasst an die speziellen Bedürfnisse von Frauen ab 55 Jahren.

In diesem ganzheitlich ausgerichteten Kurs kombinieren wir Elemente aus der Gymnastik mit Yogaübungen. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Koordination und körperliche Balance nachhaltig zu verbessern – gerade dann, wenn der Alltag Spuren hinterlässt und der Körper aus dem Gleichgewicht gerät.

8930 BEGINN: 16.09.2026, 12x mittwochs,
09.30–10.30 Uhr (16 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
69,20 Euro (keine Ermäßigung)

Ganzkörpertraining mit gezielter Muskelkräftigung

Heike Dennin

Bleiben Sie fit und beweglich für die wechselnden Anforderungen im Alltag, im Sport und im Beruf. Ein stabiles Muskelkorsett mindert Rückenbeschwerden und das Verletzungsrisiko. Teilnehmende profitieren von dem auf die Gruppe abgestimmten Trainingskonzept. Der Kurs richtet sich gleichsam an Frauen und Männer und baut auf dem jeweiligen individuellen Fitnessstand auf.

8945 BEGINN: 23.09.2026, 10x mittwochs,
18.00–19.00 Uhr (13 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
59,20 Euro (keine Ermäßigung)

Pilates

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell



Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, Anfang des 19. Jh. vom deutschen Körpertrainer Joseph H. Pilates entwickelt. Die Übungen kombinieren Ganzkörpertraining mit einer fließenden Atmung: Ausatmen bei Anspannung der Muskulatur, Einatmen beim Loslassen. Im Fokus jeder Pilatesübung steht die Körpermitte, die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen, die für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung sorgen. Vielfältige, kreative Übungen schenken ein neues Körperbewusstsein und verhelfen so zu einem starken und beweglichen Körper.

8950 BEGINN: 21.09.2026, 11x montags,
18.00–19.00 Uhr (15 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
72,50 Euro (ermäßigt: 57,50 Euro)

8954 BEGINN: 21.09.2026, 11x montags,
19.10–20.10 Uhr (15 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
72,50 Euro (ermäßigt: 57,50 Euro)

8956 BEGINN: 25.09.2026, 11x freitags,
09.00–10.00 Uhr (15 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
72,50 Euro (ermäßigt: 57,50 Euro)

Jedes Krafttraining ist besser als gar keins

Michaela Dawson

Krafttraining bietet Vorteile für jeden Körper, unabhängig vom Alter oder Fitnesslevel, und gilt als effektive Maßnahme zur Steigerung der Lebensqualität. Muskeltraining stärkt nicht nur den Bewegungsapparat, sondern wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System und die Psyche aus. Trainiertes Gewebe schützt zudem nachweislich das Knochengerüst und arbeitet als Puffer für bestehende Schwachstellen. Der Kurs gibt einen theoretischen Überblick und zeigt in einer praktischen Einheit, wie Krafttraining auch ohne Fitnessstudio möglich ist.

8957 Samstag, 14.11.2026,
09.30–11.00 Uhr (2 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
8,20 Euro (keine Ermäßigung)

Faszinierende Faszien

Michaela Dawson

Faszien sind ein Bindegewebe, welches alle Organe und jeden Muskel umwickelt und so unserem Körper Stabilität verleiht. Verklebte Faszien sind oftmals Ursache für starke Verspannungen, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen. Faszien lassen sich trainieren und Verklebungen können gelöst werden. Sie erhalten einen theoretischen Überblick über das Thema Faszien. Eine praktische Trainingseinheit rundet das Angebot ab.

8958 Samstag, 14.11.2026,
11.15-12.45 Uhr (2 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
8,20 Euro (keine Ermäßigung)

YogaZeit zu zweit – Stark & entspannt mit Mama (für Kinder von 7 bis 10)

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell

Kinder von 7 bis 10 Jahren erleben gemeinsam mit ihrer Mutter entspannte und bewegte Wohlfühlzeit: Spielerische Yogaübungen, kleine Atempausen und Fantasiereisen 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. Der Preis ist ein Teampreis (Mutter und Kind).

8959 BEGINN: 21.09.2026, 4x montags,
17.15-18.00 Uhr (4 UStd.)
vhs über der Schloßbibliothek,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

WEWER

Las Risueñas:

Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn



Bewegung zur Musik fördert bei Kindern Kondition, Selbstbewusstsein und Rhythmusgefühl. Sie gewinnen an Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und verbessern das Körpergefühl. So stärkt Kindertanz die körperliche, geistige und soziale Kompetenz gleichermaßen. Vermittelt werden Flamenco und Jazz Dance. Dehnungs-

und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

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

7480 BEGINN: 04.11.2026, 7x mittwochs,
16.30-17.30 Uhr (9 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
45,70 Euro (keine Ermäßigung)

Las Resplandoras:

Tanzen für Grundschulkinder

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn

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

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

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

7482 BEGINN: 03.11.2026, 7x dienstags,
16.30-17.30 Uhr (9 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
45,70 Euro (keine Ermäßigung)

Bollywood für Groß und Klein

Beate Fehn

Bollywoodtanz ist eine Mischung aus indischer Folklore, Jazztanz und weiteren Einflüssen aus westlichen Tänzen. Die Musik zu den Tänzen entstammt aus indischen Bollywoodfilmen. Im Unterricht werden Schrittkombinationen, einzelne Bewegungen sowie ein Tanz geübt. Bitte Tanzschläppchen oder Gymnastikschläppchen mitbringen.

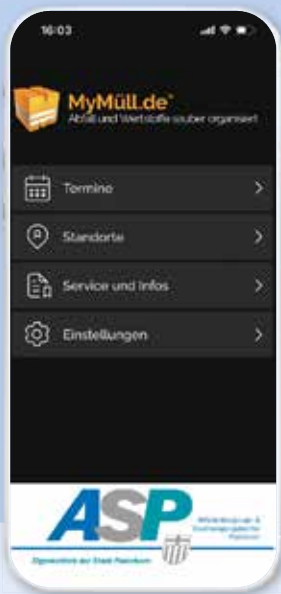
Bei Rückfragen kann gerne per Mail bei: fehn.beate@gmail.com nachgefragt werden.

7486 BEGINN: 31.08.2026, 8x montags,
18.15-19.15 Uhr (11 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
55,30 Euro (keine Ermäßigung)



Jetzt zum
Newsletter
anmelden





MyMüll.de

Die Termin-App für die Müllabfuhr!

Jetzt App herunterladen und
keine Abfuhr mehr verpassen!



www.mymuell.de



IHRE WERBUNG IM VHS KURSPROGRAMM

Anzeigenannahme

anzeigen.vhs.paderborn@gmail.com

05251 387 18 47

Cornelia Berndt

BILDNACHWEIS

Die für die Erstellung des Programms verwendeten Bilder sind zum Teil von Dozent*innen und Mitarbeiter*innen der vhs Paderborn erstellt worden, die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt. Die Nutzungsrechte für weitere Bilder wurden von folgenden Anbietern erworben bzw. zur Verfügung gestellt. Die Zahlen korrespondieren mit den Kursnummern, in deren Kontext sich die Bilder befinden.

Canva: 1605 mokey business, 4771 cokada

ImagesCanva: 1605 mokey business

pexels: 3642 Marta Wave, 3662 Jim de Ramos, 7480 Konstantin Mishchenko

pixabay: 1062 Maklkay62, 1086 edeltravel, 1095 Pexels, 1100 Alexas Fotos, 1614 Gerd Altmann, 2801 Shutterbug75, 3060 Kleiton Santos, 3104 hota2kaz, 3116 Heike Frohnhoff, 3126 Heike Frohnhoff, 3130, 3146 Elias Schäferle, 3154 Gerd Altmann, 3161 Marjon Besteman, 3170 Veronica Bosley, 3198 Alexas, 3350 CarolinaCorel, 3410 Michael Schwarzenberger, 3800 SteveBuisinne, 3807 Andy M, 3850 AnthonyLangdon, 3867 photaubay98, 4200 Gerd Altmann, 4207 ruvenss, 4216 Mary Bettini Blank, 4224 Anne-Ed C, 4347 Albrecht Fietz, 4352 Thierry BEUVE, 4400 Hans, 4415 Barbara Rosner, 4425 lecreusois, 4427 Pierre Blaché, 4470 sumulee, 4480 272447, 4500 Gerhard Gellinger, 4502 Ruth Archer, 4505 Andrea Albanese, 4512 Serge Wolfgang, 4524 Bohemidan, 4533 Reinhold Schlager, 4617 Pixels4Free, 4629 EstudioWebDoce, 4652 Priscila Sanchez, 4658 Manfred Zajac, 4702 OpenClipartVectors, 4702 schamane27, 4741 Modern Seoul, 4753 Monika Schröder, 4760 Jacqueline Macou, 4777 jackmac34, 4792 Klaus Reiser, 4810 Denis Doukhan, 5005 Gerd Altmann, 5010 Pexels, 5021 Karolina Grabowska, 5054 ZMorph3D, 5096, 5103 Azam Kamolov, 5173, 5221 Fateh Muhammad Raja, 5326 Fateh Muhammad Raja, 5730 Nattan Kanchanaprat, 5810, 6002 Pexels, 6014, 7430 Mohammad Hossain, 8320 StockSnap, 8614 annca, 8930 TungArt7

stock.adobe.com: 1110 vegefox, 2536 Cornelia Kalkhoff, 2552 Cornelia Kalkhoff, 3570 belahoche, 5090 Claudia Paulussen, 5233 Antonioguilem

unsplash: 3083 gabrielle henderson, 3512 Mariah Solomon

Sonstige: adfc 3686; AdobeStock_331559554 4426; Andrea_Babilon 1001, 1002; Archäologisches Freilichtmuseum Oerlinghausen 7302, 7303; Heiko Arjes 1217; Ursula Barkhausen 2616, 2618; Silvie Beiermann 8810; Lisa Bergann 1075; Meri Berg 2607; Nadja Bilstein 7419; Ute Bohla 2619, 2620; Michael Brockhoff 1135; Alexander Bunzel 1225, 1227, 1231; Xpert Business 5901; Claudia Bürger 5120; CC-BY-SA2.5 1104; Cremer-Robelski 2600, 2603, 2604, 2606, 2608; André Dawson 3688; Jan Düker 3686; Joselita Figueiredo dos Santos Schnell 8950; Fotolia_118183337_S 4600; Freepik 4830, 6003, 6004, 6006, 6007; Christa Hökel 7210; Judith_Weslau 2642; Sonja Kallenbach nicht für Social Media 4190; Kanu-Club Paderborn 3675; KI-generiert 1082, 7415; Silvia Knühmann 1320; Dieter Kropp 2324; Stefan Kuntze 2909; Nicolene Kühn 4790, 4791; Julia Lakirdakis-Stefanou 1214; Barbara Leiß 2553, 7311, 7379, 7390, 7401; MAGS -; Toni Müller 8701; Naturkundemuseum Paderborn 7433; Pinkvoss Verlag 1065; PriscilliaGrubo 1064; QUAX-Verein 1079; Svenja Ragaller 2609, 7412; Ralf Schwan 1003; Cornelia Schönwald 1680; Stadt- und Kreisarchiv Paderborn 1077; Stadt Paderborn 7432; Dominique Thielemann 1092, 7305; Susanne Tingelhoff 1087, 7308; Verbraucherzentrale NRW 7431; vhs Paderborn 5817, 5825; Eva Wilcke 2611, 7350; Sandra Wilcke 1216, 1217; Udo Zilkens 2323

Texte und Bilder im Programmheft
sind teilweise mit Hilfe von KI erstellt

LAGEPLÄNE

Näheres zu unseren Veranstaltungsorten finden Sie unter:



AGB

Allgemeine Geschäftsbedingungen mit der Anlage Datenschutz | Volkshochschule



NUTZEN SIE DIE MÖGLICHKEITEN DES ÖFFENTLICHEN PERSONENNAHVERKEHRS

Informationen zu Fahrplänen und Tarifen:

PaderSprinter – Kundencenter

Westernmauer 18, 33098 Paderborn
Tel.: 05251 6997-222
www.padersprinter.de

„fahr mit“-mobithek

Mobilitätszentrale im Hochstift

Bahnhofstraße 27, 33102 Paderborn
Tel.: 05251 2930-400
www.fahr-mit.de

vhs am Stadelhof

Haltestelle: Gierstor, Heiersstraße

vhs in der Busdorfstraße

Haltestelle: Gierstor

vhs Fürstenbergstraße

Haltestelle: Westerntor

Sporthalle am Fürstenweg

Haltestelle: Rolandsweg, Freibad/Schützenplatz

vhs im Riemeke

Haltestelle: Im Lohfeld, Westfriedhof

vhs in der Südstadt

Haltestelle: Stephanusstraße

vhs über der Schlossbibliothek, Schloß Neuhaus

Haltestelle: Schloß Neuhaus, Schloß

Pelizaeus-Gymnasium

Haltestelle: Giersstor

BARRIEREFREIHEIT

Der vhs ist es ein zentrales Anliegen, möglichst viele ihrer Angebote allen Interessierten zugänglich zu machen. Menschen mit Behinderung, die spezielle Hilfen wie etwa einen barrierefreien Zugang zum Kursort, eine Höranlage oder auch eine Begleitperson benötigen, steht die vhs gerne mit weiteren Informationen und Beratung zur Verfügung.

Das vhs-Gebäude am Stadelhof ist ebenerdig erreichbar, im Gebäude gibt es einen Aufzug sowie eine behindertengerechte Toilette. Ein Behindertenparkplatz ist ebenfalls vorhanden.

Da die meisten Veranstaltungen der vhs in Schulen bzw. ehemaligen Schulgebäuden stattfinden, sind leider nicht alle Unterrichtsräume barrierefrei zugänglich und zum Teil nur über mindestens eine Stufe zu erreichen.

Falls Sie einen barrierefreien Zugang oder andere Hilfen benötigen, melden Sie sich bitte frühzeitig an und teilen Sie der vhs Ihren Bedarf unter Tel. 05251 88-14300 mit. So kann die vhs Sie über die räumlichen Bedingungen informieren und versuchen, ggf. eine individuelle Lösung für Sie zu finden.

VERANSTALTUNGSORTE

- ASP Recyclinghof Paderborn, An der Talle 21,
33102 Paderborn
- Atelier Leise, Im Lohfeld 75, 33102 Paderborn
- B.A. Golfclub Sennelager, Senne 1,
33175 Bad Lippspringe
- Bogen & Du GmbH, Detmolder Straße 19–21,
33102 Paderborn
- Bürgerhaus Wewer, Delbrücker Weg 56,
33106 Paderborn-Wewer
- CCR-Atelier Paderborn, Schulstraße 13,
33102 Paderborn
- Der Paritätische Kreisgruppe Paderborn,
Bleichstraße 39a, 33102 Paderborn
- Feuer- und Rettungswache Paderborn Süd,
Breslauer Straße 45, 33098 Paderborn
- Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,
33154 Salzkotten
- Grundschule Sande, Sennelager Straße 21,
33106 Paderborn
- Gymnastikraum an der alten Sporthalle, Pelizaeus
Gymnasium, Gierswall 2, 33102 Paderborn
- Hotel Aspethera, Am Busdorf 7, 33098 Paderborn
- Historisches Rathaus der Stadt Paderborn,
Rathausplatz 1, 33098 Paderborn
- Hörgeschädigtenzentrum, Bleichstraße 70,
33102 Paderborn
- Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a,
33102 Paderborn
- Karlschule, Karlstraße 24, 33098 Paderborn
- Kläranlage Paderborn, Bentfelder Straße 12,
33106 Paderborn
- Kunstschule spARTacus, Rathausplatz 13,
33098 Paderborn
- Kunstverein Paderborn e.V., Kamp 13,
33098 Paderborn
- Liborianum, An den Kapuzinern 5–7,
33098 Paderborn
- „Mach mit“-Räumlichkeiten, Bleichstraße 39b,
33102 Paderborn
- Mehrgenerationenhaus AWO Leo, Leostraße 45,
33098 Paderborn
- MultiCult Jugendkulturzentrums,
Am Haxthausenhof 18, 33098 Paderborn
- Pelizaeus-Gymnasium, Gierswall 2,
33102 Paderborn
- Projektbüro Soziale Teilhabe, Mühlenstraße 43,
33098 Paderborn
- Realschule in der Südstadt, Gertrudenstraße 12,
33098 Paderborn
- Schwimmoper, Schützenweg 1b, 33102 Paderborn
- Skatepark Goldgrund, Bökendorfer Weg,
33100 Paderborn
- Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,
Fürstenweg 17b, 33102 Paderborn
- Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,
Pontanusstraße 55, 33102 Paderborn
- Stadtbibliothek Am Rothoborn, Am Rothoborn 1,
33098 Paderborn
- Tagesstätte des SPI Paderborn e.V.,
Ferdinandstraße 4, 33102 Paderborn
- Treffpunkt: Ecke Bielefelder Straße/Heideweg,
33104 Paderborn-Sennelager
- Treffpunkt: Freilichtmuseum Oerlinghausen,
Am Barkhauser Berg 2-6, 33813 Oerlinghausen
- Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies Hütte
- Treffpunkt: Kiosk am Rosentor, Liboriberg 39,
33098 Paderborn
- Treffpunkt: Querweg/Monte Scherbelino (Brücke
über B64), 33098 Paderborn
- Treffpunkt: Naturkundemuseum Paderborn,
Im Schloßpark 9, 33104 Paderborn
- Treffpunkt: Naturwerkstatt ‚Alme- und Lippeauen‘,
Im Kruggelfeld 1001, 33104 Paderborn
- Treffpunkt: Pader Café, Fürstenallee 52,
33102 Paderborn
- Treffpunkt: Waldschule Haxtergrund, Haxtergrund
20, 33100 Paderborn
- Vereinshaus des TuRa Elsen 1894/1911 e.V.,
Am Mühlenteich 12, 33106 Paderborn
- vhs am Stadelhof, Am Stadelhof 8,
33098 Paderborn
- vhs Fürstenbergstraße, (ehem. Fürstenberg-
Realschule), Fürstenbergstraße 40,
33102 Paderborn
- vhs-Garten, Wollmarktstraße 136,
33098 Paderborn
- vhs im Riemeke, Erzbergerstraße 26,
33102 Paderborn
- vhs in der Busdorfschule, Fotolabor, Blasiusstraße 11,
33098 Paderborn
- vhs in der Südstadt, Querweg 140,
33098 Paderborn
- vhs über der Schloßbibliothek, Im Schloßpark 20,
33104 Paderborn
- Waldschule Haxtergrund, Haxtergrund 20,
33100 Paderborn
- Wasserwerk am Diebesweg, Diebesweg 66,
33104 Paderborn
- Westfalen Kolleg, Fürstenweg 17b,
33102 Paderborn
- Yogaquelle Paderborn, Kleppergasse 1,
33098 Paderborn

SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich zu folgende(r) Veranstaltung(en) an:

Kursnummer	Kurstitel	Entgelt in €

Wenn Nr. belegt, bitte diese Veranstaltung buchen:

Name, Vorname*	Geschlecht*	Geburtsjahr*

Straße, Hausnummer*	Telefon tagsüber*	Handy*

PLZ, Wohnort*	E-Mail*

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

X

Datum/Unterschrift Teilnehmer*in

* Pflichtfelder

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

Bitte füllen Sie
das SEPA-Lastschriftmandat aus! →



Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

SEPA-Lastschriftmandat

Vorname		Nachname	
Straße und Hausnummer			
Postleitzahl		Ort	
Telefonnummer		E-Mail	
		Faxnummer	

Ist der/die Kursteilnehmer*in auch der/die Kontoinhaber*in?			
☐ ja ☐ nein			
Vorname		Nachname (Kontoinhaber*in)	
Straße und Hausnummer			
Postleitzahl		Ort	
IBAN		BIC	
Kreditinstitut			

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

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------

MUSTER-WIDERRUFSFORMULAR

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

Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

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

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

bestellt am _____ (*)/

erhalten am _____ (*)

Name (Verbraucher*in)

Anschrift (Verbraucher*in)

Datum und Unterschrift (Verbraucher*in)

* Unzutreffendes streichen

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Besondere Hinweise

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

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

Eine Ausstellung der Reiss-Engelhorn-Museen, Mannheim und des Grazer Kindermuseums Frida & Fred, ermöglicht durch die Klaus Tschira Stiftung.

H
N
F

Geschichte der Zukunft

Bis
30. Mai
2027

Der Uhr auf der Spur

Eine Mitmach-
Ausstellung für Kinder

Eine Ausstellung von

rem
Reiss-Engelhorn-Museen

**frida
& fred**
Das Grazer
Kindermuseum

Ermöglicht durch

Klaus Tschira
Stiftung



Heinz Nixdorf MuseumsForum Paderborn www.hnf.de



IHRE IMMOBILIE IM KREIS PADERBORN

Was ist sie wert?

Die Online-Wertermittlung von thater IMMOBILIEN:

- Schnelle Preisorientierung
- Einzigartige Marktinformationen vom lokalen Experten
- Zu erreichen unter www.ti-pb.de/online-wertermittlung



**Online,
jederzeit und
kostenfrei!**



thater | paderborn
IMMOBILIEN



Grube 12 | 33098 Paderborn
Telefon 05251 288 690 0
www.thater-immobilien.de