



Kursprogramm September 2026 – Juni 2027

Veranstaltungsorte/Inhaltsverzeichnis

Lichtenau	4
Begegnungsstätte Mühlenstraße (Mühlenstr. 25); ENERCON Training Center (Johannes-Hörschen-Straße 7); Flowers with Love (Hornweg 4); Realschule am Klima-Campus (Zur Krulsmühle 4); Technologiezentrum (Leihbühl 21)	
• Gesellschaft, Recht, Finanzen • Garten, Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit • Fremdsprachen • IT & Beruf • Eltern & Kinder • Kochen & Ernährung • Entspannung & Schönheit • Tanzfieber • Kreativität	
Atteln	27
Familienzentrum Sonnenschein (Dechant-Freiburg-Str. 3); Historischer Spieker (Zum Spieker 30)	
Grundsteinheim	31
ehemalige Schule (Am Schulberg 8)	
Hakenberg	32
Heimathaus (Bergring 52)	
Henglarn	32
Altes Bauernhaus (Kirchstr. 16)	
Kleinenberg	34
Heimathaus (Pöhlenstr. 14)	
Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen	37
Allgemeine Hinweise	38
Schriftliche Anmeldung	42

**Anmeldung im Bürgerbüro der Energiestadt Lichtenau bzw.
per Internet über www.vhs-paderborn.de
ab Montag, 07.09.2026**

Bürgerbüro der Energiestadt Lichtenau
 Lange Straße 39
 33165 Lichtenau
 Fon 05295 89-50
buergerbuero@lichtenau.de

Vorwort

**Liebe Lichtenauerinnen,
liebe Lichtenauer,
liebe vhs-Teilnehmende,**

Neugier wecken, Wissen erweitern, kreativ werden und gemeinsam Neues erleben – genau dazu lädt unser neues Jahresprogramm ein. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Veranstaltungen, spannende Begegnungen und viele Gelegenheiten, neue Interessen zu entdecken.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf dem Thema Finanzwissen für Frauen. In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lichtenau bieten wir zwei Vorträge an, die Frauen dabei unterstützen, ihre finanzielle Zukunft selbstbewusst zu gestalten – von der Altersvorsorge bis hin zum Investieren für Einsteiger*innen.

Fernweh wecken unsere beiden Reisevorträge: Lassen Sie sich von den landschaftlichen Highlights der Toskana begeistern oder begleiten Sie eine Familie auf ihrem unvergesslichen Wohnmobil-Abenteuer entlang der faszinierenden Westküste Australiens.

Natürlich finden Sie auch viele bewährte Angebote wieder in unserem Programm: Informative Vorträge zu Erbrecht und Pflege gehören ebenso dazu wie die Besichtigung des Enercon Training Center sowie naturkundliche Exkursionen zu Wildkräutern und in die Moore am Rande des Eggegebirges.

Kreative Köpfe können sich auf neue Kurse freuen, in denen individuelle Karten gestaltet, saisonale Loops mit einer Floristin gebunden oder dekorative Weidenobjekte geflochten werden.

Auch Kinder und Familien kommen nicht zu kurz: Neben einem Erste-Hilfe-Kurs für Familien, laden eine Kinderbuch-Yoga-Lesung zum gemeinsamen Entspannen und ein Selbstverteidigungskurs für Kinder von 8 bis 13 Jahren zum Mitmachen ein.

Abgerundet wird unser Programm durch neue Kochkurse, die Lust aufs Ausprobieren, das gemeinsame Kochen und anschließende Genießen machen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern in unserem neuen Programm und hoffe, Sie entdecken viele Angebote die Sie begeistern. Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Ihre Christina Thonemann



Altersvorsorge leicht gemacht – Finanzwissen für Frauen

(in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten
der Stadt Lichtenau)

Inga Lua



Die gesetzliche Rente allein reicht häufig nicht aus, um den gewohnten Lebensstandard im Alter zu sichern. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig mit der eigenen Altersvorsorge zu beschäftigen.

In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die ver-

schiedenen Möglichkeiten der privaten und betrieblichen Altersvorsorge. Sie erfahren, welche Vorsorgebausteine es gibt, wie mögliche Versorgungslücken erkannt werden können und welche Strategien für den langfristigen Vermögensaufbau sinnvoll sind.

Darüber hinaus werden aktuelle gesetzliche Rahmenbedingungen und relevante Gesetzesänderungen – entsprechend dem jeweils aktuellen Stand – beleuchtet und deren Auswirkungen auf die persönliche Vorsorge verständlich erläutert.

Ziel des Kurses ist es, Zusammenhänge transparent zu machen und die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, eine individuelle und nachhaltige Vorsorgestrategie zu entwickeln. Dabei steht nicht nur die Wissensvermittlung im Vordergrund, sondern auch die langfristige Begleitung auf dem Weg zu einer selbstbestimmten finanziellen Zukunft.

Der Kurs richtet sich an alle interessierten Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zur Dozentin: Inga Lua ist gelernte Versicherungskauffrau und seit dem Jahr 2001 in der Finanzbranche tätig. Seit vielen Jahren begleitet sie Privatpersonen und Unternehmen in allen wichtigen Fragen rund um Finanzen, Absicherung, Vermögensaufbau und Vorsorge. Ihr Anliegen ist es, komplexe Finanzthemen verständlich, praxisnah und alltagsorientiert zu vermitteln. Dabei ist es ihr besonders wichtig, Menschen

zu befähigen, ihre finanziellen Entscheidungen selbstbewusst und gut informiert zu treffen. Sie legt daher großen Wert auf eine verständliche Sprache, praxisnahe Beispiele und ausreichend Raum für Fragen und Austausch.



9400 Dienstag, 27.10.2026,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Investieren für Einsteigerinnen – ETFs einfach erklärt

(in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lichtenau)

Inga Lua

Sie möchten Ihr Geld langfristig anlegen, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der ETFs (Exchange Traded Funds).

Sie erfahren, was ETFs sind, wie sie funktionieren und welche Chancen und Risiken mit dieser Anlage-

form verbunden sind. Darüber hinaus werden grundlegende Fragen beantwortet: Wie eröffnet man ein Depot? Worauf sollte bei der Auswahl von ETFs geachtet werden? Welche Strategien eignen sich für den langfristigen Vermögensaufbau?

Der Kurs richtet sich speziell an Frauen ohne Vorkenntnisse, die sich einen ersten Überblick verschaffen und mehr Sicherheit im Umgang mit Geldanlage gewinnen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

9401 Mittwoch, 20.01.2027,
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
6,00 Euro (keine Ermäßigung)



„La Toscana bella“ – Kleine Juwelen auch jenseits des Bekannten

Sandra Wilcke



Würden Sie gern einen kurzweiligen Ausflug in die Toskana unternehmen? Bestimmt kennen Sie den Schiefen Turm von Pisa! Oder die Ponte Vecchio in Florenz? Die meisten Menschen verbinden die Toskana mit diesen Sehenswürdigkeiten, mit Olivenhainen, sanften Hügeln, Zypressenalleen und Limoncello. Doch die Region hat so viel mehr zu bieten! Wir laden Sie ein, uns in die ländlichen Gegenden der Toskana zu begleiten und typische italienische Eindrücke auch außerhalb des Massentourismus zu erleben!

9402 Donnerstag, 12.11.2026,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

Familienabenteuer im Wohnmobil entlang der Westküste Australiens

Sandra Wilcke

Wollten Sie auch schon einmal nach „Down Under“ abtauchen und dort ein bisschen Freiheit genießen? Die passionierten Hobbyfotografen, Abenteurer, Taucher und Naturliebhaber Sandra und Marcus Wilcke erfüllten sich einen Traum und erkundeten mit ihrer Tochter im Wohnmobil den Westen Australiens mit seinen noch gesunden Küstenlandschaften. Lassen Sie sich in einem kurzweiligen Fotovortrag anhand von Bildern, Reisetipps und persönlichen Eindrücken unterhaltsam ans andere Ende der Erde entführen!



9403 Donnerstag, 11.03.2027,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
12,00 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.

9404 Donnerstag, 14.01.2027,
17.00-20.15 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



Eigenes und Anderes – Fremdheit verstehen, Vielfalt leben

Kai Kaufmann

In dieser dreiteiligen Kursreihe gehen wir der Geschichte von Fremdheit und Zugehörigkeit nach: von der Antike über Kolonialismus und Nationalismus bis in die Gegenwart globaler Migration und politischer Spannungen.



Wir beleuchten, wie Feindbilder, Vorurteile und Diskriminierung entstehen – und wie sie gesellschaftlich und politisch instrumentalisiert werden, etwa durch populistische Bewegungen. Zugleich richten wir den Blick auf unsere eigene Lebenswelt: Wie erleben wir selbst Fremdheit? Wo ziehen wir bewusst oder unbewusst Grenzen? Und wie kann ein konstruktiver Umgang mit Vielfalt gelingen?

Der Kurs verbindet historische und sozialwissenschaftliche Impulse mit persönlicher Reflexion, Gespräch, Gruppenarbeit und praktischen Übungen. Ziel ist es, Sensibilität für Mechanismen der Ausgrenzung zu entwickeln, unterschiedliche Perspektiven besser zu verstehen und Wege zu einem respektvollen, offenen Miteinander zu stärken.

9405 BEGINN: 11.11.2026, 3 x mittwochs,
18.30-20.00 Uhr (6 UStd.)
Online-Veranstaltung
26,00 Euro (keine Ermäßigung)



Kompetent durch den Versicherungsdschungel

Dietmar Jacobsmeyer



Als Versicherungsfachmann im Ruhestand, vermittelt der erfahrene Spezialist nun spannend, lebendig und sogar humorvoll, welches Wissen benötigt wird, um sich im komplexen Versicherungsdschungel zurecht zu finden. Viele Beispiele aus dem Alltag unterstützen die Anwesenden dabei, die eigene Lebenssituation und das eigene Risiko einzuschätzen, um daraufhin eine gute Entscheidung für oder gegen eine Versicherung treffen zu können. Dank Tipps und Anregungen vom Profi können im Anschluss an den Vortrag mögliche Lücken bei Versicherungen selbst ent-

deckt werden. Der Vortrag deckt dabei sowohl Sachversicherungen als auch Personenversicherungen ab und ist keine Verkaufsveranstaltung.

9408 BEGINN: 09.03.2027, 3 x dienstags,
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
33,50 Euro (keine Ermäßigung)



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 Erbschaftssteuer? Im Vortrag gibt ein Rechtsanwalt und Notar Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht, weitere Themen sind Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

9409 Donnerstag, 04.03.2027,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

9410 Mittwoch, 16.06.2027,
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schockanrufe und andere perfide Betrugsmaschen – Sicherheitstipps im Zusammenhang mit Kriminalität zum Nachteil von Senior*innen

Dietmar Kluthe



Fast täglich ist in der Presse über Kriminalität zum Nachteil von Senior*innen zu lesen. Ob Taschendiebstahl, Betrügereien an der Haustür oder sogenannte „Schockanrufe“, viele Menschen glauben der scheinbar allgegenwärtigen Kriminalität hilflos gegenüberzustehen.

Die Polizei möchte ältere Menschen mit hilfreichen und erfolgversprechenden Tipps unterstützen, damit diese nicht Opfer solcher Straftaten werden.

Im Rahmen des Vortrags zeigt Kriminalhauptkommissar Dietmar Kluthe vom Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz der Kreispolizeibehörde Paderborn Möglichkeiten zum Schutz vor solchen Straftaten auf.

Der Beamte steht im Anschluss für Fragen zur Verfügung.

Weitere Hinweise zum Thema, und insbesondere der polizeilichen Kampagne, finden sich auf der Homepage der Kreispolizeibehörde unter <https://paderborn.polizei.nrw/artikel/geschockt-am-telefon-auflegen>

9411 Mittwoch, 04.11.2026,
14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Gut versorgt Zuhause – Wege zu mehr Sicherheit und Lebensqualität im Alter

Martina Koch

Viele ältere Menschen wünschen sich, möglichst lange in ihrem eigenen Zuhause leben zu können. Doch welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es eigentlich? Welche Leistungen stehen Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen zu?



Dieser Vortrag bietet einen verständlichen Überblick über wichtige Vorsorgethemen wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sowie über Leistungen der Pflegeversicherung. Vorgestellt werden unter anderem Tagespflege, ambulante Versorgung und weitere Entlastungsangebote für pflegende Angehörige.

Neben den Informationen steht auch der Austausch im Mittelpunkt. Es besteht Gelegenheit, Fragen zu stellen, Erfahrungen zu teilen und individuelle Unterstützungsmöglichkeiten kennenzulernen.

9412 Mittwoch, 04.11.2026,
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

9413 Samstag, 22.05.2027,
14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Ein Angebot zur Orientierung

Daniela Neumann

Pflegebedürftigkeit kann uns alle treffen – sind Sie vorbereitet? Wie geht man mit dieser neuen und oft herausfordernden Lebenssituation um? In diesem rund 120-minütigen Kurs erhalten Sie kompakte und praxisnahe Informationen zu Unterstützungsangeboten, Pflegeleistungen und hilfreichen Alltagshelfern.

Erfahren Sie, wie Sie diese Herausforderungen erfolgreich bewältigen und sich gezielt auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vorbereiten können.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich frühzeitig und umfassend zum Thema Pflege informieren möchten. Die Dozentin ist Pflegeberaterin nach §7a SGB XI.

9414 Donnerstag, 10.06.2027,
10.00-12.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei

Garten • Natur • Umwelt • Nachhaltigkeit

Motorsägenlehrgang inklusive Berechtigungsschein

Wolfgang Drolshagen



Das unfallfreie Arbeiten mit der Motorsäge sowie viele hilfreiche Tipps sind Gegenstand dieser Schulung. Am ersten Kurstag werden die theoretischen Grundlagen gelegt, um am zweiten Kurstag in einem Waldstück den Holzeinschlag praktisch zu üben. Der Kurs richtet sich an Privatpersonen, die z. B.

Holz für den Kamin einschlagen möchten.

Voraussetzungen:

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

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

9418 Freitag, 04.12.2026, 16.00-22.00 Uhr
Samstag, 05.12.2026, 09.00-16.00 Uhr (16 UStd.)
Heimathaus Kleinenberg
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

9419 Freitag, 12.02.2027, 16.00-22.00 Uhr
Samstag, 13.02.2027, 09.00-16.00 Uhr (16 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

Die Wälder der Zukunft – Führung durch das Arboretum in Dalheim

Herbert Franz Gruber

Der Wald steht in Europa vor einem Wandel. Über mehrere Jahrhunderte war die Fichte als „Brotbaum der Forstwirtschaft“ das Rückgrat des Waldes – diese Aufgabe wird die Baumart in Zukunft aber nicht mehr erfüllen können. Dürre, Stürme und Borkenkäfer behindern das Wachstum. Aber auch



mit der ökologisch wichtigsten Baumart in Deutschland, der Buche, gibt es zunehmend Probleme. Welche Alternativen bieten sich an? Um dies zu prüfen, werden seit vielen Jahren in sogenannten Arboreten (Baumgärten) Anbauversuche mit Baumarten gemacht, die teilweise sogar aus anderen Kontinenten stammen. Einen solchen „Versuchswald“ gibt es auch in Dalheim. Der Bad Lippspringer Forstbotaniker Herbert Franz Gruber erläutert während einer kleinen Wanderung die dortigen Anpflanzungen.

9420 Sonntag, 18.04.2027,
14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)
Arboretum Dalheim – Nationales Waldgebiet
12,40 Euro (keine Ermäßigung)

Der ultimative Naschgarten – süße Früchte, die in den Mund wachsen

Herbert Franz Gruber

Der eigene Garten bietet die Chance, Kinder an eine gesunde Ernährung heranzuführen. Die Anpflanzung von Obstgehölzen unterbleibt jedoch oft, weil man meint, von deren Pflege keine Ahnung oder dafür keine Zeit zu haben. Dabei ist das Kultivieren von Erdbeere, Himbeere, Heidelbeere, Brombeere, Apfel, Aprikose, Birne & Co. ganz einfach, wenn man einige wenige, leicht erlernbare Grundlagen beherrscht. Dieser Kursabend will dieses Wissen vermitteln und stellt auch neue Obstgehölze vor, die noch weniger bekannt sind, wie Boysenbeere, Jostabeere, Vierbeere, Indianerbanane, Pralinenbaum oder Schokoladenwein. Auch „Superfood“ wie Goji, Aronia oder Cranberry sind in unseren Gärten einfach kultivierbar – man muss es nur wagen!

9421 Mittwoch, 17.03.2027,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wandern und dabei mehr über Wildkräuter und ihre Verwendung erfahren

Miriam Rebbe

Mit einer ausgebildeten Kräuterfrau können die Wandernden heimische Wildkräuter entdecken und lernen auf einem Rundweg saisonale Wild- und Heilkräuter mit ihren verschiedenen Erscheinungsformen sowie zu beachtende Verwechslungsmöglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie sie diese Schätze der Natur



am besten sammeln und wie diese in der Volksmedizin und in der Küche verwendet werden können.

Im Anschluss der Veranstaltung erhält jede anwesende Person ein liebevolles, selbst gemachtes Präsent der saisonalen Wildkräuter in Form von z.B. Honig, Kräutersalze, Öle oder Salben, das in der Kursgebühr inkludiert ist.

9422 Samstag, 26.09.2026,
10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“,
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

9423 Samstag, 03.07.2027,
10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“,
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wiesenapotheke – Heilpflanzen am Wegesrand

Miriam Rebbe

Erfahren Sie von einer Kräuterfrau Wissenswertes über die Trocknung, Konservierung und richtige Aufbewahrung der heimischen Wildkräuter. Lernen Sie verschiedene Rezepturen für Heilmittel und Tees kennen und stellen Sie aus saisonalen heimischen Wildkräutern Ihre eigene, individuelle kleine Wiesenapotheke zusammen.

In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für sämtliche Zutaten und Behältnisse für die vorgestellten Produkte wie Salbe, Tinktur, Insektenspray, Rotöl und Kraftwein.

9424 Dienstag, 29.06.2027,
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

Besichtigung ENERCON Training Center Lichtenau



Dieses besondere Besichtigungsangebot bietet Einblick in die Original-Gondel einer Windkraftanlage mit allgemeiner Funktionsbeschreibung. Betreiber*innen von ENERCON-Windenergieanlagen bietet das Training Center theoretische Unterweisungen und Praxistrainings bezogen auf Bedienung, Technologie, Arbeitssicherheit und Fernüberwachung.

9425 Dienstag, 27.10.2026,
17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)
ENERCON Training Center
entgeltfrei

9426 Dienstag, 09.03.2027,
17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)
ENERCON Training Center, entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich!

Exkursion in die Moore bei Lichtenau

(in Zusammenarbeit mit der Biologischen Station Paderborn Senne)
Christian Finke

Sie bedecken nur 3 % der Erdoberfläche, und dennoch speichern Moore doppelt so viel Kohlenstoff wie alle Wälder zusammen. Moore sind aber nicht nur ein wichtiger Faktor im natürlichen Kohlenstoffhaushalt, sondern Lebensraum spezialisierter Pflanzen- und Tierarten. Eine dreistündige Exkursion führt in das Moorgebiet „Eselsbett und Schwarzes Bruch“ bei Lichtenau. Der Wasserhaushalt der Moore wird ebenso erläutert, wie die besonderen Lebensgemeinschaften mit ihren Anpassungen an den Lebensraum. Auch die in den letzten zehn Jahren ergriffenen Maßnahmen zur Erhaltung und Verbesserung des Lebensraums werden in den Blick genommen.



9429 Donnerstag, 03.06.2027,
16.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Treffpunkt: Parkplatz an der Kreisstraße von Lichtenau
nach Willebadessen; von Lichtenau kommend 3,3 km
hinter dem Kreisel rechts;

<https://maps.app.goo.gl/NuuRpr5mJoqtXRgN6>

Fremdsprachen

Evening Brush up and Conversation (B2)

Susan Kress

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



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



Einstieg Spanisch – Sprache und Kultur (A1)

Carmen Wagner



Unter engagierter muttersprachlicher Leitung erhalten Sie einen sprachlichen Einstieg. Zudem wird Ihnen Wissenswertes zu Alltagskultur und örtlichen Gepflogenheiten aus erster Hand vermittelt. Sie lernen verschiedene Regionen kennen und können hilfreiche Tipps für private oder berufliche Reisen mitnehmen. Das zugrunde gelegte Lehrwerk ermöglicht einen entspannten Einstieg in die spanische

Sprache, beschränkt sich auf ein Minimum an Grammatik und ist

durch Themenübersichten auch ein nützliches Nachschlagewerk. Im Vordergrund des Kurses steht aber die kommunikative Anwendung in konkreten Alltagssituationen. Dabei werden hilfreiche Redewendungen in Rollenspielen trainiert, so dass Sie bald sagen werden „¡Vivan las vacaciones!“ Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

9430 BEGINN: 13.10.2026, 8 x dienstags,
19.00-20.30 Uhr (16 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
86,20 Euro (keine Ermäßigung)

Einstieg Spanisch – Sprache und Kultur (A1) – Fortsetzung

Carmen Wagner

Der Kurs setzt den sprachlichen Einstieg aus dem Vorsemester fort, aber auch Quereinsteigende mit Basiskenntnissen sind herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

9431 BEGINN: 26.01.2027, 8 x dienstags,
19.00-20.30 Uhr (16 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
86,20 Euro (keine Ermäßigung)

Brasilianisches Portugiesisch ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

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, ab Lektion 4



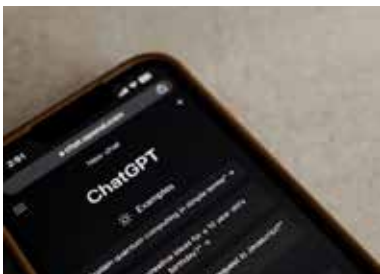
4771 BEGINN:
21.09.2026, 10 x montags,
18.30-20.00 Uhr (20 UStd.)
Online-Veranstaltung
123,00 Euro (keine Ermäßigung)



KI clever nutzen: ChatGPT & Co. für Alltag und Beruf

Lukas Fischer

Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag und kann schon heute ein praktischer Helfer sein. In diesem anwendungsorientierten Vortrag zeigt Ihnen ein erfahrener Dozent anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis, wie Sie Tools wie ChatGPT sinnvoll und zeitsparend einsetzen können.



Ob Unterstützung bei technischen Problemen, Ideen für Reisen oder Rezepte, Hilfe bei Hausaufgaben oder das Verfassen von E-Mails, Briefen und Protokollen, entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten moderner KI-Anwendungen. Auch Themen wie Social Media und Marketing werden praxisnah beleuchtet.

Bringen Sie gerne eigene Fragen und Herausforderungen mit: Der Vortrag lebt von konkreten Beispielen und zeigt, wie KI Sie im privaten wie beruflichen Alltag effektiv unterstützen kann.

Ein internetfähiges Handy oder ein Laptop sollte zum Kurs mitgebracht werden.

9432 Samstag, 20.02.2027,
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)
Technologiezentrum Lichtenau
25,10 Euro (keine Ermäßigung)

Canva Workshop: Grundkurs

Robin Weniger

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

9433 Montag, 28.09.2026,
17.30-20.30 Uhr (4 UStd.)
Online-Veranstaltung
33,20 Euro (keine Ermäßigung)



Canva Workshop: Social Media & Videoerstellung

Robin Weniger

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

9434 Mittwoch, 07.10.2026,
17.30-20.30 Uhr (4 UStd.)
 Online-Veranstaltung
33,20 Euro (keine Ermäßigung)

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Robin Weniger

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

9435 Mittwoch, 18.11.2026,
17.30-18.15 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fotografieren statt knipsen – Fotokurs für Einsteiger*innen

Herbert Franz Gruber

Fotografieren ist eine Kulturtechnik, die der Dokumentation dient, im Marketing Einsatz findet und inzwischen auch beim Bewegen in sozialen Netzwerken unverzichtbar ist. Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kamera kennt. Dabei ist es erstaunlich, was bei



guter Bedienung heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die aktuelle Kameratechnik sowie Unterstützung dabei, Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt und, anhand praktischer Aufgaben, Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle

Anwendungen wie Portrait, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tierdokumentation, Reportage und Effekte, stellen unterschiedliche Erfordernisse an Fotograf*in und Kamera und sind ebenfalls Bestandteil dieses Kurses.

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

9438 Beginn: 18.01.2027, 6 x montags,
19.30-21.00 Uhr
plus zwei Exkursionen am Wochenende
Ort und Zeit nach Vereinbarung (16 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
90,00 Euro (ermäßigt: 74,00 Euro)

Eltern & Kinder

Erste Hilfe am Kind

Beatrix Wagemeyer

Die Referentin, Rotkreuzleiterin des Ortsvereins Lichtenau, behandelt typische Notfälle im Säuglings- und Kindesalter und zeigt auf, wie man bei kleinen Unfällen oder Verletzungen sofort sinnvoll reagieren kann. Der Workshop richtet sich dabei nicht nur an Eltern und Großeltern, sondern an alle, die mit Kindern in einem privaten oder beruflichen Umfeld zu tun haben.



9440 Samstag, 17.04.2027,
09.00-11.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
10,70 Euro (keine Ermäßigung)

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

Dominique Thielemann



Nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ lernen Kinder im Alter von 6-9 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 ent-

decken 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.

9441 Samstag, 06.02.2027, 10.00-12.00 Uhr
Sonntag, 07.02.2027, 10.00-12.00 Uhr (5 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
75,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kochen & Ernährung

Kochen ohne Regeln – aber mit Geschmack

Lucie Rams

Ein Rezept ist ein Regelwerk, damit die gewünschte Mahlzeit gelingt. Doch auch hier gibt es Ausnahmen: Erfahrung und individuelles Gespür spielen ebenfalls eine große Rolle. In diesem Kochkurs wird in dem Spannungsfeld zwischen Regeln und Freiheit ein leckeres Menü gezaubert.



Anmeldungen im Kloster Dalheim bis zum 16. Januar unter Telefon 05292 / 9319-225.

9445 Samstag, 30.01.2027,
10.30-17.00 Uhr (9 UStd.)
Gesindeküche Kloster Dalheim
Die Gebühr in Höhe von 75,00 Euro (inkl. Zutaten)
wird im Kloster Dalheim entrichtet!

Vamos a cocinar!

Kolumbianische Küche und Kultur kennenlernen 1

Carmen Wagner

¡Hola!“ Sie lernen Spanisch? Oder interessieren sich für die Küche anderer Länder? Der Kursabend unter engagierter Leitung entführt Kochinteressierte in die Welt der kolumbianischen Küche und erweitert so deren kulturelle Kenntnisse um eine weitere Facette. Gemeinsam werden folgende landestypische Speisen gekocht und genossen:

Menú:

- Sopa de arroz con pollo y verdura
- Tajadas de yuca, con suero y ajo
- Granizado de sandía

9446 Freitag, 20.11.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
29,20 Euro (keine Ermäßigung)

Vamos a cocinar! Kolumbianische Küche und Kultur kennenlernen 2

Carmen Wagner



¡Hola!“ Sie lernen Spanisch? Oder interessieren sich für die Küche anderer Länder? Der Kursabend unter engagierter muttersprachlicher Leitung entführt Kochinteressierte in die Welt der kolumbianischen Küche und erweitert so deren kulturelle Kenntnisse um eine weitere Facette. Gemeinsam werden folgende landestypi-

sche Speisen gekocht und genossen:

Menú:

- Bistec de res con arroz con coco
- Fritos de berenjena con suero y ajo
- Tequila Sunrise

9447 Freitag, 23.04.2027,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
34,20 Euro (keine Ermäßigung)

Genussvoll gegen Entzündungen – Kochen für mehr Wohlbefinden

Katharina Heppe

Bei vielen Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma oder Diabetes sind entzündliche Prozesse beteiligt. Die Ernährung ist ein entscheidender Einflussfaktor: ein Übermaß an Kohlenhydraten, Zucker und Fleisch sowie ein Mangel an entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffen fordern mit der Zeit ihren Tribut.

Ein kurzer Vortrag führt Sie in die Grundlagen der anti-entzündlichen Ernährung ein. Anschließend wird die Theorie in der Küche praktisch und genussvoll umgesetzt.

9448 Mittwoch, 14.10.2026,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
28,80 Euro (keine Ermäßigung)

Mit Eiweiß durch den Tag – Leckere Rezepte für mehr Vitalität

Katharina Heppe

High Protein ist derzeit überall präsent - ob Pudding, Wraps, Müsli oder Shakes - viele Produkte werben mit einem besonders hohen Eiweißgehalt. Doch wie viel Protein braucht unser Körper tatsächlich und sind spezielle High-Protein-Produkte dafür notwendig?



Antworten auf diese Fragen sowie praktische Tipps und leckere Rezepte für eine ausgewogene, eiweißreiche Ernährung erhalten Sie an diesem Abend.

9449 Dienstag, 12.01.2027,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
31,80 Euro (keine Ermäßigung)

Darm & Abwehr stärken – Gesunde Küche mit Ballaststoffen

Katharina Heppe

Ballaststoffe sind unverzichtbar für eine gesunde Verdauung, ein starkes Immunsystem und langanhaltende Sättigung. Der Kurs vermittelt in Theorie und Praxis, welche Lebensmittel besonders reich an Ballaststoffen sind und wie sie sich alltagstauglich und lecker in den Speiseplan integrieren lassen. Gemeinsam entstehen viele abwechslungsreiche, pflanzenbetonte Gerichte.

9450 Dienstag, 13.04.2027,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
28,80 Euro (keine Ermäßigung)

Heilsame Küche - Blutzuckergesunde Ernährung

Marie-Lena Kleinmanns

Eine Ernährung, die den Blutzuckerspiegel stabil hält, spielt eine zentrale Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung von Diabetes mellitus Typ 2. Vermittelt wird fundiertes Wissen über die Auswahl und Zubereitung geeigneter Lebensmittel, kombiniert mit praxisnahen Rezepten. Auch für gesunde Menschen bietet diese Ernährungsform einen Mehrwert: stabile Energie, weniger Heißhunger und langfristige Unterstützung für Stoffwechsel und Wohlbefinden. Im Vordergrund dieses Konzepts steht dabei eine alltagstaugliche, genussvolle und gesundheitsfördernde Ernährungsweise.

9451 Montag, 15.02.2027,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
33,10 Euro (keine Ermäßigung)

Tanzfieber

Tanzfit für Abiball, Party & Co!

Marie-Lena Kleinmanns

Speziell auf Jugendliche abgestimmt, bietet dieser Tanzkurs die ideale Vorbereitung für festliche Anlässe wie den Abiball, Schulfeiern oder Familienfeste. Leicht verständlich und zeitgemäß vermittelt werden die wichtigsten Tänze – vom Langsamen Walzer über Discofox bis hin zum Cha-Cha-Cha. Sie erlernen nicht nur die Grundschrirte, sondern auch, wie man sich sicher und mit Stil auf der Tanzfläche bewegt. Souveränes Führen und Folgen, gute Haltung und Taktgefühl werden ganz nebenbei mittrainiert – für einen selbstbewussten Auftritt auf jedem Parkett. Ideal für alle Jugendlichen, die mit Freude tanzen lernen möchten – ob mit oder ohne feste*n Tanzpartner*in.

9461 BEGINN: 09.04.2027, 3 x freitags,
18.00-19.30 Uhr (6 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fit fürs Fest – Discofox-Crashkurs für Hochzeit & Schützenfest

Marie-Lena Kleinmanns

Ob Neueinstieg oder Auffrischung: In diesem kompakten Crashkurs dreht sich alles um den Discofox – den idealen Paartanz für jede Feier! Seine Vielseitigkeit, einfache Schrittstruktur und Anpassungsfähigkeit an unterschiedlichste Musikrichtungen machen ihn



zum perfekten Begleiter für Hochzeiten, Schützenfeste und andere festliche Anlässe. Sie lernen praxisnah die wichtigsten Grundlagen und Figuren, um sich souverän auf dem Parkett zu bewegen. Technik, Rhythmusgefühl sowie das Zusammenspiel von Führen und Folgen stehen im Mittelpunkt – ergänzt durch kleine Drehungen und elegante Variationen. Zusätzlich werden auch Koordination, Ausdauer und Reaktionsvermögen geschult. Ideal für alle, die sich tänzerisch weiterbilden und etwas für ihre Fitness tun möchten.

9462 BEGINN: 09.04.2027, 3 x freitags,
19.30-21.00 Uhr (6 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Crashkurs Standard / Latein

Marie-Lena Kleinmanns

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.

9463 BEGINN: 11.06.2027, 3 x freitags,
18.00-19.30 Uhr (6 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Salsa, Bachata & Kizomba

Marie-Lena Kleinmanns

Salsa ist nicht nur ein Tanz, sondern ein Lebensgefühl! Mit der richtigen Mischung aus schnellen und langsamen Schritten tauchen Sie ein in die dynamische Welt der Salsa. Vermittelt werden die Grundlagen, wie Sie als Paar tanzen, führen und folgen, und dabei die Freiheit genießen, auf der Tanzfläche kreativ zu sein. Salsa ist wie ein Fest für die Sinne – mit rhythmischer Musik, die Ihren Körper zum Leben erweckt. Bachata und Kizomba sind Tänze, die fließende Bewegungen und ein starkes Zusammenspiel mit der Musik verbinden. Sie entwickeln ein Gefühl für den Rhythmus und lernen, sich mit Ihrem Gegenüber harmonisch zu bewegen. Außerdem leisten Sie einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden! Die Teilnahme ist sowohl für Singles als auch für Paare möglich – Paare finden sich direkt im Kurs. Entdecken Sie die Vielfalt dieser Tänze!

9464 BEGINN: 11.06.2027, 3 x freitags,
19.30-21.00 Uhr (6 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannung & Schönheit

Die richtige Entspannungstechnik zum Abschalten, Loslassen und Auftanken für sich entdecken

Irene Urich

Lassen Sie sich dabei unterstützen, gesundheitliche Ressourcen positiv zu beeinflussen. Es erwartet Sie ein vielseitiger Kurs zum Abschalten, Wohlfühlen und Auftanken der eigenen Energiereserven: Unter fachkundiger Anleitung kann ausprobiert werden, welche Entspannungstechnik für sich selbst die richtige ist, um Ruhe, Gelassenheit und Freude zu finden. Vorgestellt und geübt werden viele Techniken, wie beispielsweise Atem- und Achtsamkeitsübungen, Klang, Klangschalen und Duftreisen. Sie haben so die Gelegenheit, sich vom beruflich oder familiär geprägten Alltag zu erholen und sich auf sich selbst und Ihre innere Kraft zu besinnen.



9469 Freitag, 26.02.2027,
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
31,60 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop „Glamour für die Feiertage“

Nadine Biela

Den grauen Alltag können Sie sich abschminken! Bereiten Sie sich auf die funkelndste Zeit des Jahres vor und lernen Sie die Geheimnisse glamouröser Feiertagslooks kennen. Mittels einer erfahrenen Make-up Stylistin und Visagistin entdecken Sie Ihre individuelle Schönheit und werden in die Welt der dekorativen Kosmetik eingeführt. Der Workshop vermittelt viele Tipps und Tricks für ein typgerechtes Make-up, um mit Leichtigkeit zu strahlen. Oft machen schon kleine Veränderungen einen riesigen Unterschied! Erleben Sie magische Make-up-Momente und werden Sie zur Festtags-Ikone! Mit neuem Selbstbewusstsein und strahlenden Akzenten setzen Sie sich als Mehrwert beruflich und privat perfekt in Szene und verstärken Ihre Präsenz. Aufgrund der kleinen Gruppengröße ist dieser Kurs sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

9470 Donnerstag, 19.11.2026,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
24,20 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop „Frühlingserwachen“

Nadine Biela

Im Frühjahr haben wir besonders viel Lust auf Veränderung. Von der Aufbruchstimmung in der Natur angesteckt und von den frischen Farben inspiriert, können Interessierte sich vom Profi den perfekten Look für den Frühling zusammenstellen lassen.



Die erfahrene Make-up Stylistin und Visagistin demonstriert, wie man eventuelle Hautunebenheiten wegzaubern, Augenränder verschwinden und frühlingsblasse Haut frisch aussehen lassen kann. Ein freundliches, positives Erscheinungsbild öffnet Türen – privat wie beruflich. Mit neuem Selbstbewusstsein und strahlenden Akzenten können sich die Teilnehmenden als Mehrwert beruflich und privat perfekt in Szene setzen und so ihre Präsenz verstärken. Eine kleine Gruppengröße ermöglicht individuelle Beratung vom Profi. Hierzu können auch eigene Produkte mitgebracht werden.

9471 Donnerstag, 22.04.2027,
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
24,20 Euro (keine Ermäßigung)

Kreativität

Karten gestalten – kleine Kunstwerke für dich und für andere

Martina Koch



Kreativität entdecken, zur Ruhe kommen und mit einfachen Mitteln etwas Schönes gestalten: In diesem Workshop entstehen individuelle Karten für besondere Anlässe oder einfach als kleine Freude für liebe Menschen.

Mit Techniken wie Aquarell, Acryl, Handlettering

oder kleinen Zeichnungen gestalten wir Schritt für Schritt persönliche Unikate. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen die Freude am kreativen Arbeiten, das Ausprobieren verschiedener Gestaltungsmöglichkeiten und der Austausch in entspannter Atmosphäre.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich eine kreative Auszeit vom Alltag gönnen und ihrer Fantasie Raum geben möchten.

9475 Samstag, 24.04.2027,
14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
19,90 Euro (keine Ermäßigung)

Herbstkranz Workshop

Katharina Keuter, Floristin



Lassen Sie den Herbst bei sich einziehen und gestalten Sie in gemütlicher, kreativer Atmosphäre Ihren eigenen Herbstkranz.

Unter fachkundiger Anleitung binden Sie ein Prachtstück von ca. 30 cm Durchmesser aus frischen Herbstblüten und Naturmaterialien. Die ausgewählten Blüten eignen sich hervorragend zum Trocknen, so dass Sie besonders lange Freude an Ihrem selbst gestalteten Kunstwerk haben werden.

Egal ob Anfänger*in oder erfahrene(r) Kreativliebhaber*in – gemeinsam verbringen wir eine inspirierende und rundum entspannte Zeit. Neben den Materialien stehen auch Getränke und kleine Snacks fürs leibliche Wohl bereit und sind im Preis inbegriffen.

9476 Freitag, 18.09.2026,
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Flowers with Love
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Adventskranz Workshop

Katharina Keuter, Floristin

Gestalten Sie den Mittelpunkt Ihrer Weihnachtsdekoration einfach selbst! Aus verschiedenen frischen Grünmaterialien binden Sie Schritt für Schritt ein individuelles Werkstück von ca. 30 cm Durchmesser. Bei der Dekoration entscheiden Sie: von traditionell-naturnah bis hin zu modernen Trends ist alles erlaubt. Sämtliche Bindematerialien stehen für Sie bereit, und auch für das leibliche Wohl ist mit kleinen Snacks und Getränken gesorgt (im Preis inbegriffen). Damit der Kranz auch perfekt zu Ihrem Wohnzimmer passt, sind eigene Kerzen und Kerzenhalter zum Kurs mitzubringen. Freuen Sie sich auf eine inspirierende, vorweihnachtliche Auszeit in geselliger Runde!

9477 Freitag, 27.11.2026,
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Flowers with Love
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

Loop Ring – Frühlingsworkshop

Katharina Keuter, Floristin

Gestalten Sie einen kreativen Frühlings-Loop in entspannter und gemütlicher Atmosphäre. Mit frischen Materialien und viel Liebe zum Detail kreieren Sie Ihren ganz persönlichen Frühlings-Loop mit einem Durchmesser von ca. 30 cm.

Getränke und kleine Snacks stehen während des Workshops bereit.

9478 Freitag, 12.03.2027,
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Flowers with Love
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kinder-Workshop zum Muttertag (8+)

Katharina Keuter, Floristin

Pssst, wir basteln ein Geheimnis! Überrasche deine Mama zum Muttertag mit etwas ganz Besonderem, das von Herzen kommt. In unserer Kreativwerkstatt binden wir wunderschöne Blumenkränze und gestalten einzigartige Geschenke, die jede Mama zum Strahlen bringen. Mit bunten Farben, einer großen Portion Fantasie und viel Spaß lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Kleine Snacks und erfrischende Getränke stehen während des gesamten Workshops für dich bereit. Komm vorbei, werde zum Nachwuchs-Florist*in und verbringe mit anderen Kindern einen unvergesslichen, fröhlichen Bastel-Nachmittag!

9479 Dienstag, 04.05.2027,
16.00-18.00 Uhr (3 UStd.)
Flowers with Love
24,80 Euro (keine Ermäßigung)

Atteln

Herausfordernde Emotionen mit Düften ausgleichen, unterstützen, begleiten

Irene Urich



Gesundheit aus der Natur für mehr Entspannung und Wohlbefinden

Entdecken Sie die wohltuende Welt der ätherischen Öle und erfahren Sie, wie Düfte Körper, Geist und Seele positiv begleiten können. Ätherische Öle können dabei unterstützen, Emotionen bewus-

ter wahrzunehmen und das innere Gleichgewicht zu stärken. Sie helfen dabei, Gefühle wie Ruhe, Geborgenheit, Freude, Vertrauen

und Harmonie zu fördern und belastende Emotionen wie Stress, Unruhe, Wut, Trauer, Ängste oder Anspannung sanft auszugleichen.

Erfahren Sie, wie Sie ätherische Öle bewusst und alltagstauglich einsetzen können, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und das Wohlbefinden bei sich selber und in Ihrem Zuhause zu fördern. Sie erhalten wertvolle Informationen, praktische Anwendungstipps und Inspirationen für den Einsatz natürlicher Düfte im täglichen Leben – für mehr emotionale Stärke, Entspannung und Wohlbefinden.

9480 Donnerstag, 10.06.2027,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein
Atteln 35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Karten gestalten – kleine Kunstwerke für dich und für andere

Martina Koch

Kreativität entdecken, zur Ruhe kommen und mit einfachen Mitteln etwas Schönes gestalten: In diesem Workshop entstehen individuelle Karten für besondere Anlässe oder einfach als kleine Freude für liebe Menschen.

Mit Techniken wie Aquarell, Acryl, Handlettering oder kleinen Zeichnungen gestalten wir Schritt für Schritt persönliche Unikate. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen die Freude am kreativen Arbeiten, das Ausprobieren verschiedener Gestaltungsmöglichkeiten und der Austausch in entspannter Atmosphäre.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich eine kreative Auszeit vom Alltag gönnen und ihrer Fantasie Raum geben möchten.

9481 Samstag, 14.11.2026,
14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein
Atteln 19,90 Euro (keine Ermäßigung)

„Kleine Tiere, große Träume: Yoga-Abenteuer und Heile-Welt-Wunsch-Geschichten

mit Suki und ihren Freunden“ – Kinderyoga-Lesung

Corinna Hense

Die kleine Straßenhündin Suki glaubt fest daran, dass ihre Menschenfamilie nur Verstecken mit ihr spielt. Sie ist entschlossen, sie zu finden. Doch auf dieser Suche ist Suki ganz allein – bis der weise Vogel Owi in ihr Leben tritt und alles verändert. Gemeinsam mit Owi und einem Stofftierkater begegnet Suki echten Herausforderungen. Doch sie ist nicht machtlos! Owi zeigt ihr, wie sie durch das magische Werkzeug Yoga ihre innere Stärke entdeckt. Jede Übung hilft ihr: Sie findet zu geistiger Klarheit und Mut, um ihre Welt, die ihrer kleinen Freunde und den ganzen Planeten besser zu machen.

Durch interaktives Vorlesen, kombiniert mit Rätselfragen tauchen die Kinder in die Geschichte ein. Wertvolle, spielerisch integrierte Yoga-Übungen erwecken die Geschichten zum Leben.

Unsere interaktive Lesung soll vor allem eines machen: Spaß! Die Yoga-Übungen sind spielerisch in die Geschichte eingebunden und ein komplett freiwilliges Angebot. Jedes Kind und alle Eltern entscheiden ganz spontan und unge-



zwungen selbst: Möchte ich die Figuren aktiv mitmachen oder mich einfach gemütlich zurücklehnen und nur der Abenteuergeschichte lauschen? Alles kann, nichts muss! Besondere Kleidung oder Vorkenntnisse sind nicht nötig.

9482 Mittwoch, 25.11.2026,
16.00-16.45 Uhr (1 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein
Atteln 10,80 Euro (keine Ermäßigung)

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

Jan Düker

Selbstverteidigung Krav Maga knüpft an instinktive und natürliche Bewegungen und Reflexe an und muss daher nicht wie andere Selbstverteidigungstechniken langwierig eingeübt werden. Dadurch ist es binnen kürzester Zeit 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.



9483 Samstag, 06.03.2027,
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein
Atteln 34,80 Euro (keine Ermäßigung)

Persönlichkeitsentwicklung – Entfalte dein Potenzial Ein Workshop für mehr Klarheit, Selbstvertrauen und innere Balance

Sabine Gemke

Wer bin ich – und wer möchte ich sein? Zwischen Alltag, Erwartungen und eigenen Wünschen verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst. In diesem Workshop geht es darum, wieder bei sich anzukommen, die eigenen Stärken zu erkennen und bewusst zu gestalten, wie man selbst leben und wirken möchte.



Mit Impulsen aus moderner Psychologie, Kommunikation und Achtsamkeit erkunden Sie

- wie Sie sich selbst besser verstehen und Ihre Muster erkennen
- wie Sie mit Selbstzweifeln und inneren Blockaden umgehen
- wie Sie gesunde Grenzen setzen und klar kommunizieren
- wie Sie Ihre Werte, Bedürfnisse und Ziele in Einklang bringen.

Durch Übungen, Reflexionen und kleine alltagstaugliche Methoden bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, um Schritt für Schritt Ihr eigenes Potenzial zu entfalten – mit Klarheit, Leichtigkeit und Authentizität.

Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie ... sich persönlich weiterentwickeln und selbstbewusster leben möchten, Ihre innere Stärke und Selbstwirksamkeit fördern wollen, oder Sie einfach Lust haben, sich besser kennenzulernen.

9484 Samstag, 13.02.2027,
10.00-16.30 Uhr (9 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein
Atteln 45,20 Euro (keine Ermäßigung)

Rundreise durch die schottische Whisky-Welt

Matthias Hannmann



Schottland ist ohne seine Whiskytradition kaum vorstellbar. Nachweislich wird er bereits seit 1494 dort gebrannt. Allerdings zunächst nur zum medizinischen Einsatz, was sich jedoch schnell änderte. Der Siegeszug des Whiskys machte ihn zum Nationalgetränk Schottlands, welches heute über den größten Anteil an Destille-

rien weltweit verfügt. Wenig andere Spirituosen üben auf ihre Liebhaber*innen eine vergleichbare Faszination aus wie Whisky! Torfig oder rauchig? Bourbon oder Scotch? Aus den Highlands oder von der Isle of Skye? Dem Facettenreichtum sind keine Grenzen gesetzt! Der Kurs entführt Sie in die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands. Sie erhalten Informationen zu den einzelnen Whisky-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat!

9488 Samstag, 20.02.2027,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Historischer Spieker
Atteln 33,80 Euro (keine Ermäßigung)

Das flüssige Gold der grünen Insel: Irischer Whiskey

Matthias Hannmann

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

9489 Samstag, 17.04.2027,
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)
Historischer Spieker
Atteln 33,80 Euro (keine Ermäßigung)

Grundsteinheim

Rückenfitness

Agnes Sintara

Mittels gezielter Übungen stärken Sie Ihre Muskulatur, fördern Ihre Beweglichkeit und verbessern ihre Koordination. So kann ein idealer Ausgleich zu den vielfältigen Belastungen in Alltag und Beruf geschaffen werden.



- 9490** BEGINN: 23.09.2026,
10 x mittwochs,
18.30-19.30 Uhr (13 UStd.)
ehem. Schule Grundsteinheim
52,00 Euro (ermäßigt: 39,00 Euro)
- 9491** BEGINN: 13.01.2027, 10 x mittwochs,
18.30-19.30 Uhr (13 UStd.)
ehem. Schule Grundsteinheim
52,00 Euro (ermäßigt: 39,00 Euro)
- 9492** BEGINN: 07.04.2027, 12 x mittwochs,
18.30-19.30 Uhr (16 UStd.)
ehem. Schule Grundsteinheim
63,60 Euro (ermäßigt: 47,60 Euro)

Hakenberg

Entspannt ins Wochenende ohne Schmerzen

Irene Urich

Sie erfahren und erleben, wie Sie durch den Einsatz von ätherischen Ölen sowie entspannenden Massage-techniken und Bewegungen Schmerzen lindern können. Praktische Übungen und wertvolle Informationen ermöglichen Ihnen, diese Techniken in den Alltag zu integrieren, Schmerzlinderung zu erfahren und entspannt ins Wochenende zu starten.



Kursinhalte:

- Was sind ätherische Öle?
- Wirkungen von ätherischen Ölen
- Beliebte ätherische Öle zur Entspannung
- Einführung in die Antischmerz-Massage

- 9493** Donnerstag, 04.03.2027,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Heimathaus Hakenberg
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Henglarn

Sterne, Kugeln, Lichtobjekte

Claudia Gensch

Das Arbeiten mit Weiden hat eine mehr als 2000 Jahre alte Tradition und fasziniert noch heute. Die Gestaltungsmöglichkeiten dieser uralten Kulturtechnik sind unendlich. Diesmal heißt es „Sterne, Kugeln, Tannenbäume“. Unter fachkundiger Anleitung werden die

Grundtechniken vermittelt und dabei aus Weide dekorative Objekte für den gemütlichsten Teil des Jahres gefertigt. Je nach eigenen kreativen Wünschen können diese mit Bändern, Zapfen oder Lichterketten verziert werden. So haben Sie eine individuelle und selbstgestaltete Deko für Ihr Zuhause, die sich auch wunderbar als kleines weihnachtliches Geschenk eignet (Lichterketten bitte mitbringen).



Bitte beachten: Anmeldeschluss ist Montag, 19.10.2026, da die Weiden zehn Tage vor Kursbeginn eingeweicht werden müssen.

9494 Freitag, 30.10.2026,
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
Altes Bauernhaus, Kirchstraße 16, Henglarn
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Frühlingsdeko für den Garten

Claudia Gensch



Die erfahrene Kursleiterin mit Fortbildungen im In- und Ausland vermittelt Interessierten in einem alten Bauernhaus die Grundtechniken des Korbflechtens, einer faszinierenden Kulturtechnik mit mehr als 2000-jähriger Tradition: Die Gartensaison ist eröffnet – ob Rankgerüste oder Blumenstecker, den Ideen

der Teilnehmenden sind kaum Grenzen gesetzt. Am Ende des Kurses werden Sie alle stolz ein Unikat nach Hause tragen können.

Bitte beachten: Anmeldeschluss ist Montag, 08.03.2027, da die Weiden zehn Tage vor Kursbeginn eingeweicht werden müssen.

9495 Freitag, 19.03.2027,
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
Altes Bauernhaus, Kirchstraße 16
Henglarn 42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Achtsames Waldbaden trifft Fotografie – ein Angebot speziell für Frauen

Olga Koch

Dieses besondere Angebot ermöglicht Frauen, durch achtsames Waldbaden zu sich selbst zu finden und die heilsame Kraft der Natur zu erleben. Die Übungen laden dazu ein, bewusst im „Hier und Jetzt“ anzukommen und den eigenen Körper sowie die Umgebung mit allen



Sinnen wahrzunehmen. Während des Waldbadens wird der Fokus auf die natürlichen Klänge, die Farben der Blätter und die unterschiedlichen Texturen von Erde und Rinde gelegt, was eine tiefere Verbindung zur Natur fördert. Die einfache Fotografie mit dem eigenen Handy oder einer Kamera ermöglicht es, die Schönheit und den Zauber dieser Erlebnisse festzuhalten, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind. In dieser inspirierenden Gemeinschaft können Sie nicht nur Ihre Kreativität entfalten, sondern auch neue Wege finden, um sich selbst und ihre Umwelt achtsam zu beobachten und zu schätzen.

9496 Samstag, 22.05.2027,
11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)
Wanderparkplatz Vienenburg
13,10 Euro (keine Ermäßigung)

Kleinenberg



Motorsägenlehrgang inklusive Berechtigungsschein

Wolfgang Drolshagen

9418 Freitag, 04.12.2026,
16.00-22.00 Uhr
Samstag, 05.12.2026,
09.00-16.00 Uhr (16 UStd.)
Heimathaus Kleinenberg
115,20 Euro
(keine Ermäßigung)

Weitere Informationen siehe
unter Lichtenau.

Die Magie der Düfte – Kreieren Sie ein persönliches Parfüm aus ätherischen Ölen

Irene Urich



Entdecken Sie die Kunst der natürlichen Parfümherstellung und kreieren Sie Ihren ganz persönlichen Duft aus ätherischen Ölen. Sie lernen die Grundlagen der Parfümherstellung und die unterschiedlichen Eigenschaften ätherischer Öle kennen. In praktischen Übungen erfahren Sie mehr über das harmonische

Zusammenspiel von Kopf-, Herz- und Basisnoten und entwickeln Ihre eigene Duftkomposition. Tipps zu Anwendung und Aufbewahrung – ganz ohne synthetische Zusätze – runden das Kursangebot ab.

9498 Mittwoch, 19.05.2027,
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Heimathaus Kleinenberg
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

FRAGEN ZUM PROGRAMM?

Bei inhaltlichen Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte an die für die pädagogische Planung zuständige Fachbereichsleiterin Alexandra Stössel, die Sie unter Tel. 05251 88-14310 oder per E-Mail a.stoessel@paderborn.de erreichen können.



Wissen teilen, Begeisterung wecken: Werden Sie Dozent*in an unserer vhs!

Haben Sie ein Steckenpferd, ein Fachgebiet oder ein kreatives Talent, das Ihr Herz höher schlagen lässt? Besitzen Sie fundiertes Wissen, handwerkliches Geschick oder eine besondere Leidenschaft, die Sie nicht länger für sich behalten wollen? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Die Volkshochschule ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und des lebenslangen Lernens. Unser Programm lebt von der Vielfalt, der Expertise und dem Herzblut unserer Dozierenden. Egal, ob Sie bereits Erfahrung in der Erwachsenenbildung mitbringen oder als Quereinsteiger*in Ihr praktisches Können und Ihr pädagogisches Talent ausprobieren möchten - wir bieten Ihnen die passende Plattform.

Unsere Vielfalt sucht Ihre Impulse

Wir sind immer auf der Suche nach frischen Ideen und neuen Gesichtern. Da das Angebot einer vhs so bunt ist wie das Leben selbst, suchen wir zur Bereicherung unseres Angebots Dozierende für die unterschiedlichsten Bereiche:

- **Gesellschaft, Politik, Recht & Finanzen:** Diskutieren Sie aktuelle Zeitfragen oder bringen Sie Licht in den Paragraphen- und Finanzdschungel.
- **Garten, Natur, Umwelt & Nachhaltigkeit:** Begeistern Sie Menschen für den Artenschutz, die ökologische Vielfalt oder die Praxis des Gärtnerns.
- **Fremdsprachen:** Öffnen Sie Tore zu fernen Kulturen und vermitteln Sie Sprachkompetenz mit Freude.
- **IT, Beruf & Medienkompetenz:** Machen Sie unsere Teilnehmenden fit für die digitale Zukunft und den Arbeitsplatz von morgen.
- **Eltern, Kinder & Familie:** Begleiten Sie Familien mit pädagogischen Tipps, Kreativangeboten oder Eltern-Kind-Kursen.
- **Kochen, Ernährung & Genuss:** Verwandeln Sie die Lehrküche in eine Genusswerkstatt für gesunde, internationale oder traditionelle Kulinarik.
- **Kreativität, Kunst & Handwerk:** Ob Malerei, Fotografie, Schneiden oder Holzarbeit – bringen Sie andere in ihre schöpferische Kraft.
- **Entspannung, Schönheit & Fitness:** Zeigen Sie Wege zu mehr Achtsamkeit, innerer Balance und körperlichem Wohlbefinden auf.
- **Tanz & Bewegung:** Bringen Sie Schwung in den Alltag und vermitteln Sie die Freude am Rhythmus.
- **Exkursionen, Touren & Führungen:** Nehmen Sie Interessierte mit nach draußen, um Geschichte, Kultur oder die Heimatregion neu zu entdecken.

Das bringen Sie mit:

- Fundiertes Fachwissen oder ausgeprägte praktische Fähigkeiten in Ihrem Bereich.
- Freude am Umgang mit Menschen und die Fähigkeit, Inhalte verständlich und lebendig zu vermitteln.
- Zuverlässigkeit, Offenheit und eine Portion pädagogisches Geschick.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kursidee!

Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen

Sie möchten lernen, wo Sie wollen? Dann kann ein Webinar oder ein Online-Kurs genau das Richtige für Sie sein. Einige interessante Angebote zu aktuellen Themen und Fragestellungen finden Sie bereits als erste kleine Auswahl zum Appetit anregen in diesem Programmheft: In den vergangenen Jahren hat sich das Portfolio an digitalen Bildungsveranstaltungen bei der Volkshochschule Paderborn qualitativ und quantitativ stetig weiterentwickelt. Zu den eigenen Veranstaltungen kommen weitere in Kooperation mit externen Webinar-Anbietern aus der vhs-Familie wie etwa dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs•wissen live“, „vhs.Webinare“ der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V. sowie dem Deutschen Volkshochschulverband. Der Mehrwert für Sie besteht darin, dass Sie bequem von jedem beliebigen Ort aus hochkarätige Live-Vorträge von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend mitdiskutieren oder über verschiedene digitale Konferenz-Tools oder die vhs.cloud ihren Kurs mobil besuchen können. Weitere Online-Veranstaltungen sowie zusätzliche Informationen finden Sie unter www.vhs-paderborn.de. Schnuppern Sie doch mal rein und entdecken Sie die Vielfalt an Themen und Formaten.



Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Das Coverbild dieses Programmhefts wurde von der Zweigstellenleiterin Christina Thonemann gestellt. Das Bild zu 9400 stammt von der Dozentin Inga Lua, die Bilder zu 9402 und 9403 von der Dozentin Sandra Wilcke, das Bild zu 9429 von Christian Finke. Die Fotos zu 9476 und 9478 sind eigene Aufnahmen der Dozentin Katharina Keuter, die Bilder zu 9494 und 9495 wurden von der Dozentin Claudia Gensch erstellt. Das Bild zu 9482 gehört der Dozentin Corinna Hense. Die Nutzungsrechte all dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt.

Quellenangabe weiterer Bilder:

Freepik:

9430 Macrovector

Pexels:

9409 Matthias-Zomer, 9411 Kampus Production, 9432 Chat GBT, 9460 Los Muertos Crew

Pixabay:

9425 LoggaWiggler, 9447 Wilhan José Gomes, 9471 Fotorech

Canva Pro:

4351 Africa Images, 4771 Studio Brazil, 9400 PrathanChorruangsak, 9401 peshkov, 9404 Cunaplus_M.Faba, 9405 adamkaz, 9408 Purwito, 9413 kupikoo, 9418 Jupiterimages, 9422 Sandra Jantzer, 9438 kupicoo, 9440 Canva, 9441 shironosov, 9445 Yuganov Konstantin, 9449 fotostorm, 9462 JackF, 9475 pixelshot, 9480 Geo's Gallery, 9483 Philippe Degroote, 9484 tumsasedgars, 9488 barmalini, 9490 Robert Kneschke, 9493 Natalie Marouz

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

Widerrufsbelehrung

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

Satzung

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

Allgemeine Hinweise

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

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

Ermäßigung

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

Anmeldung

Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

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

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

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

Hausordnung

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

Haftung

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

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Folgen des Widerrufs

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

Besondere Hinweise

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

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

Muster-Widerrufsformular

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

Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

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

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

bestellt am _____ (*)

erhalten am _____ (*).

Name der Verbraucher*innen

Anschrift der Verbraucher*innen

Datum _____ Unterschrift des Verbrauchers*der Verbraucherin
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) Unzutreffendes streichen

Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel _____

Name, Vorname*: _____

Straße, Nr.*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Tel.*: _____

E-Mail*: _____

Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: _____

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

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

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

Ort, Datum

Unterschrift

*Pflichtfelder

SEPA-Lastschriftmandat

An die
Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

Vorname und Name (Kursteilnehmer*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefonnummer und E-Mail

SEPA-Mandant*in ist Kursteilnehmer*in

☐ ja ☐ nein

Vorname und Name (Kontoinhaber*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

IBAN

BIC

Kreditinstitut (Name)

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

X

Ort, Datum und Unterschrift (Kontoinhaber*in)



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Lichtenau

Zweigstellenleiterin: Christina Thonemann

Geschäftsstelle:

Bürgerbüro der Energiestadt Lichtenau
Lange Straße 39
33165 Lichtenau
Fon: 05295 89-50
buergerbuero@lichtenau.de

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 08.00 – 12.00 Uhr sowie Mo, Di 13.30 – 16.00 Uhr,
Do 13.30 – 18.00 Uhr

Auskunft und Beratung:

Anja Benstein, Elisabeth Drabe, Silke Siepmann (Zimmer 10)

**Anmeldung im Bürgerbüro Energiestadt Lichtenau
sowie über die vhs Paderborn**

ab Montag, 07.09.2026

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

**Die Volkshochschule der Energiestadt Lichtenau
ist eine Zweigstelle der vhs Paderborn.**

Leiterin: Petra Hensel-Stolz

Zuständige Fachbereichsleiterin:

Alexandra Stöbel

05251 88-14310

a.stoessel@paderborn.de

Geschäftsstelle der vhs Paderborn

Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn

Fon: 05251 88-14300

Fax: 05251 88-14301

Mail: vhs@paderborn.de

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