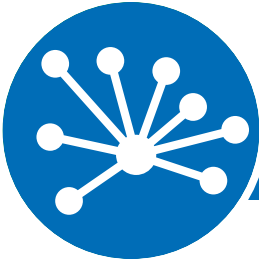


Stadtteile



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 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)



Jetzt zum
Newsletter
anmelden

