

vhs



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Borchenv



Kursprogramm
September 2021 – Juni 2022



Borchenv



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Gesellschaft.....	4
Recht Finanzen.....	5
Garten Umwelt.....	6
EDV für Schule und Beruf.....	8
Fremdsprachen	10
Gesundheit Entspannung Sport	11
Kulinarisches Ernährung.....	16
Persönlichkeitsentwicklung.....	23
Kreativität Musik	26
Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen	29
Verzeichnis der Kursleitenden	30
Stichwortverzeichnis	31
Allgemeine Hinweise	33
Schriftliche Anmeldung	37
Terminübersicht.....	39

Veranstaltungsorte

Dörenhagen

Treffpunkt: Kapelle »Zur Hilligen Seele«

Kirchborchen

Bürgerhaus Kirchborchen, Bohnenkamp 11
Schule an der Altenau (Sekundarschule), Unter der Burg 3

Nordborchen

Begegnungszentrum »Jung trifft Alt«, Zugang über
Mallinckrodtstraße 6
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Schützenstraße 22
Mallinckrodtthof, Mallinckrodtstraße 6

Anmeldebeginn: Montag, 23.08.2021

Geschäftsstelle der vhs Borchen
Bürgerbüro der Gemeinde Borchen
Unter der Burg 1
Fon: 05251 3888-123
Fax: 05251 3888-200

Die Volkshochschule freut sich über Ihre Vorschläge und Hinweise, um das Veranstaltungsprogramm noch vielseitiger und attraktiver gestalten zu können.

Vorwort

Liebe Borchenerinnen, liebe Borchener,

ich hoffe, dass Sie gut durch das letzte Jahr gekommen sind. Corona-bedingt konnte das Kursprogramm vom September 2020 bis zum Juni 2021 nicht wie geplant stattfinden. Wir sind aber aufgrund der aktuellen Entwicklung optimistisch, dass die neuen vhs-Kurse durchgeführt werden dürfen. Für die Sicherheit der Teilnehmenden sorgt dabei eine Reduzierung der maximalen Teilnehmerzahlen entsprechend der Raumgröße sowie ein Hygienekonzept, das u.a. die Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregelungen sowie die Sicherstellung einer Rückverfolgbarkeit aller Teilnehmenden vorsieht.



Außerdem wird selbstverständlich die jeweils gültige Corona-schutzverordnung berücksichtigt.

Die Pandemie hat uns gelehrt, auf Abstand zu leben, aber wie schön wird es sein, zusammen wieder Kurse besuchen zu können und dort gemeinsam Sprachen zu lernen, Neues über unseren Garten zu erfahren und nicht mehr allein Sport- und Entspannungsübungen zu machen, sondern mit Gleichgesinnten für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Dazu tragen vielleicht auch neue Angebote wie der Charisma-Workshop im Oktober, eine Online-Positivwerkstatt im Januar und ein Spezialkochkurs zur pflanzenbasierten Ernährung im Februar bei. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, in Privat- und Berufsleben mit Kompetenz, positiver Ausstrahlung und Wissen zu punkten.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit und neue, interessante Erfahrungen!

Ihre

Karin Laux



In 265 Tagen um die Welt – Teil 1: Von Montreal bis in den Norden Patagoniens

Sabine Hoppe, Jan Blessenohl

Aus dem Tagebuch zweier Weltreisender: „Im Sommer 2017 haben wir uns – kurzentschlossen – auf unseren Weg um die Welt gemacht. Zuvor haben wir alles aufgegeben, bis in unserem Pass stand: keine Hauptwohnung in Deutschland. Viele Vorbereitungen für die Reise waren zu treffen: Versicherung, Finanzen, Impfungen, Koffer und vieles mehr.

Wir mussten Antworten auf Fragen finden, die wir uns in unserem ganzen Leben noch nicht gestellt hatten. Fahren wir zuerst Richtung Osten oder Westen? Wir wollten mit dem Sommer reisen. Wir entschieden uns dafür, zuerst nach Kanada zu fliegen. Es war eine gute Entscheidung.

Wir berichten von unseren Vorbereitungen und den wunderbaren Erlebnissen unterwegs. Auf den Spuren Hemingways und vom Winde verweht, großartige Natur und Hochhausschluchten, Vulkane und Steinbaumeister und noch ein paar Dinge mehr.“

9300 Freitag, 24.09.2021, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Mallinckrodt Hof, Hauptgebäude, „Alter Speisesaal“
8,00 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Kurse mit diesem Symbol sind Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche aus dem Bereich junge vhs.



Verfahren im Kinderschutz – Infoveranstaltung für Vereine (in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn)

In der Jugendarbeit ist der Schutz von Kindern und Jugendlichen ein wichtiges Thema.

Im Rahmen dieser Veranstaltungen informiert das Jugendamt des Kreises Paderborn Vereine und Institutionen in Bezug auf den Kinderschutz und den damit zusammenhängenden erweiterten Führungszeugnissen (vgl. § 72a SGB VIII i.V.m. § 30 BZRG) bzw. Unbedenklichkeitsbescheinigungen. Dabei geht es auch um Sensibilisierung für die Erkennung von Anzeichen einer möglichen Kindeswohlgefährdung sowie um das Recht auf Beratung gem. § 8b SGB VIII für Vereine und Institutionen, aber auch für Ehrenamtliche.



9302 Mittwoch, 09.02.2022, 17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Großer Sitzungsraum im Rathaus, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?

Ringo Grenz

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? Der Vortrag gibt Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht, weitere Themen sind Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

9303 Donnerstag, 13.01.2022, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
5,00 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Rita Moneke

Wer handelt für mich, wenn ich nicht mehr kann? Ob Vermögensangelegenheiten, Verträge, Wohnungs- oder Unterbringungsfragen und Regelungen im Krankheits- oder Todesfall – Unfall, Operation, Erkrankung oder Alter können selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen unmöglich machen. Selbst Ehepartner, Eltern oder Kinder können ohne schriftliche Vollmacht nicht rechtswirksam agieren. Eine Expertin informiert über Möglichkeiten der Vorsorge.

9304 Dienstag, 28.09.2021, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen
5,00 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

ETF für Einsteiger*innen – Geld anlegen leicht gemacht!

Michael Brockhoff

Exchange Traded Funds (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 Finanztestern 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 diesem Online-Vortrag.

1108 Montag, 20.09.2021, 18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung, 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Anlegen mit ETFs – 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 im Anschluss des Vortrags in der Lage, sich ein Depot und ein Portfolio anzulegen.

1109 Montag, 27.09.2021, 18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung, 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Garten | Umwelt

Rosenpflege und Rosenschnitt – Praxiskurs mit theoretischer Einführung

Herbert Franz Gruber

Ein Garten ohne Rosen ist für viele Pflanzenfreunde*innen undenkbar. Doch die „Königin der Blumen“ gilt auch als anspruchsvolle Diva, die ständig gehegt werden muss. Dieser Kurs zeigt, dass die Freude an



Rosen nicht mit aufwändiger Arbeit verbunden sein muss, wenn wenige Grundlagen beherrscht werden. Beschrieben werden die unterschiedlichen Rosenklassen: Beetrosen, Edelrosen, Kleinstrauchrosen, Strauchrosen und Kletterrosen sowie die Erfordernisse ihrer Behandlung. Die wichtigsten Rosenkrankheiten und deren Vorbeugung und Bekämpfung werden ebenso dargestellt wie empfehlenswerte, robuste Sorten. Woran erkennt man beim Kauf eine gute, geeignete Rosensorte? Am Samstag wird der richtige Rosenschnitt praktisch geübt.

- 9311** Freitag, 18.03.2022, 19.30-21.00 Uhr
Samstag, 19.03.2022, 14.00-15.30 Uhr (4 UStd.)
Mallinckrothof, „Altes Waschhaus“
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wildkräuterwanderung

Miriam Rebbe

Entdecken Sie gemeinsam mit einer ausgebildeten Kräuterfrau die heimischen Wildkräuter!

Auf einem Rundweg lernen Sie 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. Außerdem dürfen Sie kleine Kostproben aus der regionalen Kräuterküche genießen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



- 9313** Samstag, 18.09.2021, 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 9314** Samstag, 30.04.2022, 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 9315** Samstag, 11.06.2022, 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“
10,00 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.

9316 Montag, 20.06.2022, 18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
24,50 Euro (keine Ermäßigung)

Computer | IT | Beruf

Internetcafé – Offene Computersprechstunde

Harald Kuhnigk

Die Gemeinde Borchten bietet ihren Bürger*innen die Möglichkeit zum Besuch eines Internetcafés. Diese Computersprechstunde ist keine Schulung im klassischen Sinne, sondern ein unverbindliches Angebot, zu dem man sich nicht extra anmelden muss. Sie wird angeboten von computer- und technikbegeisterten Laien, die ihr Wissen und ihren Erfahrungsschatz ehrenamtlich gerne weitergeben und unentgeltlich Hilfestellung und Unterstützung bei Problemen mit Computer, Internet, E-Mail, Drucker und Handy bieten. Außerdem werden auf Wunsch wertvolle und hilfreiche Tipps vor dem Kauf eines solchen Geräts oder beim Einrichten einer E-Mail-Adresse gegeben. Jeder hat hier die Möglichkeit, das in Kursen erworbene Wissen anzuwenden, Neues unter Anleitung auszuprobieren und sich mit anderen Interessierten auszutauschen.



Jeder hat hier die Möglichkeit, das in Kursen erworbene Wissen anzuwenden, Neues unter Anleitung auszuprobieren und sich mit anderen Interessierten auszutauschen.

9320 Das Internetcafé findet mittwochs von 10.00-12.00 Uhr außerhalb der Schulferien im „Alten Waschhaus“ im Mallinckrothof statt. Der Besuch ist entgeltfrei. Bitte erkundigen Sie sich vorab, ob die aktuelle Situation die Veranstaltung an Ihrem Wunschtermin erlaubt.

Tastschreiben für Schüler*innen (10+)

Petra Bergen

Texte am PC lassen sich schnell und effizient erstellen, wenn der Umgang mit der Tastatur sicher beherrscht wird. Das dem Kurs zugrunde liegende Konzept des multisensorischen Lernens ermöglicht es, das 10-Finger-Tastschreiben am PC in kürzester Zeit zu lernen. Das abwechslungsreiche Übungsangebot und eine regelmäßige Teilnahme unterstützen den nachhaltigen Lernerfolg. Gleichzeitig fördert das konzentrierte Schreiben nachweislich die Rechtschreibung und Konzentrationsfähigkeit. Übungssoftware und Lehrbuch sind in der Kursgebühr enthalten.

9322 BEGINN: 19.01.2022, 7 x mittwochs,
16.15-18.15 Uhr (19 UStd.)
Schule an der Altenau
73,00 Euro (keine Ermäßigung)



Einstieg in die Arbeit am PC

Burkhard Pöhler

Der Kurs richtet sich an Menschen ohne oder mit nur geringen PC-Kenntnissen und vermittelt Grundlagen für ein selbstständiges Arbeiten am PC. Verständliche Erklärungen geben einen kleinen Einblick in die Funktionsweise eines Computers und seine Anwendungsmöglichkeiten. In praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden mit Windows umzugehen sowie Texte mit Word zu schreiben und zu gestalten, sie zu speichern (und auch wiederzufinden). Der sichere Umgang mit E-Mails und beim Surfen im Internet stehen ebenfalls auf dem Programm.

9323 BEGINN: 27.10.2021, 5 x mittwochs,
18.30-20.45 Uhr (15 UStd.)
Schule an der Altenau, 65,60 Euro (ermäßigt: 49,10 Euro)

Excel-Grundkurs

Burkhard Pöhler

Erfahren Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Sie erlernen grundsätzliche Verfahrensweisen wie z.B. das Anlegen und Formatieren von Tabellen, die Eingabe von Daten und die grafische Darstellung von Zahlen. Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend lösen Sie verschiedene Problemstellungen und üben anhand von Praxisbeispielen die Arbeit mit Formeln und Funktionen.



Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows

9324 BEGINN: 12.01.2022, 4 x mittwochs,
19.00-21.15 Uhr (12 UStd.)
Schule an der Altenau, 52,70 Euro (ermäßigt: 39,50 Euro)

Präsentationen mit PowerPoint

Burkhard Pöhler

Ob bei einer Geschäftsbesprechung, im Verkaufsgespräch, beim Vortrag im Verein oder im Unterricht – wer Informationen präsentieren muss, kommt an PowerPoint kaum vorbei. In diesem Kurs lernen Sie, anschauliche und überzeugende Präsentationen mit PowerPoint zu erstellen. Anhand praktischer Übungen wird ein Einstieg in das Programm gegeben. Schnell werden Sie in der Lage sein, Ihre Präsentationsfolien mit gegliedertem Text, Bildern, Tabellen und Diagrammen ansprechend zu gestalten und sie mit Animationen zu versehen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows

9325 BEGINN: 02.03.2022, 3 x mittwochs,
19.00-21.15 Uhr (9 UStd.)
Schule an der Altenau, 39,80 Euro (ermäßigt: 29,90 Euro)

Fremdsprachen

Englisch am Vormittag – Fortgeschrittene (A2/B1)

Hans-Georg Fredersdorf

Die englische Sprache ist weitverbreitet die Basis, um in der heutigen Zeit miteinander sprechen zu können, sei es im Kontakt zu ausländischen Bürger*innen oder auf Reisen. Die Teilnehmenden dieses Kurses verfügen schon über genügend Sprachkenntnisse, um sich



über vertraute Dinge aus Arbeit, Freizeit, eigene Interessengebiete usw. in englischer Sprache zu verständigen. Wer also seine Englischkenntnisse in einer angenehmen Lernatmosphäre auffrischen und mehr Sicherheit im Gebrauch gewinnen möchte, ist in diesem Kurs wohl aufgehoben.

Neben der Lehrbucharbeit wird regelmäßig lehrbuchunabhängiges Material eingesetzt. Grammatische Übungen werden in wechselnden Übungsformen eingebracht. Bei genügender Nachfrage wird der Kurs im Frühjahr fortgesetzt.

9328 BEGINN: 07.09.2021, 10 x dienstags,
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen
45,10 Euro (ermäßigt: 28,10 Euro)

Italienisch Grundkurs (A1)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lernen Sie von einer engagierten Muttersprachlerin Schritt für Schritt die italienische Sprache kennen! Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen und Rollenspiele vermittelt sie Ihnen erste Grundkenntnisse, ergänzt durch landeskundliche Inhalte. Sie trainieren in



einer kleinen Kursgruppe erste Redewendungen zur einfachen Verständigung in privater oder beruflicher Umgebung und auf Reisen und erfahren, wie Sie Kontakt aufnehmen, andere begrüßen, sich vorstellen oder nach dem Weg fragen können. So können Sie schon bald einfache Gespräche auf Italienisch führen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

9329 BEGINN: 09.09.2021, 12 x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)
Schule an der Altenau
87,50 Euro (ermäßigt: 67,10 Euro)

Italienisch Grundkurs (A1) – Fortsetzung

Anna-Maria Petralia-Völker

9330 BEGINN: 13.01.2022, 12 x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)
Schule an der Altenau
87,50 Euro (ermäßigt: 67,10 Euro)

Gesundheit | Entspannung | Sport

Erste Hilfe für den Rücken – sich selbst erfolgreich helfen

Brigitte Bergschneider

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene einfache und sanfte Methoden praktisch kennen, die als Mittel zur Selbsthilfe bei Rückenbeschwerden geeignet sind. Die Referentin stellt die Fußreflexzonen und die Akupressurpunkte des Bewegungsapparates vor und zeigt einfache Übungen, um das Becken zu begradigen. Die anschließende Stimmgabelanwendung bringt Entspannung und Muskellockerung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

9334 Dienstag, 16.11.2021, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen
13,70 Euro (keine Ermäßigung)

Natürlich durch die Wechseljahre

Anna Willeke-Schlichting

Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen sind häufige Begleiterscheinungen der Wechseljahre, die sich mit Hilfe der Naturheilkunde lindern lassen. In diesem Kurzseminar erhalten Sie Tipps zur Selbsthilfe, damit Sie gelassener durch diese Zeit gehen können. Dazu gehören Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Schüßler-Salze und Ernährungsempfehlungen.



9335 Dienstag, 18.01.2022, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Mallinckrodthof, „Altes Waschhaus“
11,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannung mit Klängen und Klangschalen – auch bei Verspannungen und Schmerzen

Irene Urich

Viele Studien belegen, dass in der Entspannung Schmerzen weniger spürbar sind. Verspannungen beeinflussen unseren Alltag in

erheblichem Maß negativ. In diesem Kurs wird die Aufmerksamkeit auf das Gesunde gerichtet und die Entspannung im ganzen Körper gefördert. Sie erhalten die Möglichkeit, die Schwingungen der Klangschalen am Körper zu spüren und zu erleben. Die sanften Klänge und Vibrationen unterstützen Sie dabei, den Weg in Ihre eigene Tiefenentspannung zu finden.

Viele Klangschalen stehen im Seminar zur Verfügung, deren Nutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

9336 Mittwoch, 02.02.2022, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannung mit natürlichen Duftölen

Irene Urich

Tauchen Sie ein in das Paradies der Duftöle. An diesem Abend lernen Sie die wichtigsten Düfte gegen Stress und Schlafstörungen kennen. Die ätherischen Öle werden aus verschiedenen aromatischen Pflanzenteilen gewonnen und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie. Stellen Sie natürliche und entspannend duftende Produkte her wie Raumspray, Peeling/Badesalz oder ein Getränk. Darüber hinaus erlernen Sie Duft-Entspannungsübungen, die Sie leicht in Alltag und Beruf einsetzen können.



Sie natürliche und entspannend duftende Produkte her wie Raumspray, Peeling/Badesalz oder ein Getränk. Darüber hinaus erlernen Sie Duft-Entspannungsübungen, die Sie leicht in Alltag und Beruf einsetzen können.

9337 Dienstag, 09.11.2021, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die richtige Entspannungstechnik zum Abschalten, Loslassen und Auftanken

Irene Urich

Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich vom Alltag zu erholen und sich auf sich selbst und Ihre innere Kraft zu besinnen. Nehmen Sie sich Zeit für sich und probieren Sie aus, welche Entspannungstechnik für Sie die richtige ist, um die Ruhe, Gelassenheit und Freude zu finden. Vorgestellt und geübt werden verschiedene Techniken wie Progressive Muskelentspannung, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Klangmeditation und Fantasiereisen. In jedem Menschen ist die Kraft, die einen gesund und glücklich sein lässt. Finden Sie sie wieder und tanken Sie Ihre Energiereserven auf!

9338 Mittwoch, 06.10.2021, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

Stressbewältigung und Entspannung durch Kreativität und Farben

Irene Urich

Dieser Kurs lässt den Alltagsstress vergessen. Wenn wir uns nicht die Zeit für Erholung und Regeneration nehmen, ist das für Körper und Geist belastend. An dem Abend arbeiten Sie mit vielen kreativen Übungen, um Stress abzubauen und neuem vorzubeugen. Mit unterschiedlichen Materialien und



Methoden können Sie Ihre Ressourcen, Kraft und Energien neu auftanken! Trauen Sie sich, die Entspannung durch Farben und Kreativität für sich zu entdecken. Es sind keine künstlerischen Fähigkeiten erforderlich.

9340 Mittwoch, 12.01.2022, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

Bürgerhaus Kirchborchen

25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hatha Yoga

Natalia Galitskii

Yoga für den individuellen Körpertyp. Diese Yogapraxis zeigt, wie sich das Wissen über den Körper aus dem Ayurveda (indische Heilkunde, uralte Weltanschauung) in unsere heutige Yogapraxis integrieren lässt.



Die Teilnehmenden erfahren, wie sie die Übungen für sich persönlich optimieren können. Konstitution, Lebensweise und Gesundheit entscheiden darüber, welche Asanas für einen Menschen geeignet sind. Die Wirkung der einzelnen Yoga-Stellungen ist je nach Körpertyp verschieden. Durch individuelle Tipps und Hilfestellungen erreicht jeder den bestmöglichen Effekt beim Üben.

9341 BEGINN: 08.09.2021, 10 x mittwochs, 17.00-18.30 Uhr (20 UStd.)

Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“

71,50 Euro (keine Ermäßigung)

Yin Yoga

Natalia Galitskii

Yin Yoga bedeutet Ruhe und Gelassenheit, Innehalten, den eigenen Wert anerkennen, emotionale Freiheit erfahren und sich selbst anders erleben – ein guter Einstieg in die Meditation. Der Fokus liegt

auf den tieferen Körperschichten mit Bändern, Sehnen und Fasziengewebe. Durch passive, lange gehaltene Asanas wird das sogenannte Tiefengewebe gedehnt und stimuliert. So bietet Yin Yoga pure Regeneration bei Alltagsstress und lässt spüren, wie sich Blockaden auflösen und die Energie wieder in den Fluss kommt. Es wirkt wie Akupunktur, nur ohne Nadeln.

Außerdem dient es auch der Vorsorge: Im Alter werden die Gelenke zunehmend unbeweglicher. Regelmäßiges Yin-Yoga kann diesem Prozess vorbeugen.

9343 BEGINN: 08.09.2021, 10 x mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (20 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
71,50 Euro (keine Ermäßigung)

Wirbelsäulengymnastik

Gerti Schulte-Panten

Wirbelsäulengymnastik ist eine gute Vorsorge gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs geht es um Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Der Kurs eignet sich nicht für Menschen, die bereits Rückenprobleme haben.

9346 BEGINN: 13.09.2021, 9 x montags,
08.45-09.30 Uhr (9 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen
26,10 Euro (ermäßigt: 15,95 Euro)

9347 BEGINN: 10.01.2022, 15 x montags,
08.45-09.30 Uhr (15 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen
38,60 Euro (ermäßigt: 25,85 Euro)

Faszien – Training für das Bindegewebe

Cornelia Künkler

Das weiße Geflecht der Faszien umhüllt wie ein riesiges Spinnennetz alles im Körper. Während Faszien früher nur als Verpackungsmaterial bekannt waren, weiß man heute, dass ihre Funktionen weitaus vielfältiger sind. Bewegungsmangel, Überlastung oder einseitige Bewegung sind Gift für die Faszien. Um straff statt schlaff zu werden ist es nicht nur wichtig, dass man sich bewegt, sondern vor allem wie. Deshalb erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihr Bindegewebe mit und ohne Faszienrollen trainieren können.



- 9351** BEGINN: 09.09.2021, 9 x donnerstags,
08.45-09.45 Uhr (12 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen,
31,10 Euro (ermäßigt: 20,90 Euro)
- 9352** BEGINN: 13.01.2022, 12 x donnerstags,
08.45-09.45 Uhr (16 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen,
41,10 Euro (ermäßigt: 27,50 Euro)
- 9353** BEGINN: 08.11.2021, 6 x montags,
10.00-11.00 Uhr (8 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen,
21,10 Euro (ermäßigt: 14,30 Euro)
- 9354** BEGINN: 10.01.2022, 12 x montags,
10.00-11.00 Uhr (16 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen,
41,10 Euro (ermäßigt: 27,50 Euro)

Fit im Alltag – Energie tanken, Muskeln aufbauen und Rücken stärken

Jana Benke

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und verbessern die Kondition – ein Angebot für alle Altersgruppen, ergänzt mit einem stärkenden Programm für das komplette Haltungssystem (Rücken, Bauch, Schultern etc.). Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert ebenfalls Ihre Körperwahrnehmung – ideal auch für Einsteiger*innen.

- 9355** BEGINN: 13.09.2021, 8 x montags,
18.15-19.45 Uhr (16 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen
41,10 Euro (ermäßigt: 27,50 Euro)
- 9356** BEGINN: 17.01.2022, 15 x montags,
18.15-19.45 Uhr (30 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen
76,10 Euro (ermäßigt: 50,60 Euro)

Flamenco, Afro-Samba und Jazztanz für Kinder und Jugendliche



Beate Fehn

Tanzen macht ganz viel Spaß und gibt Zufriedenheit. Die vielfältigen Bewegungsabläufe werden altersentsprechend vermittelt, die Kinder können sich einbringen. Tanzen fördert die Beweglichkeit, die Ausdauer, die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit. Das wirkt sich positiv auf das allgemeine Lernverhalten aus. Dehnungs- und Stärkungsübungen geben den Kindern mehr Sicherheit, auch im Alltag.

Zum Zeitpunkt der Drucklegung standen weitere Details zur Dauer und zum Unterrichtsort noch nicht fest.

Eine Reise durch die europäischen Whisky-Regionen

Matthias Hannmann

Nicht nur Schotten und Iren beherrschen die Kunst, dieses köstliche Destillat herzustellen. In vielen europäischen Ländern werden ausgezeichnete Whiskys produziert. Sie erhalten Informationen zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren verschiedener europäischer Whisky-Sorten und dürfen sie im Tasting natürlich auch probieren.



Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9360 Freitag, 04.02.2022, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Allgemeine Information zu den vhs-Kochkursen:

Durch die unterschiedlichen Themensetzungen sind die Kurse für alle Altersgruppen und auf verschiedene Bedürfnisse und Interessen ausgerichtet, um die Freude am Kochen und Backen in alle Generationen zu tragen. Zum Kursinhalt gehören neben Zubereitungstipps auch Hintergrundinformationen zu den einzelnen Lebensmitteln. Der vhs ist es wichtig, dass das Gelernte zu Hause umgesetzt werden kann, um die tägliche Ernährung abwechslungsreich und gesund zu gestalten. Bitte bringen Sie zu allen Präsenz-Kochkursen eine Schürze, Spül-/Geschirrtücher, ein scharfes Messer sowie Aufbewahrungsbehälter mit. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Pflanzenbasierte Ernährung in Theorie und Praxis

Jonas Stommel, Oliver Hebenstreit

Dieses zweiteilige Kursangebot knüpft an den „VEGANUARY“ an. Die Dozenten sind zwei Freunde, die gerne kochen und sich in Freizeit, Ausbildung und zukünftig im Beruf mit Ernährung beschäftigen.

Auf Basis der veganen Ernährungsberatung werden im ersten Teil die Grundlagen einer pflanzenbasierten Ernährung besprochen: Welche Vorteile hat eine pflanzenbasierte Ernährung und wie kann sie gesundheitsfördernd gestaltet werden? Worauf muss man besonders achten? Dies sind nur ein paar Beispiele, um die es am ersten Termin geht. Die Dozenten bitten darum, vorab persönliche Anliegen oder Fragen per E-Mail an Pflanzenbasierte-Kueche@gmail.com zu erhalten, damit sie darauf im Kurs eingehen können.

Der zweite Teil ist der eigentliche Kochkurs, bei dem an den Theorietermin anknüpfend viele leckere Gerichte zubereitet werden. Die beiden haben einen bunten Mix von Rezepten zusammengestellt, von gesundheitsförderlich bis hin zu Soulfood. Neben einer Gewürz- und Lebensmittelkunde, die den Fokus auf (selbstgemachte) pflanzliche Alternativen legt, werden Ihnen verschiedene Küchentechniken sowie Tipps und Tricks vermittelt, die es möglich machen, eine leckere pflanzenbasierte Küche in den Alltag zu integrieren. Lassen Sie sich überraschen, das Dozentenduo freut sich auf Sie.



9365 Donnerstag, 03.02.2022, 18.30-21.00 Uhr (Theorie)
Donnerstag, 10.02.2022, 18.30-21.30 Uhr (Praxis)
(7 UStd.)
Schule an der Altenau
27,50 Euro (keine Ermäßigung)

Ernährung im ersten Lebensjahr – Einführung in die Beikost

Jenny Förster

Entspannte Eltern – entspannte Babys!
Damit das bei der Ernährung klappt, erfahren Sie am ersten Termin dieses Online-Workshops alles Wichtige über die genaue Einführung von festen Speisen bei Ihrem Baby:



- Wann gebe ich den ersten Brei bzw. feste Nahrung? Brei und BLW (baby led weaning) werden vorgestellt.
- Was gebe ich zu essen und in welcher Abfolge?
- Wieso sind Öl und Obst im Brei so wichtig?
- Wie viel isst mein Baby und wie viel muss es an Getränken zu sich nehmen?
- Wie füttere ich am besten? Kann mein Baby schon alleine essen? Informationen zur Allergieprävention und zur Sicherheit beim Essen runden den ersten Termin ab.

Am zweiten Termin bekommen Sie alltagstaugliche Tipps zum Vorkochen und Einfrieren und erfahren, worauf man beim Breikochen achten muss, um alle Nährstoffe und Vitamine zu erhalten. Einige Tage vor Beginn des Kurses erhalten Sie ein Breirezept, um die Zutaten rechtzeitig einkaufen zu können. Gemeinsam wird dann Schritt für Schritt gekocht. Außerdem bekommen Sie eine informative Broschüre zum Nachlesen. Gerne geht die Referentin, zertifizierte staatl. anerkannte Diätassistentin und Fachkraft für Kleinkinder- und Baby-Ernährung, auch auf individuelle Fragen ein.

3810 BEGINN: 09.09.2021, 2 x donnerstags,



09.30-11.00 Uhr (4 UStd.)

Online-Veranstaltung, 27,90 Euro (keine Ermäßigung)

Gesunde Kleinkindernährung – stressfreies Essen am Familientisch

Jenny Förster

Sie kümmern sich um die Ernährung von Kindern zwischen 10 Monaten bis 3 Jahren? Hier bekommen Sie das nötige Rüstzeug, um den Grundstein für eine gesunde Ernährung zu legen. Lernen Sie die aid-Ernährungspyramide kennen. Wie viele Milchprodukte sind erlaubt, was ist mit Zusatzstoffen und Salz? Ist eine vegetarische / vegane Ernährung möglich? Welche Lebensmittel sind für Kinder gut geeignet? Wie viel (wie wenig) Essen ist normal? Gemeinsam nehmen wir Fertiggerichte unter die Lupe und beschäftigen uns mit dem Schutz vor Lebensmittelinfektionen und -vergiftungen ebenso wie mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien.

Das gemeinsame Essen ist etwas, was alle lieben ... zumindest meistens. Wie können Zufriedenheit, Gelassenheit und Freude am Esstisch einkehren? Die Referentin, selbst Mutter einer Fünfjährigen und eines Zweijährigen, verrät Tipps und Tricks für entspannte Mahlzeiten mit Kindern vom ersten Geburtstag bis zum dritten Lebensjahr. Welche Rituale, Vorlieben und Besonderheiten gibt es bei der Kleinkinderernährung? Was ist der beste Sitzplatz für ein Kleinkind und wie kann die Eigenständigkeitsentwicklung unterstützt werden?

Sie erhalten im Nachgang interessante Informationen zum Nachlesen mit Hilfen für einen einfacheren Alltag und Rezeptideen für Groß und Klein. Gerne geht die Referentin, zertifizierte staatl. anerkannte Diätassistentin und Fachkraft für Kleinkinder- und Baby-Ernährung, auch auf individuelle Fragen ein.

3811 Donnerstag, 16.09.2021, 09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung, 27,90 Euro (keine Ermäßigung)

Kinder-Kochkurs (8 bis 12)

Jenny Förster

In diesem Online-Kochkurs kochen die Kinder ganz alleine vor Laptop, Tablet oder Smartphone in der Familienküche. Gerne darf auch bei einigen Dingen von den Eltern Unterstützung angeboten werden.

Es werden alltagstaugliche, kindgerechte und ausgewogene Gerichte zubereitet und gibt viele nützliche Tipps für den Umgang mit allem, was man für's Kochen so braucht. Gesunde Ernäh-



zung ist bei Kindern ein wichtiges Thema. In diesem Kurs werden sie lernen, dass auch solche Gerichte sehr lecker und in der Zubereitung einfach sein können.

Einige Tage vorher gibt's per E-Mail die Rezepte, damit die Zutaten rechtzeitig eingekauft werden können.

7470 Mittwoch, 27.10.2021, 16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung
16,50 Euro (keine Ermäßigung)

7472 BEGINN: 03.11.2021, 3 x mittwochs,
16.00-17.30 Uhr (6 UStd.)



Online-Veranstaltung
50,90 Euro (keine Ermäßigung)



Pralinenträume

Bärbel Kröger

Selbst hergestellte Pralinen sind etwas Besonderes. Sie lernen den Umgang mit den verschiedenen Schokoladensorten, verfeinern mit Gewürzen. Schichtpralinen, zweifarbige Pralinen, selbst hergestellte Pralinenhohlkörper und leckere Trüffel stehen auf dem Programm. Außerdem werden fertig gekaufte Pralinenhohlkörper mit einer leckeren Ganache gefüllt. Sie erhalten Informationen über die einzelnen Zutaten und gewinnen Einblicke in das Handwerk eines Chocolatiers.

9366 Donnerstag, 28.10.2021, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

Schule an der Altenau
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

Currys around the world

Jonas Stommel

Folgen Sie einem jungen Studenten und begeisterten Hobbykoch auf eine kulinarische Weltreise. Wir bereiten verschiedene Currys zu, dabei bewegen wir uns von Indien über Asien bis nach Jamaika. Da der wichtigste Bestandteil eines leckeren Currys die Gewürze sind, werden Sie diese näher kennenlernen, selber rösten und anschließend zu einem Gewürzpulver oder einer Gewürzpaste verarbeiten.



Dieser Kurs verzichtet bewusst auf Fleisch und zaubert aus frischen Zutaten und leckeren Gewürzen verschiedene vegetarische Gerichte.

9367 Donnerstag, 30.09.2021, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

Schule an der Altenau
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

Israelische Küche

Jonas Stommel

Als junger Student und begeisterter Hobbykoch entdeckt der Dozent gerne Gerichte aus aller Welt. Die einzig wahre israelische Küche gibt es nicht, stattdessen ist die Küche Israels geprägt durch über 60 verschiedene Nationen, die dort leben und für eine einzigartige kulinarische Vielfalt sorgen. In den Gerichten finden sich verschiedene mediterrane, marokkanische, libanesische, irakische, arabische und palästinensische Elemente. Wir verwenden für unsere Gerichte ganze Gewürze sowie frisches Gemüse und Kräuter – Lebensmittel- und Gewürzkunde natürlich inklusive. Lernen Sie schmackhafte Gerichte kennen und üben sich in einfachen Schneidetechniken und Zubereitungsmethoden.

9368 Donnerstag, 04.11.2021, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

Weihnachtsküche ohne Stress

Bärbel Kröger

Weihnachten gemütlich zusammen sitzen und ein leckeres Essen genießen, das wollen wir alle. Ein festliches Essen ist nicht zwangsläufig mit viel Arbeit verbunden. Wie man ein Dreigangmenü möglichst stressfrei zubereitet, lernen Sie in diesem Kurs. Vorgestellt wird ein Menü mit Fleisch und eine vegetarische Variante.

Und dann kann man mit der Familie oder Freund*innen entspannt auf das Christkind warten!

9369 Donnerstag, 18.11.2021, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau
23,90 Euro (keine Ermäßigung)

Schmorgerichte

Bärbel Kröger

Schmorgerichte mit Fleisch oder Gemüse sind etwas Wunderbares. Durch das relativ langsame Garen verbinden sich die Aromen der Zutaten und Gewürze zu einem tollen Geschmack und Fleisch wird schön zart. Es entstehen leckere Saucen wie von selbst und Gemüse wird besonders aromatisch. Noch dazu sind Schmorgerichte perfekt für Gäste, weil man sie gut vorbereiten kann. Und da das Schmoren fast von allein geschieht, bleibt genügend Zeit und Ruhe für die Zubereitung der Beilagen.

Übrigens: Falls Sie ein Geschenk suchen; Sie können direkt einen Kurs für jemanden buchen oder sich bei der vhs Paderborn einen Geschenkgutschein über einen von Ihnen gewählten Betrag ausstellen lassen. Das Team der vhs berät Sie gerne.

Sie haben Ideen für das Volkshochschulprogramm? Melden Sie sich. Das Team der vhs freut sich über jede Anregung, um Ihnen ein möglichst vielfältiges Programm anbieten zu können.

9370 Donnerstag, 20.01.2022, 18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)
Schule an der Altenau
24,10 Euro (keine Ermäßigung)

Antojitos Mexicanos

Olga Yáñez de Bannenberg

Lernen Sie Mexikos Küche kennen – sie ist farbenfroh und ein Feuerwerk für die Sinne!

„Antojitos Mexicanos“ sind kleine Fingerfood-Vorspeisen, die überwiegend mit Maismehltortillas vorbereitet werden. Die feinen kleinen Häppchen aus der südamerikanischen Küche werden Sie und Ihre Gäste begeistern.



9371 Donnerstag, 27.01.2022, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schnelle Frühlingsküche

Bärbel Kröger

Haben Sie oft keine Lust zu kochen? Lernen Sie, wie Sie mit frischen Zutaten leckere und gesunde Mahlzeiten zubereiten können, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Erfahren Sie ein paar Tricks von der Einkaufsplanung bis zum Küchenwerkzeug, mit denen Sie den Aufwand in der Küche möglichst gering halten können. Ruck, zuck auf den Tisch und dann ... hmmm, einfach nur genießen!

9372 Donnerstag, 10.03.2022, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

Buddha Bowl

Jonas Stommel

Entdecken Sie mit einem jungen Studenten und begeisterten Hobbykoch Gerichte aus aller Welt. Eine Buddha Bowl sieht nicht nur schön aus, sondern macht auch satt und glücklich – besteht sie doch aus Bausteinen wie Proteinen, Kohlenhydraten, Obst, Gemüse und gesunden Fetten. Nach einer kleinen Einführung in die Ernährungslehre, in der sie die Bausteine einer Buddha Bowl näher kennenlernen, werden Sie einzelne Komponenten kreativ zubereiten, damit Sie am Ende Ihre ganz individuelle Bowl zusammenstellen können.

9373 Donnerstag, 17.03.2022, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

Kochen à la Kathrin

Kathrin Steinkuhle

¡Hola! Hallo und hosgeldiniz! So klingt die Begrüßung, und dann geht es ans Kochen. Zubereitet werden Gerichte mit den Einflüssen der deutschen, spanischen und türkischen Küche, die den Alltag der Dozentin bestimmen. Die passenden Rezepte gibt sie mit Tipps und Tricks für eine unkomplizierte Zubereitung gerne weiter.



9374 Donnerstag, 24.03.2022, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau
21,90 Euro (keine Ermäßigung)

Pesto, Dips, Chutneys und Dressings

Jonas Stommel

Entdecken Sie mit dem jungen Studenten und begeisterten Hobbykoch Gerichte und Zutaten aus aller Welt. Heute dürfen Sie sich mit ihm in der Küche austoben und allerlei Pestos, Dips, Chutneys sowie Dressings zubereiten. Verwendet werden ausschließlich pflanzliche Zutaten sowie unterschiedliche Nüsse und Hülsenfrüchte.



Natürlich gibt es ausgewählte Beilagen, die Sie ebenfalls gemeinsam zubereiten. Sie lernen interessante Zutaten wie beispielsweise Misopaste kennen und üben sich in einfachen Zubereitungsmethoden – eine kleine Kräuter-, Gewürz- und Lebensmittelkunde inklusive.

9375 Donnerstag, 07.04.2022, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

Männerkochkurs – neue Rezepte

Kathrin Steinkuhle

Dieser Kochkurs ist für alle Männer, die mal selbst etwas zubereiten möchten. Hier gibt es viele nützliche Tipps für den Umgang mit allem, was man für's Kochen so braucht. Schnell zaubern Sie ohne viel Aufwand Leckeres aus frischen Zutaten. Alle Gerichte sind leicht zu kochen und schmecken viel besser als Fertiggerichte.

9376 Donnerstag, 05.05.2022, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau
21,90 Euro (keine Ermäßigung)

Persönlichkeitsentwicklung

Positivwerkstatt – für Ihren guten Start ins neue Jahr

Nicole Gerigk

Lernen Sie, auch in herausfordernden Zeiten Zuversicht zu schöpfen und Mut für Neues aufzubringen. Gemeinsam wird reflektiert, wie man positive Energien freisetzen kann. Im dreiteiligen interaktiven Online-Coaching werden u.a. Erkenntnisse der Positiven Psychologie vorgestellt.

Los geht es mit der Bedeutung von positiven Emotionen. Wie können positive Gefühle Stress abbauen? Schauen wir auf das Prinzip Hoffnung und Optimismus. Es ist wichtig, in Stresssituationen nicht alten Mustern zu folgen, sondern die Situation zu betrachten und neu zu bewerten. Achtsamkeit ist hier ein Schlüsselwort.

Am zweiten Termin geht es darum, wie Gedankenmuster entstehen und durch welche – oftmals nur kleinen – Veränderung man wieder Zuversicht und Motivation gewinnen kann. So kann es z.B. helfen, statt „Ich kann das nicht“ zu sagen „Ich kann das noch nicht“. Oftmals ruft ein winziges Wörtchen bereits eine andere Einstellung hervor.



Der dritte Online-Treff thematisiert das Leben nach einer Krise. Wie möchte ich, dass es wird? Was nehme ich aus der Krise mit? Die Teilnehmer*innen sollen darüber nachdenken, was diese Zeit ihnen Gutes gebracht hat und welche Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen, um positiv in die Zukunft zu blicken.

Auf www.ichliebemich.jetzt finden Sie nähere Informationen zur Referentin.

9379 BEGINN: 12.01.2022, 3 x mittwochs,
19.30-21.00 Uhr (6 UStd.)



Online-Veranstaltung, 34,50 Euro (keine Ermäßigung)

Ich bin glücklich!

Christian Vorsmann

Die täglichen Herausforderungen im Alltag und im Beruf steigen und der Druck nimmt ständig zu. Was hilft uns dabei, in unserem täglichen Leben glücklicher zu werden und es auch zu bleiben? Glück ist nicht ein Dauerschweben auf rosaroten Wolken, sondern auch das Überwinden von Ängsten und Hindernissen, die Entdeckung eigener Stärken und die Entwicklung von Lebensfreude.



Dieser Vortrag bietet Hilfestellungen bei unserer Suche nach dem Glück und liefert motivierende Gedanken für unser Leben, die besonders zum täglichen Glücklichein beitragen.

9380 Freitag, 14.01.2022, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

Charisma-Workshop – Steigern Sie Ihre Ausstrahlungskraft

Melissa Kasapbicer, Sonja Lang

Im Leben kommt es häufig auf die Ausstrahlung an, aber oft stehen wir uns selbst im Weg, weil Selbstbild und Fremdbild nicht übereinstimmen. Wer sich in seiner Haut und seiner Kleidung wohlfühlt, zeigt automatisch mehr Stil und mehr Selbstvertrauen – ob im Job, privat oder in der Beziehung. Entdecken Sie das Besondere an sich und lernen Sie, es durch Mode und Kosmetik zu unterstreichen.



Machen Sie einen Ausflug in die Welt Ihrer persönlichen Farben und finden Sie heraus, wie Sie jünger, frischer und schlanker wirken. Mit den passenden Farben erreichen Sie ein attraktives und stimmiges Erscheinungsbild und kommen so optimal zur Geltung. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen.

Neben der Farb- und Typberatung lernen Sie in diesem Kombi-Workshop, die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene zu setzen und in wenigen Schritten ein natürlich wirkendes, auf Sie abgestimmtes Make-up zu kreieren, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht, Hautunebenheiten wegzaubert und Augenränder verschwinden lässt. Auf Wunsch werden Sie professionell geschminkt und so gerüstet geht es dann hinein in den Samstagabend.

9382 Samstag, 30.10.2021, 10.00-16.00 Uhr (7 UStd.)
Mallinckrothof, „Altes Waschhaus“
59,50 Euro (keine Ermäßigung)

Das passende Make-up für jeden Anlass

Melissa Kasapbicer

Sie sind unsicher, welche Farben für Sie die richtigen sind? Lernen Sie in diesem Workshop, die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene zu setzen und in wenigen Schritten Ihr persönliches Make-up zu kreieren. Schnell, einfach und natürlich.

Professionelle Tipps helfen Ihnen, Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen, Hautunebenheiten wegzuzaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihr Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen für besondere Anlässe

verändern können. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.

9383 Samstag, 11.09.2021, 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
Mallinckrodthof, „Altes Waschhaus“
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Augen-Make-up – Bringen Sie Ihre Augen zum Leuchten!

Melissa Kasapbicer

Wahre Schönheit kommt von innen, aber warum sollte man nicht etwas nachhelfen? Schritt für Schritt erlernen Sie, durch die Modellierung der Augenbrauen, spezielle Lidschattentechniken und



mit der richtigen Wimperntusche Ihre Augen vorteilhaft zu betonen. Eine Visagistin informiert über die wichtigsten Grundlagen. Vor allem beim Lidschatten ist es manchmal eine große Herausforderung, die passenden Farben zu finden. Sie sind Brillenträgerin? Kurzsichtig oder weitsichtig? Die Teilnehmenden erhalten viele Tipps vom Profi, wie sie mit kleinen Tricks ein perfekte Augen-Make-up zaubern können. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Beratung möglich.

9384 Samstag, 06.11.2021, 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
Mallinckrodthof, „Altes Waschhaus“
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop im Frühling

Melissa Kasapbicer

Lassen Sie sich von der Aufbruchstimmung in der Natur anstecken. Im Frühjahr haben wir besonders viel Lust auf Veränderung. In diesem Kurs können Sie den perfekten Look für den Frühling zusammenstellen und sich von den frischen Farben inspirieren lassen.

Lernen Sie, wie Sie eventuelle Hautunebenheiten wegzaubern, Augenränder verschwinden und Ihre frühlingsblasse Haut frisch aussehen lassen können. Ein freundliches, positives Erscheinungsbild öffnet Türen – privat wie beruflich.

9385 Samstag, 12.03.2022, 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
Mallinckrodthof, „Altes Waschhaus“
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

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 meiden – ein wichtiger Beitrag für mehr Nachhaltigkeit. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen.



9386 Samstag, 25.09.2021, 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)

Mallinckrodt Hof, „Altes Waschhaus“

19,00 Euro (keine Ermäßigung)

9387 Mittwoch, 27.10.2021, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)

Mallinckrodt Hof, „Altes Waschhaus“

19,00 Euro (keine Ermäßigung)

9388 Mittwoch, 10.11.2021, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)

Mallinckrodt Hof, „Altes Waschhaus“

19,00 Euro (keine Ermäßigung)

9389 Samstag, 19.03.2022, 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)

Mallinckrodt Hof, „Altes Waschhaus“

19,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kreativität | Musik

Basiskurs für die Nähmaschine (Wochenend-Blockkurs)

Karin Wünsche

Sie haben eine neue Nähmaschine gekauft, geschenkt bekommen oder geerbt? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen die wichtigsten Funktionen Ihrer Maschine kennen und erstellen einfache Accessoires wie zum Beispiel Kissen, Beutel, Taschen oder Rucksäcke.

Eine Nähmaschine und alle benötigten Materialien müssen mitgebracht werden!

9391 Freitag, 28.01.2022, 17.00-20.00 Uhr

Samstag, 29.01.2022, 10.00-13.00 Uhr (8 UStd.)

Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“

25,00 Euro (keine Ermäßigung)

Adventsdeko – modern oder klassisch

Elisabeth Düsing

Gestalten Sie Ihre ganz persönliche Adventsdekoration – individuell nach Ihrem Geschmack und unter fachlicher Anleitung! Als

Werkzeug benötigen Sie nur eine Gartenschere und ein Messer. Es besteht die Möglichkeit, Materialien bzw. Gefäße mitzubringen oder vor Ort zu erwerben. Falls Sie noch Fragen im Vorfeld haben, können Sie diese telefonisch unter 05251 39535 klären.



9393 Dienstag, 09.11.2021, 19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Frühlingserwachen

Elisabeth Düsing

Holen Sie sich den Frühling ins Haus und gestalten Sie unter fachlicher Anleitung Ihre ganz individuelle Dekoration. Als Werkzeug benötigen Sie eine Gartenschere und ein Messer. Es besteht die Möglichkeit, eigene Materialien und Pflanz- oder Dekogefäße mitzubringen oder vor Ort zu erwerben. Falls Sie noch Fragen im Vorfeld haben, können Sie diese telefonisch unter 05251 39595 klären.

9394 Dienstag, 15.03.2022, 19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Flechtkurs „Rankhilfen und Staudenhalter“

Petra Franke

Attraktive Pflanzenstützen sind unverzichtbare Elemente in jedem Garten und können auch ohne Bewuchs ein echter Blickfang sein. Staudenhalter schützen Ihre Pflanzen vor dem Auseinanderfallen und Umknicken, gestützt können sich Pfingstrosen, Rittersporn, Tränen-



des Herz, Astern oder Phlox in voller Schönheit entfalten. Rankhilfen sind unverzichtbar für viele Kletterpflanzen und bilden mit ihnen gemeinsam herrliche Gartenmotive.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie dekorative Pflanzenunterstützungen aus Flechtzweigen bauen können. Materialkosten in Höhe von 10,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten. Bei größeren Werkstücken können zusätzliche Kosten anfallen. Anmeldeschluss ist Donnerstag, 12.05.2021, da die Weiden ca. zehn Tage einweichen müssen.

9395 Samstag, 21.05.2022, 10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen
69,00 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.



9397 Sonntag, 23.01.2022, 10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
Schule an der Altenau
43,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gitarrenspielkreis

Heiner Sander

Wer fundierte Kenntnisse im Gitarrenspiel hat, diese in einer überschaubaren Gruppe weiter verbessern und zudem das Zusammenspiel erleben möchte, der ist zu diesem Spielkreis herzlich eingeladen. Freude am Gesang sollte Voraussetzung sein! Neueinsteiger*innen können gerne eine Gaststunde nehmen.

9399 BEGINN: 14.10.2021, 5 x donnerstags,
17.30-19.45 Uhr (15 UStd.)
Bürgerhaus Kirchborchen
41,60 Euro (ermäßigt: 28,85 Euro)

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. Während der letzten Monate 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. Bei den in den Zweigstellenprogrammen publizierten Online-Veranstaltungen handelt es sich um eine kleine Auswahl, die das jeweilige Programm sinnvoll ergänzen und den Appetit anregen soll. Mehr Online-Veranstaltungen und weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-paderborn.de.



Einfach QR-Code scannen und die Vielfalt an Themen und Formaten in Ihrer Volkshochschule entdecken!

Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Die in diesem Programm verwendeten Bilder sind zum Teil von Dozent*innen der Kurse bzw. von Mitarbeiter*innen der vhs zur Verfügung gestellt: 9300 Jan Blessenohl, 9311 Herbert Franz Gruber, 9313 und 9395 Claudia Bürger. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die Stadt Paderborn beschränkt.

Quellenangabe weiterer Bilder:

www.pexels.com: 9380 Andrea Piacquadio, 9384 sound-on

pixabay.com: 3810 BenKerckx, 7470 congerdesign, 9302 Myriams-Fotos, 9320 Pexels, 9324 StockSnap, 9328 Alfonso Cerezo, 9329 John Gibson, 9335 cenczi, 9337 silviarita, 9340 Kohji Asakawa, 9341 StockSnap, 9353 ArtCoreStudios, 9360 Peggy-choucair, 9365 RitaE, 9367 stux, 9371 Yezmin Barreto, 9373 stux, 9379 Luisella Planeta Leoni, 9383 Darwin Santos, 9386 Tim Douglas, 9393 Ulrike Leone, 9397 Uwe Baumann

unsplash.com: 9375 Maarten van den Heuve

Verzeichnis der Kursleitenden

Benke, Jana	9355, 9356
Bergen, Petra	9322
Bergschneider, Brigitte	9334
Blessenohl, Jan	9300
Brockhoff, Michael	1108, 1109
Düsing, Elisabeth	9393, 9394, 9395
Fehn, Beate	9357- 9359
Franke, Petra	9395
Fredersdorf, Hans-Georg	9328
Förster, Jenny	3810, 3811, 7470
Galitskii, Natalia	9341, 9343
Gerigk, Nicole	9379
Grenz, Ringo	9303
Gruber, Herbert Franz	9311
Hannmann, Matthias	9360
Hebenstreit, Oliver	9365
Hoppe, Sabine	9300
Kasapbicer, Melissa	9382- 9385
Kröger, Bärbel	9366, 9369, 9370, 9372
Kröger, Gabriele	9397
Kuhnigk, Harald	9320, 9321
Künkler, Cornelia	9351- 9354
Lang, Sonja	9382, 9386- 9389
Moneke, Rita	9304
Petralia-Völker, Anna-Maria	9329, 9330
Pöhler, Burkhard	9323- 9325
Rebbe, Miriam	9313- 9316
Sander, Heiner	9399
Schulte-Panten, Gerti	9346, 9347
Steinkuhle, Kathrin	9374, 9376
Stommel, Jonas	9365, 9367, 9368, 9373, 9375
Timmer, Annabell	9302
Urich, Irene	9336- 9340
Vorsmann, Christian	9380
Willeke-Schlichting, Anna	9335
Wünsche, Karin	9391
Yáñez de Bannenberg, Olga	9371

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten und haben pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten? Die vhs erweitert gerne ihr Angebot mit interessanten Themen und neuen Dozent*innen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie bei der vhs unterrichten möchten.

Stichwortverzeichnis

10-Finger-Tastschreiben	9322
Acrylmalerei	9397
Adventdekoration	9393
Akupressur	9334
Augen-Make-up	9384
Baby- und Kleinkindernahrung	3810, 3811
Betreuungsverfügung	9304
Charisma-Workshop	9382
Coaching	9379
EDV	9320- 9325
Englisch	9328
Entspannung	9336- 9343
Erbreicht	9303
Ernährung	9365- 9376
ETF	1108, 1109
Excel	9324
Farb- und Typberatung	9382- 9389
Faszientraining	9351- 9354
Feierabendküche	9372
Fingerfood	9371
Fitnessgymnastik	9346, 9356
Flechtkurs	9395
Floristik	9393, 9394
Frühlingsdekoration	9394
Führungszeugnis	9302
Fußreflexzonen	9334
Geldanlage	1108, 1109
Gitarrenspielkreis	9399
Glück	9380
Gymnastik	9351- 9356
Hatha Yoga	9341
Heilkräuter	9313- 9316
Homöopathie	9335
Internationale Küche	9367, 9368, 9373- 9375
Internetcafé	9320
Italienisch	9329, 9330
Junge vhs	9322
Kinderkochkurs	7470
Kinderschutz	9302
Klangschalen	9336, 9338
Kochen	9365- 9376
Kosmetik	9382- 9385
Kreativität	9393- 9397
Landeskunde	9360
Make-up	9382- 9385
Malen	9397
Motivation	9380
Musik	9399
Nähen	9391

Naturheilkunde	.9313- 9316, 9335
Patientenverfügung	.9304
Positive Psychologie	.9379
PowerPoint	.9325
Pralinenträume	.9366
Rankhilfen	.9395
Recht	.9302- 9304
Reisebericht Weltreise Teil I.	.9300
Rosenpflege	.9311
Rückenbeschwerden.	.9334
Rückentraining	.9346, 9347
Schmorgerichte	.9370
Schnelle Küche	.9372
Senioren	.9320, 9321, 9351, 9352
Sprachen	.9328- 9330
Staudenhalter	.9395
Stressabbau	.9336- 9340, 9341-9343
Tapas	.9371
Tastschreiben	.9322
Vegane Ernährung	.9365
Vegetarische Küche.	.9365, 9367, 9375
Vermögensaufbau	.1108, 1109
Vorsorgevollmacht.	.9303, 9304
Wechseljahre	.9335
Weidenflechten	.9395
Weihnachtsmenü.	.9369
Whisky-Seminar	.9360
Wildkräuterexkursion.	.9313- 9316
Wirbelsäulengymnastik	.9346, 9347
Yin Yoga.	.9343
Yoga	.9341, 9343



Bei inhaltlichen Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte unter Tel. 05251 88-14307 oder per E-Mail an c.buerger@paderborn.de an die Fachbereichsleiterin Claudia Bürger. Sie ist in der vhs Paderborn zuständig für die pädagogische Planung des gemeinsam mit der Zweigstellenleiterin Karin Laux (rechts) aufgestellten Borchener vhs-Programms.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Paderborn mit der 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 erkennt der Teilnehmer/ die Teilnehmerin 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.

Persönlich: Sie können sich zu den Öffnungszeiten (siehe Rückseite) anmelden und das Kursentgelt bar entrichten.

Schriftlich: Füllen Sie bitte das Anmeldeformular und ggf. das SEPA-Lastschriftmandat aus und schicken es per Post, per Scan an vhs@paderborn.de oder per Fax an 05251 88-14301. Falls Sie sich per E-Mail oder über www.vhs-paderborn.de anmelden, denken Sie bitte ebenfalls an das Lastschriftmandat.

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 zurückgeschickt 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 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 des/der Verbraucher(s)

Anschrift des/der Verbraucher(s)

Datum _____
Unterschrift des/der Verbraucher(s)
(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.*: _____ mobil: _____

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

Bitte füllen Sie gegebenenfalls das SEPA-Mandat aus! ➡

SEPA-Lastschrift

An die
Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

SEPA-Lastschriftmandat

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

SEPA-Mandant*in ist Kursteilnehmer*in

SEPA-Mandant*in zahlt für:

Vorname und Name (Kursteilnehmer*in)

Vorname und Name (Kontoinhaber*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name)

IBAN

BIC

- Ich ermächtige die Stadt Paderborn widerruflich Zahlungen zum o.g. Kassenzettel 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)

Terminübersicht 2021/2022

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	kein Unterricht
06.09.	07.09.	08.09.	09.09.	10.09.	11.09.	12.09.	
13.09.	14.09.	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.	19.09.	
20.09.	21.09.	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.	
27.09.	28.09.	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	03.10.	Tag der Dt. Einheit
04.10.	05.10.	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	
11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	Herbstferien
18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	11.10.-23.10.2021
25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	
01.11.	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	Allerheiligen
08.11.	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	
15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	
22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	
29.11.	30.11.	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	
06.12.	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	
13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	
20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	Weihnachtsferien
27.12.	28.12.	29.12.	30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	24.12.2021 –
01.01.	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	08.01.2022
10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	
17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	
24.01.	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	
31.01.	01.02.	02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	
07.02.	08.02.	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	
14.02.	15.02.	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	
21.02.	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	Weiberfastnacht
28.02.	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	Rosenmontag
07.03.	08.03.	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	
14.03.	15.03.	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	
21.03.	22.03.	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	
28.03.	29.03.	30.03.	31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	
04.04.	05.04.	06.04.	07.04.	08.04.	09.04.	10.04.	
11.04.	12.04.	13.04.	14.04.	15.04.	16.04.	17.04.	Osterferien
18.04.	19.04.	20.04.	21.04.	22.04.	23.04.	24.04.	11.04.-23.04.2022
25.04.	26.04.	27.04.	28.04.	29.04.	30.04.	01.05.	Maifeiertag
02.05.	03.05.	04.05.	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	
09.05.	10.05.	11.05.	12.05.	13.05.	14.05.	15.05.	
16.05.	17.05.	18.05.	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	
23.05.	24.05.	25.05.	26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	Christi Himmelfahrt
30.05.	31.05.	01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	
06.06.	07.06.	08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	Pfingstferien
13.06.	14.06.	15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	Fronleichnam
20.06.	21.06.	22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	
27.06.	28.06.	29.06.	30.06.	01.07.	02.07.	03.07.	Sommerferien
04.07.	05.07.	06.07.	07.07.	08.07.	09.07.	10.07.	27.06.-09.08.2022

Die Termine in den blau hinterlegten Feldern sind unterrichtsfrei.



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Borchten

Zweigstellenleiterin: Karin Laux

Geschäftsstelle:

Bürgerbüro Borchten, Rathaus
Unter der Burg 1
33178 Borchten
Fon: 05251 3888-123
Fax: 05251 3888-200
buergerbuero@borchten.de

Öffnungszeiten:

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder auf www.borchten.de nach den aktuellen Öffnungszeiten.

Anmeldebeginn: Montag, 23.08.2021

Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich oder per Internet über www.vhs-paderborn.de erfolgen.

Es empfiehlt sich, vor der schriftlichen Anmeldung telefonisch bei der Geschäftsstelle anzufragen, ob der Kurs noch nicht ausgebucht ist.

**Die Volkshochschule der Gemeinde Borchten ist eine
Zweigstelle der vhs Paderborn.**

Leiterin: Petra Hensel-Stolz
Zuständige Fachbereichsleiterin:
Claudia Bürger
Fon: 05251 88-14307
c.buerger@paderborn.de

Geschäftsstelle der vhs Paderborn:
Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn
Fon: 05251 88-14300
Fax: 05251 88-14301
vhs@paderborn.de

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

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn
Umschlagfoto: St. Michael in Kirchborchten