



Volkshochschule  
Paderborn  
Zweigstelle Altenbeken



Kursprogramm  
**September 2025 – Juni 2026**



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Gesellschaft.....	4
Garten   Umwelt   Natur .....	10
Freizeit   Kreativität .....	14
Kochkunst   Ernährung .....	19
Sport   Gesundheit   Entspannung .....	24
Sprachen .....	30
Computer   IT   Beruf .....	31
Webinare und Online-Veranstaltungen .....	33
Verzeichnis der Kursleitenden .....	34
Stichwortverzeichnis .....	35
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) .....	37
Schriftliche Anmeldung .....	41

Das Programm der vhs Zweigstelle Altenbeken finden Sie auch digital unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) oder mithilfe des abgebildeten QR-Codes.



**Anmeldebeginn: Montag, 01.09.2025**

Geschäftsstelle der vhs Altenbeken  
Gemeindeverwaltung Altenbeken  
Bahnhofstr. 5a  
33184 Altenbeken  
Telefon: 05255 12 00 31  
Fax: 05255 12 00 33

## Vorwort

**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**



die vhs Altenbeken freut sich, das Programm für das Volkshochschuljahr 2025/26 vorzustellen. Mit einem breit gefächerten Angebot möchten wir den vielfältigen Interessen und Bedürfnissen unserer Gemeinschaft in Altenbeken gerecht werden. Ob Lernangebote für die Freizeitgestaltung, für das berufliche Weiterkommen oder das soziale Miteinander – bei uns finden Sie Kurse, die Sie inspirieren und weiterbringen.

Unser Ziel ist es, das Gemeinwesen zu stärken, Jung und Alt zusammenzubringen und das dörfliche Leben lebendig und attraktiv zu gestalten. Durch gemeinsames Lernen und Erleben möchten wir eine lebendige Gemeinschaft fördern, in der sich jede\*r wohlfühlt und neue Kontakte knüpfen kann.

Das Kursangebot ist so vielfältig wie die Menschen in unserer Gemeinde. Es reicht von kurzen Veranstaltungen, die schnell und unkompliziert besucht werden können, bis hin zu längeren, regelmäßig stattfindenden Kursen, die eine tiefere Auseinandersetzung ermöglichen. Ganz gleich, ob Sie Ihre Kreativität entfalten, Ihre Gesundheit verbessern oder andere neue Fähigkeiten erwerben möchten – bei uns sind Sie richtig!

Besonders freuen wir uns, Ihnen im kommenden Jahr einige neue Highlights anbieten zu können. Dazu gehören unsere geführten E-Bike-Touren im Altenbekener Umland, bei denen Sie die schöne Natur der Region entdecken und gleichzeitig aktiv sein können. Für alle, die gerne kochen oder ihre kulinarischen Fähigkeiten erweitern möchten, bieten wir außerdem wieder eine Reihe von Kochkursen an – von einfachen Alltagsgerichten bis hin zu internationalen Spezialitäten. Natürlich bleiben bewährte Kurse wie Yoga, Fitness und andere Gesundheitsangebote weiterhin im Programm. Sie sind eine großartige Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und sich regelmäßig etwas Gutes zu tun.

Wir laden Sie herzlich ein, die vielfältigen Lern- und Gemeinschaftsangebote der vhs Altenbeken zu nutzen. Engagieren Sie sich aktiv, lernen Sie neue Menschen kennen und erleben Sie Ihren Heimatort auf vielfältige Weise. Unser Team steht Ihnen bei Fragen gern zur Verfügung und freut sich auf Ihre Teilnahme!

Herzlich willkommen in der vhs!

Ihre Brigitte Striewe

## Gesellschaft

### Das Ortsfamilienbuch Altenbeken

(in Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Altenbeken e.V.)

Christoph Bewermeier

Wer kennt sie nicht, die Namen wie Allroggen, Höschen, Bade oder Kla-hold? Diese und viele andere sind fest mit der Geschichte von Altenbeken verknüpft und wecken Erinnerungen bei vielen, die hier leben oder aufgewachsen sind. Doch wie sind diese Namen mit dem eigenen familiären Hintergrund verbunden? Was steckt hinter diesen historischen Bezügen, und wie kann jeder Einzelne herausfinden, ob und wie seine Familie mit diesen alten Namen in Verbindung steht? In einem spannenden Vortrag präsentiert Christoph Bewermeier das digitale Ortsfamilienbuch Altenbeken (<https://vhs.link/RF6JnV>) und lädt die Teilnehmenden ein, tief in die Geschichte ihrer eigenen Familie einzutauchen.



**9101** Sonntag, 05.10.2025,  
17.00–19.00 Uhr (3 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,  
entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.



### 100 Jahre Heinz Nixdorf – Museumsführung durch das Heinz Nixdorf MuseumsForum

(in Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Altenbeken e.V.)

Benedikt Heitmar

Im Jahr 2025 feiert das Heinz Nixdorf MuseumsForum (HNF) den 100. Geburtstag von Heinz Nixdorf, dem visionären Unternehmer und Pionier der Computertechnik. Anlässlich dieses Jubiläums wird das HNF mit einer eigens überarbeiteten Ausstellung einen umfassenden Blick auf das Leben und Werk Nixdorfs werfen. Die Ausstellung zeigt nicht nur seine technischen Innovationen, sondern auch die historische Bedeutung seiner Firma, der 1968 gegründeten Nixdorf Computer AG, die auch für viele Altenbeken\*innen als regionaler Arbeitgeber von großer Relevanz war. Die Führung zeigt dabei sowohl Stationen im Leben des Firmengründers als auch historische Entwicklungen in der Informations- und Kommunikationstechnologie.

Das Kursentgelt wird vor Ort entrichtet (Eintritt inkl. Führung ca. 7,00–10,00 Euro, ggf. entgeltfrei).

**9102** Sonntag, 23.11.2025,  
12.00–15.00 Uhr (4 UStd.)  
Heinz Nixdorf MuseumsForum  
Um Anmeldung wird gebeten.



## **Die Deportationsgeschichte der Familie Ikenberg – Vortrag zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus**

(in Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Altenbeken e.V.)

Benedikt Heitmar

Am 27. Januar 2026 jährt sich der Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus zum 30. Mal. Dieser bundesweite Gedenktag erinnert an die Befreiung des Vernichtungslagers Auschwitz-Birkenau am 27. Januar 1945 durch die Rote Armee. Anlässlich dieses Jahrestages wird in dem Vortrag die Deportationsgeschichte der Familie Ikenberg aus Altenbeken rekonstruiert. Während Auschwitz im kollektiven Gedächtnis als Symbol für die systematische Vernichtung im Rahmen der nationalsozialistischen „Endlösung“ verankert ist, ist die Erinnerung an das Ghetto von Riga, das von dem Historiker Diethard Aschoff als „westfälisches Auschwitz“ bezeichnet wurde, weniger präsent. Der Vortrag beleuchtet deshalb die unmenschlichen Lebensbedingungen im Ghetto von Riga, denen auch ein Großteil der Familie Ikenberg aus Altenbeken im Winter 1942 ausgesetzt war.

**9103** Sonntag, 25.01.2026,  
18.00–20.00 Uhr (3 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,  
entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.



## **Der Garten meiner Eltern – Wie ein historischer Oberförstergarten wiederentdeckt wurde.**

(in Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Altenbeken e.V.)

Kristin Wichert

Einen alten Garten nach historischen Quellen wiederzuentdecken, war eine Herausforderung. Wie aus historischen Stichen und der Korrespondenz des Oberförsters Huber und seiner Familie der Garten rekonstruiert wurde, ist Inhalt dieses Vortrags. Pflanzen, die zum Beispiel in Briefen des Försters erwähnt wurden, sind heute noch wiederzufinden, andere Teile des Gartens wurden nach den vorliegenden Quellen rekonstruiert.

**9104** Sonntag, 14.06.2026,  
17.00–19.00 Uhr (3 UStd.)  
Oberförsterei Altenbeken,  
Am Hammer 16, 33184 Altenbeken,  
entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.



## Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Barbara Heusipp

Vorsorgen – aber wie? Lernen Sie die Möglichkeiten der Vorsorge kennen, denn jedem Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen nicht mehr möglich sind. Ebenso kann in einer späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: „Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann?“ Es können vielfältige Entscheidungen anstehen, z. B. bei Vermögensangelegenheiten oder der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge. Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie Informationsmaterial.

**9105A** Freitag, 28.11.2025,  
19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken, entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

**9105B** Mittwoch, 06.05.2026,  
19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken, entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

## Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Ein Angebot zur Orientierung

Daniela Neumann

Pflegebedürftigkeit kann jeden Menschen treffen! Wie kann man mit dieser neuen herausfordernden Situation umgehen? Erfahren Sie wertvolle Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten, Pflegeleistungen und hilfreichen Hilfsmitteln. Lernen Sie, wie Sie die Herausforderungen meistern



und sich auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vorbereiten können. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich frühzeitig informieren möchten.

Die Kursleitung ist anerkannte Pflegeberaterin nach §7a SGB XI.

**9106A** Montag, 27.10.2025,  
17.00–19.00 Uhr (3 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney, entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

**9106B** Samstag, 07.02.2026,  
10.00–12.00 Uhr (3 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken, entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

## **Menschen mit Demenz pflegen – Informationen, Hilfe und Tipps**

Daniela Neumann

Der Umgang mit Menschen mit Demenz kann auf verschiedenen Ebenen sehr herausfordernd sein. Lernen Sie an vier Abenden, was genau Demenz bedeutet, wie sich Demenz bemerkbar macht und welche typischen Verhaltensweisen auftreten können. Verstehen Sie, wie Betroffene ihren Zustand wahrnehmen und lernen Sie daraus, wie Sie ein gutes Zusammenleben gestalten können. Wenden Sie den Blick auch auf sich selbst als pflegende Person und erfahren Sie, welche Möglichkeiten der Entlastung und welche Unterstützungsangebote es gibt. Selbstverständlich werden auch rechtliche Aspekte angesprochen.

Die Kursleitung ist anerkannte Pflegeberaterin nach §7a SGB XI

**9107** BEGINN: 28.01.2026, 4 x mittwochs,  
17.30-20.00 Uhr (13 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken, entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

## **Schockanrufe und Co. – Sicherheitstipps im Zusammenhang mit Kriminalität zum Nachteil von Senior\*innen**

(in Zusammenarbeit mit der Kreispolizeibehörde Paderborn)

Dietmar Kluthe

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



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

Im Rahmen seines 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 Sie im Internet unter <https://paderborn.polizei.nrw/artikel/geschockt-am-telefon-auflegen>

**9108** Mittwoch, 08.10.2025,  
15.00–17.00 Uhr (3 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken, entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

## Erste Hilfe am Kind

Andrew Jeffrey

Der Kurs richtet sich an werdende Eltern, Babysitter, Großeltern und alle, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben. Sie lernen Gefahrenquellen zu erkennen (Prävention) und wie Sie bei typischen Kindernotfällen schnell und richtig handeln können. Da sich durch das Wachstum der Kinderkörper stetig verändert, werden auch die Besonderheiten bei der Basismaßnahme Herz-Lungen-Wiederbelebung behandelt.

**9109** Freitag, 07.11.2025,  
17.30–20.30 Uhr (4 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9110** Samstag, 25.04.2026,  
09.30–12.30 Uhr (4 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney,  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Souverän und gelassen im Alltag – Kompetenzen für mehr Klarheit und innere Stärke

Natalie Iks

In diesem praxisorientierten Workshop erhalten Sie fundierte Information über Methoden und Techniken zur Stärkung der persönlichen Handlungskompetenz in anspruchsvollen Alltagssituationen. Sie lernen, souverän mit Konflikten umzugehen, Stress besser bewältigen zu können, klare Entscheidungen zu treffen und Ihre eigene Resilienz zu fördern.

**9111** BEGINN: 13.01.2026, 4 x dienstags,  
18.00–21.00 Uhr (16 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken  
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Burgen- und Schlösser-Tour im Kreis Lippe

Hubertus Struck sen.

Lernen Sie die schönsten Adelssitze der Region kennen und lassen Sie sich von der fachkundigen und leidenschaftlichen Reiseleiterin, Sabine Mirbach, Interessantes und Wissenswertes über das Lipperland und seine Geschichte erzählen. Die Route führt im komfortablen Reisebus von Burg Horn, der zweitältesten Burg Lippes, über das elegante Schloss Schieder mit seinem barocken Park zur imposanten Burg Blomberg. Weiter geht es zum Schloss Bartrup und dem prächtigen Schloss Wendlinghausen und dem Wesserrenaissance-Schloss Brake in Lemgo, mit einem Aufenthalt in der historischen Hansestadt.

Danach geht es weiter zum Gut Niederbarkhausen und dem Rittergut Hornoldendorf, um dann am Nachmittag gegen 16.00 Uhr mit einer exklusiven Führung durch das Fürstliche Residenzschloss Detmold zu enden. Zum Abschluss des Tages – nur einen kurzen Spaziergang vom Schloss entfernt – lassen wir den Tag gemütlich bei Speis und Trank in Strates Brauhaus ausklingen.



**9112** Mittwoch, 15.10.2025,  
09.00–19.00 Uhr (12 UStd.)  
Marktplatz Altenbeken  
43,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Der Eintritt für das Residenzschloss Detmold sowie die  
Reisebegleitung sind im Preis inbegriffen.

## **Bücher und Spiele für Kinder**

(in Zusammenarbeit mit der Bonifatius Buchhandlung aus Paderborn)

Tanja Huckemann

An diesem launigen Kinderbuchnachmittag werden Ihnen ein Bilderbuchkino, Lieblingsbücher und tollen Geschichten zum Träumen und Schmökern vorgestellt. Lernen Sie neue schöne Kinderbücher und Spiele kennen, die vielleicht ihren Weg unter den Weihnachtsbaum finden.



**9113** Freitag, 10.10.2025,  
15.00–16.00 Uhr (1 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney, entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

## **Tolle Bücher für den Herbst und Winter**

(in Zusammenarbeit mit der Bonifatius Buchhandlung aus Paderborn)

Tanja Huckemann

Bücherherbst und Bücherweihnacht gehen mit Tanja Huckemann von der Bonifatius Buchhandlung an diesem Abend fast nahtlos ineinander über. Die schönsten Bücher und Spiele zum Verschenken und selbst beschenken werden vorgestellt und können direkt im Anschluss auch gekauft werden. Lassen Sie sich einen Abend lang in die Welt der Bücher entführen!

**9114** Freitag, 07.11.2025,  
19.00–21.00 Uhr (3 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney, entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

## Frühjahrsbücher zur Fastenzeit

(in Zusammenarbeit mit der Bonifatius Buchhandlung aus Paderborn)

Tanja Huckemann

In der Fastenzeit sind alle herzlich eingeladen, einen Abend lang neue Bücher für das Frühjahr kennen zu lernen. Erfahren Sie Wissenswertes rund um neue Bücher, den Geschichten, die hinter Lieblingsbüchern stecken und das Besondere, das in so manchem Werk steckt. Vielleicht finden Sie Ihr neues Lieblingsbuch!

**9115** Freitag, 27.02.2026,  
19.00–21.00 Uhr (3 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney, entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

## Garten | Umwelt | Natur

### Klimabäume – Wälder, Parks und Gärten der Zukunft

Herbert Franz Gruber

Olivenbäume und Feigen waren im teutonischen Klima Altenbekens noch vor wenigen Jahren eine absurde Vorstellung. Doch im Klimawandel stecken nicht nur Herausforderungen, sondern auch Chancen. So könnten auch bei uns bald blühende Mandelbäume die Landschaft wie auf den Balearen im Frühling verzaubern. Wichtig ist, dass sich Gartenbau und Forstwirtschaft darauf einlassen und neuen Pflanzen eine Chance geben. Südländische Tannenarten statt Fichten und Lederhülsenbäume statt Buche und Ahorn sind nur wenige Beispiele, die funktionieren. Der Referent stellt Anbauverfahren mit sogenannten „Exoten“ vor und erläutert ihre möglichen Einsatzbereiche.



**9116** Donnerstag, 25.06.2026,  
19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken  
11,40 Euro (ermäßigt: 9,40 Euro)

### Wasser sparen im Garten – Blütenpracht trotz Klimawandel

Herbert Franz Gruber

Wenn im Sommer der Regen ausbleibt, sieht man das dem heimischen Rasen oft zuerst an. Er wird gelb und trocken. Doch es gibt durchaus Möglichkeiten, die Wasserspeicher-Kapazität des Bodens zu erhöhen. Weniger gießen, lautet dann die Devise. Bodenaufbereitung und die richtige Pflanzenwahl sind geeignete Maß-

nahmen, um der Dürre entgegenzutreten. Mit sogenanntem Hydrogel, wie zum Beispiel Stockosorb, wurden sogar in Halbwüsten bereits große Erfolge erzielt. Und Präriepflanzen aus Trockengebieten sind zunehmend pflegeleichter als bekannte Blumenklassiker. Erfahren Sie mehr in diesem spannenden Vortrag.

**9117** Donnerstag, 07.05.2026,  
19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken  
11,40 Euro (ermäßigt: 9,40 Euro)

## **Der winterfeste Garten – fachgerechter Gehölzschnitt im Herbst**

Herbert Franz Gruber

Viele Obst- und Ziergehölze können vor dem Winter zurückgeschnitten werden. Auch Stauden, Ziergräser und Halbsträucher, wie Lavendel freuen sich über die helfende Hand der Gärtnerin oder des Gärtners, um Frost und Schneetage schadlos zu überstehen. Es wird gelehrt, welche Pflanzen in unseren Breiten abgedeckt werden müssen oder sogar nur im Gewächshaus oder im Wintergarten überwintern können. Schließlich werden die Gehölze benannt, die man besser erst im Frühjahr schneiden sollte. Nach einer umfassenden, theoretischen Einführung wird der Gehölzschnitt in einem Garten praktisch geübt.

**9118** Freitag, 10.10.2025,  
19.00–20.30 Uhr  
Samstag, 11.10.2025,  
13.30–15.00 Uhr (4 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Der Frühjahrsschnitt im Garten – Rosen, Stauden, Obstgehölz**

Herbert Franz Gruber

Die Forsythienblüte im Frühjahr gilt als idealer Zeitpunkt für den Rosenschnitt. Fachleute raten davon ab, Rosen bereits im Herbst zu schneiden. Hierfür gibt es gute Gründe, die Ihnen im Kurs erläutert werden. Aber auch frostempfindliche Obstgehölze, wie Pfirsiche und Aprikosen, kommen mit dem Frühjahrsschnitt besser zurecht. Wer Stauden und Frühblüher wie Krokusse, Schneeglöckchen, Narzissen oder Tulpen gemeinsam im Beet hat, muss die Stauden spätestens jetzt zurückschneiden. Erhalten Sie Tipps für den richtigen Rosen-, Stauden- und Gehölzschnitt, sowie für die vorbeugende Behandlung von Pflanzenkrankheiten. Nach einer theoretischen Einführung im Kursraum findet am Tag danach eine praktische Übung mit der Schere im Garten statt.

**9119** Freitag, 13.03.2026,  
19.30–21.00 Uhr  
Samstag, 14.03.2026,  
13.30–15.00 Uhr (4 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Motorsägenlehrgang

Wolfgang Drolshagen

Lernen Sie das unfallfreie Arbeiten mit der Motorsäge und erhalten Sie viele hilfreiche Tipps. 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 Privatleute, 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.

**9120** Freitag, 14.11.2025,  
16.00–22.00 Uhr  
Samstag, 15.11.2025,  
09.00–16.00 Uhr (16 UStd.)  
Private Realschule Altenbeken,  
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

**9121** Freitag, 20.02.2026,  
16.00–22.00 Uhr  
Samstag, 21.02.2026,  
09.00–16.00 Uhr (16 UStd.)  
Private Realschule Altenbeken,  
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

Sie sind auf der Suche nach einem Geschenk und haben das Passende noch nicht gefunden? Wie wäre es mit einem Angebot der Volkshochschule?

Sie können direkt einen Kurs für jemanden buchen oder bei der vhs Paderborn einen Geschenkgutschein über einen von Ihnen gewählten Betrag ausstellen lassen. Das Team der vhs berät Sie gern!

## Unsere Egge – schön und schaurig!

Herbert Franz Gruber

Das Eggegebirge ist eine alte Kulturlandschaft mit vielen Wäldern und Naturschönheiten. Doch hinter so manchen Sehenswürdigkeiten, verbergen sich alte Geschichten, die den Wandernden erschauern lassen. Zwischen dem Silberbachtal bei Veldrom und den „Adam und Eva Steinen“ bei Hardehausen ranken sich viele Erzählungen um alte Wegekreuze, Gedenksteine oder Felsen im Wald. Erfahren Sie Spannendes vom Messerkerl-Mord bei Kempen, dem Schwarze Kreuz am Eggeweg oder dem Försterkreuz bei Lichtenau, welches an eine tödliche Schießerei mit Wilderern erinnern.



Schließlich entführt der „Faule Jäger“, ein großer Felsbrocken nahe der Karlsschanze, in die Zeit der Eroberungen Karls des Großen vor etwa 1250 Jahren. Der heimat- und naturkundliche Vortrag zeigt viele Bilder rund um alte Mythen und Legenden, aber auch Aufnahmen einer schönen Landschaft mit ihrer wertvollen Natur.

**9122** Donnerstag, 30.10.2025, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)

Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken

11,40 Euro (ermäßigt: 9,40 Euro)

## Wanderung – Vom Messerkerl zum Römergrund

Herbert Franz Gruber

Eine geführte Wanderung auf den Spuren alter Erzählungen führt zum „Messerkerl“, der an den grausamen Mord an einem fahrenden Händler im Jahr 1792 erinnert. Von dort geht es durch den Römergrund zur alten Hofstelle am sogenannten „Römerbrunnen“. Spannende Waldbilder erwarten die Teilnehmenden in der Seiferdune, die hinauf zum „Alten Stadtweg“ führte. Dieser war einst Bestandteil des Hellwegs, einer wichtigen Handelsroute. Erfahren Sie spannende und teils gruselige Geschichten, die den Wanderweg in einem neuen Licht erscheinen lassen.

Die Wanderung startet am Wandererparkplatz am Zollstockweg bei Kempen und führt als Rundweg dorthin zurück. Ortskundige können sich am Parkplatz vor der Katholischen Kirche in Altenbeken einer Fahrgemeinschaft anschließen.

**9123** Montag, 02.11.2026, 14.00–16.00 Uhr (2 UStd.)

Wanderparkplatz Zollstockweg,

32805 Horn-Bad Meinberg (51.80739°N, 8.93269°E)

9,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Spaziertreff mit Spazierpat\*innen

Gegen Einsamkeit und zur Förderung der sozialen Kontakte in der Gemeinde Altenbeken, soll es sogenannte „Spaziertreffs“ auch in der Gemeinde geben. Die Idee dahinter ist, dass ehrenamtliche, speziell ausgebildete Spazierpat\*innen mit einer Gruppe Interessierter eine Runde durch das eigene Quartier gehen. Bewegung, Austausch und Kontakte stehen dabei im Fokus.



Treffpunkt, Tag und Uhrzeiten werden von den jeweiligen Spazierpat\*innen festgelegt. Teilnehmen kann jede\*r ohne vorherige Anmeldung. Das Angebot soll sehr niederschwellig und auch für bewegungsingeschränkte Menschen offen sein.

Die ehrenamtlichen Spazierpat\*innen werden in Kooperation mit dem Kreissportbund kostenlos in einer zweistündigen Schulung ausgebildet. Wer Interesse hat, Spazierpat\*in zu werden, kann sich an die Zweigstellenleitung, Brigitte Striewe (vhs@altenbeken.de) oder an das Bürgerbüro der Gemeinde Altenbeken wenden.

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

Susanne Tingelhoff

Hunde sprechen eine andere Sprache als Menschen. Was wir lustig finden, mag ein Hund oft nicht und dann knurrt und bellt er.

An diesem Tag lernen die Kinder Phibie oder Seppel kennen. Die beiden gehören einer seltenen Rasse an: Sie sind Barbets und haben ein lockiges, weiches, braunes Fell, das nicht haart (Allergikerhund). Als ausgebildete Therapiehunde helfen sie dabei, Kindern die zwölf goldenen Regeln im Umgang mit einem Hund beizubringen.



Themen aus dem Bereich Hundesprache und -ernährung werden spielerisch vermittelt. Die Kinder üben, wie sie sich einem Hund richtig nähern und was im Ernstfall zu tun ist. In Fragerunden, mit lustigen Rätseln und altersgerechten Arbeitsblättern erfahren sie Interessantes über den besten Freund des Menschen. Nach einem kleinen Hundewissensquiz bekommt jedes Kind zum Abschluss eine Urkunde.

**9124** Freitag, 07.11.2025, 15.00–16.30 Uhr (2 UStd.)

Pfarrheim Schwaney

11,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9125** Samstag, 07.03.2026, 15.00–16.30 Uhr (2 UStd.)

Pfarrheim Schwaney

11,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Fotografieren statt knipsen – Fotokurs für Anfänger\*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. Sie erhalten Einblicke in die aktuelleameratechnik und Hilfe, um deren Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portraits, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tierdokumentation, Reportage und Effekte werden mit ihren unterschiedlichen Erfordernissen an Fotograf\*in und Kamera dargestellt.

Hinweis: Für den Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Eine eigene Kamera, egal welcher Bauart und welchen Alters (bitte kein Smartphone), ist von Vorteil.

**9126** BEGINN: 13.04.2026, 6 x montags

(zzgl. 2 individuell vereinbarte Fotoexkursionen),

19.30–21.00 Uhr (18 UStd.)

Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken

68,60 Euro (keine Ermäßigung)

## **Dekorationen für den Advent basteln**

Gerlinde Böddeker

Gemeinsames Herstellen einer Dekoration für die Advents- und Weihnachtszeit steht im Mittelpunkt dieses Angebots. Ob Türkranz, Tischdeko, klassischer Adventskranz oder andere Dekorationen – zusammen mit anderen Teilnehmenden macht die Arbeit Freude, ist inspirierend und man kann sich gegenseitig unterstützen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich beim Basteln gemeinsam mit anderen Teilnehmenden austauschen und vielleicht die ein oder andere neue Basteltechnik lernen möchten.



- 9127** Mittwoch, 26.11.2025,  
19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney  
52,50 Euro (keine Ermäßigung)  
Material ist im Kursentgelt enthalten. Es darf aber  
zusätzlich eigenes Material mitgebracht werden.

## **Abstrakte Acrylmalerei für Einsteiger\*innen**

Sigrid Vischedyk

In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck lernen Sie den Umgang mit Acrylfarben kennen. Nach einer kleinen Materialkunde, Überlegungen zu Farbkomposition und Bildaufbau können erste Erfahrungen in abstrakter Bildgestaltung gemacht werden. Die intensiven Farben laden dazu ein, jenseits festgelegter Formen den kreativen Prozess zu genießen und je nach Vorliebe in starken Kontrasten oder auch sanften Farbübergängen zu arbeiten. Eine Liste mit den notwendigen Materialien erhalten Sie nach Anmeldung. Farben werden zur Verfügung gestellt und sind im Kursentgelt enthalten.



- 9128** Samstag, 15.11.2025,  
10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)  
Grundschule Schwaney,  
28,80 Euro (keine Ermäßigung)

- 9129** Samstag, 10.01.2026,  
10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)  
Grundschule Schwaney,  
28,80 Euro (keine Ermäßigung)

## **Strickvergnügen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Petra Frerichs

Sie wollten schon immer einmal mit dem Stricken anfangen, wissen aber nicht, wie man starten soll? Sie haben schon lange ein unfertiges Strickstück in der Schublade liegen und kommen einfach nicht weiter? Kein Problem! Beginnen Sie in netter,





geselliger Atmosphäre Ihre Strickreise. Erlernen Sie wichtige Grundlagen und erhalten Sie Tipps und Tricks, um das eigene „Schubladenprojekt“ fertigzustellen oder neue Stricktechniken auszuprobieren. Strickbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

Mitzubringendes Material: Wolle und die dazu passenden Stricknadeln für das gewünschte Strickstück.

**9130** BEGINN: 04.11.2025, 5 x dienstags,  
19.30–21.00 Uhr (10 UStd.)  
HOT Schwaney  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9131** BEGINN: 03.02.2026, 5 x dienstags,  
19.30–21.00 Uhr (10 UStd.)  
HOT Schwaney  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an! Es ist schade, wenn wir einen Kurs absagen müssen, weil wir nicht wussten, dass Sie eigentlich kommen wollten!

## Schmuck Workshop & Upcycling für Kids, Teens und Erwachsene

Roxana Bardini

Suchen Sie nach einer kreativen Beschäftigung und möchten gleichzeitig dem Trend der Wiederverwertung alter Materialien folgen? Erfahren Sie, wie man aus gebrauchten Materialien schönen Schmuck und kreative Accessoires erstellt. In entspannter Atmosphäre basteln Eltern mit ihren Kindern und Teens



oder einfach interessierte Erwachsene mit viel Spaß und Kreativität zum Beispiel bunte Schlüsselanhänger, glänzende Glasanhänger oder Handyketten, farbenfrohe Armbänder, Ohrringe oder personalisierte Ransen- oder Schlüsselanhänger. Der Workshop ist eine wunderbare Gelegenheit gemeinsame Erinnerungen zu schaffen. Gerne können eigene alte Schmuckstücke oder Perlen mitgebracht werden, um ihnen neues Leben einzuhauchen. Das Bastelmaterial ist im Kursentgelt enthalten.

**9132** BEGINN: 10.11.2025, 2 x montags,  
16.30–18.00 Uhr (4 UStd.)  
Sportheim Schwaney  
27,80 Euro (keine Ermäßigung)

**9133** BEGINN: 23.02.2026, 2 x montags,  
16.30–18.00 Uhr (4 UStd.)  
Eggelandhalle Altenbeken, Nebenraum  
27,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Musikzwerge (8 Monate bis 2 Jahre)

Svea Probst

Ziel der Musikzwerge ist, Kinder spielerisch an Musik heranzuführen und Musizieren zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. In einer Musikstunde kommen in der Regel acht bis zehn Kinder mit ihrer Bezugsperson zusammen um Musik singend, tanzend und hörend zu erleben. Damit wird der Grundstein für ein Leben mit Musik gelegt.



**9134** BEGINN: 30.09.2025, 10 x dienstags,  
10.45–11.20 Uhr (8 UStd.)  
Grundschule Schwaney  
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9135** BEGINN: 20.01.2026, 10 x dienstags,  
10.45–11.20 Uhr (8 UStd.)  
Grundschule Schwaney  
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kreatives Malen für Kinder (10–13 Jahre)

Marietheres Janoschka

Malen macht Spaß, fördert die Kreativität und ist eine wunderbare Beschäftigung, um vom vielleicht stressigen Schulalltag abzuschalten. Die Kinder bekommen Einblick in verschiedene Maltechniken. Sie können sich ausprobieren, eigene Vorstellungen umsetzen und ihre Ziele kreativ verwirklichen. Jedes Kind hat die Möglichkeit, ein eigenes Projekt zu gestalten und dabei seinen eigenen persönlichen Stil zu entwickeln.

Das Material ist im Kursentgelt enthalten.



**9136** Samstag, 08.11.2025,  
10.00–11.30 Uhr (2 UStd.)  
Ehemalige Heißmangel, Schulstraße 1, Schwaney  
24,40 Euro (keine Ermäßigung)

**9137** Samstag, 15.11.2025,  
10.00–11.30 Uhr (2 UStd.)  
Ehemalige Heißmangel, Schulstraße 1, Schwaney  
24,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Kochkunst | Ernährung

### Da braut sich was zusammen: Mein erstes eigenes Bier brauen.

Manfred Peitz

Bier brauen zuhause oder sogenanntes „homebrewing“ ist gar nicht so schwer und mit etwas Sorgfalt und Geduld steht das eigene Bier schon bald im Schrank. Es werden die Grundkenntnisse des Bierbrauens sowie Tipps und Tricks vermittelt



und beim gemeinsamen Brauen direkt umgesetzt. Auf diese Weise entsteht das eigene Bier, das dann noch vier bis fünf Wochen reifen muss, bis es getrunken werden kann. Wohl bekomm's!

**9139** Samstag, 08.11.2025,  
09.00–17.00 Uhr (11 UStd.)  
Back- und Brauhaus Schwaney  
73,50 Euro (keine Ermäßigung)

**9140** Samstag, 07.02.2026,  
09.00–17.00 Uhr (11 UStd.)  
Back- und Brauhaus Schwaney  
73,50 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. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren, das teilweise von dem der schottischen Whiskys abweicht. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat.

**9141** Freitag, 12.12.2025,  
20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)  
Ruth's Knotenpunkt,  
Christian-Schütze-Straße 1, 33184 Altenbeken  
31,10 Euro (keine Ermäßigung)  
Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten.  
Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

## Eine Reise durch die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands

Matthias Hannmann

Eine Rundreise durch die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands. Lernen Sie etwas über die Kultur und das Land und lassen Sie sich zu den einzelnen Whisky-Sorten, Geschichte und Herstellungsverfahren informieren. Für alle Whisky-Liebhaber\*innen oder die, die es werden möchten!

**9142** Freitag, 08.05.2026,  
20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)  
Ruth's Knotenpunkt,  
Christian-Schütze-Straße 1, 33184 Altenbeken  
31,10 Euro (keine Ermäßigung)  
Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten.  
Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

## Das ABC des französischen Weines

Wilhelm Groppe

Auf der Welt gibt es unzählige Weingebiete und die Weinregale bieten eine Vielzahl unterschiedlicher Weine an. Wie soll man sich da entscheiden? Mit dem Blick auf Frankreich und seinen verschiedenen Weingebieten, ist dieser Kurs ein hervorragender Einstieg in die Welt des Weines. Von der Provence über das Languedoc bis hin nach Bordeaux lernen Sie die Vielfalt französischen Weines kennen und entwickeln so eine erste Kenntnis über Weinarten, Sorten und Geschmäcker.

**9143** Freitag, 10.10.2025,  
19.00–22.00 Uhr (4 UStd.)  
Sportheim Schwaney  
27,40 Euro (keine Ermäßigung)  
Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten.  
Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

## Mit der „Tour de France“ durch französische Weingegenden

Wilhelm Groppe

Das Radrennen „Tour de France“ verläuft quer durch Frankreich und streift dabei herrliche Weinanbaugebiete. Von den Ursprüngen des Weinbaus im Tal der Rhône geht die Weinreise über die malerische Camargue bis in die Region Languedoc, bekannt für ihre Vielfalt an Weinen und Rebsorten. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke



in die faszinierende Geschichte sowie die aktuellen Entwicklungen der Weinproduktion. An ausgesuchten Beispielen sollen Historie und neue, dynamische Prozesse des Weinbaus vorgestellt und

die entsprechenden Weine präsentiert und verkostet werden. Das gesamte Gebiet hat in den letzten Jahren an Ansehen gewonnen, da viele Winzer\*innen innovative Techniken anwenden und sich auf Qualität fokussieren.

**9144** Freitag, 06.03.2026,  
19.00–22.00 Uhr (4 UStd.)  
Sportheim Schwaney  
27,40 Euro (keine Ermäßigung)  
Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten.  
Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

## **Wir backen uns unseren Mann! – Backen mit Hefe**

Marietheres Köhler

Wie das geht? Ein Hefeteig muss her! Der Teig wird mit Frischhefe traditionell hergestellt, individuell geformt und gestaltet. Begleitend werden Grundkenntnisse sowie Tipps und Tricks im Umgang mit dem Teig vermittelt. Bevor die Ergebnisse präsentiert werden, stärken wir uns mit pikanten Schnecken und Dinette, die natürlich auch selbst hergestellt werden.

**9145** Freitag, 13.02.2026,  
18.00–21.30 Uhr (5 UStd.)  
Back- und Brauhaus Schwaney  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

## **Brot backen im Küchenofen**

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Ein leckeres Brot selbst zu backen ist eine gute Möglichkeit, die eigene Ernährung positiv zu beeinflussen. Ein schöner Nebeneffekt ist sicherlich auch der Spaß am (gemeinsamen) Backen. Die Teilnehmenden lernen von der ganzheitlichen Ernährungsberaterin die positive Wirkung von Brot auf die eigene Gesundheit kennen und durch die Auswahl verschiedener Mehlsorten und Saaten sowohl den Geschmack des Brotes als auch die gesundheitsfördernde Wirkung individuell zu beeinflussen. Zur praktischen Veranschaulichung werden vier verschiedene Brote gebacken. Alle Rezepte werden mit frischer Bio-Hefe und Bio-Mehlen zubereitet. Die Zubereitung ist immer kurz und einfach. Die Backzeit wird mit der Vorstellung und Verkostung weiterer Brotsorten und zwei verschiedener Brotaufstriche überbrückt. Der eine herzhaft und der andere süß, natürlich ohne Haushaltszucker. Nach der Verkostung wird der Teig für Übernachtbrötchen vorbereitet. Diesen nehmen die Teilnehmenden mit nach Hause und backen die Brötchen am Folgetag (nach einer Gehzeit von mindestens zwölf Stunden) ab. Somit hat jede\*r Teilnehmende am Ende des Kurses, ein Brot und einen Teig, um am Folgetag sechs bis acht Brötchen backen zu können.

**9146** Dienstag, 27.01.2026,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Private Realschule Altenbeken  
29,40 Euro (keine Ermäßigung)

## **Ostergebäck backen – Ohne Zucker, trotzdem lecker!**

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Das Ende der österlichen Fastenzeit ist eine gute Möglichkeit, selbst gebackenes Ostergebäck herzustellen. Lernen Sie von der ganzheitlichen Ernährungsberaterin Maria-Elisabeth Mertensmeier die positive Wirkung von Alternativen zum Haushaltszucker kennen und erfahren Sie, wie durch verschiedene Zutaten wie Mandeln, Rosinen, Marzipan ö.a. Geschmack und Süße in und auf das Gebäck kommt. So kann der Genuss sogar zusätzlich eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Zur praktischen Veranschaulichung werden verschiedene Heferezepte gebacken, dazu gehören verschiedene Hefezopfvariationen und Osterbrot. Alle Rezepte werden mit frischer Bio-Hefe und Bio-Dinkelmehl in der Qualität 630 zubereitet. Die Zubereitung ist immer kurz und einfach.

Alle Rezepte werden ohne Haushaltszucker gebacken, sind aber nicht vegan.

**9147** Dienstag, 24.03.2026,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Private Realschule Altenbeken  
34,40 Euro (keine Ermäßigung)

## **Polnische Klöße kochen – mit „Kluski“ die schlesische Küche kennenlernen**

Irene Ciuraj

Ein Kochkurs zu polnischen Knödeln, bekannt als „Kluski“, ist die Gelegenheit die traditionelle schlesische Küche kennenzulernen. Aus wenigen Zutaten werden die beliebten Knödel zubereitet. Der Kurs konzentriert sich auf die Herstellung von drei verschiedenen Knödelarten aus Kartoffeln, die besonders in der Weihnachtszeit sehr beliebt zu winterlichen Gerichten sind.

**9148** Mittwoch, 26.11.2025,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Private Realschule Altenbeken  
26,20 Euro (keine Ermäßigung)

## **Bigos – ein polnisches Nationalgericht kochen**

Irene Ciuraj

Bigos, ein originales polnisches Nationalgericht aus dem 16. Jahrhundert, ist ein typisches „Wochenend-Essen“, bei dem verwertet wird, was in der Küche übrig ist. Grundlage bildet dabei meist Sauerkraut und eine weitere Kohlsorte sowie unterschiedliche Fleischeinlagen. Lernen Sie die polnische Küche und mit ihr einen Teil der polnischen Kultur kennen.

**9149** Mittwoch, 11.02.2026,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
Private Realschule Altenbeken  
28,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Italienische Küche –

### La vite e bella, indem man mit Genuss kocht!

Alfio Corallo

Erleben Sie die echte, heimische und traditionelle italienische Küche. Von der Lombardei bis runter nach Sizilien lernen Sie Pasta, Fleischgerichte und leckere Dolci aus der Sizilianischen Region kennen, die Sie wahrscheinlich noch nie probiert haben. Zusammen bereiten wir die Gerichte zu, genießen sie und tauschen uns über kulinarische und küchenkulturelle Themen aus.



**9150** Freitag, 14.11.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)

Private Realschule Altenbeken  
36,80 Euro (keine Ermäßigung)

**9151** Freitag, 30.01.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)

Private Realschule Altenbeken  
36,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Köstliche Küche aus Frankreich

Henriette Jost

Frankreich ist für seine Küche berühmt, nur durch Erwähnen der französischen Küche läuft einem das Wasser bereits im Munde zusammen. Wir kochen gemeinsam einige regionalen Gerichte aus Frankreich, z.B. aus dem Baskenland, der Normandie, der Bretagne oder der Provence. Dabei zaubern wir ein schönes Sonntagsmenü mit Aperitif, Vorspeise, Hauptspeise und Nachtsch und natürlich mit deren flüssigen Begleitern. Die Rezepte sind nicht vegetarisch.

**9152** Mittwoch, 05.11.2025,  
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)

Private Realschule Altenbeken  
34,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Französische Frühlingsküche

Henriette Jost

Der Frühling bringt allerhand frische Farben auf den Teller. Wir bereiten leckere Gerichte mit verschiedenen Frühlingsgemüsen zu und bewegen uns mit Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise quer durch das frühlingshafte Frankreich. Die Rezepte sind nicht vegetarisch.

**9153** Mittwoch, 15.04.2026,  
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)

Private Realschule Altenbeken  
34,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Die Türkei kulinarisch genießen

Nermin Selim-Oglou

Hos geldiniz! Herzlich willkommen zu einer kulinarischen Reise durch die Türkei, in der das Kochen und Essen einen hohen Stellenwert haben, denn sie fördern die Gemeinschaft und die Kommunikation. Besonders die Vielseitigkeit und die Verwendung von frischen, gesunden Lebensmitteln macht diese Küche aus. Der Kurs vermittelt einen Einblick in die türkische Kochkultur mit ihren regionalen Besonderheiten und Zubereitungsarten. Aus frischen Zutaten bereiten Sie köstliche Suppen, Meze (Vorspeisen), Salate und leckere Hauptspeisen zu. Die vielfältigen Börek-Variationen und Süßspeisen sowie ein Glas Çay runden den Abend ab. Zusätzlich erfahren Sie viel Wissenswertes zur Landeskunde und Traditionen der Türkei.

**9154** Mittwoch, 10.12.2025,  
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)  
Private Realschule Altenbeken  
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Griechenland kulinarisch genießen

Nermin Selim-Oglou

Die schönsten Rezepte der griechischen Küche – leicht und lecker – wie im Urlaub. Lernen Sie typische und weniger bekannte traditionelle Gerichte kennen, wie sie in Griechenland zubereitet werden und genießen Sie einen schönen kulinarischen Abend.

**9155** Mittwoch, 11.03.2026,  
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)  
Private Realschule Altenbeken  
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Sport | Gesundheit | Entspannung

### Fitness für Männer

Agnes Sintara

Männer, die ein speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Trainingsprogramm in einer motivierenden Gruppe ausprobieren möchten, erhalten praktische Anleitung.

Ziel ist eine Verbesserung der allgemeinen Kondition, Muskelkräftigung und eine Steigerung der Beweglichkeit. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden die Übungen selbstständig durchführen.

**9158** BEGINN: 22.09.2025, 10 x montags,  
18.40–19.40 Uhr (13 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9159** BEGINN: 12.01.2026, 10 x montags,  
18.40–19.40 Uhr (13 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)



**9160** BEGINN: 20.04.2026, 10 x montags,  
18.40–19.40 Uhr (13 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Sportbootführerschein (SBF) Binnen – Kurs zur Vorbereitung auf die Theorieprüfung (14-tägig)**

Jürgen Zinke

Die ehemaligen Sportbootführerscheinverordnungen Binnen und See sind 2017 in einer gemeinsamen Sportbootführerscheinverordnung (SpFV) zusammengefasst worden. Seitdem gibt es nur noch einen Sportbootführerschein, auf dem die jeweiligen Geltungsbereiche „Binnenschiffahrtsstraßen“ und/oder „Seeschiffahrtsstraßen“ dokumen-



tiert werden. Der SBF ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten auf den Binnenschiffahrtsstraßen und den Seeschiffahrtsstraßen. Der Sportbootführerschein hat die Differenzierungen unter Segel, mit Antriebsmaschine oder mit Antriebsmaschine und unter Segel. Der Sportbootführerschein trägt auch bei führerscheinfreien Fahrzeugen zur Rechtssicherheit bei und ermöglicht den Abschluss einer Versicherung. Der Kurs bereitet auf die Prüfung vor, vermittelt die zentralen Prüfungsinhalte und macht anhand anschaulicher Beispiele den Sinn der teilweise kompliziert scheinenden Regelungen verständlich. Der Unterricht orientiert sich unter anderem an Praxisbeispielen wie etwa Seeunfällen und deren Vermeidung. Eine Theorieprüfung (Multiple-Choice-Verfahren) wird am Ende vor dem entsprechenden Prüfungsausschuss abgelegt. Die Anmeldeformalitäten erfolgen online unterstützt durch den Kursleiter. Wenn Sie den theoretischen Teil der Prüfung geschafft haben, können Sie sich später in Ruhe auf die Praxis konzentrieren. Bei der Auswahl einer passenden Ausbildungsstätte für die Praxis werden Sie durch den Kursleiter unterstützt. Prüfungsgebühren, Lehrmaterial und Bearbeitungsgebühr sind nicht im Kursentgelt enthalten.

Voraussetzungen:

Ärztliches Zeugnis für Sportbootführerschein-Bewerber\*innen. Die Feststellung der medizinischen Tauglichkeit erfolgt anhand der Kriterien im Bundesgesetzblatt, Jahrgang 22, Teil 1, Nummer 48, Anlage 2 der Sportbootführerscheinverordnung (veröffentlicht unter [www.gesetze-im-internet.de](http://www.gesetze-im-internet.de) des Bundesministeriums für Justiz). Kfz-Führerschein (oder Führungszeugnis), Mindestalter 16 Jahre  
Der Kurs findet 14-tägig statt.

**9224** BEGINN: 06.11.2025, 7 x donnerstags,  
19.00–21.00 Uhr (19 UStd.)  
ZukunftsWerkStadt, Langestr. 6, 33175 Bad Lippspringe  
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Tanzkurs Salsa für Einsteiger\*innen und zum Auffrischen**

Romana Schlageter

Salsa ist ein Gesellschaftstanz aus Lateinamerika, der paarweise oder in der Gruppe getanzt wird. Zudem ist Salsa ein hervorragendes Gegengewicht zum Alltag und steht für Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft und Sinnlichkeit.

Egal ob Sie Anfänger\*in sind oder schon über Erfahrung verfügen – hier finden Sie Ihren Rhythmus. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und lernen Sie neue, aufregende Schrittfolgen in einer fröhlichen und dynamischen Atmosphäre. Garantiert werden Sie am Ende des Kurses mit Leichtigkeit und Selbstvertrauen über die Tanzfläche gleiten.

Anmeldung bitte nur paarweise (mit Partner\*in, Freund\*in, Verwandten usw.). Das Kursentgelt gilt pro Person.

Einzelanmeldungen sind ggf. möglich, bitte nehmen Sie dafür vorher Kontakt mit der vhs auf.

**9163** BEGINN: 02.11.2025, 5 x sonntags,  
17.30–19.00 Uhr (10 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9164** BEGINN: 25.01.2026, 5 x sonntags,  
17.30–19.00 Uhr (10 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Yoga für Jung und Alt**

Ina Heck

Yoga ist ein Zusammenspiel von körperlichen und mentalen Übungen, um zu lernen, den Körper und Geist gleichermaßen zu stärken. Mit Yoga lernen Sie den Alltagsstress hinter sich zu lassen und sich eine kleine Auszeit für Entspannung zu nehmen.

Positive Effekte sind das Lösen von Verspannungen, die bessere Dehnbarkeit und Geschmeidigkeit von Muskeln und Sehnen, die Vorbeugung von Rückenschmerzen und eine verbesserte Körperhaltung. Eine regelmäßige Praxis schenkt Ihnen einen Moment der Entschleunigung und des Ausgleichs für Körper und Geist, sowie Kraft und Mobilität im Alltag. Mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend- Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Der Kurs ist absolut anfänger\*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform oder Fitnessgrad.

**9165** BEGINN: 16.09.2025, 9 x dienstags,  
17.30–19.00 Uhr (18 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney  
57,80 Euro (keine Ermäßigung)



**9166** BEGINN: 16.09.2025, 9 x dienstags,  
19.15–20.45 Uhr (18 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney  
57,80 Euro (keine Ermäßigung)

## **Yoga – mit Kraft und Energie ins neue Jahr**

Ina Heck

Mit neuer Energie ins Jahr 2026. Damit Sie auch in Sachen körperlicher und mentaler Fitness nicht zu kurz kommen, erhalten Sie eine frische Portion Selbstfürsorge im Bereich Dehnung, Mobilisierung und Pranayama (Atemübungen). Für einen wohltuenden Ausgleich vom Alltag und einen entspannten Start ins neue Jahr. Schenken Sie sich wundersame Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele. Mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend. Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Der Kurs ist absolut anfänger\*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform oder Fitnessgrad.

**9167** BEGINN: 20.01.2026, 9 x dienstags,  
17.30–19.00 Uhr (18 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney  
57,80 Euro (keine Ermäßigung)

**9168** BEGINN: 20.01.2026, 9 x dienstags,  
19.15–20.45 Uhr (18 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney  
57,80 Euro (keine Ermäßigung)

## **Yoga – fit in den Sommer**

Ina Heck

Der Sommer ist die Zeit der Aktivität, der Lebenslust und des Aus-Sich-Herauskommens. Diese Jahreszeit steht für Lebensfreude, Energie und Erkenntnis. Erleben Sie sanft fließende Yoga-Sequenzen, die Sie durch die warmen Sommertage begleiten. Werden Sie körperlich und mental fit durch eine frische Portion Selbstfürsorge im Bereich Dehnung, Mobilisierung und Pranayama (Atemübung). Schenken Sie sich wundersame Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele. Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Der Kurs ist absolut anfänger\*innenfreundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform oder Fitnessgrad.

**9169** BEGINN: 21.04.2026, 10 x dienstags,  
17.30–19.00 Uhr (20 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney  
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9170** BEGINN: 21.04.2026, 10 x dienstags,  
19.15–20.45 Uhr (20 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney  
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Bodyweight Training – ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten**

Nina Toboll

Lernen Sie abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Kondition, zur Muskelkräftigung und zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der allgemeinen Beweglichkeit. Nach einer Aufwärmphase mit Musik wird die Muskulatur durch gezielte Übungen gekräftigt.



Einsatz finden hier auch Kleingeräte wie z. B. Theraband und Hanteln. Abgerundet wird das Programm durch sinnvolles Stretching.

**9172** BEGINN: 17.09.2025, 12 x mittwochs,  
18.30–19.15 Uhr (12 UStd.)  
Eggelandhalle Altenbeken  
38,00 Euro (ermäßigt: 26,00 Euro)

**9173** BEGINN: 14.01.2026, 11 x mittwochs,  
18.30–19.15 Uhr (11 UStd.)  
Eggelandhalle Altenbeken  
35,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)

**9174** BEGINN: 15.04.2026, 13 x mittwochs,  
18.30–19.15 Uhr (13 UStd.)  
Eggelandhalle Altenbeken  
41,00 Euro (ermäßigt: 28,00 Euro)

## **Selbstverteidigung – Kurs nach Sami-X Krav Maga für Frauen**

Jan Düker

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

**9175** Freitag, 22.05.2026, 18.30-21.30 Uhr  
Samstag, 23.05.2026, 13.00-17.00 Uhr (9 UStd.)  
Sporthalle Schwaney (Halle)  
56,90 Euro (ermäßigt: 37,00 Euro)

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

Jan Düker

Selbstverteidigung Krav Maga baut auf instinktiven und natürlichen Bewegungen und Reflexen auf und muss nicht langwierig

eingübt werden wie andere Selbstverteidigungstechniken. Dadurch ist es schnell erlernbar und kann das Selbstbewusstsein von Kindern sehr schnell stärken.

Das Konzept Krav Maga baut auf Konfliktlösung, Deeskalation und simpler Selbstverteidigung auf. Der Kurs ist eigens für Kinder zwischen acht und dreizehn Jahren konzipiert und konzentriert sich daher auf für Kinder wesentliche Aspekte der Selbstverteidigung und des Selbstschutzes.

**9176** Samstag, 11.10.2025, 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
Sporthalle Schwaney (Halle)  
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

### **Fahrrad-Fit – sicher auf dem Pedelec für Radfahrer\*innen 65+**

(in Zusammenarbeit mit der Kreispolizeibehörde Paderborn)

Rainer Hoberg

Fahrräder mit elektrischer Unterstützung ermöglichen vielen Menschen auch im fortgeschrittenen Alter eine regelmäßige und gesundheitsfördernde Mobilität. Doch gibt es auch Tücken und Gefahren, die mit der neuen Freiheit einhergehen. Sogenannte „Pedelecs“ fahren sich et-



was anders als normale Fahrräder und viele ältere Menschen sitzen vielleicht nach vielen Jahren ohne Fahrraderfahrung überhaupt mal wieder auf dem Drahtesel. Sie lernen Sie wichtige Sicherheitsaspekte kennen und trainieren durch praktische Übungen mit Ihrem eigenen Fahrrad ein sicheres Fahrverhalten.

Bringen Sie Ihr eigenes Pedelec sowie dem Wetter angemessene Kleidung mit. Es besteht außerdem Helmpflicht!

**9179** Donnerstag, 25.09.2025, 15.00–17.00 Uhr (3 UStd.)  
Eggelandhalle Altenbeken, Parkplatz, entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

### **Geführte E-Bike-Tour im Altenbekener Umland mit Tipps und Tricks zur sicheren Fahrt.**

Eckhard Schmidt

Fahrradfahren ist eine großartige Möglichkeit, körperlich aktiv zu werden, die Umwelt zu schonen und Zeit in der Natur zu verbringen. Es ist eine gelenkschonende, vielseitige Sportart für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels und stärkt optimal das Herz-Kreislauf-System.

Vor Beginn einer Tour lernen Sie etwas über die Technik und die optimale Verwendung eines E-Bikes auch unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Fragestellungen. Danach „erfahren“ Sie interessante Strecken im ländlichen Umfeld von Altenbeken über Asphalt-, Schotter- und Waldwege. Die Tour ist etwa 20–30 km lang sein.

Voraussetzung: Eigene Verpflegung, ausreichend Getränke, dem Wetter angemessene Kleidung. Es besteht Helmpflicht!

**9180** Donnerstag, 25.09.2025, 17.00–19.00 Uhr (3 UStd.)  
Schwaney, Kirchplatz  
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

**9181** Donnerstag, 09.10.2025, 17.00–19.00 Uhr (3 UStd.)  
Schwaney, Kirchplatz  
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

**9182** Freitag, 24.04.2026, 17.00–19.00 Uhr (3 UStd.)  
Schwaney, Kirchplatz  
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

**9183** Donnerstag, 07.05.2026, 17.00–19.00 Uhr (3 UStd.)  
Schwaney, Kirchplatz  
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Golf-Workshop Schnupperkurs

Tim Schrader

In der schönen Umgebung des Haxterbergs in Paderborn können Interessierte in den Golfsport schnuppern. Teilnehmende lernen die beiden wesentlichen Schlagtechniken „Schwingen“, um den Ball weit zu schlagen und „Putten“, um die letzten Zentimeter zu bewältigen. Schläger und



Material werden gestellt. Polo-Shirt mit Stoffhose ist genauso willkommen wie Blue Jeans mit Kapuzenpulli, die Kleidung sollte nur dem Wetter angepasst sein und Bewegungsfreiheit bieten.

**9186** Freitag, 19.09.2025, 16.30–18.30 Uhr (4 UStd.)  
Golfakademie Paderborn, Haxterhöhe 2, 33100 Paderborn  
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Sprachen

### Refresh your English – (A2/B1)

Monica Kaminski-Lagowski

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits geringe Grundkenntnisse in Englisch mitbringen. Unter gezielter Anleitung wird aktiv und mit viel Spaß die Sprachkompetenz aufgefrischt und erweitert; ebenso werden schwierige Kapitel der Grammatik wiederholt und



das Hörverstehen trainiert. Als Lehrbuch dient „Fairway Refresher A2, Englisch für Wiedereinsteiger“ vom Klett-Verlag ISBN 978-3-12-501470-1.

Zur Einschätzung seiner Sprachkompetenz besteht die Möglichkeit auf der vhs-Internetseite unter Fremdsprachen/ Online-Extras zum Lehrwerk Fairway A2 selbständig einen Einstufungstest durchzuführen.

**9190** BEGINN: 28.10.2025, 8 x dienstags,  
19.00–20.30 Uhr (16 UStd.)  
Private Realschule Altenbeken  
69,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Computer | IT | Beruf

### Qualifizierung zur/zum Lesepat\*in

(in Zusammenarbeit mit der Katholischen Bücherei Schwaney)

Heike Menne

Lesepat\*innen sind interessierte Menschen, die zum Beispiel in Kitas, Schulen oder Offene Ganztagsbetreuungen gehen, um dort Kindern vorzulesen. Ziel der Qualifikation ist es, die Lesepat\*innen so auszubilden, dass sie bei den Zuhörenden die Freude an Erzähltexten wecken und die Aufmerksamkeit und die Fähigkeit zuzuhören weiterentwickeln können.

**9193** BEGINN: 04.09.2025, 10 x donnerstags,  
15.00–17.00 Uhr (27 UStd.)  
Kath. Pfarrheim, Marktplatz. 1, Schwaney, entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

### 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.

**9194** Mittwoch, 08.10.2025, 17.30–20.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung  
33,20 Euro (keine Ermäßigung)

**9195** Donnerstag, 26.02.2026, 17.30–20.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung  
33,20 Euro (keine Ermäßigung)

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

## 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.

**9196** Dienstag, 21.10.2025, 17.30–20.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung

33,20 Euro (keine Ermäßigung)

**9197** Dienstag, 24.02.2026, 17.30–20.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung

33,20 Euro (keine Ermäßigung)

## KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Robin Weniger

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

**9198** Mittwoch, 12.11.2025, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung

18,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9199** Donnerstag, 19.02.2026, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung

18,00 Euro (keine Ermäßigung)



## 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](http://www.vhs-paderborn.de). Schnuppern Sie doch mal rein und entdecken Sie die Vielfalt an Themen und Formaten.



digitale Angebote, Webinare

## Verzeichnis der Kursleitenden

Bardini, Roxana . . . . .	9132f.
Bewermeier, Christoph . . . . .	9101
Böddeker, Gerlinde . . . . .	9127
Ciuraj, Irene . . . . .	9148f.
Corallo, Alfio . . . . .	9150f.
Drolshagen, Wolfgang . . . . .	9120f.
Düker, Jan . . . . .	9175f.
Frerichs, Petra . . . . .	9130f.
Groppe, Wilhelm . . . . .	9143f.
Gruber, Herbert Franz . . . . .	9116ff., 9123, 9126
Hannmann, Matthias . . . . .	9141f.
Heck, Ina . . . . .	9165ff.
Heitmar, Benedikt . . . . .	9102f.
Heusipp, Barbara . . . . .	9105A, 9105B
Hoberg, Rainer . . . . .	9179
Huckemann, Tanja . . . . .	9113f.
Iks, Natalie . . . . .	9111
Janoschka, Marietheres . . . . .	9136f.
Jeffrey, Andrew . . . . .	9109f.
Jost, Henriette . . . . .	9152f.
Kaminski-Lagowski, Monica . . . . .	9190
Kluthe, Dietmar . . . . .	9108
Köhler, Marietheres . . . . .	9145
Menne, Heike . . . . .	9193
Mertensmeier, Maria-Elisabeth . . . . .	9146f.
Neumann, Daniela . . . . .	9105ff.
Peitz, Manfred . . . . .	9139f.
Probst, Svea . . . . .	9134f.
Schlageter, Romana . . . . .	9163f.
Schmidt, Eckhard . . . . .	9180ff.
Schrader, Tim . . . . .	9186
Selim-Oglu, Nermin . . . . .	9154f.
Sintara, Agnes . . . . .	9158–9160
Struck sen., Hubertus . . . . .	9112
Tingelhoff, Susanne . . . . .	9124f.
Toboll, Nina . . . . .	9172ff.
Vischedyk, Sigrid . . . . .	9128f.
Weniger, Robin . . . . .	9194ff.
Wiechert, Kristin . . . . .	9104
Zinke, Jürgen . . . . .	9224

## Stichwortverzeichnis

Acrylmalerei . . . . .	9128f.
Backen . . . . .	9145f.
Basteln . . . . .	9127, 9132f.
Berechtigungsschein . . . . .	9120f.
Betreuungsverfügung . . . . .	9105A, 9105B
Bierherstellung . . . . .	9139f.
Brot . . . . .	9145f.
Computer . . . . .	9194f.
Dekoideen . . . . .	9127
E-Bike . . . . .	9180f.
Englisch . . . . .	9190
Entspannung . . . . .	9165ff.
Erste Hilfe . . . . .	9109f.
Fahrrad . . . . .	9179ff.
Fitness . . . . .	9158ff., 9172ff.
Fotografie . . . . .	9126
Garten . . . . .	9116ff.
Gehölzschnitt . . . . .	9118f.
Geschichte . . . . .	9102f.
Gesundheit . . . . .	9105ff., 9180ff., 9186
Golf . . . . .	9186
Gymnastik . . . . .	9158ff., 9172ff.
Homebrewing . . . . .	9139f.
Hundehaltung . . . . .	9124f.
junge vhs . . . . .	9124f., 9134ff.
Klima . . . . .	9116
Kochen . . . . .	9148ff.
Künstlerisches Gestalten . . . . .	9128f., 9134ff.
Landeskunde . . . . .	9112, 9141ff.
Lesen . . . . .	9113ff.
Männer . . . . .	9158f.
Marketing . . . . .	9194
Motorsägenlehrgang . . . . .	9120f.
Nachhaltigkeit . . . . .	9116ff.
Patientenverfügung . . . . .	9103–9104
Pflege . . . . .	9105ff.
Recht . . . . .	9105ff.
Resilienz . . . . .	9111
Salsa . . . . .	9163f.
Selbstverteidigung . . . . .	9175f.
Sicherheit . . . . .	9179

Social Media . . . . .	9194f., 9198f.
Sport . . . . .	9158f., 9172f.
Sprachen . . . . .	9190
Tanzen . . . . .	9163f.
Tasting . . . . .	9141f.
Vorsorgevollmacht . . . . .	9105A, 9105B
Wandern . . . . .	9122
Weinkunde . . . . .	9143f.
Whiskey-Seminar . . . . .	9141f.
Yoga . . . . .	9165ff.

---

**Bildnachweis** (vorab die jeweilige Kursnummer):

**Titelbild** Brigitte Striewe. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die Stadt Paderborn beschränkt.

Quellenangabe weiterer Bilder:

9101 pixabay Scottish Guy; 9106, 9108 pexels kampus production; 9113 pixabay Hermann Traub; 9116 pixabay picography; 9120 pixabay Hans Linde; 9122 Herbert Franz Gruber; Text „Spaziertreff“ pexels Lina Kivaka; 9124 Susanne Tingelhoff; 9128 Siegrid Vischedyk; 9130 pixabay Ulrike Mai; 9132 Roxana Bardini; 9139 pixabay Simón Delacre; 9142 pixabay Elzer2016; 9144, 9150 pixabay congerdesign; 9224 pixabay Milada Vigerova; 9165 pixabay Mohamed Hassan; 9181 pixabay; 9179 pixabay Albrecht Fietz; 9186 pexels; 9190 pixabay Iris Vallejo; 9194 pixabay

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Paderborn mit der Anlage „Datenschutz“ (einzusehen auf [www.vhs-paderborn.de](http://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](http://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](mailto:vhs@paderborn.de) oder per Fax an 05251 88-14301. Falls Sie sich per E-Mail oder über [www.vhs-paderborn.de](http://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](http://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](mailto: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](http://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.

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten, Sie haben pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten? Bitte melden Sie sich per E-Mail an [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de) oder telefonisch unter 05251 88-14300. Die vhs erweitert gern ihr Angebot mit interessanten Themen und neuen Dozent\*innen.





## 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-Lastschriftmandat

An die  
Volkshochschule Paderborn  
Am Stadelhof 8  
33098 Paderborn

### SEPA-Lastschriftmandat

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)

## Muster-Widerrufsformular

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

Volkshochschule Paderborn  
Am Stadelhof 8  
33098 Paderborn

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

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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

bestellt am \_\_\_\_\_ (\*)/

erhalten am \_\_\_\_\_ (\*).

Name (Verbraucher\*in)

\_\_\_\_\_

Anschrift (Verbraucher\*in)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift (Verbraucher\*in)

(\*) *Unzutreffendes streichen*



Volkshochschule  
Paderborn  
Zweigstelle Altenbeken

### **Zweigstellenleiterin:**

Brigitte Striewe  
Tel. 01512 4187808  
[brigitte.striewe@t-online.de](mailto:brigitte.striewe@t-online.de)

### **Geschäftsstelle der Volkshochschule**

Gemeindeverwaltung Altenbeken, Bahnhofstraße 5a  
33184 Altenbeken  
Fon: 05255 12 00 31  
Fax: 05255 12 00 33  
Mail: [buergerbuero@altenbeken.de](mailto:buergerbuero@altenbeken.de)

### **Öffnungszeiten:**

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder auf [www.altenbeken.de](http://www.altenbeken.de) nach den aktuellen Öffnungszeiten.

---

### **Anmeldebeginn: Montag, 01.09.2025**

Die Anmeldung kann persönlich, per Internet über [www.vhs-paderborn.de](http://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 Gemeinde Altenbeken ist eine Zweigstelle der vhs Paderborn.**

Leiterin: Petra Hensel-Stolz  
Zuständiger Fachbereichsleiter:  
Tobias Zenker  
Tel. 05251 88-14308  
[t.zenker@paderborn.de](mailto:t.zenker@paderborn.de)

Geschäftsstelle der vhs Paderborn:  
Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn  
Fon: 05251 88-14300  
Fax: 05251 88-14301  
Mail: [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de)

Das Programm der Volkshochschule Paderborn ist in der Gemeindeverwaltung Altenbeken erhältlich. Sie können es auch im Internet unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) abrufen.

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn  
Umschlagfoto: Brigitte Striewe