



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Borchten



Kursprogramm September 2025 – Juni 2026

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Gesellschaft Recht Finanzen	4
Umwelt Garten	9
Immobilien Sanierung	12
Computer IT Beruf	13
Fremdsprachen	16
Gesundheit Entspannung Sport	17
Ernährungswissen trifft Kochkultur	25
Persönlichkeitsentwicklung	32
Kreativität	34
Allgemeine Hinweise	38
Schriftliche Anmeldung	41

Veranstaltungsorte

Dörenhagen

Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“

Etteln

Treffpunkt: Bushaltestelle Gellinghausen Richtung Kirchborchen

Kirchborchen

Schule an der Altenau (Sekundarschule), Unter der Burg 3

Rathaus Borchon, Unter der Burg 1

Treffpunkt: FriedWald-Parkplatz

Yoga in Borchon, Bachstr. 15

Nordborchen

Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“, Mallinckrodtstraße 6

Familienzentrum St. Laurentius, Amtsweg 3

Florale Werkstatt Blumen Düsing, Schützenstraße 22

Mallinckrodtthof, Mallinckrodtstraße 6

Büren-Ahden

QUAX-Hangar, Flughafenstr. 33, Büren

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

Vorwort

Liebe Borchenerinnen, liebe Borchener,

mit großer Freude präsentiere ich Ihnen das neue Kursprogramm Ihrer vhs-Zweigstelle Borchchen, das einen bunten Strauß an Kursen für Sie bereithält. Ganz gleich, ob Sie eine Sprache lernen, handwerkliche Fähigkeiten verbessern oder etwas für Ihre Gesundheit tun möchten – bei uns finden Sie garantiert den richtigen Kurs! Nutzen Sie die Gelegenheit, neue Interessen zu entdecken, Bekanntes zu vertiefen oder sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.



Gehen Sie mit uns auf „Die Reise einer Olive – vom Baum zur Flasche“, und entdecken Sie Spannendes über Herkunft, Verarbeitung und Qualität von Olivenöl. Neben dem Bildervortrag bieten wir auch einen Olivenölkurs mit Verkostung an.

Neben den Weiten Griechenlands ist auch Regionales im Programm: So thematisiert ein Multimedia-Vortrag die hundertjährige Unternehmensentwicklung von Sinalco, das als Traditionsunternehmen aus Detmold nicht nur deutsche Wirtschaftsgeschichte schrieb, sondern auch das Lebensgefühl ganzer Generationen prägte. Oder lernen Sie mit der Geschichte des Mallinckrodt-Hofs ein bedeutendes historisches Bauwerk unserer Region aus neuer Perspektive kennen.

Aktuell und praxisnah ist auch unser neuer Präventionskurs „Umgang mit Schockanrufen“. Ziel ist es, Sie für betrügerische Maschen zu sensibilisieren und im Ernstfall handlungsfähig zu machen.

Für Ihre innere Balance und körperliches Wohlbefinden finden Sie im Gesundheitsbereich bewährte Angebote wie Yoga, Faszientraining und „Fit im Alltag“ – geeignet für Einsteiger*innen ebenso wie für Geübte.

Einfühlsam und praxisnah vermittelt der „Der letzte Hilfe Kurs“, wie Sie nahestehende Menschen in ihrer letzten Lebensphase unterstützend begleiten können.

Auch im Bereich Umwelt und Nachhaltigkeit erwarten Sie wieder spannende Kurse – etwa zu Sonnenstrom vom Dach, Balkonkraftwerken, Wärmepumpen und alternativen Heizsystemen.

Natürlich darf auch der kreative Genuss nicht fehlen: In unserer Küche erwarten Sie neue Rezepte, frische Aromen und gesunde Gerichte aus aller Welt – ideal zum Mitmachen und Ausprobieren.

Blättern Sie durch das neue Programmheft und lassen Sie sich inspirieren. Wenn Sie Fragen, Ideen oder Anregungen haben – sprechen Sie mich gerne an. Gemeinsam gestalten wir ein lebendiges Lernumfeld für alle Generationen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken, Mitmachen und Weiterlernen!

Ihre
Karin Laux

Vom Baum zur Flasche: Wie Olivenöl wirklich entsteht. Ein genussvoller Bildervortrag mit der Olivenöl-Sommelière Julia Lakirdakis-Stefanou

Julia Lakirdakis-Stefanou

Erleben Sie, wie aus kleinen Oliven das flüssige Gold des Mittelmeers entsteht! In diesem reich bebilderten Vortrag werden Sie auf eine sinnliche Reise in die Welt des echten Olivenöls mitgenommen – direkt aus den sonnenverwöhnten Hainen Nordgriechenlands.

Am Fuße des Pangai-on-Gebirges, unweit der historischen Hafenstadt Kavala, gedeihen im Familienunternehmen Oliven-



bäume unter einzigartigen klimatischen Bedingungen. Die Kombination aus frischer Meeresbrise und reiner Gebirgsluft verleiht den Oliven ihr besonders mildes, fruchtiges Aroma.

Im Vortrag erfahren Sie anschaulich, wie aus kleinen Früchten flüssiges Gold wird – vom sorgfältigen Baumschnitt über die Ernte bis zur schonenden Pressung. Sie erfahren, welche Rolle Sorte, Erntezeitpunkt, Verarbeitung und Lagerung für die Qualität spielen und woran man gutes Olivenöl erkennt. Auch Begriffe wie „kalt gepresst“ und „extra nativ“ werden anschaulich erklärt. Ein inspirierender Vortrag für alle, die sich für mediterrane Kultur, nachhaltige Landwirtschaft und wahre Lebensmittelqualität begeistern. Lassen Sie sich von faszinierenden Bildern, fundiertem Wissen und authentischen Geschichten aus Griechenland begeistern – und entdecken Sie, was Olivenöl wirklich ausmacht.

9300 Donnerstag, 30.10.2025, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
„Alter Speisesaal“ im Mallinckrodtshof
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sinalco – Geschichte, Glanz und großes Theater

Hans-Joachim Keil

Kaum ein deutsches Erfrischungsgetränk hat so viel Zeitgeschichte erlebt wie Sinalco – und kaum jemand kennt sie so genau wie Dr. Hans-Joachim Keil, der seit 2011 die wechselhafte, fast hundertjährige Unternehmensgeschichte der ehemaligen Sinalco AG in Detmold erforscht.



Seine Recherchen bilden die Grundlage für ein ganz besonderes Kulturprojekt: Zum 200-jährigen Bestehen des Landestheaters Detmold entstand das Musical „Das Glück ist eine Apfelsine“ – ein spritziges Bühnenereignis über Aufstieg, Wandel und Werbekult made in Germany. Von Peter Lund ist der Text des Musicals, Thomas Zaufke ist der Komponist. Dr. Keil lädt Sie zu einem unterhaltenden und informativen Multimedia-Vortrag ein: Er zeichnet die spannende Unternehmensentwicklung nach – von den Anfängen bis zur internationalen Marke – und lässt mit historischen Sinalco-Werbefilmen Nostalgie und Werbewitz lebendig werden.

Außerdem gewährt er exklusive Einblicke in die Handlung des Musicals und beantwortet die Frage: Was ist Wahrheit, was ist kreative Freiheit in dieser musikalischen Zeitreise?

Ein Muss für alle, die sich für Unternehmensgeschichte, Theaterkunst und ein Stück deutscher Alltagskultur interessieren!

9301 Mittwoch, 25.03.2026, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)

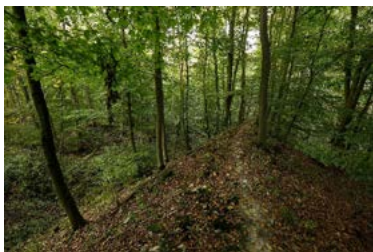
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“

8,00 Euro (ermäßigt: 6,00 Euro)

Dörfer, die der Wald verschlang

Herbert Franz Gruber

Rund um Borchlen gab es im Mittelalter mehr Dörfer als heute. Ortsnamen wie Aderten, Arthe, Hildesbüren oder Schlichten sind wohl nur noch Historiker*innen bekannt. Die Dörfer sind, von ihren Bewohner*innen verlassen, regelrecht vom Wald verschluckt worden. Es gibt kaum noch Hinweise



auf ihre Existenz. Missernten und Hungersnöte, Kriege, Fehden und die Pest im Paderborner Land zwangen die Bauern und Bäuerinnen zur Aufgabe. Wenige Dörfer, wie Dörenhagen, hatten aber Glück. Sie wurden später wieder besiedelt. Der Vortrag ist eine spannende Zeitreise mit vielen Bildern durch die Epochen des Mittelalters bis heute.

9302 Donnerstag, 28.05.2026, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)

„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof

10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Dörfer, die der Wald verschlang – Wanderung auf historischen Spuren

Herbert Franz Gruber

Die Kapelle „Zur Hilligen Seele“ gehört zu den ältesten, erhaltenen Kirchenbauten im Paderborner Land. Im Mittelalter gab es hier zudem eine kleine Ansiedlung, zu der auch eine Schankwirtschaft gehörte. Sie wurde im Dreißigjährigen Krieg zerstört. Aber auch Missernten, Fehden und die Pest im Paderborner Land sorgten dafür, dass viele Siedlungen aufgegeben wurden. Eine geführte Wanderung begibt sich auf Spurensuche. Es handelt sich um eine Rundwanderung von ca. 7 km, nicht barrierefrei.

9303 Sonntag, 31.05.2026, 13.30–16.00 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“
15,20 Euro (keine Ermäßigung)

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

Dr. Heiner Maes

Am Rande des Airports Paderborn-Lippstadt können Sie historisches Fluggerät besichtigen, das perfekt im Originalzustand aufbereitet und flugfähig ist. Es handelt sich um Schulungs- und Sportflugzeuge, die im QUAX-Hangar gewartet und ausgestellt und von Vereinsmitgliedern regelmäßig geflogen werden. Dazu gehören legendäre Maschinen wie die Messerschmidt BF 108, die Bücker Jungmann, der Fieseler Storch oder die Dornier Do 27.



Bei einem Rundgang durch die Ausstellung und die Werkstatt erhalten Sie eine interessante Einführung in Technik und Geschichte der Flug-Oldtimer und erleben hautnah die Faszination der Luftpionierzeit.

9304 Samstag, 24.01.2026, 14.00–16.15 Uhr (3 UStd.)
QUAX-Hangar in Büren/Ahden
10,10 Euro (ermäßigt: 7,10 Euro)

Die Geschichte des Mallinckrothofs

Konrad Lüke

Der Mallinckrothof in Nordborchen blickt auf eine bewegte Geschichte zurück – vom barocken Adelssitz bis zur heutigen vielseitigen Nutzung als Ort für Bildung, Begegnung und Genuss. In einem reich bebilderten Vortrag nehmen wir Sie mit auf eine spannende Zeitreise: Sie erfahren mehr über die Ursprünge des imposanten Fachwerkbaus aus dem 17. Jahrhundert, seine Bedeutung als Frauenbildungsstätte im 20. Jahrhundert und seine heutige Rolle als kulturelles Zentrum mit Café, Trauzimmer und vielem mehr.



Entdecken Sie die Geschichte hinter den Mauern des denkmalgeschützten Anwesens – und die Menschen, die diesen besonderen Ort über die Jahrhunderte geprägt haben.

9305 Dienstag, 28.04.2026, 18.30–19.30 Uhr (1 UStd.)
„Alter Speisesaal“ im Mallinckrothof, entgeltfrei

Mitten im Leben

Johannes Breimhorst

Im Leben ist irgendwann vieles entschieden: Wie wir leben, was wir arbeiten, welche Wege wir eingeschlagen haben. Manche sind froh, angekommen zu sein, andere fragen sich, ob das schon alles war.

In unserer Lebensmitte, etwa in der Zeit von 35 bis 60, sehen wir uns mit existentiellen Fragen konfrontiert, die wir nicht mit dem üblichen Hinweis auf eine mögliche „Midlife Crisis“ beantworten wollen, sondern die uns einladen zu einem ermutigenden Nachdenken darüber, wie unsere Lebensmitte zur besten Zeit unseres Lebens werden könnte.

9306 BEGINN 28.10.25, 8x dienstags (14-tägig)
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof
56,40 Euro (keine Ermäßigung)

Schockanrufe und Co. – Sicherheitstipps für Senior*innen

**(in Zusammenarbeit mit der Kreispolizeibehörde
Paderborn)**

Dietmar Kluthe

Fast täglich ist in der Presse über Kriminalität zum Nachteil von Senior*innen zu lesen.

Ob Taschendiebstahl, Betrügereien an der Haustür oder sogenannte „Schockanrufe“, viele Menschen glauben der scheinbar allgegenwärtigen Kriminalität hilflos gegenüberzustehen. Die Polizei möchte Sie mit hilfreichen und erfolgversprechenden Tipps unterstützen, damit Sie nicht Opfer solcher Straftaten werden.



Im Rahmen eines 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.

9307 Mittwoch, 28.01.2026, 15.00–16.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“, entgeltfrei

Der „Letzte Hilfe Kurs“ – am Ende wissen, wie es geht (in Zusammenarbeit mit dem Ambulanten Hospizdienst St. Johannisstift e.V.)

Reinhild Wode, Erika Sobek

Viele kennen „Erste-Hilfe-Kurse“ und haben bereits daran teilgenommen, um Leben retten zu können. Doch wie gut sind wir vor-

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

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

Das Projekt „Letzte Hilfe“ ist ein Teil von Last Aid International – The Last AidMovement. Unter www.letztehilfe.info finden Sie weitere Informationen. Die Kosten für ein Handout sind im Kursentgelt enthalten.

9308 Mittwoch, 25.02.2026, 17.00–21.00 Uhr (5 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
12,50 Euro (keine Ermäßigung)

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 Übertragende? Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wer ist pflichtteilsberechtig? 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.



9311 Dienstag, 03.02.2026, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kompetent durch den Versicherungsdschungel

Dietmar Jacobsmeyer

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



Der Kursleiter und Versicherungsfachmann im Ruhestand gibt aus seiner langjährigen Erfahrung gerne Tipps und Anregungen. Lassen Sie sich überraschen wie spannend, lebendig und auch lustig das sein kann.

Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

9312 BEGINN: 26.02.2026, 2 x donnerstags,
18.00–20.15 Uhr (6 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Im Pflegefall gut informiert – Ein Angebot zur Orientierung

Daniela Neumann

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

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

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

9313 Samstag, 07.03.2026, 10.00–12.00 Uhr (2 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof, entgeltfrei

9314 Montag, 08.06.2026, 18.00–20.00 Uhr (2 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof, entgeltfrei

Umwelt | Garten

Der Wald im Klimawandel – Försterwanderung im Nonnenbusch (in Zusammenarbeit mit Wald und Holz NRW)

Carsten Breder

Der Wald ist für viele ein Ort der Ruhe und Erholung – doch er ist auch ein sensibler Lebensraum, der stark vom Klimawandel betroffen ist. Bei dieser rund 1,5-stündigen Wanderung durch den Nonnenbusch bei Dörenhagen gibt Förster Carsten Breder spannende Einblicke in die Herausforderungen und Chancen moderner Waldwirtschaft. Themen wie Natur- und Kulturschutz, die Zukunft unserer Wälder und Ihre Fragen rund um den Wald stehen im Mittelpunkt.

9316 Samstag, 27.09.2025, 14.00–15.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: FriedWald-Parkplatz, entgeltfrei

Der Gellinghauser Quellbach

(in Zusammenarbeit mit dem WOL – Wasserverband Obere Lippe)

Johannes Schäfers

Der Wasserverband Obere Lippe wurde im Jahr 1971 als Reaktion auf das Katastrophenhochwasser von 1965 gegründet. Neben Maßnahmen zum technischen Hochwasserschutz stehen auch Maßnahmen zur ökologischen Verbesserung durch diverse Renaturierungsmaßnahmen im Fokus. Nicht zuletzt tragen diese Maßnahmen auch einen Teil zum Hochwasserschutz bei und sind vor allem im Hinblick auf den Klimawandel ein notwendiger Baustein der Klimafolgenanpassung.



Am Gellinghauser Quellbach hat der WOL im Jahr 2021 auf rd. 3 ha eine Renaturierungsmaßnahme umgesetzt. Hier wurde der in Hochlage geführte Mühlengraben an mehreren Stellen verdämmt und zur Wiese hin geöffnet, so dass das Wasser aus den zahlreichen Quellen wieder über die Wiesenfläche abfließt. Die Ausdehnung der Wasserfläche und der Wasserstand in der Wiese schwanken über das Jahr in Abhängigkeit der aus den Quellen fließenden Wassermenge.

Am Gellinghauser Quellbach hat der WOL im Jahr 2021 auf rd. 3 ha eine Renaturierungsmaßnahme umgesetzt. Hier wurde der in Hochlage geführte Mühlengraben an mehreren Stellen verdämmt und zur Wiese hin geöffnet, so dass das Wasser aus den zahlreichen Quellen wieder über die Wiesenfläche abfließt. Die Ausdehnung der Wasserfläche und der Wasserstand in der Wiese schwanken über das Jahr in Abhängigkeit der aus den Quellen fließenden Wassermenge.

Diese Exkursion beleuchtet vor Ort die Hintergründe der Renaturierung des Gellinghauser Quellbachs und zeigt die bisherige Entwicklung des Gebietes auf.

9317 Mittwoch, 22.04.2026, 17.00–18.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Bushaltestelle Gellinghausen Richtung Kirchborchen, entgeltfrei

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 sie in der Volksmedizin und in der Küche verwendet werden können.



Im Anschluss der Veranstaltung erhält jede*r Teilnehmende ein liebevolles, selbst gemachtes Präsent der saisonalen Wildkräuter in Form von z.B. Honig, Kräutersalze, Öle oder Salben.

9318 Samstag, 13.09.2025, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“,
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

9319 Samstag, 18.04.2026, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“,
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

9320 Samstag, 27.06.2026, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“,
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gartenfit in den Winter – Gehölzschnitt und Winterschutz für Pflanzen

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.

9321 Freitag, 17.10.2025, 19.00–20.30 Uhr
Samstag, 18.10.2025, 13.30–15.30 Uhr (5 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesund genießen vom eigenen Balkon – Superfood & Gemüse aus kleiner Fläche

Herbert Franz Gruber

Bei Einkauf und Konsum von Nahrungsmitteln wird zunehmend kritisch auf deren Herkunft geachtet. Deshalb greifen viele gerne altes Wissen auf und blicken zurück in Großmutters Garten: Sie bauen selbst an. Der Workshop beschäftigt sich mit den Möglichkeiten des Eigenanbaus auf begrenzter Fläche und zeigt, wie Sie als Hobbygärtner*in sogar auf Terrasse und Balkon zur gesunden Selbstversorgung beitragen können.



Neben klassischen Gartenfrüchten wie bekannten Obst-, Gemüse- und Salatsorten geht es an diesem Abend auch um das viel diskutierte „Superfood“. Denn Aronia, Quinoa, Goji und Amaranth gedeihen auch in unseren Gärten und haben dann umweltschonend keine langen Transportwege zurückgelegt!

Ergänzt mit Fotos und exemplarischen eigenen Erzeugnissen aus dem Garten des Referenten erhalten Sie hilfreiche Tipps zum Anbau sowie Rezepte zur Verwertung und können so selbst zu einer nachhaltigeren Entwicklung beitragen.

9322 Donnerstag, 19.03.2026, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtshof
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten (in Zusammenarbeit mit der vhs Essen)

Thomas Oberländer

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt und wir weniger gießen müssen? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Im sechsteiligen Online-Kurs lernen Sie, wie es geht.

1206 Mittwoch, 08.10.2025 (Auftakt), und Mittwoch, 03.12.2025 (Abschluss), jeweils 19.00–20.30 Uhr, dazwischen sechs Selbstlernmodule mit individuell wählbaren Terminen (16 UStd.), Online-Veranstaltung
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



Webinar-Reihe „Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!

Wir vermitteln praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln, geben alltagstaugliche Tipps und laden alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein.

1201 BEGINN: 8.10.2025, 8 Termine, 1x monatlich, 18.00–19.30 Uhr (16 UStd.)
Online-Veranstaltung entgeltfrei
Eine Anmeldung ist fortlaufend möglich.



Immobilien | Sanierung

Balkonkraftwerke – Solarstrom für Jedermann

Christian Scheips

Balkonkraftwerke sind nicht nur für den Balkon geeignet, sondern lassen sich ebenso auf Garagen-, Schuppen- oder Hausdächern sowie im Garten installieren. Sie ermöglichen es, eigenen grünen Strom zu erzeugen und Energiekosten zu senken. In diesem praxisnahen, interaktiven Kurs lernen Sie Aufbau und Funktionsweise eines Balkonkraftwerks kennen, erfahren alles



über sichere Befestigung, Standortwahl, rechtliche Vorgaben und die Anmeldung im Marktstammdatenregister. Auch Stromspeicherung und -messung werden thematisiert. Ziel ist es, Sie in die Lage zu versetzen, Ihr eigenes Balkonkraftwerk sicher und korrekt zu betreiben.

9325 Mittwoch, 04.03.2026, 18.00–21.00 Uhr
Mittwoch, 18.03.2026, 18.00–21.00 Uhr (8 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

verbraucherzentrale *Nordrhein-Westfalen*

Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

Klaus Rörig

Der Vortrag erläutert technische Grundlagen unterschiedlicher Wärmepumpentypen, aber auch andere Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Zudem erhalten die Teilnehmenden Informationen zu Fördermöglichkeiten.



9326 Mittwoch, 26.11.2025, 18.00–19.30 Uhr (2 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof, entgeltfrei

verbraucherzentrale *Nordrhein-Westfalen*

Sonnenstrom vom Dach – Photovoltaik Dachanlagen

Klaus Rörig

Eine Photovoltaikanlage auf dem Dach kann eine Möglichkeit sein, um unabhängiger vom Stromversorger zu werden und langfristig Kosten zu sparen. Der Vortrag erläutert, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen.

9327 Mittwoch, 04.02.2026, 18.00–19.30 Uhr (2 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof, entgeltfrei

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 einem computer- und technikbegeisterten Laien, der sein Wissen und seinen Erfahrungsschatz ehrenamtlich gerne weitergibt und unentgeltlich Hilfestellung und Unterstützung bei

Problemen mit Computer, Internet, E-Mail, Drucker und Handy bietet. Außerdem werden auf Wunsch wertvolle und hilfreiche Tipps vor dem Kauf eines solchen Geräts oder beim Einrichten einer E-Mail-Adresse gegeben. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, in Kursen bzw. im privaten oder beruflichen Umfeld erworbenes Wissen anzuwenden, Neues unter Anleitung auszuprobieren und sich mit anderen Interessierten auszutauschen.

Das Internetcafé findet mittwochs von 10.00–12.00 Uhr außerhalb der Schulferien im „Alten Waschhaus“ im Mallinckrodtthof statt. Der Besuch ist entgeltfrei. Bitte erkundigen Sie sich vorab, ob die Veranstaltung an Ihrem Wunschtermin stattfindet.

Digitale Selbstverteidigung – Grundlagen für den sicheren digitalen Alltag

Michael Sundermeyer

Digitale Geräte und Internetdienste gehören längst zum Alltag – doch viele Menschen fühlen sich unsicher, wenn es um den Schutz ihrer Daten und Geräte geht. In diesem kompakten Einführungskurs lernen Sie auf verständliche und praxisnahe Weise die wichtigsten Grundlagen



den digitalen Selbstverteidigung kennen. Wie erkenne ich Phishing-Mails und betrügerische Nachrichten? Was macht ein gutes Passwort aus – und wie behalte ich den Überblick? Welche einfachen Maßnahmen verbessern meine digitale Sicherheit sofort? Was sollte ich tun, wenn ich den Verdacht habe, Opfer eines Angriffs zu sein? Der Dozent ist Informationssicherheitsbeauftragter einer Hochschule und bringt langjährige theoretische und praktische Erfahrung aus dem Feld der digitalen Selbstverteidigung mit.

9330 Donnerstag, 20.11.2025, 18.00–20.00 Uhr (3 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof
13,00 Euro (keine Ermäßigung)

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. Sie lernen 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

9331 BEGINN: 05.11.2025, 3 x mittwochs,
18.30–20.45 Uhr (9 UStd.)
Schule an der Altenau, 39,80 Euro (ermäßigt: 30,80 Euro)

Smartphone und Tablet: Wie bediene ich mein Android-Gerät?

Burkhard Pöhler

Sie haben ein Smartphone oder ein Tablet mit einem Android-Betriebssystem und fühlen sich im Umgang damit ein wenig hilflos? Weil Ihnen die Erfahrung fehlt, stellen Sie sich vielleicht Fragen wie: Wie kann ich mit meinem Gerät ins Internet gehen? Wie verbinde ich mein E-Mailkonto mit dem Smartphone oder



Tablet? Was ist eine Cloud oder wo finde ich meine Fotos und Dateien wieder? Wie bekomme ich Apps auf mein Gerät?

Damit sind Sie nicht allein: Sie erlernen in diesem Kurs wichtige Grundlagen zum Umgang mit der Technik und bekommen hilfreiche Tipps, wie Sie im Alltag die Vorteile der mobilen Endgeräte nutzen können. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen. Bitte bringen Sie Ihr Android-Gerät mit.

9332 BEGINN: 14.01.2026, 3 x mittwochs,
18.30–20.30 Uhr (8 UStd.)
Schule an der Altenau, 35,60 Euro (keine Ermäßigung)

Schwierige Gespräche führen – so geht es leichter

Sabine Gemke

In einem zunehmend komplexer werdenden Arbeitsalltag bleiben Konflikte oft nicht aus. Lernen Sie die Grundlagen und Methoden der Gesprächsführung in schwierigen Situationen sowie Lösungsmöglichkeiten für Ihren Alltag kennen.

Inhalte des Seminars sind u.a.:

- Ursachen für Kommunikationsprobleme erkennen und verstehen
- Schwierige Gesprächssituationen bewältigen – was macht es eigentlich so schwer?
- Wirksamkeit ungewöhnlicher Fragen kennenlernen
- Eigene Anliegen formulieren können
- Konstruktiv durch Konflikte kommen
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können

9333 Freitag, 30.01.2026, 17.00–20.00 Uhr
Samstag, 31.01.2026, 10.00–17.00 Uhr (12 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof
48,80 Euro (keine Ermäßigung)

Kreativ fotografieren mit dem Handy

Juan Zamalea

Ihr Smartphone kann mehr, als Sie denken! Mit der richtigen Technik und etwas Know-how gelangen Ihnen eindrucksvolle Aufnahmen – ganz ohne Profi-Kamera.

Ein erfahrener Fotograf zeigt Ihnen in diesem Kurs, wie Sie Licht optimal nutzen, spannende Perspektiven finden und die passenden Einstellungen wählen. So holen Sie das Beste aus Ihrer Handy-Kamera heraus. Auch die Bildbearbeitung gehört dazu – für den letzten Feinschliff Ihrer Fotos.

Der Kurs bietet eine Mischung aus Theorie und Praxis. Bringen Sie gern eigene Fotos mit – der Fotograf gibt Ihnen wertvolles Feedback und begleitet Sie bei der Weiterentwicklung Ihres fotografischen Blicks.



9334 BEGINN: 27.04.2026, 3 x montags,
18.00–19.30 Uhr (6 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrothof
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

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 Nachbarn, im Beruf oder auf Reisen. Die Teilnehmenden dieses Kurses verfügen 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 bestens aufgehoben.

Es wird regelmäßig lehrbuchunabhängiges Material eingesetzt. Grammatische Übungen werden in wechselnden Übungsformen eingebracht. Bei genügender Nachfrage wird der Kurs fortgesetzt.

9336 BEGINN: 16.09.2025, 8 x dienstags,
10.00–11.30 Uhr (16 UStd.)
Kleiner Sitzungsraum im Rathaus
45,20 Euro (keine Ermäßigung)

Italienisch Aufbaustufe (A2.1)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lernen Sie von einer engagierten Muttersprachlerin Schritt für Schritt die italienische Sprache kennen! Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen und Rollenspiele vertiefen Sie Ihre ersten Grundkenntnisse, ergänzt durch landeskundliche Inhalte. Sie trainieren Redewendungen zur einfachen Verständigung in privater oder beruflicher Umgebung 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. Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“ (Klett Verlag, Nr. 978-3-12-525599-7), der Kurs schließt an den Stand des Frühjahrs an.



9337 BEGINN: 18.09.2025, 11 x donnerstags,
18.00–19.30 Uhr (22 UStd.)
Schule an der Altenau, 81,50 Euro (ermäßigt: 59,50 Euro)

9338 BEGINN: 15.01.2026, 15 x donnerstags,
18.00–19.30 Uhr (30 UStd.)
Schule an der Altenau, 109,50 Euro (ermäßigt: 79,50 Euro)

Gesundheit | Entspannung | Sport

Erste Hilfe am Kind (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Manuela Jeffrey

Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern, Babysitter, Großeltern und alle, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben. Sie lernen in diesem Kurs, Gefahrenquellen zu erkennen (Prävention) und erfahren, wie Sie bei typischen Kinderunfällen 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.



9340 Montag, 03.11.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
27,00 Euro (keine Ermäßigung)



Löwenstark – Das Selbstbehauptungstraining für Kinder (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Dominique Thielemann

Hallo kleine Abenteuer*innen!

Seid ihr bereit, eure innere Stärke zu entfesseln und schwierige Situationen mutig wie ein Löwe zu meistern? In diesem Kurs entdeckt ihr eure innere Stärke und lernt, wie ihr mit schwierigen Situationen selbstbewusst umgehen könnt – ob bei Streit, starken Gefühlen oder kleinen und großen Herausforderungen. Gemeinsam üben wir, wie ihr Konflikte löst, ruhig bleibt und Hindernisse überwindet. Ihr werdet erstaunt sein, wie gut euch das gelingt!



Liebe Eltern,

„Löwenstark“ stärkt Kinder spielerisch in ihrer Resilienz: Sie lernen, wie sie mit Beleidigungen, Provokationen, Mobbing und Grenzüberschreitungen sicher umgehen. Durch das sogenannte Löwen-Mindset entwickeln sie innere Stärke, Selbstvertrauen und einen klaren Blick für das Gute. Löwenstark ermöglicht den Kindern durch die eigene Haltung mit jeder Herausforderung umzugehen und dadurch den Glauben an sich selbst noch mehr zu stärken. Kinder dabei zu fördern, auf sich selbst zu hören, ist nur einer der wichtigen Punkte des Trainings.

Die Kinder nehmen ohne die Eltern am Kurs teil.

Weitere Infos zum Kurs und der Dozentin unter www.starke-kids.nrw.

Löwenstark – Das Selbstbehauptungstraining für Vorschulkinder

- 9341** Samstag, 15.11.2025, 09.30–11.30 Uhr
Sonntag, 16.11.2025, 09.30–11.30 Uhr (5 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
55,00 Euro (keine Ermäßigung)



Löwenstark – Das Selbstbehauptungstraining für Grundschulkinder

- 9342** Samstag, 15.11.2025, 12.00–14.00 Uhr
Sonntag, 16.11.2025, 12.00–14.00 Uhr (5 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
55,00 Euro (keine Ermäßigung)



Hund und Kind – ein starkes Team! (für Grundschulkinder) (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

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



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

9343 Samstag, 24.01.2026, 14.30–16.00 Uhr (2 UStd.)



Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
11,00 Euro (keine Ermäßigung)

Von totmüde zu topfit! (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Julia Rosenkranz

Wir denken selten über unseren Schlaf nach – bis er uns den Alltag schwer macht. Wenn Ein- oder Durchschlafprobleme zur Belastung werden, ist es Zeit, genauer hinzuschauen.

In diesem Abendkurs zeigt Ihnen die Dozentin verständlich und praxisnah, wie Sie Schlafstörungen erkennen, besser mit Stress umgehen und wieder zu erholsamen Nächten finden.

Freuen Sie sich auf einfache Techniken, die Sie direkt im Alltag anwenden können – und kleine Entspannungsübungen, die Sie entspannt mit nach Hause nehmen.

9344 Mittwoch, 12.11.2025, 17.30–20.30 Uhr (4 UStd.)

Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
26,40 Euro (ermäßigt: 22,40 Euro)

Gesundheit aus der Natur – Gesund leben von klein auf mit ätherischen Ölen

Irene Urich

Ätherische Öle sind natürliche Extrakte aus Pflanzen, die für ihre heilenden Eigenschaften geschätzt werden.



Sie können den Kindern bei häufigen Beschwerden

wie Erkältungen, Husten, Schnupfen, Schmerzen, Verletzungen etc., hilfreich sein. Es werden folgende Themen behandelt:

- Eine kurze Einführung in die Welt der ätherischen Öle und deren Wirkungsweise
- Natürliche Unterstützung der Gesundheit von Kindern durch ätherische Öle
- Wichtige Sicherheitsrichtlinien und Dosierungshinweise für die Anwendung bei Kindern
- Praktische Tipps zur Anwendung bei verschiedenen alltäglichen Beschwerden

Sie erhalten wertvolle Informationen und praktische Tipps, um die Kraft der Natur in Ihren Alltag mit Kindern zu integrieren.

9345 Freitag, 30.01.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)

Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“

35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Waldbaden – Balsam für Körper und Seele

Irene Urich

Der japanische Begriff für Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet übersetzt: den Wald achtsam mit allen Sinnen wahrnehmen und in seine Stille und Unberührtheit eintauchen. In Japan wird dieses Training bereits seit den 80er Jahren als Ge-



sundheitsvorsorge eingesetzt. Beim Waldbaden praktizieren Sie unterschiedliche Entspannungsübungen (Achtsamkeits-, Atem- und Stilleübungen, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen), die Sie problemlos in Ihren Alltag einbauen können, um ruhiger, gelassener und glücklicher zu werden. Die sympathische und parasympathische Nervenaktivität wird beim Eintauchen in die Waldatmosphäre ausgeglichen. Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol sowie die Pulsfrequenz und der Blutdruck sinken und das Immunsystem wird gestärkt. Durch die frische Waldluft, die Farben und die Stille des Waldes können sich Anspannungen, negative Gedanken und Sorgen auflösen. Der Wald wird so zu einem Erholungsraum, der Ihnen auch in Zukunft Ruhe vermittelt und zum Stressabbau beiträgt.

9346 Sonntag, 14.06.2026, 14.00–17.00 Uhr (4 UStd.)

Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“

23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Inseln der Ruhe im Alltag mit Kindern – Heute haben wir Zeit für uns (für Kinder ab 5 Jahren mit einem Erwachsenen)

Irene Urich

An diesem Tag stehen Freude, Leichtigkeit und Entspannung im Mittelpunkt. Gemeinsam mit Ihrem Kind erleben Sie Achtsamkeitsübungen, achtsame Klänge, Atemtechniken und entspannende Düfte.

Kinder lassen sich schon in jungen Jahren für Achtsamkeit und Entspannung begeistern. Mit Neugier und Offenheit entdecken sie spielerisch neue Erfahrungen. Sie lernen gemeinsam einfache Entspannungsübungen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen – kleine „Inseln der Ruhe“ für zwischendurch.

Die Übungen fördern bei Ihnen und Ihrem Kind nicht nur Entspannung, sondern auch Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit – für mehr Ausgeglichenheit im Alltag.

9347 Sonntag, 28.09.2025, 10.00–11.30 Uhr (2 UStd.)



Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga auf dem Stuhl

Irene Urich

Diese Yoga-Form bietet Bewegung und Entspannung auch für Ältere und für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Die Yoga-Übungen werden überwiegend auf einem Stuhl sitzend ausgeführt, ergänzt durch Übungen im Stehen und verschiedene Entspannungsübungen. Ziel ist die Erhaltung und Förderung von Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Gehirnleistung und Gleichgewicht. Außerdem werden die Atemkapazität und die Sauerstoffaufnahme verbessert. Sie erlernen viele Übungen, die Sie problemlos in Ihren Alltag einbauen können, erfahren wohltuende Entspannung und erhalten und erweitern Ihre ganzheitlichen Ressourcen. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

9348 BEGINN: 15.09.2025, 4 x montags,
14.30–16.00 Uhr (8 UStd.)

Yoga in Borchen, 38,00 Euro (keine Ermäßigung)

9349 BEGINN: 05.01.2026, 4 x montags,
14.30–16.00 Uhr (8 UStd.)

Yoga in Borchen, 38,00 Euro (keine Ermäßigung)

9350 BEGINN: 02.03.2026, 4 x montags,
14.30–16.00 Uhr (8 UStd.)

Yoga in Borchen, 38,00 Euro (keine Ermäßigung)

9351 BEGINN: 01.06.2026, 4 x montags,
14.30–16.00 Uhr (8 UStd.)

Yoga in Borchen, 38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für Anfänger*innen und sanfte Mittelstufe

Lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga, yogische Atemtechniken (Pranayama) und Yin Yoga kennen. Sie werden tiefer in das Yoga eintauchen und die Asanas erweitern. Außerdem stehen Lockerung, Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates im Fokus, denn bei einseitigen Tätigkeiten kommt es häufig zu Verspannungen in diesem Bereich. Durch individuelle Tipps und Hilfestellungen erreichen Sie den bestmöglichen Effekt beim Üben. Bei akuten Rückenbeschwerden wird von einer Teilnahme abgeraten.



Natalia Menschow

9352 BEGINN: 16.09.2025, 10 x dienstags,
18.00–19.30 Uhr (20 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,
74,00 Euro (keine Ermäßigung)

Irene Wildeis

9353 BEGINN: 02.10.2025, 8 x donnerstags,
09.00–10.15 Uhr (13 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,
48,80 Euro (keine Ermäßigung)

Feldenkrais – Lernen durch Bewegung (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Reiner Franzke

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die eigene Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Unter Anleitung von Bewegungssequenzen erforschen Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten. So kommen Sie eventuellen ungünstigen Belastungen auf die Schliche und schulen Ihr Körperbewusstsein. Sie üben gesunde und effiziente Bewegungsabläufe ein, die positiv auf Gehirn und Persönlichkeit wirken und Sie Ihren Alltag mit seinen unterschiedlichen Herausforderungen leichter und bewusster gestalten lassen.

9354 BEGINN: 15.09.2025, 10 x montags,
18.00–19.00 Uhr (13 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
63,10 Euro (keine Ermäßigung)

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“ angesehen wurden, 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. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Bindegewebe mit und ohne Faszienrollen trainieren können.

9355 BEGINN: 22.09.2025, 8 x montags,
08.30–09.30 Uhr (11 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,
35,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)

9356 BEGINN: 12.01.2026, 13 x montags,
08.30–09.30 Uhr (17 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,
53,00 Euro (ermäßigt: 36,00 Euro)

Fit im Alltag –

Energie tanken, Muskeln aufbauen und Rücken stärken

Jana Benke

Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, baut Stress ab und stärkt die Muskeln. 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! Kommen Sie ins Schwitzen und verbessern Sie zudem Ihre Körperwahrnehmung – ideal auch für Einsteiger*innen.



9357 BEGINN: 15.09.2025, 11 x montags,
18.00–19.00 Uhr (15 UStd.)
Schule an der Altenau, 45,50 Euro (ermäßigt: 30,50 Euro)

9358 BEGINN: 15.09.2025, 11 x montags,
19.00–20.00 Uhr (15 UStd.)
Schule an der Altenau, 45,50 Euro (ermäßigt: 30,50 Euro)

9359 BEGINN: 12.01.2026, 16 x montags,
18.00–19.00 Uhr (21 UStd.)
Schule an der Altenau, 62,90 Euro (ermäßigt: 41,90 Euro)

9360 BEGINN: 12.01.2026, 16 x montags,
19.00–20.00 Uhr (21 UStd.)
Schule an der Altenau, 62,90 Euro (ermäßigt: 41,90 Euro)

Flamenco-Schnupperkurs

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Flamenco und entdecken Sie die Leidenschaft und Energie dieses traditionellen spanischen Tanzes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie erlernen unter der Anleitung einer erfahrenen Flamenco-Tänzerin erste Grundschrirte und -bewegungen. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des Flamenco. Wussten Sie zum Beispiel, dass dieser Tanz 2010 von der UNESCO in die Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen wurde?



8980 BEGINN: 29.10.2025, 4 x mittwochs,
19.00–20.30 Uhr (8 UStd.)
Bürgerhaus Wewer, 48,00 Euro (keine Ermäßigung)

Flamenco und Jazz Dance für Kinder und Jugendliche

Beate Fehn

Bewegung zur Musik fördert bei Kindern Kondition, Selbstbewusstsein und Rhythmusgefühl. Sie stärkt die Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und verbessert das Körpergefühl. So beeinflusst Kindertanz die körperliche, geistige und soziale Kompetenz positiv und fördert die Beweglichkeit, die Ausdauer, die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit. Das kann sich positiv auf das allgemeine Lernverhalten auswirken. Dehnungs- und Stärkungsübungen geben den Kindern mehr Sicherheit, auch im Alltag.

Die vielfältigen Bewegungsabläufe werden in der jeweiligen Gruppe altersentsprechend vermittelt. Rückfragen zur Kleidung etc. sind bitte per E-Mail direkt an fehn.beate@gmail.com zu stellen.



Las Risueñas: Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

7480 BEGINN: 29.10.2025, 7 x mittwochs,
16.30–17.30 Uhr (9 UStd.)
Bürgerhaus Wewer, 45,20 Euro (keine Ermäßigung)



Las Resplandoras: Tanzen für Grundschulkinder

7482 BEGINN: 28.10.2025, 7 x dienstags,
16.30–17.30 Uhr (9 UStd.)
Bürgerhaus Wewer, 45,20 Euro (keine Ermäßigung)



Las Remolinas: Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik (9–16)

7484 BEGINN: 27.10.2025, 7 x montags,
17.00–18.00 Uhr (9 UStd.)
Bürgerhaus Wewer, 45,20 Euro (keine Ermäßigung)



Ernährungswissen trifft Kochkultur

Allgemeine Information zu den vhs-Kochkursen:

Durch die unterschiedlichen Themensetzungen eignen sich die Kurse für alle Altersgruppen und sind auf verschiedene Bedürfnisse und Interessen ausgerichtet, um die Freude am Kochen in alle Generationen zu tragen. Zum Kursinhalt gehören Informationen zu den jeweils verwendeten Lebensmitteln und bei der Länderküche ebenfalls zu den Essgewohnheiten in den jeweiligen Ländern. 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 Kochkursen eine Schürze, Spül-/Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Einweghandschuhe sowie Aufbewahrungsbehälter mit. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

ABC des Kochens

Lucie Rams

Von A wie Apfel bis Z wie Zucchini. Der Klassiker unter den Kochkursen vermittelt in einem freundschaftlichen Ambiente das Wissen zur Zubereitung einer vielfältigen, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung. Die Teilnehmenden können auf ihren Kocherfahrungen aufbauen und eigene Wünsche bei der Auswahl der Gerichte einbringen.



9361 BEGINN: 20.11.2025, 3 x donnerstags,
18.00–22.00 Uhr (16 UStd.)
Schule an der Altenau, 82,00 Euro (keine Ermäßigung)

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Warme Küche – lecker und gesund

Jenny Fromme

Es werden verschiedene gesunde Gerichte von Vorspeise über Hauptgericht bis hin zum Nachtisch kreiert und anschließend gemeinsam genossen. Dipl. Oecotrophologin Jenny Fromme der Verbraucherzentrale NRW in Paderborn gibt zudem Tipps zur gesunden Ernährung. Worauf sollten wir achten, welche Informationen erhalten wir von den Verpackungen und wie können wir nebenbei auch noch der Umwelt etwas Gutes tun? Sie erhalten ergänzende Informationsmaterialien zum Thema.

9362 Donnerstag, 05.02.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kulinarische Urlaubserinnerung

Bärbel Kröger

Gemeinsam lassen wir unvergessliche Sommerreisen Revue passieren und begeben uns auf eine geschmackvolle Entdeckungstour durch Europa. Wir bereiten landestypische Gerichte aus verschiedenen Regionen zu und holen so die Aromen des Sommers noch einmal auf den Teller – für Urlaubsstimmung in der Küche!



9363 Donnerstag, 09.10.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 28,00 Euro (keine Ermäßigung)

La Cucina del Sud – regionaler italienischer Kochkurs

Sabrina Di Matteo, Anna Maria Di Matteo

Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Reise in den Süden. Lernen Sie die schnelle und unkomplizierte Küche Italiens kennen. Sie kochen ein traditionelles Menü aus Antipasti, Hauptgang und Dessert.

9364 Dienstag, 10.02.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Da haben wir den Salat!

Frauke Hellenbrand

Salat im Winter? Aber sicher! Wintersalate punkten mit saisonalen Zutaten, die uns in den kalten Monaten mit reichlich Vitaminen versorgen und dabei so herrlich schmecken, dass man sie sogar zu Hauptdarstellern auf den Tisch machen kann.



Passend zur Jahreszeit lernen Sie viele leckere winterliche Salatideen kennen, die mit einem simplen Dressing aus besonderen Essigen und Ölen einfach nur köstlich sind. Außerdem erfahren Sie, wie Gemüse (z.B. Rote Beete) mit besonderem Essig und Öl zum winterlichen Klassiker wird.

9365 Donnerstag, 13.11.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Spargel trifft Erdbeere – leichte Frühlingssalate

Frauke Hellenbrand

Im Frühling können wir mit frischen Zutaten aus dem Vollen schöpfen. Erfahren Sie, wie Sie aus weißem und grünen Spargel sowie frischen Erdbeeren verschiedene leckere Salate zaubern und mit besonderen Essigen und Ölen gekonnt in Szene setzen können.

Neue Kombinationen bieten ungeahnte Genüsse. Freuen Sie sich auf die geschmackliche Vielfalt der Frühlingsküche.

9366 Donnerstag, 07.05.2026, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 37,00 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. Sie 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 12 Stunden) ab.



Somit hat jede*r Teilnehmende am Ende des Kurses, ein Brot und einen Teig, um am Folgetag 6–8 Brötchen backen zu können.

9367 Donnerstag, 22.01.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 34,40 Euro (keine Ermäßigung)

Österliches Gebäck ohne Haushaltszucker

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 o. Ä. 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.

9368 Donnerstag, 19.03.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 29,40 Euro (keine Ermäßigung)

Wildgerichte in der Alltagsküche

Thomas Waldeyer

Wildgerichte passen wunderbar in die kalte Jahreszeit. Sie überzeugen mit aromatischem, fettarmen Fleisch, das sich sehr vielseitig zubereiten lässt. Erfahren Sie vom Profi Wissenswertes über die Zubereitung von Wild, nicht nur für besondere Anlässe, sondern auch für den Alltag. Hier findet jede*r ein Rezept ganz nach persönlichem Geschmack. Vorsicht wilder Koch! Der Kochprofi schafft eine authentische Küchenatmosphäre mit lockeren Sprüchen und lässigem Ton.



9369 Donnerstag, 25.09.2025, 18.45–22.15 Uhr (5 UStd.)
Schule an der Altenau, 33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Mexikanisch kochen

Olga Yáñez de Bannenberg

In der mexikanischen Küche verschmelzen indigene Traditionen mit spanischen Einflüssen zu einer vielfältigen und aromatischen Esskultur. Typische Zutaten wie Maismehl, Chilis und Bohnen bilden die Grundlage vieler Gerichte. Bei der Zubereitung lernen Sie neue Techniken, Tipps und Kniffe kennen, die Ihr kulinarisches Repertoire bereichern. Authentisch mexikanische Speisen sind nicht nur geschmackvoll, sondern auch gesund, denn sie sind reich an Vitaminen und in der Regel fettarm.



Leckere neu Rezepte mit typischen Gerichten aus Mexiko wie Sopa Azteca (auch bekannt als Sopa de Tortilla) und Quesadillas Gobernador (Weizenmehltortillas mit Käse) warten auf Sie!

9370 Donnerstag, 15.01.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tapas I

Olga Yáñez de Bannenberg

Tapas, die leckeren spanischen Vorspeisen, sind mehr als nur Appetithappen. Schon der Anblick lässt das Wasser im Mund zusammenlaufen. Mit ihnen wird ein Essen zu einem geselligen Vergnü-

gen. Wie Sie die vielfältigen Kleinigkeiten selbst zubereiten, damit Ihre Gäste überraschen und den Urlaub nach Hause holen können – das lernen Sie in diesem Kurs. ¡Buen provecho!

9371 Donnerstag, 29.01.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mexikanisch kochen II

Olga Yáñez de Bannenberg

In der mexikanischen Küche verschmelzen indigene Traditionen mit spanischen Einflüssen zu einer vielfältigen und aromatischen Esskultur. Typische Zutaten wie Maismehl, Chilis und Bohnen bilden die Grundlage vieler Gerichte. Bei der Zubereitung lernen Sie neue Techniken,



Tipps und Kniffe kennen, die Ihr kulinarisches Repertoire bereichern. Authentisch mexikanische Speisen sind nicht nur geschmackvoll, sondern auch gesund, denn sie sind reich an Vitaminen und in der Regel fettarm.

Leckere neu Rezepte mit typischen Gerichten aus Mexiko wie Cazuelitas de Camarón (Scampi-Körbchen) und Tinga de cerdo warten auf Sie!

9372 Dienstag, 14.07.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Genuss aus der Levante – Die Küche des Nahen Ostens entdecken

Christoph Hesse

Frisch, aromatisch und bunt – die levantinische Küche steht für viel Gemüse, wenig Fleisch und eine reiche Vielfalt an Gewürzen. In diesem Kochkurs tauchen wir ein in die aktuellen Food-Trends aus dem östlichen Mittelmeerraum: Syrien, Libanon, Jordanien, Israel und Palästina. Gemeinsam bereiten wir typische Gerichte zu – von würzigen Mezze über raffinierte Gemüsegerichte bis hin zu süßen Klassikern.

9373 Donnerstag, 16.04.2026, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 33,40 Euro (keine Ermäßigung)

Fusion Kitchen – Europa trifft Asien

Christoph Hesse

Kreativ, überraschend und voller Geschmack: In diesem Kochkurs verbinden wir das Beste aus zwei kulinarischen Welten. Die feinen Aromen Asiens treffen auf die klassische Küche Europas – es entsteht eine spannende Fusion aus vertrauten Zutaten und exotischen Gewürzen. Wir experimentieren, kombinieren und genießen und entdecken gemeinsam, wie Ost und West auf dem Teller verschmelzen können.

9374 Donnerstag, 21.05.2026, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 33,40 Euro (keine Ermäßigung)

Getränk Kunde

Mehr als nur Öl:

Olivenölkurs mit Verkostung & Anwendungstipps

Julia Lakirdakis-Stefanou

Was macht ein gutes Olivenöl wirklich aus? Hier lernen Sie, worauf es ankommt – nicht nur auf dem Etikett, sondern vor allem im Geschmack. Julia Lakirdakis-Stefanou, Olivenölerzeugerin und zertifizierte Olivenöl-Sommelière, führt Sie durch die sensorische Analyse von Olivenöl: Wie riecht, schmeckt und fühlt sich ein hochwertiges Öl an? Sie erfahren, wie sich Fruchtigkeit, Bitterkeit und Schärfe zeigen – und woran man typische Fehler erkennt, über die im



Kurs anschaulich gesprochen wird. Neben der geführten Verkostung verschiedener Öle – darunter ein ausgezeichnetes griechisches Öl – gibt es je nach Möglichkeit kleine geschmackliche Ergänzungen. Abgerundet wird der Kurs durch Tipps für Lagerung und Einsatz in der Alltagsküche. Ein genussvoller, praxisnaher Kurs für alle, die mit Geschmack und Neugier in die Welt des Olivenöls eintauchen möchten.

9375 Mittwoch, 11.03.2026, 18.30–21.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
32,00 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 Destillerien und den verschiedenen Sorten dieses beliebten Getränks. Durch viele Neugründungen ist der irische Whiskeymarkt 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 sowie zum Herstel-



lungsverfahren, das teilweise von dem der schottischen Whiskys abweicht. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat.

9376 Freitag, 10.10.2025, 20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Rundreise durch die schottische Whisky-Welt

Matthias Hannmann

Schottland ist ohne seine Whiskytradition kaum vorstellbar. Nachweislich wird er bereits seit 1494 dort gebrannt. Allerdings zunächst nur zum medizinischen Einsatz, was sich jedoch schnell änderte. Der Siegeszug des Whiskys machte ihn zum Nationalgetränk schottischen Bevölkerung, Schottland verfügt über den größten Anteil an Destillieren weltweit. Wenig andere Spirituosen üben auf ihre Liebhaber*innen eine vergleichbare Faszination aus wie Whisky! Torfig oder rauchig? Bourbon oder Scotch? Aus den Highlands oder von der Isle of Skye? Dem Facettenreichtum sind keine Grenzen gesetzt! Der Kurs entführt Sie in die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands, Sie erhalten Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat.

9377 Freitag, 16.01.2026, 20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Frühlingsweine – leichter Genuss für milde Tage

Frauke Hellenbrand, Dirk Baumbach

Der Frühling ist da – und mit ihm die Lust auf aromatische, frische Frühlingsweine! Wenn die Temperaturen steigen und die Natur aufblüht, ist Zeit für ein erstes Glas Wein in der wärmenden Frühlingssonne!

Frühlingsweine, meist leichte Weiß- oder Roséweine, kommen häufig

fruchtig oder floral duftend daher, sind erfrischend und passen gut zu leckeren Frühlingsgerichten. Lassen Sie sich bei dieser Verkostung überraschen, welche vielfältigen Aromen Sie entdecken können. Hintergrundwissen zur Herkunft und Herstellung ergänzen das Weinseminar. Gerne dürfen Sie auch etwas milden Käse mitbringen, denn Käse und Wein sind immer eine gute Kombination.



9378 Freitag, 13.03.2026, 19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gin ist in!

Frauke Hellenbrand, Dirk Baumbach

Kaum ein Getränk ist so stilvoll und vielfältig zu kombinieren wie dieser edle Wacholderbrand. Lassen Sie sich „ginspirieren“, denn Gin ist nicht gleich Gin!

Sie erhalten Einblicke in die Kunst der Herstellung dieses Trendgetränks und erfahren Interessantes zu seiner Geschichte. Sie lernen, die vielfältigen Aromen zu unterscheiden, die sich im Gin vereinen, und erkunden die Charakteristika verschiedener Gin-Sorten. Freuen Sie sich auf viele neue Geschmackserfahrungen!

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



9379 Freitag, 08.05.2026, 19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Persönlichkeitsentwicklung

Make-up-Workshop „Herbstzauber“

Melissa Kasapbicer

Der Herbst bringt neue und aufregende Make-up-Trends, die Sie begeistern werden. Lernen Sie den für Sie passenden Look kennen, setzen Sie die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene und zaubern Sie in wenigen Schritten Ihr persönliches Make-up! Schnell, einfach und natürlich.

Die Dozentin ist Make-up Artist und Visagistin, ihre Tipps helfen Ihnen, Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen, Hautunebenheiten wegzuzaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie ein Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen für besondere Anlässe verändern können. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Unterstützung möglich. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.



9383 Mittwoch, 24.09.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das passende Make-up für jeden Anlass

Melissa Kasapbicer

Sie sind unsicher, welche Farben für Sie die richtigen sind, wie Sie die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene setzen und in wenigen Schritten Ihr persönliches Make-up kreieren können? Die Dozentin ist Make-up Artist und Visagistin und hilft Ihnen mit wertvollen Tipps, Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen, Hautunebenheiten wegzuzaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Schnell, einfach und natürlich. 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.

9385 Mittwoch, 12.11.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop „Mein neues Ich“

Melissa Kasapbicer

Setzen Sie die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene und zaubern Sie in wenigen Schritten Ihr persönliches Make-up! Schnell, einfach und natürlich. Die Dozentin ist Make-up Artist und Visagistin, ihre Tipps helfen Ihnen, Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen, Hautunebenheiten wegzuzaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie ein Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen für besondere Anlässe verändern können. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Beratung möglich. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.

9386 Mittwoch, 25.02.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof
22,00 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 zu meiden – ein wichtiger Beitrag für mehr Nachhaltigkeit. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen.

9387 Donnerstag, 09.10.2025, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

9388 Donnerstag, 12.03.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kreativität

Acrylmalerei

Claudia Cremer-Robelski

Die Acrylmalerei zeichnet sich durch ihre enorme Vielseitigkeit aus. Lernen Sie in diesem Workshop verschiedene Techniken und Möglichkeiten der Malerei mit Acrylfarben kennen, mit denen Sie vielfältige Effekte erzielen.

Ausgedruckte Wunschmotive können als Vorlage für Ihr Werk dienen, Sie können aber auch frei malen. Ob gegenständlich oder abstrakt, das entscheiden Sie. Acrylfarben stehen Ihnen neben Pinseln und beispielsweise auch Spachteln, Schwämmen etc. als Hilfsmittel zur Verfügung, Sie brauchen nur eine Leinwand mitzubringen.

Alle Teilnehmenden werden individuell von der Künstlerin unterstützt, so dass alle zum Schluss ein tolles Werk auf Leinwand mit nach Hause nehmen können.



9390 Sonntag, 28.09.2025, 12.15–16.00 Uhr (5 UStd.)
CCR-Atelier Paderborn, 34,00 Euro (keine Ermäßigung)

9391 Sonntag, 15.03.2026, 12.15–16.00 Uhr (5 UStd.)
Schule an der Altenau, 34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Häkelspaß für Anfänger*innen

Hülya Yaslioglu

Wer immer schon einmal häkeln lernen wollte oder vergessen geglaubte Kenntnisse wieder auffrischen möchte, ist hier genau richtig! Nach einer Einführung in die Grundlagen des Häkelns mit den verschiedenen Fachbegriffen werden die Basics wie Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen oder andere Maschenarten geübt, Maschen verdoppelt und abgenommen, und dann können sich alle mit Unterstützung der Kursleiterin schnell an ein eigenes Projekt wagen. Alle Materialien sind im Kursentgelt enthalten.



9392 BEGINN: 27.11.2025, 3 x donnerstags,
19.00–21.00 Uhr (8 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof,
41,20 Euro (keine Ermäßigung)

9393 BEGINN: 22.01.2026, 3 x donnerstags,
19.00–21.00 Uhr (8 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof,
41,20 Euro (keine Ermäßigung)

Filzen für Weihnachten

Karin Heese

Tauchen Sie ein in die kreative Welt des Filzens und gestalten Sie stimmungsvolle Weihnachtsdekorationen mit eigener Hand! Lernen Sie die Grundlagen des Nass- und Trockenfilzens kennen und wenden Sie beide Techniken an, um kleine Kunstwerke passend zur Adventszeit zu gestalten.



Ob dekorative Weihnachtsbäume, farbenfrohe Filzkugeln oder andere festliche Motive – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Gemeinsam schaffen wir liebevoll gefertigte Einzelstücke, die sich perfekt als Dekoration oder kleines Geschenk eignen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien sind im Kursentgelt enthalten.

9395 Samstag, 22.11.2025, 10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodtthof
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

Adventsdeko – modern oder klassisch

Elisabeth Düsing

Gestalten Sie Ihre ganz persönliche Adventsdekoration – individuell nach Ihrem Geschmack und unter fachlicher Anleitung! Wer weiß, vielleicht finden Sie so auch Geschmack an einem Beruf in der Floristik?

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

9396 Dienstag, 11.11.2025, 19.00–22.00 Uhr (4 UStd.)
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Frühlingserwachen

Elisabeth Düsing

Holen Sie sich den Frühling ins Haus und gestalten Sie unter fachlicher Anleitung Ihre ganz individuelle Dekoration. So erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Tätigkeit von Florist*innen.

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.

9397 Dienstag, 10.03.2026, 19.00–22.00 Uhr (4 UStd.)
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Anmeldebeginn: Montag, 01.09.2025

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.

Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Die unter „sonstige“ aufgeführten Bilder sind von Dozent*innen der Kurse bzw. von Mitarbeiter*innen zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt.

pexels: 7480 Konstantin Mishchenko,

pixabay: 8980 Rauschenbeger, 9312 Enrique, 9318 PlaNet Fox, 9326 HarmvdB, 9334Bkjaev, 9336 mldestefano, 9340 Marcela, 9345 Mohamed Hassan, 9352 Peggy und Marco Lachmann-Anke, 9365 RitaE, 9367 HoaLuu, 9370 mohan guache, 9372 Kai Reschke, 9378 Jenson Lawrence, 9379 Sasa Stankovic, 9383 Ri Butov, 9386 Bruno, 9387 Pexels, 9395 stux

stock.adobe: 9311 vegefox; 9357 Robert Kneschke

sonstige: 9300 Julia Lakirdakis-Stefanou, 9301 Dr. Hans-Joachim Keil, 9304 Quax-Verein, 9305 Thomas Finke, 9307 Kreispolizeibehörde Paderborn; 9308 Silvia Knühmann, 9322/9325/9330/9361/9363 KI-generiert, 9332/9337/9346 Claudia Bürger, 9317 Wasserverband Obere Lippe (WOL), 9341 Dominique Thielemann, 9369/9375 Iris Pape, 9374 Julia Lakirdakis-Stefanou, 9390 Claudia Cremer-Robelski, 9391 Hülya Yaslioglu

Webinare und Online-Veranstaltungen

Sie möchten lernen, wo Sie wollen? Dann kann ein Webinar oder ein Online-Kurs genau das Richtige für Sie sein. Zu den eigenen Online-Veranstaltungen kommen weitere hinzu 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. So können Sie bequem von jedem beliebigen Ort aus hochkarätige Live-Vorträge von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen, anschließend mitdiskutieren oder über verschiedene digitale Konferenz-Tools oder die vhs.cloud ihren Kurs mobil besuchen. 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. Schnuppern Sie doch mal hinein und entdecken Sie die Vielfalt an Themen und Formaten.



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



digitale Angebote, Webinare



junge vhs – Angebote für Kinder und Jugendliche

Kursleitung werden

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten und haben pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten? Dann melden Sie sich bei uns. Die vhs erweitert gern ihr Angebot mit interessanten Themen und neuen Dozent*innen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

Widerrufsbelehrung

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

Satzung

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

Allgemeine Hinweise

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

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

Ermäßigung

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

Anmeldung

Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

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-Programmeft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Besondere Hinweise

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

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

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 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)

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*

Zweigstellenleiterin: Karin Laux

Geschäftsstelle:

Bürgerbüro Borchten, Rathaus
Unter der Burg 1
33178 Borchten
Fon: 05251 3888-123
Fax: 05251 3888-100
buergerbuero@borchten.de

Öffnungszeiten:

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

Nutzen Sie gerne auch die Möglichkeit, vhs-Veranstaltungen online auf www.vhs-paderborn.de rund um die Uhr zu buchen.

Anmeldebeginn: Montag, 01.09.2025

Die Anmeldung kann persönlich, per Internet über www.vhs-paderborn.de oder schriftlich erfolgen (bitte Anmeldeformular benutzen). Es empfiehlt sich, vor der schriftlichen Anmeldung 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:
Nadja Bilstein
Fon: 05251 88-14307
n.bilstein@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.