

Nachhaltig.  
Vernetzt.

# Kursprogramm 2. Halbjahr 2023



# Beratung auf Augenhöhe.

## Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin. Mehr Informationen finden Sie unter [sparkasse-pdh.de](https://sparkasse-pdh.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Paderborn-Detmold-Höxter

# Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

die Abkürzung „**BNE**“ steht für Bildung für nachhaltige Entwicklung, die dafür Sorge tragen soll, dass Menschen weltweit, gegenwärtig und in Zukunft, würdig leben und ihre Bedürfnisse und Talente unter Berücksichtigung planetarer Grenzen entfalten können. Doch Nachhaltigkeit ist nicht nur in Bezug auf das ökologische Gleichgewicht der Erde von großer Bedeutung. Das Postulat des „Lebenslangen Lernens“ zeigt, wie wichtig auch eine nachhaltige Bildung ist. Darunter verstehen wir die persönliche Bereitschaft, sich veränderten Bedingungen in allen Lebensbereichen zu stellen, neugierig zu bleiben und aktiv das persönliche und gesellschaftliche Umfeld mitzugestalten. Gerne unterstützen wir Ihren individuellen Bildungsprozess mit dem breit gefächerten Angebot der Volkshochschule.

Auch im Herbst bleiben Fremdsprachenkurse ein Dauerbrenner. Das Angebot ist mit 119 Kursen in insgesamt 14 Sprachen noch einmal deutlich erweitert worden. Dabei werden neben dem klassischen Lernen besondere Lernerlebnisse und authentische Sprechanlässe immer beliebter. Beispielhaft hinweisen möchten wir an dieser Stelle auf eine „Speed Debating Class“, die Sprachspaziergänge „Walk & Talk“ und „Balader & Bavarder“, den Kochkurs „Cours de cuisine en français“, den „British Book Club with tea and biscuits“, Golfen auf Englisch sowie den musisch-sprachlichen Kurs „Sous le ciel de Paris“. Ein Einstiegswochenende Kroatisch rundet das Angebot ab.

Mit Blick auf die in 2025 zeitgleich stattfindende Kommunalwahl in **NRW** und die Bundestagswahl bietet die vhs erneut die bereits in 2019 sehr erfolgreich durchgeführte Veranstaltungsreihe „Starke Frauen – Starke Parlamente“ an, mit der sie Frauen ermutigen möchte, sich zu engagieren und ein politisches Mandat anzustreben. Denn Frauen sind nach wie vor in allen Parlamenten unterrepräsentiert.

Der Lehrgang „Berufsbegleitende Weiterbildung – Ausbildung zum Gesundheitscoach“ richtet sich an Menschen, die sich als kompetente Ansprechpersonen im Bereich Gesundheitsberatung weiterbilden möchten, den Wiedereinstieg in das Berufsleben planen, die Gesundheitscoach bei ihrem Arbeitgeber werden möchten oder die sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für Gesundheitsthemen interessieren und ihre Gesundheitskompetenz erweitern möchten. Der Lehrgang wird in Zusammenarbeit mit der Akademie für medizinische Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe und der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe durchgeführt.

Vom Wilden Westen nach Paderborn geht es im Fachbereich Gesellschaft. So sollen die Mythen um Westernhelden historisch auf Herz und Nieren geprüft und Dichtung von Wahrheit abgegrenzt werden. Ein weiteres Angebot befasst sich mit der Paderborner Bildungsgeschichte von 800 bis heute. „Paderborn der Nase nach“ ist eine Lesung der Clownin Pfeffer-Minze Ottilie, die in ihrem Buch viele verschiedene Sehenswürdigkeiten ihrer Heimatstadt mit humorigen, manchmal nachdenklichen, immer aber augenzwinkernden Texten vorstellt. Dabei hat der Paderborner Fotograf und Grafiker Harald Morsch sie fotografisch begleitet.

Der Fachbereich Kultur und Gestalten stellt u.a. zwei außergewöhnliche Techniken vor, nämlich, wie Sie mit dem Skalpell besondere Relief-Kunstwerke aus Seiden-, Stein- oder Transparentpapier kreieren und an einem mitgebrachten Stuhl das berühmte Wiener Geflecht, das bereits den Klassiker Thonet Stuhl Nummer 14 aus dem Jahr 1859 zierte, selbst erneuern.

Sie sehen, es ist viel los in der vhs. Entdecken Sie mehr im vorliegenden Herbstprogramm und haben Sie eine unterhaltsame, gesellige und vergnügliche Zeit in Ihrer Volkshochschule.

Michael Dreier  
Bürgermeister

Wolfgang Walter  
Beigeordneter

# Qualität

## Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 und AZAV – die Volkshochschule steht für Qualität

Volkshochschulen müssen sich den gesellschaftlichen Veränderungen stellen, um als kommunale Weiterbildungsdienstleister weiterhin erfolgreich vor Ort zu agieren. Zur marktgerechten Weiterentwicklung der Angebote sowie zur Sicherung und kontinuierlichen Verbesserung der gesetzten Standards ist ein systematisches Qualitätsmanagement unabdingbar.

Bereits 2005 hat sich die Volkshochschule der Stadt Paderborn dieser Aufgabe gestellt und ist seitdem nach dem international anerkannten Qualitätssicherungssystem **DIN EN ISO 9001** zertifiziert. Neben innerbetrieblichen Abläufen und Zusammenhängen stellt die vhs Paderborn insbesondere die Kundenzufriedenheit ins Zentrum der Überlegungen.

Einmal jährlich wird die Umsetzung des Qualitätssicherungsprozesses durch ein sogenanntes Audit von der **CERTQUA**, der Gesellschaft der Deutschen Wirtschaft zur Förderung und Zertifizierung von Qualitätssicherungssystemen in der Beruflichen Bildung mbH, überprüft.

Seit 2016 ist die Volkshochschule Paderborn zusätzlich gemäß § 178 **SGB III** als „Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung“ zugelassen. Die von der Deutschen Akkreditierungsstelle GmbH (DAKKS) anerkannte Fachkundige Stelle hat bestätigt, dass die Volkshochschule der Stadt Paderborn den Anforderungen der „Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – **AZAV**“ nachkommt. Das hierbei erworbene Zertifikat ist mit jährlichen Überprüfungen bis 2026 gültig. Die sogenannte **AZAV-Zertifizierung** wird von der Bundesagentur für Arbeit als Voraussetzung für eine Teilnahme an Ausschreibungen für ihre Qualifizierungsmaßnahmen verlangt.

Mit den Zertifizierungen verbindet die vhs den Anspruch, noch besser auf die Anforderungen des Weiterbildungsmarktes reagieren und Ihnen als Nutzer\*innen der Bildungsangebote größtmögliche inhaltliche Vielfalt und beste Qualität zu moderaten Preisen bieten zu können.



Die Stadt Paderborn als Trägerin der vhs ist Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.

Herausgeber: Volkshochschule Paderborn  
Verantwortlich: Petra Hensel-Stolz

Umschlagentwurf:  
„TRUST“ Communications GmbH, Paderborn

Schriftsatz:

Goar Engländer, Paderborn

Herstellung:

Bonifatius GmbH Druck/Buch/Verlag

Lagepläne:

IDS Kartographie, Paderborn

Werbeanzeigen:

Bonifatius GmbH Druck/Buch/Verlag





# ZERTIFIKAT

CERTQUA, Gesellschaft der Deutschen Wirtschaft zur Förderung und Zertifizierung von  
Qualitätssicherungssystemen in der Beruflichen Bildung mbH  
bestätigt, dass die

## **Volkshochschule Paderborn**

Am Stadelhof 8 | 33098 Paderborn

für den Geltungsbereich

### **Entwicklung, Planung und Durchführung von Bildungsveranstaltungen**

ein Qualitätsmanagementsystem eingeführt hat und anwendet.

Die Einrichtung ist bereits seit 2005 durch CERTQUA zertifiziert.

In einem Zertifizierungs-Audit wurde nachgewiesen,  
dass dieses Qualitätsmanagementsystem den Forderungen der Norm

### **DIN EN ISO 9001:2015**

entspricht und geeignet ist, die qualitätspolitischen Zielsetzungen,  
auf die ausdrücklich verwiesen wird, zu verwirklichen und aufrechtzuerhalten.

Dieses Zertifikat ist gültig bis

**27.04.2026**

Dieses Zertifikat ist von der CERTQUA registriert unter der Nummer

**23 - 15139 - RZ (1)**



Bonn, 28.04.2023

  
\_\_\_\_\_  
Geschäftsführung

Version: 06/2019

|| CERTQUA | Bonner Talweg 69 | 53113 Bonn

Gesellschaften:





# ZERTIFIKAT

CERTQUA, Gesellschaft der Deutschen Wirtschaft zur Förderung und Zertifizierung von Qualitätssicherungssystemen in der Beruflichen Bildung mbH, Bonner Talweg 68, 53113 Bonn<sup>[3]</sup> bestätigt, dass die

## Volkshochschule Paderborn

Am Stadelhof 8 | 33098 Paderborn<sup>[1]</sup>

gemäß § 178 SGB III als

### zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung

gemäß der beigefügten Anlage zugelassen wurde.<sup>[5]</sup>

Der von der Deutschen Akkreditierungsstelle GmbH (DAkkS)<sup>[4]</sup> anerkannten Fachkundigen Stelle wurde nachgewiesen, dass den Anforderungen der

### Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – AZAV

nachgekommen wird.

Dieses Zertifikat ist gültig  
vom **30.04.2021** bis **29.04.2026**<sup>[20]</sup>

Dieses Zertifikat ist von der CERTQUA registriert unter der Nummer  
**21 - 15139 - NT**<sup>[21]</sup>



Bonn, 30.04.2021<sup>[24]</sup>

  
Geschäftsführung

Seite 1 von 2<sup>[27]</sup>



# Inhalt

Öffnungszeiten und Anmeldung .....	7
Personalia .....	8
<b>Politik   Gesellschaft   Umwelt</b> .....	25
Land & Leute, Geschichte · Politik, Recht · Finanzen, Umwelt · Nachhaltigkeit, Garten, Philosophie · Ethik, Kommunikation, Schönheit und Körperpflege	
<b>Kultur   Gestalten</b> .....	65
Kunstgeschichte, Literatur, Musik, Zeichnen und Malen, Kreatives Gestalten, Fotografie, Nähen	
<b>Gesundheit   Fitness   Ernährung</b> .....	87
Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung, Entspannung, Tanz · Fitness, Ernährung	
<b>Sprachen</b> .....	123
Deutsch als Zweitsprache, Deutschprüfung, Einbürgerungstest, Gebärdensprache, Fremdsprachen	
<b>Beruf   IT   Wirtschaft</b> .....	161
Soft Skills, Computer und digitale Welt, IT-Anwendungen, berufliche Bildung, Weiterbildungsförderung	
<b>Grundbildung</b> .....	193
Alphabetisierung, Lesekompetenz	
<b>Zielgruppen</b> .....	197
vhs.Interkultur, vhs.Inklusion, junge vhs, vhs.Aktiv im Alter, vhs für Frauen, vhs.Business	
<b>Stadtteile</b> .....	217
Elsen, Sande, Schloß Neuhaus, Wewer	
Stichwortverzeichnis .....	225
Verzeichnis der Dozent*innen .....	229
Bildnachweis .....	233
Lagepläne, Veranstaltungsorte und Barrierefreiheit .....	234
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	242
Anmeldeformulare .....	249

# TU DU'S FÜR DICH UND DIE WELT.

**1 KEINE ARMUT**



Armut in jeder Form und überall beenden.

**2 KEIN HUNGER**



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.

**3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN**



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.

**4 HOCHWERTIGE BILDUNG**



Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.

**5 GESCHLECHTERGLEICHHEIT**



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.

**6 SAUBERES WASSER UND SANITÄREINRICHTUNGEN**



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.

**7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE**



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.

**8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTSWACHSTUM**



Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.

**9 INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR**



Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.

**10 WENIGER UNGLEICHHEITEN**



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.

**11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN**



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.

**12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION**



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.

**13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ**



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.

**14 LEBEN UNTER WASSER**



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.

**15 LEBEN AN LAND**



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der Biodiversität ein Ende setzen.

**16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN**



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen.

**17 PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE**



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung\* mit neuem Leben erfüllen.

\*SDG = Sustainable Development Goals



**ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG**

## Kontakt

### Volkshochschule Paderborn

Am Stadelhof 8  
33098 Paderborn  
Telefon 05251 88-14300  
Fax 05251 88-14301  
E-Mail [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de)  
Internet [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)

## Servicezeiten

### Öffnungszeiten:

Montag	10.00-12.00 Uhr 14.00-16.00 Uhr
Dienstag	10.00-12.00 Uhr
Donnerstag	10.00-12.00 Uhr 16.00-18.00 Uhr
Freitag	10.00-12.00 Uhr

Darüber hinaus sind wir gerne nach vorheriger Terminvereinbarung oder telefonisch für Sie zu erreichen.

Unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) sind Kursbuchungen rund um die Uhr möglich. Dort finden Sie auch stets aktuelle Informationen zu den Bildungsveranstaltungen sowie weitere die vhs betreffende Rahmenbedingungen.

Bitte beachten Sie die geänderten Zeiten in den Schulferien:

Montag bis Donnerstag	10.00-12.00 Uhr
-----------------------	-----------------

## Hinweise zur Kursbuchung

Am besten buchen Sie ganz bequem online, denn so erfahren Sie sofort, ob Sie einen Platz in Ihrem Wunschkurs haben oder auf die Warteliste aufgenommen wurden. Bei Rückfragen können Sie uns auch gerne per Telefon oder E-Mail erreichen. Falls Sie vor Ort buchen möchten, empfehlen wir Ihnen, Ihre Kursbuchung gut zu planen und bereits vorab eine Liste zu erstellen mit Ihren ausgewählten

## Sonderöffnungszeiten

### Anmeldebeginn: Montag, 21.08.2023

Montag, 21.08.2023	08.00-18.00 Uhr
Dienstag, 22.08.2023	10.00-18.00 Uhr
Mittwoch, 23.08.2023	10.00-12.00 Uhr
Donnerstag, 24.08.2023	10.00-18.00 Uhr
Freitag, 25.08.2023	10.00-12.00 Uhr

## Anmeldung

### Die vhs Paderborn bietet verschiedene Anmeldemöglichkeiten:

- per Internet auf [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)
- schriftlich
  - per Post an vhs Paderborn, Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn
  - per Fax an 05251 88-14301
  - per E-Mail an [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de)
- persönlich (Zahlung in bar oder mit EC-Karte möglich)

Im Kurstext ausgewiesene **Ermäßigungen** erhalten Schüler\*innen, Studierende, Auszubildende, Schwerbehinderte, Bundesfreiwilligendienstleistende und Inhaber\*innen der Paderborn-Karte/Familienkarte. Bitte legen Sie uns einen entsprechenden Ausweis bei der Anmeldung vor. Rechtliche Grundlage ist die Entgeltordnung der vhs Paderborn.

Für eine abschließende Kursbuchung benötigt die vhs Paderborn ein unterschriebenes **SEPA**-Lastschriftmandat.

Kursen sowie mit Alternativkursen, falls Ihre Favoriten bereits voll sind. Das spart Zeit und verkürzt Ihren Aufenthalt in der Buchungsschlange. Wenn Sie eine Beratung benötigen, kontaktieren Sie bitte vorab die vhs. Vieles lässt sich bereits telefonisch klären. Für längere Beratungsgespräche steht im Eingangsbereich der vhs am Stadelhof ein separater Raum nach Terminabsprache zur Verfügung.



# Personalia



**Petra Hensel-Stolz, M. A.**  
Leiterin der vhs  
Tel. 05251 88-14305  
p.hensel-stolz@paderborn.de  
Sonderveranstaltungen,  
Politik, Landeskunde,  
Beruf und Wirtschaft,  
Fortbildung für Dozent\*-  
innen, Öffentlichkeitsarbeit  
und Marketing



**Claudia Bürger**  
Stellv. Leiterin der vhs  
Tel. 05251 88-14307  
c.buerger@paderborn.de  
Qualitätsmanagement,  
Recht, Finanzen, Philosophie,  
Ethik, Geschichte, Gesell-  
schaft, Umwelt, vhs für  
Menschen mit Behinderung,  
junge vhs, Stadtteilange-  
bote, Zweigstelle Borcheln



**Petra Bender**  
Fachbereichsleitung  
Tel. 05251 88-14306  
p.bender@paderborn.de  
Deutsch als Zweitsprache,  
vhs Interkultur,  
Grundbildung,  
Firmenschulungen,  
Kreatives Gestalten



**Anna Sander**  
Fachbereichsleitung  
Tel. 05251 88-14311  
anna.sander@paderborn.de  
Alphabetisierung



**Tobias Zenker**  
Fachbereichsleitung  
Tel. 05251 88-14308  
t.zenker@paderborn.de  
Berufliche Bildung,  
Wirtschaft, IT, Medien,  
Firmenschulungen,  
Mathematik, Qualifizie-  
rungsprojekte, Fitness,  
Zweigstelle Altenbeken,  
Bildungsberatung



**Iris Pape**  
Fachbereichsleitung  
Tel. 05251 88-14309  
i.pape@paderborn.de  
Psychologie, Pädagogik,  
Kommunikation, Fotografie,  
Gesundheit und Ernährung,  
Zweigstelle Bad Lippspringe,  
Bildungsberatung



**Alexandra Stößel**  
Fachbereichsleitung  
Tel. 05251 88-14310  
a.stoessel@paderborn.de  
Fremdsprachen,  
Firmenschulungen,  
Zweigstelle Lichtenau



**Andrea Steffens**  
Verwaltungsleiterin



**Nelli Eiternik**  
Verwaltungsmitarbeiterin



**Helga Köchling**  
Verwaltungsmitarbeiterin

**Isabell Sparwasser**  
Verwaltungsmitarbeiterin



**Judith Lange**  
Verwaltungsmitarbeiterin



**Jil Nassery**  
Verwaltungsmitarbeiterin



**Linda Schröder**  
Verwaltungsmitarbeiterin



**Hans-Josef Puls**  
Hausmeister

### **Beirat der Volkshochschule Paderborn**

Der vhs-Beirat ist ein Beirat des Kulturausschusses und besteht aus Ratsmitgliedern der Stadt Paderborn sowie der Nachbarstädte und -gemeinden Altenbeken, Bad Lippspringe, Borchon und Lichtenau, mit denen die Stadt Paderborn einen öffentlich-rechtlichen Kooperationsvertrag im Hinblick auf die Organisation von Weiterbildungsangeboten geschlossen hat. Er berät über alle Angelegenheiten der vhs.

Die Mitglieder des vhs-Beirats finden Sie im Internet unter  
<https://vhs.link/Thz7DR>



### **Dozent\*innenmitwirkung:**

In der Dozent\*innenversammlung wurden Jürgen Zinke als Dozent\*innensprecher und Farid Mésbahi als Stellvertreter gewählt.

### **Zweigstellen der vhs Paderborn mit eigenem Programm:**

#### **Gemeinde Altenbeken**

vhs-Zweigstellenleitung:  
Brigitte Striewe  
Gemeindeverwaltung, Bürgerbüro  
Bahnhofstraße 5a, 33184 Altenbeken  
Telefon 05255 1200-31, Fax 05255 1200-33

#### **Stadt Bad Lippspringe**

vhs-Zweigstellenleitung:  
Matthias Schmitt  
Stadtverwaltung  
Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz 1  
33175 Bad Lippspringe  
Telefon 05252 26-118, Fax 05252 26-166

#### **Gemeinde Borchon**

vhs-Zweigstellenleitung:  
Karin Laux  
Gemeindeverwaltung, Bürgerbüro  
Unter der Burg 1, 33178 Borchon  
Telefon 05251 3888-123, Fax 05251 3888-200

#### **Stadt Lichtenau**

vhs-Zweigstellenleitung:  
Christina Thonemann  
Stadtverwaltung, Bürgerbüro  
Lange Straße 39, 33165 Lichtenau  
Telefon 05295 89-50, Fax 05295 89-71

# dies & das

## Jahresauftaktveranstaltung der vhs mit Karsten Schwanke

Für die diesjährige Eröffnung des Studienjahres konnte der bekannte Diplom-Meteorologe Karsten Schwanke gewonnen werden. Passend zum Jahresthema „Nachhaltig. Vernetzt“ hielt er einen mitreißenden und nachdenklich stimmenden Vortrag mit dem Titel „Der Klimawandel, **DIE** Herausforderung für unsere Gesellschaft“. Im voll besetzten Rathaussaal folgten die Teilnehmenden gespannt seinen Ausführungen zum Themenkomplex Wetter, Klima, Energie und Umwelt.

Viele kennen Karsten Schwanke noch als Moderator der **ZDF**-Reihe „Abenteuer Wissen“, aktuell produziert er Wissenschaftsreportagen für die **ARD** und **ARTE** und präsentiert in der **ARD** und verschiedenen dritten Programmen nicht nur das Wetter, sondern erklärt auch seine Rahmenbedingungen und Auswirkungen. Dabei ist er interdisziplinär unterwegs und räumt den Klimaveränderungen höchste Priorität ein, um Zusammenhänge noch transparenter zu machen. Das reicht von Hintergrundinformationen zu bestimmten Wetterlagen bis hin zu den Auswirkungen des Wettergeschehens auf den Klimawandel. „Gerade Letzteres ist im Zuge von Extremwetterereignissen wichtiger denn je“, betont Schwanke unermüdlich. Die Hochwasserlage im Ahrtal habe man voraussehen können, allerdings nicht die 10 m hohe Flutwelle, die letztlich die Katastrophe ausgelöst habe. Er wünscht sich als Meteorologe für solche Fälle eine stärkere Vernetzung z. B. zwischen Hydrologie, Geologie, Meteorologie und anderen Wissenschaftsbereichen. Leider hätten die Verantwortlichen für den Wiederaufbau keine Lehren aus dem Geschehen gezogen.

Für seine Erklärungen zum Zusammenhang zwischen langen, trockenen Sommern und dem Klimawandel wurde Schwanke bereits 2019 für den Grimme-Preis nominiert. Die Europäische Meteorologische Gesellschaft (**EMS**) zeichnete ihn im selben Jahr für die beste Wetterpräsentation Europas aus. Aber Schwanke ist nicht nur Wetterexperte und Moderator von Wissenschaftssendungen, er hat auch eine Mission: Er will die Menschen für die Auswirkungen des Klimawandels sensibilisieren. Und so zeigt er auf, welche Herausforderungen uns aufgrund des Klimawandels mittel- und langfristig erwarten: Die großen Temperaturabweichungen auf der ganzen Welt sorgen für Veränderungen des Meeresspiegels, wie er am Beispiel von La Niña im Pazifischen Ozean anschaulich belegt. Ausgehend von Messwer-

ten der letzten Jahrzehnte skizziert Schwanke, wie sich bereits heute der Klimawandel durch eine Erhöhung der Durchschnittstemperaturen bemerkbar macht, auf was wir uns zukünftig einstellen müssen und wie wir als Einzelne, aber auch gesamtgesellschaftlich gegensteuern können. Wärmeaufnahmen von Köln aus dem letzten Sommer zeigen anschaulich, dass auch im Kleinen Veränderungen sichtbar sind und Klimaschutz vor unserer Haustür anfängt: Ein-drucksvoll schlängelt sich der Rhein als kühles Band durch die aufgeheizten bebauten Bereiche Kölns.

Schwanke begeisterte nicht nur mit seiner Fachlichkeit, sondern noch viel mehr mit seinem engagierten Eintreten für den Klimaschutz und seinem großen Talent, komplexe Zusammenhänge für alle verständlich und nachvollziehbar zu erläutern

„Wann werden wir begreifen, dass wir mit Veränderung mehr bewahren als durch schlichtes Festhalten an dem, was ist?“ Mit einem Zitat dieser auf Twitter geäußerten Worte von Jürgen Döschner, Journalist und Fachredakteur für Energiethemen, richtete Karsten Schwanke abschließend noch einmal einen eindringlichen Appell an das Auditorium, nicht die Augen vor den Problemen des Klimawandels zu verschließen. „Wir sind sicher, dass Ihre Botschaft angekommen ist und der Klimaschutz in Paderborn nun einige Unterstützer\*innen mehr an seiner Seite hat“, so dankte ihm Bürgermeister Dreier nach einer abschließenden Fragerunde. Mission erfüllt.



*Bürgermeister Michael Dreier und die Stellvertretende Leiterin der vhs freuen sich mit dem Gastredner Karsten Schwanke über eine gelungene Jahresauftaktveranstaltung.*



## Dozentenvollversammlung 2023

Am 25. Januar fand erstmalig seit Beginn der Pandemie in der vhs wieder die Dozentenvollversammlung mit den Wahlen der Fachbereichssprecher\*innen und Dozent\*innensprecher statt. Die Dozentenvollversammlung ist ein Satzungsorgan der vhs zur Dozentenmitbestimmung. Ziel der Dozentenvollversammlung ist es alle Dozierenden auf einen Informationsstand zu bringen und aktuelle Entwicklungen der vhs aufzuzeigen. Zudem werden bei dieser Versammlung auch traditionell alle Dozierenden geehrt, die 15, 20, 25 oder 40 Jahre für unsere vhs tätig sind. Last but not least bietet der Abend auch immer eine gute Möglichkeit zur Vernetzung und zum Gedankenaustausch. Alle Gewählten sind auf der Homepage der vhs Paderborn publiziert.



Von rechts: Dozentsprecher Jürgen Zinke, vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz, stellv. Dozentsprecher Farid Mésbahi

Von links: Die Leiterin der vhs Petra Hensel-Stolz mit allen gewählten Fachbereichssprecher\*innen nebst Stellvertretungen: Petra Bobe, Nicoline Kühn, Andreas Hansmeier, Wilhelm Bürger, Lisa-Marie Kohaupt, Thorsten Böhner, Farid Mésbahi, Jürgen Zinke, Edenilda Ferreira-Brachtendorf, Sabine Gemke.



Von links: Die Leiterin der vhs Petra Hensel-Stolz mit allen Dozent\*innen, die für ihre langjährige Tätigkeit bei der vhs geehrt wurden: Nicolene Kamp, Luzie Egert, Farid Mésbahi, Petra Bobe, Irene Urich, Masami Pütter-Onoda, Harald Kuhnigk, Hans Georg Fredersdorf, Nguyet Rodehutsors, Andrea Eibach-Caputo, Olga Yáñez de Bannenberg, Siegfried Mönch, Vera Hermeler.



## (Auf-)Bauprojekte im vhs Garten – ein Beispiel für praktizierte Nachhaltigkeit



Selbst die 96-seitige Aufbauanleitung hat das Teilnehmer\*innen-Team rund um Beate Cassau nicht davon abgehalten sich an den Aufbau des Gewächshauses zu wagen. Eine echte Herausforderung! Das neue Gewächshaus lag bereits eine Weile verpackt im Karton, nachdem das vorherige durch einen Sturm zerstört worden war. Willige Auftragnehmer\*innen waren trotz längerer Recherche und aktiver Bemühungen nicht in Sicht. Das haben die Teilnehmenden des Jahresprojektes Garten kurzerhand zum Anlass genommen, das Gewächshaus in Eigenregie aufzubauen, damit noch in diesem Jahr die Nutzung möglich ist. Es wurde ein Zeitfenster gefunden, an dem die Wetterlage den Aufbau innerhalb von drei Tagen erlaubte. Die Arbeit wurde verteilt auf mehrere Schultern, gefragt waren Helfer\*innen, die Teile sortiert und bereitgelegt haben sowie solche, die beim Aufbau mit angefasst und geschraubt haben. Insgesamt haben sich sechs Personen im Alter von 30 bis über 70 Jahren beteiligt. Begleitet wurde die Arbeit von der für den vhs-Garten zuständigen Fachbereichsleiterin Iris Pape, die für die Bereitstellung von erforderlichen Materialien und die Verpflegung der fleißigen Aktiven sorgte und im Bedarfsfall eine helfende Hand zur Verfügung gestellt hat. Nach knapp drei Tagen stand das Gewächshaus in bester Stabilität und Präzision, sogar die automatischen Lüftungsregler waren schon eingebaut. Iris Pape und die gesamte vhs bedanken sich ganz herzlich bei Beate Cassau und Ehemann, Helga Muth, Sandra Weber, Sera Ebker und Michael Otto für das tolle Engagement und Ergebnis!

Ein weiteres Schmuckstück im vhs-Garten haben wir Michael Otto, einem besonders engagierten Gartenprojekt-Teilnehmer, zu verdanken, der in Absprache und nach gemeinsamer Planung mit Iris Pape in nahezu vollständiger Eigeninitiative einen Pizza- und Brotbackofen gebaut hat. Dabei wurden weitgehend Materialien verwendet, die bereits an anderer Stelle zum Einsatz gekommen sind. Ein praktischer Beitrag zur Nachhaltigkeit! Der Ofen selbst war in Form eines Bausatzes bereits vorhanden, es galt als Projekt-

ziel, diesem einen passenden Rahmen zu geben. Es sollte entweder ein Häuschen, ein Kuppelbau oder etwas Ähnliches entstehen. Letztlich wurde die Idee des Häuschens umgesetzt und noch um die Besonderheit des Fachwerkes (Idee Michael Otto) ergänzt, was unser Backhaus zu einer absoluten Besonderheit macht. Laut der augenzwinkernden Aussage von Michael Otto war Hausbau das einzige, was auf seiner handwerklichen Erfahrungliste noch fehlte. Das Fundament und der Unterbau wurden unter Mithilfe von Yussif Samaan, einem weiteren Projektteilnehmer, bereits im letzten Herbst erbaut, die weiteren langwierigen und aufwändigen Arbeiten erfolgten in diesem Jahr. Dank der fachlichen Beratung durch den Ofenbaumeister Sebastian Peitz, den sehr hilfsbereiten und kompetenten Inhaber von Peitz Kaminbau, gelang der Bau eines Ofens, der die Wärme extrem gut hält und auch allen anderen Anforderungen gerecht wird. Die erste Bewährungsprobe hat er bereits im Kurs „Leckeres aus dem Pizza- und Brotbackofen“ mit Bravour bestanden. Iris Pape ist begeistert vom dem Ergebnis, an dem sie in ihrer Freizeit vereinzelt auch selbst mitgewirkt und dabei viel gelernt hat. Das Team der vhs freut sich über das tolle Ergebnis und das neue Highlight im vhs.Garten. Herzlichen Dank dafür, Michael Otto!



## Erfolgreiches Ende der Basisqualifikation zum Gesundheitscoach – herzlichen Glückwunsch!



*Die Fachbereichsleitung Iris Pape und die Teilnehmer\*innen freuen sich über den erfolgreichen Abschluss der Basisqualifikation zum Gesundheitscoach.*

Es ist geschafft! 12 glückliche Teilnehmer\*innen halten ihr Zertifikat in den Händen. Dafür galt es einiges zu tun und zu lernen. Die fast 10-monatige Basisqualifikation zum Gesundheitscoach beinhaltet unter anderem Fragestellungen wie zum Beispiel: Welchen Beitrag leisten Bewegung, Ernährung und Entspannung zur Gesundheitsprävention? Wie kann Gesundheitskompetenz gefördert werden? Wie kann ein betriebliches Gesundheitsmanagement aussehen? Alles in allem: 136 Unterrichtsstunden gesundheitsrelevantes Wissen!

Ein Team von hochkarätigen Dozent\*innen hat es sich im Verlauf der Qualifizierung auf die Fahne geschrieben, einen Beitrag zur allgemeinen Förderung der Gesundheitskompetenz zu leisten, indem es den motivierten Teilnehmenden möglichst viel Handwerkszeug für die Arbeit als Gesundheitscoach vermittelt hat. Die eigene Begeisterung für das Thema kam auch bei den Teilnehmenden an. Besonders positiv wahrgenommen wurde die gelungene Mischung von Theorie und Praxis. Ein Teilnehmer hat den Unterricht teilweise als Inseln der Zeit für sich beschrieben und betont, dass ihm die Inhalte der Unterrichtsstunden entscheidend geholfen

haben. Diese Aussage hat besonders die verantwortliche Fachbereichsleiterin Iris Pape sehr gefreut, der es ein besonderes Anliegen ist, dass Menschen praktisch von den Bildungsangeboten profitieren.

Alle Teilnehmenden haben das besondere Engagement der Dozierenden gelobt und zeigten sich völlig zufrieden mit den Inhalten und dem Ablauf der Weiterbildung. Das eindeutige Feedback aller: Die Teilnahme lohnt sich auf jeden Fall! Sowohl die Inhalte, die Auswahl an Dozent\*innen, als auch der Ablauf, die Organisation und der Gruppenzusammenhalt wurden durchweg positiv bewertet.

Der nächste Kurs startet bereits am 11. September. Er wird wechselweise jeweils montags und samstags stattfinden (zwei Wochen in Folge ein Termin je Woche und eine Woche ohne Unterricht). Eine Infoveranstaltung ist geplant am Montag, den 7. August, um 19 Uhr in der vhs am Stadelhof. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich dafür anzumelden oder sich von der zuständigen Fachbereichsleiterin unter 05251 88-14309 im Vorfeld telefonisch beraten zu lassen. Die Ausstellung eines Bildungsschecks für die Weiterbildung ist in den meisten Fällen möglich. Die Anmeldung zur Weiterbildung ist ab sofort möglich!

## Stabwechsel bei der vhs

Anfang des Jahres ist die vhs-Verwaltungsmitarbeiterin Angelika Rempel, die u.a. den Fachbereich Deutsch als Zweitsprache betreut hat, in die Elternzeit gewechselt. Seit April wird diese Aufgabe nun von Isabell Sparwasser wahrgenommen, die sich zum Zeitpunkt der Amtsübernahme noch in der Ausbildung zum Stadtsekretärin befand und im Mai nach bestandener Prüfung ihre Urkunde als Beamtin auf Probe erhalten hat. Die vhs heißt Frau Sparwasser herzlich willkommen im Team.

Der neuen Verwaltungsmitarbeiterin Isabell Sparwasser wurde am 31. Mai dieses Jahres ihre Urkunde als Beamtin auf Probe vom 1. Beigeordneten der Stadt Paderborn, Carsten Venherm (rechts), verliehen. Die Leiterin der vhs Petra Hensel-Stolz, der Beigeordnete und Kämmerer Markus Tempelmann und die Leiterin des Haupt- und Personalamtes Monika Bürger (von links) gratulieren herzlich.



## Starke Frauen – starke Parlamente

Eine Veranstaltungsreihe für Frauen zur Vorbereitung auf ein politisches Mandat



Seit über zwanzig Jahren stagniert die politische Repräsentanz von Frauen auf allen Ebenen bei etwa einem Drittel. Noch deutlich seltener sind Frauen in politischen Führungspositionen und in Parlamenten zu finden. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Organisations- und Kommunikationsstrukturen sowie Nominierungsprozesse der etablierten Parteien als auch zeitliche Erfordernisse scheinen dabei eine entscheidende Rolle zu spielen. Um Politik geschlechter-

gerechter zu gestalten und mehr Lebensrealitäten zu berücksichtigen, muss der Anteil von Frauen in der Politik deutlich gesteigert werden. Die Veranstaltungsreihe „Starke Frauen – starke Parlamente“ will mit Blick auf die 2025 zeitgleich stattfindende Kommunalwahl in NRW und die Bundestagswahl Frauen ermutigen, sich zu engagieren und politische Mandate anzustreben. In fünf Workshops mit den nachfolgenden Inhalten sollen das hierfür erforderliche Wissen als auch wichtige Soft Skills vermittelt und erprobt werden: **Politische Handlungsorte** (Wie ist das föderale System der Bundesrepublik Deutschland organisiert? Welche Kompetenzen haben die Bundesländer? Wie funktioniert die kommunale Selbstverwaltung), **Handlungsfelder und Erfolgsstrategien** (Von Profis lernen: Kennenlernen politischer Parlamente und ihre Arbeitsweisen im Rahmen einer moderierten Talkshow mit Paderborner Politiker\*innen aus Bund, Land und Kommune), **Politische Kommunikation** (Bedeutung politischer Kommunikation in Zeiten digitaler Transformation. Vermittlung und Erprobung von Kommunikationstechniken um empathisch, mitreißend und nach – haltig mit Präsentationen und Reden zu überzeugen), **Öffentlichkeitsarbeit – Social Media** (Influenzen, Bloggen, Posten), **Planspiel, Come together** (Anwenden des Erlernten anhand einer simulierten Ausschusssitzung. Erfahrungsaustausch, Plausch und Netzwerken mit Paderborner Politikerinnen bei einem informellen „Mädelsabend“). Das ausführliche Programm mit allen Inhalten sowie Referent\*innen finden Sie zum Anmeldebeginn unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de).



## Gelebter Austausch



blicke in seine persönliche Integrationsgeschichte und las Passagen aus seinem kürzlich veröffentlichten Buch „Der Mann ohne Muttersprache“ vor. In entspannter Gesprächsatmosphäre diskutierten die Teilnehmer\*innen über aktuelle Themen der Migration und Integration. „Wenn ich eine Botschaft habe“, so Jamal, „dann ist es diese: Wir können uns in jedem Augenblick dafür entscheiden, menschlich und tolerant miteinander umzugehen.“ Der interkulturelle Stammtisch „Erzähl uns Deine Geschichte (EUDG)“ in der vhs Paderborn ist eine Begegnungsplattform für Menschen aller Kulturen. Bei jedem Treffen werden interessante Persönlichkeiten oder Einrichtungen

Der interkulturelle Stammtisch in der vhs Paderborn ist ein seit vielen Jahren sehr erfolgreiches und gern gebuchtes Angebot.

Auf große Resonanz stieß der kurzweilige Vortrag von Rahman Jamal am 19. März beim ersten interkulturellen Stammtisch „Erzähl uns Deine Geschichte (EUDG)“ nach der „Coronapause“. Jamal gab Ein-

gen aus der Paderborner Kultur-, Wissenschafts-, Wirtschafts- oder Politik-Szene vorgestellt. Erfolgreiche Einwander\*innen erzählen über ihre Migrationsgeschichten und referieren zu Themen, die dem Austausch mit der Herkunftsgesellschaft dienen und den jungen Menschen mit Migrationshintergrund Mut machen sollen.

---

## Verschenken Sie doch einmal Bildung!



Sie sind auf der Suche nach einem Geschenk, haben das Passende noch nicht gefunden? Schenken ist oft nicht leicht, insbesondere bei Menschen, die eigentlich schon alles haben.

Doch von einer Sache kann man nie genug bekommen: Bildung – ein ganz besonderes Geschenk mit einer unbegrenzten Haltbarkeit. Verschenken Sie doch einfach einmal einen Computer- oder Sprachkurs, einen Wellness- oder Fitnesskurs, einen Kreativworkshop, ein Kochevent, oder, oder. Bei der vhs können Sie aus rund 2000

Kursangeboten im Jahr wählen. Vielleicht wird das Geschenk auch zu einem gemeinsamen Erlebnis!

Die Geschenkgutscheine können für einen speziellen Kurs oder über einen von Ihnen gewählten Betrag ausgestellt werden. Wir beraten Sie gern!

Und damit Sie nicht lange suchen müssen, machen wir Ihnen im vorliegenden Herbstprogramm schon einmal ein paar Vorschläge. Diese sind mit dem roten Geschenke-Symbol gekennzeichnet.

Sie sind interessiert? Weitere Informationen sowie die zauberhaft verpackten Geschenkgutscheine erhalten Sie in der Geschäftsstelle der vhs Paderborn, Am Stadthof 8, 33098 Paderborn, Telefon 05251 88-14300.

## Internationales Fest der Begegnung



Seit nunmehr 26 Jahren findet alljährlich das Internationale Fest der Begegnung im Neuhäuser Schlosspark statt, auch in diesem Jahr war die vhs wieder dabei. Neben einem umfassenden Kulturprogramm und einem großen Angebot an kulinarischen Spezialitäten aus aller Herren Länder gab es eine Reihe von Informationsständen, an denen Menschen mit internationaler Geschichte Antwort erhielten auf ihre vielfältigen Fragen. Auch in diesem Jahr war die vhs unter dem gemeinsamen Dach mit dem Integrationsrat und des Kreises Paderborn vor Ort vertreten, um die Besucher\*innen über das Angebot der vhs zu informieren und speziell Antworten auf die zahlreichen Fragen rund um Deutschkurse zu erteilen. Interessante Gespräche entwickelten sich ebenso mit potentiellen Dozenten und Dozentinnen, die gerne das Kursprogramm der vhs im nächsten Semester mit ihrem Wissen und Können bereichern möchten. Last but not least bot das Miteinander mit Vertreter\*innen des Integrationsrates und des Kreises einen guten Austausch hinsichtlich des jeweiligen Angebotes und weiterer möglicher Zusammenarbeit.

*Die Fachbereichsleiterinnen Alexandra Stößel und Petra Bender repräsentierten die vhs beim Internationalen Fest der Begegnung und beantworteten gerne die vielfältigen Fragen Interessierter rund um Deutschkurse.*

## Career-Day bei Kaimann in Hövelhof

Am 25. Mai folgte die vhs der Einladung der Kaimann GmbH in Hövelhof, einem Unternehmen der Saint-Gobain Gruppe, sich auf dem Career-Day der Firma vorzustellen. Viele der Beschäftigten leben im Raum Paderborn und somit im Einzugsgebiet der Volkshochschule Paderborn. Während des Schichtwechsels konnten sie sich bei den Fachbereichsleitenden Claudia Bürger und Tobias Zenker über das allgemeine Kursangebot und insbesondere über die Möglichkeiten beruflicher Weiterbildung informieren.

In den Gesprächen kam unter anderem die Idee auf, Interessierten nach Anmeldung über die vhs einen Blick hinter die Kulissen dieser großen Firma zu ermöglichen. Und schon gibt es ein neue vhs-Angebot: Alle, die eine Ausbildung oder einen Jobwechsel planen und auch Schüler\*innen ab Klasse 7 sind herzlich eingeladen am 17. November alle Bereiche von der Produktion über die Werkstatt bis zum Hochregallager zu besichtigen und auch Wissenswertes über die Industrie 4.0 und die Automatisierung zu erfahren.

*Die Fachbereichsleitenden der vhs Paderborn im Gespräch mit einer Beschäftigten der Firma Kaimann in Hövelhof.*





## Impressionen aus dem Fachbereich Fremdsprachen

Sprachinteressierte können sich im Herbstsemester auf mehr als 100 Fremdsprachenkurse in 15 verschiedenen Fremdsprachen freuen. Die vhs ist stolz, mit über 50 Dozentinnen und Dozenten, darunter häufig muttersprachliche Personen oder mit muttersprachlicher Sprachkompetenz, ein buntes sprachliches Portfolio, aktivitätsbasierte Kurse in der Rubrik „Raus aus dem Kursraum“ inklusive, anbieten zu können. Es ist schön zu sehen, dass auch für das aktuelle Programm weitere junge, gut ausgebildete Lehrkräfte u. a. aus dem schulischen Bereich, Spaß am Unterrichten unserer sprachlich eifrigen Erwachsenen haben und sich als Kursleitung engagieren werden. Diese Freude an der Tätigkeit und das Miteinander der sprachlich Aktiven wird von der Tatsache belegt,

dass im Bereich Fremdsprachen einige Dozent\*innen bereits jahrzehntelang tätig sind. Mit der Ehrung von Petra Bobe (Französisch, 20 Jahre) und Nicolene Kamp (Englisch, 20 Jahre), Olga Yáñez de Bannenberg (Spanisch, 25 Jahre) sowie Hans Georg Fredersdorf (Englisch, 40 Jahre), Marlène Bayer (Französisch, 40 Jahre) und Masami Pütter-Onoda (Japanisch, 40 Jahre) wurde die Wertschätzung seitens der vhs mit einer Ehrung zum Ausdruck gebracht. Die Mischung macht's und gegenseitiger Austausch und Unterstützung tragen zur langfristigen Verbundenheit und Zufriedenheit bei. Der Fachbereich Fremdsprachen will sich als bunte, internationale Familie sehen, mit treuen Teilnehmenden, aber auch mit unserer vhs verbundenen Kursleitenden.



*Von links im Bild: Suchada Beyer (Thailändisch), Dagmar Wansleben (Englisch), Marlène Bayer (Französisch), Mahynoor Schindel (Englisch), Gandolfa Zafarana-Öner (Italienisch), Nguyet Rodehuts Kors (Französisch), Nicoline Kühn (Schwedisch), Sungil Yu (Koreanisch)*

Am 16. Januar dieses Jahres hatte Fachbereichsleiterin Alexandra Stöbel erstmalig nach der Corona-Zeit wieder einmal zu einem Kursleitenden-Treff in den Stadelhof geladen. Hier hatten die Anwesenden der überaus internationalen Runde die Gelegenheit, miteinander über aktuelle Entwicklungen im Kursgeschehen, didaktische Ansätze und Kursideen fachzusimpeln sowie mehr über andere Fremdsprachen und Kulturen zu erfahren.

Wie lebendig und unterhaltsam Sprachenlernen an der vhs Paderborn sein kann, bewies insbesondere unsere englische Dozentin Lindsay McCran im vergangenen Semester: Anlässlich der Krönung Charles III hatte sie interessierte Englischlernende am 6. Mai zu einer „Royal Garden Party“ in den vhs-Garten geladen. Dies kam auch His Royal Highness in London zu Ohren, so dass er es sich nicht nehmen ließ, ein-

mal als Überraschungsgast in Lindsay McCrans Kursen und beim Team am Stadelhof vorbeizuschauen. Zur Royal Garden Party, einer Conversation Class der besonderen Art, wurden die Gäste in bestem British English mit einem Glas Sekt empfangen.



Es galt, bei strahlendem Sonnenschein – kein British Weather an diesem Tag! – einen Parcours aus zahlreichen Aufgabenstellungen und Rätseln zur Royal Family und dem British Lifestyle wie bei einer „Treasure Hunt“ zu durchlaufen, sich mit anderen über die möglichen Lösungen auszutauschen und Spaß zu haben.







Lindsay McCran stand dabei jederzeit hilfreich zur Seite und verwöhnte die Teilnehmenden mit britischen, zum Teil selbst gebackenen Spezialitäten, wie z. B. Scones mit Clotted Cream.



Von den Teilnehmenden wurde dieses Angebot der Rubrik „Sprachunterricht mal anders“ äußerst positiv bewertet, so dass die vhs mit Lindsay McCran für das Herbstsemester in dieser Rubrik neben „Walk and Talk“ unter anderem „Speed Debating“ im vhs-Garten ins Programm genommen hat.



## Neue Satzung für die Volkshochschule



Der Rat der Stadt Paderborn hat in seiner Sitzung am 04.05.2023 eine neue Satzung und Entgeltordnung für die vhs beschlossen, die ab dem 27.05.2023 in Kraft getreten sind, einsehbar unter [www.paderborn.de](http://www.paderborn.de).



# Dozent\*innen

## Fortbildungsprogramm für Dozent\*innen

Als kostenloses Unterstützungsangebot bieten wir unseren Dozent\*innen zu Semesterbeginn ein Fortbildungs- und Vernetzungsprogramm, das darauf zielt, neue Möglichkeiten der Kursgestaltung kennen zu lernen und das eigene pädagogische Handeln zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Kurze Präsenz- und Onlineformate bilden einen bunten Strauß an Fortbildungsmöglichkeiten und werden so zu einem Gewinn für die eigene Tätigkeit.

Angesprochen sind alle Dozent\*innen, die für die vhs Paderborn aktiv und neugierig auf neue Impulse sind. Sie können sich mit Expert\*innen im Themengebiet Erwachsenenbildung austauschen und erfahren, wie andere Dozent\*innen im Sinne eines Best-Practice mit unterschiedlichen Herausforderungen in ihren Kursen umgehen.

Das Programm und Hinweise zu Anmeldungen sind im Kursleiter\*innenbereich der vhs.cloud einzusehen. Sie haben noch keinen Zugang zu diesem Bereich? Melden Sie sich einfach bei der vhs.



**Bildungsmanagement  
im digitalen Zeitalter**

vielseitig und modular  
[www.vhs.cloud](https://www.vhs.cloud)

## Dozent\*innen gesucht

Die vhs Paderborn ist die größte kommunale Weiterbildungseinrichtung im Kreis Paderborn und stets auf der Suche nach freiberuflichen Dozent\*innen, die über besondere Qualifikationen verfügen und diese gerne mit Engagement an andere Menschen weitergeben möchten.

### Sie haben

- eine gute Idee für ein Kursangebot,
- die Qualifikation, Ihr Angebot kompetent, praxisnah und gut verständlich durchzuführen,
- Erfahrungen und Kenntnisse in der Erwachsenenbildung,
- Wissen über methodische Vielfalt,
- kommunikative Fähigkeiten?

### Die vhs bietet

- kompetente Betreuung durch ein freundliches Team,
- motivierte Teilnehmer\*innen,
- ein modernes Lernambiente.

Weitere allgemeine Informationen finden Sie auf <https://www.volkshochschule.de/kurswelt/kursleiter-werden>

Schicken Sie eine Kurz-Bewerbung per E-Mail an [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de) oder setzen Sie sich telefonisch unter 05251 88-14300 mit uns in Verbindung.

**Die vhs freut sich auf Ihre Mitarbeit!**

# vhs digital

## Teilnahme an Webinaren und Online-Veranstaltungen



Foto: Mohamed Hassan auf Pixabay

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 zahlreichen eigenen Veranstaltungen kommen weitere in Kooperation mit externen Webinar-Anbieter\*innen aus der vhs-Familie wie etwa dem digitalen Wissensschaffsprogramm „vhs•wissen live“, „vhs.Webinare“ der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V. sowie dem Deutschen Volkshochschulverband dazu.

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.

Sie sind interessiert, möchten sich zunächst informieren, wie Online-Lernen in der vhs ganz praktisch funktioniert?

Scannen Sie einfach untenstehenden QR-Code oder gehen Sie direkt auf [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) und erfahren Sie hier u.a.: Welche technischen Voraussetzungen sind notwendig, um an einer Online-Veranstaltung teilzunehmen? Welche Online-Formate gibt es und was sind die Unterschiede?





# Terminübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
21.08.	22.08.	23.08.	24.08.	25.08.	26.08.	27.08.
28.08.	29.08.	30.08.	31.08.	01.09.	02.09.	03.09.
04.09.	05.09.	06.09.	07.09.	08.09.	09.09.	10.09.
11.09.	12.09.	13.09.	14.09.	15.09.	16.09.	17.09.
18.09.	19.09.	20.09.	21.09.	22.09.	23.09.	24.09.
25.09.	26.09.	27.09.	28.09.	29.09.	30.09.	01.10.
02.10.	03.10.	04.10.	05.10.	06.10.	07.10.	08.10.
09.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.
16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.
23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.
30.10.	31.10.	01.11.	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.
06.11.	07.11.	08.11.	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.
13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.
20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.
27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	01.12.	02.12.	03.12.
04.12.	05.12.	06.12.	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.
11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.
18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.
25.12.	26.12.	27.12.	28.12.	29.12.	30.12.	31.12.

**Markierte Daten** in der Regel unterrichtsfrei (Ausnahmen werden im Kurstext bzw. bei Anmeldung bekanntgegeben)

# WDR 2 PODCAST



8:27

29:00



## Pistor grätscht rein



### EINFACH FUSSBALL

Der Podcast mit Leidenschaft.  
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER  
WDR 2 APP HÖREN

Wir sind deins.  
**ARD 1**

# Gesellschaft

## VHS, EIN DEMOKRATISCHER ORT DES LERNENS



Die Volkshochschulen verstehen sich als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Ein besonderer Stellenwert kommt hierbei der politischen Bildung zu, deren wesentliches Anliegen die Förderung des Engagements für demokratische Werte ist. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Feste Bestandteile der Didaktik sind der offene Meinungsaustausch unter den Teilnehmenden, die gemeinsame Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen sowie der Einsatz spannender und kreativer Methoden.



**POLITIK | GESELLSCHAFT | UMWELT**

- 27 Sonderveranstaltungen
- 27 Land und Leute
- 29 vhs digital
- 41 Politik · Gesellschaft · Geschichte
- 49 Recht · Finanzen
- 54 Umwelt · Nachhaltigkeit
- 56 Philosophie · Ethik
- 58 Persönlichkeitsentwicklung  
und Kommunikation
- 62 Schönheit und Körperpflege

## Starke Frauen – starke Parlamente

Eine Veranstaltungsreihe für Frauen zur Vorbereitung auf ein politisches Mandat

Seit über zwanzig Jahren stagniert die politische Repräsentanz von Frauen auf allen Ebenen bei etwa einem Drittel. Noch deutlich seltener sind Frauen in politischen Führungspositionen und in Parlamenten zu finden. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Organisations- und Kommunikationsstrukturen sowie Normierungsprozesse der etablierten Parteien als auch zeitliche Erfordernisse scheinen dabei eine entscheidende Rolle zu spielen. Um Politik geschlechtergerechter zu gestalten und mehr Lebensrealitäten zu berücksichtigen, muss der Anteil von Frauen in der Politik deutlich gesteigert werden.

Die Veranstaltungsreihe „Starke Frauen – starke Parlamente“ will mit Blick auf die 2025 zeitgleich stattfindende Kommunalwahl in **NRW** und die Bundestagswahl Frauen ermutigen, sich zu engagieren und politische Mandate anzustreben. In fünf Workshops mit den nachfolgenden Inhalten sollen das hierfür erforderliche Wissen als auch wichtige Soft Skills vermittelt und erprobt werden:

**Politische Handlungsorte** (Wie ist das föderale System der Bundesrepublik Deutschland organisiert? Welche Kompetenzen haben die Bundesländer? Wie funktioniert die kommunale Selbstverwaltung),

**Handlungsfelder und Erfolgsstrategien** (Von Profis lernen: Kennenlernen politischer Parlamente und ihre Arbeitsweisen im Rahmen einer moderierten Talkshow mit Paderborner Politiker\*innen aus Bund, Land und Kommune),

**Politische Kommunikation** (Bedeutung politischer Kommunikation in Zeiten digitaler Transformation. Vermittlung und Erprobung von Kommunikationstechniken um empathisch, mitreißend und nachhaltig mit Präsentationen und Reden zu überzeugen),

**Öffentlichkeitsarbeit – Social Media** (Influenzen, Bloggen, Posten),

**Planspiel, Come together** (Anwenden des Erlernten anhand einer simulierten Ausschusssitzung. Erfahrungsaustausch, Plausch und Netzwerken mit Paderborner Politikerinnen bei einem informellen „Mädelsabend“). Das ausführliche Programm mit allen Inhalten sowie Referent\*innen finden Sie zum Anmeldebeginn unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de).

**1000** vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Aufgrund der begrenzten Platzkapazität ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.  
Bei der Drucklegung standen noch nicht alle Termine und Dozent\*innen abschließend fest. Diese werden zum Anmeldebeginn auf der Homepage der vhs publiziert.

## Oslo – wieder gesehen

Dr. Otmar Allendorf



Die norwegische Hauptstadt Oslo beeindruckt mit einer einzigartigen Vielfalt. Während Sie an einem Tag in die bekannte Osloer Kunstszene eintauchen, wandern Sie bereits am Tag darauf über die Hügel der Umgebung und genießen die herrliche Natur. Oslo vereint die wilde, nahezu unberührte Natur mit einem reichhaltigen Angebot an Sehenswürdigkeiten und Attraktionen.

Nach der Eröffnung weiterer Kulturinstitutionen wurde Oslo im Jahr 2022 in Pressemeldungen als „Metropole der Kunst“ gefeiert. Ein architektonisch gewagtes Museum ist dem Werk von Edvard Munch gewidmet. Das neue Nationalmuseum umfasst Norwegens größte Kunstsammlung. An sehr zentraler Stelle – neben der 2008 eröffneten Oper mit ihrem spektakulären Bau – ist die Deichman Bibliothek als stadtbildprägende Einrichtung entstanden. Für den Referenten, der die Metropole bereits einige Male besucht und ihre kulturellen Sehenswürdigkeiten schätzen gelernt hat, waren dies entscheidende Gründe, dieses beliebte Reiseziel erneut anzusteuern. In seinem Vortrag stellt er anschaulich dar, dass die genannten Bauten nur möglich waren, weil in den letzten 20 Jahren das gesamte ehemalige Hafengebiet umgestaltet wurde. Darüber hinaus werden aber auch andere Sehenswürdigkeiten Oslos in der Bilderrevue präsentiert. Abschließend erhalten Sie nützliche Reisehinweise und Tipps in schriftlicher Form. Tauchen Sie ein in das besondere Flair einer außergewöhnlichen Stadt und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit dem ehemaligen Leiter der vhs Paderborn.

**1003** **Montag**, 04.09.2023,  
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Kanada und Alaska

3000 km Wildnis und Freiheit am Yukon

Robert Neu



Hautnahe Begegnungen mit Bär, Elch, Adler und Biber, atemberaubende Wildnis, spektakuläre Landschaften. Der weitgereiste Fotograf, Abenteurer und Buchautor Robert Neu zeigt in beeindruckenden Bildern die Schönheit Kanadas und Alaskas. Über sieben Monate fotografiert er im hohen Norden und bereist mit eigener Kraft den Yukon. In einem winzigen Schlauchboot, vollgestopft mit Vorräten und Kameraausrüstung, reist er von Kanada über die legendäre Goldgräberstadt Dawson City einmal quer durch Alaska bis zur Beringsee. In lebendigen erzählten Geschichten berichtet er vom Leben am Fluss, monatelanger Abgeschiedenheit, Überleben in der Wildnis und von den Träumen, die Reisende immer wieder motivieren, Extremerfahrungen zu suchen.

Was ist zu tun, wenn der Bär plötzlich nur noch Schritte entfernt ist? Sind Elche gefährlich? Wie leben die Indianer und Yupik-Eskimos hier im Norden? Der Abenteurer Robert Neu lässt Sie in eindrucksvollen Bildern auf der Großbildleinwand live mit auf die Reise gehen: Er porträtiert die Schönheit und Einsamkeit der Landschaften über dem Polarkreis, die Unberührtheit und Wildnis von Kanada und Alaska. Sehnsucht und Lagerfeuerromantik garantiert!

Mehr Information sowie ein Trailer unter [www.robertneu.de](http://www.robertneu.de).

**1004 Montag, 06.11.2023,**  
19.00–21.00 Uhr (3 Ustd.)  
Historisches Rathaus Paderborn,  
14,00 Euro im Vorverkauf,  
16,00 Euro an der Abendkasse  
(jeweils ohne Ermäßigung)

## Faszination Äthiopien

Ulrich Fälder

Ursprungsland des Kaffees, Wiege der Menschheit, Dach Afrikas, 3000 Jahre Siedlungsgeschichte, älteste christliche Kultur des Kontinents, Heimat ursprünglicher afrikanischer Kulturen, Sehnsuchtsort der Rastafaris und vieles mehr! Äthiopien ist eine der vielfältigsten Regionen des afrikanischen Kontinents. Das Land am Horn von Afrika, hat mehr als 115 Mio.

Einwohner\*innen, über 80 ethnische Gruppen, ebenso viele Sprachen und über 200 Dialekte, ist faszinierend und für Reisende sehr fordernd, da sie unterwegs sind in einer Region geographischer Extreme: Es gibt ausgedehnte und fruchtbare Hochflächen, die dem Land den Beinamen „Dach Afrikas“ eingetragen haben. Dort, wo die dichte Besiedlung der Natur Raum lässt, im Simien – oder Bale-Nationalpark, sind seltene, oft gefährdete Tierarten wie das Berg-Nyala oder der abessinische Wolf zu Hause. Der mächtige afrikanische Grabenbruch spaltet die Hochländer im Süden. An seinem Grund finden sich Savannenländer, fischreiche Seen und die heiße Danakil-Wüste. Doch vor allem die kulturelle Vielfalt ist faszinierend. In den Bergregionen des Nordens findet sich eine christliche Kultur, die zu den ältesten der Welt zählt. Die antike Stadt Axum und die Felsenkirchen des Tigray und Lalibelas sind Zeugen des frühen Christentums in Äthiopien. Beim Osterfest in Lalibela ist die Lebendigkeit der alten Kultur deutlich zu spüren. Dem gegenüber ist der Südosten des Landes islamisch geprägt. In den engen, weiß getünchten Gassen der UNESCO-Welterbe-Stadt Harar tauchen Reisende in das dichte Gedränge der Märkte ein. Tief im Süden an der Grenze zu Kenia leben 14 Völker an den Ufern des Omo-Flusses. Ihre Kultur ist in der Existenz bedroht, aber noch lebendig. Für Ethnolog\*innen ist es eine der interessantesten Regionen Afrikas, denn hier finden sich viele Elemente traditionellen afrikanischen Lebens, gefährdet durch Staudamm-Projekte der äthiopischen Regierung. Reisen Sie mit in dieses sagenumwobene Land und spüren Sie den Spirit einer mehr als 3000-jährige Geschichte.

**1005 Montag, 23.10.2023,**  
19.00–21.00 Uhr (3 Ustd.)  
Historisches Rathaus Paderborn,  
14,00 Euro im Vorverkauf,  
16,00 Euro an der Abendkasse  
(jeweils ohne Ermäßigung)

## Auf den Spuren Buddhas

Victoria Knobloch



Die Fotografin Victoria Knobloch nimmt Sie mit zu wunderbaren Eindrücken der verschiedensten



Himalaya-Regionen und der dortigen buddhistischen Kultur und Tradition und erläutert anhand beeindruckender Schwarzweiß-Fotographien die grundlegenden, tiefgründigen und transformierenden Lehren des Buddha auf verständliche und praxisnahe Weise. Der tibetische Buddhismus ist keine dogmatische Lehre, sondern eine lebendige Philosophie und Praxis. Mahatma Gandhi fasste das in einer Maxime zusammen: „Du selbst musst die Veränderung sein, die du in der Welt sehen möchtest.“ Der Vortrag stellt den spirituellen Weg des Menschen auf den Spuren Buddhas und damit die Grundprinzipien des Buddhismus vor. Genießen Sie eine spirituell-visuelle Fotoreise auf den Spuren Buddhas und einen Abend im Entspannungsmodus. Mehr unter [www.victoriaknobloch.com](http://www.victoriaknobloch.com).

**1006 Montag, 18.09.2023,**  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Historisches Rathaus Paderborn,  
12,00 Euro im Vorverkauf,  
14,00 Euro an der Abendkasse  
(jeweils ohne Ermäßigung)

## Namibia – eine faszinierende Welt

Reinhard Oertelt



Der engagierte Amateurfotograf Reinhard Oertelt nimmt Sie über beeindruckende Bilder und Videos mit auf eine live kommentierte Reise durch Namibia, die Sie immer wieder in Erstaunen versetzen wird. Erleben Sie die Einmaligkeit der Namib-Wüste mit all ihren Formen und Farben so nah, als würden Sie darin gerade selbst verweilen. Millionen Jahre alte versteinerte Bäume, Dinosaurierspuren, Felszeichnungen vergangener Völker oder Hinterlassenschaften deutscher Diamantenschürfer in Kolmannskoppe lassen der Phantasie freien Lauf und öffnen einen Spaltbreit das Fenster zur Geschichte eines Flecken Erde, der nie seine Attraktivität verloren hat. Bestaunen Sie die unberührte wilde Tierwelt Namibias im Etosha-Nationalpark und schauen den Elefantenherden beim Schlammbaden zu. Jeder Tag dieser Reise verspricht neue beeindruckende Begegnungen mit Löwen, Giraffen, Flamingos und vielen anderen

Tieren bei Streifzügen durch ihre Lebensräume. Verbringen Sie einen Abend in einem exotischen visuellen Ambiente, dessen Bilder Sie nachhaltig beeindrucken und begleiten werden.

**1007 Montag, 09.10.2023,**  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Historisches Rathaus Paderborn,  
12,00 Euro im Vorverkauf,  
14,00 Euro an der Abendkasse  
(jeweils ohne Ermäßigung)

## VHS DIGITAL

### DIGITALE VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT DER VHS BÖBLINGEN-SINDELFINGEN E.V.

#### Heimat in der Fremde: Migration nach Deutschland in künstlerischer Reflexion

Prof. Prof. Dr. Burcu Dogramaci

Auf der Europastraße 5, der sogenannten „Gastarbeiterroute“, verbrachten zahlreiche südosteuropäische Arbeitsmigrant\*innen ihre Sommerreisen in ihre Herkunftsländer – und wieder zurück in ihre neue Heimat Deutschland. Dort hatten sich seit den 1960er Jahren die Gesichter der Großstädte verändert, denn viele Arbeitsmigrant\*innen machten sich selbstständig und eröffneten in den Ladenzonen ihre Geschäfte. Der Vortrag wird sich mit künstlerischen Reflexionen dieser Einwanderung und ihrer Folgen auseinandersetzen und Kunst im Kontext von Migration in den Blick nehmen.

Der Referent ist Professor an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, Schwerpunkt Kunst des 20. Jahrhunderts und der Gegenwart.

**1010 Dienstag, 07.11.2023,**  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



#### Zwei Millionen Jahre Migration

Dr. Bärbel Auffermann

Seit sich unsere Vorfahren auf zwei Beinen fortbewegen können, finden Ortswechsel und Migration statt. Historisch betrachtet haben daher alle Menschen einen Migrationshintergrund. Unsere Vorfahren lebten über Jahrmillionen als Jäger\*innen und Sammler\*innen. Sie verlegten ihre Lagerplätze entsprechend dem Angebot an Jagdbeute und essbaren Pflanzen oder auch bei Umweltveränderungen. Manche Ausbreitungswege wie z. B. die „Balkanroute“, die durch neue Fortbewegungsmittel ermöglicht wurden, nutzen Menschen aufgrund der günstigen Geographie seit Jahrtausenden. Im Webvortrag geht die Dozentin den Spuren unserer vielfältigen Vorfah-

ren nach und beschreibt, dass Mobilität und Migration selbstverständliche Bestandteile des Menschseins und kein modernes Phänomen sind. Die Referentin ist Direktorin des Neanderthal Museums in Mettmann.

**1011** **Mittwoch**, 08.11.2023,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## The issue of migration between Africa and Europe

Alia Fakhry

How to better cooperate on migration with African countries? European leaders regularly claim that to better control and organize immigration, Europe should work more closely with countries of origin and transit of migrants, many of which are in Africa. This lecture will present research done on the topic of migration cooperation between Europe and Africa. The presentation will look at how Europe and Africa have cooperated on migration so far, how African governments view migration, and will discuss potential solutions to the current gridlock.

Der Vortrag findet auf Englisch statt.

Die Referentin Frau Alia Fakhry unterstützt das Migrationsprogramm der Deutschen Gesellschaft für auswärtige Politik als externe Beraterin.

**1012** **Dienstag**, 21.11.2023,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Die Völkerwanderung in der Antike

Prof. Dr. Holger Sonnabend

Zu den größten Migrationen in der Geschichte zählt die so genannte Völkerwanderung der Antike. Zwischen dem 3. und 5. Jahrhundert strömten die asiatischen Hunnen in das Römische Reich ebenso wie germanische Völker, u. a. die Franken, die Goten und die Vandalen. Der Webvortrag zeigt die politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Folgen der Völkerwanderung auf und beschäftigt sich auch mit der viel diskutierten Frage, ob und inwieweit diese Völkerwanderung zum Untergang des Römischen Reiches beigetragen hat.

Der Referent ist Professor am Historischen Institut der Universität Stuttgart, Abteilung: Alte Geschichte.

**1013** **Mittwoch**, 06.12.2023,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Globale Migration vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart

Prof. Dr. Jochen Oltmer

Migration war von Beginn der Geschichte der Menschheit an ein wesentliches Element gesellschaftlichen Wandels. Deshalb ist die Vorstellung falsch, dass räumliche Bevölkerungsbewegungen – auch über weite Distanzen – eine Erscheinung der Moderne oder gar nur der Gegenwart seien. Und nicht erst im Kontext der Entwicklung des Flugzeugs lässt sich eine interkontinentale Migration erheblichen Umfangs ausmachen. Von globaler Migration, also von räumlichen Bewegungen über die Grenzen von Kontinenten, kann in großem Umfang seit dem frühen 19. Jahrhundert gesprochen werden. Um 1900, auf dem Höhepunkt der Abwanderung von Europäer\*innen, wurde gleichzeitig Europa allmählich ein Einwanderungskontinent, zu dem es sich nach dem Zweiten Weltkrieg dann endgültig wandelte. Der Webvortrag soll mit einer langen, die vergangenen 200 Jahre umschließenden Perspektive deutlich machen, warum Menschen überhaupt migrieren, welche Bedingungen gegeben sein müssen, damit Migration stattfinden kann und auf welche Weise und mit welchen Ergebnissen Gesellschaften über die Hintergründe, Bedingungen und Folgen von Migration sprechen.

Der Referent ist tätig an der Universität Osnabrück, Institut für Migrationsforschung und Interkulturelle Studien (IMIS).

**1014** **Mittwoch**, 24.01.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Metaverse: Status quo und ein Ausblick in die immersive Zukunft des Internets

Thomas Riedel

Wer während des Metaverse-Hypes etwas genauer hinsah, konnte eine Branche entdecken, die schon weit vor dem von Meta gestarteten Metaverse-Hype florierte. Technologien wie Augmented Reality oder Virtual Reality gelten als Steigbügelhalter der Entwicklung des Metaverse, und finden schon heute neben dem Verbraucher-Markt Gaming auch in der Industrie und in B2B-Anwendungen rege Verwendung. In diesem Vortrag stellt der Tech-Journalist und Metaverse-Podcaster Thomas Riedel den aktuellen Stand der für das Metaverse benötigten Technologien dar und schaut dann in die Zukunft: Was muss sich technisch tun, damit so etwas wie ein Metaverse möglich wird? Welche gesellschaftlichen Herausforderungen stellen sich uns? Und wollen wir uns erneut zum Spielball von „Big Tech“ machen lassen, oder gestalten wir diesen Wandel als Gesellschaft diesmal mit?

**1015** **Dienstag, 26.09.2023,**  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Wie das James-Webb-Teleskop den Kosmos enträtselt

Prof. Dr. Günther Hasinger

Am 25.12.2021 wurde das James Webb Space Teleskop (**JWST**), das bisher größte, präziseste und teuerste Weltraumteleskop erfolgreich in den Weltraum gestartet. Es soll den Beginn des Universums vor über 13 Milliarden Jahren bildlich einfangen und damit bisher unbekannte Einblicke in die Entstehungsgeschichte des Universums ermöglichen. Erstmals kann die Wissenschaft mit folgenden Forschungsarbeiten beginnen: die Suche nach Bio-Molekülen in den Atmosphären extrasolarer Planeten, die Untersuchung tief in Gas und Staub versteckter Sternentstehungsgebiete sowie die Fahndung nach dem ersten Licht im Universum, das möglicherweise 50–300 Millionen Jahre nach dem Urknall durch die erste Generation von Sternen und Schwarzen Löchern ausgesandt wurde. In den letzten Monaten überraschte die Entdeckung von etlichen, bereits sehr früh im Universum entstandenen Galaxien mit dem James Webb Space Teleskop, die dem klassischen Verständnis der Kosmologie zu widersprechen scheinen. Prof. Günther Hasinger, der bei der Europäischen Raumfahrtbehörde (**ESA**) als Direktor für Wissenschaft tätig war, wird spannende Einblicke in die neueste Weltraumforschung geben.

**1016** **Mittwoch, 11.10.2023,**  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Indien: Supermacht, Kulturation und Armenhaus der Welt

Prof. Dr. Heinz-Werner Wessler

Indien und China sind die beiden „asiatischen Riesen“. Bisher war die Volksrepublik China bevölkerungsmäßig das größte Land der Welt. Doch 2023 gibt es mehr Inderinnen und Inder als Chinesinnen und Chinesen. In beiden Ländern leben jeweils mehr als 1,4 Milliarden Menschen. Die Mittelschicht wächst, doch auch die Armut ist nach wie vor erdrückend. Und immer mehr Menschen zieht es in die großen Metropolen, in deren Betonwüsten die immense Luftverschmutzung im Winter inzwischen immer wieder lebensgefährliche Werte erreicht. Gleichzeitig hat Indien das Pariser Klimaabkommen gezeichnet und investiert in großem Stil in ressourcenschonende Energieproduktion. Im Jahr 2024 sind nationale Wahlen angesagt: Es sieht nach einem leichten Spiel für die regierende hindu-nationalistische Regierungspartei **BJP** und Premierminister Na-

rendra Modi aus. Immerhin: Bei aller berechtigten Kritik ist Indien immer noch ein Bollwerk der Demokratie im Vergleich zum Autoritarismus Chinas geben. Der Referent ist Professor an der Universität Uppsala.

**1017** **Dienstag, 17.10.2023,**  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Das neue Afrika

Hans Stoisser

Digitalisierung und Globalisierung haben Afrika zu einem Teil der vernetzten globalen Gesellschaft gemacht. Die Armut geht zurück, Neues entsteht. Längst haben die afrikanischen Länder an die globalen Wertschöpfungsnetzwerke angedockt und eine neu entstandene Mittelschicht nimmt an der globalen Wissensgesellschaft teil. Dabei sind die urbanen Zentren in Kenia, Tansania, Ruanda oder auch in Nigeria, Ghana und Senegal die Treiber der Entwicklung in Ländern südlich der Sahara. Regierungen und Unternehmen aus China, der Türkei oder den arabischen Ländern haben das längst erkannt. Sie bauen mit an den Infrastrukturen und gewinnen Zugänge zu Märkten und Rohstoffen. Und sie werden immer bestimmender für die Welt der Ideen, die die afrikanischen Gesellschaften zukünftig gestalten werden. Es gilt für Europäer\*innen, diese neuen ökonomischen Realitäten und geopolitischen Veränderungen wahrzunehmen und die eurozentristische Brille von Armutsbekämpfung und Entwicklungshilfe abzulegen. Der Referent ist Ökonom, Autor und Berater von Institutionen und Firmen in Afrika.

**1018** **Mittwoch, 25.10.2023,**  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Einkaufsfälle Supermarkt – informiert einkaufen, was wir essen

Dr. Britta Schautz

Der richtige Einkauf ist die Grundlage für eine gesunde Ernährung. Doch der Gang durch den Supermarkt kann eine Herausforderung sein: Marketing-Tricks, Mogelpackungen oder besondere Auslobungen auf Verpackungen verführen oft dazu, mehr oder ungesünder einzukaufen, als man eigentlich möchte. In diesem Web-Vortrag erfahren Sie unter anderem, welche Tricks im Supermarkt zum Einsatz kommen, wie Sie Mogelpackungen erkennen und was verschiedene Kennzeichnungselemente über Lebensmittel aussagen. Natürlich gibt es auch entscheidende Tipps, um trotzdem gesund und bedarfsgerecht einzukaufen. Die Referentin ist Projektleiterin für Ernährung und Lebensmittel bei der Verbraucherzentrale Berlin.

**1019** Montag, 06.11.2023,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



### **Vernetzung, Entnetzung und die Sehnsucht nach Stille im digitalen Zeitalter**

Dr. Guido Zurstiege

Medien und Macht sind Gegenstand zahlreicher Debatten, die sich um zwei unterschiedliche Themen gruppieren: Zum einen geht es um ohnmächtig machende Praktiken der Mediennutzung. Cybermobbing gehört ebenso dazu wie Hate Speech, Herabwürdigung und Demütigung im Netz. Zum anderen geht es um die strukturelle Macht der Medien. Neue Technologien wie die Künstliche Intelligenz haben die Kommunikationsverhältnisse zudem komplizierter gemacht. Der Tübinger Medienwissenschaftler hat über das geänderte Verhalten von Mediennutzer\*innen geforscht, die vor diesem Hintergrund ihre Mediennutzung einschränken, um den Herausforderungen des digitalen Zeitalters zu begegnen. Die Wirkungen dieser „Entnetzung“ werden im Webvortrag vorgestellt.

**1020** Mittwoch, 15.11.2023,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



### **ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich?**

Dr. phil. Cornelia Mooslechner-Brüll

Bei diesem Webvortrag werden die vielschichtigen Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz (KI) auf die Welt unter die Lupe genommen, von der neuen Art der Kommunikation bis zu den ethischen Implikationen.

KI-Technologien werden in verschiedensten Bereichen unseres Lebens immer präsenter. Viele Arbeitsbereiche inklusive des Bildungswesens werden sich dadurch fundamental verändern. Auch die menschliche Kreativität und Kommunikation ist von diesen Entwicklungen betroffen: in einer Ära, in der ChatGPT die Grenzen zwischen Mensch und Maschine verschwimmen lässt, wird die Frage „Wer spricht?“ brisanter denn je. Künstliche Intelligenz verändert nicht nur unsere Kommunikation und den Prozess der Kreativität, sondern fordert auch unsere grundlegenden Vorstellungen von „Was ist der Mensch?“ und „Was ist Realität?“ neu heraus. Die Referentin ist philosophische Praktikerin und Politikwissenschaftlerin.

**1021** Mittwoch, 17.01.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



### **Nachhaltig Urlaub machen: Von den Möglichkeiten und Grenzen des guten Willens**

Prof. Dr. Dipl.-Psych. Martin Lohmann

Natürlich wissen wir, dass Reisen umweltbelastend sind und dass wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern müssen. Zu selten wird aber diese Einsicht in umwelteffektives Handeln umgesetzt. Wie kommt das? Wie funktionieren Reiseentscheidungen? Wie „ticken“ Touristen, wenn es um Nachhaltigkeit geht? Der Webvortrag wird einen kleinen konzeptionellen Ausflug in die Tücken des Konzeptes der Nachhaltigkeit und in die Psychologie machen. Außerdem werden neueste Ergebnisse aus der Forschung über Einstellungen zum nachhaltigen Reisen vorgestellt. Schließlich geht es um Faktoren, die die Entscheidung für nachhaltiges Reisen beeinflussen.

**1022** Mittwoch, 31.01.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



### **Wohnpsychologie**

Dr. Barbara Perfahl

Die Wohnpsychologie als ein Teilgebiet der Architekturpsychologie beleuchtet auf wissenschaftlich fundierter Basis die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Wohnraum. Dies können z. B. Einflüsse durch Farben, Licht, Materialien und Natur sein. Während sich Architekturpsychologie eher auf die Wirkung von Gebäuden und räumlichen Strukturen auf Menschen konzentriert, steht bei der Wohnpsychologie das direkte Wohnumfeld des Menschen im Mittelpunkt.

Die Referentin gibt in diesem Web-Vortrag einen Einblick in die Psychologie des Wohnens. Es geht um die Frage, wie Räume auf uns wirken und was benötigt wird, um glücklich zu wohnen. Sie erläutert in ihrem Vortrag einige wichtige Erkenntnisse der Wohnpsychologie, berichtet welche Tipps uns die Wohnpsychologie für das Einrichten unserer Wohnungen gibt und wie es Paaren gelingen kann, gemeinsam glücklich zu wohnen.

**1023** Donnerstag, 12.10.2023,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



### **Geburtstags Gäste: Monet bis van Gogh – Kunsthalle Bremen**

Dr. Dorothee Hansen

Mit Bildern von Monet, Manet und Renoir und ihren Freund\*innen feiert der Kunstverein in Bremen sein 200-jähriges Bestehen. Die Ausstellung rückt den Beginn des 20. Jahrhunderts in den Blick, eine be-




sonders glanzvolle Zeit in der Geschichte des Kunstvereins und des Museums. Damals entwickelte Gustav Pauli, der erste wissenschaftliche Direktor der Kunsthalle (1899–1914) seine fortschrittliche Ankaufspolitik, der das Museum bis heute seine berühmtesten Werke verdankt und die Kunsthalle zu einer der führenden modernen Galerien Deutschlands machte. Pauli erwarb ab 1905 Meisterwerke von Gustave Courbet, Édouard Manet, Claude Monet und den Impressionisten. Als er 1911 das „Mohnfeld“ von Vincent van Gogh ankauft, kam es zum Skandal – die Kunsthalle Bremen stand damals im Mittelpunkt einer deutschlandweiten Debatte um den Einzug der französischen Moderne.

Neben den historischen Fragestellungen soll die Ausstellung aber auch eine Feier sein – eine Feier der französischen Moderne, die bis heute beim internationalen Publikum so hoch im Kurs steht wie kaum eine andere Kunstrichtung. Herausragende Leihgaben von Courbet über Rodin bis zu Monet und van Gogh vermitteln ein Panorama der französischen Moderne in Deutschland vor dem Ersten Weltkrieg.

Die stellvertretende Direktorin der Kunsthalle Bremen, Dr. Dorothee Hansen, gibt in diesem Web-Vortrag einen Einblick in das kuratorische Konzept und einen Überblick über ausgewählte in der Ausstellung gezeigte Werke. Auch ein historischer Abriss zur Entwicklung der Bremer Kunsthalle unter ihrem ersten Direktor Gustav Pauli zu Beginn des 20. Jahrhunderts, zu Bremer Sammler\*innen und zur Lage in anderen fortschrittlichen Museen dieser Zeit wird Teil des Webinars sein.

Die Ausstellung ist vom 7. Oktober 2023 bis 18. Februar 2024 in Bremen zu sehen.

**1024** Dienstag, 28.11.2023,  
19.00–20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)


## Munch. Lebenslandschaft – Museum Barberini Potsdam

Dr. Dorothee Entrup

Die erste Schau über Edvard Munchs Landschaften fokussiert sich auf sein Naturverständnis. Einerseits verstand er sie als sich zyklisch erneuernde Kraft, andererseits sah er die Landschaft als Spiegel seiner seelischen Zerrissenheit. Munch entwickelte ein pantheistisches Naturverständnis, das er auf die norwegischen Küsten und Wälder projizierte. Die dramatischen Wetterverhältnisse in seinen Gemälden erhalten vor dem Hintergrund der aktuellen Klimakrise eine überraschende Brisanz. Die Ausstellung versammelt rund 90 Leihgaben, u.a. aus dem Munch-museum, Oslo, dem Museum of Modern Art, New York, dem Dallas Museum of Art, der Staatgalerie Stuttgart, dem Museum Folkwang Essen und dem Von der Heydt-Museum Wuppertal.

Die Ausstellung ist vom 18. November 2023 bis 1. April 2024 im Museum Barberini Potsdam zu sehen.


Die Referentin ist Kunsthistorikerin und Mitarbeiterin der Abteilung Bildung & Vermittlung im Museum Barberini und gibt in diesem Web-Vortrag einen Einblick in das kuratorische Konzept und einen Überblick über ausgewählte in der Ausstellung gezeigte Werke.

**1025** Dienstag, 12.12.2023,  
19.00–20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Blicke ins Universum der Queerkultur

Dr. Marian Wild

Seit über 2000 Jahren kennt die Kunstgeschichte und Archäologie queere Kunst- und Kulturäußerungen. Queer, das hier als Sammelbezeichnung für die verschiedenen Gruppen der **LGBTIQ\***-Gemeinschaft gemeint, also für Menschen, die sich nicht als heterosexuell oder cis-geschlechtlich definieren. Neben der politischen Emanzipation war und ist in diesen Gruppen immer auch die bemerkenswerte künstlerische Ausdruckskraft und Kreativität ein Thema, die Öffentlichkeit und Kultur in vielen Bereichen mitträgt. Der Vortrag gibt anhand von ein paar Schlaglichtern einen Eindruck über die Ästhetik und Ausdrucksform dieser Bewegung. Der reichbebilderte Vortrag korrespondiert auch mit dem Buch „Einhorn, Leder, Sternenstaub – Blicke ins Universum der Queerkultur“, das im Herbst 2023 im Starfruit Verlag erscheint und das von dem Referenten als Hauptautor verantwortet wird.


**1026** Dienstag, 06.02.2024,  
19.00–20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Demenz

Prof. Dr. Christoph Laske

Die Sektion für Demenzforschung und Gedächtnisambulanz in Tübingen, dient der (Früh-)Erkennung, differential-diagnostischen Abklärung und Behandlung von Gedächtnisstörungen, sowie der Beratung von betroffenen Patient\*innen und Angehörigen. Bei Gedächtnisstörungen ist es wichtig, so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen und eine Diagnose stellen zu lassen. Möglicherweise liegt eine Erkrankung zugrunde, die durch eine Behandlung geheilt oder in ihrem Fortschreiten aufgehalten bzw. verlangsamt werden kann. Der Vortrag gibt einen Überblick zu Epidemiologie, Formen, Risikofaktoren, Diagnostik, Therapie und Prävention von Demenzerkrankungen mit Schwerpunkt Alzheimer-Demenz.

Der Referent ist Leiter der Sektion für Demenzforschung und Gedächtnisambulanz in Tübingen.


**1027** **Donnerstag**, 05.10.2023,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Schlafstörungen

Dr. med. Daniel Sippel

Unter Schlafstörungen leiden sechs Prozent der Weltbevölkerung. Leider werden Schlafstörungen oft bagatellisiert und nicht entsprechend behandelt, obwohl sie zu enormen gesundheitlichen Belastungen und teils schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen. Im Vortrag wird ein Überblick über das Spektrum der Schlafstörungen gegeben. Es wird auf die verständliche und ausführliche Darstellung Wert gelegt. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Der Referent ist Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie, Ärztlicher Leiter Schlafambulanz & Schlaflabor, Klinik für Psychiatrie & Psychotherapie in Tübingen.


**1028** **Donnerstag**, 19.10.2023,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Diabetes mellitus Typ 2

Dr. med. Dietmar Klein

Bei einem Typ-2-Diabetes sind die Zuckerwerte im Blut erhöht. Unbehandelt kann die Erkrankung akute Stoffwechselentgleisungen und gesundheitliche Langzeitschäden nach sich ziehen. Ein veränderter Lebensstil und eine Behandlung mit Medikamenten können das verhindern. Neben einer medikamentösen Therapie kommt den Patient\*innen eine tragende Rolle zu: Mit einem veränderten Lebensstil – vor allem mit gesunder Ernährung, Gewichtskontrolle und Bewegung – lässt sich die Stoffwechsellage wieder bessern, und es lassen sich gefährliche Langzeitfolgen eines Diabetes verhindern.

Der Referent ist Facharzt für Innere Medizin Schwerpunkt Endokrinologie, Diabetologie und Osteologie, Stuttgart.

**1029** **Donnerstag**, 30.11.2023,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)


## Depressionen

Univ. Prof. Dr. med. Martin Walter

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste

Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft?

Der Referent ist Direktor der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena.


**1030** **Donnerstag**, 08.02.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Moderne Arbeit präventiv gestalten, gesund und kompetent bewältigen

Dr. Karlheinz Sonntag

Die moderne Arbeitswelt gesund und kompetent zu bewältigen, ist das Gebot der Stunde! Je stärker dabei präventive Ansätze berücksichtigt werden, desto erfolgreicher und nachhaltiger kann den Erfordernissen der digitalen Transformation und des demographischen Wandels begegnet werden. Im Web-Vortrag wird zunächst die Faktenlage zu den „3D-Bedingungen“ (Dynamik, Digitalisierung, Demographischer Wandel) moderner Arbeit dargestellt, ebenso wie daraus resultierende Bedarfe für ein zukunftsfähiges Personal- und Gesundheitsmanagement in Wirtschaft, Dienstleistung und Verwaltung. Danach werden praxiserprobte Maßnahmen für die Beurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz sowie die Harmonisierung von Arbeit und Privatleben – auch vor dem Hintergrund zunehmender Homeoffice-Tätigkeiten – thematisiert.

Der Referent ist Seniorprofessor für Arbeitsforschung und Organisationsgestaltung am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg.

**1031** **Montag**, 23.10.2023,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Generation Z: Neue Denkweisen und Forderungen am Arbeitsplatz

Philipp Hubert

Wir wissen seit Jahren, dass der demografische Wandel unsere Gesellschaft und unser Arbeitsleben vor extreme Herausforderungen stellen wird. Unternehmen, die sich heute nicht auf dem Arbeitgeber\*innenmarkt positionieren, werden morgen keine Mit-

arbeitenden mehr haben. Die junge Generation kann diesen Druck schon heute für sich nutzen und Arbeitsbedingungen fordern, die vor 30 Jahren noch undenkbar waren. In vielen Unternehmen entsteht deshalb der Eindruck, dass die Forderungen der jungen Generation überzogen sind. Es ist aber natürlich nicht die „Schuld“ von jungen Menschen, sondern nur wer das gesamte System aus Gesellschaft und Arbeit betrachtet, wird Lösungen finden, um in der Zukunft handlungsfähig zu bleiben.

In diesem Web-Vortrag erklärt der Psychologe Philipp Hubert, wo wir stehen und was uns in den nächsten Jahren noch bevorsteht. Er gibt aber vor allem praktische und anwendbare Tipps für Arbeitnehmer\*innen, um sich dem Wandel in der Arbeitswelt zu stellen.

Der Referent ist Psychologe (M.Sc.) und Psychologischer Unternehmensberater mit dem Fokus auf Mitarbeiter\*innen finden und binden.

**1033** Montag, 22.01.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 Ustd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Wie Künstliche Intelligenz unsere Arbeitswelt verändert

Dr. Michael Stops

Derzeit sind wir schwer beeindruckt von den Anwendungen der Künstlichen Intelligenz. Die Zahl der potentiellen Funktionalitäten scheint riesig und regelmäßig berichten die Medien über neue Innovationen. Das löst Spekulationen und auch Ängste davor aus, dass bestimmte Jobs mit ähnlichen Aufgaben- oder Interaktionsmustern künftig vollständig automatisch übernommen werden. Und auch eine zunehmende Zahl an Studien befasst sich mit dem Spektrum der Tätigkeiten, die von KI-Anwendungen übernommen werden könnten. Erleben wir „nur“ einen Hype? Oder sind die Befürchtungen berechtigt?

Dieser Web-Vortrag befasst sich mit aktuellen Erkenntnissen über die Auswirkungen der KI auf die Arbeitswelt. Dabei geht Dr. Michael Stops auch darauf ein, an welchen Stellen selbst die KI-Branche Grenzen für die Einsetzbarkeit ihrer Innovationen sehen.

Der Referent ist Senior Researcher in der Forschungsgruppe „Berufe in der Transformation“ des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) in Nürnberg und beim Forschungsprojekt „ai:conomics“.

**1034** Montag, 05.02.2024,  
19.00-20.00 Uhr (1 Ustd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## DIGITALE VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT VHS.WISSEN LIVE

**vhs • wissen live**  
das digitale Wissenschaftsprogramm

### Die Demokratie und ihre Zukünfte

PD Dr. Felix Heidenreich

In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen. Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer. Geht der Demokratie also die Zukunft aus? Wie lässt sich glaubwürdig so etwas wie kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren? Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar.

Der Referent arbeitet am Internationalen Zentrum für Kultur und Technikforschung (IZKT) der Universität Stuttgart. Im akademischen Jahr 2017/2018 war er Alfred-Grosser Gastprofessor in Paris und Nancy (Sciences Po).

**1035** Montag, 11.09.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 Ustd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei

### Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus

Prof. Dr. Paula Diehl

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten. Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête. Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien auseinander.

Die Referentin ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.

Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

**1036** Dienstag, 12.09.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 Ustd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei

## „Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission

Prof. Dr. Bernhard Maier

Im Frühjahr 1493 bestätigte Papst Alexander VI. das Anrecht der spanischen Könige auf die neu entdeckten Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn sie deren Missionierung betrieben. Damit war ein Grundmuster vorgegeben. Prof. Dr. Bernhard Maier zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch dabei bald an Grenzen stießen. Bekehrungen waren selten nachhaltig. Man musste die Sprachen der Heiden erlernen, die Frohe Botschaft übersetzen, Mythen und Rituale christlich deuten, Schulen gründen, medizinische Versorgung bieten, ja, wenn nötig die anvertrauten Völker paternalistisch auch gegen die eigene Kolonialmacht in Schutz nehmen. So änderten sich mit der Mission auch die Religionen in den Missionsgebieten, die christliche Muster übernahmen und teils selbst missionarisch wurden, während viele Missionare einen neuen Sinn für Spiritualität und Ganzheitlichkeit mit nach Hause brachten.

Der Referent lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

**1037** **Mittwoch**, 27.09.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung

Dr. Christian Mölling

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst. Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht. Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen. Der Referent ist Forschungsdirektor der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP). Er forscht und berät seit über 20 Jahren zu Sicherheit und Verteidigung. Seit dem 24. Februar 2022 ist er als Experte auch aus dem öffentlichen Diskurs nicht mehr wegzudenken.

**1038** **Sonntag**, 01.10.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## Grausamer Despot oder kolonialer Held? – Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur

Dr. Julia Seibert

Keine andere historische Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. von Belgien.

Denn Léopold war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über ein riesiges Gebiet in Zentralafrika – den 1885 gegründeten „Kongo-Freistaat“.

Historiker\*innen sind sich einig, dass Leopolds Herrschaft im Kongo zu den dunkelsten Kapiteln der europäischen Kolonialgeschichte gehört. Die Wahrnehmung seiner Person in der belgischen Gesellschaft ist hingegen bis heute ambivalent.

Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Deutungen Léopolds II. und welche Faktoren bedingen eine kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Léopold?

Dr. Julia Seibert hat zur Geschichte des Kongo und zu Léopold II. publiziert – u.a. in dem Sammelband „Tyranen: Eine Geschichte von Caligula bis Putin“, der 2022 bei C.H. Beck erschien.

**1039** **Sonntag**, 08.10.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## Börsenverein des Deutschen Buchhandels



### Veranstaltung mit dem Börsenverein und dem Sachbuchpreisträger 2023

Ein Hof und elf Geschwister. Geschwister. Der stille Abschied vom bäuerlichen Leben in Deutschland.

Prof. Ewald Frie

Kühe und Schweine auf der Weide, Pferde vor dem Pflug, ein Garten für die Vorratshaltung. Das bäuerliche Leben der Fünfzigerjahre scheint dem Mittelalter näher als unserer Zeit.

Doch dann ändert sich alles: Einst wohlhabende und angesehene Bauern gelten trotz aller Modernisierung plötzlich als ärmlich und rückständig, ihre Kinder riechen nach Stall und schämen sich.

Wege aus der bäuerlichen Welt weist die katholische Kirche mit neuer Jugendarbeit. Der Sozialstaat hilft bei Ausbildung und Hofübergabe. Schon in den Siebzigerjahren ist die Welt auf dem Land eine völlig andere.

Der Referent erzählt in dem Vortrag am Beispiel seiner Familie von der großen Zäsur und zeigt, wie die Welt der Eltern unterging, die Geschwister anderen



Lebensentwürfen folgten und der allgemeine gesellschaftliche Wandel das Land erfasste.

Ewald Frie wurde 1962 als neuntes von elf Kindern einer katholischen Bauernfamilie im Münsterland geboren. Er ist Professor für Neuere Geschichte an der Universität Tübingen und ordentliches Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften. Für sein Buch „Ein Hof und elf Geschwister“ (C.H. Beck) erhielt er 2023 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels, der auch Kooperationspartner dieser Veranstaltung ist.

**1040** **Mittwoch**, 11.10.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 Ustd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



### Warum Erben ungerecht ist

Dr. Stefan Gosepath

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft.

Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.

Der Referent ist Professor für Philosophie an der **FU** Berlin. Zuvor forschte er u.a. an der Columbia University und an der Harvard University.

**1041** **Donnerstag**, 12.10.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 Ustd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



DEUTSCHE AKADEMIE DER  
TECHNIKWISSENSCHAFTEN

### Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann.

in Kooperation mit der acatech

Prof. Dr. Vera Mayer

Wir Menschen leben seit unserer Geburt mit Pilzen zusammen. Manche leben in und auf unseren Körpern, sind unsere ständigen Begleiter\*innen und gehören damit zu unserer normalen Mikrobiota.

Sie helfen uns, Nährstoffe besser zu verwerten und stärken unser Immunsystem. Andere Pilze leben in Symbiose mit Pflanzen und versorgen diese mit Nährstoffen und Wasser aus der Erde. Pilze sorgen also für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit, obwohl sie mikroskopisch klein sind.

Die Pilzbiotechnologie von heute erforscht, wie Stoffwechselpotentiale von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können.

Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser?

Wie das gelingen könnte, und warum hier eine intensive Zusammenarbeit aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft so wichtig ist, erläutert Vera Meyer. Ihre transdisziplinären Forschungsvorhaben verbinden Natur- und Ingenieurwissenschaften mit Kunst, Design und Architektur und entwerfen so biobasierte Szenarien für mögliche Lebens- und Wohnwelten der Zukunft.

1

Gesellschaft

**Baustoffmarkt HAPPE**  
Alles zum Bauen und Renovieren.

Paderborn ☎ (05251) 1582-0 Delbrück ☎ (05250) 9849-0

**KAMINÖFEN** Erstklassige Modelle  
namhafter Hersteller  
jetzt zu heißen Preisen!

Die Referentin leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der Technischen Universität Berlin und ist darüber hinaus auch als freischaffende Künstlerin unter dem Pseudonym V. meer aktiv.

Sie ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

**1042** **Dienstag**, 17.10.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



**Friedens  
preis** des Deutschen  
Buchhandels

### Veranstaltung mit dem\*der Friedenspreisträger\*in 2023

Auch 2023 ist eine Veranstaltung mit dem\*der Friedenspreisträger\*in des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.

**1043** **Montag**, 23.10.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



### Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

Richard C. Schneider

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern?

Richard C. Schneider, **SPiegel**-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der **ARD**, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland.

Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

**1044** **Sonntag**, 29.10.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



### Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche

Prof. Dr. Thomas Großbölting

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine „Zäsur in der Kirchengeschichte“ – so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten. Der Referent ist Direktor der Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg und Professor für Geschichte an der Universität Hamburg.

**1045** **Sonntag**, 05.11.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



**acatech**

DEUTSCHE AKADEMIE DER  
TECHNIKWISSENSCHAFTEN

### Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

in Kooperation mit der acatech

Prof. Dr. Michael Decker

Roboter können dem Menschen schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen: in Laboren und Fabriken ebenso wie in der Alten- oder Krankenpflege. Industrie-Roboter gehören längst zum Alltag und werden für die Industrie 4.0 stetig weiterentwickelt. Mit Blick auf die zunehmenden Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz rückt das Zusammenspiel von Mensch und Roboter weiter in den Fokus. Hier wird nicht mehr allein der Mensch Entscheidungen treffen. Der Vortrag thematisiert die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, die der Einsatz solcher Technologien aufwirft.

Der Referent ist Professor für Technikfolgenabschätzung und Leiter des Bereichs „Informatik, Wirtschaft und Gesellschaft“ des **KIT** und Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

**1046** **Dienstag**, 07.11.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit

Reinhard Bingener, Markus Wehner

Deutschland hat über viele Jahre die Gefahr ignoriert, die von Putins Regime ausging. Es hat die Warnungen seiner europäischen Nachbar\*innen in den Wind geschlagen und sich von Gas und Öl aus Russland immer abhängiger gemacht. Wie konnte es dazu kommen? Welche Rolle spielte dabei Gerhard Schröder als SPD-Bundeskanzler und späterer Gas-Lobbyist mit seinem weitverzweigten Netz in Politik und Wirtschaft? Warum schlug CDU-Kanzlerin Angela Merkel keinen weitsichtigeren Kurs ein? Welche geschäftlichen und politischen Verbindungen, aber auch welche wirtschaftlichen und strategischen Interessen führten dazu, dass Deutschland auf Putin setzte, obwohl er schon vor seinem Überfall auf die Ukraine Kriege geführt, die Opposition ausgeschaltet und Freiheits- und Menschenrechte missachtet hatte?

Die FAZ-Korrespondenten Reinhard Bingener und Markus Wehner decken in dem Vortrag die Moskau-Connection der deutschen Politik auf und zeigen, wie eine der größten Fehleinschätzungen deutscher Außenpolitik seit 1945 möglich wurde.

**1047** Donnerstag, 09.11.2023,  
19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## Vermögensungleichheit und Klassenanalyse

Dr. Nora Waitkus

Das Schisma zwischen Eigentum und Nicht-Eigentum an Produktivvermögen galt einst als der zentrale Klassengegensatz in kapitalistischen Gesellschaften. In Deutschland besitzt das reichste Prozent der Bevölkerung rund 35 Prozent des gesamten Vermögens, und bis weit in die Mittelschichten hinein haben Wohneigentum und Finanzvermögen eine wichtige Funktion für die soziale Absicherung und Statusreproduktion. Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann.

Die Referentin ist Assistant Professor\*in an der London School of Economics (LSE).

**1048** Montag, 13.11.2023,  
19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten

Prof. Thomas Bugnyar

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher. Doch leben Kolkraben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Wie gelingt es ihnen, sich in andere hineinzuversetzen? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?

Der Referent ist ein weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe und Professor an der Universität Wien. Sein Buch über Raben wurde als Wissenschaftsbuch 2023 ausgezeichnet.

**1049** Donnerstag, 16.11.2023,  
19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche

Prof. Dr. Susanne Schröter

Italy goes global. Pizza und Pasta, Espresso und Gelato und nicht zu vergessen Salat sind zu Lieblings Speisen der Menschheit arriviert. Worauf beruht dieser Erfolg?

Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, daß ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird. Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana mit dem Gastrosophen Dr. Peter Peter.

Der Referent ([www.pietropietro.de](http://www.pietropietro.de)) lehrt am Zentrum für Gastrosophie der Universität Salzburg. Er entwirft kulinarische Reisen und verfasst die Kolumne Peters Lebensart für das Rotary Magazin. Seine prämierten Kulturgeschichten der Italienischen, Deutschen, Österreichischen und Französischen Küche gelten als Standardwerke.

**1050** Donnerstag, 23.11.2023,  
19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## Die Intelligenz der Bienen

Prof. Dr. Lars Chittka

Bienen verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht. Verschiedene Arbeiterinnen spezialisieren sich auf den Wabenbau, die Klimakontrolle, die Verteidigung und die Suche nach

Nektar und Pollen. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen aber nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen. In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition (Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Es gibt nun sogar Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, mit autobiografischen Erinnerungen, emotionalen Zuständen, der Möglichkeit, zumindest für die unmittelbare Zukunft zu planen und Probleme durch Nachdenken statt durch Versuch und Irrtum zu lösen. Dies könnte tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben.

Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London. Er ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina und der Royal Entomological Society of London.

**1051** Sonntag, 26.11.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei

## Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass

Prof. Dr. Susanne Schröter

Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Die Werte der Freiheit und Demokratie galt es gegen ein autokratisches System zu verteidigen. Doch hinter der vermeintlichen Geschlossenheit zeigten sich schnell die ersten Bruchstellen. Wie werden wirtschaftliche Zwänge mit politischen Zielen in Einklang gebracht? Wie viel sind dem Westen die eigenen Ideale wert? Dass sich dahinter ein tiefgreifendes strukturelles Problem des Westens verbirgt, zeigt die Ethnologin und Islamexpertin Susanne Schröter im Vortrag. Angesichts der jüngsten Konflikte in der Ukraine, in Afghanistan und Mali sowie der Planlosigkeit westlicher Regierungen im Umgang mit Migrationsbewegungen, Islamismus und Cancel Culture diagnostiziert sie einen zwischen Hybris und Selbsthass gefangenen Westen, der unentwegt die Werte der Demokratie beschwört, sie aber gleichzeitig immer dann verrät, wenn es darauf ankommt.

Prof. Dr. Susanne Schröter lehrte und forschte u.a. an der University of Chicago und der Yale University. 2008 wurde sie auf die Professur für „Ethnologie kolonialer und postkolonialer Ordnungen“ und an die Goethe-Universität Frankfurt berufen, wo sie seit 2014 das „Frankfurter Forschungszentrum Globaler Islam“ leitet.

**1052** Sonntag, 03.12.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek

Dr. Mirjam Neumeister

Mit den Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ besitzt die Alte Pinakothek in München einen besonderen Schatz:

17 kleine Tafelbilder versammelt in einem eigenen Kabinett erzählen die Geschichte der Maria de' Medici, die nach dem Tod ihres Mannes König Heinrich IV. von Frankreich, stellvertretend für ihren minderjährigen Sohn die Regentschaft übernahm. Auch nach dessen Thronbesteigung versuchte sie politisch Einfluss zu nehmen und eigene politische Ziele durchzusetzen. Peter Paul Rubens der zu den gefragtesten Malern seiner Zeit zählte, nahm den Auftrag an, ihre Geschichte zu erzählen und in ihrem Sinne zu deuten. Die großen Leinwandbilder zählen heute zu den Attraktionen im Louvre. Ihnen voraus gingen die Ölskizzen in denen Rubens erste Ideen entwickelte, manchmal auch verwarf, und die später den Berater\*innen der Königin vorgelegt wurden, bevor es an die Produktion der monumentalen Gemälde in der Werkstatt ging. Die vorbereitenden Ölskizzen jedoch, von denen sich der überwiegende Teil in der Alten Pinakothek befindet, sind völlig eigenhändig und unschätzbare Dokumente für die Genese dieses berühmten Zyklus.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

**1053** Donnerstag, 14.12.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei





## Die Hanse – Europas „Supermacht“ des Mittelalters

Hartmut Borgschulze



Über 500 Jahre hinweg beherrschte die Hanse mit teilweise mehr als 200 Städten den Handel länderübergreifend in Nordeuropa und könnte auch heute noch der Europäischen Union (EU) ein Vorbild sein. Das lockere Bündnis zwischen Kaufleuten, Kontoren und Städten, beruhend auf Integration und Autonomie, blieb eigenartig formlos und nebulös; dennoch lehrte die Hanse die Herrschenden das Fürchten und unterwarf ihre Gegner in Kriegen. Der Kurs startet bei den sogenannten Waldemarskriegen zwischen Dänemark unter seinem König Waldemar IV. und den wendischen Hansestädten unter Führung Lübecks.

**1062** BEGINN: 20.09.2023, 4× mittwochs,  
10.45-12.15 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
29,60 Euro (ermäßigt: 21,60 Euro)

## Der „Wilde Westen“ und seine „Helden“ – Anspruch und Realität

Hartmut Borgschulze



Der Wilde Westen ist den meisten von uns überwiegend aus zahlreichen Westernfilmen bekannt. Um die einzelnen Akteure ranken sich viele Geschichten, die Historiker nur schwer verifizieren können.

Wie war es wirklich? Lernen Sie den Wilden Westen am Beispiel namhafter Persönlichkeiten näher kennen. Die Reihe startet mit General Custer, der vor allem durch seine Niederlage und seinen Tod in der Schlacht am Little Bighorn bekannt ist. Weiter geht es mit Wyatt Earp, dem wohl berühmtesten Gesetzeshüter des Wilden Westens, und Buffalo Bill. Der Bisonjäger gilt auch als einer der Begründer des modernen Showbusiness.

Bei allen vermengen sich tatsächliche Ereignisse mit Übertreibungen und Ausschmückungen. Gemeinsam überprüfen wir die Darstellung der verschiedenen Westernhelden und analysieren, was Realität und was Dichtung ist.

**1063** BEGINN: 24.11.2023, 3× freitags,  
10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
22,70 Euro (ermäßigt: 16,70 Euro)

## Rebellische Frauen zurzeit der französischen Revolution

Katharina Meermeier

Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit (und Schwesterlichkeit?)! Die Schlagworte der französischen Revolution ab 1789, sollten sie nicht auch für Frauen gelten? Kühne Frauen forderten von Beginn der Revolution Menschenrechte für beide Geschlechter, die Teilhabe am politischen Geschehen, die Verbesserung der sozialen Lage der armen Leute. Vergebens: Manche der Vorkämpferinnen endeten unter der Guillotine. Trotz Niederlagen wurden sie Vorbild für Emanzipationsbewegungen von Frauen in anderen Ländern, z.B. in Deutschland. Möglichkeiten und Grenzen von Aktivitäten in revolutionären Situationen sollen im Kurs an ausgewählten Einzelbeispielen dargestellt werden. Die Bedeutung dieser kühnen, unkonventionellen Frauen für nachfolgende Generationen bis heute wird erörtert und diskutiert.

**1064** BEGINN: 08.11.2023, 4× mittwochs,  
10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
27,60 Euro (ermäßigt: 19,60 Euro)

## Citizen Science – Paderpedia: Was wissen Sie über die Pader?

Dr. Michael Ströhmer, Benedikt Heitmar

Geschichten, Bilder, Dokumente, Wissenswertes zur Pader: Das ist die Perspektive des Citizen Science Projekts „Paderpedia“ auf den Fluss, der unserer Stadt den Namen gibt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie selbst Teil dieses Projektes werden können, indem Sie ihre eigenen Erlebnisse, Fakten oder Bilder

auf der Webseite von Paderpedia zur Verfügung stellen. Citizen Science bedeutet nämlich, die Bürger\*innen bei diesem Projekt zu beteiligen und den großen Wissensschatz zur Pader aus den Schubläden, Schränken und Köpfen der Paderborner\*innen zu bergen. Stöbern Sie für einen ersten Eindruck gerne schon einmal auf der Webseite [www.paderpedia.de](http://www.paderpedia.de)

**1064** Freitag, 17.11.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## Paderborner Bildungsgeschichte

Klaus Zacharias



Paderborn ist eine Stadt mit langer Bildungstradition. Um 800 gründete Karl der Große die Domschule, die Anfang des 17. Jahrhunderts als „Theodorianum“ an den Kamp verlegt wurde. Daneben entstanden weitere Bildungsstätten, so 1614 die „Academia Theodoria“, die älteste Universität Westfalens, heute die „Theologische Fakultät Paderborn“. Aber schon früh begann auch die Mädchenbildung, denn bereits seit 1658 sorgten sich die Augustiner Chorfrauen des Michaelsklosters darum. Seit 1859 gibt es das heutige Pelizaeus-Gymnasium und seit 1888 das heutige Reismann-Gymnasium. Auch im 20. Jahrhundert kam es zu Neugründungen: So entstanden direkt nach Ende des letzten Krieges die Pädagogische Hochschule und später die Ingenieurschule, die dann in der Gesamthochschule (heute: Universität) aufgingen; weitere Gymnasien und Gesamtschulen kamen hinzu, so 1967 das Goerdeler-Gymnasium und 1972 das Gymnasium Schloß Neuhaus).

Die Paderborner Bildungsgeschichte soll an einigen Beispielen verdeutlicht werden. Dabei soll auch die Förderung behinderter Menschen nicht vergessen und am Beispiel der Blindenschule bedacht werden.

**1065** BEGINN: 07.09.2023, 4x donnerstags,  
10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
29,60 Euro (ermäßigt: 21,60 Euro)

## „Paderborn der Nase nach“ – durch die Augen einer Clownin und die Linse eines Fotografen

Anne Schwede, Harald Morsch



Die Clownin PfefferMinze Otilie Tatsächlich stellt in ihrem Buch viele verschiedenen Sehenswürdigkeiten ihrer Heimatstadt vor. Mit humorigen, manchmal nachdenklichen, immer aber augenzwinkernden Texten zeigt sie interessierten Menschen bekannte und unbekannte Schauplätze Paderborns. Sie werden es erleben: Mit den Augen eines Clowns sieht

die Welt gleich viel positiver aus!

Die Autorin heißt im wirklichen Leben Anne Schwede und ist 2022 mit der Kulturnadel der Stadt Paderborn für ihre Tätigkeit geehrt worden. Sie engagiert sich schon seit vielen Jahren als Klinik-Clownin in verschiedenen Pflegeeinrichtungen und betreibt das Paderborner Humorkolleg.

Vom Drei-Hasen-Fenster über einen Besuch im Diözesanmuseum bis hin zur Augenquelle hat der Paderborner Fotograf und Grafiker Harald Morsch sie mit seiner Kamera begleitet. So sind viele schöne Momentaufnahmen entstanden, die die Sehenswürdigkeiten auch mal aus einer anderen Perspektive beleuchten. Freuen Sie sich auf einen genüsslichen Abend und lernen Sie Otilie und Harald Morsch persönlich kennen.

**1066** Donnerstag, 28.09.2023,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

## ZEITENWENDE WIRTSCHAFT – NEUSTART NOTWENDIG?

Diese diskussionsoffene dreiteilige Vortragsreihe beschäftigt sich mit der möglichen oder notwendigen Zeitenwende der Wirtschaft unter den drei Gesichtspunkten „Globalisierung, Strukturkrise, Infrastruktur“. Fundierte Grundinformationen zu den einzelnen Themen bilden die Ausgangsbasis für einen regen Gedankenaustausch. Die Termine sind einzeln buchbar und bauen nicht direkt aufeinander auf.

### Zeitenwende Wirtschaft – Neustart notwendig? Herausforderung: Anpassung an die Globalisierung

Joachim Koch

Was werden die großen Herausforderungen für die Unternehmen durch die Wirtschaftsglobalisierung

mit ihren Vor- und Nachteilen sein? Wie werden sich die armen Länder dazu entscheiden? Welche generellen Globalisierungsrichtungen können sich durchsetzen? Welche Lösungshilfen durch den Staat bzw. Lösungsansätze für Unternehmen gibt es zur konkreten Problemlösung für Deutschland?

**1067 Freitag**, 03.11.2023,  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
7,40 Euro (ermäßigt: 5,40 Euro)

### **Zeitenwende Wirtschaft – Neustart notwendig? Herausforderung: handfeste Strukturkrise – Rückfall im internationalen Vergleich**

Joachim Koch

Die handfeste Strukturkrise in Zusammenhang mit einem Rückfall im internationalen Vergleich. Bedarf es einer Kurskorrektur hin zu neuen Unternehmen und neuen Unternehmer\*innen? Was bedeutet die nachlassende Gründungsdynamik in Deutschland? Wie muss das Wissenschaftssystem und Berufssystem zukünftig umgestellt werden? Wie wichtig ist die Stärkung junger und etablierter Unternehmen?

**1068 Freitag**, 10.11.2023,  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
7,40 Euro (ermäßigt: 5,40 Euro)

### **Zeitenwende Wirtschaft – Neustart notwendig? Problemlösungen in speziellen Bereichen zur Unterstützung der Wirtschaft**

Joachim Koch

Welche Bereiche der technischen und sozialen Infrastruktur wirken sich vorwiegend auf die Zukunft der Wirtschaft aus? Welche unterstützenden Maßnahmen sind im Bereich einzelner Schwerpunkte notwendig oder sinnvoll?

**1069 Freitag**, 17.11.2023,  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
7,40 Euro (ermäßigt: 5,40 Euro)

### **Paderborner Diskussionsrunde am Vormittag**



Hartmut Borgschulze, Joachim Koch

Die Paderborner Diskussionsrunde beschäftigt sich unter der Leitung von Hartmut Borgschulze und Joachim Koch, unterstützt von den langjährigen Teilnehmerinnen Marlene Lubek und Monika Michels, mit aktuellen und historischen Themen aus Politik und Geschichte.

Die gemeinsame Ausgangsbasis für eine Diskussion wird durch Kurzvorträge von Teilnehmer\*innen, aus

dem Moderationsteam oder eingeladenen Referent\*innen hergestellt, Fragen und Meinungen beleuchten dann die Themen von verschiedenen Seiten. Neu: An drei Terminen sind externe Gastredner vorgesehen, an diesen Tagen treffen alle Angemeldeten zusammen. An den übrigen acht Tagen wird die Gruppe geteilt, da an je zwei Terminen dasselbe Thema diskutiert werden soll. So können in diesem Semester pro Person maximal sieben Dienstage (dreimal Gesamtkurs, viermal geteilte Gruppe) besucht werden.

**1071 BEGINN**: 19.09.2023, 11x dienstags,  
10.30-12.00 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
16,00 Euro (ermäßigt: 10,80 Euro)

### **Familiengeschichtliche Quellen im Stadt- und Kreisarchiv Paderborn**

Jonas Eberhardt, Wilhelm Grabe

Sie möchten etwas über Ihre Vorfahren erfahren? Der Einstieg in die Familien- oder Ahnenforschung ist für Unkundige nicht immer ganz einfach. Die wichtigsten Anlaufstellen sind kirchliche, staatliche und kommunale Archive mit ihren zahllosen Urkunden, Akten und sonstigen Dokumenten. Lernen Sie, welche Unterlagen für die Familienforschung von hohem Wert sind und wie Sie sie nutzen können.

## **500 Jahre Kirche, Kirmes, Kultur**



gebunden  
ISBN 978-3-89710-874-5

und überall wo es Bücher gibt

**BONIFATIUS**



**1072** **Dienstag, 21.11.2023,**  
19.00-21.30 Uhr (3 UStd.)  
Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“

Johannes Breimhorst

Mit 60 oder 70 gehört man noch lange nicht zum alten Eisen und verfügt über viel Lebenserfahrung, die hier zu Wort kommen sollen. Ausgehend von persönlichen Leseerlebnissen beschäftigen sich die Teilnehmenden mit der Frage, wie der Umgang mit anderen Menschen das eigene Leben bereichern kann. Die konkreten Themen werden zu Beginn des Kurses gemeinsam abgesprochen. Selbstverständlich sind nicht nur Senior\*innen willkommen.

**1073** **BEGINN: 19.10.2023, 8x donnerstags,**  
10.45-12.15 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
56,40 Euro (ermäßigt: 40,40 Euro)

### „Irgendwie anders“ – Hochsensibilität erkennen und verstehen

Katrin Lehmann



Zu laut, zu schnell, zu viel? Hochsensible Menschen (HSP) nehmen viel mehr Eindrücke aus ihrer Umgebung wahr, was mitunter zu Schwierigkeiten im Alltag führen kann.

In diesem Vortrag wird die Dozentin einen Überblick darüber geben, was Hochsensibilität ist, welche Sonnen- und Schattenseiten sie haben kann und wie man herausfindet, ob man selbst davon betroffen ist. Außerdem werden Möglichkeiten angesprochen, wie hochsensible Menschen ihren Alltag entsprechend ihren besonderen Bedürfnissen gestalten können.

**1074** **Freitag, 15.09.2023,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)



### Vergessene Inklusionskinder – (Hoch-) Begabte Kinder in der Kita

Ulrike Krause



Im Kita-Alltag treffen pädagogische Fachkräfte immer wieder auf Kinder, die intensivere Begleitung benötigen als andere. Schwächen, werden in der Regel schnell erkannt und Hilfsmöglichkeiten angeboten. Aber was ist mit den Kindern, die aufgrund ihrer Stärken und Begabungen Unterstützungsbedarf haben? Fallen die im Alltag ebenfalls auf?

Wenn uns Kinder als sehr vorlaut, impulsiv und unkonzentriert begegnen, zu schüchtern, ängstlich und extrem sensibel erscheinen oder immer wieder über Kopf- und Bauchschmerzen klagen, fragt man sich, woher das kommt. Womöglich ist eine besondere Begabung die Erklärung.

Daher beschäftigt sich der Abend unter anderem mit den Fragestellungen:

- Was ist Hochbegabung? ■ Woran kann ich ein solches Kind erkennen und muss es getestet werden?
- Wie können wir diese Kinder unterstützen und fördern? ■ Sollte ein Kind vorzeitig eingeschult werden? ■ Was brauchen die Eltern dieser Kinder?

Der theoretische Überblick wird abwechslungsreich durch zahlreiche Praxisbeispiele ergänzt und wendet sich nicht nur an pädagogische Fachkräfte, sondern an alle, die Interesse an diesem Thema haben.

Die Veranstaltung findet mit freundlicher Unterstützung der „Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind Ostwestfalen-Lippe e.V.“ statt.

**1075** **Donnerstag, 21.09.2023,**  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Leichter lernen mit Erfolg – Informationen für Eltern von Vor- und Grundschulkindern

Gabriele Waldmann



Lernblockaden können sich durch unterschiedliche Symptome bemerkbar machen. Häufig treten sie in Form von Unkonzentriertheit, Herausforderungen beim Schreiben, Lesen oder Rechnen, mangelnder Lernmotivation oder Prüfungsängsten auf. Auch eine Hochbegabung kann zu auffälligen Verhaltensweisen

eines Kindes führen (z. B. als Störung oder Verweigerung des Unterrichts oder der Hausaufgaben durch Hyperaktivität oder Teilnahmslosigkeit).

Die Ursachen für Lernblockaden sind sehr unterschiedlich und können u. a. in einer nicht integrierten motorischen Entwicklung (das Kind ist nicht gekrabbelt) liegen. Eine Möglichkeit, diese Blockaden zu bearbeiten, bietet die Edu-Kinestetik. Mit kinesio-logischen Bewegungsübungen kann das Kind gezielt unterstützt werden, sodass es die eigenen Lernchancen besser nutzen kann.

Neben Informationen über Lernblockaden und ihre möglichen Ursachen erhalten die Teilnehmenden Ausblicke auf mögliche Hilfestellungen, damit sich Vorschulkinder optimal fürs Lernen vorbereiten und Grundschulkindern Unterstützung beim Lernen erhalten können.

**1076** **Mittwoch, 27.09.2023,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

## ERFAHRUNGSWISSEN FÜR INITIATIVEN (EFI) - EFI-AUSBILDUNG 2023

DIE ANLAUFSTELLE FÜR EHRENTLICHES ENGAGEMENT DER STADT PADERBORN bietet einmal jährlich eine Seminarreihe für Menschen, die sich in ihrer nachberuflichen Phase eine neue Herausforderung wünschen und sich ehrenamtlich engagieren möchten. Ob im sozialen, im kulturellen oder im sportlichen Bereich, ob generationsübergreifend oder für ältere Menschen – dem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Hier lernen die Teilnehmenden, ihre Ideen in Projekte umzusetzen, andere für ihre Ideen zu begeistern, gemeinsam mit Gruppen zu arbeiten und falls nötig, effektiv Sponsor\*innen für die Umsetzung zu suchen.

Als sogenannte SeniorTrainer\*innen unterstützen, beraten, begleiten und entwickeln sie dann Projekte. Sie arbeiten selbstständig und ehrenamtlich. Im Team unterstützen sie sich gegenseitig: Bei regelmäßigen Treffen tauschen sie sich aus und diskutieren neue Projekte.

### 2023 WIRD EINE WEITERE EFI-AUSBILDUNG ANGEBOTEN.

Veranstaltungsort ist das Projektbüro, Mühlenstraße 43, 33098 Paderborn.

Die Termine für die Kurstage:

**16. + 17.10.2023** von 9.30 bis 15.30 Uhr

**20. + 21.11.2023** von 9.30 bis 15.30 Uhr  
Reflexionstag und Zertifikatsübergabe:

**29.01.2024** von 13.00 bis 20.00 Uhr  
Die Teilnahme ist kostenlos.

### ANMELDUNG UND NÄHERE INFORMATIONEN

zur EFI-Ausbildung erhalten Sie bei der Anlaufstelle für ehrenamtliches Engagement der Stadt Paderborn:

**Dagmar Tröster,**

Tel. 05251 88-11255

**Nadine Kordtomeikel,**

Tel. 05251 88-11256

[ehrenamt@paderborn.de](mailto:ehrenamt@paderborn.de)



## Brain Gym® – auch das Gehirn braucht Training

Gabriele Waldmann



Geistig fit sein und bleiben, das wünschen sich alle. Viele Jugendliche und Erwachsene haben Stress beim Lesen, Schreiben und anderen alltäglichen Tätigkeiten, können sich schlecht erinnern und nutzen ihr eigentliches Lernpotenzial nicht.

Die leichten Bewegungsübungen und Akupressur von Dr. Paul E. Dennison trainieren das Gedächtnis und die Konzentration. Beide Gehirnhälften werden aktiviert und die neuronalen Verbindungen verstärkt. Die Techniken sind leicht zu lernen und helfen Menschen jeden Alters, die eigenen Möglichkeiten auf allen Ebenen zu nutzen und so wieder Freude am Wissenserwerb und allgemein Lebensfreude und Lebensqualität zu gewinnen. Sie fördern das Sprach- und Mathematikverständnis und das logische Denken, bewirken eine gesunde Haltung und dienen auch dem Stressabbau und der Entspannung.

**1077** **Samstag**, 09.12.2023,  
10.00-17.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
61,20 Euro (ermäßigt: 45,20 Euro)

An den Unter-  
richtsorten stehen  
nur sehr wenige freie  
Parkplätze zur Verfügung.

Bitte nutzen Sie  
die öffentlichen  
Parkmöglich-  
keiten.



## INFORMATIONEN ZUM SCHULÜBERGANG BEI SONDERPÄDAGOGISCHEM UNTERSTÜTZUNGSBEDARF



### Welche Grundschule für mein Kind? – Informationen zum Übergang in die Primarstufe von Kindern mit sonder- pädagogischem Unterstützungsbedarf

Zu diesem Informationsabend sind die Eltern eingeladen, deren Kind im Sommer 2024 eingeschult wird und voraussichtlich einen sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf hat. Andere Interessierte wie Erzieher\*innen, Lehrkräfte und Therapeut\*innen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Zu den Unterstützungsbedarfen zählen die Förderschwerpunkte Lernen, emotionale und soziale Entwicklung sowie Sprache, außerdem geistige Entwicklung, Hören und Kommunikation, körperliche und motorische Entwicklung und Sehen.

Im ersten Teil des Abends informiert das Schulamt für den Kreis Paderborn über das Einschulungsverfahren sowie über die Standorte des Gemeinsamen Lernens und der Förderschulen. Außerdem werden verschiedene Beratungsmöglichkeiten für Eltern, Erzieher\*innen und Lehrkräfte aufgezeigt.

Im zweiten Teil können sich die Teilnehmenden individuell über sonderpädagogische Unterstützungsmöglichkeiten im Grundschulbereich informieren. Es beraten Expert\*innen vom Schulamt des Kreises Paderborn und Vertreter\*innen einzelner Schulen.

**1078** **Mittwoch**, 20.09.2023, 19.00-21.00 Uhr  
(3 UStd.)  
Kreisverwaltung Paderborn, großer Sitzungssaal,  
entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung bei der vhs Paderborn  
ist erforderlich.

### Welche weiterführende Schule für mein Kind? – Informationen zum Übergang in die Sekundarstufe von Kindern mit sonder- pädagogischem Unterstützungsbedarf

Zu diesem Informationsabend sind alle Interessierten eingeladen, insbesondere Eltern, deren Kind mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf im Sommer 2024 oder 2025 in die weiterführende Schule wechselt.

Zu den Unterstützungsbedarfen zählen Lernen, emotionale und soziale Entwicklung sowie Sprache, außerdem geistige Entwicklung, Hören und Kommunikation, körperliche und motorische Entwicklung und Sehen.

Angesprochen sind auch Eltern, deren Kind eine Förderschule besucht. Beim Wechsel in den Jahrgang 5 gilt der Rechtsanspruch auf einen Platz im Gemeinsamen Lernen.

Im ersten Teil des Abends informiert das Schulfach für den Kreis Paderborn über die Standorte des Gemeinsamen Lernens und der Förderschulen. Es wird das ‚Koordinierungsverfahren‘ vorgestellt, mit dem die Plätze im Gemeinsamen Lernen an weiterführenden Schulen (Inklusion) vergeben werden. Außerdem gibt es Informationen über Beratungsmöglichkeiten für Eltern und Lehrkräfte; Infos über die Organisation der Schulwege schließen sich an. Im zweiten Teil können individuelle Fragen zum Wechsel in den Jahrgang 5 gestellt werden.

**1079 Montag, 21.08.2023, 19.00–21.00 Uhr**  
(3 UStd.)

Kreisverwaltung Paderborn, großer Sitzungssaal,  
entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs Paderborn ist erforderlich.

**In Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst  
katholischer Frauen Paderborn e.V.**

**Bereitschaftspflegefamilien  
bieten erste Hilfe für Kinder in Not  
(Informationsveranstaltung)**

Sozialdienst katholischer Frauen eV



Über 30.000 Kinder und Jugendliche werden jährlich in Deutschland in Obhut genommen – Kinder, die Schlimmes erlebt haben und Schutz, Versorgung und Zuwendung brauchen. Kinder wie die dreijährige Ann-Lea, die von ihrer psychisch kranken Mutter nicht ausreichend versorgt und in einem dunklen, überheizten Raum eingesperrt wurde. Ann-Lea lebt nun in einer Bereitschaftspflegefamilie bis ihre Per-

spektive geklärt ist. Ihre Pflegemutter berichtet: „Anfangs war die Kleine ängstlich und zurückhaltend, aber langsam gewinnt sie an Sicherheit. Wenn sie mit uns lacht, geht die Sonne auf.“

Der Sozialdienst katholischer Frauen Paderborn e.V. sucht interessierte Paare, Familien und Einzelpersonen, die sich vorstellen können, ein Kind auf Zeit aufzunehmen. Wenn Kinder von ihren Eltern vorübergehend nicht nach ihren Bedürfnissen versorgt werden können, sind sie auf Menschen angewiesen, die sich liebevoll um sie kümmern.

Wer sich vorstellen kann, ein Bereitschaftspflegekind aufzunehmen, oder sich zu diesem Thema informieren möchte, ist bei diesem Vortragsangebot herzlich willkommen. Fachkräfte des SKF stellen das Angebot vor, geben einen Überblick zu den Aufgaben einer potentiellen Bereitschaftspflegefamilie und informieren über den Bewerbungs- und Aufnahmeprozess.

**1082 Mittwoch, 15.11.2023,**

19.00–21.00 Uhr (3 UStd.)

vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**Der Therapiehund und seine Einsatzgebiete**

Susanne Tingelhoff



Welche Hunde eignen sich für die Unterstützung auf vier Pfoten? Viele Fragen stehen am Anfang jedes tiergestützten Angebots in einer Einrichtung: Welche Rahmenbedingungen sind zu beachten, welche Möglichkeiten und Risiken sind abzuwägen? Was ist mit der

Einhaltung der Hygienevorschriften?

Therapiehunde arbeiten in Kitas und Schulen sowie mit Senior\*innen und im Demenzbereich, in der Gerontopsychiatrie, mit psychosomatisch Erkrankten und Menschen mit verschiedenen körperlichen oder geistigen Behinderungen oder im Wachkoma.

Zu den angesprochenen Themen gehören Sachkundenachweis, Gesundheitszeugnis und eine spezielle Haftpflichtversicherung ebenso wie der Tierschutz und die Ausbildung der Vierbeiner mit praktischem und theoretischem Unterricht. Und selbstverständlich muss im Rahmen der Zertifizierung auch ein Praktikum im zukünftigen Einsatzbereich absolviert werden. Erfahrungsberichte der langjährigen Therapiehundeführerinnen runden die Veranstaltung ab.

**1080 Donnerstag, 09.11.2023,**

18.00–19.30 Uhr (2 UStd.)

vhs am Stadelhof,

8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Pferde und Hunde besser verstehen – Einführung in das Familienstellen zum Selbstlernen

Maria Alberti



Haben Sie den Eindruck, dass die Beziehung zu Ihrem Pferd oder Hund etwas ganz Besonderes ist? Möchten Sie tiefer eintauchen in die Welt Ihres Vierbeiners und sie aus seiner Sicht kennenlernen? Viele Tiere sind längst zu Familienmitgliedern geworden, nehmen einen nicht zu unterschätzenden Platz in der Familie ein und reagieren authentisch auf die

Stimmung in ihrem Umfeld.

Zieht Ihr Hund an der Leine oder bellt er vorbeigehende Hunde an? Ist Ihr Pferd beim Reiten lustlos oder ist es jedes Mal ein Wagnis, mit ihm ins Gelände zu gehen? Diese und viele andere Themen lassen sich durch kleine Übungen aus dem Familienstellen beleuchten. Gemeinsam machen wir erste kleine Schritte, wie sie im Familienstellen gemacht werden. Dabei arbeiten wir mit Bodenankern und menschlichen Stellvertreter\*innen für Ihr Pferd oder Ihren Hund. Sie lernen und trainieren einfache Übungen, wie Sie sich tief in das Tier einfühlen können und so unmittelbar ein besseres Gespür für seine Bedürfnisse bekommen. Dadurch können Sie die Beziehung deutlich verbessern. Unerwünschtes Verhalten kann sich nach einer kleinen Familienaufstellung schnell verändern. Das Vertrauen zwischen Ihnen beiden wird deutlich gestärkt. Selbst über gesundheitliche Probleme kann das Familienstellen neue Einsichten bringen und eine Behandlung unterstützen.

Wir machen verschiedene Übungen, mit denen Sie unmittelbar neue Erkenntnisse über die Verbindung und das Wohlbefinden ihres Tieres erhalten. Die Übungen können Sie zuhause jederzeit mit anderen Tieren durchführen. Sie bleiben Ihnen ein Leben lang für alle Angelegenheiten rund um Ihren Vierbeiner erhalten, da sie leicht umsetzbar ist – und Sie können sie in allen anderen Lebensbereichen gleichermaßen anwenden.

Der Collie Nino assistiert im Unterricht, eigene Haustiere können nicht mitgebracht werden.

**1081** **Samstag**, 28.10.2023,  
11.00-17.00 Uhr (7 Ustd.)  
vhs am Stadelhof,  
33,90 Euro (keine Ermäßigung)

## Spülmaschine, Waschmaschine und Co. – Haushaltsgeräte verstehen!

Thorsten Krix

Sie wollten immer schon wissen, wofür es überhaupt so viele Programme bei der Spülmaschine gibt, wie man die Waschmaschine richtig belädt und dosiert oder ob ein Dampfgerar sinnvoll ist? Erleben Sie die Vielfalt der Haushaltsgeräte in den Räumlichkeiten der Krix Hausgeräte Technik GmbH in der Leostraße. Sie lernen die Neuheiten auf dem Markt kennen und haben die Möglichkeit einen Blick in das Innere der Geräte zu werfen und die Unterschiede zwischen günstigen und teureren Geräten zu erleben. An diesem Abend beantwortet Ihnen Hausgeräteprofi Thorsten Krix alle Fragen rund um das Thema Haushaltsgeräte.

**1085** **Donnerstag**, 21.09.2023,  
19.00-21.00 Uhr (3 Ustd.)  
Krix Haushaltsgeräte,  
17,60 Euro (ermäßigt: 14,60 Euro)

## GESELLSCHAFTSSPIELE

### Spielenachmittag für die „Generation 60 plus“

Luzie Egert, Dorothee Keßel



Sie haben Lust, in netter Runde verschiedene Gesellschaftsspiele zu spielen? So können Sie Gleichgesinnte kennenlernen und spielerisch Ihre grauen Zellen trainieren. Machen Sie mit! Natürlich dürfen Sie auch Ihr persönliches Lieblingsspiel mitbringen und vorstellen. Frau Egert (SeniorTrainerin) und Frau Keßel arbeiten ehrenamtlich und freuen sich auf Sie.

**1086** **BEGINN:** 07.09.2023, 8x donnerstags,  
14.30-16.30 Uhr (21 Ustd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

### „Bridge zum Kennenlernen“ für (Wieder-)Einsteiger\*innen

Merle Schneeweis

Was ist Bridge? Wie wird es gespielt? Ist Bridge wirklich so schwer? Ihre Dozentin erklärt Ihnen Bridge in

15 Minuten und danach wird viel gespielt. Dazu erhalten Sie Tipps, um Ihre Strategie beim Spielen zu verbessern. Spielspaß vom Feinsten wird garantiert. Dieser Kurs eignet sich für alle Freund\*innen des Kartenspiels ohne Vorkenntnisse und für Kartenspieler\*innen, die gerne noch einmal schnell und kompakt ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

**1089 Samstag, 23.09.2023,**  
14.00-18.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
36,10 Euro (keine Ermäßigung)

### Bridge im Turnier – Kontra in der Gegenreizung

Merle Schneeweis

Für die einen ist Bridge ein Spiel, für die anderen ist es mehr ein(Geistes-)Sport. Auf jeden Fall ist Bridge spannend und ein Spiel-Sport bei dem jeder jederzeit dazulernen kann. Zu häufig lassen viele die Gegner\*innen im Turnier spielen, weil sie nicht wissen, was sie bieten sollen. Kontra ist aber oft eine Lösung! Wann und wie Sie „Kontra“ geben, ist Inhalt dieses Workshops.

**1090 Samstag, 11.11.2023,**  
14.00-18.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
36,10 Euro (keine Ermäßigung)

## RECHT · FINANZEN

### Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?

Daniel Radix



Erben und Vererben – was ist für alle Beteiligten tragbar und wirtschaftlich vernünftig? Soll man das Vermögen bereits zu Lebzeiten weitergeben oder erst mit dem Tode? Welche Möglichkeiten der Absicherung haben die Übertragenden? Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wer ist pflichtteilsberechtigt? Wie verhält es sich in nichtehelichen Partnerschaften? Wie berechnet sich die Erbschaftssteuer? Im Vortrag gibt ein Rechtsanwalt und Notar Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht, weitere Themen sind Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

**1100 Donnerstag, 26.10.2023,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

## ERFAHRUNGSWISSEN FÜR INITIATIVEN (EFI) · EFI-AUSBILDUNG 2023

DIE ANLAUFSTELLE FÜR EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT DER STADT PADERBORN bietet einmal jährlich eine Seminarreihe für Menschen, die sich in ihrer nachberuflichen Phase eine neue Herausforderung wünschen und sich ehrenamtlich engagieren möchten. Ob im sozialen, im kulturellen oder im sportlichen Bereich, ob generationsübergreifend oder für ältere Menschen – dem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Hier lernen die Teilnehmenden, ihre Ideen in Projekte umzusetzen, andere für ihre Ideen zu begeistern, gemeinsam mit Gruppen zu arbeiten und falls nötig, effektiv Sponsor\*innen für die Umsetzung zu suchen.

Als sogenannte SeniorTrainer\*innen unterstützen, beraten, begleiten und entwickeln sie dann Projekte. Sie arbeiten selbstständig und ehrenamtlich. Im Team unterstützen sie sich gegenseitig: Bei regelmäßigen Treffen tauschen sie sich aus und diskutieren neue Projekte

### 2023 WIRD EINE WEITERE EFI-AUSBILDUNG ANGEBOten.

Veranstaltungsort ist das Projektbüro, Mühlenstraße 43, 33098 Paderborn.

Die Termine für die Kurstage:

**16. + 17.10.2023** von 9.30 bis 15.30 Uhr  
**20. + 21.11.2023** von 9.30 bis 15.30 Uhr  
Reflexionstag und Zertifikatsübergabe:  
**29.01.2024** von 13.00 bis 20.00 Uhr  
Die Teilnahme ist kostenlos.

### ANMELDUNG UND NÄHERE INFORMATIONEN

zur EFI-Ausbildung erhalten Sie bei der Anlaufstelle für ehrenamtliches Engagement der Stadt Paderborn:

**Dagmar Tröster,**

Tel. 05251 88-11255

**Nadine Kordtomeikel,**

Tel. 05251 88-11256

ehrenamt@paderborn.de

## Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung – Vorsorge für Alter, Krankheit, Unfall

Joachim Koch



In eine Situation zu kommen, in der es nicht mehr möglich ist, die persönlichen Angelegenheiten selbstständig zu regeln, kann jederzeit passieren. Erstellen Sie deshalb in diesem Workshop selbst Ihre eigene Patientenverfügung, Ihre Vorsorgevollmacht und Ihr Betreuungsverfügung mit sachkundiger, umfangreicher Hilfe und tauschen Sie sich – soweit Sie möchten – mit den anderen

Teilnehmenden aus!

Basis dieses Workshops sind der neueste Gesetzesstand und die neuesten Vorgaben der Rechtsprechung für die heute geforderten detaillierten Formulierungen in der Patientenverfügung sowie der neueste Gesetzesstand für Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung (erweitert um die Vorschläge des Verbraucherschutzes).

Aufgrund der umfangreichen Hintergrundinformationen können Sie sich so Ihre Meinung zum eigenen Lebensende nach Ihren persönlichen Wertvorstellungen bilden. Weiterhin legen Sie fest, wer Sie vertreten und damit Ihre Wünsche für Sie weiterverfolgen soll, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind.

**1105** BEGINN: 30.10.2023, 3x montags,  
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
28,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Richtig versichern – Welche Versicherungen passen zu meinem Leben?

Thomas Bock

Versicherungen müssen zum Leben passen und bei einer sich wandelnden Welt, verändern sich auch die Versicherungen. Der Kurs verschafft einen Überblick über die wichtigsten Versicherungsprodukte im Bereich Sach-, Lebens- und Krankenversicherung. Sie lernen, welche Produkte wirklich wichtig sind und welche eher zum Leben passen sollten. Lernen Sie Ihr persönliches Risikoprofil mit den Versicherungsprodukten in Einklang zu bringen und somit Risiken zu minimieren und Geld zu sparen. Der Kurs ist keine Werbeveranstaltung und richtet sich an Teilnehmende mit privaten Versicherungsinteressen (keine Versicherungen für das Business).

**1125** Donnerstag, 30.11.2023,  
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
15,80 Euro (keine Ermäßigung)



## Grundlagen Börse- und Kapitalanlagen

Finde den Weg durch die Börsenwelt

Thomas Bock



Wer sich mit der Börse beschäftigt, wird mit oft unbekannten Begriffen wie „Depot, Dividende, spread, thesaurierend, ausschüttend, order“ konfrontiert oder hört

Schlagwörter wie Kapitalertragssteuer, Solidaritätszuschlag und Zinseszins. Um Ordnung in dieses Wirrwarr zu bringen und eine Wissensgrundlage für die Auseinandersetzung mit Wertpapieren an der Börse zu legen, gibt dieser Kurs einen Überblick über die wichtigsten Begriffe. Sie lernen, welche Grundlagen man als Neuling benötigt, wie man Informationen im Internet richtig liest und auswerten kann und wo man lieber vorsichtig ist. So ausgestattet, versteht man die Börsenwelt besser.

**1130** Donnerstag, 07.12.2023,  
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
15,80 Euro (keine Ermäßigung)



## ETF I: Geld anlegen leicht gemacht!

Michael Brockhoff



Exchange Traded Funds (ETF), börsengehandelte Indexfonds, erfreuen sich bei Sparer\*innen jeden Alters zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETFs viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbraucherschützer\*innen und von Finanztests empfohlen.

### Finanzoptimierung 4.0

So machen Sie das Beste aus Ihrem Geld!

Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie ist sie entstanden und wo liegen die Unterschiede zu klassischen Geldanlagen? Wo liegen die Vor- und Nachteile?

Die Antworten auf die wichtigsten Fragen bekommen Sie in dem Vortrag.

**1135** Donnerstag, 09.11.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)



## ETF II: Die richtige Auswahl aus 1800 ETFs und Co. treffen

Michael Brockhoff

ETFs (Exchange Traded Funds) sind ideal für den Vermögensaufbau und die Altersvorsorge. Sie sind einfach zu verstehen und haben auf lange Sicht beste Renditechancen bei überschaubarem Risiko. Mit ihren geringen Kosten, ihrer hohen Transparenz und



einfachen Handhabung bieten **ETFs** viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten. Sie werden von Verbraucherschützer\*innen und von der Zeitschrift Finanztest empfohlen. Wer Geld anlegen möchte, kann im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten mit kleinen Raten sparen oder größere Summen investieren.

Der Diplom-Kaufmann und Wirtschaftspädagoge Michael Brockhoff informiert, wie Sie anhand von Auswahlkriterien geeignete **ETFs** finden. Sie sind nach dem Vortrag in der Lage, sich ein Depot und ein Portfolio anzulegen.

**1137** **Donnerstag**, 16.11.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Erfolgreich anlegen und investieren**

siehe Kurs Nr. 5730f.

### **Faszination Bitcoin – Wie funktioniert der Umgang mit diesem „Geld“?**

siehe Kurs Nr. 5733

### **In Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Anlegerclub (NDAC)**

### **Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation**

Carsten Witt

Die Zinsen für Anleger\*innen befinden sich noch immer auf einem niedrigen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

■ das Sparverhalten der Deutschen ■ Möglichkeiten der Geldanlage ■ Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie ■ Risiken bei der Geldanlage ■ Vermögenssicherung und ■ aufbau.

Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage mit dem Ziel, die Bevölkerung diesbezüglich neutral und unabhängig zu bilden. Es findet keine Werbung oder Anlageberatung statt.

**1140** **Mittwoch**, 25.10.2023,  
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
15,10 Euro (ermäßigt: 12,10 Euro)

### **„Steigende Zinsen? – Hauskaufformel: Wie viel Haus kann ich mir leisten?“**

Ralf Schütt



Viele fühlen sich beim Hauskauf überfordert. Laut einer Umfrage der Union Invest ordnete die große Mehrheit (81%) der befragten Mieter\*innen ihr Wissen über den Immobilienkauf nur als befriedigend und gar nicht vorhanden ein. Aber wenn auch die Mieten und sonstige Kosten unaufhörlich steigen – taugen eigene Immobilien als Teillösung für's Alter? In diesem Praxiskurs erfahren Sie, wie Sie in fünf einfachen Schritten zu Ihrem Eigenheim kommen. Dabei geht es darum, wie und wann man am besten mit der Vorbereitung anfängt, wie viel Haus man sich leisten kann, wie viel Eigenkapital erforderlich ist und wann ein guter Zeitpunkt für den Erwerb ist. Wer einen Hauskauf plant findet in diesem Seminar eine gute Basis und eine „Schritt-für-Schritt“-Anleitung für den Weg zum Eigenheim. Dieses Seminar wendet sich an alle, die sich das erste Mal mit diesem Thema auseinandersetzen. Am Ende kennen Sie potentielle Fallen und halten die praxiserprobte „12-Punkte-Risiko-Checkliste“ in Händen, die vor verhängnisvollen und teuren Fehlern schützt.

**1160** **BEGINN:** 06.11.2023, 3x montags,  
19.00-21.00 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
49,70 Euro (keine Ermäßigung)

**1161** **Samstag**, 11.11.2023,  
11.00-18.00 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
49,70 Euro (keine Ermäßigung)

### **„Steigende Zinsen? – Mit Immobilien Geld verdienen – lohnt sich das noch?“**

Ralf Schütt

Dieses Grundlagenseminar wendet sich an alle, die sich das erste Mal mit der Thema Immobilie auseinandersetzen, und ist der perfekte Einstieg für Neuvermieter\*innen und solche, die es werden wollen. Sie sind am Erwerb einer Mietimmobilie interessiert, haben aber Bedenken, weil Sie zu viel Negatives gehört, gelesen oder gesehen haben? In drei einfachen Schritten bekommen Sie das nötige Grundwissen

und mehr Klarheit, um sich – unabhängig von fremden Meinungen – für oder gegen eine Mietimmobilie entscheiden zu können.

Was spricht alles für eine vermietete Immobilie? Lernen Sie die „18-Risiken-Checkliste“ kennen. Es gibt fünf Probleme, vor denen derzeit fast alle stehen. Erfahren Sie, wie eine Anlageimmobilie diese lösen kann. Der Referent hat Praxiswissen aus über 30 Jahre Umgang mit Immobilien verrät Informationen, die Sie weder in der Schule noch an der Uni gelernt haben. Wie rechnet sich eine vermietete Wohnung? Das Seminar vermittelt Basiswissen, wie man auch in schlechten Immobilienzeiten gut durchhalten kann.

**1162** Samstag, 25.11.2023,  
11.00-18.00 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
49,70 Euro (keine Ermäßigung)

### „Vermieter\*in? Wie Sie Mietnomad\*innen vermeiden!“

Ralf Schütt

Dieses Seminar richtet sich an zukünftige und aktuelle Vermieter\*innen, die sicher und entspannt vermieten möchte ohne Stress, Mietausfall oder Gerichtstermine.

Laut einer Umfrage der größten Immobilienplattform Deutschlands hatten 52% der Befragten schon einmal Erfahrungen mit Mietnomad\*innen. Der Schaden lag zwischen 1000 und 5000 Euro, in der Spitze sogar bei 25000 Euro.

„Wie kann ich mich also vor Mietnomad\*innen langfristig schützen?“ Dieser Frage geht der gelernte Bankkaufmann Schütt im Seminar nach. Er hatte zwar selbst in mehr als 27 Jahren als Vermieter schon viele schlaflose Nächte, aber noch nie Probleme mit Mietnomaden. Gerne gibt er seine Erfahrungen weiter und gibt Praxistipps, worauf man bei der Vermietung bei neuen Mieter\*innen am meisten achten sollte (Einkommensnachweise, Bonitätsauskunft, persönlicher Eindruck etc.). Am Ende des Abends kennen Sie die Werkzeuge und wissen, wie Sie diese in der richtigen Reihenfolge einsetzen und beruhigt vermieten.

**1164** Donnerstag, 21.09.2023,  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Immobilienfinanzierung: Wie Sie viele tausend Euro sparen können!

Prof. Dr. Ing. Dirk Noosten



Sie denken über den Kauf oder den Bau einer Immobilie nach und beschäftigen sich mit der Finanzierung? Erfahren Sie, wie Sie ausrechnen können, wie viel Immobilie Sie sich leisten können! Damit Sie auf Augenhöhe mit Ihrer Bank verhandeln können, werden wichtige Finanzbegriffe und Regelungen in Darlehensverträgen erläutert. Darüber hinaus wird gezeigt, welche Finanzierungsfehler Sie vermeiden können und welche Finanzierungsbausteine es gibt. Sie erhalten zahlreiche Tipps, wie Sie bei Ihrer Finanzierung viel Geld sparen und günstige Darlehen erhalten können.

**1168** Samstag, 23.09.2023,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
18,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Immobilienauswahl: Suchen – beurteilen – kaufen

Prof. Dr. Ing. Dirk Noosten

In diesem Seminar werden folgende Fragestellungen behandelt:

■ Wie groß muss meine Immobilie sein und welcher Haustyp kommt in Frage? ■ Wie beurteile ich das Wohnviertel? ■ Mit welchen Betriebskosten muss ich rechnen? ■ Worauf ist beim Grundstück zu achten (Grundstücksgröße/-zuschnitt, Himmelsausrichtung, Lärm-/Geruchsbelästigung)? ■ Was muss bei der Bausubstanz (Dach, Heizung, Fassade, Fenster, Elektrik, sanitäre Anlagen) beachtet werden? Welche Bedeutung haben Baumängel (Risse, Schimmel)? ■ Welche Informationsquellen können hilfreich sein (Grundbuch, Baulastenverzeichnis, Energiepass, Bauplanungsplan)? ■ Welche Besonderheiten gibt es beim Kauf einer Eigentumswohnung (WEG) und bei Erbbaugrundstücken?

Mithilfe zahlreicher Checklisten werden die verschiedenen Aspekte erarbeitet.

**1170** **Samstag, 23.09.2023,**  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Prof. Dr. Ing. Dirk Noosten lehrt an der an Technischen Hochschule OWL Baumanagement und -finanzierung. Er ist Autor zahlreicher Publikationen (z. B. Ratgeber Baufinanzierung, Ratgeber Immobilienauswahl) und als Sachverständiger für die Immobilienbewertung tätig ([www.ib-noosten.de](http://www.ib-noosten.de)).

## Der erfolgreiche Immobilienverkauf

Christoph Wietfeld

Wer eine Immobilie verkaufen möchte, stellt sich viele Fragen: Wie ermittle ich einen marktgerechten Verkaufspreis? Wie finde ich den richtigen Käufer oder die richtige Käuferin? Wie und wo bewerbe ich meine Immobilie? In welchen Zeiträumen muss ich planen? Wie stelle ich sicher, dass ich den Kaufpreis auch wirklich erhalte?

Auf dieser Veranstaltung bekommen Sie von einem Immobilienkaufmann hilfreiche Tipps für Ihren Privatverkauf, denn gut vorbereitet verkaufen Sie einfach besser.

**1175** **Montag, 06.11.2023,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Immobilien richtig verwalten

Hendrik Schmidt



Wer kennt es nicht? Zu Jahresbeginn kommen die Abrechnungen für Strom, Gas und Wasser. Zwischenzeitlich gibt es Beschwerden und Reparaturen müssen ausgeführt werden. Mieter\*innen möchten ausziehen und die Wohnung steht leer. Und dann ist auch noch das Thema mit der Nebenkostenabrechnung. Ein Feld, welches nicht so leicht zu überblicken ist. In diesem Kurs erfahren Vermieter\*innen mehr über wichtige grundsätzliche Regelungen und erhalten Tipps für die Praxis, um ihre Immobilie richtig zu verwalten.

**1180** **Mittwoch, 25.10.2023,**  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Wärmedämmung im Bestand – Wie es sinnvoll ist und was man lassen sollte!



Arnold Drewer

Ob Klimaschutz, gesetzliche Vorgaben oder einfach der Wille, in Zukunft Geld beim Heizen zu sparen: Die Gründe über eine energetische Sanierung des eigenen Hauses nachzudenken sind vielfältig. Genauso vielfältig wie die Meinungen und die Möglichkeiten der energetischen Sanierung sind oft auch die Fragen der Eigenheimbesitzer\*innen. Der Energieexperte und Sachbuchautor (Stiftung Warentest) Arnold Drewer erläutert, welche sinnvollen und nicht sinnvollen Maßnahmen es gibt, indem er Möglichkeiten und Kosten in eine vernünftige Relation bringt, so dass die Teilnehmenden am Ende der Veranstaltung den eigenen, individuellen Aufwand einer energetischen Sanierung besser einschätzen können.

**1190** **Mittwoch, 18.10.2023,**  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## BAFA- und KfW-Förderung für Bestandsgebäude

Silvia Helle



Über Wärmepumpen wird viel geredet und oft hört man, dass Bestandsgebäude für die Umrüstung auf diese Technologie ungeeignet seien oder dass eine Umrüstung mit horrenden Kosten verbunden sei. Die Architektin Silvia Helle informiert in diesem Vortrag über die derzeitigen Möglichkeiten der Bestandssanierung, über die BAFA-Energieberatung als individueller Sanierungsfahrplan iSFP, Wärmepumpentechnologien und mögliche finanzielle Förderungen des Bundes durch das BAFA (Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle) und die KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau). Ziel des Vortrags ist, dass Eigentümer\*innen von Immobilien die Wärmepumpentechnologie besser verstehen und damit den individuellen Sanierungsaufwand für das eigene Gebäude besser einschätzen lernen. Am Ende der Veranstaltung ist Zeit für Fragen und einen kurzen Energiecheck. Für den Energiecheck bringen Sie bitte Ihre Verbrauchsabrechnungen der letzten Jahre mit zum Kurs.

Der Vortrag wird in Zusammenarbeit mit dem Verein „energieXperten – Kompetenznetzwerk Paderborn e.V.“ durchgeführt, dessen Mitglied die Referentin ist.

**1192** **Mittwoch**, 08.11.2023,  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (ermäßigt: 4,50 Euro)

## UMWELT · NACHHALTIGKEIT

### Über Gott und unsere (Um-)Welt

Toni Wiethaup



An diesem außergewöhnlichen Ort, der Langenohlkapelle auf dem Paderborner Ostfriedhof, können Sie Umweltbildung einmal auf eine etwas andere Art erleben – mit einer Ausstellung, Texten und Gesprächen. Die Bilder der Ausstellung und verschiedene Texte bieten Inspirationen zum Austausch über den Umgang mit unserem Heimatplaneten. Dabei werden unter anderem Fragen behandelt wie: Welchen Weg wird „Mutter Erde“ gehen? Welche Verantwortung haben wir „Damen und Herren der Schöpfung“ dabei? Was ist Umweltschutz eigentlich, haben wir das nötig? Und was hat Gott „um Himmels Willen“ damit zu tun?

**1200** **Freitag**, 20.10.2023,  
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
Langenohlkapelle, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Sie haben  
pädagogisches  
Talent und Spaß  
am Unterrichten?

Kontaktieren  
Sie uns!



**verbraucherzentrale** *Nordrhein-Westfalen*

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.

### Nachhaltig leben – ein gutes Gefühl

Jenny Fromme, Christina Krengel



Das Wort Nachhaltigkeit ist in aller Munde, aber was bedeutet das überhaupt und was habe ich damit zu tun? Jedes Produkt, das wir kaufen, trägt quasi einen ökologischen Rucksack, der viel schwerer ist als das eigentliche Produkt. Denn jedes Produkt verbraucht Energie und Ressourcen, die auf den ersten Blick nicht zu sehen sind. Das gilt für seinen gesamten Lebensweg von der Rohstoffgewinnung über Herstellung, Verpackung, Transport und Gebrauch bis hin zur Entsorgung. Egal ob Lebensmittel oder Bekleidung: Weite Lebensmitteltransporte, insbesondere per Flugzeug, belasten das Klima. Das gleiche gilt, wenn heimisches Obst und Gemüse außerhalb der Saison in beheizten Treibhäusern angebaut werden. Und in Kleidung und Textilien sind öfter Label und Siegel zu finden, die auf faire Herstellungsprozesse hinweisen. Was bedeuten sie für uns? Im Workshop erhalten Sie von der Umweltberatung der Verbraucherzentrale in Paderborn Konsumtipps, wie Sie Nachhaltigkeit im privaten Haushalt umsetzen können. Abschließend ist Gelegenheit zum Austausch: Die Teilnehmenden sind eingeladen, ihre Erfahrungen, Tipps und Tricks miteinander zu teilen.

**1205** **Mittwoch**, 29.11.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Einführung in die Gemeinwohlökonomie: Wissen und Werkzeuge, um das eigene Arbeitsumfeld aktiv mitzugestalten!

siehe Kurs Nr. 5895



## Unser Wald – viel mehr als (nur) Bäume

Toni Wiethaup



Auf der Paderborner Hochfläche lässt sich der Landschaftswandel mit den sich verändernden Lebensgrundlagen und -bedürfnissen besonders gut verfolgen. Auf einer familienfreundlichen Erlebniswanderung im Neuenbeker Wald erfahren die Teilnehmenden viel Interessantes über das Leben im Wald, seine Gefährdung und wie wir ihm helfen können, seine vielen Funktionen weiter wahrzunehmen.

**1212 Samstag, 23.09.2023,**  
10.00-14.00 Uhr (2 Ustd.)  
Treffpunkt: Parkplatz „Hasenhohl“ bei  
Neuenbeken, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### In Zusammenarbeit mit dem Wasserverband Obere Lippe (WOL)

#### Die Renaturierung der Alme in Schloß Neuhaus

Johannes Schäfers



Vor den Toren der ehemaligen Residenz holt sich die Natur seit 2015 Stück für Stück verlorenes Terrain zurück. Grund für die Renaturierung unter der Federführung des Wasserverbands Obere Lippe ist ein verändertes Hochwasserschutzkonzept, das Wasserläufen mehr Platz einräumt und Flächen zur Überflutung beinhaltet. Ein weniger tiefes, dafür aber durch Mäandrieren längeres Flussbett reaktiviert die Auenlandschaft und ermöglicht eine große Vielfalt

von Fauna und Flora. So soll vor allem die Natur mit verdrängten Fisch-, Vogel- und Pflanzenarten wieder mehr zu ihrem Recht kommen. In den letzten Jahren hat sich der Artenreichtum bereits sichtbar vergrößert. Davon können sich die Teilnehmenden auf dieser Exkursion durch diese neue, alte Flusslandschaft überzeugen, auf der vor Ort auch die Hintergründe und das Fortschreiten der Renaturierung beleuchtet werden.

Termin noch nicht sicher

**1219 Donnerstag, 19.10.2023,**  
17.00-18.30 Uhr (2 Ustd.)  
Treffpunkt: Parkplatz Almering, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Naturwissenschaftlicher Verein

Der Naturwissenschaftliche Verein Paderborn e.V. bietet regelmäßig Vorträge sowie Halbtagesexkursionen in die nähere Umgebung an.

Informationen zum Programm sind unter Tel. 05251 88-11044 erhältlich.

Eine Programmübersicht liegt in der vhs-Geschäftsstelle, Am Stadelhof 8, aus und findet sich als PDF-Download auf der unten benannten Internet-Adresse.

Im Naturkundemuseum im Marstall (Im Schloßpark 9, Paderborn-Schloß Neuhaus) werden – neben der Dauerausstellung – wechselnde Sonderausstellungen zu naturkundlichen Themen gezeigt. Näheres unter [www.paderborn.de/naturwissenschaftlicher-verein](http://www.paderborn.de/naturwissenschaftlicher-verein) oder Tel. 05251 88-11052.

### In Zusammenarbeit mit der Wasserwerke Paderborn GmbH

#### Besichtigung des Wasserwerks Diebesweg

Dipl. Ing. Michael Bernemann



Wasser kommt aus dem Wasserhahn wie Strom aus der Steckdose. Wer mehr darüber wissen möchte, wo sein wichtigstes Lebensmittel herkommt und was die Wasserwerke Paderborn zuvor alles tun müssen,



bevor es aus dem Wasserhahn fließt, hat bei dieser Veranstaltung die Gelegenheit, das Wasserwerk unter sachkundiger Führung in ca. zwei Stunden kennen zu lernen.

**1220** **Dienstag**, 19.09.2023,  
17.30-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Wasserwerk am Diebesweg, entgeltfrei  
Bitte melden Sie sich aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl direkt bei den Wasserwerken Paderborn unter 05251 1487-11 oder per Mail an [info@wasserwerke-paderborn.de](mailto:info@wasserwerke-paderborn.de) an.

## Obstbaum- und Gehölzschnitt

Herbert Franz Gruber

Damit die Gehölzpflge im Garten nicht als „Hausmeisterschnitt“ belächelt wird, sind einfache Regeln zu beachten, die auf das natürliche Verzweigungssystem der unterschiedlichen Gehölzarten und Sorten Rücksicht nehmen. Im Kurs wird aufgezeigt, welche Gehölze sich für den Formschnitt eignen und welche nicht. Es wird erklärt, wie Blütensträucher durch konsequente Verjüngung alle Jahre wieder zu üppigem Flor gebracht werden können. Nicht zu vergessen ist der regelmäßige und sichere Ertrag der Obstgehölze – auch hier kann die fachgerecht eingesetzte Schere vieles bewirken. Nach einer theoretischen Einführung im Kursraum wird der Gehölzschnitt im Garten praktisch geübt.

**1245** **Freitag**, 06.10.2023, 19.30-21.00 Uhr  
**Freitag**, 20.10.2023, 13.00-16.00 Uhr  
(6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
23,20 Euro (keine Ermäßigung)

## PHILOSOPHIE · ETHIK

### Was schulden wir künftigen Generationen?

Dr. Kevin M. Dear



Ökologische Nachhaltigkeit und Klimaschutz sind einerseits in aller Munde, Ressourcenverbrauch und Staatsverschuldung werden andererseits als notwendiges Übel angesehen. Für die akademische Philosophie stellt sich daher auch eine moralische Frage,

ob wir, die jetzt Lebenden, in irgendeiner Weise Verantwortung tragen für die nachfolgenden Generationen, und wenn ja, für welche. Schulden wir nicht nur unseren Kindern und Enkelkindern im Hinblick auf unseren Planeten etwas, sondern auch Menschen, die wir gar nicht kennen werden – in 50, in 1000, in 100 000 Jahren? Und wie lassen sich solche Forderungen begründen? Der Vortrag stellt allgemeinverständlich die aktuelle philosophische Debatte über ethische Konflikte der sogenannten „Generationengerechtigkeit“ vor und lädt zum Mitdiskutieren ein.

**1301** **Donnerstag**, 16.11.2023,  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Zeit – ein vielschichtiges Phänomen

Robert Lühker



Die 'Zeit' beschäftigt uns als Menschen in vielerlei Hinsicht:

■ philosophisch: „Sein in Zeit“ – Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft ■ anthropologisch: „Alles hat seine Zeit“ ■ im Alltag: „keine Zeit haben“ ■ naturwissenschaftlich: Was ist Zeit? ■ geschichtlich: „Zeitenwende“

Im Kurs wollen wir uns auf der Basis unserer eigenen Erfahrungen und anhand von knappen Texten mit dem Phänomen der Zeit auseinandersetzen. Besondere Voraussetzungen sind nicht notwendig.

**1302** **BEGINN**: 11.09.2023, 8x montags,  
17.00-18.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
61,20 Euro (keine Ermäßigung)

# MEHR ERFAHREN MEHR VERSTEHEN MEHR GLAUBEN



Bestellen Sie für **4 Wochen** Ihr **kostenfreies** Probeexemplar.  
Die Lieferung endet automatisch.

## Der Dom

KATHOLISCHES MAGAZIN IM ERZBISTUM PADERBORN

BESTELLUNGEN FÜR PRINT- UND E-PAPER  
ONLINE UNTER:  
[WWW.DERDOM.DE/DER-DOM-ABONNEMENT](http://WWW.DERDOM.DE/DER-DOM-ABONNEMENT)

ODER PER TELEFON: 05251 / 153 - 204



In Zusammenarbeit mit dem Ambulanten Hospizdienst St. Johannisstift e.V.

## Der „Letzte Hilfe Kurs“ – das kleine 1x1 der Sterbebegleitung

Reinhild Wode, Erika Sobek



Viele kennen „Erste Hilfe Kurse“ und haben bereits daran teilgenommen, um Leben zu retten. Wie sieht es jedoch am Lebensende aus? Sind wir darauf vorbereitet zu helfen, wenn Leben zu Ende geht? Was ist dann zu tun? Angst hindert viele daran, sich beizeiten mit diesem Thema auseinanderzusetzen und mit Angehörigen, Freundeskreis und Nachbarschaft darüber zu reden. Wie begleitet man einen Menschen am Lebensende und wo kann man sich Hilfe holen? Antworten für die breite Bevölkerung jeden Alters und ohne Vorkenntnisse bietet dieser „Letzte Hilfe Kurs“, in dem die beiden Dozentinnen in Zusammenarbeit mit dem Ambulanten Hospizdienst St. Johannisstift e.V. wichtiges Basiswissen und praktische Grundfertigkeiten in der Palliativversorgung und dem Umsorgen am Lebensende vermitteln. Das Projekt „Letzte Hilfe“ ist ein Teil von Last Aid International – The Last Aid Movement. Unter [www.letztehilfe.info](http://www.letztehilfe.info) finden Sie weitere Informationen. Die Kosten für ein Handout sind in der Kursgebühr enthalten.

**1320 Samstag**, 14.10.2023,  
09.30-13.30 Uhr (5 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,50 Euro (ermäßigt: 9,70 Euro)

**1322 Mittwoch**, 22.11.2023,  
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,50 Euro (ermäßigt: 9,70 Euro)

Sie haben Ideen  
für unser Programm?  
Kontaktieren  
Sie uns!



## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND KOMMUNIKATION

### Selbsthypnose

Christian Vorsmann

Die Hypnose gehört zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Der Vortrag vermittelt ausführliche und leicht verständliche Informationen zum Thema Hypnose und Selbsthypnose. Mit kleinen praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden, wie man mithilfe von Selbsthypnose Kraft tanken, Stress abbauen, die Konzentration verbessern und das Leben insgesamt achtsamer gestalten kann. Das gestärkte „Ich“ geht an bevorstehende Aufgaben mit mehr Gelassenheit, Selbstvertrauen und Motivation heran. Durch körperliche und geistige Entspannung können auch Schlafstörungen abgebaut und Ängste besser überwunden werden.

**1600 Freitag**, 17.11.2023,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

### „Egal was kommt, es wird gut, sowieso“ – Impulse zur Lebensreise



Christian Vorsmann

„Egal was kommt, es wird gut, sowieso. Immer geht 'ne neue Tür auf, irgendwo. Auch wenn's grad nicht so läuft, wie gewohnt. Egal, es wird gut, sowieso“ (Songtext „Sowieso“ von Mark Forster). Leben ist Rhythmus, Leben ist Veränderung. Wer sich diesem Rhythmus verschließt, gerät ins Stolpern. Wer die Veränderung verweigert, erzeugt zwangsläufig Leid. Immer wieder lassen wir Altes zurück und Neues kommt auf uns zu. Einige Übergänge verlaufen mühe-los, andere kosten uns viel Energie. Wir brauchen Mut und Kraft, um ganz bewusst die nächsten Schritte zu gehen. Der Dozent gibt im Rahmen seines Vortrags Raum, die aktuellen Übergänge bewusst wahrzunehmen und liefert Impulse und Methoden, die uns bei der Gestaltung des Alltags unterstützen. Der Vortrag ist eine Reise zu mehr Achtsamkeit, Bewusstsein und Mut, um jede Veränderung als Chance zu sehen.

**1602 Freitag**, 20.10.2023,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Stärke dein Selbstvertrauen

Sabine Gemke

Gibt es Situationen, in denen Sie sich mehr Selbstvertrauen wünschen würden und sich Dinge nicht zutrauen, weil Sie an Ihren Fähigkeiten zweifeln oder sich schlicht von der Meinung anderer beeinflussen

lassen? Ein niedriges Selbstbewusstsein ist wie das Fahren mit angezogener Handbremse. Viele Chancen und Möglichkeiten, die das Leben bietet, werden nicht richtig wahrgenommen werden, da aufkommende Ängste und Selbstzweifel dies verhindern. Dieser Kurs kann Ihnen dabei helfen, Schritt für Schritt selbstbewusster zu werden. Einmal pro Woche werden verschiedene Themen bearbeitet mit dem Ziel, das eigene Leben selbstsicher nach den eigenen Vorstellungen zu leben und zu gestalten – für mehr Zufriedenheit und Glück!

**1610** BEGINN: 18.10.2023, 8x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

## NLP-Schnupperworkshop

Dr. Carsten Labitzky

Neuro-Linguistisches-Programmieren (NLP) ist ein hochentwickeltes System menschlicher Kommunikation, das in den USA von den Wissenschaftlern Richard Bandler und John Grinder entwickelt wurde. Es bietet eine Vielfalt an Methoden, mit denen Sie Ihre Gefühle, Verhaltensweisen und Denkmuster bewusstmachen und beeinflussen können. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, Stärken, Fähigkeiten, Denkmuster bei sich und anderen zu entdecken, zu nutzen und weiterzuentwickeln. Der NLP-Schnupperworkshop gibt Ihnen erste Einblicke in diese Methoden. In kleineren praktischen Übungen erfahren Sie mehr über sich und Ihre Verarbeitungsprozesse. Das Skript zum Workshop ist in der Kursgebühr enthalten.

**1650** Samstag, 28.10.2023,  
14.30-17.45 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
36,90 Euro (keine Ermäßigung)

## Denken Sie sich gesund mit NLP

Dr. Carsten Labitzky

Gewonnen wird im Kopf, nicht nur beim Sport. Immunsystem und Psyche sind eng miteinander verbunden. Mit den richtigen mentalen Strategien können Sie Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen und die Heilung gezielt fördern. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) kann Denkstrategien optimieren und das Denken auf Heilung programmieren. Im Vortrag werden auch praktische Übungen angeboten, damit Sie eigene Erfahrungen mit mentalem Training zur Heilungsförderung machen können.

**1651** Freitag, 17.11.2023,  
18.45-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemke,  
31,40 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Auf Achtsamkeit und Akzeptanz basiertes Motivationstraining

Walter Hönig

Viele Menschen leiden an einem geringen Selbstwertgefühl und haben Probleme damit, sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind. Immer wenn starke Gefühle, wie Angst, Frustration, Ohnmacht oder Verzweiflung in uns aufkommen, kann das auf Automatismen hindeuten. Der Mensch fühlt was er denkt. Auch wenn diese negativen Glaubenssätze tief in unserem Unterbewusstsein abgespeichert sind, gibt es Möglichkeiten sie aufzulösen. Werden Sie sich der Ursachen für Ihre negativen Gefühle bewusst und lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen Sie bei regelmäßiger Anwendung Schritt für Schritt Ihre Blockaden auflösen können. Ein Weg zu mehr Selbstakzeptanz und einem positiven Selbstbild.

**1660** Dienstag, 21.11.2023,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Das Geheimnis innerer Stärke

Walter Hönig



In der Positiven Psychologie geht man davon aus, dass Sinnhaftigkeit ein wichtiger Schritt zu einem erfüllten Leben ist. Dabei geht es nicht um den „einen Sinn“ des Lebens, der für alle gültig ist, sondern darum, die eigene Bestimmung zu finden und danach zu leben. Wenn es uns gelingt, die eigenen Stärken dazu zu nutzen, um einem höheren Ziel zu dienen, bekommt das Leben auch mehr Sinn. Die Frage nach dem, was mir wirklich wichtig ist, sollte man sich deshalb immer wieder stellen. Damit fördern Sie nicht nur Ihre Selbstwirksamkeit, sondern steigern auch Ihre Lebenszufriedenheit nachhaltig.

**1662** Dienstag, 17.10.2023,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Das Geheimnis innerer Stärke – online

Walter Hönig

**1663** BEGINN: 07.11.2023, 2x dienstags,  
19.00-21.15 Uhr (6 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
30,20 Euro (keine Ermäßigung)



## Resilienz(er)leben – stark wie ein Fels in der Brandung

Walter Hönig

Resilienz heißt das Zauberwort, wenn es um die Fähigkeit geht, nicht nur Krisen zu überstehen, sondern auch die eigene Persönlichkeit zu stärken. Lernen Sie ein auf Achtsamkeit basierendes Motivationstraining kennen, Veränderung als Lebensprinzip zu akzeptieren, die Opferrolle zu verlassen, sowie optimistisch und lösungsorientiert zu denken. All diese Grundhaltungen und Fähigkeiten können trainiert und optimiert werden. Sie erfahren auch etwas darüber, wie gute Beziehungen entstehen und erleben im Rollenspiel, was die Voraussetzungen für ein gelingendes Miteinander sind.

**1664** **Dienstag**, 24.10.2023,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
20,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Selbstcoaching und Persönlichkeitsentwicklung durch Schreiben

Germano Vilabril

Schreiben kann nachweislich Stress reduzieren, Kraft geben und das Immunsystem stärken. Es unterstützt aber auch die Persönlichkeitsentwicklung. Das Selbstcoaching bringt Klarheit und schärft die (Selbst-)Wahrnehmung. Schreiben kann dabei helfen, seelische Krisen zu überwinden, belastende Erlebnisse zu verarbeiten und Lösungen für Probleme zu entwickeln. Ziel dieses Workshops ist es mit zahlreichen Übungen die positive Wirkung des Schreibens aufzuzeigen und Sie als Teilnehmer\*in bei Ihren individuellen Herausforderungen zu unterstützen.

**1678** **Sonntag**, 03.12.2023,  
10.00-16.15 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Ihr Auftritt – mit Stimme, Sprache und Persönlichkeit überzeugen

Bernd Reiling

Sicheres und souveränes Auftreten sind ein Schlüssel zum Erfolg. In einem gelungenen Zusammenspiel von Stimme, Sprache und Körpersprache entfalten sich Ihre individuelle Ausstrahlung und Persönlichkeit und entscheiden mit, wie überzeugend und authentisch Sie von anderen wahrgenommen werden. Ob Sie ein Gespräch führen oder eine Rede halten, wenn Sie sich und Ihre Wirkung kennen, sind Sie glaubwürdiger und können Ihre Ziele leichter erreichen.

**1680** **Freitag**, 27.10.2023, 17.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 28.10.2023, 10.00-17.00 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
42,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Rhetorik – Grundlagen und praktisches Training

Sabine Gemke

Wollen Sie andere davon überzeugen, dass etwas bewegt oder verändert werden muss, oder eine persönliche Position vertreten? In jedem Fall sind Ihre kommunikativen und rhetorischen Fähigkeiten gefragt.

Inhalte des Seminars sind u.a.:

■ Grundlagen der Kommunikation ■ Umgang mit Lampenfieber und Kritik ■ verständliche und überzeugende Argumentationstechniken ■ mit anderen in positive Beziehung treten ■ Vorbereitung, Aufbau und Struktur von Gesprächen

Methoden: Input, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen unterstützen die Teilnehmenden dabei, Gelerntes aktiv umzusetzen.

**1682** **Freitag**, 10.11.2023, 17.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 11.11.2023, 10.00-17.00 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
43,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Richtige Kommunikation – die Kunst des Kommunizierens

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ (P. Watzlack-wick) In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Kommunikationsmodelle kennen und identifizieren Ihr persönliches Konfliktverhalten, welches eng mit Ihrem Kommunikationsverhalten verbunden ist. Sie werden Fehler in Ihrer Wortwahl und Ihren Formulierungen erkennen und sie im nächsten Schritt optimieren.

Außerdem werden Inhalte der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg, einem US-amerikanischen Psychologen und international tätigen Mediator, vermittelt, die sofort im Alltag praktisch angewendet werden können. Der Workshop richtet sich an alle, die sich manchmal missverstanden fühlen, das Gefühl haben an anderen vorbeizureden oder einfach ihren Kommunikationsstil verbessern wollen.

**1683** **Montag**, 04.09.2023,  
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
18,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Nie mehr Drama! – bewusster Umgang mit Konflikten in der Partnerschaft

Marina Hiebert

Sie erleben immer wieder Streit und Herzschmerz in Ihrer Beziehung? Sie haben das Gefühl, sich ständig im Kreis zu drehen und über die gleichen Dinge zu streiten? Sie wünschen sich endlich mehr Harmonie und möchten, dass es wieder so schön wie früher wird? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem



Kurs unter Gleichgesinnten lernen Sie – ob allein oder mit Partner\*in – die Königsdisziplin der Partnerschaft: Streiten **OHNE** zu verletzen. Eine langjährige Einzel- und Paartherapeutin stellt effektive Strategien zur langfristigen Konfliktlösung vor, die alle sofort im Alltag umsetzen können, um sich endlich wieder auf Zweisamkeit freuen und diese genießen zu können.

**1685** BEGINN: 20.10.2023, 3x freitags,  
17.00-19.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
35,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Neustart wagen – Trennung/Scheidung überwinden

Marina Hiebert



Haben Sie vor einiger Zeit eine schmerzhaft Trennung/Scheidung erlebt? Zweifeln Sie manchmal und wissen nicht, ob es die richtige Entscheidung war? Sie schwanken zwischen tiefer Trauer und Zukunftsängsten? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs werden Sie unter Gleichgesinnten durch Verständnis und tiefe Heilung Ihre Trennung überwinden und Ihre\*n Ex-Partner\*in auf Dauer loslassen können. Sie erhalten von der Dozentin als langjähriger Einzel- & Paartherapeutin effektive Tools aus der Praxis, die Ihnen dabei helfen, Ihren Herzschmerz in der Tiefe zu heilen, Ihre Ängste zu überwinden, um gestärkt in die Zukunft blicken zu können.

**1686** BEGINN: 12.11.2023, 3x sonntags,  
11.00-13.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
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. In dem Seminar 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 führen – was macht es eigentlich so schwer?
- Wirksamkeit ungewöhnlicher Fragen kennenlernen
- eigene Anliegen formulieren können
- konstruktiv durch den Konflikt
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können

**1687** Freitag, 08.12.2023, 17.00-20.00 Uhr  
Samstag, 09.12.2023, 10.00-17.00 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
43,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Spielerische Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“

Christina Jöhle

Wie gehe ich mit Konfliktsituationen um, ohne zu explodieren oder zu verstummen? Wie kann ich meine Gefühle (z. B. Wut, Trauer, Ärger) ausdrücken, ohne den anderen zu verletzen? Wie reagiere ich gelassener auf Kritik und Schuldzuweisungen? Kurzum: Wie kann ich Konflikte friedlich lösen und meine Beziehungen wertschätzend und ehrlich gestalten? Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg, eines bekannten amerikanischen Psychologen, der als Mediator international tätig war, basiert auf einer inneren Haltung, die es ermöglicht, in schwierigen Situationen menschlich und mitfühlend zu bleiben. Sie lernen eine Sprache und Methode kennen, die mehr Verständnis für sich und den Anderen schafft. Im Mittelpunkt stehen dabei die Gleichwertigkeit aller menschlichen Bedürfnisse, ein positives Menschenbild und ein hohes Maß an Selbstverantwortung. In diesem Kurs erhalten Sie einen achtsamen, spielerischen und anwendungsbezogenen Einblick in die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation. Beispiele aus dem Alltag sind willkommen.

**1692** BEGINN: 19.10.2023, 4x donnerstags,  
18.00-20.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
42,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Wertschätzende und konfliktfreie Kommunikation mit Kindern



Irina Konon

Sie wünschen sich eine harmonische Beziehung zu Ihrem Kind und dass zu Hause wieder Frieden und Gelassenheit einkehrt? Sie arbeiten mit Kindern und möchten eine gute Kommunikation, die wertschätzend und auf Augenhöhe ist? Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist die Sprache für bindungs- und bedürfnisorientierte Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern. Sie ist eine Kommunikationsstrategie, die Ihnen hilft, von Her-

zen zu kommunizieren und die Verbindung zwischen Ihnen und dem Kind positiv zu fördern. Sie hilft das eigene Verhalten und das Verhalten des Kindes besser zu verstehen und durch Sprache ein besseres Miteinander zu fördern.

**1693 Samstag, 02.12.2023,**  
09.00-17.15 Uhr (10 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Work-life-flow" – Entscheidungen treffen mit System

Dr.ssa Jenny Giambalvo-Rode



An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Entscheidungen effektiv und effizient treffen können, indem Sie ein strukturiertes Entscheidungssystem anwenden. Es ist oft schwierig, Entscheidungen zu treffen, besonders wenn sie komplex oder risikoreich sind. Aber mit einem klaren und systematischen Ansatz können Sie die Wahrscheinlichkeit von Fehlentscheidungen minimieren und die Chancen auf erfolgreiche Ergebnisse maximieren. Zunächst wird auf die Bedeutung von Entscheidungen und den Einfluss von Emotionen und Vorurteilen eingegangen. Dann wird Ihnen ein systematisches Entscheidungsmodell vorgestellt, das aus mehreren Schritten besteht. Ziel des Vortrags ist es, Ihnen ein klares Verständnis dafür zu vermitteln, wie Sie ein strukturiertes Entscheidungssystem anwenden können, um effektive Entscheidungen zu treffen und erfolgreich zu handeln. Indem Sie die Schritte in diesem System befolgen und Werkzeuge und Techniken anwenden, können Sie Ihre Entscheidungsprozesse verbessern und bessere Ergebnisse erzielen.

**1696 Donnerstag, 19.10.2023,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

**1697 Freitag, 01.12.2023,**  
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
19,80 Euro (keine Ermäßigung)



## SCHÖNHEIT UND KÖRPERPFLEGE

### Farb- und Typberatung

„Kleider machen Leute“ heißt es schon bei Gottfried Keller, dem bekannten Schweizer Dichter. Nach wie vor ist ein angemessenes Erscheinungsbild wichtig um beruflich und privat zu punkten und einen positiven Gesamteindruck zu hinterlassen. Dieser Kurs ermöglicht Ihnen Ihr individuelles Erscheinungsbild zu optimieren, sich von wenig vorteilhaften Kleidungsstücken zu verabschieden und mit der hinzu gewonnenen Sicherheit selbstbewusster aufzutreten, besonders, wenn es drauf ankommt. Außerdem werden Sie in die Lage versetzt zielgerichteter einzukaufen, um Fehlkäufe und damit verbundene unnötige Kosten zu vermeiden. Die für Sie optimalen Farben werden mittels einer intensiven individuellen Farbanalyse ermittelt. Welcher Schnitt verschiedener Kleidungsstücke für Sie vorteilhaft ist, wird ebenso thematisiert, wie auch mögliche Accessoires. (maximal 6 Teilnehmende)

Sonja Lang

**1800 Samstag, 21.10.2023,**  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
24,90 Euro (keine Ermäßigung)

Siegrid Mönch

**1801 Samstag, 18.11.2023,**  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
24,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Flechttechniken für mittellanges bis langes Haar

Kleine Kunstwerke auf dem Kopf

Gabriela Liekmeier

Ein seriöses und gepflegtes Erscheinungsbild ist bei offiziellen Anlässen wie etwa Vorstellungsgesprächen, Meetings oder Kundentermin unabdingbar, aber auch im privaten Rahmen heute Kulturbestandteil. Zum perfekten Erscheinungsbild und Auftritt gehört immer auch die Frisur, die bei allen Haarlängen unterschiedlich gestylt werden kann. Besonders mittellange und lange Haar bieten viele Variationsmöglichkeiten, das Flechten ist nur eine Möglichkeit die Haare in eine attraktive Form zu bringen. Französische Zöpfe, Fischgrätenzöpfe oder ein geflochtener Gretchen-Haarkranz sind für viele Menschen ein Inbegriff von Weiblichkeit. Aber ist das Flechten nicht wahnsinnig kompliziert? Auf keinen Fall! Gerade Flechtfrisuren sind die perfekte Lösung sowohl für Arbeit und Freizeit als auch für glamouröse Anlässe. Hier erlernen Sie Techniken, wie das Flechten garantiert klappt. Danach können Sie durch die Anleitung

– Schritt für Schritt – die beliebtesten Flechtfisuren selbst zaubern.

Voraussetzung: Mittellanges bis langes Haar.

**1820** **Mittwoch**, 18.10.2023,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

### **Kinderfrisuren – für den Alltag und festliche Anlässe**

Gabriela Liekmeier

Auch Kindern ist es wichtig gut auszusehen, sie wollen dazu gehören und ihren eigenen Stil finden. Sie können dazu beitragen, indem Sie Ihrem Kind passende Frisuren zaubern, wenn z. B. etwas Besonderes ansteht. In diesem Workshop lernen Sie schöne kindgerechte Frisuren für den Alltag oder ein tolles Fest zu frisieren, die leicht und ohne großen Aufwand umsetzbar sind. Ob Haarschmuck, Blumen, Kränze oder Bänder im Haar befestigen, flechten oder Locken machen, elegant oder lässig, mit etwas Übung bekommen Sie das leicht hin. Bringen Sie gerne ein Kind als Model mit!

**1821** **Samstag**, 28.10.2023,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

### **Haare stylen leicht gemacht – für einen guten Auftritt in Alltag und Beruf**

Gabriela Liekmeier

Einfaches Frisieren und Stylen Ihres mittellangen bis langen Haares wird Ihnen anschaulich vermittelt. Mit den erlernten Techniken können Sie Ihr Haar lässig, elegant und individuell gestalten. Geflochtene, gedrehte Frisuren oder der klassische Dutt sind möglich. Sie haben die Möglichkeit, die verschiedensten Techniken und den Umgang mit Lockenstab und Glätteisen zu üben. An Ihrem eigenen Gerät und mit Tipps vom Profi gewinnen Sie Sicherheit und können im Handumdrehen das Haar in Szene setzen. Zum Typ passende Frisuren werden gemeinsam besprochen und Übungen mit der Sitznachbarin ermöglichen das Ausprobieren. Werden Sie selbst zur Expertin für Ihr Haar!

Voraussetzung: mindestens schulterlanges Haar.

**1822** **Mittwoch**, 08.11.2023,  
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

### **Styling für feines Haar**

Gabriela Liekmeier

In unserer erfolgsorientierten Gesellschaft steht ein perfektes Styling sowohl im Job als auch bei privaten Anlässen ganz oben auf der Agenda. Hier erhalten Sie wertvolle Ideen wie Sie feines Haar optimal stylen. Mit Pflegetipps und Stylingtricks können Sie Ihrem Haar mehr Volumen verleihen und es voller aussehen lassen. Mit feinem Haar lassen sich auch traumhafte Frisuren stylen. Entscheidend dafür sind Schnitt, Haarfarbe, Pflege und das Frisieren. In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks von einer ausgewiesenen Expertin. Das richtige Fönen und das Arbeiten mit Hilfsmitteln wird gemeinsam geübt. Werden Sie selbst zur Spezialistin für Ihr Haar und präsentieren Sie sich erfolgreich im Business und in der Öffentlichkeit.

Voraussetzung: kinnlanges bzw. schulterlanges Haar.

**1823** **Mittwoch**, 29.11.2023,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

### **Charisma-Workshop „Mein neues Ich“**



Melissa Kasapbicer, Sonja Lang



Im Leben kommt es häufig auf die Ausstrahlung an, aber manchmal stehen wir uns selbst im Weg, weil Selbstbild und Fremdbild nicht übereinstimmen. Wer sich in seiner Haut und seiner Kleidung wohlfühlt, zeigt automatisch mehr Stil und mehr Selbstvertrauen – ob im Job, privat oder in der Beziehung. Entdecken Sie das Besondere an sich und lernen Sie, es durch Mode und Kosmetik zu unterstreichen. Machen Sie einen Ausflug in die Welt Ihrer persönlichen Farben und finden Sie heraus, wie Sie jünger, frischer und schlanker wirken. Mit den passenden Farben erreichen Sie ein attraktives und stimmiges Erscheinungsbild und kommen so optimal zur Geltung. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen.

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

**8600 Samstag, 23.09.2023,**  
10.00-16.00 Uhr (7 UStd.)  
Familienzentrum NRW –  
Städtische Kindertageseinrichtung Sande,  
67,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Farb- und Typberatung

Sonja Lang



Lust auf einen Ausflug in die Welt Ihrer persönlichen Farben? Jeder Farbtyp entspricht bestimmten Nuancen, die das Aussehen positiv beeinflussen. Wer seine Farben trägt, kommt optimal zur Geltung. Finden Sie heraus, wie Sie jünger, frischer und schlanker wirken. Mit einem attraktiven und stimmigen Erscheinungsbild überzeugen Sie beruflich und privat. Darüber hinaus hilft Ihnen das neu erworbene Wissen, vorhandene Kleidungsstücke vorteilhaft zu kombinieren und Fehlkäufe meiden – ein wichtiger Beitrag für mehr Nachhaltigkeit. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen.

**8612 Samstag, 18.11.2023,**  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
Familienzentrum NRW –  
Städtische Kindertageseinrichtung Sande,  
24,00 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.

**8614 Freitag, 10.11.2023,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
Familienzentrum NRW – Städtische Kindertages-  
einrichtung Sande,  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

# Kultur

## KULTUR MACHT STARK



Kultur ist das Grundgerüst des gesellschaftlichen Zusammenlebens: wie wir leben, miteinander und unserer Umwelt umgehen, Vergangenes tradieren und uns auf die Zukunft vorbereiten.

Kulturelle Bildung ist ein zentraler Bestandteil der Allgemeinbildung und des lebenslangen Lernens. Die Volkshochschule vermittelt jene kreativen, kommunikativen und sozialen Fertigkeiten, die für die kulturelle Teilhabe, Integration und Inklusion notwendig sind. In Angeboten zur Malerei, zur bildenden Kunst und im kunsthandwerklichen Bereich können Teilnehmende ihre gestalterischen Talente aufspüren und sie unter professioneller Anleitung weiterentwickeln. Kunsthistorische Vorträge und Ausstellungsbesuche eröffnen einen Zugang zum kulturellen Reichtum der Welt. Durch ihre vielfältigen Angebote ist die Volkshochschule letztendlich selbst ein unverwechselbarer kultureller und interkultureller Ort.





## KULTUR | GESTALTEN

- 67 Kunstgeschichte
- 67 Literatur
- 72 Musik
- 74 Zeichnen und Malen
- 78 Kreatives Gestalten
- 81 Fotografie
- 84 Nähen

## KUNSTGESCHICHTE

### Kunstgenuss: Gespräche in den Ausstellungen des Kunstvereins Paderborn e.V.

Der Kunstverein Paderborn und die Volkshochschule Paderborn möchten das Interesse und das kritische Verständnis für künstlerisches Schaffen in der Öffentlichkeit wecken und fördern. Führungen durch die laufenden Ausstellungen des Kunstvereins sollen Interessierten die Kunstwerke näherbringen sowie zu Diskussionen und Gesprächen einladen. Mehr Information zu den Veranstaltungen entnehmen Sie bitte zeitnah der Webseite [www.kunstverein-paderborn.de](http://www.kunstverein-paderborn.de).

Anmeldungen zu den Veranstaltungen „Kunstgenuss“ sind ausschließlich über den Paderborner Kunstverein möglich:

Tel. 05251 685281 (AB)

[info@kunstverein-paderborn.de](mailto:info@kunstverein-paderborn.de)

Die Gebühr von 2,50 Euro ist vor Ort zu zahlen.

### Kunstgenuss: Salon der Photographie

Dr. Alexandra Sucrow

**2110** Donnerstag, 17.08.2023,  
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)  
Kunstverein Paderborn e.V.

### Kunstgenuss: Hanna Nitsch – Madonna, Medea & ich

Dr. Alexandra Sucrow

**2111** Donnerstag, 26.10.2023,  
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)  
Kunstverein Paderborn e.V.

### Kunstgenuss: Petra Fiebig – was besteht

Dr. Alexandra Sucrow

**2112** Donnerstag, 30.11.2023,  
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)  
Kunstverein Paderborn e.V.

### Expressionismus, ein neuer Zugang zur Kunst!?!

Irena Schultz

Der „Expressionismus“ wird in der Kunstgeschichte als Gegenbewegung zum Naturalismus beschrieben und ist nicht nur in der bildenden Kunst, sondern auch in der Fotografie- und Film-Kunst vertreten. Uns sind viele Künstler\*innen des Expressionismus (wie Vincent van Gogh, Paul Gauguin, Edvard Munch) bekannt und ihr Schaffen wird uns in vielen Kunstausstellungen vorgestellt. So wird zum Beispiel Mitte Oktober 2023 in Bielefeld im Kunstforum Hermann Stenner eine Ausstellung mit dem Titel „Expressio-

nismus in Kunst und Film“ gezeigt, die Sie u.a. in der vhs im Bildvortrag kennenlernen können. In zwei Seminaren befassen Sie sich tiefergehend mit dem künstlerischen Ausdruck des Expressionismus, welcher einen neuen Zugang zur Bildenden Kunst, zur Fotografie und zum Film wie auch zum Lebensgefühl jener Zeit widerspiegelt und welcher zur vielfältigen Ausprägung des nachkommenden Kunstausdrucks führte. Das erste Treffen dient der Beschäftigung mit der Bildenden Kunst, das zweite mit der Fotografie- und Film-Kunst des Expressionismus.

**2115** BEGINN: 16.10.2023, 2x montags,  
18.00-19.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

## LITERATUR

### „Wir werden immer vier sein“ – Lesung von Monika Vogeler



Wie fühlt sich der Verlust eines geliebten Menschen an?“ Unsere Seelen lagen unter einer Schneedecke...“ Viel zu früh müssen Monika Vogeler und ihre zwei Töchter Abschied nehmen: Wenige Jahre nach der ersten Krebsdiagnose sitzen alle drei am Sterbebett ihres geliebten Ehemannes und Vaters, den ein bösartiger Tumor aus dem Leben gerissen hat. Auf unglaublich berührende Weise gelingt es der verwitweten Mutter, das Gefühlschaos danach in Worte zu fassen. Mal schonungslos direkt, mal voll zarter Poesie beschreibt sie ihre persönlichen Empfindungen und zeigt, wie sie und ihre Familie gemeinsam die Trauer überwinden konnten und die Kraft für einen neuen Lebensabschnitt gefunden haben. (Bonifatius-Verlag, Juni 2022)

Monika Vogeler wurde 1970 in Dortmund geboren. Seit ihrer frühesten Kindheit begleiten sie Wörter und Geschichten: Nach Realschulabschluss, kaufmännischer Ausbildung und anschließendem Abitur am Abendgymnasium studierte sie Germanistik. Sie schreibt seit vielen Jahren neben ihrem Beruf und lebt heute mit ihrer Labradorhündin Mia, das Rheinland und das Ruhrgebiet im Herzen, an der Ostsee. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**2218** Freitag, 08.12.2023,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## „Josses Tal“ – Lesung von Angelika Rehse



1930: Der unehelich geborene Josef ist eine Schande für seinen Großvater und bekommt dies täglich zu spüren. Seine Kindheit ist geprägt von Angst und fehlender Nähe. Erst nach einem Umzug erfährt er in einer neuen Nachbarsfamilie Anerkennung und Zuneigung. Da ist vor allem Wilhelm, der ihn fördert und schützt, und Josefs Leben scheint sich endlich zum

Guten zu wenden. Aber der arglose Junge ahnt nicht, dass hinter Wilhelms Freundlichkeit mehr steckt. Der aufstrebende SA-Mann formt Josef zu seinem ergebenen Helfer und benutzt ihn dazu, die Bewohner\*innen des Ortes auszuspionieren. Josef geht voller Stolz in dieser Mission auf. Doch dann erfährt er etwas, das sein bisheriges Leben aus den Fugen geraten lässt. (Pendragon Verlag, März 2023)  
Angelika Rehse wurde in Sande/Kreis Friesland geboren und wohnt heute mit ihrer Familie in Bad Salzufen. Sie wuchs in einem Umfeld von Heimatvertriebenen auf. Unter dem Eindruck der erzählten und verschwiegene Geschichten der Generation ihrer Eltern hat sie in einer späten Lebensphase mit „Josses Tal“ einen poetisch kraftvollen und politisch hellsichtigen Roman geschrieben.

**2219** Freitag, 29.09.2023,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Spätlese I – Neues aus dem Büchermarkt



Auf der Frankfurter Buchmesse veröffentlichen die deutschsprachigen Verlage ihre Neuerscheinungen. Aus diesem Meer der druckfrischen Bücher hat das Team der Bonifatius Buchhandlung seine persönlichen Favoriten herausgefischt – spannend, farbenprächtig und unterhaltsam, die es gern vorstellen

und den Leser\*innen ans Herz legen möchten. Begleitend zur Veranstaltung gibt es einen Büchertisch der Buchhandlung Bonifatius. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**2220** Mittwoch, 22.11.2023,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## „Zukurgeschichten“ – Lesung heiterer Zukurgeschichten

Frank-Thomas Mitschke



Frank-Thomas Mitschke liest bei einem Glas Wein aus seinen Büchern Skurriles, Heiteres und Nachdenkliches. Erfahren Sie, warum und wie Elfriede gern ihre Nachbarin loswerden würde, was passieren würde, wenn das deutsche Unkraut ausstürbe, welche Folgen es hat, wenn jemand eine Flasche Whisky mit Pfefferminzlikör wechselt und vieles mehr.

**2221** Freitag, 10.11.2023,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Literaturkreis am Donnerstag

Dr. Antje Telgenbüscher

Sie suchen angesichts der Fülle von Angeboten auf dem Buchmarkt nach Anregungen, was sich zu lesen lohnt? Bei den monatlichen Treffen dieses Kurses haben Sie Gelegenheit, über jeweils einen Roman oder eine Erzählung zu diskutieren.

Die Dozentin führt seit vielen Jahren an unterschiedlichen Orten Menschen an Literatur heran: an der Universität als wissenschaftliche Assistentin, am Gymnasium, als Lehrerin, aber auch bei verschiedenen anderen Bildungseinrichtungen.

Das Programm, das nicht auf Modernes beschränkt ist, richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmenden.

Thema des ersten Treffens: „Nagib Mahfuz, Die Kinder unseres Viertels.“

**2228** Donnerstag, 14.09.2023, 19.30-21.00 Uhr  
Donnerstag, 19.10.2023, 19.30-21.00 Uhr  
Donnerstag, 16.11.2023, 19.30-21.00 Uhr  
Donnerstag, 14.12.2023, 19.30-21.00 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
23,60 Euro (ermäßigt: 15,60 Euro)

## Literaturkreis am Vormittag

Dr. Martina Steinmetz-Taylor

In regelmäßigen Treffen einmal im Monat wird das gelesene literarische Werk diskutiert. Dabei zählt jeder Beitrag. Im Vordergrund steht der Austausch untereinander, der immer wieder Neues im jeweiligen Werk entdecken lässt. Lesen Sie zum ersten Treffen: „Ich habe alles gelebt“, Erinnerungen von Peggy Guggenheim

**2229** **Donnerstag**, 07.09.2023, 11.00-12.30 Uhr  
**Donnerstag**, 19.10.2023, 11.00-12.30 Uhr  
**Donnerstag**, 16.11.2023, 11.00-12.30 Uhr  
**Donnerstag**, 14.12.2023, 11.00-12.30 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
33,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Einführung in das kreative Schreiben

Christiane Höhmann

Sie möchten Geschichten aufschreiben, sich an Gedichten versuchen oder eigene Texte verfassen? Mithilfe von Schreibübungen und Schreibszenarien probieren Sie aus, was entstehen will. Dieser Kurs führt in das kreative Schreiben ein. Sie erhalten eine Fülle von Anregungen und treffen Gleichgesinnte zum Austausch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**2231** **Samstag**, 09.09.2023,  
09.30-15.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Autobiografisches Schreiben

Christiane Höhmann

An diesem Tag beschäftigen Sie sich schreibend mit dem eigenen Leben. In Schreibübungen und Schreibszenarien werden Erinnerungen geweckt, Erfahrungen und Erlebnisse festgehalten. Auf diese Weise können autobiografische Miniaturen, Erzählungen und Gedichte entstehen. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht notwendig.

**2232** **Samstag**, 02.12.2023,  
09.30-15.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Vom Manuskript zum Buch

Ralf H. Dorweiler

Der Vortrag „Vom Manuskript zum Buch“ wendet sich an die Personen, die Einblicke in die Verlagswelt bekommen und eventuell ein Projekt veröffentlichen wollen. Dabei öffnet der gelernte Redakteur und Schriftsteller Ralf Dorweiler unterhaltsam ein Fenster in eine Branche, die zwar auch wirtschaftlichen Gesetzen folgt, sich aber von anderen grundlegend

**BONIFATIUS**

**Buchhandlung  
Bonifatius**  
Liberistraße 1  
33098 Paderborn



**Buchhandlung  
Linnemann**  
im Südring-Center  
33100 Paderborn

2

Kultur



unterscheidet. Er gibt Ihnen einen Überblick über Verlage oder Literaturagenturen, warnt vor teuren Fallstricken und erläutert die wichtigsten Grundbegriffe. Dabei wird auch offengelegt, was man als Autor\*in verdienen kann und wie sich Tantiemen, Nebenrechte und Lesungen auf den Verdienst auswirken.

**2233** Freitag, 22.09.2023,  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kurzgeschichten – von der Idee bis zur Publikation

Thomas Opfermann



Sie möchten eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreiberfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? Mit diesem Online-Angebot mit individueller Einstiegsmöglichkeit bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug in Form eines **PDF**-Dokuments vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um. Die Übungsaufgaben/Kurzgeschichten senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie schriftlich und telefonisch ein qualifiziertes Feedback.

Es handelt sich um vier einzeln buchbare Kurspakete, jeweils bestehend aus:

- mindestens 45 Minuten selbstständiges Studium des Lehrmaterials (ca. 30 Seiten) ■ ca. 45 Minuten selbstständige Bearbeitung der Übungen ■ 30 Minuten abschließender Austausch mit dem Dozenten (per Videochat/E-Mail)

Am Kursende besteht für alle Interessierten die Möglichkeit, ihre Geschichte in einer Anthologie (inkl. **ISBN**-Nummer, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 29,00 Euro, nicht in der Kursgebühr enthalten).

Technische Voraussetzungen: Internetzugang, E-Mail-Adresse, Software zur Anzeige von **PDF**-Dokumenten (z. B. Acrobat Reader).

## Kursteil 1: Plot, Handlungs-/ Spannungsbogen, 1. Kurzgeschichte

**2240** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 04.09.2023 individuell möglich (3-4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
32,50 Euro (keine Ermäßigung)



## Kursteil 2: Schreibübung, Figuren- Ausgestaltung, 2. Kurzgeschichte

**2241** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 04.09.2023 individuell möglich. (3-4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
32,50 Euro (keine Ermäßigung)



## Kursteil 3: Schreibblockaden, Kurz- geschichten zu unterschiedlichen Genres

**2242** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 04.09.2023 individuell möglich. (3-4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
32,50 Euro (keine Ermäßigung)



## Kursteil 4: Wörtliche Rede, Dialoge, abschließende Kurzgeschichte, Publikationsmöglichkeiten

**2243** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 04.09.2023 individuell möglich. (3-4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
32,50 Euro (keine Ermäßigung)



## LITERATUR – EINFÜHRUNG IN THEORIE UND PRAXIS

Der Dozent Thomas Opfermann ist Redaktionsmitglied von „**SOMMERGRAS**“ der Deutschen Haiku-Gesellschaft (**DHG**). Er absolvierte das Studium der Kulturwissenschaften (Literaturgeschichte/Philosophie) und publizierte Haiku und Kurzgeschichten in diversen Anthologien.

Jeder der drei folgenden Kurse beinhaltet jeweils vier einzeln zu bearbeitende Kurspakete, bestehend aus:

- mind. 45 min. selbstständiges Studium des Lehrmaterials (ca. 30 Seiten) ■ ca. 45 min. selbstständige Bearbeitung der Übungen ■ 30 min. abschließender Austausch mit dem Dozenten (per Videochat/Mail)

Technische Voraussetzungen: Internetzugang, E-Mail-Adresse, Software zur Anzeige von **PDF**-Dokumenten (z. B. Acrobat Reader). Die Kommunikation erfolgt bevorzugt über die vhs.cloud und/oder per E-Mail.

## Das Haiku

Thomas Opfermann

Möchten Sie sich Kenntnisse aneignen über die wohl beliebteste Lyrikform der japanischen Dichtung, insbesondere über ihren geschichtlichen Ursprung, die Besonderheiten in der deutschen Sprache und ihre charakteristischen Kennzeichen und Stilmittel? Anhand von Beispielen erhalten Sie bald ein Gefühl für den Charakter eines gelungenen Haiku, den formalen Aufbau, das Spiel der Assoziationen und die Bedeutung der Jahreszeitwörter. Am Kursende besteht für alle Interessierten die Möglichkeit bis zu 5 Haiku in einer Anthologie (inkl. **ISBN**-Nummer und

damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 19,00 Euro nicht in der Kursgebühr enthalten!).

- 2244** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 04.09.2023 individuell möglich (12–16 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)



### Stilmittelkunde Lyrik

Thomas Opfermann

Sie lernen in diesem Kurs neben den typischen lyrischen Stilmitteln die wesentlichen Reimarten und Versmaße kennen und üben diese in praktischen Beispielen an vorgegebenen und selbst zu verfassenden Gedichten ein. Am Kursende können Sie lyrische Stilmittel sicher analysieren und anwenden.

- 2245** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 04.09.2023 individuell möglich. (12–16 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)



### Workshop „Kreatives Schreiben“

Thomas Opfermann

Neben der Theorie des „Kreativen Schreibens“ – Merkmale, Konzepte, Methoden – vermittelt dieser Kurs Ihnen mit zahlreichen praktischen Übungen auch die erforderlichen handwerklichen Fertigkeiten. Denn wie bei jeder anderen künstlerischen Tätigkeit gehört auch beim Schreiben neben der Leidenschaft viel handwerkliches Know-how dazu. Wie erschaffe ich Figuren so, dass sie lebendig und lebensecht wirken? Wieso klingen einige Dialoge echt, andere dafür wie langweiliges, nichtssagendes Geschwafel? Wie baue ich eine Geschichte so auf, dass sich die Spannung bis zur letzten Zeile hält?

Am Kursende verfügen Sie über die Fähigkeit, Ihre kreativen Schreibfertigkeiten zu trainieren und selbstständig zu erweitern.

- 2246** Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 04.09.2023 individuell möglich. (12–16 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)



### Der lebendige Vortrag

Cornelia Schönwald, SchauspielerIn



Wirksam und authentisch vortragen, in der Öffentlichkeit. Stimme und Sprache optimal einsetzen. Ihre persönliche Präsentation. Die Dozentin ist professionelle SchauspielerIn, Sprecherin, Regisseurin und gibt Training in Sprecherziehung, Textverarbeitung und Textpräsentation. Ihr Seminar richtet sich an alle, die in der Öffent-

lichkeit stehen, Vorträge halten, Texte präsentieren und eine Zuhörer\*innenschaft durch Präsenz und mit der Stimme optimal erreichen wollen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu vervollkommen und im Alltag anzuwenden.

- 2247** Samstag, 30.09.2023,  
10.00–15.15 Uhr (7 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Sprache rettet Leben – ein ungewöhnliches Kommunikationstraining

Manfred Langer

Arbeit mit Menschen wie Standards einhalten, Vorgaben erfüllen oder Launen von Kolleg\*innen ertragen kann belasten und gehört zum Alltag. Wie bleibt man sich dabei treu? Was tun, wenn Ihre Gesundheit bereits leidet? In diesem Kurs lernen Sie, mit „schwierigen“ Menschen umzugehen, sich freundlich abzugrenzen und erleben das Wunder des Wortes „nein“.

- 2248** Samstag, 30.09.2023,  
09.30–16.15 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
35,00 Euro (ermäßigt: 27,00 Euro)

### Improvisationstheater – der eigenen Spontaneität vertrauen

Thorsten Böhner



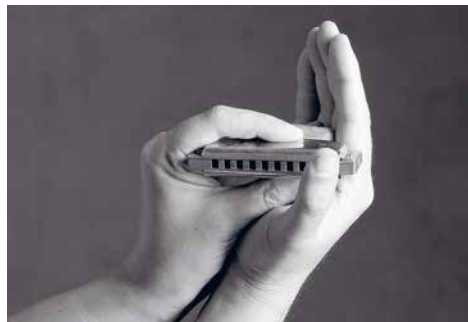
Theaterspielen muss nicht immer einem strikten Probenplan folgen. Viele unterhaltsame Szenen ergeben sich im Rahmen lockerer Vorgaben ganz von selbst, geboren aus der Spontaneität der Beteiligten. Impro-Theater heißt: Dem ersten Gedanken vertrauen und ihn sofort beim Spiel auf der Bühne umsetzen. Die eigene Phantasie ist dabei das wichtigste Instrument, aus dem unendlich geschöpft werden kann. Die Teilnehmer\*innen können im Verlauf dieses Workshops lernen, Vertrauen in ihre Impulse und Kreativität zu entwickeln. Zudem soll Ihnen auf diesem Weg die Möglichkeit gegeben werden, sich in einem geschützten Raum auszuprobieren. Im Rahmen dieses Programms werden auf diese Weise kleine Szenen entwickelt. Vorkenntnisse im Impro-Theater sind nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis.

- 2250** Samstag, 02.12.2023,  
10.00–17.15 Uhr (10 UStd.)  
vhs im Riemke,  
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Blues-Harp-Workshop für Einsteiger\*innen – Mundharmonika einfach spielend lernen

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues!

Dieter Kropp



Die Mundharmonika – und gerade die sogenannte Blues Harp – ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt, und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zu Hause leicht nachspielen und variieren können.

Inhalte:

Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung, Melodiespiel, Spiel in 1. Position/2. Position, Bending, 12 Takt Blues-Schema. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

**2317** Freitag, 17.11.2023,  
15.30–21.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
54,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Didgeridoo Baukurs – der klingende Stock Australiens

Klang, Entspannung und Antischnarchtraining  
Anthony Nachbauer

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner\*innen Australiens, der Aborigines. Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo mit Unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel, Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen

seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Auch das Mundstück aus Holz beeinflusst die Klangfarbe. Materialkosten ab 65,00 Euro. Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich **JEDER** kann! Also bitte keine Angst davor. Es bietet sich an, im Anschluss am Didgeridoo Spielkurs teilzunehmen.

**2319** Samstag, 11.11.2023,  
10.00–15.15 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
22,50 Euro (ermäßigt: 15,50 Euro)

## Didgeridoo Spielkurs – der klingende Stock Australiens

Klang, Entspannung und Antischnarchtraining  
Anthony Nachbauer



Das Didgeridoo, eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner\*innen Australiens, der Aborigines, wird durch eine spezielle Atemtechnik die Zirkularatmung zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Didgeridoo Spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte: Eine kontrollierte Studie der Universität Zürich und der Züricher Höhenklinik Wald hat ergeben, dass sich Didgeridoo spielen nach einiger Zeit positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirkt. Ursache hierfür: Bei Menschen, die schnarchen, hat das Gaumensegel an Elastizität verloren und wenn ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegt, sind die Muskeln, welche die oberen Atemwege offenhalten, schwächer ausgebildet. Beim Didgeridoo spielen wird genau dies dank der speziellen Atemtechnik stark beansprucht und trainiert, sodass der

Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann. Im Workshop erlernen Sie die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument, verschiedener „typische“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Zur Ergänzung werden Musikbeiträge Ihr Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner abrunden. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5,00 Euro) oder Sie verwenden Ihr eigenes oder Ihr im Kurs 2319 selbst gebautes Didgeridoo.

**2320 Samstag, 11.11.2023,**  
15.45-18.00 Uhr (3 Ustd.)  
vhs im Riemeke,  
12,00 Euro (ermäßigt: 9,00 Euro)

### Schamanisch-indianische Flöte



Wunderbarer Klang und Entspannung. Die „Medizin- und Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner\*innen beruhigt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren. Die Indianerflöte ist

von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt.

### Schamanisch-indianische Flöte – ein Kurs zum Selberbauen

Anthony Nachbauer

Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flötenarten und Holzarten zur Auswahl. Alle Werkzeuge werden gestellt. Handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kurs fallen Materialkosten ab ca. 6,00 Euro an.

**2321 Sonntag, 12.11.2023,**  
10.00-16.00 Uhr (8 Ustd.)  
vhs im Riemeke,  
33,60 Euro (ermäßigt: 25,60 Euro)

### Schamanisch-indianische Flöte: gemeinsames Musizieren

Anthony Nachbauer

Erleben Sie wunderbaren Klang und Entspannung mit der „Medizin- und Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner\*innen. Sie beruhigt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs geht es um ein gemeinsames musikalisches Erfahren des Klanges. Instrumente

stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5,00 Euro). Sie können sehr gerne auch Ihr eigenes Instrument mitbringen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

**2322 Sonntag, 12.11.2023,**  
17.00-18.00 Uhr (1 Ustd.)  
vhs im Riemeke,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Jelgi Kurse – „Jede\*r lernt Gitarre“

Samuel T. Klemke



Im Gitarrenkurs erlernen Sie in wenigen Stunden, wie Sie ohne Vorkenntnisse Kinder- und Volkslieder, populäre Lieder und Songs ganz einfach begleiten können. Die Saiten der Gitarre werden auf C-Dur gestimmt, so dass mit der linken Hand nur 1 Griff erlernt werden muss. Hinzu kommen Tipps für Kamishibai Bildkarten und Mini Musicals. Beliebte Lieder mit 1 Akkord können von Menschen jeden Alters – auch mit Behinderungen – auf Gitarren mit Kapodaster, Orff-Instrumenten und Boomwhackers begleitet werden. Besonders geeignet ist das Angebot für Erwachsene, die mit Kindern/Senior\*innen Musik machen (Erzieher\*innen, Grundschullehrer\*innen, Eltern, Pflegekräfte u.ä.)

**2323 Samstag, 23.09.2023,**  
10.00-15.00 Uhr (7 Ustd.)  
vhs im Riemeke,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Mit Freude singen – offene Chorprobe

Johannes Schäfermeyer

Singen macht Spaß, ist gesellig und hebt die Laune. Manchmal ist aber die Hürde zu hoch, zu einer offiziellen Chorprobe zu gehen. Vielleicht aus Angst, den allgemeinen Anforderungen nicht zu genügen? Die offene Chorprobe ermöglicht einen unverbindlichen Einstieg in das Chorsingen zusammen mit den PaderVoices. Lernen Sie verschiedene Lieder aus dem Repertoire, das von Gospel bis zu weltlicher Musik viel Abwechslung und Spaß beim Singen bietet. Die Gruppe PaderVoices möchte explizit auch Männer ansprechen, die gerne zu dieser Veranstaltung kommen dürfen und bei Interesse im Chor weitermachen können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.



**2410** Samstag, 23.09.2023,  
14.00-16.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke, entgeltfrei

## ZEICHNEN UND MALEN

### Grundkurs Zeichnen

Eva Wilcke

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Zeichnung, wie das Erfassen der Formen und Proportionen, Schraffuren, Schatten und Perspektiven. Durch verschiedene Zeichenstudien soll das Interesse am Zeichnen geweckt und gefördert werden. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden. Das Material ist in der Kursgebühr enthalten.

**2501** BEGINN: 25.10.2023, 6x mittwochs,  
19.30-21.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
54,40 Euro (keine Ermäßigung)

### Malerei – Vielfalt – Kraft der Farben

Ulla Niederberghaus



Mit Acrylfarben, Stiften, Kreiden, Pinseln, Spachteln und Malmessern malen Sie Bilder nach Ihren eigenen Ideen oder vorgeschlagenen Themen. Anleitungen zu Maltechniken und Bildkompositionen, Perspektiven sowie Licht und Schatten im Bild werden gegeben und alle Teilnehmenden werden individuell im Entstehungsprozess von der Dozentin unterstützt, mit Spielraum für Malexperimente, Abstraktes und Figürliches im Bild und alles, was das kreative Herz beflügelt.

**2502** Samstag, 16.09.2023,  
11.00-16.15 Uhr (7 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
35,00 Euro (ermäßigt: 28,00 Euro)

**2503** Samstag, 11.11.2023,  
11.00-16.15 Uhr (7 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
35,00 Euro (ermäßigt: 28,00 Euro)

**2504** Samstag, 09.12.2023,  
11.00-16.15 Uhr (7 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
35,00 Euro (ermäßigt: 28,00 Euro)

## Einführung in die Geheimnisse des Tiefdrucks

Friedrich Hokamp

Der Tiefdruck hat sich im 19. Jahrhundert aus dem Kupferstich entwickelt und findet heute in der Kunst sowie bei hohen Auflagen im gewerblichen Druckbereich Anwendung. Als künstlerisches Medium verleiht er Künstler\*innen große Souveränität, mit der sich der Einfallsreichtum ungehindert verwirklichen kann.

Dieser Workshop bietet Anfänger\*innen eine Einführung in die verschiedenen Techniken der Radierung und Fortgeschrittenen Gelegenheit zur Verfeinerung der Drucktechnik.

Es entstehen zusätzliche Kosten u.a. für Kupferplatten, Druckpapier und Druckfarbe, die Sie direkt bei dem Dozenten bezahlen. Preisinformationen erhalten Sie in der vhs.

**2510** Samstag, 09.09.2023, 10.00-16.45 Uhr  
Sonntag, 10.09.2023, 10.00-16.45 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

**2512** Samstag, 21.10.2023, 10.00-16.45 Uhr  
Sonntag, 22.10.2023, 10.00-16.45 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

**2514** Samstag, 18.11.2023, 10.00-16.45 Uhr  
Sonntag, 19.11.2023, 10.00-16.45 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

**2516** Samstag, 16.12.2023, 10.00-16.45 Uhr  
Sonntag, 17.12.2023, 10.00-16.45 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

An den Unter-  
richtsorten stehen  
nur sehr wenige freie  
Parkplätze zur Verfügung.

Bitte nutzen Sie die  
öffentlichen Park-  
möglichkeiten.





## Aquarell – Wochenende

Claudia Cremer-Robelski



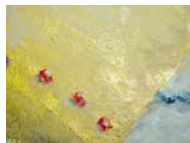
Die Künstlerin zeigt Ihnen „Step by Step“ die Techniken der Aquarellmalerei wie Farbtöne mischen, Farbauftrag etc., und erteilt wichtige Tipps und Tricks, die ein tolles Kunstwerk entstehen lassen. Die Teilnehmer\*innen sind in der Motivwahl frei und werden individuell von der Dozentin unterstützt. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite [ccr-atelier.de](http://ccr-atelier.de).

**2529** **Samstag**, 30.09.2023, 11.15-15.00 Uhr  
**Sonntag**, 01.10.2023, 11.15-15.00 Uhr  
(10 UStd.)  
CCR-Atelier PB, Schulstr. 13,  
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

**2530** **Samstag**, 21.10.2023, 11.15-15.00 Uhr  
**Sonntag**, 22.10.2023, 11.15-15.00 Uhr  
(10 UStd.)  
CCR-Atelier PB, Schulstr. 13,  
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Acrylmalen für Anfänger\*innen

Barbara Leiße



Lassen Sie sich mit kleinen Mischübungen und kleinen Aufträgen der Kunstdozentin für die Acrylmalerei begeistern. Mithilfe der erlernten Misch-

techniken erfahren Sie, wie die Farbe eines hellen Sommertagshimmels, einer braunen Pfütze oder dampfender Kaffee entsteht. Die Malfreude und das Erleben, eigene Werke zu schaffen, stehen im Vordergrund. Der Kurs eignet sich für Malanfänger\*innen sowie für Umsteiger\*innen von Schwarzweiß oder Aquarellmalerei.

**2533** **Freitag**, 10.11.2023, 18.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 11.11.2023, 11.00-14.00 Uhr  
(7 UStd.)  
vhs im Riemke,  
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Großformatige Acrylmalerei

Brigitte Kleibohm



„Alles, was man sieht, kann man malen, und dieses Sehen kann jeder Mensch lernen. Der künstlerische Ausdruck bleibt individuell, egal welche Werkzeuge

**Baustoff-**  
**markt HAPPE**  
**Alles zum Bauen und Renovieren.**

**Paderborn ☎ (05251) 1582-0 Delbrück ☎ (05250) 9849-0**

**NATURSTEINE** Wir bringen Urlaubseindrücke  
in Ihren Garten – Der Trend  
bei der Gartengestaltung!

man sich bedient," so die Dozentin, die ihr Studium an der Meisterschule für Kunsthandwerk und an der Hochschule für Bildende Künste in Berlin absolvierte.

**2536** BEGINN: 19.09.2023, 10x dienstags,  
09.30-11.45 Uhr (30 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
89,90 Euro (keine Ermäßigung)

### **Moderne Bildgestaltung mit Mischtechniken – Acrylmalerei**

Gabriele Kröger

Die gegenstandsfreie Bewegung mit der Farbe und die Freude am Experiment stehen im Mittelpunkt des Kurses. Anregungen aus der zeitgenössischen Malerei unterstützen Sie beim Abenteuer „Acrylmalerei“. Sie experimentieren mit Spachteln, Pinseln, pastösen Acrylfarben, Sand, Gips etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**2541** Sonntag, 22.10.2023,  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

**2542** Sonntag, 19.11.2023,  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

**2543** Sonntag, 03.12.2023,  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Portraitmalen**

Wochenend-Workshop

Barbara Leiß



Anhand von Fotos aus Illustrierten und anderen Magazinen wird das Malen eines Portraits geübt. Neben dem Malen von einzelnen Merkmalen eines Gesichts wie Augen, Nase, Mund und Ohren, erlernen Sie das Erfassen mittels Proportionsvergleich mit dem Bleistift. Anfänger\*innen wie Fortgeschrittene sind willkommen.

Portraitmalen eignet sich wunderbar, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Es ist eine tolle Fertigkeit, die auch Großeltern, Menschen in pädagogischen Berufen, Eltern oder andere nutzen können, um zu dem Gegenüber eine Beziehung aufzubauen.

**2550** Freitag, 17.11.2023, 18.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 18.11.2023, 11.00-14.00 Uhr  
(7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Portraitzeichnen**

Eva Wilcke



Die erfahrene Kunstpädagogin vermittelt das Portraitzeichnen aus unterschiedlichen Perspektiven unter Berücksichtigung der entsprechenden Proportionen. Das Material Gرافit, Kohle, Röteln und Papier ist in der Kursgebühr enthalten.

**2551** BEGINN: 26.10.2023, 6x donnerstags,  
17.30-19.45 Uhr (18 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
78,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Himmel- und Wolkenmalschule**

Barbara Leiß



Die Stimmung eines gemalten Bildes der Natur wird durch den Hintergrund und den Himmel geprägt. Große Freiheit im künstlerischen Prozess entsteht, wenn Malende sich die Farbnuancen aus den Grundfarben mit Pinsel oder Schwamm selbst mischen oder im Malprozess auf der Leinwand entstehen lassen. Entscheidet beim Himmel die Helligkeit oder Dunkelheit des gewählten Ausdrucks, so ist für eine gelungene Wolke wichtig, woher das Licht kommt. Sie malen in entspannter Atmosphäre und erleben sich, wie alle Künstler\*innen, als Suchende nach dem idealen Ausdruck.

**2552** Freitag, 24.11.2023, 18.00-20.00 Uhr  
Samstag, 25.11.2023, 11.00-14.00 Uhr  
(7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kunst-Weekend

Freies Malen mit verschiedenen Techniken  
Hyazinth Pakulla

Tauchen Sie in die Geheimnisse der Kunst ein und gehen Sie auf die Suche nach Ihrem persönlichen Ausdruck. Fragen zu Technik, Farbauftrag, Bspannung des Keilrahmens, Grundierung, Komposition und Farbmischung werden behandelt. Ob Figur, Architektur, Landschaft oder freie Form – es wird eine solide Basis gelegt, damit Sie sich in der Malerei frei und sicher bewegen können.

**2569** Samstag, 04.11.2023, 11.00-15.00 Uhr  
Sonntag, 05.11.2023, 11.00-15.00 Uhr  
(11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
45,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Color Friday

Hyazinth Pakulla

Herzlich willkommen zur Kunst am Vormittag! Erkunden Sie in entspannter Atmosphäre die Wege von Entwurf und Skizze bis hin zu einem echten Kunstwerk. Erforschen Sie mit bunten Farben und Pinseln die Farbwelten dank der uneingeschränkten Möglichkeiten, die Ihnen die Malerei und eigene Phantasie bieten. Experimentieren Sie mit Farben, Formen und Techniken und setzen Sie Ihre Vorstellungen um. Der Dozent unterstützt Sie auf Ihrem Weg durch das Abenteuerland Farbe.

**2570** BEGINN: 20.10.2023, 5x freitags,  
09.00-11.15 Uhr (15 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
46,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Polaroid-Aquarelle – Winterlandschaften

Meri Berg

Kommen Sie mit auf die Reise voller Farben! In diesem Aquarell-Workshop entdecken Sie die Vielseitigkeit dieser wunderbaren Technik und lernen eigene Visionen auf dem Papier zum Leben zu erwecken. Lassen Sie sich von der Frische und Transparenz der Aquarellfarben inspirieren und kreieren Sie Ihre winterliche Landschaft – einen Ort der Stille, Kälte und der Schönheit. Einblicke in die Arbeit Ihrer Dozentin Meri Berg erhalten Sie auf der Homepage der Kunstschule spARTacus: [www.kunstschule-spartacus.de](http://www.kunstschule-spartacus.de).



**2602** BEGINN: 07.11.2023, 3x dienstags,  
12.00-14.15 Uhr (9 UStd.)  
Kunstschule spARTacus,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Winterliche Blütenpracht in Aquarell: Weihnachtsmotive mit floralen Akzenten

Meri Berg



Entdecke die Schönheit der Weihnachtszeit auf eine besondere Art. In diesem auf die Weihnachtszeit ausgerichteten Aquarell-Workshop, dreht sich alles um zarte florale Wintermotive. Sie lernen die Technik des Aquarellierens zu meistern, um so wunderschöne Weihnachtskarten zu gestalten. Unser Fokus wird auf Adventskränzen und Baumkugeln liegen, die die Vorfreude auf Weihnachten untermalen. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. Einblicke in die Arbeit Ihrer Dozentin finden Sie auf der Homepage der Kunstschule spARTacus: [www.kunstschule-spartacus.de](http://www.kunstschule-spartacus.de)

**2603** BEGINN: 06.11.2023, 3x montags,  
12.00-14.15 Uhr (9 UStd.)  
Kunstschule spARTacus,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

2

Kultur

**Gestalten mit Ton**

Eva Wilcke



„Schönes, Nützliches, Originelles – selbst gemacht“. Behandelt werden die Grundlagen der Tonbearbeitung, verschiedene Aufbautechniken und die Verwendung von Glasuren. Die Kursleiterin gibt Anregungen zur Gestaltung und berät gerne sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene bei individuellen Projekten. Es stehen rotbrauner, weißer,

schwarzer und marmorierter Ton sowie eine große Auswahl an Glasuren zur Verfügung. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

**2611** BEGINN: 20.10.2023, 8x freitags, 17.30-19.45 Uhr (24 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
120,00 Euro (keine Ermäßigung)

**2612** BEGINN: 23.10.2023, 8x montags, 18.00-20.15 Uhr (24 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
120,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Plastisches Gestalten mit Ton, individuell und ohne Brennen**

Ursula Barkhausen



In diesem Kurs lernen Sie das Material Ton neu kennen. Durch einfache Aufbautechnik, unabhängig von Drehscheibe und Brennofen, entstehen aus geschmeidigen Ton Skulpturen, abstrakte Formen wie Handschmeichler, Tierfiguren, übergroße Knospen oder Gefäße, die an die Kunst vergangener Völker erinnern. Nach dem Trocknen an der Luft wird die Oberfläche der Plastik mit Farbe, Aufrauen oder mit

Goldfolie bearbeitet. Dadurch erhält die Form ihren ganz individuellen Charakter.

**2616** BEGINN: 05.09.2023, 4x dienstags, 10.30-12.45 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
48,00 Euro (ermäßigt: 36,00 Euro)

**2617** BEGINN: 17.10.2023, 4x dienstags, 10.30-12.45 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
48,00 Euro (ermäßigt: 36,00 Euro)

**Aus Märchenwolle eine Blüte filzen**

Ursula Barkhausen



Beim Filzen handelt es sich um eine traditionelle Handarbeitstechnik. Durch Reibung wird Filzwolle mit Seife und warmem Wasser verfilzt. Das Nassfilzen geht vergleichsweise schnell vonstatten. Aus flauschig-weicher Märchenwolle gestalten Sie kunstvolle Blüten mit beeindruckender Farbigkeit. Dabei lassen sich eigene kreative Ideen sehr gut verwirklichen. In der Kursgebühr sind Materialkosten für 50 g Wolle, Seife und Lauge bereits enthalten.

**2618** Samstag, 21.10.2023,  
10.30-13.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
20,00 Euro (ermäßigt: 16,00 Euro)

**Workshop Trockenfilzen: Kürbisse, Pilze und Schneeeulen aus Wolle**

Ursula Barkhausen



Beim Trockenfilzen werden mit einer speziellen Nadel Wollfasern zu festen Oberflächen miteinander verwoben. Auf diese Art entstehen aus flauschiger Vlieswolle interessante Objekte, die farbenprächtig auf den Herbst einstimmen. Materialkosten für ca. 50 g Wolle sind in der Kursgebühr enthalten.



**2619 Samstag, 23.09.2023,**  
10.30-13.30 Uhr (4 Ustd.)  
vhs im Riemke,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Holzbildhauerei

Regine Hawellek

Ziel des Wochenendkurses ist der Entwurf und die Herstellung Ihrer persönlichen Skulptur aus Holz. Lassen Sie sich von einem Holzstück anregen und gestalten Sie z.B. eine Figur, Maske oder ein Relief. Zunächst kann eine Idee gezeichnet oder in Ton modelliert werden. Dann werden Späne fliegen. Die grobe Form der Skulptur wird aus einem Holzstück (Höhe ca. 25 bis 50 cm) herausgehauen. Feinere Formen werden anschließend geschnitzt. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über das Material Holz, die Handhabung der Bildhauerwerkzeuge und das dreidimensionale Gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs wird in einer kleinen Gruppe von der Dozentin angeleitet, die nach der Ausbildung zur Holzbildhauerin, Kunsterziehung und freie Kunst studierte und seit 1997 in der Erwachsenen- und Jugendbildung tätig ist.

**2625 Freitag, 22.09.2023 17.00-20.00 Uhr**  
**Samstag, 23.09.2023 10.15-18.00 Uhr**  
**Sonntag, 24.09.2023 10.15-16.45 Uhr**  
vhs in der Südstadt,  
199,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Workshop – Wiener Geflecht

Henrike von Besser



Wiener Geflecht ist ein traditionelles Flechtmuster aus Peddigrohrsträngen und wird häufig für die Sitzbespannung von Stühlen verwendet. Es besteht aus sechs Strängen, die in Längs-, Quer- und Diagonalbindungen geflochten werden. Der Thonet Stuhl Nummer 14 aus dem Jahr 1859 machte das Wiener Geflecht berühmt und ist heute ein

Symbol der Wiener Kaffeehauskultur. Wiener Geflecht gilt als nachhaltiges Material im Möbelbau und ist bekannt für seine Stabilität und Langlebigkeit. Seit den 1960er-Jahren hat maschinell hergestelltes Wiener Geflecht im Möbelbau Einzug gehalten. Dieses wird in eine Nut eingelegt, festgeklemt und verklebt. Diese Verarbeitungsweise ist nicht Kursbestandteil, denn Sie flechten in vorgebohrte Löcher ein. Sie erkennen ein Hand geflochtenes Geflecht an den seitlichen X-en.

In diesem Kurs lernen Sie ein Wiener Geflecht selbst herzustellen. Dazu erfahren Sie am Freitag die Theorie, die Sie am Samstag und Sonntag beim Fertigen eines Geflechts in einem Übungsrahmen in die Praxis umsetzen. Anschließend bleibt Zeit, an einem selbst mitgebrachten Objekt (z.B.: Stuhl) zu arbeiten. Dieses sollte zum Einflechten vorbereitet sein und kann mit dem im Kurs erworbenen Wissen zu Hause fertiggestellt werden.

**2627 Freitag, 29.09.2023, 17.00-18.30 Uhr**  
**Samstag, 30.09.2023, 11.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 01.10.2023, 13.00-16.30 Uhr**  
(15 Ustd.)  
vhs im Riemke,  
99,00 Euro (keine Ermäßigung)

## KREATIVES GESTALTEN MIT MATERIALIEN AUS DER NATUR

Vielseitiges Arbeitsmaterial mit unterschiedlicher Struktur und Verwendungsmöglichkeit wird Sie zu spontanem Materialspiel anregen.

Ihre Dozentin wird Sie mit technischen Tipps, Anleitungen und Verfahrenshinweisen unterstützen, Ihren eigenen Ausdruck zu verwirklichen.

### Kranz und Herz aus Naturmaterialien

Sabine Schäfers

Unter Verwendung von Kleiderbügeln aus Draht wickeln Sie unter Anleitung einen Kranz und ein Herz. Versehen mit Naturmaterialien wie Kiefernzapfen, Moos, Tannengrün oder vieles mehr gestalten Sie eine individuelle Herbst- oder Weihnachtsdekoration.

**2634 Freitag, 27.10.2023,**  
18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)  
vhs in der Südstadt,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Adventlich gestalteter Kranz aus Kiefernzapfen

Sabine Schäfers

Schöpfen Sie aus der Natur und gestalten Sie aus vielen Kiefernzapfen, die Sie vielleicht auf einem Waldspaziergang sammeln werden, einen adventlichen Kranz. Unter Anleitung entsteht mit Kerzen und kleinen Kugeln versehen, eine vorweihnachtliche Tischdekoration oder Türschmuck.

**2635 Samstag, 25.11.2023,**  
09.00-12.00 Uhr (4 Ustd.)  
vhs in der Südstadt,  
15,00 Euro (ermäßigt: 5,90 Euro)



## Dekorative Mooskugeln zur Weihnachtszeit

Sabine Schäfers

Mit dem Naturmaterial Moos kreieren Sie zunächst mehrere Kugeln, die mit duftendem Tannengrün, Eukalyptus- und Seidenkieferzweigen oder Christrosen weihnachtlich geschmückt werden. Ihre Dozentin wird verschiedene Varianten vorstellen und Sie bei der Gestaltung unterstützen.

**2636** Samstag, 02.12.2023,  
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
15,00 Euro

## KREATIVES GESTALTEN UNTERSCHIEDLICHER OBJEKTE



Ziel dieser Kurse ist es, die Kreativität zu fördern. Dabei steht die Vermittlung von Fähigkeiten, das Erlernen der benötigten Techniken sowie die individuelle persönliche Stärkung in einer Gruppe Gleichgesinnter im Mittelpunkt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie sollen mit Spaß und Freude am kreativen Prozess Neues schaffen und Platz und Zeit für die Umsetzung eigener Ideen finden. Lassen Sie sich durch die Gruppe und die Anleitung der Dozentin inspirieren.

## Weihnachtskarten und weihnachtliche Geschenkboxen

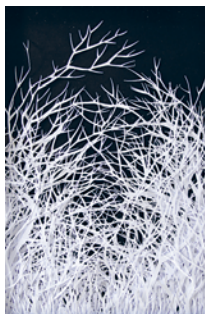
Stefanie Bonorden

Am Anfang steht das interessierte Hantieren und Ausprobieren, damit die Teilnehmenden Vertrauen in ihre eigene Kreativität entwickeln. Die dadurch erlernten Techniken und die neuen Erfahrungen mit Materialien wie Papier, Stempeln und Stanzen ermöglicht es Ihnen, Karten, Geschenkboxen oder auch Dekorationsobjekte anzufertigen. Angestrebtes Ziel ist es, die eigenen gestalterischen Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln.

**2638** Donnerstag, 23.11.2023,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemke,  
26,00 Euro (ermäßigt: 15,20 Euro)

## Papier und Skalpell – mit chirurgischer Präzision zur Kunst!

Oksana Bergen



Haben Sie Durst nach Kreativität? Dann ist es an der Zeit, die einzigartige Kunst des filigranen Papierschnittens mit dem Skalpell zu entdecken! Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder spezielle Werkzeuge, nur die eigenen Hände und ein Auge für Details. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die wunderbare Welt der feinen Papierkunst,

die durch die Verwendung des Skalpells möglich wird. Schaffen Sie außergewöhnliche, sinnliche Kunstwerke aus Seiden-, Stein- oder Transparentpapier, denn mit ein wenig Übung können Sie aus einfachen Schnitten ein kompliziertes Muster entwerfen, das als Relief oder in einem Rahmen beeindruckend aussieht. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der Papierkünstlerin <https://www.oksana-bergen.de>

**2644** BEGINN: 18.09.2023, 8x montags,  
16.30-18.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemke,  
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Workshop Stoffdruck – Flower Power – der Stil der 70er Jahre

Gudrun Beerbohm

Abstrahierte florale Muster mit klaren Konturen in knalligen Farben bilden die Grundlage der Stoffdesigns der 70er Jahre. Die Entwürfe der finnischen Künstlerin Majja Isola (1927–2001), die mit ihren opulenten Stoffdesigns in plakativen Farben die finnische Firma Marimekko berühmt machte, werden vorgestellt und dienen als Inspiration für Ihre eigenen Motive, die Sie mit Unterstützung der Kursleitung zu realisierbaren Druckentwürfen für den Siebdruck auf Stoff oder Papier ausarbeiten. Sie bedrucken kleine Stoffstücke beispielsweise für Servietten, Tischläufer, Einsätze bei Bekleidung, Wandbilder oder größere Stoffstücke für Tischdecken, Vorhang oder Bekleidung. Materialkosten für den Druck sind in der Gebühr enthalten.

**2661** Samstag, 04.11.2023, 10.00-16.00 Uhr  
Sonntag, 05.11.2023, 10.00-16.00 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
46,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Vom Knipsen zum Fotografieren – Basiskurs

Herbert Franz Gruber



Der Fotokurs für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse: Zusammenhang von Blende, Zeit und ISO-Einstellung. Funktion der Motivprogramme, Lichtmessung, Belichtungskorrektur und zahlreiche Tipps rund ums Fotografieren werden durch aktives, praktisches Üben mit anschließenden Bildbesprechungen erlernt. Ziel des Kurses ist der gekonnte Umgang mit der eigenen Kamera für perfekte Fotos, die nicht mehr nachkorrigiert werden müssen.

Der Kurs ist für Teilnehmende mit digitaler und/oder analoger Spiegelreflexkamera sowie Systemkamera geeignet.

**2801** BEGINN: 19.10.2023, 8x donnerstags,  
19.35-21.05 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemke,  
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Eigene Fotobücher kreativ gestalten

Ilka Rodepeter

Der letzte Urlaub, die Hochzeitsreise oder Geburtstage wurden ausgiebig digital fotografiert und nun befinden sich zahllose Bilddateien mit kryptischen



Bezeichnungen auf der Festplatte und geraten so im Laufe der Zeit in Vergessenheit. Damit Bilder wirklich zu einer schönen Erinnerung werden, empfiehlt sich die Erstellung eines Fotobuchs zum Anfassen. In diesem Kurs lernen Sie eine kostenlose Fotobuch-Software kennen, mit der Sie kreativ und einfach eigene Fotobücher erstellen können. Sie können Bilder in Vorlagen einfügen und kombinieren, Hintergründe auswählen sowie selbst geschriebene Texte einfügen. Zu guter Letzt lernen Sie, wie Ihre Arbeit für eine Bestellung des Drucks vorbereitet wird.



**2804** Samstag, 25.11.2023,  
10.00-15.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
28,70 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

## Smartphone-Fotografie – Bilder machen wie Profis

Roland Artur Berg

Das Smartphone hat im Urlaub schon längst die Rolle der Kompaktkameras übernommen. Beim Betrachten der Bilder stellt man aber leider oft fest, dass die Bilder verwackelt, unscharf oder falsch belichtet sind. In diesem Kurs erlangen die Teilnehmenden mit Spaß und Freude grundlegende Kenntnisse der Fotografie. Neben den technischen Zusammenhängen wird besonders auf die Bildgestaltung eingegangen. Im Kurs besteht ausreichend Gelegenheit



Es gibt immer mehr  
als nur eine Idee!

www.jpdesign.de | 0 52 51/ 87 87 87 4

zur praktischen Umsetzung der vermittelten Techniken sowie zur Schulung des fotografischen Sehens.

**2812 Samstag, 16.12.2023,**  
10.00-16.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
39,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Vom Alltagslook zum Fotomodelstyle

Roland Artur Berg

Wollen Sie mal einen Blick hinter die Fassaden werfen und hautnah etwas über die Kniffe der Fotoprofis erfahren? Nachdem Sie typgerecht und kreativ geschminkt wurden, startet die Fotoaktion. Unter fachkompetenter Anleitung des Profifotografen erstellen Sie eigene Portraitserien in Schwarzweiß und Farbe – persönliche Überraschungen und Foto-CD inklusive. Es werden Porträts (keine Ganzkörperaufnahmen) erstellt, d.h. ggf. kann die Oberbekleidung variiert werden.

**2813 Sonntag, 17.12.2023,**  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
55,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Fotoprojekt: Magische Orte

Herbert Franz Gruber

In unseren Wäldern verborgen gibt es Orte mit besonderer Aura, über die man sich teils gruselige Geschichten erzählt: Verfallende Kirchenruinen ehemaliger Dörfer, Schluchten und Felsen oder verlassene Industriebauten. Dieser Workshop für ausgewiesene Fans der Fotografie sucht diese besonderen Plätze mit Geschichte auf und setzt sie mit ihrer besonderen Aura in Szene. Die vegetationslose Zeit mit ihrer manchmal melancholischen Stimmung kommt dem Anliegen nach ausdrucksstarken Bildern dabei entgegen.

**2824** BEGINN: 18.10.2022, 5x dienstags  
(17.10., 14.11., 12.12.2023, 09.01., 13.02.2024)  
jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr  
4 Exkursionen: Ort und Zeit nach Vereinbarung  
(jeweils 4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
87,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Fotoprojekt: Available Light

Herbert Franz Gruber

Die dunkle Jahreszeit fordert das Fotografieren unter schlechten Lichtverhältnissen heraus. Anders als zu Zeiten der analogen Fotografie, bieten Digitalkameras jedoch erheblich umfangreichere Möglichkeiten, um mit diesen teils stimmungsvollen Bedingungen ohne Blitz klarzukommen. Ziel des Kurses ist es, mit einfachen Tricks das Blitzlichtgewitter zu vermeiden. Neben der eigenen Kamera sollte zum Kurs ein Stativ

sowie eine gute Taschenlampe mitgebracht werden. Illumierte Gebäude, Mondschein oder Weihnachtsmärkte sorgen für geeignete Motive.

**2825** BEGINN: 24.10.2022, 5x dienstags  
(24.10., 21.11., 19.12.2023, 16.01., 20.02.2024)  
jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr  
4 Exkursionen: Ort und Zeit nach Vereinbarung  
(jeweils 4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
87,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Jahresprojekt Fotografie 2023

Klaus Wehner

Die Idee dieses Projektes ist es, über ein ganzes Jahr hinweg kontinuierlich in einer Gruppe wechselnde Themen unter fachlicher Anleitung fotografisch zu erarbeiten. Das Sehen, Gestalten sowie der eigene fotografische Ausdruck sollen in diesem Kurs gefördert werden und Fotoexkursionen zur fotografischen Auseinandersetzung anregen. Eine ausführliche Besprechung der Bilderergebnisse hilft den Teilnehmenden bei der fotografischen Weiterentwicklung. Zum Jahresende ist eine öffentliche Fotoausstellung geplant.

### Jahresprojekt Fotografie 2023 (Montag)

**2850** 5x montags, 04.09., 25.09., 23.10., 20.11.,  
18.12.2023, 19.00-21.15 Uhr.  
4x samstags, 09.09., 30.09., 28.10., 25.11.2023,  
14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung).  
vhs am Stadelhof,  
96,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Jahresprojekt Fotografie 2023 (Dienstag)

**2852** 5x dienstags, 05.09., 26.09., 24.10., 21.11.,  
19.12.2023, 19.00-21.15 Uhr.  
4x sonntags, 10.09., 01.10., 29.10., 26.11.2023,  
14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung).  
vhs am Stadelhof,  
96,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Jahresprojekt Fotografie 2023 (Mittwoch)

**2854** 5x mittwochs, 13.09., 18.10., 08.11., 29.11.,  
20.12.2023, 19.00-21.15 Uhr.  
4x samstags, 16.09., 21.10., 11.11., 02.12.2023,  
14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung).  
vhs am Stadelhof,  
96,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Jahresprojekt Fotografie 2023 (Donnerstag)

**2856** 5x donnerstags, 14.09., 19.10., 09.11., 30.11.,  
14.12.2023, 19.00-21.15 Uhr  
4x sonntags, 17.09., 22.10., 12.11., 03.12.2023,  
14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung).  
vhs am Stadelhof,  
96,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Analoges Schwarzweiß-Jahresprojekt 2023

Klaus Wehner

Dieses Jahresprojekt bietet die Möglichkeit, sich praktisch mit der analogen Schwarzweiß-Fotografie, zu befassen. Inhalt ist das Erarbeiten eines gemeinsamen Konzeptes, Hilfestellung für selbstständiges Arbeiten, Besprechen von Bildergebnissen, Diskussion von Methoden, Techniken und Materialien. Voraussetzung sind eine analoge Kamera (Leihkamera nach Absprache evtl. verfügbar), erste analoge Erfahrungen und die Bereitschaft, die eigenen Bilder handwerklich zu erarbeiten.

Ziel ist eine gemeinsame Schwarzweiß-Ausstellung.

**2860** 3x donnerstags, 21.09., 02.11., 07.12.2023, 19.00-21.15 Uhr  
3x samstags, 23.09., 04.11., 16.12.2023, 14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung).  
vhs am Stadelhof,  
66,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Schnupperkurs analoge Schwarzweiß-Fotografie

Klaus Wehner

Die analoge Schwarzweiß-Fotografie erlebt eine Renaissance. In den letzten Jahren ist aber auch viel Wissen zu diesem interessanten Thema verloren gegangen. Dieser Kurs soll in die Technik der analogen SW-Fotografie einführen und eventuell vorhandenes Grundwissen vertiefen. Materialien und Geräte sollen grob besprochen werden. Mit praktischen Übungen soll die handwerkliche Arbeitsweise der analogen SW-Fotografie erfahren werden. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer kann eventuell vorhandene analoge Kameras zum Kurs mitbringen.

Es können auch Tipps für Neuanschaffungen gegeben werden

**2861** 3x freitags, 27.10., 03.11., 10.11.2023, 19.00-20.30 Uhr  
**Sonntag**, 05.11.2023, 14.00-16.15 Uhr  
vhs am Stadelhof,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Offene Dunkelkammerarbeit

Klaus Wehner

Dieses Kursangebot soll allen analogen Schwarzweiß-Fotograf\*innen mit Vorerfahrung in der Dunkelkammerarbeit die Möglichkeit eröffnen, eigene Fotoarbeiten selbstständig zu erstellen.

Voraussetzungen für Papierformate bis ca. 20x30 cm sowie Vergrößerungsgeräte bis 4x5 inch stehen zur Verfügung. Benötigte Geräte und Materialien müssen bis 4 Wochen vor Kursbeginn mit dem Dozenten abgesprochen werden  
(Kontakt: klaus.wehner@web.de).

Es wird grundsätzlich eine selbstständige Arbeitsweise vorausgesetzt, eine beratende Unterstützung durch den Dozenten ist aber möglich.

**2870** **Freitag**, 17.11.2023, 19.00-20.30 Uhr  
**Samstag**, 18.11.2023, 10.00-14.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)  
**Sonntag**, 19.11.2023, 13.00-17.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)  
vhs am Stadelhof,  
39,40 Euro (keine Ermäßigung)

**2871** **Freitag**, 08.12.2023, 19.00-20.30 Uhr  
**Samstag**, 09.12.2023, 10.00-14.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)  
**Sonntag**, 10.12.2023, 13.00-17.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)  
vhs am Stadelhof,  
39,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Gespräche über Fotografie(n)

Klaus Wehner

Es ist paradox, dass der Fototechnik allgemein so sehr viel Aufmerksamkeit gewidmet wird. Die Fotografien selber werden dagegen meist nur wenig gewürdigt. In diesem Kurs soll es ausschließlich um die Fotografien der Teilnehmer\*innen gehen. Anhand von eigenen, mitgebrachten Fotografien sollen alle Aspekte der Fotografie besprochen werden, die sonst oft vernachlässigt werden: die Bildgestaltung, die Wirkung von Bildern, die Möglichkeit, Bilder so zu komponieren, dass sie mehr Aufmerksamkeit finden und eventuell auch technische Einflussgrößen sollen intensiv besprochen werden. Jede Fotografie ist etwas Einzigartiges. Das Besondere in jedem Foto soll entdeckt werden. Alle Teilnehmenden bringen je zwei Ausdrucke im Format von 20x30 cm zum Treffen mit. Diese werden dann eingehend besprochen. Thematisch und formal gibt es keine Vorgaben. Jedes Bild ist willkommen.

**2872** **Freitag**, 08.09.2023, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
13,00 Euro (keine Ermäßigung)

**2873** **Freitag**, 20.10.2023, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
13,00 Euro (keine Ermäßigung)

Deutsch als  
Zweitsprache

**vhs-lernportal.de**

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



ein Projekt des DVV e. V.

GEFÖRDELT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## NÄHEN



Die vhs Paderborn hat den Nähmaschinen-Bestand komplett erneuert und um einige Spezialmaschinen (Overlock-, Covermaschine und Maschine für Extremmaterialien) erweitert. Unsere Teilnehmenden haben so die Möglichkeit auch schwierige Materialien zu bearbeiten, besondere Projekte unter Anleitung der professionellen Nähdozentinnen zu realisieren oder auch zwei verschiedene Maschinen speziell für Einsteiger\*innen zu testen, bevor sie vielleicht eine eigene Maschine anschaffen. Wir freuen uns über die Erweiterung der Möglichkeiten und hoffen, dass Sie im Rahmen unserer Kurse davon profitieren.

### Basisworkshop für die Nähmaschine

Sabine Hillemeier

Das Nähen und selbst Herstellen individueller Kleidungsstücke ist heute wieder hochaktuell. Wer näht, profitiert mehrfach. Das Nähen in der Gruppe fördert den kreativen und fachlichen Austausch, Sie erlernen die Grundlagen einer handwerklichen Technik, die nicht nur privat sondern auch beruflich eingesetzt werden kann und als Ergebnisse entstehen kreative Produkte, die Sie mit Selbstbewusstsein und Freude präsentieren können. Auch wenn Sie keine eigene Nähmaschine haben, können Sie das Nähen mit den Maschinen vor Ort ausprobieren, so können Sie feststellen, welche Funktionen für Sie wichtig sind, bevor Sie sich eine eigene Maschine anschaffen. Sie haben bereits eine Nähmaschine gekauft, geerbt oder geschenkt bekommen? Auch dann sind Sie bei den Nähprofis der vhs richtig! Sie lernen die Nähmaschine mit ihren Funktionen kennen und erstellen als Einstieg einfache Accessoires wie etwa Kissen, Beutel o.ä.

**2900 Samstag, 04.11.2023,**  
14.00-17.00 Uhr (4 Ustd.)  
vhs im Riemke,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Nähen für Einsteiger\*innen

Sabine Hillemeier

Sie erhalten eine Einführung in die Arbeit mit der Nähmaschine. Es werden Nähtechniken an einem Mustertuch geübt, wie Knopflöcher, Kappnähte, Abnäher oder Säume. Anschließend nähen Sie wahlweise Accessoires wie Tischdecken, Läufer und Sets, Kissenhüllen oder einen einfachen Rock.

**2906** BEGINN: 07.11.2023, 5x dienstags,  
17.00-19.15 Uhr (15 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
54,50 Euro (ermäßigt: 39,50 Euro)

## Nähen für Einsteiger\*innen – Wochenendworkshop

Sabine Hillemeier

Sie erhalten eine Einführung in die Arbeit mit der Nähmaschine in kurzer kompakter Form. Es werden Nähtechniken an einem Mustertuch geübt. Anschließend nähen Sie wahlweise Accessoires wie Tischdecken, Läufer und Sets, Kissenhüllen oder einen einfachen Rock.

**2909** **Samstag**, 25.11.2023, 11.00-12.30 Uhr  
**Sonntag**, 26.11.2023, 10.00-16.30 Uhr  
(10 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
37,00 Euro (ermäßigt: 27,00 Euro)

## Nähen leicht gemacht – Aufbaukurs

Heike Mehren

Sie haben bereits Näherfahrung und möchten noch dazulernen? Oder Sie möchten nach vielen Jahren

wieder einsteigen? Dann sind Sie in diesem Nähkurs genau richtig, denn mit fachkundiger Unterstützung und gemeinsam mit Gleichgesinnten macht es viel mehr Spaß, selber zu nähen, als alleine zu Hause. Sie können Ihre Wunschprojekte verwirklichen und werden dabei entsprechend Ihrer Vorkenntnisse von der Kursleiterin begleitet und unterstützt.

**2916** BEGINN: 24.08.2023, 5x donnerstags,  
18.00-21.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
62,00 Euro (ermäßigt: 42,00 Euro)

**2917** BEGINN: 19.10.2023, 8x donnerstags,  
18.00-21.00 Uhr (32 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
98,00 Euro (ermäßigt: 66,00 Euro)

## Patchwork Café: Faszinierende Vielfalt

Sarah Levi, Cornelia Hutsch

Sie haben Lust, in gemütlicher Runde zum Thema „Patchwork“ neue Ideen zu sammeln und Erfahrungen auszutauschen? Im Patchwork-Café nähen wir im gemütlichen Beisammensein und bei netten Gesprächen, egal ob Profi oder Anfänger\*in. Zum Treffen sind eine Nähmaschine, Nähzubehör sowie eine Umsetzungsidee mitzubringen.

**2930** **Samstag**, 21.10.2023,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

**2931** **Samstag**, 25.11.2023,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

2

Kultur



**JANOME SINGER brother PFAFF**

**DAS FACHGESCHÄFT RUND UMS NÄHEN IN PADERBORN**

**Nähmaschinen - Overlocks - Stickmaschinen - Kurzwaren -  
Stoffe - Knöpfe - Scheren - Schnittmuster - Bänder -  
Applikationen - Reißverschlüsse - Nähkästen - uvm.**

**Eigene Fachwerkstatt**  
Reparaturen fast aller Fabrikate

**DIE NÄHMASCHINEN  
PROFIS SEIT 1982**

75 Jahre  
**Westfalenstoffe®**

Rosenstraße 12, 33098 PADERBORN  
Tel. 05251-27112, paderborn@dn82.de  
www.die-naehmaschinenprofis.de

# Verschenken Sie Bildung!

Wissen, Spaß, Erlebnisse – all das  
bietet ein Gutschein der vhs Paderborn.

Gutscheine können über einen Wunsch-  
betrag oder für einen bestimmten Kurs  
ausgestellt werden.

**Wir beraten Sie gern.**

[www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)

# Gesundheit | Fitness

VHS MACHT GESÜNDER



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist hierbei unerlässlich. In den Angeboten der Volkshochschule zur Gesundheitsprävention wird vermittelt, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Stressabbau funktioniert, eine positive Körperwahrnehmung erzielt werden kann, die eigene Kraft wieder spürbar wird und eine ausgewogene Ernährung erreicht werden kann. Dass die Teilnahme an vhs-Kursen nachweislich die gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessert und psychische wie körperliche Beschwerden vermindert, wurde auch durch eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf wissenschaftlich belegt.



## GESUNDHEIT | FITNESS | ERNÄHRUNG

- 90 Angebote zum Thema Depression
- 92 Gesundheitsförderung & Steigerung des Wohlbefindens
- 96 Klassische Entspannungstechniken
- 99 Yoga · Tai Chi · Qi Gong
- 104 Tanz
- 107 Moderne Tanz- und Fitnesstrends
- 113 Schwimmen · Wassergymnastik
- 114 Radtouren mit dem ADFC Paderborn
- 115 Ernährung



Die vhs Paderborn ist Mitglied im vhs-Qualitätsring Gesundheit. Hiermit verpflichtet sich die vhs Paderborn auf die Einhaltung bestimmter Qualitätskriterien und Qualitätsstandards.

Wir bieten Ihnen ein überdurchschnittliches und breitgefächertes Angebot mit guten Standards und günstigen Konditionen.

### Infoveranstaltung zur Basisqualifikation zum Gesundheitscoach

Iris Pape

**3001** Montag, 07.08.2023,  
19.00-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Berufsbegleitende Weiterbildung – Ausbildung zum Gesundheitscoach

Ein Kooperationsprojekt von sechs Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe



Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die sich als kompetente Ansprechpartner\*innen im Bereich Gesundheitsberatung weiterbilden möchten; den Wiedereinstieg in das Berufsleben planen; die Gesundheitscoach in ihrem Betrieb werden möchten; die sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für Gesundheitsthemen interessieren und ihre Gesundheitskompetenz erweitern möchten. Der Lehrgang wird in Zusammenarbeit mit der Akademie für medizinische Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe und

der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe angeboten. Gesundheit ist nicht nur für das Individuum im (Berufs-)Alltag ein hohes Gut, sondern auch ein gesellschaftlicher und wirtschaftlich relevanter Faktor. Gesundheit ist eine Ressource für die wirtschaftliche Stabilität eines Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung trägt zur Sicherung des Fachkräftebedarfs und durch Prävention zur Gesunderhaltung und Zufriedenheit der Beschäftigten bei. Der Gesundheitscoach gibt Hilfestellung bei der Orientierung in Gesundheitsfragen und unterstützt seine Klient\*innen dabei, die Gesundheit zu stärken bzw. Präventionen zu betreiben. Die Weiterbildung mit 136 Unterrichtsstunden umfasst die Themenbereiche: Gesundheitskompetenz, Resilienz und Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Fitness- und Bewegungsangebote, gesunde Ernährung, Kommunikation und Beratung, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Leistungsrecht, eHealth, Netzwerkarbeit. Der Unterricht findet wechselweise montags in den Abendstunden und samstags statt, sowohl vereinzelt in Präsenz als auch vereinzelt im Blended-Learning-Format. Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Förderung von 50% der Lehrgangskosten mit dem Bildungsscheck NRW möglich.

**3000** BEGINN: 11.09.2023, wechselweise 1 Woche montags, 1 Woche samstags und eine Woche ohne Unterricht , insgesamt 22 Termine, montags jeweils 18.00-21.15 Uhr und samstags von 9.00-16.00 Uhr (136 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
1200,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Besser sehen – was leistet Augentraining?

Tanja Wischer

In dem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern können. Sie erfahren, wie Augentraining dazu beitragen kann, die Belastung Ihrer Augen durch den modernen Lebensstil, wie stundenlange Bildschirmarbeit oder das Tragen von Kontaktlinsen, zu reduzieren. Es wird auch auf häufige Sehprobleme wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Astigmatismus eingegangen und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie diese Herausforderungen durch gezieltes Training angehen können. Der Vortrag bietet Ihnen wertvolle Einblicke in die natürliche Sehverbesserung und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Augen entspannen, ihre Flexibilität steigern und Ihre Sehkraft optimieren können. Egal, ob Sie bereits Sehprobleme haben oder einfach Ihre Augengesundheit erhalten möchten, dieser Vortrag bietet Ihnen praktische Tipps und Anleitungen für den Alltag.

**3041** Samstag, 09.12.2023,  
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



## Die natürliche Hausapotheke

Tanja Reimer

Viele Küchen- und Wildkräuter können eine wertvolle Hilfe sein in der Erkältungszeit, bei Infekten und Hautproblemen. Welche Pflanzen Sie nutzen können, wie Sie diese zweifelsfrei erkennen und wie Sie Gartenkräuter auch für Ihre Gesundheit einsetzen können, das ist Thema dieses kurzweiligen Vortrags. Rezepte, Tipps und Tricks inklusive!

**3042** **Dienstag**, 14.11.2023,  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
14,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Lachen ist die beste Medizin

Hedwig Koch-Münch



Lachforscher\*innen untersuchten die wundervolle Wirkungsweise des Lachens und stellten fest: Mit einem Lachen, auch wenn uns manchmal nicht danach ist, ist es einfach und angenehm, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und den Gesundungsprozess positiv zu beeinflussen. Einfache Entspannungs-, Atem-, Dehnübungen sowie leichte Bewegungselemente runden das Seminar ab.

**3047** **Mittwoch**, 15.11.2023,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Die vier Grundlagen der Achtsamkeit – entspannter durchs Leben

Ursula Stehmann

Die Praxis der Achtsamkeit erobert die Gehirnforschung und Psychotherapie und wird inzwischen zur Stressvorbeugung und zur Reduktion von chronischen Schmerzen in Krankenhäusern weltweit genutzt. Erhalten Sie fundierte Einblicke in die Ursprünge und

die vier Bereiche der Achtsamkeitsmeditation, wie sie der historische Buddha vor 2500 Jahren gelehrt hat.

**3050** **Dienstag**, 17.10.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Buddhas Wege zum Glück – mehr Gelassenheit im Alltag und Beruf

Ursula Stehmann



In seiner Weisheitslehre beschreibt der historische Buddha „vier göttliche Bereiche“ des Glücks, die als innere Qualitäten entwickelt werden können, um ein glückliches, konfliktfreies und gelassenes Leben zu führen. Dieser Vortrag gibt einen Einblick in diese vier Bereiche und zeigt Möglichkeiten auf, sie zu entdecken und im Alltag zu verwirklichen.

**3052** **Donnerstag**, 09.11.2023,  
19.45-21.15 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## ANGEBOTE ZUM THEMA DEPRESSION

### Wenn das Leben grau wird – Depression erkennen und verstehen

Annelie Geuer

Der Vortrag will über die Krankheit Depression aufklären, um so das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Begleitung zu geben. Die Referentin ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin. Sie ist mit den Schwierigkeiten im Umgang mit depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut und geht auf Fragen der Besucher\*innen ein.

**3060** **Dienstag**, 26.09.2023,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen – Depressionen sind behandelbar

Annika Gerdto markotten



Depressionen sind gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung es heute gibt, wird eine Referentin des Paderborner Bündnisses gegen Depression berichten. Im Anschluss daran ist ausgiebig Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Auditorium.

**3062** **Dienstag**, 07.11.2023,  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

### Lachen für die seelische Gesundheit

Hedwig Koch-Münch

„Lachen wirkt wie Medizin!“ In schwierigen sowohl depressiven Zeiten ist es von großem Nutzen, sich dem absichtlichen Lachen zuzuwenden. Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass es durch Lachyoga zu einem Anstieg von Glückshormonen kommt. Das Lachyoga ist eine wertvolle Möglichkeit, für einen Moment gedanklich auszusteigen, innezuhalten und Kraft zu schöpfen. Erfahren Sie etwas über die Hintergründe und wie mitreißend das absichtliche Lachen sein kann. Erleben Sie direkt die positive Wirkung des Lachens bei sich und in der Gruppe. Atem-, Lach-, Klatsch- und Dehnübungen runden diesen Workshop ab.

**3063** **Mittwoch**, 18.10.2023,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### SEMINARE FÜR DEPRESSIV ERKRANKTE

Diese Kurse werden vom Paderborner Bündnis gegen Depression finanziell gefördert und richten sich an Betroffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen. Sie sollen das eigene Krankheitsmanagement fördern und sind nicht als Ersatz einer erforderlichen Behandlung zu sehen.



### Praxiskurs für Menschen mit Depression: Laufen für die seelische Gesundheit

(für Laufeinsteiger\*innen und Teilnehmende mit Lauferfahrung)

Andreas Hansmeier

Das gesundheitsorientierte Laufen hat in unserer Gesellschaft in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Alle wissen mittlerweile um die positiven Auswirkungen von Ausdauerbewegung an der frischen Luft. Es dient der Stärkung und Erhaltung unseres körperlichen und seelischen Immunsystems. Das Kursangebot richtet sich insbesondere an Menschen, die mit Depressionen oder deren Auswirkungen leben. Unter Anleitung eines erfahrenen Lauftherapeuten DLZ® werden Sie langsam gemäß den Grundlagen des „Paderborner Modells“ an das gesundheitsorientierte Laufen herangeführt. Hierbei wird auf die individuelle Einschränkung einzelner Rücksicht genommen. Der Kurs ist frei von jeder Leistungs- und Wettbewerbsorientierung. Daher spielt Ihre körperliche Fitness keine Rolle. Sie sind mit und ohne Lauferfahrung willkommen und finden auch Unterstützung bei vielen anderen Dingen rund ums Laufen, wie Ernährung, Kleidung und dergleichen. Intendierte Ziele sind die Ergänzung von therapeutischen Maßnahmen sowie das Heranführen an eine dauerhafte Bewegungsfreude.

**3070** **BEGINN: 21.08.2023, 2x wöchentlich**  
(montags und donnerstags), insgesamt  
10 Termine, jeweils 16.30-17.30 Uhr (13 UStd.)  
Parkplatz Fischteiche,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Praxiskurs: Malen für die Seele

Barbara Leiße

Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, haben in diesem Kurs die Möglichkeit, sich im kreativen Ausdruck den eigenen Lebensthemen zu stellen. Mit Pinsel und Farbe drücken sie aus, was über Worte viel schwerer zu beschreiben wäre. Unterschiedliche Aufgaben führen zu neuen Ausdrucksmöglichkeiten und Kontakten in der Gruppe. Die



Dozentin nutzt Möglichkeiten der Kunst- und Gestalttherapie mit kreativen Medien. Das Material wird im Kurs gestellt.

**3073** BEGINN: 17.10.2023, 8x dienstags,  
17.00-19.00 Uhr (21 UStd.)  
vhs im Riemke,  
20,00 Euro

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG & STEIGERUNG DES WOHLBEFINDENS

### Stand-up-Paddling auf dem Lippesee für Einsteiger\*innen

Rudolf Fafflok

Die Teilnehmenden erlernen in einer kleinen Gruppe in ruhiger und angenehmer Atmosphäre die wichtigsten Grundtechniken und Sicherheitsaspekte, um das Stand-up-Paddling (SUP) im Anschluss auch allein praktizieren zu können. Diese Bewegungsform trainiert alle wichtigen Bereiche des Bewegungsapparates, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht, verbunden mit einem wunderbaren Naturerlebnis. Der Kurs wird von einem erfahrenen SUP-Trainer durchgeführt, der das gesamte Equipment zur Verfügung stellt.

**3100** Samstag, 02.09.2023,  
14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)  
SUP-Station am Lippesee,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3101** Samstag, 23.09.2023,  
14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)  
SUP-Station am Lippesee,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3102** Samstag, 07.10.2023,  
14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)  
SUP-Station am Lippesee,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Outdoor-Special: Surf & Skate – das Beste aus beiden Welten!

Dominik Schoo

Tauche ein in die aufregende Welt des Surfers und Skateboardens bei diesem besonderen Kurs. Erlebe die Freiheit auf dem Wasser und auf der Straße, während du die Grundlagen beider Sportarten erlernst und deine Fähigkeiten ausbaust. Du wirst durch praktische Übungen und Technik-Tipps begleitet, um das Surfen auf den Wellen und das Skaten auf der Straße zu lernen. Bald schon weißt du, wie du das Board kontrollierst, Gleichgewicht hältst, Kurven fährst und Tricks ausführst. Egal, ob du Anfänger\*in bist oder bereits über grundlegende Kenntnisse verfügst, dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, dich weiterzuentwickeln und neue Fähigkeiten zu erlernen. Wir werden uns auch mit Sicherheitsaspekten befassen und dir wichtige Informationen über Ausrüstung und Umweltbewusstsein vermitteln.

**3103** Samstag, 09.09.2023,  
14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)  
Parkplatz Eisklang am Lippesee,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Der gesunde Weg zum Wunschgewicht

Angelika Ströhmeier

Sie möchten gerne Gewicht verlieren und insgesamt fitter werden? Sie möchten wissen, wie Sie gesunde und leckere Rezepte auf einfache Weise zubereiten können? Dieser Kurs vermittelt Ihnen im ersten Termin theoretisches Wissen dazu, wie Sie auf gesunde Art und Weise abnehmen, Ihr Gewicht halten und worauf Sie auf dem Weg zum Wunschgewicht achten sollten. Am zweiten Termin werden leckere, gesunde Gerichte gekocht, die zeigen, wie lecker Abnehmen sein kann.

**3104** BEGINN: 21.09.2023, 2x donnerstags,  
19.00-21.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemke,  
36,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Intuitives Bogenschießen für Einsteiger\*innen

Robin Hood Verein e.V.



Lernen Sie das Bogenschießen in einer kleinen Gruppe in ruhiger und angenehmer Atmosphäre. Der Fokus liegt auf der praktischen Erfahrung – vom ersten Ausprobieren mit Pfeil und Bogen bis zum Finden des eigenen Stils. Eine neue Sicht auf Begriffe wie Intuition, Entspannung und Gelassenheit, Aufmerksamkeit und Freude soll bei diesem Seminar eröffnet werden.

(max. 8 Teilnehmende)

**3105** Freitag, 29.09.2023,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
Bogenzeit,  
50,00 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 Gesundheitsvorsorge eingesetzt. Beim Waldbaden lernen 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.

**3106** Sonntag, 03.09.2023,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
Haxtergrund 18, Parkplatz am Waldklang,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

## 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 in diesem Kurs 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.

**3107** Freitag, 22.09.2023,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemke,  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Erste Hilfe (auch für Gehörlose)

siehe Kurs Nr. 7270

## Augentraining – Intensiv-Workshop

Tanja Wischer

Entspannte Augen sehen besser! Sie sind kurzsichtig? Ihre Arme sind beim Lesen zu kurz? Sie haben eine Hornhautverkrümmung oder ein schielendes Auge? In diesem Kurs lernen Sie Sehspiele und Übungen zum ganzheitlichen Augentraining kennen, die helfen den Blick zu entspannen. Die Beweglichkeit Ihrer Augen kann sich verbessern, Ihr Blickfeld sich erweitern. Übungen zur Akkomodation unterstützen Ihre Augenmuskeln dabei, sich wieder besser auf die Ferne und die Nähe einzustellen. Das beidäugige Sehen und die Fusion werden gefördert. Ihre visuelle Wahrnehmung kann wieder plastischer, kontrastreicher, farbenfroher, klarer und deutlicher werden. Entspannung für Körper, Geist und Seele über die Augen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen, Menschen, die viel am PC arbeiten und alle, die ihren Augen einfach etwas Gutes tun möchten.

**3108** Samstag, 11.11.2023, 10.00-18.00 Uhr  
Sonntag, 12.11.2023, 10.00-18.00 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Augentraining – Kurz und kompakt

Tanja Wischer

**3109** Samstag, 25.11.2023,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Die wohltuende Kraft der Kakaozeremonie

Denise Kröger

Kurz vor Weihnachten und Neujahr ist eine besondere Zeit des Loslassens und des Neuempfangens. Eine Kakaozeremonie passt besonders gut in diese Zeit. Sie kann dabei helfen das Herz zu öffnen und alte Belastungen loszulassen. Die Kakaozeremonie ist ein spirituelles Ritual, das seine Wurzeln bei den antiken Völkern wie den Mayas und Azteken hat. Sie beinhaltet das bewusste Trinken von Kakao, um



eine tiefere Verbindung zur eigenen inneren Welt herzustellen und sich auf spiritueller Ebene zu öffnen. Die Zeremonie kann durch verschiedene Praktiken wie Meditation, Yoga, Musik und Tanz unterstützt werden, um eine ganzheitliche Erfahrung zu ermöglichen.

**3111 Montag, 27.11.2023,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Dem Inneren durch Malen Raum geben

Barbara Leiß

Über kreative Anregungen bekommen Ihre Gedanken und Gefühle in den eigenen gemalten Bildern Raum, die im Alltag zu wenig Ausdruck und Austausch finden. Bei jedem Termin erhalten Sie wechselnde Aufgaben, die Ihnen ein Tor zum Selbst eröffnen können. Eine künstlerische Begabung ist nicht erforderlich.

**3112 BEGINN: 16.10.2023, 6x montags,**  
18.00-20.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
69,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Jahresprojekt vhs-Garten

Nasanin Kazemi, Michael Otto



Gärtnern dient seit jeher der Entspannung, fördert die Kreativität und wirkt positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit. Machen Sie mit beim vhs-Gardening-Projekt! Der vhs-Garten ist ein idealer Ort zum Gestalten, Lernen, Wohlfühlen und Experimentieren für alle, die Lust am gemeinsamen „Werkeln“ und „Gärtnern“ haben. Sie lernen auf praktische Weise viel über den Anbau und die Pflege von Pflanzen und dürfen natürlich auch das angebaute Gemüse als Beitrag zu einer gesunden Ernährung mit nach Hause nehmen.

Der Garten liegt an der Zufahrt zur „Kleingartenanlage Wewerscher Weg e.V.“

Der Kurs findet an zwei Tagen in der Woche statt. Sie können wahlweise dienstags, freitags oder an beiden Tagen teilnehmen.

**3113 BEGINN: 01.09.2023, dienstags, 17.00-19.00**  
Uhr und/oder freitags, jeweils 15.00-17.00 Uhr  
vhs Garten, Wollmarktstraße 136, entgeltfrei

Wenn Sie selbst Ideen für Gartenprojekte haben oder sich einfach einmal über geplante Vorhaben der vhs informieren möchten, wenden Sie sich gerne an die zuständige Fachbereichsleiterin Iris Pape, Tel. 05251 88-14309, E-Mail: i.pape@paderborn.de

### Wohlfühlabend: Achtsames Malen

Josefin Niggemeyer

An diesem Abend erlernen Sie Achtsamkeitsübungen, mit denen Sie beim bilateralen Malen eine beruhigende und ausgleichende Wirkung erzeugen können. Probieren Sie es aus im eigenen Zuhause.

**3114 Dienstag, 05.12.2023,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
9,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Klangmassagen für den Alltag

für Selbstanwender\*innen

zur eigenen Gesundheitsprävention

Irene Urlich



Stress bestimmt häufig unseren Alltag. Es fehlt die Zeit, zur Ruhe zu kommen. Lernen Sie, sich selbst eine Klangmassage mit einer Klangschiere zu geben! Probieren Sie neue Wege, durch die sanften Klänge und Vibrationen der Schale in die Tiefenentspannung zu kommen. Über eine neugewonnene Körperwahrnehmung und Achtsamkeit können Sie kreativ und entspannt Stress abbauen sowie körperliche und seelische Blockaden lösen. Ihre Selbstwahrnehmung und Lebensfreude werden gestärkt und Sie können Ihren Alltagsbelastungen gelassener entgegenreten. Eingeladen sind alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen möchten.

**3115 Freitag, 27.10.2023,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Entspannt ins Wochenende mit Massage

Denise Kröger



Oft ist der Körper durch Alltagsbelastung und Fehlhaltungen stark verspannt. Um dem entgegenzuwirken, wird in diesem Massagekurs gezeigt, wie man die verschiedenen Körperteile massiert, um sie bestmöglich zu entspannen und Verspannungen zu lösen. Für diesen Kurs wird ein\*e Übungspartner\*in benötigt, um die verschiedenen Massagegriffe zu üben und ausführen zu können. Während des Kursabends wechseln Massierende und Massierte, sodass alle drankommen und Ruhe und Entspannung erfahren können. Für einen gelassenen Einstieg ins Wochenende!

**3119** BEGINN: 20.10.2023, 5× freitags,  
19.15-20.45 Uhr (10 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Stressbewältigung leicht gemacht

In diesem Kurzseminar lernen Sie effektive Strategien zur Stressbewältigung kennen. Erfahren Sie praktische Techniken wie Achtsamkeit, Atemübungen und Entspannungstechniken, um Ihren Alltag gelassener zu meistern. Sie erfahren, wie Sie positive Gedankenmuster entwickeln, Prioritäten setzen und Selbstfürsorge praktizieren können. Entdecken Sie Ihren Weg zu einem entspannten und erfüllten Leben.

**3120** **Samstag**, 18.11.2023,  
12.00-15.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Den Stress verstehen und die eigene Stressbewältigungskompetenz erkennen

Marie-Laure Mader

In der heutigen schnellleibigen Welt ist es kein Wunder, dass Stress allgegenwärtig ist. Denn die Anforderungen im Beruf, in Beziehungen, in der Familie und die ständige Informationsflut können uns schnell überfordern. Sie sind dem Stress jedoch nicht machtlos ausgeliefert. In diesem Kurs erkennen Sie die

Auslöser, die Sie in den Zustand der Überlastung bringen und entwickeln Ihre eigene Stressbewältigungskompetenz.

Der Kurs ist interaktiv gestaltet. Neben praktischen Übungen werden auch Gruppendiskussionen durchgeführt, um einen Erfahrungsaustausch zu ermöglichen und verschiedene Perspektiven einzubeziehen. Die Referentin ist Stressberaterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Marketing-Teamleiterin in einem Industrieunternehmen.

**3121** BEGINN: 19.10.2023, 4× donnerstags,  
18.30-20.30 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Workshop: Selbstliebe – eine Entdeckungsreise



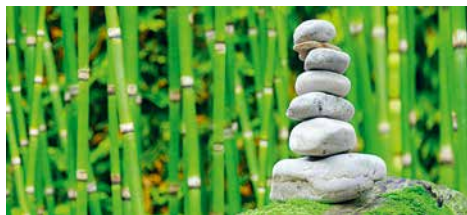
Julia Hein

Lieben Sie sich selbst? Je besser Sie sich akzeptieren, wertschätzen und lieben, umso erfüllter und stärker fühlen Sie sich und umso besser funktioniert Ihr Leben. Egal, wie Ihr Status quo ist, Sie können sich für mehr Selbstliebe entscheiden. Mit ihr ist eine stärkende und schützende Wirkung verbunden. Entdecken Sie in diesem Workshop, was Selbstliebe alles bedeutet und wie Sie mit ihr ganz leicht und bewusst Ihr Leben bereichern können. Freuen Sie sich auf einen bunten Mix aus Informationen und spannenden Erfahrungen, die Sie in verschiedenen Übungen machen werden.

**3122** **Samstag**, 28.10.2023,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Reiki in Theorie und Praxis

Corina Clobes



Reiki ist ein japanisches Wort, das so viel bedeutet wie „universelle Lebensenergie“. Reiki verhilft zur inneren Ruhe, Balance und Sicherheit, Disharmonien und Beschwerden können aufgelöst werden. Reiki bzw. energetisches Heilen ist eine der ältesten Heiltraditionen der Menschheit, die durch Handauflegen die Heilenergien an den Menschen weitergibt. Alltägliche Probleme und Stress werden positiv angegangen und bewältigt. Reiki steigert die Wirkung

aller bewussteinserweiternden Techniken wie Meditation, Chakren-Arbeit, Yoga etc. Reiki fordert die natürliche Selbstheilung und vitalisiert den Körper und den Geist. Es kann von jedem erlernt werden und ist an keine Religion gebunden. So kann Reiki zur Entspannung, Stressbewältigung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte genutzt werden. Es findet auch immer mehr Anwendung in Kliniken, z. B. der Charité in Berlin. Jeder Mensch besitzt von Natur aus körpereigene Energien, die durch eine Selbstbehandlung aktiviert und in Resonanz gebracht werden können. An diesem Kursabend werden Sie die Möglichkeiten des Reiki und den Chakren-Ausgleich kennenlernen. Wer möchte, kann an einer kurzen Probebehandlung teilnehmen.

**3123** **Samstag**, 18.11.2023,  
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

## KLASSISCHE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Durch die regelmäßige Anwendung einer Entspannungstechnik bringen Sie Ihren Körper und Ihren Geist zur Ruhe und leisten damit einen erheblichen Beitrag zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Es wird nicht nur die vorhandene Spannung und Erregung abgebaut, sondern auch ein Schutzschild aufgebaut gegenüber neuen, belastenden Situationen. Die fühlbare innere Ruhe ist bei allen Verfahren als Veränderung der Hirnaktivität messbar.

Zum Spektrum der klassischen Entspannungstechniken gehören das Autogene Training (AT), die progressive Muskelentspannung (PMR), Meditation und Yoga. Alle diese Techniken wirken allgemein und ganzheitlich. Auf [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de) finden Sie einen guten Überblick über die Verfahren.

### Autogenes Training (AT)

Beim autogenen Training wird durch formelhafte Sätze wie „ich bin ganz ruhig und entspannt“ oder „mein Bein ist ganz schwer“ die Muskulatur entspannt. Atem und Puls werden beruhigt. Die Wirkung verstärkt sich bei regelmäßigem Üben und überträgt sich auf den ganzen Körper. In wenigen Minuten wird eine tiefe Entspannung erreicht. **AT** wird bei vielen unspezifischen Störungen eingesetzt, auch bei spezifischen Störungen wird eine Wirkung beschrieben.

### Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Im Rahmen der Progressiven Muskelrelaxation wird durch gezieltes Anspannen, Spannung halten und Entspannen einzelner Muskelgruppen eine allgemeine Entspannung erreicht. Wirkung und Anwendungsbereich ist ähnlich wie beim Autogenen Training.

## Meditation

Regelmäßige Meditation wirkt beruhigend und wird auch in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung, der meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert.



## Entspannungstraining: Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson ist eine Entspannungsmethode, die darauf abzielt, sowohl psychische als auch physische Anspannungen zu lösen. Dabei werden nacheinander Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt. Die **PMR** kann viele Symptome lindern, darunter Stress, Unruhe/Nervosität, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, (stressbedingte) Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder Verspannungen. Probieren Sie es aus!

**3125** **BEGINN**: 26.10.2023, 4x donnerstags,  
17.45-19.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Autogenes Training

Das Autogene Training nach Schultz ist eine Entspannungsmethode, die darauf abzielt, psychische Anspannungen zu lösen. Durch die sogenannte „Auto-suggestion“ wird eine tiefe Entspannung erzielt. Symptome wie Stress, Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, (stressbedingte) Magen-Darm-Beschwerden oder Kopfschmerzen werden gelindert. Lernziel ist es, Sie dazu zu befähigen, das Autogene Training letztendlich eigenständig durchführen zu können.

**3126** **BEGINN**: 26.10.2023, 4x donnerstags,  
19.15-20.30 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Einführung in die Meditation der Achtsamkeit – das Leben in vollen Zügen genießen

Ursula Stehmann



Dieser Kurs gibt Anfänger\*innen wie Meditationserfahrenen eine praktische Einführung in die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“. Lernen Sie Schritt für Schritt den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen, sich weniger aufzuregen und besser mit Stress und Schmerzen umzugehen. Fundierte Anleitungen und der Erfahrungsaustausch helfen, Anfangsschwierigkeiten zu überwinden und das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

**3127** BEGINN: 31.10.2023, 7x dienstags,  
19.45-21.15 Uhr (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
60,80 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)

## Buddhas Weg zum Glück – die Freude entdecken (Tagesseminar)

Ursula Stehmann

Erfahren Sie Näheres über die „Vier Bereiche des Glücks“, die der Buddha als das „Verweilen im Göttlichen“ bezeichnet: Freundschaft und Liebe, Mitgefühl und Selbstfürsorge, Freude und innere Heiterkeit, Gleichmut und Gelassenheit. Mit fundierten Hintergrundinformationen ausgestattet führen Sie unter Anleitung die Meditationsübungen im Sitzen oder Liegen durch und erleben Stille und Austausch. Freuen Sie sich auf entspannende Stunden, die Geist und Herz nähren und die eigene Liebesfähigkeit stärken.

**3129** Sonntag, 19.11.2023,  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Schutzschild Resilienz – stark und immun gegen das Schicksal


(zertifizierter Präventions-Kurs)

Sabine Saltenberger

Die Herausforderungen des täglichen Lebens verlangen uns viel Stärke und Kraft ab. Es gibt Menschen, die damit gut umgehen können, andere verzweifeln daran und hadern mit ihrem Schicksal. Wie erklären sich diese unterschiedlichen Veranlagungen? Die Menschen, die unerschütterlich im Leben stehen, verfügen über eine seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Durch sie kann uns auch der stärkste Sturm des Lebens nichts anhaben. Und nun zur guten Nachricht: Resilienz kann trainiert und gestärkt werden, sodass man trotz stressiger Zeiten und großer Belastungen gesund und widerstandsfähig bleibt! Vieles, was man dafür tun muss, ist einfach und lässt sich sehr gut im turbulenten Alltag umsetzen. Erfahren Sie wie es geht und stärken Sie Ihre Resilienz.

Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von 10 Wochen ausgelegt. Es gibt keine festen Online Termine. Sie entscheiden, wann und wo Sie teilnehmen. Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr von der Krankenkasse gefördert werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail.

**3135** Der Kurs kann bis Ende November gebucht werden. Die Nutzungsdauer beginnt nach Ablauf der Widerrufsfrist.  
 Online-Veranstaltung,  
85,00 Euro (keine Ermäßigung)

3

Gesundheit | Fitness



# Baustoffmarkt HAPPE

## Alles zum Bauen und Renovieren.

Paderborn ☎ (05251) 1582-0 Delbrück ☎ (05250) 9849-0

# TÜREN

IN GROSSER AUSWAHL

Preisgünstig als Handelsware oder im Komplett einbau!

## Schlafqualität verbessern – raus aus der negativen Schlafspirale



Sabine Saltenberger

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst. Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie können Ihre normalen Leistungen im Berufsleben, in der Familie oder beim Training nicht vollumfänglich abrufen. Neue Dinge zu lernen und zu behalten, fällt Ihnen schwerer. Zu viele Menschen nehmen ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen – oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen. Unser Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente oder falsche Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag.

Der Kurs findet komplett online statt. Es gibt keine festen Online Termine. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von acht Wochen ausgelegt. Sie entscheiden, wann und wo Sie teilnehmen. Es gibt keine festen Online Termine.

**3136** Der Kurs kann bis Ende November gebucht werden. Die Nutzungsdauer beginnt nach Ablauf der Widerrufsfrist.  
Online-Veranstaltung,  
85,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Endlich stressfrei

(zertifizierter Präventions-Kurs)

Sabine Saltenberger

Für viele Menschen gehört Stress zum Alltag und Berufsleben mit dazu. Doch Stress kann auch krank machen.

Der Kurs ist geeignet für alle, die ■ ihre Stresstoleranzschwelle anheben möchten für eine gute Work-Life-Balance, ■ aus der Problemorientierung in die Lösungsorientierung wechseln und ■ die eigene Belastungsfähigkeit in stressigen Situationen verbessern möchten.

Dieser Kurs basiert sowohl auf dem Stressimpfungstraining nach Meichenbaum wie auch auf den aktuellsten wissenschaftlichen Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Zusätzlich erlernen Sie die Grund-

lagen der Achtsamkeit sowie Techniken zur Entspannung. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per E-Mail.

Der 8-Wochen-Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet über 80 Videos, Audios, Informations- und Arbeitsblätter. Es gibt keine festen Online-Termine. Sie entscheiden, wann und wo Sie teilnehmen. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit.

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr von Krankenkasse gefördert werden.

**3137** Der Kurs kann bis Ende November gebucht werden. Die Nutzungsdauer beginnt nach Ablauf der Widerrufsfrist.  
Online-Veranstaltung,  
85,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Waldbaden – Stressprävention in der Natur

Sabine Saltenberger



»Shinrin Yoku«, das ist japanisch und bedeutet so viel wie »Baden in der Waldluft«. Hierbei geht man natürlich nicht wirklich baden, sondern man taucht nur in die wunderbare und heilsame Natur des Waldes ein. In vollen Zügen und ganz bewusst genießen Sie Bäume, Sträucher, Moose und vieles mehr was der Wald alles zu bieten hat. Sie entdecken den Wald mit all Ihren Sinnen. Sie beobachten, schnuppern, horchen, schmecken und empfinden. Das hat alles einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Die positive und gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes liegt vor allem an der Kraft der Terpene, die von den Bäumen ausgedünstet werden. Diese Pflanzenstoffe wirken sich sehr effektiv auf unser Immunsystem aus. Die ruhige Atmosphäre im Wald kann auch hilfreich dabei sein, über persönliche Probleme zu reflektieren und negative Gedanken und Gefühle loszulassen. Denn bereits der Anblick eines Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Der Kurs findet komplett online statt. Es gibt keine festen Online Termine. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik.



Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von acht Wochen ausgelegt. Sie entscheiden, wann und wo Sie teilnehmen. Es gibt keine festen Online Termine.

**3138** Der Kurs kann bis Ende November gebucht werden. Die Nutzungsdauer beginnt nach Ablauf der Widerrufsfrist.



Online-Veranstaltung,  
85,00 Euro (keine Ermäßigung)

## YOGA · TAI CHI · QI GONG

### YOGA



Yoga war ursprünglich eine indische, philosophische Lehre, die verschiedene geistige und körperliche Übungen umfasste und zur Erleuchtung führen sollte. Heute verfolgen Yogaübungen meist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. In den meisten Kursen werden Asanas (Körperübungen) in Kombination mit Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditationsübungen durchgeführt, um eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit herbeizuführen. Auch das Singen oder Rezitieren von Mantras (Meditationsworte), Finger-mudras (Handgesten/Fingeryoga) und Chakrenarbeit (Arbeit mit Energiezentren) sind häufig Bestandteil des Unterrichts.

Insgesamt existiert eine Vielzahl von verschiedenen Yogaschulen, die unterschiedliche Schwerpunkte bei der Vermittlung setzen. Das hat zur Folge, dass je nach Yogaschule und Hintergrund der Unterrichtenden verschiedene Inhalte vermittelt werden und auch die Methoden variieren.

In unserem Programm finden Sie vorrangig Kurse, die dem Hatha-Yoga zugeordnet werden können, einer eher körperbetonten Yoga-Praxis, die andere Aspekte in unterschiedlichem Umfang einbezieht. Daneben finden Sie das Iyengar Yoga, eine sehr körperbetonte Art, bei der bei Bedarf auch einfache

Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu erleichtern. Dieser Stil ist besonders für sportlich orientierte Menschen geeignet, die mehr an intensiver Körperarbeit als an meditativen Inhalten interessiert sind.

Wenn Sie unsicher sind, welcher Yogakurs für Sie der Richtige ist, haben Sie die Möglichkeit, unter 05251 88-14309 oder 88-14300 telefonisch Kontakt mit Iris Pape, der zuständigen Ansprechpartnerin, aufzunehmen.

### Hatha-Yoga-Praxis

Marietta Kunze

Körperliche Beschwerden und das Gefühl, nicht abschalten zu können, bringen uns oft aus dem Gleichgewicht. Der Yoga-Weg führt uns zurück zu körperlichem Wohlbefinden und Gelassenheit. Sie lernen sanfte Dehnübungen und Yogahaltungen, erfahren die Einheit von Atem und Bewegung, lösen blockierte Energien. Durch die gelenkte Aufmerksamkeit wird die Konzentration geschult und tiefe Entspannung erlebt.

**3139** BEGINN: 14.09.2023, 10x donnerstags,  
17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)

**3140** BEGINN: 14.09.2023, 10x donnerstags,  
19.30-21.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)

### Entspannt ins Wochenende mit Yoga und Meditation



Denise Kröger

Der Alltag wird zunehmend schnelllebiger und immer mehr Menschen sehnen sich nach Ausgleich und Entspannung. Dieser Yoga-Kurs ist für jeden geeignet – sowohl für Anfänger\*innen, als auch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen. Die Asanas (Übungen) werden in verschiedenen Variationen vorgemacht, so dass jeder den Schwierigkeitsgrad der Stunde für sich selbst bestimmen kann. Hierbei geht es nicht um höher, schneller, weiter, sondern einzig und allein darum Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele zu üben und Ruhe zu finden. Jede\*r individuell für sich. Die Asanas werden unterstützt durch Pranayama (Atemübungen), welche zusätzlich zur Entspannung beitragen und aus der Yogastunde eine Bewegungsmeditation zaubern.

**3141** BEGINN: 25.08.2023, 6x freitags,  
17.30-19.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
45,20 Euro (keine Ermäßigung)



## Von Kopf bis Fuß: Ganzheitliche Yoga-Praxis für Einsteiger\*innen

Oxana Eremin



„Yoga ist für jede\*n. Yoga ist universell.“ (Swami Sivananda, bekannter indischer Yoga-Meister und Lehrer des Vedanta).

Eine ganzheitliche Yoga-Praxis umfasst Asana (körperliche Praxis), Pranayama (Atemübungen), Shavasana (Entspannung), Ernährung, Meditation und positives Denken. In diesem Kurs liegt der Fokus auf den ersten dreien. Eine regelmäßige Praxis steigert sowohl Vitalität als auch Konzentration und Wohlbefinden. Übersetzt bedeutet Yoga „Verbundenheit“. Aus dem Raja Yoga entsprungen strebt Hatha-Yoga eine harmonische Beherrschung von Körper und Geist an.

**3145** BEGINN: 09.11.2023, 6x donnerstags, 17.55-19.25 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
42,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Auspowern und Empowern mit Yoga

Oxana Eremin

Sie wollen kraftvoll und selbstbewusst in die neue Woche starten? In diesem Yoga-Kurs werden Sie Ihre Körpermuskulatur durch kräftigende und die Ausdauer schulende Übungen stabilisieren. Diese intensiven Übungen werden mit Posen kombiniert, die Sie erden, Ihre Standhaftigkeit festigen und Ihnen Rückhalt bieten. Mit bewussten Atemtechniken können Sie Abschalten und Innenschau halten. Zwischendurch und insbesondere am Ende der Kursitzungen wird es Zeit zum Ausspannen geben. Die Teilnahme an diesem Kurs setzt keine Yoga-Kenntnisse voraus, richtet sich aber an eher sportlich orientierte Menschen.

**3146** BEGINN: 08.11.2023, 7x mittwochs, 18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
49,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Selfcare-Yoga: Ausgleichende Praxis

Helena Gnaase

Raus aus dem Alltag, rein in die Komfortzone! Eine gesunde Abendroutine hilft Ihnen, Ihre Gedanken zu sortieren und den Stress des Tages abzuschütteln. Tun Sie sich daher selbst etwas Gutes, und starten Sie bewusst und achtsam in den Abend – mit wohlthuenden Bewegungen, kleinen Flows und Atem- sowie Achtsamkeitsübungen! In diesem Kurs erwartet Sie eine ausgleichende Yogapraxis, die den gesamten Körper mobilisiert, dehnt und kräftigt. Das Angebot richtet sich an alle, die in den frühen Abendstunden bewusst etwas Gutes für Körper und Geist tun wollen. Yoga-Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Sie profitieren von einem ganzheitlichen Übungskonzept, das Bewegung und Stille, An- und Entspannung sowie Körper und Geist aktiviert und harmonisiert, um sich nicht nur während der Yogapraxis, sondern auch darüber hinaus ausgeglichen, selbstbewusst und rundum gut zu fühlen.

**3147** BEGINN: 31.10.2023, 8x dienstags, 18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
51,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Yoga für Männer

Jochen Hunold-Berle

Die intensive Yogapraxis hat zum Ziel, körperliche, seelische und geistige Vorgänge zur Ruhe kommen zu lassen, um Wachheit und Lebensenergie zu erzeugen. Dieser Kurs wendet sich bewusst nur an Männer und richtet die Prinzipien des Yoga an ihren Bedürfnissen aus; denn Männer gehen in der Tendenz anders mit Belastungen, Überforderungen, Stress, Gesundheitsthemen und persönlichen Grenzthemen um als Frauen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.

**3148** BEGINN: 16.10.2023, 7x montags, 18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
53,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Yoga Morgenroutine – für einen guten Start in den Tag

Helena Gnaase



Unser Alltag ist zunehmend von Stress und Hektik geprägt. Umso wichtiger ist es, den Morgen nicht gleich in Eile zu beginnen. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und profitieren Sie in diesem Kurs von einem ganzheitlichen Übungskonzept, das Bewegung und Stille, An- und Entspannung sowie Körper und Geist verbindet, um sich nicht nur während der Yogapraxis, sondern auch im Alltag ausgeglichen, selbstbewusst und rundum gut zu fühlen. Das Angebot richtet sich an alle, die schon morgens Wohlbefinden spüren wollen, um energetisiert, positiv und dankbar in den Tag zu starten.

**3149** BEGINN: 27.10.2023, 8x freitags,  
08.00-08.45 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Hatha-Yoga

Irene Wildeis

Lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsmethoden des Yoga kennen. In jeder Stunde steht dabei eine andere Asana im Fokus, sodass Sie am Ende des Kurses über ein harmonisches Portfolio an Grundhaltungen verfügen.

**3151** BEGINN: 13.09.2023, 10x mittwochs,  
17.45-19.00 Uhr (17 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
61,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Iyengar Yoga

Marlene Dirks

Iyengar Yoga ist eine sehr vitale Form des „Hatha-Yoga“. Die intensive Körperarbeit, in der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance geübt werden und zusammenwirken, führt zur Entspannung von Körper und Geist. Mit Hilfsmitteln wie Klötzen, Gurten und

Decken wird die anatomisch korrekte Körperausrichtung unterstützt. Durch die Konzentration beim Üben kann der Geist ruhig werden. Sie begegnen dem Alltag ausgeglichen und voller Energie. Erfahren Sie im Laufe des Kurses, wie Sie mit Hilfe der positiven Effekte der Yoga-Übungen dem alltäglichen Stress besser entgegenwirken können. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, an Yoga-Neulinge ebenso wie an Fortgeschrittene.

**3152** BEGINN: 18.09.2023, 10x montags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
66,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Rücken Yoga

Irene Wildeis

Lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsmethoden des Yoga kennen. Außerdem stehen Lockerung, Dehnung und Kräftigung des Schulter-, Nacken- und Rückenbereichs im Fokus, denn bei sitzenden 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.

**3154** BEGINN: 13.09.2023, 10x mittwochs,  
19.15-20.30 Uhr (17 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
61,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Kundalini Yoga am Nachmittag – für mehr Entspannung und einen erholsamen Schlaf

Manuela Blanke

Das Wohlbefinden fördern mit Übungen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga. 1968 von Yogi Bhajan in den Westen gebracht, ist es das Yoga der Bewusstheit für Menschen, die mitten im Leben stehen. Es hilft, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel dieser umfassenden Selbstschulung ist die Harmonisierung

von Körper, Geist und Seele durch Haltung und fließende Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung.

**3156** BEGINN: 24.10.2023, 6x dienstags,  
17.00-18.30 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
42,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Yoga & Pilates

Natalja Seel

Es ist eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt. Anschließend kannst du viele Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennenlernen. Ziel dieses Kurses ist, die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren, die Muskeln durch Dehnen zu lockern um der Verspannung entgegenzuwirken. Durch eine Entspannung am Ende der Einheit kannst Du neue Energie tanken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

**3157** BEGINN: 20.09.2023, 10x mittwochs,  
19.15-20.30 Uhr (17 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

## Yoga zu zweit

Oxana Eremin

Partner\*innen-Yoga ist ein noch junger Yogastil, dessen Wurzeln jedoch weit zurückreichen in die indische Kultur. Dabei werden bekannte Yoga-Posen zu einer gemeinsamen Übung verbunden. Der Fokus liegt, abweichend vom normalen Yoga, nicht auf den einzelnen Übenden, sondern auf den Yogapartner\*innen als Einheit. Zeit zu zweit ist also das Motto dieses Workshops. Nach einer kurzen Aufwärmphase, in der Sie sich zunächst auf sich selbst besinnen, steigen wir anschließend in die Yoga-Praxis zu zweit ein. Hierbei ist es wichtig, dass Sie sich auf Ihr Gegenüber verlassen können, denn während des gemeinsamen Übens geben Sie sich gegenseitig Halt, unterstützen sich darin, tiefer in ausgewählte Posen einzutauchen und motivieren sich dahingehend, spielerisch in komplexere Posen einsteigen zu können. (Mit-)Verantwortung und Vertrauen sind wichtige Bestandteile dieses Workshops, denn hier geht es nicht nur um Ihr Wohlbefinden, sondern auch um das Ihres Gegenübers. Anmeldungen bitte nur paarweise!

**3158** BEGINN: 12.11.2023, 2x sonntags,  
10.30-12.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Faszien Yoga

Natalja Seel

Faszien Yoga hilft Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Unter anderem ist die Stunde für alle die Ihre Beweglichkeit verbessern wollen gedacht. Der Schwerpunkt in dieser Yoga Stunde liegt auf der Verbesserung der Flexibilität und Lockerung der Faszien. Du kannst verschiedene Asanas, Dehnübungen und Massagetechniken erlernen, die speziell auf die Faszien abgestimmt sind, um Verspannungen zu lösen. Die Übungen werden langsam ausgeführt, um das Bindegewebe sanft zu stimulieren und zu dehnen. Darüber hinaus erlernst Du verschiedene Massagetechniken. Die Massage hilft Verklebungen und Verspannungen im Gewebe zu lösen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

**3160** BEGINN: 19.09.2023, 10x dienstags,  
20.00-21.00 Uhr (13 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
37,10 Euro (keine Ermäßigung)



## Aerial Yoga – schwerelos glücklich im Tuch

Leonore Hecker



In diesem Einstiegsworkshop machen sich Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung gleichermaßen mit dem Aerial-Tuch vertraut. In ruhiger, entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung erlernen Sie Handgriffe und Positionen in einem Trapez Tuch, welches fest mit Haken in der Decke verankert ist. Aerial Yoga entlastet die Wirbelsäule, ermöglicht problemlos Umkehrhaltungen und lässt Stress wie von selbst abfallen. Sie erreichen schwebend Fähigkeiten zu mehr Koordination, Balance, Vertrauen, Achtsamkeit und Kraft. Die Kombination aus konzentriertem Üben und spielerischen Ausprobieren setzt Glückshormone frei.

**3169** Freitag, 27.10.2023,  
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)  
Aerial-Yoga, Kleppergasse 1, Paderborn,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3170** Freitag, 03.11.2023,  
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)  
Aerial-Yoga, Kleppergasse 1, Paderborn,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3171** Freitag, 01.12.2023,  
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)  
Aerial-Yoga, Kleppergasse 1, Paderborn,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

## TAI CHI-SCHATTENBOXEN

Taijiquan wird auch Tai Chi oder chinesisches Schattenboxen genannt. Es handelt sich um eine in China entwickelte innere Kampfkunst, die heute und besonders im Westen als Bewegungssystem angesehen wird, das einen Beitrag zur Gesundheitsförderung, Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung leistet. Bei den TAIJIQUAN Übungen spielen innere Ruhe und Gelassenheit eine wichtige Rolle. Dabei werden Herz und Kreislauf gestärkt, der Atem selbsttätig reguliert und Schlaf und Verdauung gefördert. Meist werden so genannte Formen geübt, d.h. klar umschriebene Bewegungsabläufe aufeinanderfolgender, meist fließender Bewegungen. Diese setzen sich aus mehreren Einzelbewegungen (Bilder) zusammen, wobei die längsten Formen über 100 Bilder haben und bis zu eineinhalb Stunden dauern können. Häufig werden Formen nach der Anzahl ihrer Bilder benannt, wie z.B. 24-Peking-Form, die in China und im Westen eine weite Verbreitung gefunden hat. Neben den gebräuchlichsten, waffenlosen Formen existieren zahlreiche Formen mit Geräten (Schwert, Doppelschwert, Säbel, Doppelsäbel, Fächer, Kurzstock, Langstock, Hellebarde) und auch Übungen, die zu zweit durchgeführt werden.

### Tai Chi-Schattenboxen Peking-Form für Anfänger\*innen

Yi Qiao



Tai Chi, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine traditionelle Bewegungskunst, die der Gesundheit besonders zuträglich ist. Mit langsamer und anmutiger Bewegungsmeditation erreicht man hohe körperliche und seelische Entspannung. Tai Chi ist auch die Grundlage für die Selbstverteidigung. In diesem Kurs lernen Sie die in China populärste Tai Chi Peking-Form.

**3190** BEGINN: 18.09.2023, 11x montags, 20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
70,20 Euro (ermäßigt: 48,20 Euro)

## QI GONG

Qi Gong bedeutet „Arbeit mit der Lebensenergie“ oder „energetisches Arbeiten“ und ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es kann in Ruhe oder in Kombination mit Bewegung ausgeführt werden. Charakteristisch sind die sanften, langsamen und ungezwungen im Atemrhythmus durchgeführten Bewegungen.

Die positiven Effekte beim regelmäßigen Üben können vielfältig sein, Qi Gong

- fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden,
- stärkt Immunsystem und Selbstheilungskräfte,
- kann Beschwerden lindern und die Therapie unterstützen,
- hält beweglich,
- fördert die Konzentration bei gleichzeitiger Entspannung,
- fördert die Sensibilität und Selbstwahrnehmung,
- wirkt prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten,
- unterstützt Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene durch einen ruhigen und friedvollen Geist.

Es gibt im Qi Gong eine Vielzahl von Übungsarten oder Stilen, die unterschiedlich komplex oder lang sein können. Die vhs Paderborn hat verschiedene Übungsreihen und Systeme in ihrem Programm. Hintergrund, Ausbildung und Persönlichkeit der Unterrichtenden haben einen großen Einfluss auf die Ausgestaltung des Unterrichts und die Inhalte.

Wenn Ihnen bestimmte Aspekte wichtig sind oder Sie unsicher sind, welcher Kurs am besten zu Ihnen passt, kontaktieren Sie gerne unter 05251 88-14309 oder 88-14300 Iris Pape, die zuständige Ansprechpartnerin für diesen Fachbereich.

### Tai Chi Qi Gong – Heilgymnastik am Vormittag

Yi Qiao



Tai Chi Qi Gong, das heißt Qi Gong mit Tai Chi-Elementen, ist eine meditative Bewegungsform. Sie entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und verbindet Übungen

zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Verbunden mit seiner Vorbeugungs- und Heilwirkung ist das Tai Chi Qi Gong ein sanfter Weg zur körperlichen und seelischen Entspannung und damit zum allgemeinen Wohlbefinden. Sie trainieren im Stehen bzw. im Sitzen.

**3192** BEGINN: 21.09.2023, 11x donnerstags, 10.45-12.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
70,20 Euro (ermäßigt: 48,20 Euro)

## Qi Gong – Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin

Yi Qiao

Qi Gong stellt einen bedeutenden Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. In diesem Kurs lernen Sie mit dem aus Peking stammenden Kursleiter mehrere in China sehr bekannte Qi-Gong-Formen: das buddhistische Duft-Qi-Gong, das taoistische Kranich-Qi-Gong und das Qi Gong mit 8 Schätzen. Die Qi-Gong-Übungen fördern ein langes, gesundes Leben.

**3193** BEGINN: 18.09.2023, 11x montags,  
18.15-19.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
70,20 Euro (ermäßigt: 48,20 Euro)

## Qi Gong – Schnupperworkshop

Brigitte Riedl-Schulte

Ein Angebot für alle, die Qi Gong einmal ausprobieren möchten. Qi Gong ist ideal um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Sie erreichen mehr Vitalität und Gelassenheit. Mit langsamen, einfachen Bewegungsabläufen und angeleiteten Entspannungsübungen wird dies erfahrbar gemacht.

**3196** Samstag, 11.11.2023,  
11.00-15.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Qi Gong – Ruhe und Entspannung

Brigitte Riedl-Schulte



Qi Gong ist ein sanfter Weg zu mehr Lebensqualität. Die langsamen, einfachen Übungen wirken positiv auf den Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Hormonhaushalt. Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht. Die Bewegungsabläufe wie z.B. die 8 Brokate helfen Ihnen Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Angeleitete Entspannungsmeditationen runden den Kurs ab.

**3197** BEGINN: 19.10.2023, 8x donnerstags,  
19.35-21.05 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
61,20 Euro (keine Ermäßigung)

## TANZ

Durch Tanz wird ein sehr guter Beitrag zur Förderung von Gesundheit und Lebensfreude geleistet. Tanzen verbessert die Haltung, die eigene Ausdrucksfähigkeit und natürlich Beweglichkeit und Fitness. Spaß an der Bewegung und Kontakt mit anderen gehören ebenfalls dazu. Neben vielen körperlichen Effekten leistet Tanzen zusätzlich einen großen Beitrag zum Erhalten und Förderung der seelischen Gesundheit. Probieren Sie es aus!

## Bauchtanz für Anfängerinnen

Marie-Luise Fehn



Der Orientalische Tanz hat viele Facetten: mal geheimnisvoll, weich, fließend, mal frech oder kraftvoll. Es gibt eine Reihe verschiedener Stile von klassisch bis modern und Tänze, in die Musik und Ausdruck anderer Kulturen einfließen (z.B. Indisch, Spanisch und Arabisch).

Durch das Praktizieren dieses Tanzstils erweitern Sie Ihre Bewegungskompetenz und steigern Sie Ihre Fitness. Zusätzlich trainieren Sie Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und verbessern Ihre Haltung. In diesem Kurs lernen Sie in Form eines einfachen Tanzes Basisbewegungen der Hüfte, Grundschritte und Kombinationen. Damit schaffen Sie eine gute Grundlage für die weiterführenden Kurse.

**3204** BEGINN: 13.09.2023, 10x mittwochs,  
18.30-19.30 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Orientalischer Tanz Aufbaukurs

Marie-Luise Fehn

In diesem weiterführenden Kurs (Mittelstufe und Fortgeschrittene) werden die Basisbewegungen variiert und es kommen neue Bewegungen und Kombinationen hinzu. Jeder Tanz enthält einfache Bewegungen, die auch schon Frauen mit Grundkenntnissen umsetzen können, aber auch anspruchsvollere Elemente. In jedem Semester wird ein anderes Musikstück ausgewählt, zu dem z.B. mit Requisiten wie Schleier, Zimbelen oder Stock getanzt wird.

**3205** BEGINN: 13.09.2023, 10x mittwochs,  
19.45-20.45 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Tanzen ohne Partner\*innen – Linedance Workshop für Einsteiger\*innen

Stephan Zörner



Sie haben Interesse am Tanzen, aber keinen Tanzpartner oder keine Tanzpartnerin? Dann ist dieser Linedance Schnupper-Workshop genau das Richtige für Sie. Er bietet sich prima zum ersten Kennenlernen dieser populären Tanzsportart an, die für alle Altersstufen geeignet ist, und bei der niemand einen Tanzpartner oder eine Tanzpartnerin benötigt. Mit unterschiedlichsten Rhythmen und Musikrichtungen werden zu einzelnen Musikstücken genau festgelegte Choreographien erlernt, die dann von den Tänzer\*innen einzeln, aber synchron in Reihen neben- und hintereinander getanzt werden. Geeignet ist dieser Workshop für jeden, der Spaß an der Bewegung zur Musik hat, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**3206** **Sonntag, 17.09.2023,**  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Tanzen ohne Partner\*innen – Linedance Kurs für Einsteiger\*innen

Stephan Zörner

Lindance ist eine populäre Tanzsportart für alle Altersstufen, bei der **KEIN\*E** Tanzpartner\*in benötigt wird. Mit unterschiedlichsten Rhythmen und Musikrichtungen werden zu jedem einzelnen Musikstück genau festgelegte Choreographien erlernt, die dann von den Tänzer\*innen einzeln, aber synchron in Reihen neben- und hintereinander getanzt werden. Neben dem gesundheitlichen Aspekt – Lindance trainiert u.a. Koordination, Konzentration und Kondition – erlebt man durch das Tanzen in der Gruppe auch viel Spaß mit Gleichgesinnten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, in diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen und ersten Schritte vermittelt.

**3207** **BEGINN: 18.10.2023, 6x mittwochs,**  
19.40-20.55 Uhr (10 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Tanz dich fit mit Linedance – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Maria Berger



Sie tanzen moderne und beliebte Linedance-Choreographien im Stil von „Jerusalem“, dem bekannten Challengetanz von 2020. Alle Tanzchoreographien basieren auf Standardtanzschritten und werden in kleinen Sequenzen angeleitet, tanzbegleitend angesagt und in Reihen – neben- und hintereinander, ohne Handfassung – eingeübt und wiederholt. Das Tanzen von vielseitigen Schrittkombinationen zu abwechslungsreicher Musik aus den Bereichen Schlager, aktuelle Hits, Country, Folk und Oldies erhöht den Spaßfaktor und trainiert – ganz nebenbei, in lockerer Atmosphäre – die körperliche und geistige Fitness. Grundkenntnisse in den Basisschritten – z. B. Cha-Cha, Mambo, Rumba, Tango, Twist, Walzer etc. – und ein gutes Rhythmusgefühl sollten vorhanden sein. Vorkenntnisse im Linedancing und ein gutes Rhythmusgefühl werden vorausgesetzt.

**3209** **BEGINN: 23.08.2023, 10x mittwochs,**  
17.45-18.45 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
47,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Tanzend Kreise ziehen

Maria Buschmeier

Gesellige Tänze – nicht nur für Senior\*innen – laden zur Gemeinschaft ein: Alle können teilnehmen, ob mit oder ohne Partner\*in. Tanzen macht glücklich und ist gesund. Man lacht, hat Kontakt mit anderen und betreibt Sport auf spielerische Art. Gefühl für Rhythmus und Vorkenntnisse im Tanzen werden vorausgesetzt.

**3210** **BEGINN: 14.09.2023, 12x donnerstags,**  
10.00-11.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
66,80 Euro (ermäßigt: 42,80 Euro)

Sie suchen ein -  
passendes Geschenk  
für einen lieben  
Menschen?

Wie wäre es mit einem  
vhs-Kurs zu einem  
spannenden  
Thema?



## PAARTANZ

### Tango Argentino – Workshop für Einsteiger\*innen

Andreas Nübel, Rita Schäfer



Tango Argentino ist seit 2009 auf der **UNESCO**-Liste für immaterielles Kulturerbe der Menschheit. Dieser Tanz ist mehr als nur ein Tanz. Tango ist Freiheit, Tango ist Teilen, Tango ist Kommunikation, Tango ist Musik, Tango ist ein Gefühl, Tango ist Würde, Tango ist Wahrnehmung, Tango ist Körperkontrolle, Tango ist die pure Sinnlichkeit. Sie wagen bei diesem Workshop einen kleinen Blick in die Welt des Tango Argentino. Im Workshop werden die Basiselemente des Tangos vermittelt. Er wendet sich an alle, die die Magie des Tango Argentino selber erleben wollen. Im Workshop ist eine Pause mit Kaffee und Gebäck enthalten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie können sich auch für diesen Kurs anmelden, wenn Sie (noch) keinen Tanzpartner\*keine Tanzpartnerin haben. Die Paare finden sich direkt im Kurs. Open Role/Queer – das heißt, wer Lust hat kann eine beliebige Rolle (Führen/Folgen) oder beide Rollen lernen.

**3214** **Sonntag**, 22.10.2023,  
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Tango Argentino- Kurs für Einsteiger\*innen

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Dieser Kurs wendet sich an alle, die die Magie des Tango Argentino selber erleben wollen. Es werden die Basiselemente des Tangos vermittelt, mit denen Sie anschließend, durch Schulung der Haltung und des eigenen Körpergefühls, Wege zur Improvisation und Musikalität finden.

Sie können sich auch für diesen Kurs anmelden, wenn Sie (noch) keinen Tanzpartner\*keine Tanzpart-

nerin haben. Die Paare finden sich direkt im Kurs. Open Role/Queer – das heißt, wer Lust hat kann eine beliebige Rolle (Führen/Folgen) oder beide Rollen lernen.

**3215** **BEGINN**: 29.10.2023, 8x sonntags,  
16.00-17.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
56,70 Euro (keine Ermäßigung)

### Tango Argentino- Kurs für Fortgeschrittene

Andreas Nübel, Rita Schäfer

**3216** **BEGINN**: 29.10.2023, 8x sonntags,  
17.00-18.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
56,70 Euro (keine Ermäßigung)

### Discofox – Fit für die Party

Katharina Fenske



Ob Party oder Disco – der Discofox ist fast schon ein Klassiker unter den Tänzen. Seine fast universelle Einsetzbarkeit hat ihn generationsübergreifend zu einem der beliebtesten Tänze gemacht. Der Discofox verfügt über eine leicht erlernbare und variable Figurenfolge. Mit dem erlernten Spektrum machen Sie auf jeder Tanzfläche eine gute Figur, steigern Ihre Fitness und verbessern Ihre koordinativen Fähigkeiten. Außerdem leistet Tanzen einen sehr guten Beitrag zur Verbesserung des Gesamtbefindens. Anmeldung bitte nur paarweise. Die Kursgebühr gilt pro Person.

**3219** **BEGINN**: 12.11.2023, 2x sonntags,  
16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Paartanz für (Wieder-)Einsteiger\*innen

Katharina Fenske

Ob für Hochzeit, Party, Abiball oder einfach nur zur gemeinsamen Steigerung der Fitness und Koordination – erlernen Sie in kurzer und kompakter Form die Grundformen der wichtigsten Standard- und Lateintänze, damit Sie auf jeder Tanzfläche eine gute Figur machen. Auch wer verschüttete Kenntnisse auffrischen möchte, ist herzlich zur Teilnahme eingeladen. Besonders positiv: Tanzen macht gute Laune! Anmeldung bitte nur paarweise. Die Kursgebühr gilt pro Person.

**3220** **BEGINN**: 22.10.2023, 3x sonntags,  
16.30-18.45 Uhr (9 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Salsa für Einsteiger\*innen

Katharina Fenske



Salsa macht Spaß und fit! Sowohl die Musik als auch der Tanz vermitteln Lebendigkeit und Lebensfreude. Tanzen ist ein Stimmungsaufheller ohne Nebenwirkungen. Weitere positive Effekte des Tanzens: Sie tun etwas für Ihre Fitness und Koordination. In diesem Anfänger\*innen-Kurs lernen Sie die Grundlagen des Salsa in lockerer Atmosphäre kennen.

Anmeldung bitte nur paarweise. Die Kursgebühr gilt pro Person!

**3221** BEGINN: 26.11.2023, 2x sonntags,  
16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## MODERNE TANZ- UND FITNESSTRENDS

### Trommel dich fit mit Drums Alive®!

Birgit Martinshofer

Der Rhythmus als Quelle inspiriert. Ein großer Gymnastikball, zwei Trommelstöcke, fetzige Musik an und los geht's. Dieser Fitnesstrend verbindet einfache aber dynamische Bewegungen an und rund um den Ball gemischt mit pulsierenden Trommel-Rhythmen. Diese „Kombi“ ist fetzig, mitreißend und ziemlich laut.

Trommeln fördert beide Gehirnhälften: die lineare, rationale linke und die kreative, rechte Gehirnhälfte. Und es führt mit viel Spaß zu effektiven Fitness-Resultaten: ■ Stabilisierung des Körpers, Kräftigung aller Muskelgruppen ■ optimales Herz-Kreislauftraining ■ Stress- und Aggressionsabbau, da die Ausschüttung der Glückshormone angeregt wird. Das Training ist für alle unabhängig vom Alter oder Fitnesslevel geeignet. (Drums Alive® ist auch ein optimales Training für Menschen die unter Adipositas leiden.)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – mitmachen lohnt sich!

**3222** BEGINN: 06.09.2023, 10x mittwochs,  
17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
37,10 Euro (ermäßigt: 24,10 Euro)

## Piloxing®

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell



Piloxing – Schlag auf Schlag fit werden. Der Lieblingssport vieler Hollywood-Stars wurde von der schwedischen Trainerin Viveca Jensen als ultimatives Ganzkörpertraining entwickelt. Der Trendsport kombiniert klassische Ausdauer Elemente des Boxsports mit Tanzelementen und Pilates-Phasen, die zur Kräftigung der Muskeln in der mittleren Körperregion beitragen. Macht richtig Spaß und vor allem – unglaublich fit!

**3223** BEGINN: 19.09.2023, 10x dienstags,  
17.45-18.45 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

## ZUMBA

Zumba Fitness® ist ein Workout, der aus Amerika kommt und auch hier viele Anhänger\*innen findet. Zumba (d. h. sich schnell bewegen und Spaß haben) wurde von dem bekannten kolumbianischen Fitness-Trainer Alberto „Beto“ Pérez entwickelt, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Beim Zumba werden verschiedene lateinamerikanische Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue mit Fitnessbewegungen kombiniert. Daraus ergibt sich ein mitreißender Stil, der Tanz und Fitness vereint. Beim Zumba geht es darum, sofort mitzumachen und kontinuierlich in Bewegung zu sein. Nicht das langsame Erlernen von Choreografien steht im Vordergrund, sondern das gemeinsame intensive Bewegen mit Spaß.

### Zumba für alle

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Beim Zumba werden verschiedene lateinamerikanische Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue mit Fitnessbewegungen kombiniert. Daraus ergibt sich ein mitreißender Stil, der Tanz und Fitness vereint. Die Schritte sind leicht nachzutun und für alle Altersgruppen geeignet. Alle,



die Spaß an Tanz, Bewegung und rhythmischer lateinamerikanischer Musik haben, sind eingeladen sich von der brasilianischen Dozentin mitreißen zu lassen. Spaß und Fitness garantiert!

- 3225** BEGINN: 11.09.2023, 12x montags,  
18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
Karlschule,  
56,40 Euro (ermäßigt: 40,40 Euro)
- 3226** BEGINN: 12.09.2023, 12x dienstags,  
19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
56,40 Euro (ermäßigt: 40,40 Euro)

### Zumba Gold 50+

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Dieser Zumbakurs mit deutlich gemäßigtem Tempo und Belastungsgrad richtet sich an die Zielgruppe 50+ und an alle, die eine geringere körperliche und konditionelle Beanspruchung suchen als beim „normalen“ Zumba üblich.

Zumba Gold wird nur von Trainer\*innen mit Zusatzqualifikation für diese spezielle Zielgruppe unterrichtet.

- 3229** BEGINN: 14.09.2023, 10x donnerstags,  
19.15-20.15 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
46,20 Euro (ermäßigt: 33,20 Euro)

### Pole-Training (Beginner 1) für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Natascha Thiel



Sie möchten Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren? Fitness und Spaß kombinieren? Pole-Dance ist ein umfassendes Ganzkörper-Workout.

Das Training verbessert nicht nur die Körperhaltung, sondern stärkt die gesamte Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und wirkt sich zudem positiv auf das eigene Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aus. Dieser Kurs beginnt bei 0, die Teilnehmerinnen sollten keine bis sehr wenig Vorkenntnisse mitbringen.

- 3233** BEGINN: 18.08.2023, 7x freitags,  
19.15-20.15 Uhr (9 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
56,00 Euro (keine Ermäßigung)

Es sind weitere Pole-Training-Kurse in Planung, die Sie vor dem Anmeldestart der Internetseite der vhs entnehmen können. Die vhs Paderborn bietet ein breites Spektrum an Aufbaukursen vom Beginner bis zum Advanced-Level an, in die ein Einstieg nach Verfügbarkeit der Plätze möglich ist. Bitte erfragen Sie die Möglichkeiten des Einstieges telefonisch bei der zuständigen Fachbereichsleiterin I. Pape, Tel. 05251 88-14309.

### Schnupperkurs für untrainierte Einsteigerinnen: Geräte Circle-Training für Frauen

Rosemarie Mokulies-Schrewe



Sie wollten schon immer mal ausprobieren, ob Gerätetraining in einem Fitnessstudio das Richtige für Sie ist? Den Weg in ein Studio haben Sie aber bislang gescheut? Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die mit geringem Zeitaufwand (30 Minuten pro Termin) und möglichst flexibel etwas für ihre Fitness und Kraft tun möchten. Sie lernen das „fit in circle“-Training mit Geräten kennen und können nach dem Einstiegstermin (oder einem individuell vereinbarten Termin) 4 Wochen lang zeitlich flexibel trainieren. Auf Wunsch wird ein Einstiegscheck zu Beginn und ein Ergebnisscheck nach Kursende durchgeführt, damit Sie bereits erste Effekte feststellen können.

- 3300** Einstiegstermin: 26.10.2023, 19.30-20.30 Uhr,  
nach dem Termin können Sie beliebig oft bis zum  
30.11.2023 trainieren.  
fit in circle, Alte Brauerei 3,  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Einführung in das Faszien-Training – alles im Fluss

Nina Wollmeyer

Für viele Menschen ist der Körper etwas, das zu funktionieren hat. Es scheint legitim, ihn unter dem modernen Anspruch der Effizienz auch über seine natürlichen Leistungsgrenzen hinaus zu beanspruchen. Effiziente Bewegung kann dem entgegenwirken und helfen, die Balance wiederherzustellen. Der menschliche Organismus besteht zu 70 Prozent aus Wasser, das der Natur des Wassers folgend ständig im Austausch und in Bewegung ist. Diesem Fließen kommen Sie im Faszien-Training auf die Spur. Dabei stehen Federn, Dehnen, Lösen und Wahrnehmen im Vordergrund. Spüren Sie selbst, welche positiven Effekte sich durch das Training erreichen lassen.

- 3303** BEGINN: 03.11.2023, 4x freitags,  
16.30-17.45 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)



# WIR NEHMEN ES IMMER PERSÖNLICH.

Wir finden einen Weg,  
wie Sie besser Hören  
und Verstehen können.  
Genießen Sie die  
individuelle Beratung  
und modernste  
Hörlösungen von  
Hörakustik Vollbach.



## IHRE PERSÖNLICHEN HÖREXPERTEN VOR ORT.

### **PADERBORN**

Riemekestr. 12, 052 51.2 74 80

Husener Str. 48, 052 51.1 42 36 07

### **DELBRÜCK**

Lange Str. 10, 052 50.5 43 27

### **SALZKOTTEN**

Lange Str. 52, 052 58.9 91 26 30



► [hoerakustik-vollbach.de](http://hoerakustik-vollbach.de)



# Paderborn entdecken, Deutschland erleben

Mit dem **Deutschlandticket** grenzenlos im ÖPNV  
in Paderborn und im ganzen Land unterwegs.



**JETZT  
BESTELLEN!**

Jetzt einscannen  
und sichern!



D-TICKET



*Kommt gut an.*

## Präsenz im Alltag – Einführung in die Alexandertechnik

Anne Pommier

Verspannungen? Haltungsprobleme? Stress? Wo stehen Sie sich selbst im Weg? Wie können Sie sich von störenden Gewohnheiten befreien? Die Alexandertechnik, eine pädagogische Methode, benannt nach ihrem Begründer Frederick Matthias Alexander, einem australischen Schauspiellehrer, die sich mit dem Erkennen und Ändern von Gewohnheiten beschäftigt, hilft Ihnen dabei, Ihre natürliche Koordination wieder zu gewinnen. Der sanfte und ganzheitliche Ansatz kann viele Beschwerden lindern und Ihre Leistung steigern. Erfahren Sie in diesen Workshop wie die effektive und bewährte Methode Sie in Ihrem Alltag unterstützen kann. Achtsamkeitsübungen und erlebte Anatomie helfen Ihnen dabei, Ihre eigenen Bewegungsmuster zu erkennen. Anhand alltäglicher Situationen wird demonstriert und geübt, wie Sie durch bewusstes Innenhalten mehr Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit erreichen können.

**3304** BEGINN: 17.10.2023, 4x dienstags,  
19.40-21.10 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
66,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Beckenbodenbeschwerden und Rückenschmerzen – wie passt das zusammen?

Nina Wollmeyer

Vor einigen Jahren haben die Bewegungswissenschaften die Bedeutung des muskulären Beckenbodens für die Rumpfstabilität und Rückenstärke belegt. Bekannt ist auch, dass dieser zum Beispiel nach einer Prostata-Operation oder nach einer Geburt wieder behutsam aufgebaut werden muss. Gezielte fasziale Trainingsreize helfen die Verbindung wiederherzustellen und die Dynamik zurück zu gewinnen. Lernen Sie im Rahmen dieses Workshops einige effektive Übungen kennen, die zur Stärkung des Beckenbodens und zur Stabilisierung des Rückens beitragen.

**3306** Samstag, 02.12.2023,  
09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Beckenbodentraining geht Mann etwas an!

Nina Wollmeyer

Der Beckenboden ist für viele Männer und Frauen ein „unbekanntes Land“. Lernen Sie neue Möglichkeiten mit einem Faszientraining für den Beckenboden kennen. In diesem Workshop lernen Sie das der Beckenboden aus Muskelsträngen besteht, die von Faszien (Bindegewebe) umgeben sind. Mit

einem speziellen Training von Muskeln und der Aktivierung der Faszien wird der gesamte Beckenboden und Beckenbereich gestärkt. Das führt dazu, dass Symptome einer Beckenbodenschwäche, Erektionsstörungen, aber auch Kreuzschmerzen positiv beeinflusst werden können. Bringen Sie Ihrem Beckenboden wieder die Spannkraft zurück, so dass er wie ein federndes inneres Trampolin belastbar und flexibel ist. In diesem Workshop lernen Sie erste Basisübungen kennen.

**3307** Samstag, 23.09.2023,  
9.30-12.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Füße – das Fundament, auf dem wir stehen

Nina Wollmeyer

Die Form des menschlichen Fußes ist eine wichtige Voraussetzung für den aufrechten Gang. Der Fuß wird von Knochen, Gelenken, Muskeln und Bändern geformt und zusammengehalten. Diese machen ihn einerseits stabil und belastbar, andererseits beweglich und formbar. Äußere Einflüsse, Bewegungsmuster oder Krankheiten können dazu führen, dass sich ein Fuß verformt. Dabei kommt der Körper aus dem „Lot“, was Beschwerden in Knien, Hüften und Wirbelsäule begünstigt. In diesem Workshop erfahren Sie Wissenwertes über die Zusammenhänge und stärken mit Hilfe einer Vielzahl praktischer Übungen Ihre Füße. Für ein gutes und stabiles Fundament!

**3310** Samstag, 04.11.2023,  
9.30-12.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Life Kinetik zum Kennenlernen

Jens Heinemann

Life Kinetik ist ein neues Bewegungsprogramm zur Optimierung der Gehirnleistung. Durch stetig neue Herausforderungen aus den Bereichen Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining bietet Life Kinetik ein abwechslungsreiches und spannendes Training, zur Stressreduzierung, Verbesserung der Konzentration, Erhöhung der Aufmerksamkeit!

Mehr Infos unter [www.heinemann-lifekinetik.de](http://www.heinemann-lifekinetik.de)

**3320** Donnerstag, 19.10.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Life Kinetik Bewegungsprogramm

Jens Heinemann

Optimierung Sie Ihre Gehirnleistung! Für weniger Stress, mehr Konzentration und mehr Aufmerksamkeit in Schule, Sport und Beruf! Dieses lizenzierte Training macht Spaß und bringt viele positive Effekte. All das wird gefordert: Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung in Kombination mit kognitiven Aufgaben und einem gezielten Augentraining. Probieren Sie es aus!

**3321** BEGINN: 26.10.2023, 6x donnerstags,  
18.00-19.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Fit for life im Rehasstil

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Beim Fit for life im Rehasstil wird der gesamte Körper trainiert, um die Belastbarkeit zu erhalten oder wiederherzustellen. Ein abgestimmtes Funktionstraining stärkt die Muskeln und Gelenke durch bewegungstherapeutische Übungen. Das Kursangebot richtet sich an Bewegungsmotivierte, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen eine eher moderate und dennoch effektive sportliche Belastung suchen.

**3322** BEGINN: 17.10.2023, 8x dienstags,  
18.00-18.45 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land**  
[www.gcpaderbornerland.de](http://www.gcpaderbornerland.de)

## Golf-Workshop Schnupperkurs

Francesco Amatulli



Dieser Schnupperkurs bietet Interessierten die Möglichkeit, einmal die Faszination des Golfsports und seine Fitnesspotenziale kennenzulernen. Gemeinsam mit einem Diplom-Sportwissenschaftler und Golflehrer lernen Sie die vier verschiedenen Grundschläge (Putten, Chippen, Pitchen und Voller Schwung). Ein wenig Regelkunde und Platztraining runden den Kurs im Golf Club Paderborner Land ab. Als Ausgleich zum Arbeitsalltag und zur Kräftigung sowie Steigerung der Beweglichkeit der Wirbelsäulenmus-

kulatur wird Golf von Sportmedizin und Physiotherapie empfohlen.

Die Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab, trainiert das Herz-Kreislaufsystem und fördert die geistige Leistungsfähigkeit und mentale Stärke.

**3500** Sonntag, 10.09.2023,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,  
Salzkotten,  
60,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Trampolin Fit

Larissa Villanueva Brea



Steigern Sie Ihre Fitness durch abwechslungsreiche Übungen auf dem Mini-Trampolin. Das Mini-Trampolin der Firma Bellicon ist hochelastisch und somit gelenkschonend. Gleichzeitig ist der Trainingseffekt hoch, da alle Muskelgruppen beim Training beansprucht werden. Mit Spaß und Freude in der Gruppe lernen Sie Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren.

Die Intensität des Trainings wird individuell gesteuert und ist somit für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene bestens geeignet. Trainiert wird barfuß oder in Stoppersocken.

**3512** BEGINN: 05.09.2023, 14x dienstags,  
18.00-19.00 Uhr (19 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
68,20 Euro (keine Ermäßigung)

**3513** BEGINN: 05.09.2023, 14x dienstags,  
19.00-20.00 Uhr (19 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
68,20 Euro (keine Ermäßigung)

**3514** BEGINN: 06.09.2023, 13x mittwochs,  
19.05-20.05 Uhr (17 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
61,60 Euro (keine Ermäßigung)

## ETB® – European Tae Bo

„Get fit, lose weight, have fun, be strong!“ – ETB® ist gemeinsames Schwitzen, Spaß haben, Fitness, Gesundheit, Schlappmachen und an die Grenzen stoßen – kurzum, ein Rundumschlag, der den ganzen Körper fordert. Lernen Sie mit Spaß die Technik, um Fitness und Veränderung zu erreichen. Um Fehlstellungen der Körperhaltung bei den Kursteilnehmenden vorzubeugen, werden durch die Kursleitung notwendige Korrekturen sowohl mündlich als auch durch Hilfestellung vorgenommen.

## ETB® – European Tae Bo (Dienstag)

Irena Barhoumi

**3520** BEGINN: 05.09.2023, 4x dienstags, 18.15-19.15 Uhr (5 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
18,50 Euro (ermäßigt: 13,50 Euro)

**3521** BEGINN: 17.10.2023, 10x dienstags, 18.15-19.15 Uhr (13 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
43,60 Euro (ermäßigt: 30,60 Euro)

## ETB® – European Tae Bo (Donnerstag)

Thomas Baumgärtner

**3522** BEGINN: 07.09.2023, 4x donnerstags, 19.30-20.30 Uhr (5 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
18,50 Euro (ermäßigt: 13,50 Euro)

**3523** BEGINN: 19.10.2023, 9x donnerstags, 19.30-20.30 Uhr (12 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
40,40 Euro (ermäßigt: 28,40 Euro)

## European Fitness Special – Workshop



Thomas Baumgärtner

Lernen Sie das European-Fitness-Angebot kennen! Dieser Workshop bietet einen Einblick in folgende European Sportssysteme (Infos unter [www.efpe-net.de](http://www.efpe-net.de)):

European Tae Bo als Masterclass mit Kampfsportelementen und European Aerobic als effektives Dance Cardio Workout sowie European Power Stretch als dynamisches Stretching Workout.

**3524** Sonntag, 26.11.2023,  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
18,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Latin Fit

Larissa Villanueva Brea

Latin Fit ist ein Workout mit einer Mischung aus Tanz und Aerobic. Lernen Sie dynamische Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen und schaffen Sie damit ein positives Körpergefühl, verbessern Sie ihre Koordination und kräftigen Sie die Beweglich-

keit ihrer Wirbelsäule. Die Intensität des Trainings wird individuell gesteuert und ist somit für Anfänger\*innen sowie Fortgeschrittene bestens geeignet.

**3528** BEGINN: 06.09.2023, 4x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
18,50 Euro (ermäßigt: 13,50 Euro)

**3529** BEGINN: 18.10.2023, 9x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

## Fit-Mix mit Musik – Bodyworkout

Isolda Rüb

Bodyworkout mit fetziger Musik für alle mit ausgeprägter Fitnessambition. Lernen Sie ein intensives Bodyforming, bei dem der Kreislauf in Schwung kommt, die Fitness langsam gesteigert wird und der Spaß nicht zu kurz kommt.

**3536** BEGINN: 06.09.2023, 13x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (17 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
47,90 Euro (ermäßigt: 30,90 Euro)

## Trainer\*innen sowie Physiotherapeut\*innen für Fitness- und Wassergymnastikkurse gesucht!

Sie möchte gerne Ihr Wissen an Menschen weitergeben, die ihr körperliches Wohlbefinden steigern wollen? Durch Ihre positive Art schaffen Sie es, auch in Abendkursen zu begeistern und zu motivieren? Dann bewerben Sie sich als Leiter\*in von Fitness- und Wassergymnastikkursen bei der Volkshochschule Paderborn. Kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 05251 88-14300 oder per E-Mail [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de).

## Bauch, Beine, Po – Gymnastik mit Musik

Isolda Rüb

Nach einem kurzen Aufwärmtraining bei Musik zielen die anschließenden Übungen auf die Stärkung der Bauch-, Bein-, Po- und Armmuskulatur sowie auf eine hohe Kalorienverbrennung. Lernen Sie zusätzlich, Wirbelsäule, Körperhaltung und Koordinationsvermögen zu stärken und zu verbessern. Abschließende Entspannungseinheiten sollen den Körper auf das Ende der Trainingseinheit und auf die Regeneration nach dem Training vorbereiten.

**3538** BEGINN: 06.09.2023, 13x mittwochs, 19.00-20.00 Uhr (17 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
47,90 Euro (ermäßigt: 30,90 Euro)

## Fitness mit Musik für Frauen 50+

Magdalena Merchel

Wenn der Lebensalltag den Körper aus dem Gleichgewicht bringt, merkt man die Folgen meist erst in späteren Lebensjahren. In diesem Kurs lernen Sie daher, die Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren und berücksichtigen dabei die speziellen Anforderungen für Frauen. Das Aufwärmtraining findet mit unterschiedlicher Musik statt. Die Gymnastikübungen werden überwiegend auf Matten ausgeführt. Kurze Entspannungseinheiten am Ende jeder Stunde bereiten den Körper auf die Regeneration nach dem Training vor.

**3540** BEGINN: 05.09.2023, 13x dienstags,  
18.00-19.00 Uhr (17 UStd.)  
Realschule in der Südstadt – Turnhalle  
Gertrudenstraße 12,  
47,90 Euro (ermäßigt: 30,90 Euro)

## Senior\*innengymnastik im Sitzen und im Stehen

Andrea Eibach-Caputo

„Wer rastet, der rostet“, sagt ein Sprichwort. Unter fachkundiger Leitung erhalten die Teilnehmenden Anleitungen zu ausgewogenen und wohltuenden Bewegungsformen. Kreislauf- und Entspannungsgymnastik sowie gezielte Atemübungen bilden die Schwerpunkte des Kurses.

**3571** BEGINN: 07.09.2023, 12x donnerstags,  
10.30-11.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemke,  
45,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Aktive Pause leichter Rücken

Natalja Seel

Die „Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen“ ist ein 15 Minuten Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer\*innen spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer\*innen lernen wie Sie Ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

**3625** BEGINN: 18.09.2023, 6x montags,  
11.00-11.15 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
7,40 Euro (keine Ermäßigung)



## Pilates



Joselita Figueiredo dos Santos Schnell

Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, Anfang des 19. Jahrhunderts vom deutschen Körpertrainer Joseph H. Pilates entwickelt. Die Übungen kombinieren Ganzkörpertraining mit einer fließenden Atmung: Ausatmen bei Anspannung der Muskulatur, Einatmen beim Loslassen. Im Fokus jeder Pilatesübung steht die Körpermitte, die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen, die für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung sorgen. Vielfältige, kreative Übungen schenken ein neues Körperbewusstsein und verhelfen so zu einem starken und beweglichen Körper.

**3628** BEGINN: 19.09.2023, 10x dienstags,  
18.50-19.50 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemke,  
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Pilates

Natalja Seel

In dieser Trainingseinheit kannst du sanft den ganzen Körper trainieren. Der Fokus liegt auf der Kräftigung der inneren Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens. Wir erlernen die Bewegung mit der Atmung zu koordinieren. Einer der Bausteine ist unter anderem die Verbesserung der Beweglichkeit. Unter einer genauen Anleitung erlernst du die Übungen kontrolliert auszuführen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

**3629** BEGINN: 20.09.2023, 10x mittwochs,  
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
37,10 Euro (keine Ermäßigung)



## Wirbelsäulengymnastik – ein „starkes“ Programm

Sarah Faupel



Unser Rücken muss im Alltag eine Menge leisten. Schon beim Anheben einer gut gefüllten Einkaufstasche lasten mehrere Zentner Gewicht auf den Bandscheiben. Damit der Rücken dem standhält, lernen Sie ihn zu stärken und zu entspannen. Ein Kurs für alle Altersgruppen, der durch die Stärkung von Rücken, Bauch

und Schultern das komplette Haltungssystem anspricht.



Der Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Nicht geeignet bei akuten Rückenbeschwerden! Sitzbälle und andere Materialien stehen vor Ort zur Verfügung.

**3642** BEGINN: 07.09.2023, 13x donnerstags,  
18.00-19.00 Uhr (17 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
47,90 Euro (ermäßigt: 30,90 Euro)

**3643** BEGINN: 07.09.2023, 13x donnerstags,  
19.00-20.00 Uhr (17 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
47,90 Euro (ermäßigt: 30,90 Euro)

### Aktive Pause mit Schwerpunkt Rücken-/Bauch-/Beckenboden-Training

Natalja Seel

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der sanften Kräftigung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur sowie der Entlastung der Rückenmuskulatur durch die Mobilisation und Dehnung. Eine ideale Einheit für alle, die diese Problemzonen haben. Auch für Anfänger\*innen geeignet.

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

**3645** BEGINN: 20.09.2023, 10x mittwochs,  
10.30-11.30 Uhr (13 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
37,10 Euro (keine Ermäßigung)



### RückenFit – online

Natalja Seel

Rücken Fit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden. Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs lernst du verschiedene Massage-techniken mit Faszienrolle und Tennis-Faszienball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

**3646** BEGINN: 19.09.2023, 10x dienstags,  
19.00-19.45 Uhr (10 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)



### Bodytoning Workout: Power-Fitness

Sabine Gockel

Dieses Allround-Fitness-Programm ist ein effektives Ganzkörpertraining, das den gesamten Körper in

Form bringt und für den Alltag stabilisiert. Nach einer intensiven Aufwärmphase erwartet Sie ein abwechslungsreiches und intensives Workout mit Eigengewicht oder Kurzhanteln. Sie lernen, durch die Kombination aus Fettverbrennung, Kräftigung und Ausdauer ihre Muskulatur zu stärken und ihre Beweglichkeit zu erhalten. Eine körperliche Grundfitness ist von Vorteil.

**3648** BEGINN: 04.09.2023, 13x montags,  
18.15-19.15 Uhr (17 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
47,90 Euro (ermäßigt: 30,90 Euro)

### Mobility, Stretch und Relax

Sabine Gockel

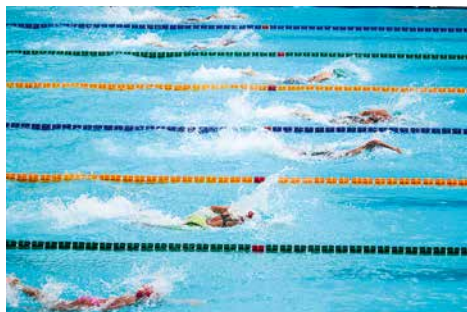
Ein leichtes Workout, das Beweglichkeitstraining, Dehnungsübungen und Faszientraining sinnvoll miteinander verbindet. Die Beweglichkeit wird gefördert und die alltagsbedingten Verkürzungen im Muskel- und Sehnenapparat werden am ganzen Körper bearbeitet und gedehnt. Das führt zu einem besseren Körpergefühl und mehr Sicherheit im Alltag. Gleichzeitig kann man abschalten, sich auf sich selbst konzentrieren und die Körperhaltung verbessern. Sie lernen einfach umsetzbare und vielseitige Übungen, die auch im Alltag angewendet werden können. Sie sind überdies eine gute Möglichkeit zur Vorbereitung auf das Sporttraining oder zur Regeneration nach intensiven Fitnesseinheiten.

**3650** BEGINN: 04.09.2023, 13x montags,  
19.30-20.30 Uhr (17 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
47,90 Euro (ermäßigt: 30,90 Euro)

### SCHWIMMEN · WASSERGYMNASTIK

#### Wassersport für Erwachsene – Kraulschwimmen sportlich richtig und effektiv

Nikola Salay



Im schon fortgeschrittenen Lebensalter noch die modernen Bewegungstechniken des Kraulschwimmens,

seine Atmung und einfache Wenden kennen und anwenden lernen? Das ist nicht unmöglich! Unter sachkundiger Anleitung einer langjährigen Trainerin und aktiven Schwimmsportlerin erhalten die Teilnehmenden Lern- und Verbesserungsvorschläge bezüglich der Techniken gebräuchlicher moderner Schwimmarten. Auf diese Weise wird das richtige Kraulschwimmen, seine Atmungs- und Wendeformen sowie dessen ausdauernde Anwendung gelernt. Teilnahmevoraussetzung: allgemeine Schwimmfähigkeit, sichere Anwendung des Brustschwimmens und Sportgesundheit.

Der Kraul-Einstiegskurs richtet sich an Schwimmer\*innen, die die Kraultechnik von Grund auf lernen möchten. Der Kurs für Fortgeschrittene richtet sich an Schwimmer\*innen, die Ihre Kraultechnik verbessern möchten. Fortgeschrittene aus vorherigen Kursen können gerne weiter teilnehmen. Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Einlass ins Bad ist um 13.30 Uhr, der erste Kurs beginnt ca. 13.35 Uhr am Beckenrand.

### Fortgeschritten

**3660** BEGINN: 08.09.2023, 13x freitags, 13.30-14.30 Uhr (17 UStd.)  
Schwimmoper am Maspornplatz,  
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Einstiegskurs

**3662** BEGINN: 08.09.2023, 13x freitags, 14.30-15.30 Uhr (17 UStd.)  
Schwimmoper am Maspornplatz,  
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Rückenschule im Wasser: Ganzkörpergymnastik im 32 Grad warmen Wasser

Gerti Schulte-Panten

Der gewichtsentlastende Auftrieb und die warme Temperatur des Wassers schaffen besonders günstige Voraussetzungen für eine Schongymnastik. Bei 32°C Wassertemperatur lernen Sie, Bänder, Muskeln und Gelenke des gesamten Körpers schonend zu beanspruchen. Hilfreich dabei ist die variable Wassertiefe. Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

**3666** BEGINN: 04.09.2023, 4x montags, 17.30-18.30 Uhr (5 UStd.)  
Schwimmoper am Maspornplatz,  
18,50 Euro (ermäßigt: 13,50 Euro)

**3667** BEGINN: 07.09.2023, 4x donnerstags, 09.00-10.00 Uhr (5 UStd.)  
Schwimmoper am Maspornplatz,  
18,50 Euro (ermäßigt: 13,50 Euro)

**3668** BEGINN: 16.10.2023, 10x montags, 17.30-18.30 Uhr (13 UStd.)  
Schwimmoper am Maspornplatz,  
44,90 Euro (ermäßigt: 31,90 Euro)

**3669** BEGINN: 19.10.2023, 9x donnerstags, 09.00-10.00 Uhr (12 UStd.)  
Schwimmoper am Maspornplatz,  
41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

### RADTOUREN MIT DEM ADFC PADERBORN



Allgemeiner Deutscher Fahrradclub e.V.,  
Kreisverband Paderborn  
ADFC Kreisverband Paderborn e.V.  
Kulturwerkstatt Paderborn  
Bahnhofstr. 64  
33102 Paderborn  
Tel. 0151 74385792  
info@adfc-pb.de  
www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/adfc-paderborn.html

### Das Jahresprogramm:

Der ADFC bietet über das Jahr, verteilt von April bis November, Tagestouren, Halbtagestouren und Feierabendtouren an. Die ausführliche Beschreibung dieser Angebote finden Sie im Internet:

**www.adfc-pb.de**

Bei Fragen zum Radtourenprogramm rufen Sie bitte die Telefonnummer **0151 74385792** an. Alternativ können Sie natürlich auch eine schriftliche Anfrage an den ADFC senden: **info@adfc-pb.de**



### Teilnahmebedingungen:

- Für die Touren bitte ausreichende Verpflegung und Getränke mitnehmen
- Soweit vorhanden, Regenschutz und einen Ersatzschlauch mitführen
- Teilnahme nur mit verkehrssicherem Fahrrad
- Für alle Teilnehmer\*innen gilt die Straßenverkehrsordnung

## Wichtig:

Soweit sich Änderungen oder Ergänzungen beim Programm ergeben sollten, werden diese rechtzeitig auf der Internetseite des Allgemeinen Deutschen Fahrradclub e.V. [www.adfc-pb.de](http://www.adfc-pb.de) mitgeteilt. Hier sind auch Beschreibungen zu den einzelnen Touren wie Länge, Streckenführung, und Schwierigkeitsgrad zu finden.

## Radfahrer-Rundbrief als Mail:

Der ADFC, Kreisverband Paderborn verschickt in unregelmäßigen Abständen Informationen zum Thema Radfahren. Außerdem werden alle Veranstaltungen rechtzeitig mit einer E-Mail angekündigt.

Falls ein Interesse an dieser Informationsform besteht, kann der Rundbrief hier abonniert werden: [info@adfc-pb.de](mailto:info@adfc-pb.de)

## ERNÄHRUNG



Unsere Kochkurse ermöglichen Ihnen, fundiertes Wissen über die Ernährung, sowie die Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln zu erwerben. Sie

profitieren vom Expert\*innenwissen unserer Lehrkräfte, professionalisieren Ihre eigene Küchenpraxis und erweitern Ihr Kochrepertoire zu Gunsten Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens. Bei den internationalen Kochkursen erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Ernährungsgewohnheiten und Esskulturen anderer Länder. Doch neben der Wissensaneignung sollen in den Kochkursen auch die Geselligkeit, die Freude am Genuss und der Austausch nicht zu kurz kommen. Die vhs-Kochkurse sind ein Erlebnis für alle Sinne und tolle Events, die Spaß machen.

Bringen Sie zu allen Kochkursen Schürzen, Geschirrtücher und Aufbewahrungsbehälter mit.

Die Lebensmittelkosten sind bei allen Kursen in der Kursgebühr enthalten.

Sie haben die Gelegenheit Ihren Platz einer Ersatzperson anzubieten, wenn Sie einen Kurstermin nicht wahrnehmen können. Lebensmittelkosten für einzelne Termine können leider nicht erstattet werden. Wir bitten um Verständnis.

## ABC des Kochens

Lucie Rams

Für das innere Gleichgewicht und ein gutes Körpergefühl ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung sehr wichtig. Der Klassiker unter den Kochkursen vermittelt in einem freundschaftlichen Ambiente das Wissen zur Zubereitung einer vielfältigen, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung. Die Auswahl

der Gerichte orientiert sich an den Wünschen der Teilnehmenden. Sie sind eingeladen in Gemeinschaft zu kochen, Rezepte auszuprobieren und sich mit anderen auszutauschen.

**3800** BEGINN: 19.10.2023, 5x donnerstags,  
18.00-22.00 Uhr (27 Ustd.)  
vhs in der Südstadt,  
110,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3801** BEGINN: 20.10.2023, 5x freitags,  
18.00-22.00 Uhr (27 Ustd.)  
vhs in der Südstadt,  
110,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Gut und günstig kochen



Angelika Ströhmeier

Gut und günstig? Und dann auch noch gesund? Was als echte Herausforderung erscheint, kann leicht und mit Erfolg bewältigt werden. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie das funktionieren kann. Beim gemeinsamen Kochen lernen Sie, wie Sie ein gesundes und preiswertes Essen zusammenstellen und zubereiten. So wird die Ernährung zum Genuss für den Körper und den Geldbeutel!

**3803** Donnerstag, 05.10.2023,  
18.00-21.45 Uhr (5 Ustd.)  
vhs im Riemkeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Starke Knochen für ein gesundes Leben: Kochkurs zur Osteoporosevermeidung

Angelika Ströhmeier

Erfahren Sie, wie Sie durch eine gesunde Ernährung Osteoporose vorbeugen und starke Knochen fördern können. Entdecken Sie köstliche Gerichte, die reich an den Nährstoffen sind, die für die Knochengesundheit wichtig sind. Unsere Ernährungsberaterin wird Ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen und dennoch schmackhaften Zutaten leckere Mahlzeiten zubereiten können, die reich an Kalzium, Vitamin D, Magnesium und anderen knochengesunden Nährstoffen sind und langfristig zu verbessern, und lernen, wie man diese Nährstoffe optimal kombiniert, um die Knochengesundheit zu unterstützen. Sie erhalten Tipps und Tricks für den Alltag, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können.

**3804** Donnerstag, 07.12.2023,  
18.00-21.45 Uhr (5 Ustd.)  
vhs in der Südstadt,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Herz-Kreislauf top fit mit mediterraner Ernährung

Angelika Ströhmeier

Entdecken Sie die Geheimnisse einer herzgesunden Ernährung bei unserem spannenden Kochkurs. Er-

fahren Sie, wie Sie durch die richtigen Lebensmittel und Kochtechniken Ihre Herzgesundheit unterstützen können. Unter Anleitung unserer Ernährungsberaterin lernen Sie, köstliche Gerichte zuzubereiten, die reich an herzgesunden Zutaten wie Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen, Antioxidantien und Vitaminen sind. Der Kochkurs bietet nicht nur kulinarische Freuden, sondern auch wertvolles Wissen über die Auswirkungen der Ernährung auf die Herzgesundheit. Sie erfahren praktische Tipps, wie Sie ungesunde Inhaltsstoffe ersetzen, ohne den Geschmack zu vernachlässigen, und lernen, wie Sie Ihren Lebensstil anpassen und kleine Änderungen in Ihrer Ernährung vornehmen können, um Ihr Herz zu schützen.

**3805** Donnerstag, 12.10.2023,  
18.00-21.45 Uhr (5 Ustd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Kochen und klönen für die Generation 60+

Franziska Werner, Karin Düsterhaus

Gemeinsam kochen macht Spaß und ist Kommunikation mit allen Sinnen. Haben Sie Lust in einer Gruppe von Gleichgesinnten beim gemeinsamen Kochen und Essen miteinander zu klönen und neue Kontakte zu knüpfen? Wir probieren Neues – für viele auch Ungewöhnliches – aus und lassen Altes wieder aufleben. Anhand unserer Rezepte oder gern auch nach Ihren Wünschen werden sowohl einfache und als auch raffinierte Speisen in der Gruppe zubereitet. Dieser Kurs wird ehrenamtlich von den Dozentinnen durchgeführt. Die Kursgebühr dient ausschließlich der Deckung der anfallenden (Lebensmittel-)Kosten. Der Kurs findet monatlich statt.

**3807** 4x donnerstags, 07.09., 19.10., 09.11.,  
07.12.2023, 14.00-17.45 Uhr.  
vhs im Riemeke,  
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3808** 4x freitags, 08.09., 20.10., 10.11., 08.12.2023,  
11.00-14.45 Uhr.  
vhs im Riemeke,  
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Kräuterexkursion im Haxtergrund

Herbert Franz Grube

Im Rahmen dieser Exkursion durch den Haxtergrund werden Sie unter der fachkundigen Anleitung eines Forstwirts eine große Anzahl von Kräutern finden, die eine vielseitige Verwendung ermöglichen. Die Kräuter werden bestimmt, gesammelt und im Anschluss für verschiedene leicht herzustellende Speisen verwendet, die gemeinsam verzehrt werden. Die Verarbeitung der Kräuter erfolgt in der Küche der vhs am Querweg.

**3810** Freitag, 12.04.2024,  
11.00-14.30 Uhr (5 Ustd.)  
Waldschule Haxtergrund,  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Vegetarische Küche 2.0 – mehr als der Verzicht auf Fleisch

Thomas Waldeyer



Weniger oder kein Fleisch zu essen dient nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Nachhaltigkeit. Erfahren Sie, welche leckeren und außergewöhnlichen Möglichkeiten die vegetarische Küche bietet. Die Zubereitungen mit viel Gemüse und Verfeinerungen werden zu köstlichen Gerichten, die Sie das Fleisch nicht vermissen lassen. Es sind die kleinen Tricks, die uns die Vielfalt noch aromatischer erscheinen lässt. Dieser Kurs ist als Fortsetzung des begehrten Kurses geplant. 2.0 heißt dabei nicht, dass es schwerer wird, sondern anders. Es werden neue Gerichte zubereitet. Natürlich sind auch Neueinsteiger\*innen willkommen.

**3811** Mittwoch, 18.10.2023,  
18.30-22.00 Uhr (5 Ustd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Die kulinarische Vielfalt der veganen Küche

Thomas Waldeyer

Manch eine\*r denkt an Verzicht, wenn von veganem Essen gesprochen wird. Vegan zu kochen ist keine Diät. Es ist eine reichhaltige Form der Ernährung, die viele Möglichkeiten bietet. Dieser Kurs macht deutlich, dass nicht Ersatzprodukte entwickelt werden sollten, sondern, dass durch die Verwendung einer größeren Vielfalt von Zutaten die Auswahl an Möglichkeiten zunimmt. Vegan bereichert durch pfiffigen Einsatz von funktionalen und nährwertreichen Ingredienzien.





**3812** **Mittwoch**, 06.12.2023,  
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Die unterschätzte Vielfalt der Hülsenfrüchte

Thomas Waldeyer

Hülsenfrüchte – früher als Arme-Leute-Essen verpöht, liegen heute voll im Trend. Das Potential der Hülsenfrüchte für eine reichhaltige und gesunde Ernährung wird häufig unterschätzt. Sie sind sehr nahrhaft und stellen eine hervorragende Proteinquelle dar. Erfahren Sie vom Profi Wissenswertes über ihre Zubereitung. In diesem Kochkurs erhalten Sie im gewohnt lässigen Ton von unserem „wilden Koch“ einen Einblick in die Vielfalt der möglichen Gerichte.

**3813** **Donnerstag**, 23.11.2023,  
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Burger-Bar 2.0 – neue Burger-Varianten von klassisch bis ausgefallen

Thomas Waldeyer



Wussten Sie, dass auf der Weltausstellung 1904 in St. Louis Hackfleischbrötchen nachweislich als „Hamburg“, noch ohne „er“ verkauft wurden? Der (Ham-)Burger wurde Mitte des letzten Jahrhunderts zum Kernprodukt von Ketten der Systemgastronomie und fand mehr und mehr Eingang in die gehobene

Gastronomie. Die heutigen Hamburger/Burger bestehen aus einem speziellen Brötchen, dem Bun und dem Patty, der Füllung. Ergänzt wird er mit vielen verschiedenen Belägen. Neben dem Klassiker mit Zwiebeln, Tomaten, Käse und Ketchup sind auch ausgefallene Burger-Kreationen möglich. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs lernen Sie beim „wilden Koch“ ausgefallene, gesunde aber auch vegetarische Varianten kennen, mit denen Sie Burger-Fans begeistern können. Die zubereiteten Varianten unterscheiden sich vom Kurs des letzten Jahres. Auch Einsteiger\*innen sind willkommen.

**3814** **Mittwoch**, 15.11.2023,  
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Die indische Küche und ihre Gewürze

Regina Gurram

Seit Jahrhunderten wissen die Menschen um die gesundheitsfördernde Wirkung von Gewürzen. Dass z.B. Kurkuma entzündungshemmend wirkt, lässt sich mittlerweile wissenschaftlich nachweisen. Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom verleihen den Gerichten der indischen Küche nicht nur ihr unverwechselbares Aroma, sie wirken auch appetitanregend und verdauungsfördernd.

In diesem Kurs lernen Sie anhand von Beispielrezepten zum Nachkochen, wie typisch indische Gewürze richtig verwendet werden, um ihre Aromen zur Entfaltung zu bringen.

Vor dem Kurs bekommen Sie per Post die benötigten Gewürze und per E-Mail die Rezepte zugeschickt. Am ersten Kurstermin erhalten Sie von der erfahrenen Dozentin neben Informationen zu den Gewürzen weitere Tipps für die Zubereitung der Gerichte. Anschließend haben Sie in der Woche bis zum Folgetermin Zeit, die Gerichte in der eigenen Küche auszuprobieren. Der zweite Kurstermin dient zum Erfahrungsaustausch und zur Vertiefung. Weitere Rezepte und Zutaten werden erläutert.

Am Ende des Online-Kurses können Sie eine ausgewogene indische Mahlzeit zubereiten, die aus Reis, Fladenbrot, einer Linsensoße (für Vegetarier\*innen) oder Hähnchencurry (für Fleischliebhaber\*innen) und einem Gemüsegericht besteht.

Anmeldeschluss: 17.11.2023

**3815** **Freitag**, 01.12.2023, 19.00-20.30 Uhr  
**Freitag**, 08.12.2023, 19.00-19.45 Uhr  
(3 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
18,60 Euro (keine Ermäßigung)





## Viva Italia – regionale Küche der Lombardei – Ossobuco a la Milanese-spezial

Leonora Cammalleri Pace



Die meisten Reisenden kennen die Lombardei nur von der Durchfahrt durch Norditalien. Die angrenzenden Regionen haben die Kultur und die Küche geprägt. Eine einheitliche lombardische Küche gibt es nicht, wohl aber gemeinsame Besonderheiten, die überall in der Lombardei verbreitet sind. Hierzu gehören die Zubereitungsart des langsamen Garens und die Vorliebe der Lombarden für Brühen, Soßen und Suppen. Butter gewinnt das kulinarische Rennen gegen das sonst übliche Olivenöl, Reis ersetzt Pasta. Auch Speck und Polenta finden sich überall in den Küchen der Lombardei. Die Gerichte basieren stark auf Zutaten wie Reis, Kalbs – und Rindfleisch und werden mit vielen Kräutern, Tomaten und Wein zubereitet. Auch das weltbekannte Ossobuco, ein besonders zeitintensives und aufwändiges Gericht, was an diesem Tag auf dem Speiseplan steht, stammt aus dieser Region. Lassen Sie sich überraschen, welche weiteren regionalen Leckereien vorgestellt und zubereitet werden.

**3816 Samstag, 23.09.2023,**  
16.00-21.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
50,90 Euro (keine Ermäßigung)

## Viva Italia – regionale Küche Campaniens

Leonora Cammalleri Pace

Die kampanische Küche ist besonders durch die geographische Lage am Golf von Neapel geprägt. Hinzu kamen griechische, römische und spanische Einflüsse. Neapel, die Hauptstadt der Region, soll die Geburtsstadt der Pizza sein. Die Gerichte Campaniens sind reich an Fisch- und Meeresfrüchten. Auch Tomaten und Mozzarella sind unentbehrlich und werden als zentrale Zutaten häufig verwendet. Bekannte Speisen sind darüber hinaus Risotto alla Milanese und der bekannte Salat Caprese mit Büffelmozzarella. Zu einem leckeren Menü gehört natürlich immer auch ein Limoncello aus sonnenverwöh-

ten Zitronen dazu. An diesem Abend sind Sie eingeladen, einige kampanische Spezialitäten selbst zuzubereiten und sie gemeinsam zu genießen.

**3817 Samstag, 28.10.2023,**  
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Viva Italia – regionale Küche Siziliens in italienischer Sprache

Leonora Cammalleri Pace

**3818 Samstag, 04.11.2023,**  
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Viva Italia – regionale Küche Siziliens

Leonora Cammalleri Pace

Landwirtschaft und Fischfang prägen diese süditalienische Regionalküche. Zitronen, Orangen, Tomaten, Paprika, Auberginen, Artischocken und Oliven sind zentrale Bestandteile, die meist mit Teigwaren kombiniert werden. Oft werden Gerichte mit rohen, gekochten oder eingelegten wilden Kräutern wie Fenchel, wildem Spargel, Borretsch und Kapern zubereitet. Fisch steht häufiger auf dem Speiseplan als Fleisch und bunte, gehaltvolle Süßspeisen mit Mandeln, Pinienkernen und Pistazien runden die Mahlzeiten ab. Lassen Sie sich in den Süden Italiens entführen und genießen Sie die köstlichen Gerichte, die diese Küche zu bieten hat.

**3819 Samstag, 09.12.2023,**  
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Spanische Küche

Delphine Launay

Entdecken Sie die köstliche Welt der spanischen Küche! Dieser Kochkurs entführt Sie auf eine kulinarische Reise nach Spanien. Lernen Sie die Geheimnisse der authentischen spanischen Gerichte kennen und zaubern Sie mit uns typische Spezialitäten wie Paella, Tapas und Tortilla. Sie erhalten Tipps und Tricks zur Zubereitung. Tauchen Sie ein in die Aromen und Gewürze der spanischen Küche und lassen Sie sich von der lebendigen Kultur inspirieren. Der Speiseplan des Abends:

■ Tortilla ■ Tapas ■ Spanische Spieße ■ Empanadas  
■ Paella ■ Mandelkuchen ■ Sangria und mehr

**3820 Freitag, 24.11.2023,**  
17.30-21.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Welcome in der Bretagne und in der Normandie

Delphine Launay

Tauchen Sie ein in die kulinarischen Schätze der Bretagne und Normandie. Entdecken Sie die traditionelle Küche dieser malerischen Regionen Frankreichs und lernen Sie, authentische Gerichte zuzubereiten. Sie werden eine Vielfalt an regionalen Spezialitäten kennenlernen. Gemeinsam werden Sie die Gerichte zubereiten, kochen und natürlich am Ende die selbstgemachten Köstlichkeiten verkosten. Nutzen Sie diese Gelegenheit, die Aromen des französischen Nordwestens zu erleben und Ihre Kochkünste zu erweitern.

Folgende Leckereien stehen im Menü:

■ Buchweizen-Galette ■ Huhn in Cidre und Calvados  
■ In Cidre geschmorter Schweineschinken ■ Birnen in Blätterteig ■ Normannischer Apfelkuchen

**3821** Freitag, 01.12.2023,  
17.30-21.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Quiches und Tartes

Delphine Launay



Quiches und Tartes gehören zu den besonderen Spezialitäten der französischen Küche, wobei die Quiches ursprünglich im Raum Lothringen entstanden sind. Die Bezeichnung basiert auf dem fränkisch-lothringischen Wort Kichel (Kuechel) und entspricht dem deutschen Wort „Kuchen“. Die runden, in einer flachen Tarte-Form gebackenen, herzhaften oder geschmacksneutralen Mürbeteigböden werden mit einer würzigen Füllung oder Auflage versehen, die meist aus einem Eier-Milch-Gemisch besteht. Wer Abwechslung mag, kann Tartes und Quiches auch mit süßen Zutaten belegen. An diesem Abend werden u. a. folgende Varianten von Quiches und Tartes zubereitet:

■ Quiche Lorraine – Lothringer Specktorte ■ Gemüse-quiche – Quiche aux légumes ■ Zwiebel-Tarte – Tarte aux oignons ■ Apfel-Zimt-Tarte – Tarte aux pommes et cannelle ■ Schokoladentarte – Tarte au chocolat

Abschließend werden die Gerichte zusammen mit Wein verspeist.

**3822** Samstag, 25.11.2023,  
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Empanadas

Delphine Launay

Empanadas sind gefüllte Teigtaschen. Sie sind in Spanien, Mittel- und Südamerika und den Philippinen verbreitet. In diesem Kurs werden verschiedene Varianten zubereitet.

■ Empanadas mit Spinat und Feta ■ Caprese-Empanadas ■ Tuna-Empanadas ■ Empanadas mit Rata-touille-Gemüse ■ Apfel-Empanadas und mehr.  
Zu den Empanadas wird eine selbst zubereitete Sangria gereicht!

**3824** Freitag, 08.12.2023,  
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Vietnamesische Küche

Nguyet Rodehuts Kors



Wenn man von der vietnamesischen Küche spricht, dann denkt man an die Vielfalt der Kräuter, Gemüse und Gewürze. Die Gerichte werden sehr schonend, fett- und lactosefrei zubereitet. Sie sind geeignet für Menschen mit Lactoseintoleranz. In diesem Kurs werden neben zahlreichen vietnamesischen Spezialitäten, die man bei besonderen Anlässen serviert, auch einfache, alltagstaugliche Gerichte angeboten, die nach Feierabend schnell gekocht werden können. Anregungen für eine Tischdekoration mit asiatischem Flair vervollständigen den Einblick in die vietnamesische Küche, denn das Auge isst bekanntlich mit.

**3825** Samstag, 21.10.2023,  
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
29,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Ein kulinarisches Rendezvous mit Portugal

Germano Vilabril

Was gibt es Schöneres, als in einem Lokal am Ufer des Tejo die leckeren Fischbällchen oder Stockfisch mit einem guten Glas Wein zu genießen und dabei in der melancholischen Melodie des Fado aufzu-gehen? Eine Fülle an Köstlichkeiten wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Gemeinsam werden typische Rezepte der vielfältigen portugiesischen Küche zubereitet, der dazugehörige Wein verkostet und Einblicke in die traditionellen Gepflogenheiten und die Esskultur des Landes vermittelt. Eine große Fisch- und Meeresfrüchtevielfalt, Fleisch, Gemüse, Reis, Kartoffeln und Bohnen sind wichtige Bestandteile der Ernährung. Eintöpfe und Suppen gehören zum traditionellen Speisenrepertoire dazu. Lassen Sie sich überraschen, was an diesem Abend an Köstlichkeiten auf Sie wartet.

**3826 Samstag, 30.09.2023,**  
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Brasilianische Küche

Germano Vilabril

Brasilien ist wie kein anderes Land ein Gemisch aus sehr unterschiedlichen Kulturen. Die brasilianische Küche, sehr vielfältig und exotisch, wurde u.a. von den Essgewohnheiten der Indianer, Portugiesen und Afrikaner beeinflusst. In diesem Kochkurs werden z. B. leckere Fischgerichte und Kokosdesserts zubereitet sowie als Getränke Caipirinha und portugiesische Weine verkostet.

**3827 Samstag, 18.11.2023,**  
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Kochen und essen wie in Griechenland

Nermin Selim-Oglou



Die griechische Küche gehört zur mediterranen Küche, die nachweislich besonders gesund ist. Sie kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Bereits im antiken Griechenland findet man Elemente, welche die griechische Küche mit viel Gemüse, Fisch und besonderen Zubereitungsarten auch heute noch prägen. In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Koch- und Esskultur Griechenlands kennen und erfahren viel über das Land und seine

Traditionen. Es werden vielfältige Rezepte vorgestellt, gemeinsam gekocht und anschließend genossen und besprochen.

**3828 Mittwoch, 23.08.2023,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemke,  
29,80 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.

**3829 Mittwoch, 25.10.2023,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemke,  
28,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Wintergerichte

Nermin Selim-Oglou



Auch in der kalten Jahreszeit kann vielfältig, saisonal und gesund gekocht werden. Besonders Kohl, Wurzel- und Knollengemüse, Rüben und Porree beinhalten viele Vitamine und Mineralstoffe, die dazu beitragen, dass Sie gesund durch den Winter kommen. Dabei sind eine Vielzahl von Zubereitungsarten möglich. Ob Suppentopf, Pfanne oder Ofen, der Kurs ermöglicht Ihnen, Ihre Lieblingsvariante für das leckere Wintergemüse zu finden. Neben einer Vielzahl von Rezepten erhalten Sie Tipps für den Einkauf und den Umgang mit den Lebensmitteln. Beim gemeinsamen Genießen der entstandenen Gerichte besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.

**3830 Mittwoch, 13.12.2023,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemke,  
28,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Tapas II

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 Vergnügen. 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!

**3838** **Mittwoch**, 08.11.2023,  
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemke,  
21,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Integration geht durch den Magen – die indisch-pakistanische Küche

Shagufta Parveen Mahmood



Ein Kurs von Frauen für Frauen, bei dem es um die Zubereitung indisch-pakistanischer Alltagsgerichte und Delikatessen geht. Zudem soll durch das gemeinsame Kochen die Begegnung verschiedener Nationen ermöglicht werden. Berücksichtigung finden auch vegetarische Gerichte. Der Kurs selbst ist kosten-

frei, lediglich für die Lebensmittel fallen Kosten an. Initiatorin dieses Angebots ist die Lajna Immailah Paderborn, die Frauenorganisation der Ahmadiyya Muslim Gemeinde. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**3841** **Samstag**, 11.11.2023,  
11.00–15.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemke,  
8,00 Euro

## Klassiker der russischen Küche

Deutsch-Russische Gesellschaft e.V.

Während einige Gerichte und Zutaten der russischen Küche weltbekannt sind, wie zum Beispiel Kaviar, Borschtsch, Pelmeni, Schaschlik und Piroshki, sind andere traditionelle Gerichte eher unbekannt. Der Kurs ermöglicht das Kennenlernen verschiedener russischer Speisen, die zur Jahreszeit passen und die russische Kochkultur geschmacklich erfahrbar machen. Außerdem erhalten Sie vielfältige Informationen über die Traditionen und Gepflogenheiten des Landes. Die Möglichkeit zum Austausch mit den Mitgliedern der Deutsch-Russischen Gesellschaft verspricht einen spannenden Einblick in das russische Leben und Denken.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Kosten für die Zutaten werden durch die Anzahl der Teilnehmer\*innen geteilt (ca. 8,00 Euro pro Person) und am Kursabend mit den Teilnehmenden abgerechnet.

**3842** **Samstag**, 23.09.2023,  
16.00–19.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemke, entgeltfrei

## Veranstaltungsreihe: Kulinarische Weltreise (in Zusammenarbeit mit Monolith e.V.)

Oxana Wecker

Kochen Sie gemeinsam mit anderen leckere Gerichte aus der internationalen Küche und erhalten so einen praktischen Einblick in verschiedene Kochkulturen. Es werden altbekannte und neue Rezepte aus einem bunten Länderspektrum zubereitet und die entstandenen Köstlichkeiten gemeinsam verspeist. Freuen Sie sich auf neue Geschmackserlebnisse und einen spannenden Austausch! Mit dem Kursangebot soll ein Beitrag geleistet werden zum Austausch verschiedener Kulturen. Es fallen lediglich Lebensmittelkosten an.

### Kulinarische Weltreise im September

**3850** **Mittwoch**, 27.09.2023,  
17.00–20.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemke,  
8,00 Euro

### Kulinarische Weltreise im Oktober

**3851** **Mittwoch**, 25.10.2023,  
17.00–20.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
8,00 Euro

### Kulinarische Weltreise im November

**3852** **Mittwoch**, 22.11.2023,  
17.00–20.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemke,  
8,00 Euro

Sie verfügen  
über besondere Kennt-  
nisse in speziellen Wissens-  
gebieten, haben pädagogisches  
Talent und Spaß am Unterrichten?  
Die vhs erweitert gern ihr Angebot  
mit interessanten Themen und  
neuen Dozent\*innen.

Wir freuen uns auf  
Ihre Bewerbung!





## Indisch kochen

Peter Pochowski



Die indische Küche ist traditionell vegetarisch, Fleisch wird eher selten verwendet. Sie lebt von den exotischen Aromen ihrer Gewürze, die nicht nur den Geschmack intensivieren, sondern auch die Bekömmlichkeit steigern. Der Kurs vermittelt Ihnen einen Einblick in die Bestandteile und Zubereitung der indischen Küche, sowie in die Welt des Ayurveda, dem traditionellen indischen medizinischen System, bei dem Kuren, Änderungen im Lebensstil und Therapien, helfen sollen, gesund zu bleiben und Krankheiten zu behandeln. In diesem Kurs wird zunächst Ghee, geklärte Butter, die bei der indischen Küche gerne verwendet wird, hergestellt. Dann stehen ein Blumenkohlgericht, Hähnchencurry, eine Basmatireispfanne und ein Ingwer-Apfel-Chutney auf dem Speiseplan. Als Nachtisch gibt es Indischen Milchreis (Kier).

**3854** **Donnerstag**, 26.10.2023,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Rundreise durch die schottischen Whisky Regionen

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 Destillierungen 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.

Die Gebühr für die Getränke ist im Kursentgelt enthalten.

Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

**3880** **Freitag**, 03.11.2023,  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Europäischer Weinabend

Harald Burg

Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken wie z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit (z. B. Schiefer), Frucht-Säure-Spiel und vieles mehr.

Nach einem Sekt zum Einstieg werden ca. 20 Weine vorgestellt. Kleine Speiseproben lassen die einzelnen Weinen in ihrer Eigenschaft als Essensbegleitung zur Geltung kommen.

Außerdem erhalten Sie Informationen zu den diversen Angaben auf den Weinetiketten und zur Technik der Weinherstellung etc.

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

**1099** **Freitag**, 10.11.2023,  
18.00-22.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
58,50 Euro (keine Ermäßigung)



# Sprachen

## IN DER WELT ZU HAUSE



Durch die zunehmende Globalisierung werden gute Fremdsprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen immer wichtiger. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützt die Volkshochschule Menschen dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Erwerbsbiographie geworden und erleichtern zudem die Kommunikation im alltäglichen Miteinander. Ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule ist auch die Integration. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Zur Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzt die Volkshochschule den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) ein.



## SPRACHEN

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 126 Sprachen lernen mit System   | 134 Einbürgerungstests               |
| 126 Deutsch als Zweitsprache     | 134 Fremdsprachen                    |
| 126 Deutschkurse ohne Prüfungen  | 135 Bildungsurlaube · Intensivwochen |
| 127 Prüfungen                    | 135 Englisch                         |
| 128 Deutschprüfungen             | 142 Französisch                      |
| 128 Allgemeine Integrationskurse | 146 Italienisch                      |
| 133 Deutschförderkurse (DeuFö)   | 148 Spanisch                         |
|                                  | 152 Weitere Sprachen                 |
|                                  | 158 Sprachunterricht mal anders      |

## GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN (GER-KURZFASSUNG)

<b>Elementare Sprachverwendung</b>	<b>A1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und in Gesprächen verwenden.</li> <li>• Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und auf Fragen dieser Art Antwort geben.</li> <li>• Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.</li> <li>• Kann auf einfachen Formularen Name, Adresse, Nationalität u.ä. eintragen.</li> </ul>
	<b>A2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann alltägliche Dialoge und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person, zur Lebenssituation, zu Einkauf, Arbeit, Familie, Nachbarschaft, Freizeit usw.</li> <li>• Kann kurze, einfache Texte lesen und verstehen.</li> <li>• Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um vertraute und geläufige Themen geht.</li> <li>• Kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.</li> </ul>
<b>Selbständige Sprachverwendung</b>	<b>B1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.</li> <li>• Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.</li> <li>• Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern und über Erfahrungen und Ereignisse berichten sowie Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben.</li> <li>• Kann einfache, zusammenhängende Texte lesen und schreiben.</li> </ul>
	<b>B2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.</li> <li>• Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung gut möglich ist.</li> <li>• Kann sich zu einem breiten Themenspektrum mündlich und schriftlich klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.</li> </ul>
<b>Kompetente Sprachverwendung</b>	<b>C1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann anspruchsvolle, längere Gespräche und Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen.</li> <li>• Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.</li> <li>• Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.</li> <li>• Kann sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken.</li> </ul>
	<b>C2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen.</li> <li>• Kann Informationen aus schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.</li> <li>• Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.</li> <li>• Kann anspruchsvolle Briefe sowie komplexe Berichte oder Artikel verfassen.</li> </ul>

## SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM

Der Fachbereich Fremdsprachen der Volkshochschule Paderborn orientiert sich an vergleichbaren europäischen Standards: Der sogenannte **Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)** des Europarates, auch **Common European Framework (CEF)** genannt, erleichtert die Vergleichbarkeit von Sprachkenntnissen und die Anerkennung von Sprachzertifikaten innerhalb Europas. Es werden sechs verschiedene Sprachniveaus von Anfängerstufe A1 bis Expertenstufe C2 unterschieden. Anhand der Beschreibungen können Sie selbst Ihre Sprachkenntnisse bereits grob einschätzen, für eine professionelle Einstufung steht Ihnen unser Beratungs- und Testservice zur Verfügung.

## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Die vhs Paderborn bietet Kurse für alle an, die hier leben und noch kein oder nur wenig Deutsch sprechen.

In diesen Deutschkursen für Anfänger\*innen sowie Fortgeschrittene vermitteln speziell qualifizierte Lehrkräfte:

- wichtige Redewendungen für typische Alltagssituationen (z. B. Familie, Einkauf, Wohnung, Haushalt, Arbeit, Arztbesuch, Freizeit usw.),
- grundlegende grammatikale Strukturen und
- Informationen über die deutsche Kultur, damit Sie sich in Ihrer neuen Heimat schnell einleben.

### Einstufungstest und Sprachberatung Deutsch

Petra Bender

Gerne unterbreiten wir Ihnen unser Angebot an Deutschkursen und beraten Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen. Auf Wunsch können Sie einen Einstufungstest direkt vor Ort oder im Vorfeld online unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) absolvieren. Das Testergebnis wird zeigen, auf welcher Niveaustufe sich Ihre Deutschkenntnisse befinden und der vhs eine sinnvolle Kursempfehlung ermöglichen.

**4030** **Donnerstag**, 10.08.2023,  
17.15-18.45 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## DEUTSCHKURSE OHNE PRÜFUNGEN

Neben den „Allgemeinen Integrationskursen“ und den „Berufssprachkursen“ (DeuFöV), die in Kooperation und gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) durchgeführt werden, bietet die vhs Paderborn weitere Deutsch-

Sprachkurse auf den Niveaustufen von A1 bis C1 für Personen an, die aus zeitlichen Gründen oder fehlender Berechtigung keine Möglichkeit haben an **BAMF**-geförderten Kursen teilzunehmen. Sie finden meist in den Abendstunden statt und umfassen 2 bis 4 Unterrichtseinheiten pro Woche.

## GRUNDSTUFE

### Deutschkurs (A1)

(ab Lektion 1)

Esther-Marie Kellerbach

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4040** **BEGINN: 12.09.2023, 2x wöchentlich**  
(dienstags und donnerstags),  
insgesamt 24 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr  
(48 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
131,60 Euro (ermäßigt: 83,60 Euro)



### Deutschkurs (A1) – Fortsetzung

(ab Lektion 8)

Nelia Berendes

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4041** **BEGINN: 11.09.2023, 2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs), insgesamt 23 Termine,  
jeweils 18.00-19.30 Uhr (46 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
126,20 Euro (ermäßigt: 80,20 Euro)

### Deutschkurs (A2)

(ab Lektion 1)

Nabia El Malki

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4050** **BEGINN: 12.09.2023, 2x wöchentlich**  
(dienstags und donnerstags),  
insgesamt 24 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr  
(48 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
131,60 Euro (ermäßigt: 83,60 Euro)



### Deutschkurs (A2.2) – Fortsetzung

(ab Lektion 8)

Nabia El Malki

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4051** **BEGINN: 11.09.2023, 2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs),  
insgesamt 23 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr  
(46 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
128,20 Euro (ermäßigt: 82,20 Euro)

## MITTELSTUFE

### Deutschkurs (B1)

(ab Lektion 1)

Lisa-Marie Kohaupt

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4060** BEGINN: 11.09.2023, **2x wöchentlich** (montags und mittwochs), insgesamt 23 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (46 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
126,20 Euro (ermäßigt: 80,20 Euro)

### Deutschkurs (B1.2)

(ab Lektion 8)

Esther-Marie Kellerbach

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4061** BEGINN: 11.09.2023, **2x wöchentlich** (montags und mittwochs), insgesamt 23 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (46 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
144,60 Euro (ermäßigt: 98,60 Euro)

### Deutsch Intensiv – Grammatik B1 – vertiefen – wiederholen – festigen

Büsra Burak

Lehrbuch: Deutsch Intensiv – Grammatik B1, Klett-Verlag

**4062** BEGINN: 16.10.2023, 7x montags, 18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
49,50 Euro (ermäßigt: 35,50 Euro)

### Konversation Deutsch (A2.2/B1) – eine Alternative zum „üblichen“ Deutschkurs

Ulla Meier

In diesem Konversationskurs stehen die Unterhaltung und die gesprochene Sprache im Vordergrund. Sie verlieren die Scheu vor dem Sprechen, erweitern Ihr Vokabular, lernen neue Redemittel kennen und trainieren Ihre Aussprache.

**4063** BEGINN: 13.09.2023, 11x mittwochs, 10.00-11.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
73,40 Euro (ermäßigt: 51,40 Euro)

### Deutschkurs (B2)

(ab Lektion 1)

Büsra Burak

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4070** BEGINN: 12.09.2023, **2x wöchentlich** (dienstags u. donnerstags), insgesamt 24 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (48 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
131,60 Euro (ermäßigt: 83,60 Euro)

## OBERSTUFE

### Gutes Deutsch sprechen und schreiben (C1)

Die Unterschiede zwischen gesprochener und geschriebener Sprache stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Durch verschiedene Sprech- und Schreibübungen sollen der Ausdruck und die schriftlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden geschult werden. Ziel ist es, Stilunterschiede wahrzunehmen, den Wortschatz zu erweitern und mehr Sicherheit im Sprechen und Schreiben zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Deutschlernende.

Lehrbuch: Erkundungen C1 (Schubert Verlag)

**4080** BEGINN: 19.10.2023, 9x donnerstags, 18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
65,00 Euro (ermäßigt: 47,00 Euro)

## PRÜFUNGEN

### Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Im Auftrag des Bundesministeriums des Innern (BMI) und des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) übernimmt die Firma g.a.s.t. (Gesellschaft für akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V.) ab 1. Januar 2023 die Administration und Durchführung des Deutschtests für Zuwanderer (DTZ). Der Deutsch-Test für Zuwanderer ist eine standardisierte skalierte Sprachprüfung zur Feststellung von Deutschkenntnissen auf den Niveaustufen A2 und B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER). Der Test wurde eigens für die Zielgruppe der Personen mit Migrationshintergrund entwickelt und dient als abschließende Sprachprüfung in „Allgemeinen Integrationskursen“. Voraussetzung für eine Teilnahme ist:

- die Kenntnis der lateinischen Schrift
- ein Mindestalter von 16 Jahren
- eine gültige Teilnahmeberechtigung für den Integrationskurs oder die vorherige Teilnahme an mindestens einem Kursabschnitt des „Allgemeinen Integrationskurses“

Weitere Hinweise zur DTZ-Prüfung finden Sie auf der Website der „Gesellschaft für akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V.“ (g.a.s.t.)

### telc Deutsch A2/B1:

Für Personen die keinen „Allgemeinen Integrationskurs“ besuchen können oder möchten, bietet die vhs eine skalierte Prüfung A2/B1 der Firma telc GmbH an. Diese Prüfungen bewerten Sprachkenntnisse auf zwei Kompetenzstufen. Daher gibt es in allen Teilen Aufgaben auf beiden GER-Niveaustufen. Teilnehmende erhalten ein Zertifikat entweder über das niedrigere (A2) oder das höhere GER-Niveau (B1).





Telc Zertifikate werden international von Schulen, Universitäten, Arbeitgebern und Behörden als Nachweis von Sprachkenntnissen anerkannt. Als Vollmitglied der **ALTE** (Association of Language Testers in Europe) hat sich telc zur Einhaltung internationaler Qualitätsstandards verpflichtet.

### telc Deutsch-Tests für den Beruf (DTB B2)

Die Berufssprachkurse B2 nach DeuföV (Deutschsprachförderverordnung), die die vhs nach §45a des Aufenthaltsgesetzes anbietet, haben zum Ziel die Integration in den Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu ermöglichen. Die Abschlussprüfungen dieser Kurse dienen dazu, die kommunikative Handlungsfähigkeit am Arbeitsplatz jeweils niveauspezifisch zu testen und zu zertifizieren. Die Prüfungen wurden im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unter fachlicher Leitung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) durch die telc gGmbH entwickelt.

### telc Deutsch B2

telc Deutsch B2 ist eine standardisierte Qualifikationsprüfung mit handlungsorientiertem Ansatz. Sie ist auf der Kompetenzstufe B2 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen: Lernen, lehren, beurteilen (**GER**) situiert und richtet sich an Lernende, die ihre sprachlichen Kompetenzen bei der Bewältigung von Kommunikationssituationen auf der Kompetenzstufe B2 nachweisen möchten. Mit dem erfolgreichen Erwerb des Qualifikationsnachweises telc Deutsch B2 dokumentieren die Deutschlernenden, dass sie in nahezu allen Kommunikationssituationen des Alltags und der Arbeitswelt souverän sprachlich handeln können. Weitere Hinweise zu den telc Prüfungen finden Sie auf der Website der telc gGmbH.

## DEUTSCHPRÜFUNGEN

### Telc-Deutsch A2/B1 – Prüfung

**4090 Freitag**, 20.10.2023, ab 09.00 Uhr  
vhs Fürstenbergstraße,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 21.09.2023

### Telc-Deutsch B2 Allgemein – Prüfung

**4092 Freitag**, 17.11.2023, ab 09.00 Uhr  
vhs Fürstenbergstraße,  
150,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 19.10.2023

## ALLGEMEINE INTEGRATIONSKURSE

### INTEGRATIONSKURSE IN ZUSAMMEN- ARBEIT MIT DEM BUNDESAMT FÜR MIGRATION UND FLÜCHTLINGE (BAMF)



**Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge**

Auf der Grundlage des Zuwanderungsgesetzes bietet die vhs Paderborn im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) Integrationskurse für Zuwander\*innen an.

Ein Integrationskurs besteht aus 600 Unterrichtsstunden „Sprachkurs“ (in sechs Modulen) und einem „Orientierungskurs“ mit 100 Unterrichtsstunden.

Der Erwerb von Deutschkenntnissen geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit und Beruf, Aus- und Weiterbildung, Betreuung und Erziehung von Kindern, Einkaufen, Freizeit, Medien, Wohnen und Gesundheit. Außerdem lernen Sie, Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben. Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)“ ab.

Im Orientierungskurs werden die Themenbereiche Politik, Geschichte und Kultur, Rechte und Pflichten in Deutschland sowie Mensch und Gesellschaft behandelt. Den Orientierungskurs beenden Sie mit dem Test „Leben in Deutschland“.

Nach erfolgreichem Abschluss beider Tests erhalten Sie das Zertifikat „Integrationskurs“.

Die Kosten pro Kursmodul betragen für zugelassene/verpflichtete Teilnehmende zurzeit 229,00 Euro. Zugelassene Teilnehmende, die Sozialleistungen beziehen (**§GB II/§GB XII**), können auf Antrag von den Kosten befreit werden. Teilnehmende ohne Zulassung zahlen zurzeit pro Kursmodul 458,00 Euro.

Eine Anmeldung zum Integrationskurs ist nur nach persönlicher Beratung möglich. Gerne übernehmen wir die Antragsstellung beim **BAMF** für Sie.

Wir freuen uns darauf, Ihnen bei Ihren Integrationskursen behilflich zu sein und Sie auf Ihrem Weg zur Integration und beruflichen Entwicklung zu unterstützen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 05251 88-14300.

## Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Ekaterina Enns, Lutz-René Jusczyk

**4145H** BEGINN: 07.08.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.30-12.30 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro

### Test „Leben in Deutschland“

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

**4145I** Freitag, 08.09.2023,  
09.00-10.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 17.08.2023

## Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 2 (B1.1)

Jutta Hoffmeister

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4146E** BEGINN: 04.09.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro.

## Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 3 (B1.2)

Jutta Hoffmeister

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4146F** BEGINN: 17.10.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro.

### DTZ-Prüfung (A2/B1)

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

**4146G** Freitag, 24.11.2023, ab 09.00 Uhr  
vhs im Riemeke,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 02.11.2023

## Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Jutta Hoffmeister

**4146H** BEGINN: 27.11.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro.

### Test „Leben in Deutschland“

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

**4146I** Dienstag, 16.01.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 15.12.2023

## Integrationskurs Deutsch – Basismodul 3 (A2.1)

Irmentraud Schlaffer, Lutz-René Jusczyk

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4143C** BEGINN: 23.08.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro

## Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 1 (A2.2)

Irmentraud Schlaffer, Lutz-René Jusczyk

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4143D** BEGINN: 27.09.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro

## Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 2 (B1.1)

Irmentraud Schlaffer, Lutz-René Jusczyk

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4143E** BEGINN: 09.11.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro

## Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 3 (B1.2)

Irmentraud Schlaffer, Lutz-René Jusczyk

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4143F** BEGINN: 14.12.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro

## DTZ-Prüfung (A2/B1)

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

**4143G** Freitag, 26.01.2024, ab 09.00 Uhr  
vhs im Riemeke,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 04.01.2024

## Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Irmentraud Schlaffer, Lutz-René Jusczyk

**4143H** BEGINN: 29.01.2024, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro

## Test „Leben in Deutschland“

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

**4143I** Dienstag, 05.03.2024,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 12.02.2024

## Integrationskurs Deutsch – Basismodul 2 (A1.2)

Michael Freyer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4144B** BEGINN: 21.08.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro

## Integrationskurs Deutsch – Basismodul 3 (A2.1)

Michael Freyer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4144C** BEGINN: 25.09.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro

## Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 1 (A2.2)

Michael Freyer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4144D** BEGINN: 14.11.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro

## Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 2 (B1.1)

Michael Freyer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4144E** BEGINN: 19.12.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro

## Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 3 (B1.2)

Michael Freyer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4144F** BEGINN: 31.01.2024, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro

## DTZ-Prüfung (A2/B1)

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

**4144G** Freitag, 08.03.2024, ab 09.00 Uhr  
vhs im Riemeke,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 15.02.2024

## Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Michael Freyer, Khrystyna Hannemann

**4144H** BEGINN: 11.03.2024, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF: 229,00 Euro/  
0,00 Euro

## Test „Leben in Deutschland“

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

**4144I** Freitag, 26.04.2024,  
09.00-10.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 04.04.2024

## Integrationskurs Deutsch – Basismodul 1 (A1.1)

Nadine Michel

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4147A** BEGINN: 16.10.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.30-12.30 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF:  
229,00 Euro/0,00 Euro

## Integrationskurs Deutsch – Basismodul 2 (A1.2)

Nadine Michel

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4147B** BEGINN: 21.11.2023, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.30-12.30 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF:  
229,00 Euro/0,00 Euro

## Integrationskurs Deutsch – Basismodul 3 (A2.1)

Nadine Michel

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4147C** BEGINN: 03.01.2024, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.30-12.30 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF:  
229,00 Euro/0,00 Euro

## Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 1 (A2.2)

Nadine Michel

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4147D** BEGINN: 07.02.2024, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.30-12.30 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF:  
229,00 Euro/0,00 Euro

## Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 2 (B1.1)

Nadine Michel

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4147E** BEGINN: 14.03.2024, **4x wöchentlich**  
(montags, dienstags, mittwochs, donnerstags),  
insgesamt 20 Termine, jeweils 08.30-12.30 Uhr  
(100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF:  
229,00 Euro/0,00 Euro

## Integrationskurs Deutsch – Aufbauomodul 3 (B1.2)

Nadine Michel

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4147F** BEGINN: 06.05.2024, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.30-12.30 Uhr (100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF:  
229,00 Euro/0,00 Euro

### DTZ-Prüfung (A2/B1)

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

**4145G Freitag**, 14.06.2024, ab 09.00 Uhr  
vhs im Riemeke,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 23.05.2024

## Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Nadine Michel

**4147H** BEGINN: 17.06.2024, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 08.30-12.30 Uhr (100 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
458,00 Euro (ermäßigt: 229,00 Euro)  
Bei Förderung durch das BAMF:  
229,00 Euro/0,00 Euro

### Test „Leben in Deutschland“

Nur für Teilnehmende aus Integrationskursen! Externe Interessierte können vorgemerkt und bei freier Platzkapazität vor Anmeldeschluss informiert und ggf. noch aufgenommen werden.

**4147I Freitag**, 19.07.2024,  
09.00-10.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 27.06.2024

4

Sprachen

# Eröffne anderen Perspektiven.

vhs



Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)



## DEUTSCHFÖRDERKURSE (DEUFÖ)

### BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACH- FÖRDERKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM BUNDESAMT FÜR MIGRATION UND FLÜCHTLINGE (BAMF)



## Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Basierend auf §45a des Aufenthaltsgesetzes werden bei der vhs Paderborn „berufsbezogene Deutschförderkurse B2“ angeboten.

Diese Deutschkurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Ziel der berufsbezogenen Deutschsprachförderung ist die schnelle und nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt oder in weiterführende Bildungsmaßnahmen.

Ausländer\*innen, Unionsbürger\*innen oder Deutsche mit Migrationshintergrund mit dem Sprachniveau B1, die keine ausreichenden Deutschkenntnisse haben, um in den Arbeitsmarkt integriert zu werden, haben grundsätzlich die Möglichkeit an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung teilzunehmen.

Die Kurse umfassen 400 oder 500 Unterrichtseinheiten, in denen Sie Ihr Deutsch von B1 nach B2 verbessern. Sie erhalten Informationen über das Berufsleben in Deutschland und üben die wichtigsten Situationen im Beruf (z. B. Arbeitsverträge lesen, Bewerbungsgespräche führen, Anfragen und Beschwerden beantworten ...) Die Kurse enden mit dem „Deutschtest für den Beruf B2 (DTB)“.

Mit einer Berechtigung vom Jobcenter oder der Arbeitsagentur ist die Teilnahme kostenlos. Mit einer Berechtigung vom BAMF können Kosten in Abhängigkeit von zu versteuernden Einkommen entstehen. Ein Fahrtkostenzuschuss kann beantragt werden (bei Leistungsbezug), wenn die Entfernung zum Kursort mindestens 3 km beträgt. Bücher und Prüfung sind für alle Teilnehmer\*innen kostenlos.

Wir freuen uns darauf, Ihnen bei Ihrem Einstieg in Berufssprachkurse behilflich zu sein und Sie auf Ihrem Weg zur beruflichen Entwicklung zu unterstützen (Tel. 05251 88-14300).

## DeuFö – Berufsorientierter Deutschsprachkurs (B2) – Vollzeit

Linie 1, B2 Beruf

**4170A Montag – Freitag**, 18.10.2023 – 14.03.2024,  
09.00-13.00 Uhr (500 UStd.)  
vhs im Riemke  
Termine vorbehaltlich der Prüfung des Bundesamtes.

## B2 – Deutschtest für den Beruf (DTB)

**4170B Freitag**, 15.03.2024, ab 09.00 Uhr  
vhs im Riemke  
Termine vorbehaltlich der Prüfung des Bundesamtes.

Die AWO OWL e.V. bietet donnerstags eine  
Sprechzeit in der vhs an.

## Sozialpädagogische Begleitung/ Migrationsberatung für Erwachsene (MBE)

Elena Mousa

Sie erhalten Informationen, Beratung, Begleitung und Hilfe bei Fragen

■ zu Schule, (Aus-)Bildung, Beruf und Arbeit ■ zur Anerkennung von Zeugnissen und Berufsabschlüssen im Herkunftsland ■ zum Aufenthalt, (Sozial-)Versicherung) und Rente ■ zu persönlichen und familiären Anliegen ■ im Umgang mit Behörden und Ämtern ■ zur Gesundheit, Wohnen und Freizeitgestaltung

**4178 Donnerstag**, 10.08.2023, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 24.08.2023, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 07.09.2023, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 21.09.2023, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 26.10.2023, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 09.11.2023, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 23.11.2023, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 07.12.2023, 12.45-13.30 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs im Riemke, entgeltfrei

Sie vermissen  
ein Angebot oder  
möchten mit einer Gruppe  
eine bestimmte Schulung  
buchen?

Gerne planen wir individuell  
und maßgeschneidert  
für Sie im Rahmen  
unseres Angebots  
„Bildung auf  
Bestellung“.

i

4

Sprachen

## EINBÜRGERUNGSTESTS

Die vhs Paderborn ist Prüfstelle des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) für Einbürgerungstests. Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen, die Sie benötigen, um sich in Deutschland einbürgern zu lassen.

Am besten können Sie sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten, indem Sie den Fragenkatalog im Online-Testcenter des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge interaktiv bearbeiten.

(<http://www.bamf.de/DE/Willkommen/Einbuergierung/einbuergierung-node.html>)

Eine Anmeldung ist nur persönlich in unserer Geschäftsstelle möglich.

### Einbürgerungstest

**4180 Mittwoch**, 09.08.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 06.07.2023

**4181 Mittwoch**, 06.09.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 03.08.2023

**4182 Mittwoch**, 18.10.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 14.09.2023

**4183 Mittwoch**, 15.11.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 12.10.2023

**4184 Mittwoch**, 13.12.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 09.11.2023

## FREMDSPRACHEN

Der Fachbereich Fremdsprachen bietet Ihnen eine Vielzahl an Kursformaten aller Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens für unterschiedliche Anwendungsbereiche an. Sie finden hier sowohl Kurse für Anfänger\*innen, Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene, als auch spezielle Konversationskurse mit besonderer Förderung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit sowie berufsbezogene Kurse mit fachsprachlichen Inhalten wie etwa Business English.

Um Ihren individuellen Zeitbedarfen gerecht zu werden, haben wir Fremdsprachenkurse zu verschiedenen Tageszeiten im Angebot. Wer in kurzer Zeit möglichst schnell und komprimiert eine Sprache erlernen oder vertiefen möchte, hat zudem die Möglichkeit extra hierfür konzipierte Intensivsprachkurse, Bildungsurlaube oder Wochenendseminare zu besuchen. An unseren Online-Kursen können Sie bequem von jedem Ort aus teilnehmen. Gerne helfen wir Ihnen, den Ihren Kenntnissen und Wünschen entsprechenden Kurs zu finden. Ansprechpartnerin für alle Fremdsprachen: Fachbereichsleiterin Alexandra Stöbel, Tel. 05251 88-14310, E-Mail: [a.stoessel@paderborn.de](mailto:a.stoessel@paderborn.de)

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) des Europarates

Alle Sprachkurse orientieren sich an den sechs Niveaustufen (A1–C2) des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens:

A1/A2: **Elementare** Sprachverwendung – Grundkenntnisse

B1/B2: **Selbständige** Sprachverwendung – Gute Sprachkenntnisse

C1/C2: **Kompetente** Sprachverwendung – Exzellente Sprachkenntnisse

Im Passus „Sprachen lernen mit System“ des Programms finden Sie anschauliche, gut verständliche Beschreibungen der vorab genannten Niveaustufen, die es Ihnen erleichtern werden, Ihre Kenntnisse bereits grob einzuschätzen.

### Beratung

Bei der genaueren Bestimmung Ihres Sprachniveaus sowie bei der Auswahl des für Sie am besten geeigneten Kurses sind wir Ihnen gerne behilflich. Sie haben Vorkenntnisse in einer Fremdsprache, wissen aber nicht, wie Sie sich nach dem Europäischen Referenzrahmen einstufen sollen?

Unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) finden Sie Online-tests für Business English, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch sowie Links für viele weitere Sprachen.

Sie möchten Ihr Testergebnis mit uns besprechen oder benötigen weitere Beratung und Informationen zu Kursformaten und Kursleitungen? Kontaktieren Sie die zuständige Fachbereichsleiterin für eine telefonische Beratung oder für ein Gespräch vor Ort. Gerne können Sie auch in dem von Ihnen favorisierten Kurs nach Rücksprache eine Schnupperstunde nehmen.

Zu Semesterbeginn werden zudem Einstufungs- und Beratungstermine in der vhs angeboten. Die entsprechenden Termine finden Sie jeweils im Fachbereich Fremdsprachen vor der Sprache.

Wir wollen, dass Sie sich in unseren Sprachkursen wohlfühlen, Spaß am Lernen haben und weder über- noch unterfordert sind. Um für Sie den passenden Kurs zu finden, nehmen wir uns Zeit, Sie umfassend zu informieren und kompetent zu beraten.

Sie merken bereits nach kurzer Zeit, dass der von Ihnen gebuchte Kurs nicht Ihren Vorkenntnissen oder Erwartungen entspricht? Gerne buchen wir Sie in diesem Fall nach Verfügbarkeit in einen passenden Kurs um.

Im Einzelfall können Sie auch noch in einen bereits laufenden Kurs einsteigen.

Bitte kontaktieren Sie im Bedarfsfall die zuständige Fachbereichsleitung und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

vielen Jahren kooperiert die vhs im Bereich Firmenschulungen erfolgreich mit Unternehmen der Region. Gerne machen wir Ihnen ein Angebot!

## ENGLISCH



### Einstufungstests und Sprachberatung Englisch

Alexandra Stöbel

Sie haben Vorkenntnisse im Englischen, würden gerne an diese Kenntnisse anknüpfen und einen Kurs besuchen, wissen aber nicht, welcher der Richtige für Sie ist?

Unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) finden Sie neben Informationen zu den Niveaustufen des Referenzrahmens auch die Möglichkeit, sich selbst online zu testen und ihre aktuelle Niveaustufe zu erfahren. Oder nutzen Sie die zusätzliche Möglichkeit einer persönlichen Beratung vor Ort. Auf Wunsch kann auch ein schriftlicher Test durchgeführt werden. Wir besprechen Ihr Testergebnis und wählen gemeinsam den für Sie passenden Kurs aus. Vorherige Anmeldung ist wünschenswert. Weitere Beratungsmöglichkeiten sind nach Absprache mit der Fachbereichsleiterin möglich. Wir freuen uns auf Sie!

**4200** Donnerstag, 17.08.2023, 17.30-18.30 Uhr  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## BILDUNGSURLAUBE · INTENSIVWOCHE

In jedem Semester bieten wir Intensivkurse an, die auch als Bildungsurlaube nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) für das Bundesland NRW anerkannt sind.

### Was ist ein Bildungsurlaub?

Ein Bildungsurlaub, auch Bildungsfreistellung genannt, ist ein gesetzlich geregelter Urlaubsanspruch von Beschäftigten, damit diese ein in den Inhalten selbst gewähltes Seminarangebot während ihrer Arbeitszeit besuchen können. Dieses muss bestimmten gesetzlichen, von Bundesland zu Bundesland unterschiedlichen Kriterien entsprechen und von den Arbeitgeber\*innen genehmigt werden. Beschäftigte in Nordrhein-Westfalen haben Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr. Der Anspruch aus zwei Jahren kann auch zusammengelegt werden.

Durch dieses Instrument fördert der Staat das Lebenslange Lernen. Beide Seiten, Arbeitgeber\*in als auch Beschäftigte profitieren vom Knowhow-Zuwachs und teilen sich dabei die Kosten: Sie als Beschäftigte übernehmen die Kursgebühren, Ihr\*er Arbeitgeber\*in übernimmt die Lohnfortzahlung während der Dauer des Bildungsurlaubs.

**Tipp:** Weitere hilfreiche Informationen finden Sie unter [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)

### Maßgeschneiderte Sprachtrainings – Bildung auf Bestellung

In Ergänzung des bestehenden Programms bietet die vhs Firmen und interessierten Gruppen als sogenannte „Bildung auf Bestellung“ bedarfsorientierte, maßgeschneiderte Sprachtrainings an, die ihren individuellen Bedürfnissen, Rahmenbedingungen und Zeitfenstern optimal entsprechen. Der Unterricht erfolgt wahlweise vor Ort oder in der vhs. Bereits seit

An den Unterrichtsorten stehen nur sehr wenige freie Parkplätze zur Verfügung.

Bitte nutzen Sie die öffentlichen Parkmöglichkeiten.



## NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



### Englisch lernen leicht gemacht – ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Sabine Rath

Sie haben vielleicht noch nie eine Fremdsprache erlernt, würden gerne Englisch lernen, trauen sich aber nicht und haben Bedenken, dass es für Sie „zu schwer“ sein könnte? Es ist nie zu spät eine neue Sprache zu lernen! Lernen Sie doch einfach auf die leichte Art, in kleinen Schritten und in angenehmer, persönlicher Lernatmosphäre. Besonders überschaubare Lerneinheiten und viele Vertiefungsübungen tragen dazu bei, dass Sie auch ohne Sprachlernerfahrung schon bald über erste Lernerfolge freuen können.

Lehrbuch: „Easy English A1.1“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-065208055

**4209** BEGINN: 14.09.2023, 11x donnerstags,  
14.00-15.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
113,00 Euro (ermäßigt: 91,00 Euro)

### Fit in Englisch für die nächste Reise – Basiskurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Klara Reinholz

Grundlegende Englischkenntnisse sind im heutigen Alltag und auf Reisen äußerst hilfreich. Personen ohne Vorkenntnisse, die sich deshalb an die englische Sprache neu herantasten oder Interessierte, die sich sprachlich auf eine beabsichtigte Reise vorbereiten möchten, sind hier richtig. Neben wesentlichen landeskundlichen Fakten werden einige erste grundlegende Wendungen für Urlaub und Reise vermittelt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.



**4210** BEGINN: 12.09.2023, 11x dienstags,  
11.00-12.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
115,00 Euro (ermäßigt: 93,00 Euro)



*British Teatime*

### Englisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Anja Bulajic

Sie benötigen im Beruf, im privaten Umfeld oder auf Reisen Englischkenntnisse und haben noch kein Vorwissen? Dann ist dieses Kursangebot für Sie genau richtig! In kleiner Lerngruppe und angenehmer Kursatmosphäre werden erste Grundlagen zu sprachlichen Strukturen, Wortschatz und Redewendungen vermittelt. Dabei steht die konkrete Anwendung des Gelernten immer im Vordergrund, Sie sprechen Englisch von Anfang an! Nach dem Kurs können Sie bereits über sich und andere sprechen, sagen, woher Sie kommen, was Sie mögen und vieles mehr. In kleinen Schritten, aber mit Spaß und Erfolg.

Lehrbuch: „Great! A1 2nd edition“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4

**4211** BEGINN: 19.09.2023, 11x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
96,50 Euro (ermäßigt: 74,50 Euro)

### Englisch lernen leicht gemacht – mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 12)

Sabine Rath

Lehrbuch: Easy English A1.1, Cornelsen Verlag

**4212** BEGINN: 13.09.2023, 10x mittwochs,  
13.00-14.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
103,10 Euro (ermäßigt: 83,10 Euro)



### Englisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab ca. Lektion 4)

Anja Bulajic

Lehrbuch: „Great! A1 2nd edition“, Klett Verlag

**4214** BEGINN: 19.09.2023, 11x dienstags,  
19.45-21.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
96,50 Euro (ermäßigt: 74,50 Euro)

### Englisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 7)

Karin Wünsche

Lehrbuch: „Great! A1 2nd edition“, Klett Verlag

**4216** BEGINN: 19.09.2023, 10x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
60,50 Euro (ermäßigt: 40,50 Euro)

### Englisch lernen leicht gemacht – mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 13)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A1.2“, Cornelsen Verlag

**4217** BEGINN: 13.09.2023, 10x mittwochs,  
10.15-11.45 Uhr (20 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
84,60 Euro (ermäßigt: 64,60 Euro)

### NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



*Themse bei Nacht*

### Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 6)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A2.1“, Cornelsen Verlag

**4219** BEGINN: 12.09.2023, 11x dienstags,  
11.00-12.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
78,20 Euro (ermäßigt: 56,20 Euro)

### Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 6)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A2.1“, Cornelsen Verlag

**4220** BEGINN: 12.09.2023, 11x dienstags,  
13.45-15.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
78,20 Euro (ermäßigt: 56,20 Euro)

### Refresh and build up your English in the morning (A2.1)

(ab Lektion 1)

Sabine Rath

Auffrischung und Erweiterung bereits vorhandener Englischkenntnisse stehen im Vordergrund dieses Kursangebots. Schwerpunkte sind dabei Wortschatz, Grammatik, Konversation und natürlich die Freude am gemeinsamen Lernen!

Lehrbuch: „At your leisure A2“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-009599-5

**4222** BEGINN: 14.09.2023, 11x donnerstags,  
11.00-12.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
113,00 Euro (ermäßigt: 91,00 Euro)





Wellington

## Refresh and build up your English (A2.1)

(ab Lektion 1)

Klara Reinholz

Dieser Abendkurs bietet die Möglichkeit, vorhandene Basiskenntnisse Schritt für Schritt zu erweitern und eigene sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten differenzierter zu gestalten.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4224** BEGINN: 13.09.2023, 11x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
93,80 Euro (ermäßigt: 71,80 Euro)



Gälisch

## Refresh and build up your English in the morning (A2.2)

(ab Lektion 6)

Nicolene Kamp

Lehrbuch: „At your leisure A2“, Hueber Verlag

**4226** BEGINN: 11.09.2023, 10x montags,  
09.30-11.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

## Englisch Aufbaustufe (A2.2)

(ab Lektion 4)

Nicolene Kamp

Lehrbuch: „Great! A2 2nd edition“, Klett Verlag

**4228** BEGINN: 11.09.2023, 10x montags,  
19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

## NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

### Brush up your English (B1.1)

(ab Lektion 1)

Bettina Zimmermann

Sprachlernende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen können hier elementare Aspekte der englischen Grammatik wiederholen und ihre Fähigkeiten im Sprechen und Hören trainieren.

Lehrbuch: „Let's enjoy English B1.1“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-5016446

**4233** BEGINN: 05.09.2023, 12x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
99,90 Euro (ermäßigt: 75,90 Euro)



berittene Polizei in Kanada

### Englisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 1)

Nicolene Kamp

This course is designed for advanced learners who would like to refresh and improve their English skills needed in day-to-day situations.

The textbook will be announced in class.

**4234** BEGINN: 11.09.2023, 10x montags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

## Morning Class: Fit for English (B1+/B2)

(ab Lektion 1)

Dagmar Wansleben

This class offers lots of practice and fun – you'll learn essential phrases as well as grammar and discuss interesting topics. Come along and meet other students who want to improve their English language skills.

Lehrbuch: Go for it! B2, Hueber Verlag, ISBN 978-319-0429400

**4237** BEGINN: 13.09.2023, 9× mittwochs,  
09.15-10.45 Uhr (18 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
87,25 Euro (ermäßigt: 69,25 Euro)

## CONVERSATION CLASSES (A2+, B1, B2, C1)

Bei den folgenden Konversationskursen dient die im Kurstitel angegebene Niveaustufe des Referenzrahmens nur zu Ihrer ersten Orientierung. Mit zu Semesterbeginn neuen Teilnehmenden in bestehenden Konversationskursen etabliert sich die Gruppe zum Teil neu und die Kursleitungen passen das Niveau dem dann aktuellen Lernstand der Gruppe an. Die Teilnehmenden sollten bereit und in der Lage sein, sich aktiv an Gesprächen zu beteiligen.

Bei Interesse an einer bestehenden Konversationsgruppe können Sie uns gerne bzgl. einer Schnupperstunde kontaktieren.



Aborigine

## Let's talk at lunchtime – Konversation auf Niveau (A2+/B1)

Lindsay McCran

Come and join this lively class to practise and improve your speaking, listening and reading skills. Our friendly, native speaking tutor will guide you with a wide selection of everyday topics, as well as current events.

**4342** BEGINN: 05.09.2023, 11× dienstags,  
12.00-13.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
102,20 Euro (ermäßigt: 80,20 Euro)

## Let's talk – Konversation auf Niveau (A2+/B1)

Klara Reinholz

Feel happy to join this basic conversation class if your English is a little bit rusty or you need some fresh impulses to participate in conversations conducted in English. A revision of grammatical basics will be included. A small group size and a relaxed, personal atmosphere will guarantee lots of speaking practice and fun. See you all!

**4343** BEGINN: 14.09.2023, 11× donnerstags,  
16.30-18.00 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
95,80 Euro (ermäßigt: 73,80 Euro)

## Schnuppergolfkurs in englischer Sprache mit Tea Time

siehe Kurs Nr. 4904

## Lunchtime Conversation (B1/B2)

Deborah Jansen

You're free at lunch time, keen on speaking English and expanding your conversational as well as structural skills encouraged by a friendly native speaker? Great! So join us and have fun while exchanging about a wide range of interesting topics and learn to express yourself even more fluently.

**4344** BEGINN: 04.09.2023, 12× montags,  
13.00-14.00 Uhr (16 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
98,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Women together: Let's talk (B1/B2)

Lindsay McCran

We meet every Tuesday to talk about current affairs, whether they be political, cultural or social issues. You are expected to contribute to the discussions but shouldn't be afraid of making mistakes: nobody is perfect.

**4347** BEGINN: 05.09.2023, 11× dienstags,  
10.15-11.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
86,70 Euro (ermäßigt: 64,70 Euro)



Highland Games

### British Book Club – literature chat with tea and biscuits (B1+/B2)

Lindsay McCran

Join a native speaker for an English 'cuppa', British biscuits and lightweight literature chat. This will be a small group that meets regularly to discuss a modern text. A fun, communicative English language class for book-loving English language students who would like to practise their skills.

**4348** BEGINN: 07.09.2023, 11x donnerstags,  
12.15-13.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
93,70 Euro (keine Ermäßigung)

### Speed Debating im vhs-Garten (B1–C1)

siehe Kurs Nr. 4902

### Come and join us (B1/B2)

Lindsay McCran

Come and join our lively sessions, where you'll receive a warm welcome and get to improve your English conversational skills with a native speaker. We discuss a wide range of topics each week in a friendly and welcoming environment.

**4349** BEGINN: 07.09.2023, 11x donnerstags,  
10.15-11.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
92,20 Euro (ermäßigt: 70,20 Euro)



Monument Valley

### Come and join us in the evening (B1/B2)

Lindsay McCran

Come and join our lively, early evening sessions, where you'll receive a warm welcome and get to improve your English conversational skills with a native speaker. We will discuss a wide range of topics each week in a friendly and welcoming environment, that's guaranteed to keep you awake, even after a hard day!

**4350** BEGINN: 11.09.2023, 11x montags,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
93,30 Euro (ermäßigt: 71,30 Euro)

### English Walk & Talk (B1/B2) – Practise your English skills

siehe Kurs Nr. 4901A f.

### Evening Brush up and Conversation (B2)

Deborah Jansen

You can speak English quite well but need more practice and advice on the best way to say things. You love the comfort of your own home? – So why not log in and boost your English with the support of a friendly native speaker? Take just one hour a week in the evening to learn to express yourself on a range of current and sometimes controversial topics that affect us all. Join us in this focused, yet light-hearted and fun class via Zoom and get results in just 11 weeks!

**4351** BEGINN: 05.09.2023, 11x dienstags,  
19.30-20.30 Uhr (15 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
66,50 Euro (ermäßigt: 51,50 Euro)



## Advanced English Conversation (B2/C1)

Mahynoor Schindel

Come and join us in this advanced conversation course where you will have the chance to refresh and practise your English with a friendly native speaker. As the emphasis of this course is on speaking and expressing yourself, we will chat about a wide range of topics and current affairs in a relaxed atmosphere.

**4352** BEGINN: 06.09.2023, 10x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
85,20 Euro (ermäßigt: 65,20 Euro)

## Online-Vortrag in englischer Sprache: The issue of migration between Africa and Europe

siehe Kurs Nr. 1012



*Shaftesbury in der Grafschaft Dorset*

## Practise your English (B2/C1)

Heiko Döring

This course is designed for people who are interested in developing and improving the correctness of their active English skills. We will work on grammar, expression, sentence structure and other useful aspects of the English language. You are invited to participate actively and consequently, the language used will be English at all times. The plan is, if wanted, to use the acquired knowledge for a conversation class in the spring semester next year.

**4353** BEGINN: 21.09.2023, 9x donnerstags,  
20.00-21.30 Uhr (18 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
84,50 Euro (ermäßigt: 66,50 Euro)

## BUSINESS ENGLISH/BILDUNGSURLAUBE



## Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (A2+/B1)

Susan Kress, Thomas Michael Kress

Do you need to speak English at your workplace or for networking? This course will greatly improve your ability to communicate in English in a wide range of business and social situations. We will focus on fluency and pronunciation, relevant grammatical accuracy and vocabulary for socializing, travel, presentations and entertaining. The aim of this week is to focus on your individual needs and so boost your confidence in an interesting and entertaining seminar.

This class can also be booked as a so-called Bildungsurlaub according to the Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in North Rhine Westfalia. Before registration please make sure that the course level is suitable for you by taking a placement test on our website [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de). For personal counselling please do not hesitate to contact our course planner and Fachbereichsleitung.

**4382** Montag – Freitag, 09.10.2023 – 13.10.2023,  
09.00-14.45 Uhr (35 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
244,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B1)

Deborah Jansen

English is all around us. It is necessary for work, travel and technology. Is your English a little rusty? Don't get left behind! Together with the help of a friendly native speaker with a business and travel background you will learn to express yourself more fluently and know exactly the right thing to say in work and social situations. You will gain in confidence and learn to interact easily on a variety of relevant topics from small talk to decision making. A broad revision of grammar and important structures will be included in this focused but fun course.

This class can also be booked as a so-called Bildungsurlaub according to the Arbeitnehmerweiterbildungs-



gesetzt (AWbG) in North Rhine Westfalia. Before registration please make sure that the course level is suitable for you by taking a test on our website [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de). For personal counselling please do not hesitate to contact our course planner and Fachbereichsleitung.

**4384 Montag – Freitag**, 07.08.2023 – 11.08.2023,  
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
170,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B2)

Deborah Jansen

You speak English well but would like to find the best way to express yourself at work and socially. The focus of this intensive week on level B2 is on speaking and effective communication with the support of a friendly native speaker with a business background.

Expect to share your opinions in lively discussions on a broad range of topical issues and to present complex information. Practice makes perfect!

This class can also be booked as a so-called Bildungsurlaub according to the Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in North Rhine Westfalia. Before registration please make sure that the course level is suitable for you by taking a test on our website [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de). For personal counselling please do not hesitate to contact our course planner and Fachbereichsleitung.

**4389 Montag – Freitag**, 14.08.2023 – 18.08.2023,  
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
170,10 Euro (keine Ermäßigung)

Sie verfügen  
über besondere Kenntnisse  
in speziellen Wissens-  
gebieten, haben pädagogisches  
Talent und Spaß am Unterrichten?  
Die vhs erweitert gern ihr Angebot  
mit interessanten Themen und  
neuen Dozent\*innen.

Wir freuen uns auf  
Ihre Bewerbung!



## FRANZÖSISCH



*Blick durch den Eiffelturm*

## Sprachberatung Französisch

Alexandra Stöbel

Sie haben vor vielen Jahren Französisch gelernt und (fast) alles vergessen? Wahrscheinlich unterschätzen Sie Ihr Leistungsvermögen und sind überrascht, wie schnell Sie Ihre Kenntnisse aktivieren können. Lassen Sie sich ausführlich über unser Angebot informieren und bei der Wahl des passenden Kurses beraten. Wenn möglich, absolvieren Sie bitte vorab unseren Einstufungstest unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) und bringen Sie das Ergebnis mit.

**4400 Dienstag**, 15.08.2023,  
17.30-18.30 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Französisch für Einsteiger\*innen am Vormittag ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Ingeborg Peters

In lockerer Atmosphäre werden Teilnehmende an die französische Sprache herangeführt. Anhand einfacher Texte und Dialoge für verschiedene Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, Einkauf ...), aber auch Chansons, lernen Sie mühelos und ohne Angst vor Fehlern, sich in Französisch auszudrücken. Gezielte Übungen zum Hörverständnis sowie ausgewählte schriftliche Übungen tragen zur Festigung des erlernten Wortschatzes bei.

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3125294127

**4417 BEGINN**: 19.09.2023, 10x dienstags,  
11.15-12.45 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
102,10 Euro (ermäßigt: 82,10 Euro)





## Französisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)



(ab Lektion 1)

Bente Jacobsen

Parlez-vous français? Diese klangvolle Weltsprache wird aktuell von über 200 Millionen Menschen weltweit verwendet! Anhand einfacher Texte und Dialoge für verschiedene Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, Einkauf, etc.) werden Sie Schritt für Schritt in die französische Sprache eingeführt und können sich schon bald über erste sprachliche Erfolge beim Kontakt mit Muttersprachler\*innen auf privaten oder dienstlichen Reisen freuen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4418** BEGINN: 05.09.2023, 12x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
102,90 Euro (ermäßigt: 78,90 Euro)

## Französisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3/4)

Amani Hajaj

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

**4419** BEGINN: 13.09.2023, 11x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
93,80 Euro (ermäßigt: 71,80 Euro)

## Französisch am Vormittag mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Ingeborg Peters

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

**4420** BEGINN: 20.09.2023, 9x mittwochs,  
10.00-11.30 Uhr (18 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
92,10 Euro (ermäßigt: 74,10 Euro)

## Französisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9)

Ingeborg Peters

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

**4425** BEGINN: 19.09.2023, 10x dienstags,  
09.30-11.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
102,10 Euro (ermäßigt: 82,10 Euro)

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Abtei Notre-Dame de Sénanque

## Französisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 1)

Nguyet Rodehuts Kors

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag

**4426** BEGINN: 06.09.2023, 10x mittwochs,  
16.30-18.00 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
104,10 Euro (ermäßigt: 84,10 Euro)

## Französisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 5)

Nguyet Rodehuts Kors

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, Klett Verlag

**4429** BEGINN: 05.09.2023, 11x dienstags,  
09.00-10.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
93,80 Euro (ermäßigt: 71,80 Euro)



## Französisch Aufbaukurs (A2.2)

(ab Lektion 10)

Hendrik Peeters

Découvrez la culture française de manière ludique et interactive grâce à ce cours de français de niveau A2. Ce semestre, notre cours se concentrera sur les fêtes et traditions françaises, vous permettant ainsi de mieux comprendre et apprécier la richesse culturelle de la France. Améliorez votre grammaire, votre vocabulaire et votre prononciation tout en vous plongeant dans l'ambiance festive de la France. Rejoignez-nous pour découvrir la culture française dans une ambiance conviviale et détendue.

Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett Verlag

**4435** BEGINN: 06.09.2023, 10x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
70,40 Euro (ermäßigt: 50,40 Euro)

## NIVEAU B1 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

### Rebonjour – Französisch Mittelstufe auffrischen und weiter ausbauen (B1.2)

(ab Lektion 6)

Nguyet Rodehutsors

Das Kursangebot „Rebonjour Französisch B1“ richtet sich an Kursteilnehmende, die bereits Vorkenntnisse auf Niveau B1 haben und ihre sprachlichen Fähigkeiten zur weiteren Festigung auf Basis eines Kursbuches vertiefen und weiterentwickeln möchten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf mündlicher Kommunikation, aber auch Hör- und Leseverstehen werden trainiert und ausgebaut. Kursgegenstand ist die Vorbereitung auf wichtige Alltagssituationen, einschließlich hilfreicher Hinweise zum Sprachgebrauch. Viele landeskundliche und kulturelle Eindrücke runden das Angebot ab. So sind Sie bestens auf Gespräche mit Muttersprachler\*innen und für private oder dienstliche Reisen nach Frankreich vorbereitet.

Lehrbuch: Voyages Neu B1, Klett Verlag

**4440** BEGINN: 06.09.2023, 10x mittwochs,  
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
85,60 Euro (ermäßigt: 65,60 Euro)

### Französisch Mittelstufe (B1.2)

(ab Lektion 10)

Petra Bobe

Lehrbuch: „Voyages Neu B1“, Klett Verlag

**4447** BEGINN: 06.09.2023, 11x mittwochs,  
18.15-19.45 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
96,40 Euro (ermäßigt: 74,40 Euro)



### Französisch Mittelstufe (B1.2)

Petra Bobe

Sur la base de divers textes, des chansons et des pièces radiophoniques nous allons raviver nos connaissances de la langue française, la grammaire est répétée avec des jeux de grammaire. Selon vos souhaits, nous serons également heureux de lire un livre. A la fin du cours, vous serez capable de comprendre et de vous faire comprendre beaucoup mieux dans les pays francophones. Soyez les bienvenus!

**4461** BEGINN: 06.09.2023, 11x mittwochs,  
20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
96,40 Euro (ermäßigt: 74,40 Euro)

### Coin lecture (B1)

Nguyet Rodehutsors

Vous êtes un amoureux ou uneoureuse de la langue française? Venez nous rejoindre le jeudi pour passer la matinée avec une belle lecture accompagnée de jeux, de devinettes et de petites conversations ou même d'une chanson.

Vous serez les bienvenus!

**4465** BEGINN: 07.09.2023, 11x donnerstags,  
10.45-12.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
93,80 Euro (ermäßigt: 71,80 Euro)

## CONVERSATION (B1/B2)

### Cours de cuisine en français (ab Niveau A2/B1)

siehe Kurs Nr. 4909



Kathedrale von Straßburg

### Französisch anwenden in einfacher Konversation am Vormittag (B1)

(ab Lektion 4)

Nguyet Rodehutskurs

Anhand zahlreicher Texte und Dialoge aus verschiedenen französischen Zeitschriften und Zeitungen zu Kultur und Landeskunde Frankreichs, aber auch über verschiedene Hobbies (Kochen, Gärtnern, etc.) lernen die Teilnehmenden nicht nur in privaten und beruflichen Alltagssituationen zurecht zu kommen (z. B. Verkehrsmittel nutzen, Hotelreservierung, Wegbeschreibung ...) sondern auch, kleine, interessante Gespräche mit Einheimischen zu führen. So sind Sie für einen Aufenthalt in Frankreich gut gewappnet! Lehrbuch: Voyages Neu B1, Klett Verlag

**4470** BEGINN: 05.09.2023, 11x dienstags,  
11.00-12.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
114,00 Euro (ermäßigt: 92,00 Euro)

### Balader & Bavarder (A2-C1)

siehe Kurs Nr. 4910A f.

### Un „brin de caouette“ en français (B1+)

Nguyet Rodehutskurs

Si jamais vous éprouviez l'envie ou le besoin de causer, de discuter avec d'autres participants sur des thèmes variés culturel, social -voire- politique dans une ambiance détendue et amicale tout en rafraîchissant et améliorant vos connaissances en français, je vous invite alors à mon cours de conversation dont le concept est: «c'est en forgeant qu'on devient forgeron!» Das Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

**4472** BEGINN: 08.09.2023, 11x freitags,  
09.30-11.00 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
114,00 Euro (ermäßigt: 92,00 Euro)

### Sous le ciel de Paris – Paris in den Chansons von Edith Piaf und Zaz (B1/B2)

siehe Kurs Nr. 4905A

### Rafraîchissez vos connaissances sur la France! (B1/B2)

Marlène Bayer

Un peu d'histoire, un peu de géographie, un peu de littérature, un peu de culture française, un peu de grammaire! Si tout cela vous intéresse, alors venez en discuter dans une ambiance sympathique.

**4473** BEGINN: 19.09.2023, 10x dienstags,  
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)



Garten des Chateau de Villandry

### Partez à la découverte (B1/B2)

Marlène Bayer

Découvrez la France, les Français, la cuisine française, la grammaire française dans une ambiance familière.

**4475** BEGINN: 19.09.2023, 10x dienstags,  
20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
70,40 Euro (ermäßigt: 50,40 Euro)

### Conversez en français? Pas de problème! (B2)

Marlène Bayer

Vous voulez approfondir vos connaissances dans une atmosphère décontractée? Alors venez discuter de thèmes tirés de la revue «Ecoute» ou du journal «Revue de la Presse» choisis en fonction de l'actualité.



**4481** BEGINN: 18.09.2023, 10x montags,  
20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
102,10 Euro (ermäßigt: 82,10 Euro)

## ITALIENISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



*Rialtobrücke in Venedig*

### Italienisch für Einsteiger\*innen am Vormittag ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Piera Maria Rizzo

Sie mögen Italien, die italienische Kultur und Lebensart, das leckere Essen und die Begegnungen mit den dort lebenden Menschen? Sie haben beruflich mit Italien zu tun? Mit Hilfe einer erfahrenen muttersprachlichen Kursleiterin lernen Sie Schritt für Schritt die italienische Sprache kennen und trainieren erste Redewendungen zur einfachen Verständigung im Alltag, auf Reisen oder im Beruf, beispielsweise Begrüßung und Kontaktaufnahme, Vorlieben und Interessen, Verabredungen und Wegbeschreibungen etc. Lehrbuch: „Chiaro A1 Nuova Edizione“, Hueber Verlag, ISBN 978-319-2754272

**4513** BEGINN: 05.09.2023, 12x dienstags,  
09.00-10.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
103,90 Euro (ermäßigt: 79,90 Euro)

### Italienisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Carlotta Collu

In ihrem kommunikationsorientierten Unterricht, ergänzt durch landeskundliche Inhalte sowie durch grammatikalische Übungen, vermittelt die engagierte muttersprachliche Kursleiterin erste Grundkennt-

nisse, um im beruflichen oder privaten Alltag schon bald erste einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525590-6

**4514** BEGINN: 13.09.2023, 11x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
94,30 Euro (ermäßigt: 72,30 Euro)

### Italienisch am Vormittag mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3)

Piera Maria Rizzo

Lehrbuch: „Chiaro A1 Nuova Edizione“, Hueber Verlag

**4515** BEGINN: 19.09.2023, 10x dienstags,  
10.45-12.15 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
127,70 Euro (ermäßigt: 107,70 Euro)

### Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Carlotta Collu

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag

**4516** BEGINN: 12.09.2023, 12x dienstags,  
19.00-20.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
102,40 Euro (ermäßigt: 78,40 Euro)



*Portofino*

### Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 6)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag

**4520** BEGINN: 06.09.2023, 11x mittwochs,  
19.45-21.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
120,70 Euro (ermäßigt: 98,70 Euro)



## Italienisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 7)

Carlotta Collu

Lehrbuch: *Allegro Nuovo A1*, Klett Verlag

**4521** BEGINN: 13.09.2023, 11× mittwochs,  
19.45–21.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
94,30 Euro (ermäßigt: 72,30 Euro)

## Italienisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9)

Piera Maria Rizzo

Lehrbuch: *„Chiaro A1 Nuova Edizione“*, Hueber Verlag

**4523** BEGINN: 07.09.2023, 12× donnerstags,  
10.00–11.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
126,10 Euro (ermäßigt: 102,10 Euro)



*Blick auf den Vatikan*

## Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 7)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: *„Allegro Nuovo A1“*, Klett Verlag

**4524** BEGINN: 06.09.2023, 11× mittwochs,  
18.00–19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
99,40 Euro (ermäßigt: 77,40 Euro)

## Italienisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Ornella van Tongeren

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4525** BEGINN: 26.09.2023, 11× dienstags,  
10.30–12.00 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
116,50 Euro (ermäßigt: 94,50 Euro)

## Intermezzo Italienisch A1 in den Herbstferien – Wiederholen, Aktivieren, Kommunizieren

Gandolfi Zafarana Öner

Das Kompaktseminar Intermezzo Italienisch A1 richtet sich an Lernende, die gerade einen A1-Kurs abgeschlossen haben und die Lerninhalte zur Festigung wiederholen und vertiefen möchten. Auch Wiedereinsteigende auf dem Niveau A1 mit dem Wunsch, ihre Grundkenntnisse aufzufrischen, sind hier richtig. Der Schwerpunkt liegt dabei auf mündlicher Kommunikation, aber auch Hör- und Leseverstehen werden trainiert und in entspannter Atmosphäre ausgebaut. Die Teilnehmenden werden auf wichtige Alltagssituationen vorbereitet und erhalten hilfreiche Hinweise zum Sprachgebrauch. Viele landeskundliche und kulturelle Eindrücke runden das Angebot ab. So sind Sie bestens auf Gespräche mit Muttersprachlern vorbereitet.

Lehrbuch: *„Intermezzo Italienisch A1“*, Hueber Verlag, ISBN 978-3192096006

**4526** Montag – Freitag, 02.10.2023 – 06.10.2023,  
11.00–14.15 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
105,20 Euro (keine Ermäßigung)

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Italienisch Aufbaustufe am Vormittag (A2.1)

(ab Lektion 3)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: *„Allegro nuovo A2“*, Klett Verlag

**4528** BEGINN: 07.09.2023, 12× donnerstags,  
10.00–11.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
113,60 Euro (ermäßigt: 89,60 Euro)





Toskana

### Italienisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 3)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

**4529** BEGINN: 04.09.2023, 12x montags,  
19.45-21.15 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
108,00 Euro (ermäßigt: 84,00 Euro)



Capri

### NIVEAUS B1/B1+ – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

### Italienisch Mittelstufe (B1.1)

Gandolfi Zafarana Öner

Das Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

**4531** BEGINN: 04.09.2023, 12x montags,  
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
139,70 Euro (ermäßigt: 115,70 Euro)

### Italienisch Mittelstufe (B1.2)

(ab Lektion 9)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch „Allegro B1“, Klett Verlag

**4541** BEGINN: 04.09.2023, 12x montags,  
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
108,00 Euro (ermäßigt: 84,00 Euro)



Limone

### Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag (B1/B1+)

Ornella van Tongeren

Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

**4565** BEGINN: 27.09.2023, 10x mittwochs,  
09.45-11.15 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
106,60 Euro (ermäßigt: 86,60 Euro)

### Viva Italia – regionale Küche Siziliens in italienischer Sprache

siehe Kurs Nr. 3818

### SPANISCH



### Sprachberatung Spanisch

Alexandra Stöbel

Sie möchten Ihre Spanischkenntnisse verbessern oder auffrischen und wissen nicht, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Gerne informieren wir Sie über unser vielfältiges Angebot und beraten Sie bei der Wahl des für Sie passenden Kurses. Wenn möglich,

absolvieren Sie bitte vorab unseren Einstufungstest unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) und bringen Sie das Ergebnis mit. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

**4600** Montag, 14.08.2023,  
17.30-18.30 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Spanisch entspannt am Nachmittag ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Antonio Ruiz Ruiz

Dieser Kurs bietet Ihnen einen lockeren und unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache. Gemeinsam lernen Sie einfache Redewendungen und grundlegende sprachliche Strukturen kennen, die Sie zur Bewältigung wichtiger Situationen im Alltag und auf Reisen benötigen. Viele landeskundliche Informationen zur spanischsprachigen Welt runden das Kursangebot ab.

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3125146716

**4639** BEGINN: 18.09.2023, 11x montags,  
15.00-16.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
92,80 Euro (ermäßigt: 70,80 Euro)

### Spanisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Heidi Kürpick

Wenn Sie die spanische Sprache mit Spaß erlernen möchten, sind Sie hier genau richtig! Sie lernen erste Bausteine der Sprache, z. B.: sich vorstellen, über die eigene Lebenssituation und den Beruf reden, Fragen stellen etc. und erfahren viel Wissenswertes zu verschiedensten kulturellen Aspekten der spanischsprachigen Welt. Neben der Vermittlung von Sprache und Kultur legt die engagierte muttersprachliche Kursleitung auch besonderen Wert auf eine unterhaltsame und schöne Lernatmosphäre. ¡Bienvenidos! Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3125146716

**4640** BEGINN: 05.09.2023, 11x dienstags,  
17.30-19.00 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
92,80 Euro (ermäßigt: 70,80 Euro)



Mexikanische Tänzer tanzen Mariachi

### Kompaktkurs Einstieg Spanisch – ohne Vorkenntnisse (A1.1)



Ana García Merinero

Warum nicht mal kompakt drei aufeinanderfolgende Tage zum Erlernen erster Grundlagen der spanischen Sprache nutzen, um so bereits erste einfache Alltagssituationen, beispielsweise auf Reisen, in der Fremdsprache erfolgreich bewältigen zu können? Wer Gefallen gefunden hat und sein erworbenes Wissen weiter vertiefen möchte, kann im Anschluss in einer passenden Vormittags- oder Abendgruppe sein Spanisch weiter trainieren.

**4641** Samstag, 30.09.2023, 09.30-15.00 Uhr  
Sonntag, 01.10.2023, 09.30-12.30 Uhr  
Montag, 02.10.2023, 09.30-15.00 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
88,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Spanisch entspannt am Vormittag mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4642** BEGINN: 08.09.2023, 12x freitags,  
10.45-12.15 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
107,60 Euro (ermäßigt: 83,60 Euro)

### Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 4)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag (Lehrbuch und Trainingsbuch)

**4643** BEGINN: 05.09.2023, 12x dienstags,  
16.45-18.15 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
87,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

## Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“

- 4644** BEGINN: 07.09.2023, 12x donnerstags,  
20.00-21.30 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
91,90 Euro (ermäßigt: 67,90 Euro)



Caminito del Rey in Andalusien

## Spanisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 7)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

- 4645** BEGINN: 08.09.2023, 12x freitags,  
09.00-10.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
90,70 Euro (ermäßigt: 66,70 Euro)

## Spanisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 8)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

- 4646** BEGINN: 06.09.2023, 11x mittwochs,  
10.15-11.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
94,50 Euro (ermäßigt: 72,50 Euro)

## Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 5)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

- 4647** BEGINN: 07.09.2023, 12x donnerstags,  
18.30-20.00 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
91,90 Euro (ermäßigt: 67,90 Euro)

## Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 6)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

- 4648** BEGINN: 05.09.2023, 12x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
91,90 Euro (ermäßigt: 67,90 Euro)



Jamonería

## Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 11)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag (Lehrbuch und Trainingsbuch)

- 4649** BEGINN: 04.09.2023, 12x montags,  
18.30-20.00 Uhr (24 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
190,30 Euro (keine Ermäßigung)



## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.1)

(ab Lektion 2)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Ziel des Kurses ist, immer flexibler im Verstehen und Anwenden der spanischen Sprache zu werden. Die Teilnehmenden trainieren ihre kommunikativen Fähigkeiten und bauen sie in abwechslungsreichen Übungsformen gemeinsam weiter aus.

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

- 4653** BEGINN: 06.09.2023, 11x mittwochs,  
08.30-10.00 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
94,50 Euro (ermäßigt: 72,50 Euro)

## Spanisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 1)

Ana García Merinero

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag, ISBN 978-312-5146778

**4654** BEGINN: 05.09.2023, 12× dienstags,  
18.30-20.00 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
106,70 Euro (ermäßigt: 82,70 Euro)



*Junge Kolumbianerin in traditionellem Folklorekleid*

## Spanisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 2)

Ana García Merinero

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

**4655** BEGINN: 07.09.2023, 12× donnerstags,  
18.30-20.00 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
106,70 Euro (ermäßigt: 82,70 Euro)

## Spanisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 2)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag (Lehrbuch und Trainingsbuch)

**4656** BEGINN: 05.09.2023, 12× dienstags,  
18.30-20.00 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
87,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

## Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 6)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

**4657** BEGINN: 05.09.2023, 12× dienstags,  
10.15-11.45 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
99,90 Euro (ermäßigt: 75,90 Euro)

## Spanisch Aufbaukurs (A2.2)

(ab Lektion 10)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Caminos Hoy A2“, Klett Verlag

**4658** BEGINN: 04.09.2023, 12× montags,  
17.30-19.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
97,30 Euro (ermäßigt: 73,30 Euro)



*Flamencotänzerin*

## Spanisch Aufbaukurs (A2.2)

(ab Lektion 12)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Caminos Hoy A2“, Klett Verlag

**4659** BEGINN: 05.09.2023, 12× dienstags,  
19.45-21.15 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
133,00 Euro (ermäßigt: 109,00 Euro)

## NIVEAU B1 –

## SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

## Spanisch Mittelstufe (B1.2)

(ab Lektion 9)

Julie Adamik

Lehrbuch: „Perspectivas ¡Ya! B1“, Cornelsen Verlag

**4661** BEGINN: 19.09.2023, 12× dienstags,  
18.15-19.45 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
122,10 Euro (ermäßigt: 98,10 Euro)



## CONVERSACIÓN (A2+/B1/B2)



Marktstraße in Mexiko

### Curso de conversación (A2+/B1)

Ana Díaz Armenteros

¡Bienvenidos! En este curso de conversación mejorarás tu pronunciación y tu comprensión del español; además, podrás ampliar tu vocabulario. Los temas principales girarán en torno a la cultura, la historia y el día a día español y latinoamericano. Y, por supuesto, juegos y diversión están incluidos. Lehrbuch: Toma la palabra A2, Klett Verlag (ausgewählte Kapitel)

**4663** BEGINN: 11.09.2023, 11x montags,  
20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
94,80 Euro (ermäßigt: 72,80 Euro)

### Curso de conversación (B1+)

Maria Bermejo

En este curso tratamos temas de la vida cotidiana yendo un paso más allá. Menos lectura, más interacción e intercambio. Al mismo tiempo repasamos expresiones y otros recursos lingüísticos. ¡Bienvenidos!

**4665** BEGINN: 14.09.2023, 11x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
112,00 Euro (ermäßigt: 90,00 Euro)

### Curso de conversación por la mañana (B1/B2)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

¡Hola y bienvenidos!

Este curso va dirigido a todos aquellos interesados que quieran ampliar las facultades de expresión, ampliando el vocabulario y las estructuras gramaticales, y potenciar la comprensión lectora, la comprensión auditiva y la expresión oral y mucho más, únete a nosotros.

**4667** BEGINN: 05.09.2023, 12x dienstags,  
08.30-10.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
72,20 Euro (ermäßigt: 48,20 Euro)



Blick auf Sevilla

### Curso de conversación (B1+/B2)

Ana Díaz Armenteros

¿Quieres mejorar la fluidez de tu español? En este curso de conversación utilizaremos temas de actualidad para que puedas fijar tus conocimientos y mejorar tus capacidades comunicativas. Lecturas, debates y juegos harán que puedas practicar de forma dinámica. ¡Ánimate a probar!

**4669** BEGINN: 13.09.2023, 10x mittwochs,  
19.00-20.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
105,10 Euro (ermäßigt: 85,10 Euro)

## ARABISCH

### NIVEAU A1 –

### ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Arabische Leckereien auf einem Bazar

### Arabisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

Kahraman Issa

Quereinstieg möglich. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

**4705** BEGINN: 05.09.2023, 13x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (26 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
124,60 Euro (keine Ermäßigung)



## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Arabisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 1)

Kahraman Issa

Lehrbuch: Kalamuna A2, Hueber Verlag

**4706** BEGINN: 04.09.2023, 13x montags,  
18.00-19.30 Uhr (26 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
124,60 Euro (keine Ermäßigung)

## JAPANISCH

## NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Japanisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Hiroko Watanabe-Schmidt

Konnichiwa! Japan hat für Besuchende viel zu bieten: uralte Traditionen und Kunstformen, aber auch modernste Megastädte, eine junge Manga- und Popkultur und eine faszinierende Sprache. Ziel dieses Kursangebots ist es zunächst, erste Grundlagen der japanischen Schrift und Grammatik zu erwerben. Praktische Übungen stehen ebenfalls von Anfang an auf dem Programm, so dass Sie Ihr Wissen in verschiedenen einfachen Situationen im Alltag anwenden und unterwegs kurze Gespräche führen können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4733** BEGINN: 15.09.2023, 11x freitags,  
19.15-20.45 Uhr (22 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
129,00 Euro (keine Ermäßigung)



*Touristin in Tokio*

### Japanisches Wochenende: Workshop Sprache/ Kultur/Küche – Altes und Neues Japan

Hiroko Watanabe-  
Schmidt



Tauchen Sie ein Wochenende lang ein in die faszinierende Welt der japanischen Kultur! Am ersten Tag werden Sie, angeleitet von der muttersprachlichen Kursleiterin, gemeinsam Sushi zubereiten und genießen. Am Nachmittag erleben Sie dann

die „gute alte Zeit“ Japans mit traditionellem Origami, Kimonos und anderen kulturellen Traditionen und Besonderheiten.

Am zweiten Kurstag gibt es nach der gemeinsamen Zubereitung von Ramen und Gyoza (Teigtaschen) aus erster Hand Tipps zum Reisen in Japan sowie einfache Grundlagen der japanischen Sprache, um vor Ort leichter zurechtzukommen. Herzlich Willkommen in Japan!

**4734** **Samstag**, 21.10.2023, 09.30-14.45 Uhr  
**Samstag**, 21.10.2023, 09.30-14.45 Uhr  
**Sonntag**, 22.10.2023, 09.30-14.00 Uhr  
(13 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
90,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Japanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 17)

Masami Pütter-Onoda

Lehrbuch: „Marugoto Japanese language and culture“  
Rikai A1

**4735** BEGINN: 12.09.2023, 10x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
112,90 Euro (ermäßigt: 92,90 Euro)

## NIVEAUS B1/B1+ – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

### Japanisch am Freitag Abend – Mittelstufe (B1)

Hiroko Watanabe-Schmidt

Lehrbuch: „Minna no Nihongo“, Band 2

**4739** BEGINN: 15.09.2023, 11x freitags,  
17.30-19.00 Uhr (22 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
89,70 Euro (keine Ermäßigung)



An den Unterrichtsorten stehen nur sehr wenige freie Parkplätze zur Verfügung.

Bitte nutzen Sie die öffentlichen Parkmöglichkeiten.



## KOREANISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



*Junge koreanische Familie*

#### Koreanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 5)

Sungil Yu

Haben Sie den ersten mutigen Schritt Koreanisch zu lernen bereits gemacht, sei es im Kurs oder im Selbststudium? Wer in Bezug auf das koreanische Alphabet fit ist, ist eingeladen, in diesem Kurs den nächsten Schritt zur koreanischen Sprache und Kultur zu gehen. Die sprachlichen Aspekte werden dabei mit kulturellen Besonderheiten und stets mit Interessen der Teilnehmenden verknüpft.

Lehrbuch: „Cyber Korean Beginner 1“, King Sejong, Institute Foundation

**4742** BEGINN: 06.09.2023, 10x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
105,10 Euro (ermäßigt: 85,10 Euro)

#### Koreanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 13)

Sungil Yu

Lehrbuch: „Cyber Korean Beginner 1“, King Sejong, Institute Foundation

**4745** BEGINN: 15.08.2023, 14x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (28 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
145,20 Euro (ermäßigt: 117,20 Euro)

## KROATISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



*Blick auf Dubrovnik*

#### Kroatisch für die Reise – Einstiegs- wochenende Sprache und Kultur (A1)



Anja Bulajic

Kroatiens Küstenregionen mit kristallklarem Wasser und unzähligen Badebuchten entlang der Adriaküste sind ein begehrtes Urlaubsziel und mit Einführung des Euro für Reisende noch attraktiver geworden. Gemeinsam tauchen Sie für ein Wochenende in die kroatische Kultur und Sprache ein. Mit Unterstützung Ihrer muttersprachlichen Kursleiterin lernen Sie, erste, einfache Gespräche auf Kroatisch zu führen. Sie trainieren, wie man sich begrüßt, nach dem Weg fragt und im Restaurant bestellt. Auch Wissenswertes zu Land und Leuten wird aus erster Hand vermittelt. Ideal zum Kennenlernen der Sprache oder für den nächsten Urlaub.

**4748** **Samstag**, 18.11.2023, 10.00-18.00 Uhr  
**Sonntag**, 19.11.2023, 10.00-13.15 Uhr  
(13 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
73,10 Euro (ermäßigt: 60,10 Euro)

## NIEDERLÄNDISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Amsterdam

#### Dag allemaal! Intensivwochenende Einstieg Niederländisch (A1.1)



Till Flo Krapoth

Niederländisch: Landessprache in den Niederlanden, Flandern und Surinam! Sie haben berufliche oder private Kontakte oder planen ein Studium? In diesem Seminar erwerben Sie erste Kenntnisse für Freizeit, Studium oder Beruf. Ein solides Basisvokabular sowie Grundprinzipien der Grammatik und der Rechtschreibung werden vermittelt. Tot ziens!

**4753** **Samstag**, 21.10.2023, 09.00-18.00 Uhr  
**Sonntag**, 22.10.2023, 09.00-13.15 Uhr  
(15 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
81,40 Euro (keine Ermäßigung)

#### Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Till Flo Krapoth

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4756** **BEGINN:** 04.09.2023, 12x montags,  
20.00-21.30 Uhr (24 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
99,90 Euro (ermäßigt: 75,90 Euro)

#### Praat op Straat – Stadtspaziergang auf Niederländisch

siehe Kurs Nr. 4903A

#### Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen am Wochenende – leuk, we leren verder (A1.2)

Till Flo Krapoth

Dieses Seminar vertieft Sprachkenntnisse, die im Rahmen eines Intensivangebots Einstieg Niederländisch (A1.1) erworben wurden. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (mindestens 15

Stunden Unterricht) sind herzlich willkommen. Themen: Sich vorstellen, Hobbys, Urlaubsaktivitäten, unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Einkaufen. Am Sonntag bereiten Sie gemeinsam ein niederländisches Frühstück zu. Bitte ein niederländisches Rezept mit den entsprechenden Zutaten dazu mitbringen, um gemeinsam etwas zubereiten zu können, oder alternativ niederländische Produkte zum Essen und Trinken, z.B. Stroopwafels oder Chocomel.

**4757** **Samstag**, 11.11.2023, 09.00-18.00 Uhr  
**Sonntag**, 12.11.2023, 09.00-13.15 Uhr  
(15 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
96,50 Euro (keine Ermäßigung)

## POLNISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



Masuren

#### Polnisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Edyta Jablonska

Mit etwa 46 Millionen Sprecherinnen und Sprechern in Polen und weltweit ist Polnisch die größte und bedeutendste slawische Sprache in der Europäischen Union. Polen steht zum einen für imposante Landschaften, wie die Hohe Tatra im Süden oder die Masurische Seenplatte an der Ostsee, aber auch für pulsierende Metropolen wie Warschau und Krakau, in denen Geschichte und schneller Wandel der Moderne in spannender Weise aufeinander treffen. Dieses Kursangebot unter erfahrener muttersprachlicher Kursleitung bietet einen ersten sprachlichen Einstieg und vermittelt aus erster Hand Wissenswerte zu Land und Leuten.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4760** **BEGINN:** 07.09.2023, 12x donnerstags,  
18.45-20.15 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
124,10 Euro (ermäßigt: 100,10 Euro)

## Polnisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 11)

Edyta Jablonska

Lehrbuch: Polski krok po kroku – Poziom 1

**4761** BEGINN: 06.09.2023, 11x mittwochs,  
18.45-20.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
114,00 Euro (ermäßigt: 92,00 Euro)

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Polnisch Aufbaukurs (A2)

(ab Lektion 22)

Edyta Jablonska

Lehrbuch: Polski krok po kroku Poziom 1

**4763** BEGINN: 05.09.2023, 12x dienstags,  
18.45-20.15 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
124,10 Euro (ermäßigt: 100,10 Euro)

## PORTUGIESISCH

## NIVEAU B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG



### Treffpunkt Portugiesisch: Konversation für Fortgeschrittene (B2)

Germano Vilabril

**4771** Sonntag, 10.09.2023, 14.30-16.15 Uhr  
Sonntag, 01.10.2023, 14.30-16.15 Uhr  
Sonntag, 22.10.2023, 14.30-16.15 Uhr  
Sonntag, 19.11.2023, 14.30-16.15 Uhr  
Sonntag, 17.12.2023, 14.30-16.15 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
77,60 Euro (keine Ermäßigung)

## RUSSISCH

## NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



*Borschtsch Suppe*

### Russisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Nadja Metzler

Was Englisch für den Westen ist, ist das Russische für die Länder der ehemaligen Sowjetrepubliken: Lingua franca. Wer etwas Russisch beherrscht, kann sich folglich in einem großen Teil der Welt leichter zurechtfinden. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden zunächst die kyrillischen Schriftzeichen und ihre Aussprache, und bauen dann langsam Wortschatz und Grammatik auf. Auch erste einfache Gespräche werden geübt, z. B. wie man grüßt und sich vorstellt, nach dem Befinden fragt oder von Familie und Beruf erzählt.

Das Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

**4774** BEGINN: 21.09.2023, 10x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
106,10 Euro (ermäßigt: 86,10 Euro)

### Russisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 4)

Nadja Metzler

Lehrbuch: „MOCT neu Russisch für Anfänger A1–A2“

**4775** BEGINN: 06.09.2023, 12x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
102,90 Euro (ermäßigt: 78,90 Euro)

## SCHWEDISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



*Schwedische Landidylle*

#### Schwedisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 8)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A1 Plus, GROA Verlag (Lehrbuch und Übungsbuch)

**4791** BEGINN: 12.09.2023, 11x dienstags,  
19.45–21.15 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
113,00 Euro (ermäßigt: 91,00 Euro)

### NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

#### Schwedisch Aufbaukurs (A2.2)

(ab Lektion 8)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Tala svenska Schwedisch A2 – B1“, GROA Verlag, (Lehrbuch und Übungsbuch)

**4793** BEGINN: 12.09.2023, 11x dienstags,  
18.00–19.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
113,00 Euro (ermäßigt: 91,00 Euro)

### NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

#### Schwedisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 5)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: Välkomna tillbaka! Neu. – Schwedisch für Fortgeschrittene B1

**4794** BEGINN: 13.09.2023, 10x mittwochs,  
19.30–21.00 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
71,40 Euro (ermäßigt: 51,40 Euro)

#### Schwedisch für Fortgeschrittene (B2.2)

(ab Lektion 9)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Tala svenska Schwedisch B1-B2“, GROA Verlag (Lehrbuch und Übungsbuch)

**4797** BEGINN: 14.09.2023, 11x donnerstags,  
18.00–19.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
113,50 Euro (ermäßigt: 91,50 Euro)

## THAILÄNDISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



*Tempel in Thailand*

#### Thailändisch für die Reise (A1)

Suchada Beyer



Thailand ist eines der beliebtesten Urlaubsländer der Deutschen. Auch wenn man sich dort sehr gut mit Englisch verständigen kann, ist die thailändische Sprache ein wichtiger Schlüssel, um Zugang zu Land und Leuten zu erhalten. Dieser Wochenendkurs vermittelt den Teilnehmenden erste Grundlagen der thailändischen Sprache und Kultur. Anhand praxisnaher Beispiele, wie etwa beim Einkaufen auf dem Markt, erlernen die Teilnehmenden einfache Redemittel zur Konversation mit Einheimischen.

**4820** **Samstag**, 21.10.2023, 10.00–15.00 Uhr  
**Sonntag**, 22.10.2023, 10.00–15.00 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
75,30 Euro (keine Ermäßigung)



## SPRACHUNTERRICHT MAL ANDERS

Unsere Rubrik „Sprachunterricht mal anders“ ergänzt das klassische Fremdsprachenportfolio und Lernsetting hervorragend: Hier verbinden sich Aktivitäten und Sprachenlernen/Konversation in idealer, da authentischer Weise. Engagierte Trainer\*innen nehmen Sie mit auf muttersprachliche Reise: Warum nicht mal während einer kleinen Wanderung sich auf Englisch, Französisch oder Niederländisch austauschen oder wie wäre es mit einem Literaturchat bei leckeren britischen Keksen, oder Speed Debating in unserem schön gestalteten vhs-Garten? Oder sind Sie vielleicht an Golf interessiert und würden es begrüßen, auch gleichzeitig Ihr Englisch trainieren zu können? Unsere Formate Kochen in der Fremdsprache (Französisch) und „Sous le ciel de Paris“, in dem bekannte französische Chansons diskutiert und gemeinsam gesungen werden, sind ebenfalls ein hervorragendes sprachliches Training. Für was auch immer Sie sich entscheiden werden, wir wünschen Ihnen auf jeden Fall ganz viel Freude beim Sprachenlernen der etwas anderen Art!



### English Walk & Talk (B1/B2) – Practise your English skills



Lindsay McCran

Join us in the fresh air for English Walk and Talk, heading to different, well selected places in town. For busy people, this is the perfect way to boost your conversational skills. A qualified, native speaker will be on hand with prompts to get your chat flowing, as well as help with pronunciation and vocabulary. Whatever the weather, come alone or with friends – you're guaranteed to have fun!

Der jeweilige Treffpunkt zu den verschiedenen Kursrouten im Stadtgebiet Paderborn wird rechtzeitig bekannt gegeben!

**4901A Sonntag, 24.09.2023,**  
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof 8,  
17,10 Euro (keine Ermäßigung)

**4901B Samstag, 28.10.2023,**  
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof 8,  
17,10 Euro (keine Ermäßigung)



### Speed Debating im vhs-Garten (B1-C1)

Lindsay McCran

Come and join us in our garden class, where both the conversation and welcome drink will be bubbly! Led by our friendly, native English speaking tutor, you will have plenty of opportunities to feast on topical, as well as light subjects, whilst developing your discourse. Come alone or with friends for a fun language lesson – but bring a broly if we have British weather!

**4902 Samstag, 16.09.2023,**  
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs Garten, Wollmarktstraße 136,  
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Online-Vortrag in englischer Sprache: The issue of migration between Africa and Europe

siehe Kurs Nr. 1012



## Praat op Straat (A1-C1)

Till Flo Krapoth



Sie haben schon ein wenig Niederländisch gelernt oder sind bereits auf einem fortgeschrittenen Niveau? Sie würden gerne Ihre Kenntnisse in lockerer Atmosphäre und in netter kleiner Runde im Rahmen eines moderierten Stadtspaziergangs an einem Samstagvormittag gerne auffrischen und anwenden? Quizfragen über allerlei Interessantes am Wegesrand laden Sie zum Lesen, Rätseln und Sprechen ein. Treffpunkt auf dem Vorplatz der vhs am Stadelhof. Willkommen!

**4903A Samstag**, 09.12.2023,  
10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof 8,  
17,50 Euro (keine Ermäßigung)



*Golferin im B.A. Golfclub Sennelager*

## Schnuppergolfkurs in englischer Sprache mit Tea Time

Anthony Brooks

3 in 1: Sie haben Lust, mal das Golfspielen auszuprobieren, sind interessiert an English Conversation und schätzen die Gemütlichkeit einer britischen Tea-Time? Dieses Kursangebot in Zusammenarbeit mit dem British Army Golf Club Sennelager bietet Ihnen auf dem Clubgelände und im zugehörigen Clubhaus an drei Samstagnachmittagen Spaß und Spiel für alle golfinteressierten Englischlernenden. Ob allein oder als Team – in englischer Sprache werden Sie von einem Native Speaker individuell betreut: Sie probieren nicht nur die verschiedenen Übungsschläge auf der sogenannten Driving Range, sondern es geht ebenfalls auf den öffentlichen Old Course, wo dort ein paar Löcher zu spielen und das volle Golferlebnis zu erfahren. Wer dann noch den 18-Loch Forest Pines Course kennenlernen möchte, kann mit einem Golfcart über den Platz fahren – ein Naturerlebnis der eigenen Art in der Senne. Eine gemütliche Tea Time auf der Terrasse des Clubhauses wird ebenfalls muttersprachlich begleitet und bietet einen stilvollen Ausklang in schöner Atmo-

sphäre. Tauchen Sie sprachlich ein wie bei einem Kurztrip nach Great Britain. Ob muttersprachliche Golfer\*innen oder Kursteilnehmende – alle können miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen, fachsimpeln und voneinander lernen. Eine Conversation Class der besonderen Art!

Das Kursentgelt beinhaltet Übungsbälle, Leihschläger, Platznutzung und Betreuung.

Getränke und Speisen der Tea Time (Kaffee/Tee, Kuchen etc.) sind je nach Verzehr extra vor Ort zu zahlen.

**4904 Samstag**, 23.09.2023, 13.00-15.00 Uhr  
**Samstag**, 30.09.2023, 13.00-15.00 Uhr  
**Samstag**, 21.10.2023, 13.00-15.00 Uhr  
(8 UStd.)  
B.A. Golfclub Sennelager,  
70,90 Euro (keine Ermäßigung)



## Sous le ciel de Paris – Paris in den chansons von Edith Piaf und Zaz (B1/B2)

Ingeborg Peters

Découvrons Paris par les chansons classiques et modernes. Les textes seront distribués.

**4905A Donnerstag**, 16.11.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
10,20 Euro (keine Ermäßigung)



## Cours de cuisine en français (ab Niveau A2/B1)

Nguyet Rodehuts Kors

Avez-vous envie de rafraîchir ou améliorer vos connaissances en français tout en « mijotant » de bons petits plats? « D'une pierre deux coups! » Dans ce cours vous aurez l'occasion de vivre et partager votre passion pour la cuisine française ainsi que discuter en français avec d'autres participants.

**4909** Samstag, 25.11.2023,  
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
44,10 Euro (keine Ermäßigung)

### Viva Italia – regionale Küche Siziliens in italienischer Sprache

siehe Kurs Nr. 3818



### Balader & Bavarder (A2–C1)

Nguyet Rodehutskurs



Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten? Sie lieben die französische Sprache und haben Vorkenntnisse auf mindestens Niveau A2? Dieses Kursformat lädt zu kleinen Spaziergängen in und um Paderborn ein. Dabei werden Sie in netter Runde nicht nur schöne Ecken in unserer Stadt entdecken, sondern sich dabei auch, mit Unterstützung und gelenkt von unserer muttersprachlichen Kursleiterin, locker auf Französisch unterhalten können. Balader & Bavarder richtet sich an interessierte Personen, die ihre Französischkenntnisse auffrischen oder vertiefen, dies aber nicht „klassisch“ im Kursraum, sondern entspannt in der Natur erleben möchten.

Der jeweilige Treffpunkt zu den verschiedenen Kursrouten im Stadtgebiet Paderborn wird rechtzeitig bekannt gegeben!

**4910A** Sonntag, 15.10.2023,  
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof 8,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

**4910B** Sonntag, 12.11.2023,  
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof 8,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Deutsch lernen:

[vhs-lernportal.de/Deutsch](https://vhs-lernportal.de/Deutsch)

kostenfrei – jederzeit –  
an jedem Ort



ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e. V.

GEFÖRDEBT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## WEITERKOMMEN MIT DER VHS



Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist auch die berufliche Weiterbildung ein zentraler Bestandteil des vhs-Programms. Das Veranstaltungsspektrum reicht dabei von der Erweiterung kaufmännischer, betriebswirtschaftlicher und technischer Kompetenzen über die Optimierung von Managementtechniken bis hin zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der professionelle Umgang mit den Informationstechnologien und den Neuen Medien ist ein weiterer Themenschwerpunkt. Darüber hinaus bietet die Volkshochschule allen Interessierten für das berufliche Fortkommen verschiedene Instrumente der finanziellen Weiterbildungsförderung an.



## BERUF | IT | WIRTSCHAFT

- |  |   |
|--|---|
| 163 Schule · Hochschule ·<br>Weiterbildung | 179 Betriebliche<br>IT-Anwendungen                              |
| 164 Mathematik                             | 180 Buchführung ·<br>Finanzen                                   |
| 165 Programmieren                          | 182 Existenzgründung ·<br>KMU                                   |
| 166 Apple Welt                             | 183 Soziale Kompetenzen ·<br>Berufliche Bildung                 |
| 167 Social Media ·<br>Digitale Welt        | 186 Xpert Business:<br>Das Kurssystem zur<br>Betriebswirtschaft |
| 171 Computer für Ältere                    | 188 Fördermittel<br>zur Bildung                                 |
| 172 Windows ·<br>Dateimanagement           |   |
| 174 IT-Anwendungen ·<br>Office             |   |
| 178 Foto · Grafik · DTP                    |   |





### Passgenaue Weiterbildung für Unternehmen und Beschäftigte

Der stetige Wandel, dem Unternehmen und Beschäftigte in der Gegenwart ausgesetzt sind, wird in der aktuellen Diskussion als Leben in der sogenannten VUCA-Welt bezeichnet. Volatilität (volatility), Unsicherheit (uncertainty), Komplexität (complexity) und Mehrdeutigkeit (ambiguity) sind die unternehmerischen Herausforderungen, die eine stetige Weiterqualifizierung im Sinne des lebensbegleitenden Lernens notwendig machen. Regelmäßige Bildung ist damit ein zentraler Faktor, um einen nachhaltigen Unternehmenserfolg sicherzustellen.

Um den individuellen Weiterbildungsbedarfen Ihres Unternehmens angemessen begegnen zu können, haben wir den Fachbereich vhs-Business gegründet. Im Abschnitt „Zielgruppen“ des vhs-Programms finden Sie unter vhs Business eine große Auswahl unserer Kursangebote, die sich auch an Unternehmen und deren Mitarbeiter\*innen wenden und zum Teil als betriebliche Weiterbildung gebucht werden können.

Zum anderen bieten wir Ihnen maßgeschneiderte und passgenaue Angebote in den Bereichen: IT und neue Medien, Sprachtraining und interkulturelles Know-how, Kommunikation und soziale Kompetenzen sowie Gesundheit und Rekreation an.

Sie sind interessiert? Dann nehmen Sie Kontakt auf! Wir erstellen Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot.

Weitere Information unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de).  
Ihre Ansprechpartner\*innen bei der Volkshochschule:

Petra Hensel-Stolz  
Leiterin der Volkshochschule  
Tel. 05251 88-14305  
[p.hensel-stolz@paderborn.de](mailto:p.hensel-stolz@paderborn.de)

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

### „Ich habe meinem Leben eine neue Richtung gegeben.“ – Abitur für Erwachsene am Westfalen-Kolleg Paderborn

Dr. Manuel Koch



Es kann viele Gründe geben, um sich auch im Erwachsenenalter noch einmal schulisch weiterzubilden: Man möchte sich beruflich weiter qualifizieren oder etwas ganz anderes machen und benötigt dafür das Abitur und ein Studium. Man ist neugierig und möchte sich ganz allgemein weiterentwickeln und neue Perspektiven bekommen. Man hat seine eigenen Potenziale in der Jugendzeit aus ganz unterschiedlichen Gründen nicht ausgeschöpft und möchte sich jetzt selbstbestimmt schulisch weiterbilden.

Mit diesen und vielen anderen Zielen kommen erwachsene Menschen an das Westfalen-Kolleg Paderborn, um dort die Fach- oder Allgemeine Hochschulreife (Abitur) zu erwerben.

Aber wir wissen auch, dass der Schritt, als Erwachsener noch einmal zur Schule zu gehen, häufig mit vielen Fragen verbunden ist: Wie kann ich die Schule mit meiner Lebenssituation vereinbaren? Welche finanziellen Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten gibt es? Schaffe ich nach einer längeren Schulpause den Wiedereinstieg und welche Unterstützungen gibt es? Kann ich den Schulabschluss auch begleitend zu meiner Arbeit oder der Versorgung einer Familie erwerben? Wie unterscheidet sich eine Schule für Erwachsene von einer Jugendschule?

Ziel dieser Veranstaltung ist es, diese und mögliche weitere Fragen zu klären und Ihnen die spezifischen Angebote und besonderen Merkmale des Westfalen-Kollegs Paderborn als allgemeinbildende Schule des zweiten Bildungswegs vorzustellen und Ihnen mögliche Entwicklungsperspektiven zu eröffnen.

**5001** Mittwoch, 22.11.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Westfalen Kolleg, entgeltfrei

### Kaimann öffnet seine Tore – Einblicke in ein Unternehmen der Saint-Gobain-Gruppe



Dieses Angebot richtet sich an alle, die eine Ausbildung oder einen Jobwechsel planen und vorab einmal hinter die Kulissen einer großen Firma schauen möchten. Wenn Sie Technik begeistert und Sie Spaß daran haben, Dingen auf den Grund zu gehen, sind Sie hier richtig. Die Firma Kaimann hat die ganz großen Maschinen und dieser Nachmittag bietet die Chance, alles genau anzuschauen und zu erkunden! Bei dieser Produktionsbesichtigung geht es in alle Bereiche von der Produktion über die Werkstatt bis zum Hochregallager. Selbstverständlich begegnen den Teilnehmenden dabei auch aktuelle Themen wie Industrie 4.0 und Automatisierung.

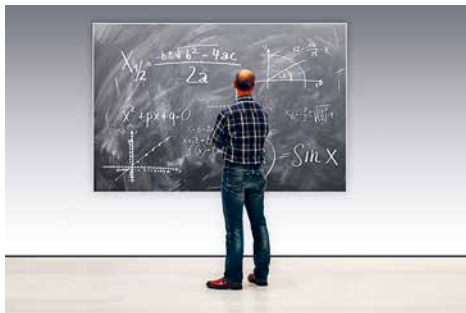
Wer Lust auf einen spannenden, informativen und interessanten Nachmittag hat, sollte sich schnell anmelden. Das Kaimann-Team freut sich, seine Arbeitsstätte vorstellen zu können. Herzlich eingeladen sind auch Schüler\*innen ab Klasse 7. Bei Personen unter 16 Jahren wird um Begleitung durch Eltern oder Erziehungsberechtigte gebeten.

**5002** Freitag, 17.11.2023,  
15.30-17.30 Uhr (3 UStd.)  
Kaimann GmbH Hövelhof, entgeltfrei  
Anmeldeschluss: 10.11.2023

## MATHEMATIK

### Kostproben der Mathematik an drei Abenden.

Stephan Hoffeld



Eintauchen in die faszinierende Welt der Mathematik: An drei Abenden bekommen Sie einen Einblick in spannende Phänomene der Mathematik. Der Mathematiker Stephan Hoffeld richtet sich mit diesem Angebot an Interessierte und auch diejenigen, denen Mathe in der Schulzeit eher suspekt war.

Der erste Kurs widmet sich den Primzahlen und zeigt wie sie als „Atome“ der Zahlenwelt wirksam werden. Im zweiten Kurs lernen Sie, was Mathematik mit Verschlüsselungstechniken, der sogenannten Kryptografie, zu tun hat und im dritten Kurs geht es dann um die liegende Acht – das Unendliche in der Mathematik.

Die Kurse können auch unabhängig voneinander gebucht werden. Voraussetzungen: keine.

### Einblick in die Geheimnisse der Primzahlen

**5005** Mittwoch, 18.10.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,40 Euro (keine Ermäßigung)

### Reise in die Kryptografie

**5006** Mittwoch, 25.10.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,40 Euro (keine Ermäßigung)

### Mathematische Aspekte des Unendlichen

**5007** Mittwoch, 08.11.2023,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Webseiten selbst programmieren – Einführung in HTML5 & CSS3 – Basiskurs

Deniz Inan



Eine eigene Website zu programmieren, um zum Beispiel sein Hobby vorzustellen, der Familie einen Blog zu schreiben, oder den ersten Schritt in die Webentwicklung zu gehen, ist gar nicht so schwierig. **HTML5** und **CSS3** sind Programmiersprachen und aus der modernen Webentwicklung nicht mehr wegzudenken. Mit vielen modernen Ansätzen dieser beiden Programmiersprachen lassen sich schnell und bequem benutzerfreundliche und attraktive Webseiten programmieren. Dieser Basiskurs richtet sich an Interessierte, die die Grundlagen der Webprogrammierung lernen möchten.

Anhand von Beispielen werden die Grundprinzipien von **HTML5** und **CSS3** vermittelt und in kleinen Übungen angewendet. In Einzel- und/oder Gruppenarbeit wird dann das neu erworbene Wissen angewandt, um eine erste statische Seite selbst zu programmieren. Die dazu erforderlichen Programme sind kostenfrei im Internet erhältlich.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

**5010** BEGINN: 05.09.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 4 Termine, jeweils 18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
54,20 Euro (keine Ermäßigung)

## HTML5 & CSS3 – Aufbaukurs

Deniz Inan

**HTML5** und **CSS3** bilden das Fundament für moderne und responsive Webentwicklung. In diesem Aufbaukurs, der sich an alle Interessent\*innen mit Vorkenntnissen richtet, werden erste Grundkenntnisse vertieft. Hierbei wird ein spezieller Fokus auf die Layout-Prinzipien **CSS-Grid** und **CSS-Flex** gelegt.

Anhand von Beispielen werden die Grundprinzipien von **HTML5** und **CSS3** kurz wiederholt und vertieft und in kleinen Übungen angewendet. In Einzel- und/oder Gruppenarbeit wird dann das neu erworbene Wissen angewandt, um eine statische, mehrseitige Seite mit Navigation zu programmieren.

Voraussetzungen: Die Hauptaspekte von **HTML5** und **CSS3** werden anfangs kurz wiederholt, sollten aber bekannt sein. Alle wichtigen Programme sind kostenfrei erhältlich.

**5011** BEGINN: 19.09.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 4 Termine, jeweils 18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
54,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Erste Schritte in JavaScript – Basiskurs

Deniz Inan

Was ist JavaScript? In der modernen Webentwicklung ist JavaScript ein fundierter Bestandteil, der für das Verhalten von Webseiten und viele Klick-Aktionen verantwortlich ist. Sobald sich auf einer Webseite etwas bewegt oder auf Maus oder Finger reagiert, steckt meist JavaScript dahinter. Im Laufe der Zeit hat sich JavaScript mehr und mehr zu einer großen etablierten Programmiersprache entwickelt, welche viele andere Sprachen mit ganz gezielten Anwendungsbereichen hervorgebracht hat, z. B. jQuery, Node.js, Vue.js, React und viele mehr.

Hier lernen Sie die elementaren Grundbausteine von JavaScript und vertiefen Ihre Kenntnisse anhand von Übungen. Im Verlauf des Kurses wird das neu erworbene Wissen Schritt für Schritt verknüpft und durch Aufgaben, angelehnt an lebensnahe Situationen, wird das Verständnis für die Logik der Programmiersprache vermittelt. Am Ende des Kurses wird so in Zusammenarbeit mit allen Teilnehmer\*innen ein erstes interaktives Spiel programmiert.

**5012** BEGINN: 18.09.2023, **2x wöchentlich** (montags und mittwochs), insgesamt 4 Termine, jeweils 18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
54,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Einsatz der Software Markdown zusammen mit Pandoc

Farid Mésbahi

Markdown als einfache Auszeichnungssprache findet heute in vielen Bereichen wie zum Beispiel in Kurzdokumentationen oder Blog-Systemen seinen Einsatz. Darüber hinaus kann man mit Markdown gemeinsam mit der Programmierweiterung „Pandoc“ auch ein umfangreiches Buch oder eine Studienarbeit verfassen, um daraus in wenigen Schritten eine **HTML-Seite**, eine **PDF-Datei** (gesetzt mit LaTeX), ein elektronisches Buch (**EPUB**) oder ein Word-Dokument zu erstellen.

kument zu erstellen. In diesem Kurs wird der semantische Ansatz des Schreibens mit Markdown, sowie mit sogenannten Texteditoren für macOS und Windows bzw. der Konvertierungsprozess vorgestellt. Voraussetzung: Erweiterte macOS- oder PC-Grundlagenkenntnisse.

**5015** Montag, 18.12.2023,  
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
17,30 Euro (keine Ermäßigung)

## **Ideen verwalten – die Versionsverwaltung mit „Git“ – ein Einstieg**

Farid Mésbahi

Das Programm „Git“ wird sehr gerne in der Software-Entwicklung eingesetzt, weil es dabei unterstützt, unterschiedliche Versionsstände einer Software und insbesondere die Verwaltung neuer Entwicklungs-ideen zu steuern. Git eignet sich aber auch dazu, eigene Textdokumente, wie zum Beispiel ein Buch oder eine Hausarbeit zu versionieren. Am Beispiel einer einfachen Web-Seite und einem Manuskript wird die Arbeitsweise von Git vermittelt. Sie lernen das Erstellen von unterschiedlichen Versionen und wie Git dabei unterstützt, einen inhaltlich roten Faden bei der Arbeit zu behalten sowie gedankliche Alternativen sichtbar zu machen. Voraussetzung: Erweiterte macOS- oder Windows-Grundlagen.

**5016** Dienstag, 19.12.2023,  
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
17,30 Euro (keine Ermäßigung)

## **Programmieren lernen mit Python – Teil 1, Grundlagen**

Farid Mésbahi

Der Workshop richtet sich an interessierte Jugendliche und Erwachsene, die einmal den „Zauber“ hinter dem Wort „Programmieren“ entdecken möchten. Mittels der einfach zu erlernenden und kostenfreien Programmiersprache Python werden durch eigene Übungen im Kurs die sogenannten „Sprachelemente“ der Programmiersprache gelernt, um so Schritt für Schritt zu erfahren, dass Programmieren viel mit Kreativität, Knobelei, Logik und Neugier zu tun hat. Alle Übungen zielen darauf ab, am Ende des Kurses ein eigenes, kleines Programm geschrieben zu haben und nebenbei zu verstehen, wie ein Computer funktioniert.

Voraussetzung: Computer- Praxis mit macOS oder Windows, aber keine bis wenige Programmierkenntnisse.

**5019** BEGINN: 14.11.2023, 2x dienstags,  
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

## **Programmieren lernen mit Python – Teil 2, die Datenanalyse**

Farid Mésbahi

Wurden im ersten Teil der Computer und seine Art zu rechnen gezeigt und die ersten Sprachelemente von Python betrachtet, geht es im zweiten Teil darum, Gelerntes zu vertiefen, den Einsatz von Funktionen aber auch die ersten Datei-Operationen zu verstehen. Für die Analyse von besuchten Webseiten eines fiktiven Unternehmens, werden gemeinsam praktische Programmbeispiele analysiert und verbessert. Voraussetzung: Computer-Praxis mit macOS oder Windows. Erste Programmierkenntnisse, am besten den besuchten ersten Teil.

**5020** BEGINN: 05.12.2023, 2x dienstags,  
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

## **APPLE WELT**

### **macOS-Arbeiten mit Dateien und Ordnern**

Farid Mésbahi



Um auf dem Mac Fotos, geschriebene Texte oder die eigene Musik abzuspeichern und insbesondere wiederzufinden, schlägt das Betriebssystem macOS von Apple auf dem iMac eine Ordnerstruktur vor. Um diese Ablagestruktur für sich zu benutzen, wird das Grundwissen zu Dateien und Ordnern erlernt. Dies ist die Basis, um die vorgegebene Ordnerstruktur zu verstehen und an eigene Bedürfnisse anzupassen. Mit Hilfe von Alltagsbeispielen wird so die klassische Ablagesystematik vertieft. Die wichtigsten Werkzeuge zur Verwaltung von Dateien und Ordnern, Größeneinheiten und Laufwerkseigenschaften werden dabei mitbehandelt. Das geführte Wiederfinden von Informationen in Dateiform, zusammen mit „smarten“ Werkzeugen, sollte dann kein Problem mehr darstellen. Voraussetzung: PC- oder MAC-Kenntnisse,

**5021** BEGINN: 04.09.2023, 2x montags,  
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

## macOS-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen

Farid Mésbahi

Ein- und Umsteiger\*innen erhalten in diesem Kurs eine Übersicht der wichtigsten Bedienkonzepte und (Sicherheits-)Einstellungen von macOS. Als Beispiel dienen die Benutzerverwaltung, die Programm-Installation bzw. Deinstallation und, ganz wichtig, die Datensicherung. Die Möglichkeiten Windows für den Fall zu nutzen, wenn es ein spezielles Programm für macOS nicht gibt oder andere Betriebssysteme (wie Linux oder FreeBSD) parallel auf dem iMac zu installieren, runden den Lerneinstieg ab. Voraussetzung: Mac- oder PC-Kenntnisse. Empfehlenswert ist auch der Besuch von macOS-Arbeiten mit Dateien und Ordern.

**5022** BEGINN: 16.10.2023, 2x montags,  
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

## macOS-die mitgelieferten Apps von Apple

Farid Mésbahi

Wurden in den ersten beiden Kursen zu macOS die wichtigsten Bedienkonzepte und Einstellungen erlernt, liegt der Fokus in diesem Teil auf der Anwendung der mitgelieferten Apps. Als Beispiel dient das Einrichten des E-Mail-Programms 'Mail' von Apple, damit alle Mails sowohl auf dem Smartphone, als auch auf dem Mac verwaltet werden können. Außerdem wird das Zusammenspiel der mitgelieferten Programme 'Fotos' für die Fotoverwaltung, 'Musik' für die Musikverwaltung und 'iMovie' für die eigene Diashow besprochen. Wer Spaß am Musizieren hat, wird Gefallen an Garageband finden. Voraussetzung: Mac- oder PC-Kenntnisse. Empfehlenswert ist auch der Besuch von macOS-Arbeiten mit Dateien und Ordern und macOS-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen.

**5023** BEGINN: 30.10.2023, 2x montags,  
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Fotoverwaltung unter macOS von Apple

Farid Mésbahi

Schwerpunkt ist die Verwaltung von Fotos, die mit einem Smartphone, Tablet oder mit der digitalen Kamera gemacht wurden. Im Wesentlichen werden dabei zwei Strategien bei der Ablage und Verwaltung

von Fotos verfolgt. Zum einen die Speicherung der Fotos lokal auf dem eigenen Mac oder im Netzwerk zu Hause oder im Büro auf einem Dateiserver oder NAS. Beide Strategien haben ihre Vor- und Nachteile. Dabei spielen der Austausch der Daten im Team bzw. in der Familie und die verschiedenen Abspielgeräte (Blue Ray Player, Fernseher, etc.) eine wesentliche Rolle. Der Vollständigkeit halber wird die Cloud, egal ob von Apple oder auf dem eigenen Web-Space, als Onlinespeicher angesprochen. Anhand praktischer Beispiele aus dem beruflichen und privaten Bereich werden die jeweiligen Zusammenhänge und Werkzeuge betrachtet. Voraussetzung: macOS-Grundlagen. Empfehlenswert ist auch der Besuch von macOS-Arbeiten mit Dateien und Ordern und macOS-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen.

**5024** Freitag, 01.12.2023,  
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
17,30 Euro (keine Ermäßigung)

## SOCIAL MEDIA · DIGITALE WELT

### Instagram – eine Einführung für die berufliche Nutzung

Birgit Hüppmeier



Instagram zählt zu den sozialen Netzwerken und ist sehr stark verbreitet. Es handelt sich dabei um einen Online-dienst zum Teilen von Fotos und Videos und gehört zum Facebook-Konzern (Meta). Die Nutzung ist sowohl auf Smartphones als auch auf dem Tablet per App und eingeschränkt auch auf Windows- bzw. Mac-Computern möglich. Instagram ist eine visuelle Plattform, auf der aber auch kommentiert und diskutiert werden kann. Gerade im beruflichen Bereich gewinnt die Plattform immer mehr an Bedeutung. In dieser Einführung werden grundlegende Funktionsweisen und Begrifflichkeiten von Instagram erklärt. Was kann die Plattform und wo sind die Grenzen? Wie und was postet man, wie gewinnt man Follower, was sind Hashtags und welche Möglichkeiten bietet die Plattform? Der Kurs richtet sich an (zukünftige) Nutzer\*innen, die Instagram beruflich einsetzen möchten, z. B. als Firma, Blogger\*in oder Influencer\*in.

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC bzw. mobilen Endgeräten. Die App sollte bereits installiert sein!

**5051** BEGINN: 07.09.2023, 2x donnerstags,  
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,30 Euro (keine Ermäßigung)



## Insta intensiv für Fortgeschrittene – von der privaten zur beruflichen Nutzung

Birgit Hüpmeier

Wer Instagram bereits privat nutzt, möchte dieses Soziale Netzwerk vielleicht auch für die berufliche Perspektive einsetzen, denn gerade im beruflichen Bereich gewinnt die Plattform immer mehr an Bedeutung. Dieser Intensivkurs an nur einem Abend verdeutlicht die Möglichkeiten von Instagram für die berufliche Nutzung: Was soll man posten, wie nutzt man Hashtags und wie gewinnt man Follower und welche Unterschiede zur privaten Nutzung des Profils sollte man kennen?

Der Kurs richtet sich an Nutzer\*innen, die Instagram bereits privat nutzen und nun beruflich einsetzen möchten, z. B. als Firma, Blogger\*in oder Influencer\*in.

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC bzw. mobilen Endgeräten sowie Instagram. Die App sollte bereits installiert sein und verwendet werden!

**5052** **Mittwoch**, 15.11.2023,  
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
22,70 Euro (keine Ermäßigung)

## SEO: Suchmaschinenoptimierung – Wie Ihr Unternehmen bei Google & Co. gefunden wird?

Alexander Sprick

Fast jedes Unternehmen, jeder Handwerksbetrieb und freiberuflich Tätige verfügen über eine Webseite, die die jeweilige Dienstleistung für potenzielle Kund\*innen sichtbar machen soll. Ob die jeweilige Firmenwebsite erfolgreich ist, wird entscheidend durch Suchmaschinen wie bspw. Google beeinflusst. Eine Webseite kann im Regelfall nur dann viele Besucher\*innen anziehen, wenn Sie eine hohe Platzierung in den Suchergebnissen belegt, d. h. bei einer Sucheingabe unter den angezeigten Treffern weit oben rangiert. Die meisten Webseiten leiden allerdings unter geringer Frequenz, weil sie schlecht platziert sind.

Suchmaschinenoptimierung ist handwerkliche Arbeit, die Zeit und Geduld erfordert. Hier lernen Sie, was Sie zur Optimierung Ihrer Webseite tun können. Inhalte:

■ Funktion von Suchmaschinen ■ Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung einfach und verständlich ■ wichtige Keywords für Webseiten herausfinden und implementieren ■ notwendige „Onpage“-Maßnahmen für bessere Rankings ■ effektives „Linkbuilding“ für Internetseiten ■ welche Maßnahmen Sie besser lassen sollten, um nicht „abgestraft“ zu werden ■ wie Sie Ihre Vorhaben mit verschiedenen kostenlosen Tools immer im Blick haben.

Dieses Seminar verschafft einen ersten Einblick, Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Es richtet sich ausdrücklich nicht an SEO-Agenturen, die im Bereich „SEO“ professionell für Kund\*innen tätig sind. Bitte beachten Sie: Es werden keine Programmierkenntnisse vermittelt.

**5053** **Freitag**, 15.12.2023,  
17.00–20.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
36,50 Euro (keine Ermäßigung)

## WordPress-Webseiten gestalten und pflegen

Birgit Hüpmeier



WordPress ist die meistgenutzte Software in Deutschland, um im Handumdrehen Webseiten zu bauen. Daher haben viele Firmen, Selbstständige

und Vereine diese Software im Einsatz, denn auch ohne Programmierkenntnisse kann man Webseiten gestalten und umsetzen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre WordPress-Seite selber erstellen und pflegen möchten.

Lerninhalte des Kurses sind: ■ Allgemeines zu WordPress ■ Benutzerverwaltung ■ Umgang mit Updates ■ Designvorlagen/Themenauswahl ■ Anlegen und Gestaltung von Seiten und Beiträgen ■ Gutenberg, – wichtige Plugins (Hilfsprogramme) kennenlernen und nutzen ■ Hinweise zu Impressum und Datenschutz ■ SEO-Grundlagen.

Voraussetzungen: PC-Kenntnisse und guter Umgang mit dem Internet.

**5056** **BEGINN:** 17.10.2023, 4x dienstags,  
17.30–20.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
83,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Gute Gestaltung von Social Media Content mit Canva

Vanessa Schmidt

Dieser Kurs richtet sich neben Social Media Interessierten insbesondere an Selbstständige und Arbeitnehmer\*innen, die im Beruf neben ihren normalen Tätigkeiten auch die Social Media Kanäle ihres Unternehmens betreuen und nur wenig Zeit haben, sich um das Design ihrer Kanäle zu kümmern. Mit Hilfe der einfach zu bedienenden Anwendung Canva lernen Sie schnelle und gute Social Media Postings zu entwerfen. Auf diese Weise können Sie Ihre Beiträge visuell aufwerten und in Ihrem Social Media Kanal für mehr Aufmerksamkeit sorgen. Als Mediengestalterin gibt die Dozentin Ihnen außerdem wertvolle Hinweise und Tipps zur ansprechenden Gestaltung Ihrer Posts. Voraussetzung: Computer-Kenntnisse sowie Grundwissen in der Anwendung von Social Media Kanälen.

**5057** BEGINN: 16.09.2023, 2x samstags,  
09.00-13.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
51,90 Euro (keine Ermäßigung)

**5058** BEGINN: 25.11.2023, 2x samstags,  
09.00-13.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemke,  
51,90 Euro (keine Ermäßigung)

### **Reels on Repeat – Einstieg in das Videomarketing**

Vanessa Schmidt

Videomarketing ist „die“ neue Art und Weise, Marketing zu betreiben, und hat längst simples Fotomarketing auf den sozialen Plattformen abgelöst. Dieser Kurs richtet sich an alle, die auf Instagram endlich professionell und kontinuierlich in die Welt der Reels einsteigen wollen.

In diesem Kurs lernen Sie, welche unterschiedlichen Formen von Reels es gibt, wie man die Kurzvideos am besten filmt, schneidet und hochlädt, was eigentlich „Trending Audios“ sind und wie man Reels effektiv für sein Unternehmen oder persönlichen Account nutzt.

Während Sie aktiv eigene Reel-Ideen umsetzen, bekommen Sie viele Tipps und Hinweise zu sogenannten „Transitions“ sowie Effekten. Als Mediendesignerin unterstützt Sie die Dozentin mit vielen Beispielen, um eigene Contentideen zu entwickeln.

Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet inklusive Ladegerät mit und, wenn Sie haben, ein dazugehöriges Stativ. Wer außerdem schon Ideen hat, was er filmen möchte, darf gern Requisiten und Material mitbringen.

Voraussetzungen: eigenes Instagram-Konto sowie Grundwissen im Umgang mit Instagram.

**5059** BEGINN: 04.11.2023, 2x samstags,  
09.00-13.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
51,90 Euro (keine Ermäßigung)

### **ChatGPT – Eine Einführung in die Welt des künstlich intelligenten Sprachsystems**

Tristan Mahlow

Künstliche Intelligenz und insbesondere ChatGPT ist derzeit in aller Munde und es macht den Anschein, als stünde ein radikaler, technischer Epochenwechsel durch diese Technologie vor der Tür. Dieser Kurs bietet eine verständliche Einführung in die Funktionsweise von ChatGPT, einem sogenannten „Big Language Model“ von OpenAI. Er richtet sich an Interessierte ohne oder mit nur wenigen technischen Vorkenntnissen und vermittelt praxisnahe Einsatzmöglichkeiten sowie konkrete Beispiele für den Einsatz von ChatGPT. Ziel der Veranstaltung ist, ein erstes Verständnis für diese Technologie zu entwickeln und einen Eindruck davon zu bekommen, wie OpenAI unsere Zukunft beeinflussen könnte.

**5065** **Mittwoch**, 20.09.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Kreatives Schreiben mit der künstlichen Intelligenz ChatGPT**

Tristan Mahlow

Wie kann eine Text-KI (künstliche Intelligenz) beim Verfassen von Texten unterstützen? Dieser Frage geht der Kurs nach und zeigt dabei anschaulich, dass der Einsatz von KI nicht bedeutet, die Arbeit vollständig dem Computer zu überlassen, sondern kreative Schreibprozesse zu unterstützen. Die Text-KI wird so zum Impulsgeber für eigene kreative Ideen und hilft dem Menschen auch mal auf die Sprünge, wenn die Muse mal nicht küsst.

**5066** **Samstag**, 25.11.2023,  
09.00-13.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
19,50 Euro (keine Ermäßigung)



**Baustoffmarkt HAPPE**  
Alles zum Bauen und Renovieren.

Paderborn ☎ (05251) 1582-0 Delbrück ☎ (05250) 9849-0

**FLIESEN** IN RIESIGER AUSWAHL Sowohl Baumarktware als auch Qualitätsfliesen!

## Was ist das Darknet? – Idee, Zugang und Nutzen

Alexander Hamann

Das sogenannte „Darknet“ gilt als Ort der Finsternis: Waffen, Drogen, Prostitution. Doch das Darknet hat auch eine helle Seite: Es ermöglicht, sich im Internet anonym zu bewegen, ohne von großen Konzernen ausgespäht zu werden oder digitale Spuren zu hinterlassen. Wer also großen Wert auf Datenschutz legt, ist im Darknet gut aufgehoben. Es bietet aber auch eine Möglichkeit für Menschen, die zum Beispiel in Autokratien leben, unbelehrt ihre Meinung zu sagen und kann so auch als ein demokratisches Instrument betrachtet werden. Was das Darknet ist und wie man die „helle Seite“ benutzt, lernen Sie in diesem Kurs.

**5074** BEGINN: 07.12.2023, 2x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemke,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

## KI-Werkzeuge im Internet – ChatGPT, Dall-E, Google Bard und Co.



Wilhelm Bürger

Sie bekommen Einblicke in die Möglichkeiten künstlich intelligenter Werkzeuge, die im Internet frei verfügbar sind. Lernen Sie, wie man das Textsystem ChatGPT verwendet oder wie Sie erstaunliche Bilder mit Hilfe der KI „Dall-E“ erstellen lassen können. Im Vergleich zu ChatGPT schauen wir uns auch das System von Google an. Neben dem praktischen „Ausprobieren“ werden auch Möglichkeiten, Grenzen und Gefahren dieser Technologien gemeinsam diskutiert.

**5075** Mittwoch, 29.11.2023,  
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
19,50 Euro (ermäßigt: 15,50 Euro)

## ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich?

siehe Kurs Nr. 1021


## Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

Hartmut Nehme

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freund\*innen und Partner\*innen zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freund\*innen aufgrund der gemachten Erfahrungen, Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu knüpfen. In diesem Vortrag lernen Sie die aktuellen Angebote kennen, um mit anderen Menschen im Internet Kon-

takte zu knüpfen und sich mit ihnen auszutauschen. Heutige Internetangebote bieten die Möglichkeit, leicht neue Partner\*innen zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit gleichgesinnten Menschen in Ihrer Umgebung treffen und mit Interessierten an Themen wie zum Beispiel Outdoor & Abenteuer, Familie, Essen & Trinken usw. Kontakt aufnehmen. Im Kurs zeigen wir die Vielfalt der Möglichkeiten neue Wege im Internet auszuprobieren. Die folgenden Bereiche werden während des Vortrages abgedeckt:

- sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen
- gemeinsam Reisen planen und anschließend durchführen
- Partner\*innen für bestimmte Stunden oder das Leben treffen
- Hilfestellungen zu bestimmten Fragestellungen erhalten
- gemeinsam schöne Abende mit interessanten Menschen erleben
- auf Reisen bei lokalen Gastgebern unterkommen
- neue Aktivitäten gemeinsam erfahren.

**5076** Montag, 04.12.2023,  
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
16,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Vernetzung, Entnetzung und die Sehnsucht nach Stille im digitalen Zeitalter

siehe Kurs Nr. 1020

## Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz – Was verbirgt sich hinter KI und wie wird sie unseren Alltag verändern?

Hartmut Nehme




Künstliche Intelligenz, häufig auch als **KI** abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Technologien der Gegenwart und Zukunft. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem zum Beispiel Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Andere befürchten, dass durch Künstliche Intelligenz Millionen von Arbeitsplätzen vernichtet werden.

Hier werden Sie mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut gemacht und Sie lernen an konkreten Beispielen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind mit KI zu leisten.

Während des Vortrages geht der Dozent auf folgenden Fragestellungen ein:

■ Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?  
■ Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz? ■ Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln? ■ Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen? ■ Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze? ■ Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits? ■ Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen? ■ Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz? ■ Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft? ■ Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

**5077 Montag, 06.11.2023,**  
18.30–21.00 Uhr (3 Ustd.)  
 Online-Veranstaltung,  
16,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Wie Künstliche Intelligenz unsere Arbeitswelt verändert

siehe Kurs Nr. 1034

## Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

siehe Kurs Nr. 1046

## NFTs und Metaverse

Hartmut Nehme

**NFTs** sind eine Art digitaler Eigentumsnachweise für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer\*innen die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

**5078 Montag, 27.11.2023,**  
18.30–21.00 Uhr (3 Ustd.)  
 Online-Veranstaltung,  
16,10 Euro (keine Ermäßigung)

## COMPUTER FÜR ÄLTERE



### PC Einsteigerkurs für Senior\*innen



Karl-Heinz Kaiser

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die den Umgang mit dem PC erlernen möchten. Dazu sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Auf verständliche Weise werden alle wesentlichen Grundkenntnisse vermittelt, die ein selbstständiges Arbeiten am Computer ermöglichen: PC-Bestandteile (Monitor, Drucker, Computer, etc.), Textverarbeitung mit Word, Internet (Suchmaschinen, E-Mail).

**5080 BEGINN: 07.11.2023, 4x dienstags,**  
15.00–17.15 Uhr (12 Ustd.)  
vhs im Riemke,  
53,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Handykurs für Senior\*innen – Smartphones und Tablets richtig bedienen



Benedikt Krinn

Es geht um Smartphones und Tablets in den Händen von Menschen, die nicht mehr ganz jung sind, aber noch jung genug, um sich näher mit den unendlichen Möglichkeiten dieser elektronischen „Wundergeräte“ zu beschäftigen, und die neugierig sind und sich fragen: Was kann so ein Smartphone Gutes für mich tun?

Der Kurs beginnt mit einer 45-minütigen Informationsveranstaltung, bei der wichtige Details zu den internetfähigen mobilen Endgeräten angesprochen und erklärt werden. Erste Fragen können hier schon gestellt werden.

Im zweiten Teil setzt sich der Kursleiter mit den Teilnehmenden jeweils für die Dauer von 45 Minuten zusammen und beantwortet individuelle Fragen zum verwendeten Gerät. Sie bekommen Unterstützung bei der Navigation durch die Menüs, Unterverzeichnisse, Apps und Stores.

Ziel des Kurses ist es, Sie auf dem Weg des digitalen Wandels zu unterstützen und somit Ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu verbessern.

Die Einzeltermine werden nach dem ersten Teil des Kurses vor Ort abgestimmt. Bitte überlegen Sie sich im Voraus, welche Fragen bzw. Themen Sie besonders interessieren, notieren Sie sich die Fragen und bringen Sie die Notizen mit zum ersten Kurstermin. Voraussetzung: ein eigenes Smartphone oder Tablet. In der Gebühr enthalten sind 45 Min. Vortrag und 45 Min. Einzelberatung. Es ist unbedingt nötig, zum ersten Termin zu erscheinen.

**5082** **Mittwoch**, 08.11.2023,  
10.00-12.45 Uhr (1 UStd. plus 1 UStd.  
nach Vereinbarung)  
vhs am Stadelhof,  
29,90 Euro (keine Ermäßigung)

**5083** **Mittwoch**, 30.11.2023,  
10.00-12.45 Uhr (1 UStd. plus 1 UStd.  
nach Vereinbarung)  
vhs Fürstenbergstraße,  
29,90 Euro (keine Ermäßigung)

### **Smartphone und Tablet (Android-Betriebssystem) für Senioren – Wie bediene ich mein Gerät?**

Wer ein Smartphone oder ein Tablet-Computer mit einem Android-Betriebssystem besitzt (z. B. von Samsung, Huawei, usw.) und noch nicht viel Erfahrung im Umgang mit diesen Geräten besitzt, hat zu Beginn sicherlich viele Fragen: Wie kann ich mit dem Gerät ins Internet gehen? Wie verbinde ich mein E-Mailkonto mit dem Gerät? Was ist eine Cloud oder wo finde ich meine Fotos und Dateien wieder? Wie bekomme ich Apps auf mein Gerät? Sie lernen in diesem Kurs wichtige Grundlagen zum Umgang mit der Technik und bekommen hilfreiche Tipps, wie sie im Alltag die Vorteile des mobilen Endgerätes nutzen können. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen. Voraussetzungen: Für eine Kursteilnahme ist ein Smartphone oder Tablet mit dem Android-Betriebssystem erforderlich.

**5084** **BEGINN:** 21.09.2023, 2x donnerstags,  
16.45-19.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
29,90 Euro (keine Ermäßigung)

### **Apple iPad und iPhone für Senioren – Wie bediene ich mein Gerät?**

Wer ein Smartphone oder ein Tablet-Computer von dem Hersteller Apple besitzt und noch nicht viel Erfahrung im Umgang mit diesen Geräten besitzt, hat zu Beginn sicherlich viele Fragen: Wie kann ich mit dem Gerät ins Internet gehen? Wie verbinde ich mein E-Mailkonto mit dem Gerät? Was ist die iCloud oder wo finde ich meine Fotos und Dateien wieder? Wie bekomme ich Apps auf mein Gerät? Sie lernen in diesem Kurs wichtige Grundlagen zum Umgang mit der Technik und bekommen hilfreiche Tipps, wie

sie im Alltag die Vorteile des mobilen Endgerätes nutzen können. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen.

Voraussetzungen: Für eine Kursteilnahme ist ein iPad oder iPhone von Apple erforderlich.

**5085** **BEGINN:** 18.09.2023, 2x montags,  
16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
29,90 Euro (keine Ermäßigung)

### **Offene Computer- und Handy-Sprechstunde für die Generation 55 plus**

Hans Montag, Heinz Pöschl, Karl-Heinz Kaiser

Die Veranstaltung ist keine Schulung im klassischen Sinne. Sie ist ein Projekt Computer- und technik-begeisterter Laien, die mit ihrem Wissen und ihrem Erfahrungsschatz unentgeltliche Hilfestellung bei Problemen mit Handy und Computer (Internet, E-Mail) anbieten.

Handy, Laptop oder Notebook können mitgebracht werden. Kommen Sie einfach vorbei. Hans Montag (SeniorTrainer), Karl-Heinz Kaiser und Heinz Pöschl arbeiten ehrenamtlich und freuen sich auf Sie.

In den Ferien findet die Sprechstunde nicht statt.

**5090** **BEGINN:** 10.08.2023, 8x donnerstags,  
15.00-17.00 Uhr (21 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5091** **BEGINN:** 19.10.2023, 9x donnerstags,  
15.00-17.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## **WINDOWS · DATEIMANAGEMENT**

### **Computer-Basiswissen – Grundlagen intensiv am Vormittag**



Wilhelm Bürger

Gemeinsam schaffen Sie eine Grundlage für das selbstständige Arbeiten am Computer. Sie lernen, Ihre Dateien mit dem Windows-Explorer systematisch zu verwalten, Ordnerstrukturen anzulegen und Ihre Daten auf unterschiedlichen Datenträgern zu sichern. Sie erhalten einen Einblick in die Textverarbeitung mit Word, die Tabellenkalkulation mit Excel und in das Arbeiten mit dem Internet. Anhand zahlreicher Beispiele wird der Umgang mit diesen Programmen geübt und vertieft.

Inhalte: ■ Windows Datei-Explorer ■ Word: Erfassen eigener Texte inklusive Fehlerkorrektur und Formatierung, Gestaltung von Tabellen und Einfügen von Grafiken ■ Excel: Grundlagen der Tabellenkalkulation, Arbeiten mit Formeln und Diagrammen ■ Internet: Tipps und Tricks, Versenden von E-Mails, Kalenderfunktionen etc.

Voraussetzung: geringe PC-Grundkenntnisse



**5161** BEGINN: 19.10.2023, 6x donnerstags,  
09.00-12.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
92,30 Euro (keine Ermäßigung)

### Computer-Basiswissen – Aufbaukurs am Vormittag

Wilhelm Bürger

Anhand weiterführender Beispiele werden der Umgang mit Word, Excel und Internetbrowsern wiederholt und vertieft. Außerdem intensivieren Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Windows Explorer. Microsoft Word: Textgestaltung, Formatierung, Tabellen und Grafiken, komplexe Beispiele.

■ Excel: Tabellenerstellung, grafische Darstellungen, komplexe Beispiele.

■ Internet: praktische Beispiele, Lesezeichen/Favoriten, Versenden von E-Mails, weitere Apps von Google.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse oder die Teilnahme am IT Basiswissen Grundkurs.

**5162** BEGINN: 30.11.2023, 3x donnerstags,  
09.00-12.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Windows 11 – Einführung in die Verwendung des Betriebssystems am Computer



Viele neue und jüngere Computer laufen inzwischen mit Windows 11, dem Nachfolger des bisher weit verbreiteten Betriebssystems Windows 10. Mit der Umstellung auf ein neues Betriebssystem ändern sich meist einige sehr auffällige Aspekte, wie z.B. das Design der Bildschirmoberfläche, und viele kleine Details, die manchmal übersehen oder nicht wiedergefunden werden. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich grundsätzlich mit dem neuen Betriebssystem auseinandersetzen möchten und lernen wollen, wie man sich in der neuen Computerumgebung zurecht findet, wie die wichtigsten Grundfunktionen (jetzt) funktionieren und welche Kniffe es zur Arbeitserleichterung gibt. Voraussetzungen: Es sind keine Computerkenntnisse erforderlich.

**5163** BEGINN: 19.10.2023, 3x donnerstags,  
17.30-19.45 Uhr (9 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
45,80 Euro (keine Ermäßigung)



Windows, S, Apple, iOS, Office....

Sie haben **Fragen** zu einer bestimmten Software oder **Probleme**, die Sie alleine nicht lösen können?

Nutzen Sie doch unsere **kostenlose "vhs-Online-Sprechstunde"**.

Expert\*innen aus den unterschiedlichsten Bereichen stehen Ihnen zu bestimmten Zeiten **online** zur Verfügung.

Alle **Infos und Anmeldung** unter [vhs-Sprechstunde.online](https://vhs-sprechstunde.online)





vhs-Sprechstunde.online

## Computerkenntnisse in den Kursen

Ist der Kurs für mich geeignet? Diese Frage stellen sich unsere Teilnehmenden häufig, wenn sie durch einen Kurstitel oder eine Kursbeschreibung angesprochen werden. Am Ende der jeweiligen Kursbeschreibung wird meist aufgeführt, welche Anforderungen der Kurs von Ihnen verlangt. Kurse „ohne Vorkenntnisse“ können ohne Zögern besucht werden, selbst wenn Sie noch keinerlei Erfahrungen mit Computern oder mobilen Endgeräten wie Tablets oder Smartphones gemacht haben. „Grundlegende Kenntnisse“ erfordern ein Minimum an Computerwissen. Dazu gehört, dass Sie selbstständig die jeweiligen Geräte ein- und ausschalten können, dass Sie sowohl die Tastatur, die Maus oder den Touch-Screen bedienen können und dass Sie in der Lage sind, Programme/Apps auf dem jeweiligen Gerät zu öffnen und zu schließen. Zu grundlegenden Kenntnissen gehört auch, dass Sie in der Lage sind, mit einem sogenannten Internetbrowser (Programm/App) ins Internet zu gehen.

In manchen Kursen, vor allem, wenn es um spezielle Computer-/Tablet-/Smartphoneprogramme geht, sollten wenigstens Grundkenntnisse vorhanden sein. Überdies ist es dann wünschenswert, wenn Sie schon regelmäßig mit entsprechenden Geräten arbeiten, damit Grundfunktionen und Bewegungsabläufe bei der Verwendung des jeweiligen Gerätes geübt sind.

Grundsätzlich gilt aber: Haben Sie Zweifel, rufen Sie uns gerne an! Unsere Dozent\*innen sind darum bemüht, auf die individuellen Fähigkeiten und Wünsche der Teilnehmenden einzugehen und ihnen eine bedarfsgerechte Weiterentwicklung ihrer Computerkenntnisse zu ermöglichen.

## IT fürs Büro

Claudia Pagel

Wenig Erfahrung oder aus der Übung gekommen? Machen Sie sich fit fürs Büro. Dieser Kurs richtet sich an Berufs- und Wiedereinsteigende, aber auch an kaufmännische Beschäftigte. Im Zentrum steht die Verwendung der Microsoft Office 2016 Produkte Word, Excel und Outlook, u.a. mit folgenden Lerninhalten:

Word: Geschäftsbrief nach DIN 5008, Aufbau und Gestaltungsregeln. Es geht unter anderem um die Elemente Textfelder, Bilder, Formen, Kopf- und Fußzeilen.

Excel: Tabellenaufbau, Formeln und Funktionen

Outlook: E-Mails und Termingestaltung.



**5175** BEGINN: 14.11.2023, 6x dienstags,  
18.00-21.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
111,50 Euro (ermäßigt: 87,50 Euro)

## MS Outlook – Büromanagement mit Outlook

Jens Glowatzki

Microsoft Outlook ist viel mehr als ein einfaches E-Mailprogramm und für die Selbstorganisation im Büroalltag ein ausgesprochen hilfreiches Hilfsmittel. Verwalten Sie ab sofort professionell Ihre Kontakte, Aufgaben, E-Mails, Serien-E-Mails, Notizen, Termine und Office-Dokumente.

Zunächst lernen Sie im Kurs die Grundfunktionen der Software kennen. Anschließend wird in praktischen Übungen mit allen Möglichkeiten von planen, Aufgaben anlegen und zuteilen sowie deren Arbeitsstand kontrollieren. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Kontakte anlegen, organisieren und kategorisieren.

**5178** BEGINN: 14.09.2023, 3x donnerstags,  
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
53,90 Euro (keine Ermäßigung)

**5179** BEGINN: 08.11.2023, 3x mittwochs,  
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
53,90 Euro (keine Ermäßigung)

## MS OneNote im Büromanagement – Professionelle Anwendungsszenarien

Thorsten H. Bradt



Im Büromanagement ermöglicht Microsoft OneNote eine zuverlässige Zusammenarbeit zentraler sowie dezentraler Teams. Der dazu erforderliche Wissenstransfer erfolgt auf der Grundlage cloudbasierter Notizbücher, deren multimediale Inhalte unter den Beteiligten nicht nur ausgetauscht, sondern von diesen auch bearbeitet werden können.

Ein weiteres professionelles Einsatzgebiet von One-Note stellt die konkrete Projektarbeit dar, bei der etwa ein wechselseitiger Datenaustausch mit Outlook die Koordination von Aufgaben und Terminen in Arbeitsgruppen gewährleisten soll. Editierbare Excel-Arbeitsmappen können ebenfalls ausgetauscht werden.

Voraussetzung: Es sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

**5181** BEGINN: 04.10.2023,  
2x (Mittwoch und Donnerstag),  
10.30-12.00 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Lean Office – das produktive Büro

Thorsten H. Bradt

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung.

Das Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) aus. Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte – etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder, weitergehend, brachliegende Talente von Mitarbeiter\*innen –, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren. Ziel dieses Digitalkurses ist eine substantielle Einführung in die Thematik.

**5183** Donnerstag, 26.10.2023,  
20.00-21.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Klassisches Projektmanagement – Microsoft Project

Thorsten H. Bradt

Unter Microsoft Project, das sich nahtlos in das Office-Paket von Microsoft eingliedert, werden sogenannte Vorgänge bearbeitet. Gemeint sind damit unter anderem individuell oder auf eine Teamarbeit angelegte Aufgabe. Dabei können sequenzielle oder iterative Entwicklungen vollständig abgebildet werden. Ein Basisplan bedingt in der Folge einen Soll-Ist-Vergleich während laufender Projekte. Balkenpläne (Gantt-Diagramme) stellen sich dabei als wesentliches Visualisierungs- und gleichsam Steuerungselement für ein Monitoring oder/und Controlling dar.

Ziel dieses Digitalkurs ist die fundierte Einführung in das klassisch phasenbasierte Projektmanagement unter Microsoft Project.

Voraussetzungen: Es sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

**5185** Samstag, 02.12.2023,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
140,00 Euro (keine Ermäßigung)

## „Fluide“ Kommunikation: Wissenstransfer – MS SharePoint

Thorsten H. Bradt

Moderne Unternehmensstrukturen erfordern eine konsistente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler Teams sowie eine transparente interne und externe Kommunikation.

Microsoft SharePoint stellt sich als web- bzw. internetbasierte Plattform, die diesem Anspruch umfassend genügt dar.

Teamwebsites dienen dem Wissensmanagement bzw. -transfer in Arbeitsgruppen, Kommunikationswebsites hingegen der Unternehmenskommunikation „nach außen“ (Öffentlichkeitsarbeit bzw. Public Relations). Ziel dieses Digitalkurses ist es, den Teilnehmer\*innen einen zuverlässigen Einblick in sämtliche wesentliche Funktionen von SharePoint zu vermitteln.

Voraussetzungen: Es sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

**5186** BEGINN: 18.12.2023, 2x (Montag und Dienstag),  
10.30-12.00 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Büromanagement und Teamarbeit – Microsoft 365

Thorsten H. Bradt

Im Zentrum des modernen Büroalltags steht eine transparente Zusammenarbeit von zentralen und dezentralen Teams sowie die „fluide“ Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. Die Produktivitätscloud Microsoft 365 ermöglicht insoweit eine erhebliche Steigerung der Arbeitseffizienz – dies auf sämtlichen Ebenen.

Über klassische Anwendungsbereiche hinaus stehen mit Microsoft 365 mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse sowie überhaupt zur Optimierung etablierter Workflows bereit. Zudem ermöglicht die Plattform eine gezielte Steuerung der internen sowie externen Unternehmenskommunikation (besonders Wissensmanagement bzw. -transfer und Öffentlichkeitsarbeit).

Voraussetzungen: Es sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

Kernthemen:

- Systematische Einführung in die Produktivitätscloud
- Klassische Anwendungen – Szenarien (Geschäftskorrespondenz usw.)
- Dokumentenmanagement und Öffentlichkeitsarbeit bzw. Marketing
- Werkzeuge zur Prozessoptimierung im Detail

■ Das **PLUS:** „Kleine Helferlein“ – To Do, Planner usw.

Eingesetzt wird die Konferenzsoftware **ZOOM** (DSGVO-konforme Version).

**5187 Montag – Freitag, 11.12.2023 – 15.12.2023, 09.00-16.30 Uhr (40 UStd.)**



Online-Veranstaltung,  
350,00 Euro (keine Ermäßigung)

## MICROSOFT WORD

### Word Grundlagen am Vormittag

Claudia Pagel



Textverarbeitung mit Microsoft Word gehört zum Standard im Büroalltag. Lernen Sie grundlegende Techniken in der Anwendung von Microsoft Word 2016.

Nach dem Kurs können Sie ihre Texte bearbeiten, verändern und formatieren. Sie lernen die Speicher- und Druckfunktion des Programms kennen und den richtigen Einsatz von Tabulatoren und Tabellen. Darüber hinaus erfahren Sie mehr über den professionellen Umgang mit der Arbeitsoberfläche von Word und der Arbeit mit den Symbolleisten.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und eine gute Beherrschung der Tastatur.

**5221** BEGINN: 16.11.2023, 3x donnerstags,  
08.30-11.30 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemke,  
59,90 Euro (ermäßigt: 47,90 Euro)

### Serienbrief mit Microsoft Word gestalten – Grundlagen

Claudia Pagel

Sie möchten einen Brief in Microsoft Word schreiben und diesen per Post an viele verschiedene Adressen schicken? Müssen Sie jede Adresse einzeln neu eingeben und die Anrede anpassen? Nein! Lernen Sie die ersten notwendigen Komponenten des Serienbriefes kennen und vertiefen Sie das Zusammenstellen eines Serriendokumentes bis zum fertigen Versand oder Druck. Das erlernte Wissen wird in kleinen Übungseinheiten umgesetzt. Am Ende des Kurses können Sie ein einziges Worddokument personalisiert und ohne viel Arbeitsaufwand an eine nahezu unendliche Anzahl von Empfänger\*innen erstellen. Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit den Microsoft Office Versionen ab 2016.

**5223** Freitag, 08.12.2023,  
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemke,  
16,10 Euro (keine Ermäßigung)



### Tastatschreiben – schnell gelernt

inkl. Lehrbuch & Schreibtrainer

Petra Bergen



Wer mit dem 2-Finger-Suchsystem schreibt, lenkt den Blick stets zwischen Tastatur und Bildschirm hin und her. Das erzeugt Fehler, frisst Zeit und ermüdet. Beim Schreiben mit 10 Fingern bleibt der Blick auf dem Bildschirm, Schreiben und Kontrollieren geschehen zeitgleich.

Es ist möglich, das sogenannte Blindschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung und Anwendung von Assoziationstechniken ermöglichen es, in wenigen Stunden die Tastatur sicher zu bedienen. Mit Hilfe dieser Methode, die viel Spaß macht und sich an Menschen richtet, die wenig Zeit haben, aber Tastaturkenntnisse zum Mailen oder Text schreiben benötigen, ist die Technik schnell gelernt. In dem gesamten Kurs sind bereits Übungsphasen enthalten.

Bitte beachten Sie: Für einen optimalen Lernerfolg ist es unbedingt erforderlich, an allen Terminen teilzunehmen!

**5234** BEGINN: 23.10.2023, 4x montags,  
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemke,  
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

## MICROSOFT EXCEL

### Excel – Grundlagen kompakt in einer Woche

Petra Bergen



Dieser Kurs vermittelt die Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Eingabe, Bearbeitung und Formatierung von Tabellen sind ebenso Thema wie das Berechnen der Daten mithilfe von Formeln und Funktionen und die grafische Umsetzung in Diagrammen. Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend üben Sie anhand konkreter Beispiele die Arbeit mit Formeln und Funktionen und die Erstellung von Tabellen für Berechnungen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows.

**5326** BEGINN: 16.10.2023, 4x montags,  
18.00-21.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemke,  
75,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Excel – Grundlagen am Vormittag

Claudia Pagel

Dieser Kurs vermittelt die Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Eingabe, Bearbeitung und Formatierung von Tabellen sind ebenso Thema wie das Berechnen der Daten mithilfe von Formeln und Funktionen und die grafische Umsetzung in Diagrammen. Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend üben Sie anhand konkreter Beispiele die Arbeit mit Formeln und Funktionen und die Erstellung von Tabellen für Berechnungen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows.

**5327** BEGINN: 06.12.2023, 3x mittwochs,  
08.30-11.30 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
59,90 Euro (ermäßigt: 47,90 Euro)

## Excel – Aufbau kompakt (inkl. Lehrbuch)

Petra Bergen

Der Kurs wendet sich an Nutzer\*innen von Excel 2010/2013/2016, da sich die Versionen nur in wenigen Details unterscheiden. Mit diesem Kurs erweitern und festigen Sie Ihre Kenntnisse in Excel. Lernen Sie viele Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre tägliche Arbeit einfacher und schneller gestalten.

Lerninhalte: Mit Excel-Formeln Berechnungen auf einfache Art und Weise durchführen, Arbeiten mit mathematischen Funktionen (**RUNDEN, AUFRUNDEN, ABRUNDEN**), Datums- und Zeitfunktionen (**HEUTE, JETZT, TAG, STUNDE, MINUTE, WOCHENTAG**), Arbeiten mit der **WENN**-Funktion (einfache und verschachtelte), Matrixfunktionen (**VERWEIS, S-VERWEIS, W-VERWEIS**). Größere Datenmengen im Griff behalten und auswerten, Daten kombinieren und konsolidieren, Daten mit dem AutoFilter filtern, Daten mit Pivot-Tabellen zusammenfassen und auswerten, Zahlen gekonnt in Form von aussagekräftigen Diagrammen in Szene setzen, Erstellen und Verändern von Diagrammen, weitere ausgewählte Inhalte der Schulungsunterlage.

Voraussetzung: Excel-Grundlagenkenntnisse oder Teilnahme am Excel Grundlagenkurs.

**5329** BEGINN: 22.11.2023, 4x mittwochs,  
18.00-21.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
94,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Excel: Wenn-Funktion und S-Verweis verwenden

Petra Bergen

Diese beiden Funktionen werden im **MS** Excel am häufigsten verwendet und können zur Organisation von Daten in einer Excel-Tabelle sehr hilfreich sein. Allerdings gibt es bei der Verwendung auch so manchen Fallstrick. In diesem Kurs lernen Sie sowohl den Nutzen als auch die sichere Verwendung der beiden Funktionen kennen.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse **MS** Excel

**5330** BEGINN: 07.12.2023, 2x donnerstags,  
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Excel für Kaufleute

Petra Bergen

In beinahe jedem Büro fallen kaufmännische Aufgaben an, die sich mit **MS** Excel hilfreich organisieren lassen. Vom Erfassen von Arbeitszeiten, über Warenplanung bis hin zur Verwaltung von Darlehen und Kassenbeständen. Wenn Sie lernen möchten, wie Sie Excel für Kaufleute sinnvoll nutzen, ist dieser Workshop richtig. Sie lernen:

- ein Kassenbuch, ein Wareneingangsbuch, ein Haushaltsbuch, einen Urlaubsplaner, einen dynam./ ewigen Jahreskalender mit gesetzl. Feiertagen, Dropdownfelder zu erstellen
- professionell Arbeitszeiten erfassen (mit einer Wenn-dann-sonst-Funktion)
- (Vorwärts-, Rückwärts- und Differenz-)Kalkulationen zu erstellen
- den Break-Even-Point und die opt. Bestellmenge ermitteln
- Namen zu vergeben und in Formeln einsetzen
- Datenbank mit Eingabemaske und ein Gantt Diagramm mit bedingter Formatierung zu erstellen
- Aktien verwalten und Annuitätendarlehen berechnen

Darüber hinaus lernen Sie Shortcuts und Tipps und Tricks zum schnellen Arbeiten mit Excel kennen. Voraussetzung: Sie sollten schon Erfahrungen mit Excel haben, Sie müssen aber kein Profi sein.

**5332** BEGINN: 27.11.2023, 3x montags,  
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
46,70 Euro (keine Ermäßigung)



## MICROSOFT POWER POINT

### MS PowerPoint Grundlagen



In der Regel werden Vorträge visuell durch eine PowerPoint-Präsentation unterstützt. Mit Hilfe von Bildern, Grafiken, Texten kann ein Vortrag auf diese Weise im Gedächtnis des Publikums bleiben. Wie eine solche Präsentation mit Microsoft PowerPoint erstellt wird, lernen Sie in diesem Kurs.

Sie werden Texte und Bilder in der Software zusammenstellen, vorgefertigte Folienlayouts verwenden und anpassen können sowie „Bewegungen“ durch das Einfügen von Animationen erstellen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

### MS PowerPoint intensiv am Vormittag – Grundlagen

Wilhelm Bürger

**5340** BEGINN: 15.11.2023, 2x mittwochs,  
09.00-12.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
41,10 Euro (ermäßigt: 33,10 Euro)

### MS PowerPoint – Grundlagen

Petra Bergen

**5341** BEGINN: 06.12.2023, 2x mittwochs,  
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemke,  
31,70 Euro



**Bildungsmanagement  
im digitalen Zeitalter**

vielseitig und modular  
[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

## Prezi – dynamische Präsentationen. Die webbasierte PowerPoint-Alternative

Thorsten H. Bradt

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch das Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet dazu zahlreiche innovative Möglichkeiten zur Visualisierung sowie Animationseffekte, die es den Präsentierenden im Idealfall ermöglichen, das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“. Neben einer grundlegenden Darstellung der Funktionalität von Prezi werden leicht zu erlernende Tipps und Tricks zur strategischen Kommunikation vermittelt.

Lerninhalte:

■ die wichtigsten Funktionen von Prezi ■ das Geheimnis von Präsentationen, die im Gedächtnis bleiben ■ das Drehbuch – Konzeptentwicklung und Regieanweisungen, Storyboards ■ Fernpräsentationen (Live Prezi) ■ Prezi Design – gehirngerechte Kommunikation komplexer Inhalte

**5350** Dienstag, 24.10.2023,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)



## FOTO · GRAFIK · DTP

**DTP** ist die Abkürzung für Desktop-Publishing und bezeichnet Computerprogramme, mit denen Druckerzeugnisse grafisch-gestalterisch vorbereitet werden können.

### Digitale Bildbearbeitung am Computer

Jens Glowatzki



Wer ein kostenloses, professionelles Bildbearbeitungsprogramm sucht, findet mit **GIMP** eine Software mit vielfältigen Funktionen zur digitalen Arbeit an Bildern. Sie lernen in diesem Kurs grundlegende Kenntnisse der digitalen Bildbearbeitung mit **GIMP**. Durch viele praktische Übungen erweitern Sie zum einen Ihre Fähigkeiten der Bildbearbeitung und lernen zum anderen zeitgleich die Vorzüge des Programms kennen. Das erworbene Wissen ist in großen Teilen auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme übertragbar.

Voraussetzung: mindestens PC-Grundkenntnisse

**5410** BEGINN: 29.11.2023, 4x mittwochs,  
18.00-21.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
70,70 Euro (keine Ermäßigung)

### Eigene Fotobücher kreativ gestalten

siehe Kurs Nr. 2804

## Flyer, Plakate, Zeitschriften: Wie gestalte ich gute Druckvorlagen (mit Affinity Publisher)?

Vanessa Schmidt



Im Fokus steht die Einführung in das (digitale) Design von grafischem Material und insbesondere Druckprodukten. Die Teilnehmenden analysieren gemeinsam Designs und entwickeln so ein Gespür für Formen, Farben und Schriften – und ganz nebenbei erlernen sie praxisorientiert, wie sie eigene Designs in der Software Affinity Publisher erstellen können. Affinity Publisher ist eine gute Alternative zu bspw. In Design von Adobe, wobei trotz gleichem Funktionsumfang Affinity Publisher wesentlich kostengünstiger und einfach zu bedienen ist. Neben den grundlegenden Funktionen des Programms werden auch Tipps und Tricks gegeben, die den Workflow erleichtern. Doch der Kurs beschränkt sich nicht nur auf die Arbeit am Computer, sondern ermutigt die Teilnehmenden auch, sich mit kreativen Prozessen, Papieren und Farbauswahlen zu beschäftigen. Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmenden eigene Designs erstellen, die im Anschluss tatsächlich gedruckt werden können. Seien es Einladungen, Visitenkarten, Postkarten, Briefpapiere oder Notizblöcke – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Voraussetzung: gute Computer-Kenntnisse. Keine Vorkenntnisse für Affinity Publisher oder ähnliche Grafikprogramme notwendig.

**5412** BEGINN: 23.10.2023, 4x montags,  
18.00-21.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
75,50 Euro (keine Ermäßigung)

## BETRIEBLICHE IT-ANWENDUNGEN

### DATEV, Lexoffice und SAP R/3

In sechs aufeinander folgenden Veranstaltungen mit einer Dauer von je 30 Minuten lernen Sie an ausgewählten Beispielthemen die Inhalte der Kurse zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3 kennen. Die Kurse können je nach Interesse einzeln oder zusammen gebucht werden.

Anmeldeschluss: 04.09.2023.

### DATEV Lohnabrechnung mit Demo – Erfassung von Mitarbeiter\*innen- stammdaten, Vorbereitung der Lohnabrechnung

Willi Wagner

**5611** Samstag, 09.09.2023,  
09.00-09.30 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



### DATEV Finanzbuchführung mit Demo – Kontierung und Buchungserfassung von Geschäftsvorfällen

Willi Wagner

**5612** Samstag, 09.09.2023,  
10.00-10.30 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



### SAP R/3 Grundlagen mit Demo – Konzept, Module und Benutzeroberfläche

Willi Wagner

**5613** Samstag, 09.09.2023,  
11.00-11.30 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



### SAP R/3 Anwendungen mit Demo – ausgewählte Anwendung nach Abstimmung mit Teilnehmenden

Willi Wagner

**5614** Samstag, 09.09.2023,  
14.00-14.30 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



### Lexoffice FiBu und Lohn – Buchen von Geschäftsfällen und Entgeltabrechnung

Willi Wagner

**5615** Samstag, 09.09.2023,  
15.00-15.30 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



### Vorstellung der 3 Online-Kurswochen – Inhalte zu den Themen DATEV-Integration, Digitalisierung und Geschäftsprozesse mit SAP R/3

Willi Wagner

**5616** Samstag, 09.09.2023,  
16.00-16.30 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



### Digitalisierung in Buchhaltung und Lohn- abrechnung am Beispiel Lexoffice/Lexware

Willi Wagner

Sie lernen die Veränderung von Arbeitsprozessen durch Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die veränderten Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet. Die Teilnehmenden arbeiten während des Kurses fallweise mit diesen Programmen. Gegenstand sind auch der rechtliche Rahmen, mit

der Digitalisierung verbundene Probleme im Arbeitsleben sowie die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Prozesse.

Lerninhalte:

GoBD: rechtliche Grundlage für die Digitalisierung im Rechnungswesen; Lexoffice: Programmfunktionen, digitale Belege und Belegverarbeitung in Buchhaltung, Auftragswesen und Entgeltabrechnung; Lexware: Programmfunktionen, Buchung digitaler Belege, digitale Personalakte, Digitalisierung in der Entgeltabrechnung, Import und Export von Daten, Schnittstellen; Digitale Betriebsprüfung durch die Finanzverwaltung; Datenschutz und Datensicherheit Die Teilnehmenden bearbeiten auf ihrem PC kleine Beispielfälle mit den Programmen Lexoffice und Lexware. Hierzu ist eine Registrierung zur Nutzung der Demo-Versionen erforderlich.

Anmeldeschluss: 16.10.2023

**5620 Montag – Freitag, 23.10.2023 – 27.10.2023,**  
09.00-16.30 Uhr (40 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
250,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

Willi Wagner

Die Teilnehmenden lernen die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der DATEV-Software Mittelstand kennen.

Lerninhalte: Einrichten eines Firmenstamms; Anlage und Pflege von Mitarbeiterstammdaten; Erfassung von Lohndaten und Durchführung einer Lohnabrechnung; Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse; Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung; Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz, Zahlungsverkehr.

Die Teilnehmenden bearbeiten Beispielfälle mit der Software DATEV Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der DATEV eG.

Anmeldeschluss: 13.11.2023

**5621 Montag – Freitag, 20.11.2023 – 24.11.2023,**  
09.00-16.30 Uhr (40 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
250,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in Logistik und internem/externem Rechnungswesen

Willi Wagner

Die Teilnehmenden lernen den Einsatz von SAP R/3-Modulen in den Bereichen Beschaffung, Vertrieb, Kostenrechnung und Controlling sowie Finanzwesen/Buchhaltung kennen.

Es wird aufgezeigt, in welcher Weise die integrierte Unternehmenssoftware SAP R/3 die Ausführung betrieblicher Kernprozesse unterstützt.

Inhalte sind:

Geschäftsprozesse und Geschäftsprozessmodellierung; das integrierte R/3-System; SAP-Basis und Benutzeroberfläche; Modul MM: Einkauf und Bestandsführung; Modul SD: Kundenauftragsbearbeitung und Versand; Modul CO: Controlling und Kostenrechnung; Modul FI: Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung; Unterschiede zu SAP ERP und S/4HANA

Bei der Vorstellung der Module erfahren Sie, wie Anwender ausgewählte betriebliche Aufgaben aus den Bereichen Logistik und Rechnungswesen mit SAP R/3 lösen.

Zur Demonstration wird eine Simulationssoftware von SAP R/3 eingesetzt. Die Teilnehmenden können im Online-Kurs nicht auf diese Software zugreifen oder selbst Übungen an ihren Rechnern ausführen.

Anmeldeschluss: 27.11.2023

**5622 Montag – Freitag, 04.12.2023 – 08.12.2023,**  
09.00-16.30 Uhr (40 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
250,00 Euro (keine Ermäßigung)

## BUCHFÜHRUNG · FINANZEN

### Buchführung – Grundlagen

Maria-Elisabeth Mertensmeier



Der Kurs richtet sich an Interessierte, die den Einstieg in die Buchführung planen. Es werden die Grundlagen der Buchführung vermittelt, die erste Schritte und das Verständnis in das betriebliche Rechnungswesen darstellen. Sie befassen sich mit folgenden Themen, die anhand konkreter Praxisbeispiele vertieft werden:

■ Bedeutung der Buchführung ■ Inventur ■ Inventar und Bilanz ■ Bestandskonten ■ Buchungssystematik, Erfolgskonten ■ Geschäftsgang mit Bestands- und Erfolgskonten ■ Umsatzsteuer.

Es sind keinerlei Voraussetzungen erforderlich.

**5720** BEGINN: 12.09.2023, **2x wöchentlich**  
(dienstags und donnerstags), insgesamt  
6 Termine, jeweils 18.00-21.15 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
102,80 Euro (keine Ermäßigung)

**5721** BEGINN: 28.11.2023, **2x wöchentlich**  
(dienstags und donnerstags), insgesamt  
6 Termine, jeweils 18.00-21.15 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
102,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Einnahmen-Überschussrechnung (Einkommensteuergesetz § 4 Abs. 3)

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Diese vereinfachte Gewinnermittlungsart kann von freiberuflich Tätigen und kleinen Gewerbetreibenden wie beispielsweise Betreiber\*innen von Photovoltaikanlagen angewendet werden. Dieser Kurs ist auch vor der Entscheidung für Selbstständigkeit empfehlenswert.

Es sollen folgende Themenbereiche im Einzelnen behandelt werden: Zu- und Abflussprinzip, Anlagenbuchhaltung bzw. Zu- und Abgänge sowie die Abschreibung, Unterscheidung von geringwertigen Wirtschaftsgütern/Sammelposten, Inventur- bzw. Inventurdurchführung und umsatzsteuerliche Gesichtspunkte. Verschiedene IT-Programme werden vorgestellt und durch Praxisbeispiele verständlich gemacht. Dieser Kurs soll nicht den\*die Steuerberater\*in ersetzen, sondern Teilnehmende in die Lage versetzen, mit diesen gemeinsam Entscheidungen zu treffen.

**5722** **Dienstag**, 17.10.2023, 18.00-20.15 Uhr  
**Donnerstag**, 19.10.2023, 18.00-20.15 Uhr  
**Dienstag**, 24.10.2023, 18.00-20.15 Uhr  
(9 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
39,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Erfolgreich anlegen und investieren

Alexander Wipen


Seit langem schon schmälert die Niedrigzinspolitik der Europäischen Zentralbank die Renditen der kleinen Sparer\*innen. Kreditinstitute erhöhen ihre Kosten für Geldanlagen und belegen „aufbewahrtes“ Geld z.B. mit einer Gebühr. Nicht nur in diesen Zeiten entscheiden daher gute Informationen über erfolgreiche Anlageentscheidungen.

Sie erhalten umfassend und leicht verständlich einen Überblick über die teils komplizierte Finanzwelt. Sie lernen, welche Anlagechancen die weltweiten Entwicklungen bieten und mit welchen Risiken Sie rechnen müssen. Nach diesem Seminar werden Sie erfolgreichere Anlagestrategien verfolgen können und vielleicht schon Ihren nächsten Urlaub aus Zin-

sen und Dividenden finanzieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Wichtig: Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung!

**5730** BEGINN: 19.10.2023, 2x donnerstags,  
18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
49,20 Euro (keine Ermäßigung)

**5731** **Samstag**, 16.12.2023,  
10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
49,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Faszination Bitcoin – Wie funktioniert der Umgang mit diesem „Geld“?



Verein EINUNDZWANZIG

In diesem Kurs wird Bitcoin als digitales Geld vorgestellt. Dabei wird es darum gehen, welche Funktionen Geld erfüllen muss und warum Bitcoin als eine Evolution des Geldes betrachtet werden kann. Sie lernen, wie Bitcoin technologisch funktioniert und wie er sich von anderen Kryptowährungen unterscheidet. Ganz praxisbezogen erlernen Sie den Umgang mit Bitcoin und sogenannten Wallets. Dazu müssen alle Teilnehmenden eigene digitale Endgeräte mitbringen. Sollte sich inhaltlich ein anderer Bedarf in der Gruppe ergeben, kann das berücksichtigt werden.

Voraussetzung: eigenes Tablet/Smartphone

**5733** BEGINN: 07.11.2023, 4x dienstags,  
19.00-21.45 Uhr (15 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sie haben  
pädagogisches  
Talent und Spaß  
am Unterrichten?

Kontaktieren  
Sie uns!



## Was ist Gemeinwohl-Ökonomie?

Es handelt sich vereinfacht um ein wirtschaftlich-ökonomisches Denken, das darauf ausgerichtet ist, unternehmerisches Handeln Stück für Stück auf das Wohl für den Menschen, die Gesellschaft und die Umwelt auszurichten. Jeder Mensch kann in diesem Sinne wirksam werden.

## Einführung Gemeinwohl-Ökonomie: Wissen und Werkzeuge, um das eigene Arbeitsumfeld aktiv mitzugestalten!

Klaus Schüssler

Sie wollen etwas über unternehmerische Verantwortung (Corporate Social Responsibility/CSR) und Gemeinwohl-Ökonomie lernen? Sie sind motiviert, die Nachhaltigkeit Ihres Auftraggebenden aktiv mitzugestalten, auch wenn Sie dazu nicht formell „beauftragt“ sind? Dann werden Sie ein „Agent for Future“. Mit diesem beruflichen Weiterbildungskurs bauen Sie relevantes Wissen auf und können praktische Werkzeuge ausprobieren, um konkrete Schritte in Richtung Gemeinwohl-Ökonomie in Ihrem Unternehmen zu gehen.

Der Kurs beinhaltet digitale Lerninhalte zur Vor- und Nachbereitung der Präsenztermine.

**5805** BEGINN: 08.11.2023, 3x mittwochs, 18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
25,00 Euro

## Starterbaukasten Existenzgründung – Wie mache ich mich selbstständig?

Alexander Sprick



Der Sprung in die Selbstständigkeit erfordert einen guten Überblick über die vielfältigen Anforderungen an eine Gründung. Der Kurs wendet sich an alle, die sich selbstständig machen wollen, auch an Arbeitssuchende. Lernen Sie wichtige Punkte für den Start in die Selbstständigkeit kennen:

■ Businessplan, ■ Rechtsform, ■ Anmeldungen, ■ Kapitalbedarf, Finanzierung und Förderprogramme, ■ Marketing, ■ Versicherungen, ■ Kalkulation und Buchführung.

Zusätzlich stellt der Kursleiter Ihnen zahlreiche kostengünstige oder kostenlose Lösungen zur Erstellung des eigenen Business-Plans, der Firmenwebsite, des Logos, der Buchhaltung und Fakturierung, der Steuererklärungen, zum Geschäftskonto, von Flyern und Visitenkarten usw. vor.

Gelisteter Berater beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) für das Förderprogramm „Förderung von Unternehmensberatungen für KMU“.

Hinweis: Eine Rechts- und oder Steuerberatung darf im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

**5806** Freitag, 01.12.2023, 18.00-21.00 Uhr  
Samstag, 02.12.2023, 10.00-16.30 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
59,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Informationssicherheit im Unternehmen – Wie entwickle ich ein Informations-Sicherheits-Management-System (ISMS)?

Jedes Unternehmen arbeitet auf irgendeine Weise mit IT-Infrastruktur (Computer, Netzwerke usw.) und verwaltet damit zum Teil unterschiedliche sensible Daten. Um die Sicherheit des Systems und der Daten zu gewährleisten, muss man sich mit IT-Sicherheitskonzepten auseinandersetzen.

Das Informations-Sicherheits-Management-System (ISMS) beinhaltet die Planungs-, Lenkungs- und Kontrollaufgabe für einen durchdachten und wirksamen Prozess zur Herstellung von Informationssicherheit. Sie lernen wie man ein solches ISMS aufbaut, im laufenden Betrieb weiterentwickelt und es in existierende Managementstrukturen einbettet. Es werden Schritte eines systematischen Sicherheitsprozesses vermittelt und Anleitungen zur Erstellung eines Sicherheitskonzepts gegeben.

Als Basis dienen die BSI-Standards 200-1 „Managementsysteme für Informationssicherheit“ und 200-2 „IT-Grundschutz-Methodik“.

**5807** BEGINN: 05.09.2023, 2x wöchentlich  
(dienstags und mittwochs), insgesamt 6 Termine,  
jeweils 18.00-20.15 Uhr (18 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
77,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Aspekte des Personalmanagements für KMU

Sobald man als Einzelunternehmer\*in beginnt, Mitarbeitende zu suchen und zu beschäftigen, beginnt die Auseinandersetzung mit dem sogenannten Personalmanagement. Lernen Sie wichtige Aspekte, die zu diesem Aufgabenbereich gehören. Von der Personalbeschaffung über die Arbeitszeiterfassung bis hin zum Leistungs- und Weiterbildungsmanagement, werden viele wichtige Bereiche angesprochen:

■ Personalbeschaffung und Bewerbermanagement  
■ Mitarbeiterdatenverwaltung ■ Gehaltsabrechnung und Benefits ■ Verwaltung ■ Arbeitszeit und Anwesenheitsverfolgung ■ Leistungsmanagement und Mitarbeiterbewertung ■ Schulungs- und Weiterbildungsmanagement



Bei Interesse ist auch noch ein Exkurs zu folgenden Themen möglich: ■ Mitarbeiter-Self-Service-Portal ■ Berichterstattung und Analysefunktionen.

**5808** BEGINN: 06.11.2023, 4x montags,  
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
52,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Design Thinking – die Methodensammlung – Steuerung von Innovationsprozessen in Teams

Thorsten H. Bradt

Design Thinking, eine Methodenbündelung, sieht auf der Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs die Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen durch Teams vor.

Spezifische Phasen, in denen die Konzentration der Beteiligten sich alleine auf jeweils fokussierte Teilaspekte richtet, folgen einander verbindlich. Ein bewusst in Kauf genommenes Scheitern- „Fail early und often“ – bedingt Iterationsschleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des Framework sind. Es handelt sich insoweit um einen agilen Ansatz, dessen Struktur einerseits zwar Stabilität bedingt, dessen prinzipiellen Offenheit für Korrekturen bzw. Optimierung andererseits aber ein hohes Maß an Flexibilität befördert.

Kernthemen:

■ Konsequente sowie transparente Kollaboration  
■ Diversität optimale Teamkonstellation ■ Die Phasen des Innovationsprozesses im Detail ■ Im Fokus bessere Produkte und Dienstleistungen ■ Das PLUS: Etablierte Techniken aus dem „Methodenkoffer“  
Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

Eingesetzt wird die Konferenzsoftware **ZOOM** (DSGVO-konforme Version).

**5814** Montag, 27.11.2023,  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
17,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Innovationssteuerung in Unternehmen – Liberating Structures (Methodenset)

Thorsten H. Bradt

Innovationsprozesse sind lenkbar: über subtile Arbeitsformen ermöglichen Liberating Structures- oder zu Deutsch „Befreiende Formen“- eine deutliche Beförderung der kollektiven Intelligenz, Kreativität und Expertise. Insbesondere bestehende Hierarchien bzw. die mit ihnen einhergehenden „Machtdynamiken“ treten durch ihre Anwendung in den Hintergrund.

So verlaufen Besprechungen auf Augenhöhe. Das Erlernen des Grundprinzips sowie der einzelnen Methoden des Sets ist aufgrund ihres intuitiv-plausi-

blen Charakters sehr einfach. Auch dieses Methodenset wird durch ein hohes Maß an Diversität in Arbeitsgruppen deutlich befördert.

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

**5815** Mittwoch, 29.11.2023,  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
17,50 Euro (keine Ermäßigung)



## Moderne Arbeit präventiv gestalten, gesund und kompetent bewältigen

siehe Kurs Nr. 1031

## SOZIALE KOMPETENZEN · BERUFLICHE BILDUNG

### Motivieren – Delegieren – Kritisieren – Erfolgsfaktoren für Führungskräfte

Matthias Dahms



Führungskräfte stehen oftmals unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Faktoren für eine erfolgreiche Führungsarbeit an:

Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren können. Es werden dazu Methoden und Werkzeuge besprochen und damit die Voraussetzungen geschaffen, dass durch Führungsarbeit die Mitarbeiter\*innen mit viel Freude ihrer Arbeit nachgehen. In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitenden mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert. Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Lerninhalte: ■ Herausforderungen für die moderne Führungskraft ■ Strategie zur Selbstmotivation ■ Mitarbeiter\*innen nachhaltig motivieren ■ Das 'Können' und 'Wollen' der Mitarbeiter\*innen steigern ■ Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung ■ Delegation als praktisches Führungsinstrument ■ Erfahrungsaustausch  
Zielgruppe: Diese Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte, die sich in schwierigen Führungssituationen besser verhalten möchten.

**5820** Freitag, 20.10.2023,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
52,80 Euro (keine Ermäßigung)



### **Schlagfertigkeit: von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden**

Matthias Dahms

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie die besten Ideen immer erst hinterher? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Format, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Lerninhalte: ■ spontan mit Sprache umgehen ■ sicher und überzeugend argumentieren ■ eigene Betroffenheit überwinden ■ Einwände schlagfertig behandeln ■ Wortschatz erweitern

Zielgruppe: Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die mit Einwänden und Angriffen sicher, souverän und schlagfertig umgehen möchten.

**5821** Montag, 13.11.2023,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
52,80 Euro (keine Ermäßigung)



### **Der Online Rhetorik Workshop: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen im Beruf**

Matthias Dahms

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Nur dann kann der Funke der Be-

geisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft.

Hier lernen Sie viele Übungen kennen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Sie trainieren mit Blackout-Situationen und Störer\*innen souverän umzugehen sowie Einwänden gekonnt zu begegnen. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Lerninhalte:

■ Die eigenen Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, ■ Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen, ■ Der wirkungsvolle Einstieg ■ Redeängste und Lampenfieber abbauen ■ Sicher argumentieren ■ Umgang mit Blackout-Situationen ■ Störern und Einwänden sicher begegnen.

Zielgruppe: Interessierte, die ihre Rede- und Verhandlungsfähigkeiten verbessern möchten.

**5822** Dienstag, 07.11.2023,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
52,80 Euro (keine Ermäßigung)



### **Ihr Auftritt – mit Stimme, Sprache und Persönlichkeit überzeugen**

siehe Kurs Nr. 1680

### **Als Mitarbeiter\*in zur Führungskraft werden – Herausforderung meistern**

Matthias Dahms

Lernen Sie wichtige Aspekte beim Rollenwechsel von der/vom Mitarbeiter\*in zur Führungskraft. Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeiter\*innen, Ziele setzen und erreichen und Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar.

Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv managen zu können. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab.

**5831** Freitag, 10.11.2023,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
52,80 Euro (keine Ermäßigung)



## Smalltalk online trainieren

Matthias Dahms

Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen? Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien lernen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen können, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen möchten.

**5832** Montag, 30.10.2023,  
18.30-21.30 Uhr (4 Ustd.)  
Online-Veranstaltung,  
52,80 Euro (keine Ermäßigung)



## Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Matthias Dahms

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Entwickeln Sie Selbstvertrauen! Sie lernen in diesem Online-Kurs, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihr Handwerkszeug dazu. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Dieser Kurs gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen für die alltägliche Übung.

**5833** Dienstag, 17.10.2023,  
18.30-21.30 Uhr (4 Ustd.)  
Online-Veranstaltung,  
52,80 Euro (keine Ermäßigung)



## „work-life-flow“ – Entscheidungen treffen mit System

siehe Kurs Nr. 1696f.

## Mehr Umsatz im Einzelhandel – Verkaufstraining

Thorsten Krix

Steigern Sie Ihren Umsatz und haben mehr Freude am Verkaufen. In diesem Kurzworkshop erfahren Sie, dass verkaufen kein Zufall ist. Mit gezielter Fragetechnik wird der Bedarf des Kunden/der Kundin ermittelt und das Angebot präsentiert. Einwände werden in Chancen gewandelt. Der Abschluss wird clever und ohne Preisnachlässe erzielt. Sie erhalten

Leitfäden, wie Sie auf Sätze wie: „Ich schaue mich nur mal um.“, „Darüber muss ich mit meiner Frau sprechen.“, „Das ist aber teuer.“ reagieren können. Der Kurs richtet sich an Verkäufer\*innen im Einzelhandel mit und ohne Erfahrung im Verkauf. Der Dozent Thorsten Krix hat durch lange Berufserfahrung seine Gesprächstechniken im Verkauf im Bereich der Haushaltsgröße wie Waschmaschine und Geschirrspüler optimiert und gibt seine Erfahrung gerne weiter

**5843** Dienstag, 28.11.2023,  
19.00-21.00 Uhr (3 Ustd.)  
vhs im Riemke,  
17,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Grundlagen moderner Teamarbeit – Ambiguitätstoleranz und Resilienz

Thorsten H. Bradt

Das Gros der Menschen, nämlich 80 Prozent, findet keinerlei Erfüllung mehr in der Ausübung des Berufs. Ein entscheidender Grund dafür liegt in den Bedingungen der sogenannten **BANI**-Welt – Vieldeutigkeit und Unsicherheit, Probleme und Veränderungen sowie auch Zukunftsangst stellen sich als Belastung dar: nicht zuletzt in der Teamarbeit. Bei der Überwindung dieser Gegebenheiten können eine ausgeprägte Ambiguitätstoleranz sowie Resilienz helfen. Allerdings bedingen diese ein umfassendes Verständnis der modernen Arbeitswelt. Zudem müssen sich in Folge entsprechende Verhaltensänderungen einstellen. Dieser Kurs ist eine substanzielle Einführung in die Thematik.

**5845** Mittwoch, 25.10.2023,  
20.00-21.30 Uhr (2 Ustd.)  
Online-Veranstaltung,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Generation Z: Neue Denkweisen und Forderungen am Arbeitsplatz

siehe Kurs Nr. 1033

## Agiles Projektmanagement mit Scrum – Projektplanungssteuerung und -kontrolle

Thorsten H. Bradt

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methoden bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert und die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar.

Insbesondere das Framework Scrum basiert auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen – etwa Sprints und Backlogs. Kanban bietet sich hierbei

grundsätzlich zur Visualisierung und damit Fixierung des Bearbeitungsstatus von Aufgaben an.

Ziel dieses Webinars ist es, interessierten Teilnehmer\*innen einen zuverlässigen Einblick in die Struktur eines agilen Projektmanagements zu vermitteln. Ein Exkurs in die Möglichkeiten eines hybriden oder besser dualen Ansatzes – klassisches und agiles Projektmanagement in Kombination – runden dieses Konzept ab.

Kernthemen: ■ Agiles Projektmanagement – eine verbindliche Definition ■ Das „Agile Manifest“ und agile Werte ■ Rollen, Ereignisse und Artefakte ■ Kanban im Detail ■ Praxisnahe Beispiele  
Fachliche Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich.

**5850** Samstag, 16.09.2023,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
135,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### XPERT BUSINESS: DAS KURSSYSTEM ZUR BETRIEBS- WIRTSCHAFT MIT ZERTIFIZIERUNG



Das Xpert Business (XB) Kurssystem ermöglicht einen flexiblen Zugang zu Weiterbildung rund um betriebswirtschaftliche Themen, wie z.B. Finanzbuchführung, Lohn und Gehalt, Bilanzierung oder Steuerpraxis für Betriebe. Je nach Zielsetzung und eigenen Vorkenntnissen können Sie sich individuell Kurse aus dem Programm aussuchen oder gezielt bestimmte Kurspakete absolvieren.

Die XB Kurse bereiten Sie praxisorientiert auf die Anforderungen im Beruf vor und können auf Wunsch mit einem XB Zertifikat abgeschlossen werden, indem Sie eine Prüfung in einem regionalen XB Prüfzentrum ablegen. Einzelzertifikate sind ebenso möglich, wie das Verfolgen eines übergeordneten Zerti-

fizierungsziels. Je nach Zusammenstellung der Kurse erfüllen Sie die Anforderungen für die Zertifizierung zur geprüften Fachkraft (XB) Betriebswirtschaft, zur zertifizierten Buchhalter\*in (XB) oder sogar zum/zur Manager\*in (XB) Betriebswirtschaft (vgl. Tabelle).

Xpert Business Kurse und Zertifizierungen richten sich an Interessierte, die Ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse entwickeln oder auffrischen wollen, um den eigenen beruflichen Weg oder das eigene Business weiterzuentwickeln. XB Zertifikate werden überdies von verschiedenen Hochschulen als Studienleistung anerkannt oder werden von Handwerkskammern als Teilleistungen auf dem Weg zu Kammerabschlüssen bewertet.

Die Kurse finden online statt und können vom heimischen PC genauso absolviert werden wie vom Büroarbeitsplatz. Xpert Business Kurse sind eine lohnende Investition in Ihre berufliche Zukunft.

Weitere Informationen finden Sie auf unsere Webseite [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) oder auf [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Wenn Sie sich zu einem Xpert-Kurs angemeldet haben, ist auf der Lernplattform des Xpert-Business-Lernnetzes ein unverbindlicher Techniktest möglich. Der Test wird von 08.30 bis 20.30 Uhr zu folgenden Terminen angeboten: 30.10.–06.11.2023 und 13.11.–20.11.2023

Wenn Sie sich zu einem Xpert-Kurs angemeldet haben, ist auf der Lernplattform des Xpert-Business-Lernnetzes ein unverbindlicher Techniktest möglich. Der Test wird von 08.30 bis 20.30 Uhr zu folgenden Terminen angeboten: 30.10.–06.11.2023 und 13.11.–20.11.2023

#### Finanzbuchführung 1 – XB

**5900** BEGINN: 07.11.2023, **2x wöchentlich**  
(dienstags und donnerstags), insgesamt  
20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (60 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
270,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### Finanzbuchführung 2 – XB

**5901** BEGINN: 07.11.2023, **2x wöchentlich**  
(dienstags und donnerstags), insgesamt  
20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (60 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
270,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### Lohn und Gehalt 1 – XB

**5902** BEGINN: 07.11.2023, **2x wöchentlich**  
(dienstags und donnerstags), insgesamt  
20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (60 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
270,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Lohn und Gehalt 2 – XB

- 5903** BEGINN: 07.11.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (60 UStd.) Online-Veranstaltung, 270,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Finanzbuchführung mit DATEV – XB

- 5904** BEGINN: 21.11.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 16 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (48 UStd.) Online-Veranstaltung, 240,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Finanzbuchführung mit Lexware – XB

- 5905** BEGINN: 21.11.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 16 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (48 UStd.) Online-Veranstaltung, 240,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Lohn und Gehalt mit DATEV – XB

- 5906** BEGINN: 21.11.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 16 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (48 UStd.) Online-Veranstaltung, 240,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Lohn und Gehalt mit Lexware – XB

- 5907** BEGINN: 21.11.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 16 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (48 UStd.) Online-Veranstaltung, 240,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Einnahmen-Überschussrechnung – XB

- 5908** BEGINN: 07.11.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 11 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (33 UStd.) Online-Veranstaltung, 270,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kosten- und Leistungsrechnung – XB

- 5909** BEGINN: 07.11.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (60 UStd.) Online-Veranstaltung, 270,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Finanzwirtschaft – XB

- 5910** BEGINN: 07.11.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (60 UStd.) Online-Veranstaltung, 270,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vorbringen								●

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung



## Bilanzierung – XB

**5911** BEGINN: 07.11.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (60 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
270,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Controlling – XB

**5912** BEGINN: 07.11.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (60 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
270,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Betriebliche Steuerpraxis – XB

**5913** BEGINN: 07.11.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (60 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
270,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Personalwirtschaft – XB

**5914** BEGINN: 07.11.2023, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (60 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
270,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Tageseltern qualifizieren sich

Um Kinder in Kindertagespflege betreuen zu dürfen, braucht man eine Pflegeerlaubnis (§ 43 SGB VIII). Diese wird von den örtlichen Jugendämtern ausgestellt. In der Regel müssen dafür folgende Nachweise erbracht werden:

- erweitertes polizeiliches Führungszeugnis
- Gesundheitsnachweis
- Kurs in Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern
- Hausbesuch durch das Jugendamt
- Qualifizierung nach QHB

Bisher war es in den meisten Bundesländern üblich, eine Tageselternqualifizierung im Umfang von 160 Unterrichtsstunden zu besuchen.

Zukünftig soll sich dieser Standard aber weiterentwickeln. Dazu hat das Deutsche Jugendinstitut (DJI)

ein Qualifizierungshandbuch (QHB) im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erarbeitet.

Die neue Tageselternqualifizierung nach dem vorab erwähnten QHB hat einen Umfang von 300 Unterrichtsstunden, die bei einem Bildungsinstitut wie etwa der vhs Paderborn besucht werden müssen, zuzüglich 40 Stunden Praktikum in einer Kita, 40 Stunden Praktikum in einer Kindertagespflegestelle sowie Selbstlerneinheiten.

Nach den ersten 160 Unterrichtsstunden erfolgt eine Zwischenauswertung. Die Qualifizierung endet mit einem Kolloquium. Anschließend kann man ein Zertifikat des Bundesverbands für Kindertagespflege oder vom Bildungsträger erhalten.

Wenn Sie bereits eine Pflegeerlaubnis haben, ist diese natürlich weiterhin gültig wie bisher.

Falls Sie sich daran anschließend weiterqualifizieren möchten, um auf den aktuellen Stand zu kommen, oder wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre Fachberatung.

Die erste Tageselternqualifizierung nach QHB ist im Juni dieses Jahres erfolgreich abgeschlossen worden. Die nächste startet voraussichtlich im Frühjahr 2024. Falls Sie Interesse haben, können Sie gerne Kontakt mit der vhs-Geschäftsstelle aufnehmen und sich unverbindlich auf der Interessent\*innenliste registrieren lassen.



## FÖRDERMITTEL ZUR BILDUNG

### Berufliche Weiterbildung mit den Förderinstrumenten:

- Bildungsscheck NRW
- Perspektiven im Erwerbsleben

Erweitern Sie Ihre berufliche Qualifikation mit einem 50-prozentigen finanziellen Zuschuss des Landes NRW und/oder des Bundes oder lassen Sie sich im Hinblick auf Ihre berufliche Entwicklung kostenlos bei der vhs beraten.

### Förderung sichern

Der Bildungsscheck NRW kann unbürokratisch und schnell im Rahmen eines Beratungsgesprächs beantragt werden. Die Volkshochschule der Stadt Paderborn ist als Bildungsberatungsstelle akkreditiert und zur Ausgabe von Bildungsschecks berechtigt.

### Sie sind interessiert?

Gerne informieren wir Sie über weitere Rahmenbedingungen und Voraussetzungen.

Sprechen Sie uns an:

Volkshochschule Paderborn  
Am Stadelhof 8 | 33098 Paderborn  
Tel. 05251 88-14300  
Fax 05251 88-14301  
vhs@paderborn.de  
www.vhs-paderborn.de

# BILDUNGSSCH€CK

Mit dem Bildungsscheck, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), fördert das Land **NRW** Anstrengungen zur beruflichen Weiterbildung. Den Bildungsscheck können sowohl Beschäftigte individuell für ihre berufliche Weiterentwicklung nutzen als auch kleinere und mittlere Betriebe, um geeignete Qualifizierungen für ihre Mitarbeiter\*innen auf den Weg zu bringen.

**Bitte beachten Sie:** Der Bildungsscheck muss spätestens einen Tag vor Beginn der Weiterbildungsveranstaltung beantragt werden. **Eine Anmeldung** kann jedoch vorab erfolgen.

## Individueller Bildungsscheck

- Zielgruppe: Beschäftigte (auch in Elternzeit), Berufsrückkehrende und Selbstständige
- Einkommensgrenze: Das zu versteuernde Einkommen darf bei Einzelveranlagung nicht mehr als 40.000 Euro betragen (bzw. 80.000 Euro bei gemeinsamer Veranlagung).
- Der Nachweis des zu versteuernden Einkommens gegenüber der Beratungsstelle kann nur anhand folgender Belege erbracht werden:
  - Einkommenssteuerbescheid
  - Erklärung einer/eines Steuerberater\*in bzw. einer/s Fachanwält\*in für Steuerrecht über das zu versteuernde Jahreseinkommen
  - Bescheinigung einer Behörde, aus der das zu versteuernde Jahreseinkommen hervorgeht
- Branche: Das Unternehmen darf dem öffentlichen Dienst angehören (ausgenommen sind lediglich Länderbeschäftigte).
- Anzahl: Beschäftigte können pro Kalenderjahr einen Bildungsscheck erhalten.
- Förderhöhe: 50 % der Kurskosten, maximal jedoch 500 Euro pro Bildungsscheck. (Ausgaben für Fahrten und ggf. eine Unterbringung gehören nicht zu den förderfähigen Ausgaben.)

## Betrieblicher Bildungsscheck

- Betriebsgröße: Das Unternehmen darf maximal 50 Beschäftigte (Vollzeitäquivalente) haben.
- Der Sitz und/oder die Arbeitsstätte des Unternehmens muss sich in **NRW** befinden.
- Anzahl: Förderung von max. 10 Beschäftigten pro Kalenderjahr. Das Unternehmen kann selbst entscheiden, welche Mitarbeitenden innerhalb eines Kalenderjahres wie viele Bildungsschecks bekommen.
- Förderhöhe: 50 % der Kurskosten, maximal jedoch 500 Euro pro Bildungsscheck (Ausgaben für Fahrten und ggf. eine Unterbringung gehören nicht zu den förderfähigen Ausgaben)
- Die Förderung berechnet sich auf den Nettobetrag der Weiterbildungsmaßnahme (ohne Umsatzsteuer).
- Das Beratungsgespräch muss zwingend vor Beginn der Weiterbildung erfolgen.

## Weitere Information:

[www.weiterbildungsberatung.nrw.de](http://www.weiterbildungsberatung.nrw.de)



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## PERSPEKTIVEN IM ERWERBSLEBEN

Veränderungen gehören für viele Menschen zum beruflichen Alltag. Eine neue Aufgabe bringt neue Herausforderungen mit sich. Das befristete Arbeitsverhältnis läuft aus, ein neuer Job muss gefunden, ein im Ausland erworbener Abschluss anerkannt werden. Das Förderangebot „Perspektiven im Erwerbsleben“ unterstützt Personen in beruflichen Veränderungsprozessen, die in Nordrhein-Westfalen wohnen und arbeiten. Die Landesregierung leistet

mit diesem Angebot einen weiteren wichtigen Beitrag zur Fachkräftesicherung.

### **Im Fokus: Menschen in beruflichen Veränderungsprozessen**

Das Beratungsangebot richtet sich grundsätzlich an Personen in beruflichen Veränderungsprozessen. Angesprochen sind auch Menschen in prekären Beschäftigungsverhältnissen, mit Zeitvertrag, Befristung oder Minijob, sowie Ältere, Un- und Angelernte. Ebenfalls zum Adressat\*innenkreis des Angebots zählen Arbeitnehmer\*innen, die aus gesundheitlichen Gründen ihren Beruf nicht mehr ausüben können oder Beschäftigte, die sich umorientieren und einen neuen Arbeitsplatz finden müssen, weil ihr jetziger Betrieb von Insolvenz bedroht ist. Darüber hinaus können Personen mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen eine Erstberatung zur Anerkennung ihrer Berufsqualifikationen in Anspruch nehmen.

Ziel der Beratung ist es, die Entscheidungskompetenz der Ratsuchenden im Hinblick auf ihre berufliche Entwicklung zu stärken, ihre berufliche Handlungskompetenz zu fördern, eine Bilanzierung der persönlichen Kompetenzen vorzunehmen sowie kurz- und langfristige Ziele für die berufliche Entwicklung zu finden.

**Ziel der Beratung:** Mit qualifizierten Berater\*innen können Sie Ihre berufliche Situation besprechen und gemeinsam Zielvorstellungen, Veränderungsmöglichkeiten und Umsetzungsschritte erarbeiten.

### **Inhalte der Beratung können sein:**

- Berufliche Veränderungswünsche
- Berufliche Weiterbildung
- Berufsrückkehr (nach einer familiären Unterbrechung der Berufstätigkeit)
- Basisberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen

### **Beratung nutzen**

Die Beratung ist für Sie kostenlos. Sie kann einen Umfang von ein bis maximal neun Stunden annehmen.

### **Weitere Information:**

[www.weiterbildungsberatung.nrw.de](http://www.weiterbildungsberatung.nrw.de)

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



5

IT | Beruf



Mach deinen Schulabschluss!

**ABENDREALSCHULE PADERBORN**

#erwachsenenbildung\_ars

#kostenlos

#imherzenderstadt\_ars

Mit uns erreichst du deine Ziele:

Hauptschulabschluss nach Klasse 9

Hauptschulabschluss nach Klasse 10

Fachoberschulreife

**Abendrealschule Paderborn**

Fürstenweg 17B  
33102 Paderborn

TEL: 0 52 51 / 1 32 91 18

FAX: 0 52 51 / 1 32 91 95

[abendrealschule-paderborn.de](http://abendrealschule-paderborn.de)



# Abitur für Erwachsene



## Bildungsangebote, die zu Ihnen passen!

**Kolleg**  
als Vollzeitabitur

als Vollzeitlehrgang  
mit 30 Unterrichtsstunden pro Woche

**Abitur kompakt**  
am Vormittag

mit 20 Unterrichtsstunden von 8:00 Uhr in der Regel  
bis 11:15 Uhr, zweimal pro Woche bis 13:00 Uhr

**abitur-online**

als berufsbegleitender Lehrgang (zur Hälfte als  
Präsenzunterricht, zur anderen Hälfte als plattform-  
und tutorengestützte Selbstlernphase)

Westfalen-Kolleg Paderborn, Fürstenweg 17 b, 33102 Paderborn

Telefon: 05251-132910 · sekretariat@wkpb.de · www.wkpb.de

Öffnungszeiten des Sekretariats: Mo, Mi, Do 7.30-15.00 Uhr, Di 7.30-16.45 Uhr,  
Fr 7.30-13.30 Uhr, Täglich geschlossen von 10.00 bis 10.30 Uhr



[www.facebook.com/wkpb.de](https://www.facebook.com/wkpb.de)





## **Bildungs- und Teilhabepaket**

Möchte Ihr Kind an einem Angebot der vhs teilnehmen?  
Beziehen Sie Leistungen nach dem SGB II, SGB XII,  
Kinderzuschlag, Wohngeld oder aber Leistungen nach  
dem Asylbewerberleistungsgesetz?

Dann nutzen Sie das Bildungs- und Teilhabepaket!  
Dieses bietet Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren  
die Möglichkeit, an Angeboten der vhs teilzunehmen.  
Maximal können hierfür 180,00 Euro pro Jahr in Anspruch  
genommen werden.

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie in allen  
Städten und Gemeinden des Kreises Paderborn.



**Kreis Paderborn  
– Sozialamt –**

[www.kreis-paderborn.de](http://www.kreis-paderborn.de)



# Grundbildung

## ZWEITE CHANCE FÜR NACHHOLENDE BILDUNG



In Deutschland gibt es mehr als drei Millionen Erwachsene, die trotz Schulbesuchs nicht richtig schreiben und lesen können oder keinen Schulabschluss erworben haben. Das bedeutet, dass sie sich nur unzureichend im Alltag zurechtfinden, auf Hilfe angewiesen sind und sich beruflich nicht weiterentwickeln können. Unsere Kurse wenden sich an Menschen mit Deutsch als Muttersprache bzw. guten Deutschkenntnissen, die entweder einen Hauptschulabschluss nachholen oder ihre Grundbildung verbessern möchten. In den Kursen herrscht eine entspannte Lernatmosphäre, so dass ohne Angst und Leistungsdruck gelernt werden kann, Unsicherheiten abgebaut werden und das Selbstwertgefühl der Lernenden gesteigert wird. Die Lerninhalte orientieren sich an den Bedürfnissen und Interessen von Erwachsenen.



## GRUNDBILDUNG

195 Grundbildung

195 Alphabetisierung

196 Lesekompetenz

## GRUNDBILDUNG

### Grundbildung & Beruf

Marion Großblotkamp

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Der Kurs richtet sich an alle, die sich in Mathematik und Deutsch auf einen Hauptschulabschluss vorbereiten möchten. Dadurch sollen sich die Teilnehmenden auf dem Arbeitsmarkt besser zurechtfinden und behaupten.

Die ausgewählten Deutschtex te geben einen realistischen Einblick in verschiedene Berufe. Sie üben angemessenes Verhalten am Arbeitsplatz und den kooperativen Umgang miteinander. Auch der begleitende Grammatik- und Rechtschreiblehrgang basiert auf berufsbezogenen Texten.

Neben einer Einführung in die Programme Word, Excel, Powerpoint haben die Teilnehmenden hier die Möglichkeit, auf verschiedenen Lernplattformen zu arbeiten. Im Fach Mathematik sind die Aufgabenstellungen ebenfalls berufsbezogen und übertragbar. Die Teilnehmenden wiederholen die schriftlichen Rechenverfahren, befassen sich mit Längen, Flächen und Körpern. Sie üben Sachaufgaben und lernen den Dreisatz.

Eingesetztes Lehrmaterial: verschiedene Mathematikbücher, die in der Hauptschule eingesetzt werden, sowie Deutsch Combi Plus1 und 5 (Klett Verlag), Mathematik Sekundo 7 (Schroedel Verlag), Einblicke 4/9 (Klett Verlag), Grammatik Grundwissen (Stolz Verlag) und Trainingsbücher Zentrale Prüfungen (Stark Verlag).

**6000** BEGINN: 01.08.2023, **4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 180 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr (900 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

Sie vermissen  
ein Angebot oder  
möchten mit einer Gruppe  
eine bestimmte Schulung  
buchen?

Gerne planen wir individuell  
und maßgeschneidert  
für Sie im Rahmen  
unseres Angebots  
„Bildung auf  
Bestellung“.



## ALPHABETISIERUNG

### Lesen und Schreiben für Anfänger\*innen am Nachmittag

Benjamin Osthaus



Möchten Sie besser lesen und schreiben können? Kommen Sie zu uns! Das Ziel ist der Weg in die Selbstständigkeit und eine Entwicklung der persönlichen und beruflichen Fähigkeiten in den Bereichen Lesen und Schreiben. Sie lernen in einer vertrauten Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe. Anmeldungen sind ab sofort und auch nach Beginn noch möglich!

**6006** BEGINN: 05.09.2023, **2x wöchentlich**, insgesamt 27 Termine, jeweils dienstags & donnerstags 16.15-17.45 Uhr (54 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



### Les- und Schreibwerkstatt – fit in den Beruf

Moritz Dreger



Die offene Les- und Schreibwerkstatt ist eine Unterstützung für Jugendliche und junge Erwachsene. Ziel ist es die persönlichen und beruflichen Fähigkeiten im Lesen und Schreiben zu erweitern. Im Kurs werden dabei unterschiedliche Lernmaterialien eingesetzt: Schulische Texte (z. B. Berichte) und alltags-

6

Grundbildung

bezogene Dokumente (z. B. Handyverträge) dienen als Unterrichtsgrundlage. Die Teilnehmenden können auch eigene Lese- und Schreibmaterialien mitbringen und daran mit dem Dozenten arbeiten. Zum Kursangebot gehört ebenfalls das digitale Lernen. So werden bestimmte (Lern-)Tools regelmäßig ausprobiert und der Umgang mit ihnen eingeübt.

Du weißt noch nicht, ob der Kurs etwas für dich ist? Kontaktiere die vhs, komme dann unverbindlich zu einem Kurstermin und entscheide dich anschließend für die Teilnahme.

Anmeldungen sind ab sofort und auch nach Beginn noch möglich!

**6007** BEGINN: 12.09.2023, **2x wöchentlich**, insgesamt 23 Termine, jeweils dienstags & mittwochs 16.30-18.00 Uhr  
MultiCult Jugendkulturzentrums, entgeltfrei  
Information über [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) oder telefonisch unter 05251 88-14300

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



## Lerncafé – offene Lese- und Schreibwerkstatt – Schritt für Schritt in den Beruf

Alicia Fahrmeier



Im Lerncafé können die Teilnehmenden ihre persönlichen und beruflichen Fähigkeiten in den Bereichen Lesen und Schreiben festigen und erweitern.

Der Kurs ist eine Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus **AWO** Leo in Paderborn. Dieser offene Lese- und Schreibtreff richtet sich an alle Menschen, die ohne Druck ihr Lesen und Schreiben verbessern möchten. Bei Kaffee oder Tee können Sie hier Unterstützung zum Beispiel beim Schreiben von Bewerbungen oder beim Lesen von Behördenbriefen bekommen. Es erwartet Sie vielfältiges Lernmaterial in Form von Zeitschriften, Kartenspielen und Rezepten. Das offene Training umfasst ebenfalls digitale Angebote.

Sie wissen nicht, ob der Kurs für Sie der richtige ist? Kontaktieren Sie die vhs, kommen Sie unverbindlich und entscheiden sich dann für die Teilnahme.

Anmeldungen sind ab sofort und auch nach Beginn noch möglich!

**6008** BEGINN: 22.08.2023, **3x wöchentlich**, insgesamt 23 Termine, jeweils dienstags, mittwochs & donnerstags 11.00-12.30 Uhr  
Mehrgenerationenhaus AWO Leo, entgeltfrei

## LESEKOMPETENZ

### Die Volkshochschule Paderborn in Kooperation mit „MENTOR – die Leselernhelfer Paderborn e.V.“

**MENTOR** ist eine Initiative Freiwilliger, die Kinder zwischen 6 und 10 Jahren beim Lesenlernen unterstützt. Ziel ist es, ihnen durch individuelle Förderung Chancen zu eröffnen.

Seit 2012 unterstützt die Volkshochschule Paderborn diese engagierte Arbeit und bietet den ehrenamtlichen Lesementor\*innen eine Grundausbildung, regelmäßige Fortbildungen und Praxisbegleitung an.

Ansprechpartnerinnen sind:

Anna Sander (Volkshochschule Paderborn)

Tel. 05251 88-14300

Cornelia Sunderkamp (MENTOR)

Tel. 05251 64725

### Mentor\*in: Das Lesen stärken mit ehrenamtlichen Engagement

Nelly van Eijdsen, Helga Pundt



Richtig lesen lernen heißt verstehen lernen. Lesekompetenz ist die zentrale Schlüsselqualifikation für soziale Teilhabe und Basis für eine gelingende Schul- und Berufslaufbahn.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie als Lesementor\*in im „1:1 Prinzip“ – d. h. ein Kind, ein\*e Mentor\*in, einmal in der

Woche – nach einem individuellen Förderprinzip die Lesekompetenz von Schüler\*innen und Jugendlichen fördern können. Sie erhalten Informationen zur Förderung der Lesemotivation und Lesefreude.

Inhaltlich werden die kreative Qualität des **MENTOR**-Förderansatzes, die Organisation des Einsatzes an Schulen und praktische Erfahrungen vermittelt, da beide Referentinnen aktive Lesementorinnen sind.

**MENTOR** – Die Leselernhelfer Paderborn e.V.

(mentor@paderborn.com)

Ansprechpartnerin: Cornelia Sunderkamp, csunderkamp@paderborn.com, Tel. 0162 2576367 oder Tel. 05251 64725

**6010** Dienstag, 26.09.2023, 15.00-18.00 Uhr (4 Ustd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

# Zielgruppen

DIFFERENZIERUNG IST UNSERE STÄRKE



Das offene Bildungsangebot der Volkshochschule fördert die gesellschaftliche Teilhabe und das „Lebenslange Lernen“ von allen Menschen. Dies geschieht grundsätzlich in gemischten Lerngruppen. Für gesellschaftliche Gruppen, die trotzdem lieber in interessensgleichen Kontexten lernen wollen oder deren Lernbedürfnisse und Methoden besonderen Anforderungen entsprechen müssen, hat die vhs speziell auf sie zugeschnittene Kursformate entwickelt und diese zur schnelleren Orientierung in einem separaten Fachbereich gebündelt.





## ZIELGRUPPEN

- 199 vhs.Interkultur
- 200 vhs.Inklusion
- 201 Junge vhs
- 212 vhs.Aktiv im Alter
- 213 vhs für Frauen
- 214 vhs.Business



Im Fachbereich „vhs-Interkultur – für Menschen aus aller Welt!“ werden unter dem Motto „Mehr wissen! Besser verstehen! Voneinander lernen!“ Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund angeboten, um sie füreinander zu sensibilisieren und Brücken zum Miteinander zu bauen. Alle Kurse finden in Kooperation mit Migranten-selbstorganisationen, migrationspolitischen Gremien und Vereinen statt.

### **Interkultureller Nachmittagstreff „Textilwerkstatt“**

Einmal wöchentlich treffen sich Menschen mit und ohne Migrationsgeschichte aus unterschiedlichen Milieus und Lebensformen in entspannter Atmosphäre, um gemeinsam ihre kreativen Fähigkeiten zu nutzen und Handarbeitstechniken wie Stricken, Sticken, Häkeln oder Flechten zu vertiefen.

**7000** BEGINN: 19.09.2023, 12x dienstags,  
15.30-17.45 Uhr (36 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

### **Sprachpatenschaft für Kinder mit Migrationshintergrund**

Ein Projekt der Integrationsagentur  
der AWO Paderborn e.V.

Melina Kiziroglou

Haben Sie Interesse, einmal wöchentlich ca. ein bis zwei Stunden mit einem Kind deutsch zu sprechen, zu spielen, zu lesen oder zu üben? Sie verschenken etwas von Ihrer Zeit, Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung. Dafür bekommen Sie ■ gesellschaftliche Anerkennung für Ihr ehrenamtliches Engagement, ■ eine Aufgabe, die Ihnen den Kontakt zu anderen Kulturen eröffnet, ■ einen neuen Bekanntenkreis mit engagierten Gleichgesinnten.

Sie arbeiten ehrenamtlich und unternehmen neben den wöchentlichen Besuchen auch manchmal gemeinsame Freizeitaktivitäten. Es sollen Sprachanlässe geschaffen werden, um die Sprachfähigkeit zu fördern. Bei monatlichen Austauschtreffen können Sie und die Familien der Kinder sich besser kennenlernen,

Methoden erlernen und Erfahrungen austauschen. Neue Interessent\*innen sind jederzeit herzlich willkommen.

**7010** Die Austauschtreffen finden am ersten Donnerstag im Monat von 17.00 bis 18.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus AWO Leo statt. Die Teilnahme ist entgeltfrei. Bei Interesse setzen Sie sich bitte zwecks Anmeldung und weiterer Informationen mit Melina Kiziroglou (Tel. 05251 8784638, melina.kiziroglou@awo-owl.de) in Verbindung.

### **Sprachpatenschaft für Menschen mit Fluchterfahrung**

Ein Projekt des Mehrgenerationenhaus AWO Leo  
Meral Kayatürk

Sie möchten sich in Ihrer Freizeit ca. zwei Stunden pro Woche engagieren und etwas Sinnvolles für die Integration von Menschen mit Fluchterfahrung tun? Sie sind interessiert an anderen Kulturen? Sie haben Interesse daran, andere in einer individuell gestalteten Sprachpatenschaft dabei zu unterstützen, deutsch zu sprechen und zu lernen? Dann machen Sie mit bei diesem Projekt!

Die Treffen selbst gestalten die Sprachpartner\*innen nach ihren Interessen, neben den Gesprächen können das auch Ausflüge, sportliche Aktivitäten, Museumsbesuche oder Unterstützung in Alltagssituationen sein.

**7012** In der Regel jeden ersten Dienstag im Monat findet vom 9.30-11.00 Uhr im AWO Leo ein lockeres Sprachpaar-Treffen zum zwanglosen Austausch statt. Mehrgenerationenhaus AWO Leo, entgeltfrei. Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit Meral Kayatürk (Tel. 05251 2906615, leo@awo-paderborn.de.) in Verbindung.

Sie vermissen  
ein Angebot oder  
möchten mit einer Gruppe  
eine bestimmte Schulung  
buchen?

Gerne planen wir individuell  
und maßgeschneidert  
für Sie im Rahmen  
unseres Angebots  
„Bildung auf  
Bestellung“.





Die folgenden Veranstaltungen wenden sich an Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen und an Personen, die in diesem Bereich arbeiten. Alle anderen Interessierten sind natürlich ebenfalls herzlich eingeladen!

### ANGEBOTE FÜR GEHÖRLOSE UND HÖRGESCHÄDIGTE MENSCHEN

Die Kurse 7250, 7252 und 7260 finden in Zusammenarbeit mit dem Verein für Hörgeschädigtenhilfe e.V. statt. Bitte wenden Sie sich mit Ihrer Anmeldung ausschließlich an die Paderborner Beratungsstelle für Hörgeschädigte in der Bleichstr. 70, 33102 Paderborn, Tel. 05251 33359, Fax 05251 310836.

#### Frauencafé

Gesprächs- und Aktionskreis für gehörlose Frauen  
 Sylvia Bonefeld



Das Frauencafé ist in erster Linie für Frauen, die hörgeschädigt sind oder sich für hörgeschädigte Menschen und deren Umfeld und Lebenswelt interessieren.

Nach einem kurzen gemeinsamen Frühstück werden je nach Wunsch der Teilnehmerinnen aktuelle Themen besprochen oder Kreativangebote durchgeführt. Für das Frühstück wird vor Ort ein kleiner Kostenbeitrag erhoben. Ein Einstieg ist jederzeit nach vorheriger Anmeldung möglich.

**7250** BEGINN: 24.08.2023, 15x donnerstags,  
 09.30-11.00 Uhr (30 UStd.)  
 Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

#### Gebärdentammtisch

Melanie Behr

Der Gebärdentammtisch ist ein Angebot für alle, die sich für die Gebärdensprache interessieren. Er lädt sowohl Hörgeschädigte als auch Hörgesunde ein, gemeinsam ihre Kenntnisse in der Gebärdensprache zu erweitern, zu vertiefen und anzuwenden, Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich.

Hier können Gehörlose mehr Kontakt zu Hörenden bekommen und andersrum, ein entspannter Treff für alle, die miteinander in Gebärdensprache kommunizieren möchten. Außerdem bietet dieser Kurs eine gute und kostenlose Übungsmöglichkeit für die Teilnehmenden der verschiedenen DGS-Kurse.



**7252** **Mittwoch**, 27.09.2023, 17.00-18.30 Uhr  
**Mittwoch**, 25.10.2023, 17.00-18.30 Uhr  
**Mittwoch**, 29.11.2023, 17.00-18.30 Uhr  
 (6 UStd.)  
 Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

#### Basteln für den Advent (für hörgeschädigte und hörende Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Renate Nowatzki

Wir basteln Schönes zum Verschenken und zum Schmücken der eigenen Wohnung. Dabei lernen die Teilnehmenden den Umgang mit verschiedenen Techniken und Materialien.

**7260** **Samstag**, 25.11.2023,  
 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
 Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

#### Erste Hilfe Kurs (auch für Gehörlose)

Malteser Hilfsdienst e.V.

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die einen Erste Hilfe Kurs machen möchten. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Bescheinigung. Die Bescheinigung kann zum Beispiel für den Führerschein oder andere Tätigkeiten nützlich sein. Der Anmeldeschluss ist der 10. September.

Wichtig: Sind Sie gehörlos, sagen Sie uns bitte bei der Anmeldung Bescheid (zum Beispiel per E-Mail an vhs@paderborn.de). Erst wenn wir wissen, dass Gehörlose teilnehmen, wird der Kurs von Gebärdendolmetscher\*innen übersetzt.

**7270** **Samstag**, 24.09.2022,  
 09.00-16.30 Uhr (9 UStd.)  
 vhs im Riemke,  
 61,10 Euro (keine Ermäßigung)



Bei den Kursentgelten der jungen vhs handelt es sich um Endpreise, sämtliche Materialkosten und sonstige Nebenkosten sind bereits enthalten.



Übrigens, falls Sie ein Geschenk benötigen: Alle Angebote der jungen vhs sind das ganze Jahr über tolle und sinnvolle Geschenke! Und da ich nicht jeden Kurs einzeln damit versehen kann, steht das Geschenksymbol hier stellvertretend für alle dieser Veranstaltungen :-)

### Theaterworkshop „Die Schneekönigin“ (8–10)

Gisela Schelhasse



Mögt ihr Märchen? Dann wird euch dieser Theaterworkshop bestimmt viel Freude bereiten. Ihr könnt euch dabei verkleiden und in die unterschiedlichsten Rollen schlüpfen. Die Requisiten werden zur Verfügung gestellt. Die „Schneekönigin“ von Hans-Christian Andersen bietet viele Rollen für Jungen und Mädchen gleichermaßen. Und in der letzten Viertelstunde gibt es eine kleine Aufführung für die, die euch abholen.

Wenn du das Märchen noch nicht kennst, darum geht's: Gerda liebt ihren Freund Kai über alles. Doch ausgerechnet an ihrem Geburtstag taucht die geheimnisvolle Schneekönigin auf und nimmt Kai mit in ihren Eispalast am Nordpol. Für Gerda beginnt daraufhin eine abenteuerliche Suche. Diese führt sie in den magischen Garten einer Zauberin, in das Schloss einer Prinzessin und eines Prinzen, zu einem kleinen Räubermädchen, das mit seinem Rentier im Räuberwald wohnt und zu der klugen Finnin, die ihr nach langer Suche, endlich den gefährlichen Weg zum Eispalast zeigt. Dort findet Gerda schließlich ihren Freund Kai und kann ihn glücklich in ihre Arme schließen.

**7300** Samstag, 18.11.2023,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
16,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Drohnen/Multikopter fliegen und verstehen

Christoph Kluger



Drohnen bzw. Multikopter werden inzwischen nicht nur als privates Hobby genutzt, sondern kommen in den unterschiedlichsten beruflichen Kontexten zum Einsatz. Lernen Sie Wissenswertes über die Drohnentechnik und wie man ein solches Gerät fliegt. Zu Beginn erhalten Sie eine Einführung in die verschiedenen Arten von Drohnen. Wir werden uns auch mit den verschiedenen technisch-physikalischen Komponenten einer Drohne befassen und wie diese funktionieren. Ebenso werden rechtliche Rahmenbedingungen und Vorschriften für den Betrieb von Drohnen besprochen.

Ein wichtiger Teil des Kurses ist dann das Erlernen der grundlegenden Flugtechniken. Hier werden Sie sich mit den verschiedenen Flugmanövern vertraut machen und Sie lernen, wie Sie eine Drohne sicher in der Luft halten und steuern können.

Ziel des Kurses ist es, dass Sie ein\*e selbstbewusste\*r Drohnenpilot\*in sind und wissen, wie Sie Ihre Drohne sicher und effektiv fliegen können.

Hinweis: Wenn Sie bereits eine eigene Drohne besitzen, sollten Sie diese für den praktischen Teil auch mitbringen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen und Interessierte an der Drohnentechnik sowie insbesondere an Familien mit Kindern. Bei der Anmeldung eines Kindes zählt nur die erwachsene Begleitperson das Kursentgelt (Eltern-Kind-Anmeldung).

**7301** BEGINN: 21.10.2023, 2x samstags,  
15.00-18.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Alle Angebote der jungen vhs sind das ganze Jahr über tolle und sinnvolle Geschenke!



7

Zielgruppen

## Kaimann öffnet seine Tore – Einblicke in ein Unternehmen der Saint-Gobain-Gruppe



Dieses Angebot richtet sich an alle, die eine Ausbildung oder einen Jobwechsel planen und vorab einmal hinter die Kulissen einer großen Firma schauen möchten. Wenn Sie Technik begeistert und Sie Spaß daran haben, Dingen auf den Grund zu gehen, sind Sie hier richtig. Die Firma Kaimann hat die ganz großen Maschinen und dieser Nachmittag bietet die Chance, alles genau anzuschauen und zu erkunden! Bei dieser Produktionsbesichtigung geht es in alle Bereiche von der Produktion über die Werkstatt bis zum Hochregallager. Selbstverständlich begegnen den Teilnehmenden dabei auch aktuelle Themen wie Industrie 4.0 und Automatisierung.

Wer Lust auf einen spannenden, informativen und interessanten Nachmittag hat, sollte sich schnell anmelden. Das Kaimann-Team freut sich, seine Arbeitsstätte vorstellen zu können. Herzlich eingeladen sind auch Schüler\*innen ab Klasse 7. Bei Personen unter 16 Jahren wird um Begleitung durch Eltern oder Erziehungsberechtigte gebeten.

**5002 Freitag, 17.11.2023,**  
15.30-17.30 Uhr (3 UStd.)  
Kaimann GmbH Hövelhof, entgeltfrei  
Anmeldeschluss: 10.11.2023

## Pauline und das Punktteei – interaktive Kreativlesung für Kinder (3+)

Barbara Leiße



Willkommen zu einer Lesung aus dem Entenreich. Die Ente Pauline hat ein fremdes Ei ausgebrütet. Nun will die biologische Mutter Violetta das Küken wiederhaben. Pauline ist entsetzt. Die weisen Richter-enten am Fluss müssen den Fall entscheiden. Wird die Zieh Mutter Pauline oder die rosa Ente Violetta als biologische Mutter das rosa Küken aufziehen dürfen, das ihr doch so gleicht?

Anschließend kreieren und gestalten wir gemeinsam Enten mit Wackelwunderbeinen, die mit den Kindern um die Wette laufen können.

**7302 Freitag, 03.11.2023,**  
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemke 8,00 Euro (keine Ermäßigung)  
(Teampreis pro Kind inkl. Elternteil; Kinder ab fünf Jahren dürfen allein teilnehmen, bei jüngeren ist die Begleitung eines Erwachsenen erforderlich. Weitere Geschwisterkinder zahlen 4,00 Euro.)

## Vorlesetag „Gemeinsam einzigartig“ – Lesung für Kinder (5+)

Laura Wolter



Am 18. November 2023 findet der Bundesweite Vorlesetag unter dem Jahresmotto „Gemeinsam einzigartig“ statt. Wir laden Sie und Ihre Kinder herzlich ein und möchten gemeinsam mit allen Zuhörer\*innen die Vielfalt unserer Gesellschaft als alltägliche Bereicherung und verbindendes Element feiern. Gelesen wird das Buch „Prinz Seltsam und die Schulpiraten“ von Silke Schnee.

Alle Angebote der jungen vhs sind das ganze Jahr über tolle und sinnvolle Geschenke!



7

Zielgruppen



Prinz Seltsam besucht die Schule – auf einem Schiff! Es gibt Schulschiffe für Mädchen und welche für Jungen, Schiffe für Einäugige und für Einbeinige und welche für Kinder, die beim Lernen langsamer sind. Warum das so ist, weiß keiner mehr. Aber so ist es nun mal. Schon immer.

Doch dann treibt ein schrecklicher Sturm das Schiff in die Hände von Piraten. Und was dann passiert ... Das erfährst du an diesem Nachmittag in der vhs. Wir freuen uns auf dich!

**7303** Freitag, 17.11.2023,  
16.30-17.30 Uhr (1 UStd.)  
vhs im Riemeke, entgeltfrei

### **Stark auch ohne Muckis (SaoM) – Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Grundschul Kinder**

Monika Griesse, Markus Neumann



Das Trainingskonzept SaoM befähigt Kinder, Konflikt- oder Mobbing Situationen möglichst unbeschadet zu überstehen und ihnen souverän zu begegnen. Dabei stellt es keinen der Beteiligten an den Pranger, sondern sensibilisiert alle Parteien für die Ursachen. Die SaoM-Trainerinnen gehen auf das eigentliche Problem und nicht die daraus resultierenden Symptome ein und zeigen den Kindern, wie sie Lösungen finden können. Dabei behalten sie immer die Selbstbestimmung des Kindes im Blick und respektieren seine Wünsche, Bedürfnisse und Meinungen. Wertschätzende Kommunikation ermöglicht es den Kindern, den eigenen Gefühlen zu trauen und ihnen Ausdruck zu verleihen. Wenn sie ihre eigenen Stärken und Kompetenzen kennen, wird automatisch auch ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt. Das Kind lernt, Konflikte zu vermeiden und selbst zu lösen und respektvoll mit anderen umzugehen.

**7304** BEGINN: 20.10.2023, 3x freitags,  
16.00-17.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
61,70 Euro (keine Ermäßigung)

### **Löwenstark im Alltag – mutig-stark-wunderbar (für Vorschulkinder)**

Dominique Thielemann



Hallo kleine Abenteurer\*innen! Seid ihr bereit, eure innere Stärke zu entfesseln und schwierige Situationen wie ein mutiger Löwe oder eine mutige Löwin zu meistern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für euch. Werdet „Löwenstark“ mit

dem aufregenden Kinder-Resilienztraining!

Hier lernt ihr, den verschiedenen Herausforderungen des Alltags mit Zuversicht zu begegnen. Lasst euch zeigen, wie ihr mit starken Emotionen umgehen, Konflikte bewältigen und Hindernisse überwinden könnt. Ihr werdet erstaunt sein, wie gut euch das gelingt!

Auf eine spielerische Weise werden im Kurs Strategien für den Umgang mit Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme von Gegenständen, ungewolltem Festhalten und Gewaltandrohungen entwickelt und eingeübt. Durch das Löwen-Mindset gelingt es den Kindern, sich von Mobbing abzugrenzen und das Gute in ihr Leben zu holen. „Löwenstark“ ermöglicht es ihnen, durch die eigene Haltung mit jeder Herausforderung umzugehen und dadurch den Glauben an sich selbst noch mehr zu stärken. Sie dabei zu fördern, auf sich selbst zu hören, ist nur einer der wichtigen Punkte des Trainings. Sie stark und resilient zu machen, ist das Ziel – denn unsere Kinder sind unsere Zukunft.

Auf [www.starke-kids.nrw](http://www.starke-kids.nrw) sind weitere Informationen zur Dozentin und zum Kursinhalt zu finden.

**7305** Samstag, 04.11.2023, 09.30-10.30 Uhr  
Sonntag, 05.11.2023, 09.30-10.30 Uhr  
Samstag, 11.11.2023, 09.30-10.30 Uhr  
Sonntag, 12.11.2023, 09.30-10.30 Uhr  
(5 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Löwenstark im Alltag –mutig-stark-wunderbar (für Grundschul Kinder)**

Dominique Thielemann

Hallo kleine Abenteurer\*innen! Seid ihr bereit, eure innere Stärke zu entfesseln und schwierige Situationen wie ein mutiger Löwe oder eine mutige Löwin zu meistern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für euch. Werdet „Löwenstark“ mit dem aufregenden Kinder-Resilienztraining!

Hier lernt ihr, den verschiedenen Herausforderungen des Alltags mit Zuversicht zu begegnen. Lasst euch zeigen, wie ihr mit starken Emotionen umgehen, Konflikte bewältigen und Hindernisse überwinden

Alle Angebote der jungen vhs sind das ganze Jahr über tolle und sinnvolle Geschenke!



7

Zielgruppen



könnt. Ihr werdet erstaunt sein, wie gut euch das gelingt!

Auf eine spielerische Weise werden im Kurs Strategien für den Umgang mit Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme von Gegenständen, ungewolltem Festhalten und Gewaltandrohungen entwickelt und eingeübt. Durch das Löwen-Mindset gelingt es den Kindern, sich von Mobbing abzugrenzen und das Gute in ihr Leben zu holen. „Löwenstark“ ermöglicht es ihnen, durch die eigene Haltung mit jeder Herausforderung umzugehen und dadurch den Glauben an sich selbst noch mehr zu stärken. Sie dabei zu fördern, auf sich selbst zu hören, ist nur einer der wichtigen Punkte des Trainings. Sie stark und resilient zu machen, ist das Ziel – denn unsere Kinder sind unsere Zukunft.

Auf [www.starke-kids.nrw](http://www.starke-kids.nrw) sind weitere Informationen zur Dozentin und zum Kursinhalt zu finden.

**7306 Samstag, 04.11.2023, 11.00-13.15 Uhr**

**Sonntag, 05.11.2023, 11.00-13.15 Uhr**  
(6 UStd.)

vhs am Stadelhof,  
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Leichter lernen mit Erfolg – Informationen für Eltern von Vor- und Grundschulkindern

Gabriele Waldmann



Lernblockaden können sich durch unterschiedliche Symptome bemerkbar machen. Häufig treten sie in Form von Unkonzentriertheit, Herausforderungen beim Schreiben, Lesen oder Rechnen, mangelnder Lernmotivation oder Prüfungsängsten auf. Auch eine Hochbegabung kann zu auffälligen Verhaltensweisen eines Kindes führen (z. B. als Störung oder Verweigerung des Unterrichts oder der Hausaufgaben durch Hyperaktivität oder Teilnahmslosigkeit).

Die Ursachen für Lernblockaden sind sehr unterschiedlich und können u. a. in einer nicht integrierten motorischen Entwicklung (das Kind ist nicht gekrabbelt) liegen. Eine Möglichkeit, diese Blockaden zu bearbeiten, bietet die Edu-Kinestetik. Mit kinesiologischen Bewegungsübungen kann das Kind gezielt

unterstützt werden, sodass es die eigenen Lernchancen besser nutzen kann.

Neben Informationen über Lernblockaden und ihre möglichen Ursachen erhalten die Teilnehmenden Ausblicke auf mögliche Hilfestellungen, damit sich Vorschulkinder optimal fürs Lernen vorbereiten und Grundschulkindern Unterstützung beim Lernen erhalten können.

**1076 Mittwoch, 27.09.2023,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)

vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Leichter Lernen für Vorschulkinder und ihre Eltern

Gabriele Waldmann

Bald endet die Kindergartenzeit und ein neuer Lebensabschnitt für das Kind beginnt. Damit der Start in die Schule leicht gelingt, lernen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern spielerisch und mit viel Spaß, das Gehirn durch besondere und einfache kinesiologische Bewegungsübungen sowie Sinnes- und Schreib- und Rechnens im Kurs trainiert. Dadurch fällt ihnen später das Erlernen dieser Fähigkeiten leichter und ist stressfreier. Konzentrationsfähigkeit, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein werden gesteigert.

**7307 BEGINN: 18.10.2023, 5x mittwochs,**  
14.30-16.00 Uhr (10 UStd.)

vhs am Stadelhof,  
47,00 Euro (ermäßigt: 37,00 Euro)  
(Teampreis pro Kind inkl. Elternteil)

## Leichter Lernen für Grundschulkindern (1. und 2. Schuljahr) und ihre Eltern

Gabriele Waldmann

Im Vordergrund dieses Kurses stehen die alltäglichen Probleme, die sich um Schule und Lernen ranken. Es werden Hilfen angeboten bei Lese- und Schreibschwierigkeiten sowie anderen Problemen wie Konzentrationschwäche, Unruhe oder allgemeiner Schulunlust. Eltern und Kinder lernen gemeinsam ihre Energie- und Lernblockaden kennen. Sie erfahren, wann ihre Augen, Ohren und ihr Gehirn nicht mitarbeiten. Die Edu-Kinestetik-Bewegungsübungen sind leicht zu lernen und machen großen Spaß. Es ist eine Selbsthilfe für Eltern und Kinder.

**7308 BEGINN: 04.11.2023, 5x samstags,**  
14.15-15.45 Uhr (10 UStd.)

vhs am Stadelhof,  
47,00 Euro (ermäßigt: 37,00 Euro)  
(Teampreis pro Kind inkl. Elternteil)

## Leichter Lernen für Grundschulkinder (3. und 4. Schuljahr) und ihre Eltern

Gabriele Waldmann

Im Vordergrund dieses Kurses stehen die alltäglichen Probleme, die sich um Schule und Lernen ranken. Es werden Hilfen angeboten bei Lese- und Schreibschwierigkeiten sowie anderen Problemen wie Konzentrationsschwäche, Unruhe oder allgemeiner Schulunlust. Eltern und Kinder lernen gemeinsam ihre Energie- und Lernblockaden kennen. Sie erfahren, wann ihre Augen, Ohren und ihr Gehirn nicht mitarbeiten. Die Edu-Kinestetik-Bewegungsübungen sind leicht zu lernen und machen großen Spaß. Es ist eine Selbsthilfe für Eltern und Kinder.

**7309** BEGINN: 04.11.2023, 5x samstags, 16.00-17.30 Uhr (10 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
47,00 Euro (ermäßigt: 42,00 Euro)  
(Teampreis pro Kind inkl. Elternanteil)

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

Susanne Tingelhoff



Hunde sprechen eine andere Sprache als wir 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 Barbars 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 lernen, wie man sich einem Hund richtig nähert und was im Ernstfall zu tun ist. In Freigrunden, mit lusti-

gen Rätseln und altersgerechten Arbeitsblättern erfahren sie Interessantes über den besten Freund des Menschen. Nach einem kleinen Hundewissensquiz bekommt jedes Kind zum Abschluss eine Urkunde.

**7310** Samstag, 21.10.2023,  
14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## EINE VERANSTALTUNGSREIHE DER VHS.BÖBLINGEN-SINDELFINGEN E.V.

### vhs.KinderUni:

### Wie wird man Gedächtniskünstler\*in? (8+)

Dr. Johannes Mallow (Gedächtnisweltmeister)



In der Sendung „Klein gegen Groß“ mit Kai Pflaume treten regelmäßig Kinder gegen Prominente an, um sich z. B. lange Zahlenreihen, Hauptstädte und vieles mehr zu merken. Die meisten von ihnen benutzen ihren eigenen „Gedächtnispalast“. Aber was ist eigentlich ein „Gedächtnispalast“ und können alle Menschen Gedächtniskünstler\*innen werden? Die Antwort hierauf und wie ihr mit euren eigenen Gedächtnistricks euer Umfeld beeindruckend könnt, gibt euch Johannes Mallow in dieser Online-Kinderuni zum Mitmachen.

**7320** Sonntag, 03.09.2023,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



### vhs.KinderUni:

### Warum lieber cool als gestresst? (8+)

Tanja Rödiger

Du weißt manchmal nicht, wo dir der Kopf steht? Es ist alles zu viel und du weißt nicht, wie du da wieder rauskommst? Schon allein der Gedanke an manche Klassenarbeit versetzt dich in Stress? Du erfährst und erlebst in dieser Online-Kinderuni mit Spiel und Spaß, wie du einen kühlen Kopf behältst und wie du in stressigen Situationen locker bleibst. Denn zum Glück kann man lernen, wie man ganz „gechillt“ bleiben kann.

Tanja Rödiger ist pädagogisch-therapeutische Beraterin und Trainerin der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung.

**7321** Sonntag, 01.10.2023,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



Alle Angebote der jungen vhs sind das ganze Jahr über tolle und sinnvolle Geschenke!



7

Zielgruppen

## vhs.KinderUni: Warum sind Sechsbener so wichtig? (8+)

Bärbel Oftring

Die meisten Tiere, die bei uns in Deutschland heimisch sind, sind Insekten. Sie kommen überall vor – in Wald, Park und Garten, an Bach, Teich und See. Aber Insekten werden trotzdem oft nicht richtig beachtet. Nur wenige Sechsbener wie Schmetterlinge, Bienen oder Marienkäfer sind bei uns beliebt – die meisten finden wir dagegen richtig eklig. Ohne Insekten könnten wir aber nicht überleben. Warum das so ist, erfährt ihr in dieser Online-Kinderuni. Kommt mit auf eine spannende Reise in die Welt der Insekten und lernt, wie diese so wichtigen kleinen Tieren sehen, hören, wie sie sich vermehren und vor allem wie sie leben.

Bärbel Oftring ist Diplom-Biologin, Naturforscherin und mehrfach preisgekrönte Sachbuchautorin.

**7322** Sonntag, 05.11.2023,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## vhs.KinderUni: Warum gibt es Kriege? (8+)

Matthias Hofmann

Immer wieder sehen wir Bilder und Videos von Kriegen, die es auf der Welt gibt. Aber warum gibt es eigentlich Krieg? Was waren und was sind die Gründe für Menschen, Kriege zu führen, wo doch jeder weiß, wie schlimm solche Kriege für alle sind? Gibt es überhaupt Möglichkeiten, zukünftig Kriege zu vermeiden? Darüber wird der Dozent mit euch anhand von einfachen Beispielen sprechen – und keine Sorge: Es werden keine schockierenden Fotos gezeigt.

Matthias Hofmann ist Historiker und Orientalist, Medienwissenschaftler, MA und Diplom Medienpraktiker.

**7323** Sonntag, 03.12.2023,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## vhs.KinderUni: Warum gibt es Mobbing und Cybermobbing? (8+)

Petra Güvenc

Mobbing und Cybermobbing nehmen leider immer mehr zu. Aber was bedeuten diese beiden Worte überhaupt? Warum „mobben“ Menschen und machen andere fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge\*Zeugin von Mobbing werde? Und weshalb sollte ich im Internet sehr vorsichtig mit Fotos von mir und anderen umgehen? Wie kann man auch ohne ein Foto von sich trotzdem ein cooles Profilfoto haben? Die Zeit während dieses

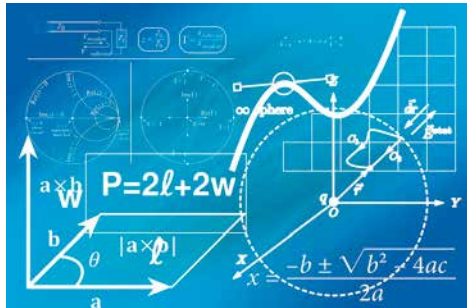
Webinars wird wie im Flug vergehen, da es viel Austausch über den Chat geben wird. Ebenso verspricht die Dozentin viele AHA-Erlebnisse für euch. Petra Güvenc ist Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz sowie Expertin für Medienerziehung und Mobbingprävention.

**7324** Sonntag, 28.01.2024,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



## Abiturwissen Mathematik für Schüler\*innen des aktuellen Prüfungsjahrgangs

Stephan Hoffeld



Zu den Themen gehören:

■ Analysis, Differenzial- und Integralrechnung ■ Vektorrechnung ■ Wahrscheinlichkeitsrechnung (inkl. stochastischer Matrizen).

Bei der genauen Stoffauswahl werden die Wünsche der Teilnehmenden binnendifferenziert berücksichtigt. Bei entsprechend großer Nachfrage kann der Kurs nach den Kriterien Grund- bzw. Leistungskurs geteilt werden.

**7346** BEGINN: 19.10.2023, 8x donnerstags,  
18.30-20.00 Uhr (16 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
54,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sie haben  
pädagogisches  
Talent und Spaß  
am Unterrichten?

Kontaktieren  
Sie uns!





## KUNST UND KREATIVITÄT

### Wir möchten, dass sich Ihr Kind im Kurs wohlfühlt!

Achten Sie deshalb auf die jeweiligen Altersangaben, damit die richtigen Altersgruppen zusammen kommen. Es ist hilfreich, wenn Sie das Geburtsdatum Ihres Kindes bei der Anmeldung angeben. Falls Sie ein Kind anmelden möchten, das jünger ist, nehmen Sie im Interesse Ihres Kindes unbedingt Kontakt mit der vhs auf!

Nennen Sie uns bei der Anmeldung den Namen des teilnehmenden Kindes, damit unsere Dozent\*innen es auch persönlich ansprechen können. Für dringende Nachfragen oder Notfälle geben Sie eine Telefon- oder Handynummer an, unter der Sie oder jemand, den Sie beauftragt haben, während der Unterrichtszeit zu erreichen ist.

Sorgen Sie für ein pünktliches Erscheinen Ihres Kindes am Kursort und bei jüngeren Kindern für eine rechtzeitige Abholung nach dem Kurs.

Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Verpflegung für eventuelle Pausenzeiten mit.

**Die junge vhs wünscht Ihrem Kind viel Spaß!**

### Kinderatelier am Mittwoch (7+)

Eva Wilcke



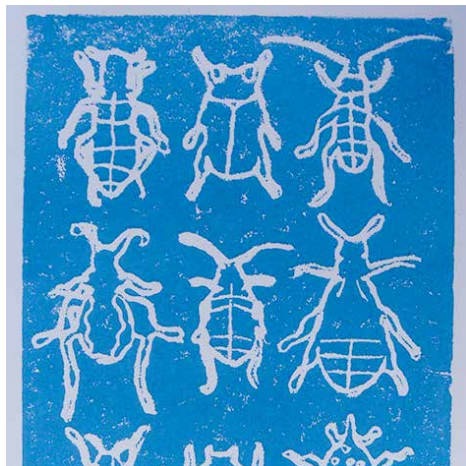
Die erfahrene Kunstpädagogin vermittelt Kindern ab sieben Jahren Grundkenntnisse der Zeichnung und Malerei. Die Kinder erlernen kindgerecht den Umgang mit verschiedenen Farbmaterialeien, Farblehre, Perspektive, Komposition und Proportion und bekommen eine Vielzahl an Anregungen zur Bildgestaltung. Gleichzeitig bleibt genügend Freiraum zur Umsetzung eigener Ideen in entspannter und konzentrierter Atmosphäre, ohne Zeitdruck und Lärm. Eventuelle Begabungen können hier nicht nur entdeckt, sondern auch durch individualisierten

Unterricht in kleinen Gruppen angemessen gefördert werden. Es stehen ausreichend Staffeleien zur Verfügung. Der Kurs ist auch als Folgekurs geeignet.

**7350** BEGINN: 25.10.2023, 8x mittwochs,  
16.15-18.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
106,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Kleine Druckwerkstatt (7+)

Eva Wilcke



Wir drucken völlig verletzungs- und ohne gefährliche Chemikalien mit Schaumstoffplatten unsere Bilder. Ihr werdet sehen, jedes Druckergebnis ist immer auch eine kleine Überraschung! Nebenbei lernt ihr auch noch, spiegelverkehrt zu schreiben und zu zeichnen.

**7360** BEGINN: 22.09.2023, 2x freitags,  
16.15-18.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
28,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Menschen zeichnen! (10+)

Eva Wilcke



Du möchtest mehr lernen über die Darstellung von Menschen? Dann bist du hier genau richtig! Wir werden Schritt für Schritt die einzelnen Teile des Körpers studieren und zeichnen, bevor wir den ganzen Menschen in verschiedenen Positionen darstellen. Ihr lernt einfache Regeln, die wirklich helfen, Menschen „richtig“ zeichnen zu können. Du wirst überrascht sein, wie gut das mit etwas Übung klappt.

Alle Angebote der jungen vhs sind das ganze Jahr über tolle und sinnvolle Geschenke!



7

Zielgruppen



Alle Angebote der jungen vhs sind das ganze Jahr über tolle und sinnvolle Geschenke!



7

Zielgruppen

**7362 Samstag – Samstag, 25.11.2023 – 09.12.2023,**  
11.00-13.15 Uhr (9 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
39,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Gestalten mit Ton (6+)

Eva Wilcke



Schon vor vielen Jahrtausenden fertigten Menschen Figuren aus Ton, wenn sie eine Pause bei der Mammutjagd einlegten. Beim Arbeiten mit einem der ältesten Naturmaterialien erlernen die Kinder Grundtechniken des Töpfers, mit denen anschließend unterschiedliche Gegenstände oder kleine Skulpturen hergestellt werden können. Der Umgang mit Ton fördert ihre Kreativität und trainiert die Feinmotorik. Bei der Umsetzung individueller Wünsche und Vorstellungen werden sie beraten und unterstützt.

**7370** BEGINN: 23.09.2023, 2x samstags,  
11.00-13.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
37,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Kindergeburtstage mit der jungen vhs

Ihr Kind hat Geburtstag und möchte feiern. Was können Sie tun, damit alle zufrieden sind und das Geburtstagskind und die Gäste einen ganz besonderen Tag erleben?

Die junge vhs gestaltet gerne den Kindergeburtstag nach Ihren Wünschen: Wie wäre es mit einem Mitmachlabor oder einem Kreativangebot?

Sprechen Sie uns an: Die Fachbereichsleiterin Claudia Bürger freut sich über eine E-Mail an [c.buerger@paderborn.de](mailto:c.buerger@paderborn.de) oder Ihren Anruf unter 05251 88-14307.

## Fabelwesen in Urlandschaften (5+)

Barbara Leiße

Zuerst studieren wir gemeinsam anhand von Bildern das Aussehen märchenhafter Fabelwesen wie Pegasus, Hippogreif, Elfen und Drachenwesen. Wir schauen sie uns ganz genau an, und dann malen wir unsere

eigenen Phantasiegestalten mit wasservermalbaren Wachsmalstiften auf Pappe und schneiden sie aus. Dabei bekommst du natürlich Unterstützung. Am zweiten Tag entstehen auf Leinwand Urlandschaften. Mit Schwamm, Pinsel und Acrylfarbe schaffen wir an der Staffelei die magische Heimat mit Himmelsblitzen, rauchenden Bergen und Schatzhöhlen. In dieser Landschaft finden unsere Fabelwesen ein würdiges Zuhause.

**7378** Freitag, 29.09.2023, 16.00-18.15 Uhr  
**Samstag, 30.09.2023, 11.00-13.15 Uhr**  
(6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Schatzmalwerkstatt für Kinder (3+) in Begleitung eines Erwachsenen

Barbara Leiße



Gemeinsam erfinden wir eine Geschichte, in der Unholde und Unholdinnen ihre wertvolle Beute im Wald verlieren. Stell dir nur vor, wir finden den Schatz! Zusammen mit Mama, Papa, Tante, Onkel, Oma oder Opa malst du den gruseligen Räuberwald und eine Kiste, in der sich der Schatz verbirgt.

Was ist denn ein Schatz? Für jedes Kind bestimmt etwas anderes, und so wird wohl in jeder Kiste etwas ganz Persönliches zu finden sein. Bei diesem Treffen haben wir zusammen viel Spaß, fördern die kindliche Phantasie und die Eltern bekommen viele Tipps, wie sie die Freude am kindlichen Ausdruck erhalten können.

**7380** Freitag, 13.10.2023,  
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
14,00 Euro (keine Ermäßigung)  
(Teampreis pro Kind inkl. Elternteil)

## Das kleine Schauergruselkabinett (5+)

Barbara Leiße



Von außen harmlos gestaltet bietet unser Schauergruselkabinett kontrollierbare Gänsehautmomente. In von dir dunkel gestalteter Nacht leuchtet ein silberner Mond. Fledermäuse umkreisen die Burg, Gespenster huschen durch die Burgmauern, geheimnisvolle Zauberesen kehren in ihr Zauberschloss zurück.

Mit einzeln ausgeschnittenen mythischen Kreaturen und Nachtgestalten erstellst du deine Zitter- und Bibberwelt, die zugeklappt sofort ihren Schrecken verliert.

**7381** Samstag, 28.10.2023,  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Pferdemalerei-Workshop (5+)

Barbara Leiße



Ein biegsames Pferdmodell ist unser Vorbild, und dann üben wir uns im Malen von Pferden und ähnlichen Tieren. Galoppierende, grasende, schmusende Pferde, springlebendige Fohlen, fabelhafte Einhörner, kleine Ponys oder große Schlachtrösser – all das ergibt eine bunte Pferdewelt mit schönen Stimmungen

und Bewegungen, die gerne im Bild festgehalten sein möchte. Mit Spaß und Plaudern verbringen wir eine schöne Zeit zusammen und lernen, genau hinzuschauen.

**7383** Freitag, 15.09.2023, 16.00-18.15 Uhr  
Samstag, 16.09.2023, 11.00-13.15 Uhr  
(6 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Der glitzernde Weihnachtswichtelwald (5+)

Barbara Leiße



Willkommen in der Weihnachtswichtelwerkstatt! Auf Leinwand malen die jungen Künstler\*innen einen zauberhaften Weihnachtswichtelwald. Pinsel, Schwamm, Acrylfarbe und Glitzer lassen auf Leinwänden Bilder entstehen, die nicht nur zur Weihnachtszeit erfreuen.

**7390** Freitag, 01.12.2023, 16.00-18.15 Uhr  
Samstag, 02.12.2023, 11.00-13.15 Uhr  
(6 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Das wundervolle Weihnachtswichtelhaus (5+)

Barbara Leiße



In dieser Weihnachtswichtelwerkstatt kurz vor Weihnachten bekommen die Wichtel ein neues Zuhause aus Upcycling-Materialien. Pop-up-Elemente sorgen für fröhliche Bewohner\*innen und Glimmer bringt dich in die richtige Festtagsstimmung, wenn du magst.

**7392** Freitag, 08.12.2023, 16.00-18.15 Uhr  
Samstag, 09.12.2023, 11.00-13.15 Uhr  
(6 UStd.)  
vhs im Riemkeke,  
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Alle Angebote der jungen vhs sind das ganze Jahr über tolle und sinnvolle Geschenke!



7

Zielgruppen

## Kleine Bildhauerwerkstatt: Darth Vader, Prinzessin und Co. (5+)

Barbara Leiße



Aus einem Porenbetonstein bildhauerst du selbstständig eine coole Skulptur. Wie sie ausschauen soll, das entscheidest du! Mit künstlerischer Unterstützung, Hammer, Meißel, Raspel und Fantasie entstehen dann Drachen, Sternenkrieger\*innen oder Zauberwesen, die

nach dem Kursende dein Zuhause zieren. Der Kurs findet unter wettergeschützten Bedingungen und trotzdem im Freien in der wunderschönen Naturwerkstatt auf dem ehemaligen Landesgartenschauengelände statt.

**7396** Freitag, 22.09.2023, 15.00-18.00 Uhr  
Samstag, 23.09.2023, 15.00-18.00 Uhr (8 UStd.)  
Naturwerkstatt „Alme- und Lippeauen“,  
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Knotenkunst am Schlüsselbund (6–12)

Meri Berg



Kommt und lernt, wie ihr mit bunten Schnüren und Knoten wunderschöne Makramée-Anhänger machen könnt. Wir fangen ganz von vorn an und ihr lernt Schritt für Schritt, wie ihr verschiedene Knoten und Techniken anwenden und unterschiedliche Muster und Farben kombinieren könnt, um einen einzigartigen Schlüsselanhänger zu kreieren.

**7400** Samstag, 21.10.2023,  
11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)  
Kunstschule spARTacus,  
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Lass die Puppen tanzen! (9–12)

Gisela Schelhasse



Aber erst muss noch Hand angelegt werden! In einer kleinen Gruppe von maximal sechs Kindern baust du nach deinen individuellen Vorstellungen deine eigene Marionette an acht Fäden.

Am ersten Nachmittag werden zunächst aus Modelliermasse die Köpfe, Hände und Füße gefertigt, die dann eine Woche trocknen dürfen. Am

zweiten Termin geht es ans Bemalen und die Figuren werden mit Kleidung, Fäden und Spielkreuz versehen.

Die so gefertigten Marionetten freuen sich darauf, dich nach Hause zu begleiten.

**7405** BEGINN: 20.10.2023, 2x freitags,  
15.30-18.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemke,  
63,60 Euro (keine Ermäßigung)

## vhs-Experimenta III: Eine Forschungsreise durch die Zeit (8+)

Ulrich Bükler



Experimentieren, basteln und spielen. Archimedes, Heron, Galileo & Co. dienen uns als Vorbild für zahlreiche Experimente. Gemeinsam gehen wir durch zwei Jahrtausende der Forschungsgeschichte. Auch unsere Vorfahren haben schon spannende Experimente durchgeführt, und das ganz ohne Hightech. Einige davon wollen wir hier selbst ausprobieren.

**7413** Montag – Donnerstag, 09.10.2023 –  
12.10.2023, 09.30-12.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
79,20 Euro (keine Ermäßigung)



## Mitmachlabor „Raketenbau III“ (8–14)

Ulrich Bükér



In diesem Kurs bauen und testen wir verschiedene Stomp-Raketen. Die Raketen werden gestartet, indem man auf einen Blasebalg springt. Sie fliegen also mit Druckluft. Wir wollen herauszufinden, wie wir die Rakete bauen müssen, damit sie geradeaus fliegt und nicht beim Start platzt oder beim Aufprall zerstört wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ihr müsst nur Spaß am Basteln haben.

**7417 Montag, 09.10.2023,**  
14.30–17.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
20,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Mitmachlabor „vhs-Hexenküche“ (8+)

Ulrich Bükér



Experimentieren, basteln und spielen – nur für Mädchen!

Physik und Chemie sind keine Hexerei, aber ein bisschen nach Magie darf es schon aussehen. Wir wollen spannende Experimente machen, Hexentaugliches basteln und magisch spielen. Da es wahrscheinlich blubbern, qualmen und stinken wird, zieht bitte eure „Alltagshexenklamotten“ an.

**7420 Dienstag, 10.10.2023,**  
14.30–17.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
19,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Mitmachlabor „vhs-Detektivclub“ (8+)

Ulrich Bükér



Komm mit auf Spurensuche! Wir wollen einige knifflige Kriminalfälle lösen. Dazu nehmen wir Fingerabdrücke, machen Gipsabgüsse und führen chemische Untersuchungen durch. Dabei könnt ihr eure Beobachtungsgabe unter Beweis stellen. Ob wir herausfinden, wer es war, liegt ganz bei euch. Kombiniere – ihr seid dabei!

**7422 Mittwoch, 11.10.2023,**  
14.30–17.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
20,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Mitmachlabor „Die Eroberung des Luftraums“ (8+)

Ulrich Bükér



Dem Traum vom Fliegen wollen wir mit selbst gebauten Fluggeräten näher kommen. Aus allerlei Alltagsmaterial werdet ihr flugfähiges Spielzeug basteln. Das wird natürlich gleich bei kleinen Spielen ausprobiert und da wir höher als bis nur an die Decke möchten, geht es natürlich auch ins Freie.

**7430 Donnerstag, 12.10.2023,**  
14.30–17.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
21,80 Euro (keine Ermäßigung)

Alle Angebote der jungen vhs sind das ganze Jahr über tolle und sinnvolle Geschenke!



7

Zielgruppen

## SPORT · BEWEGUNG

### Las Risueñas: Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn



Bewegung zur Musik fördert bei Kindern Kondition, Selbstbewusstsein und Rhythmusgefühl. Sie gewinnen an Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und verbessern das Körpergefühl. So stärkt Kindertanz die körperliche, geistige und soziale Kompetenz gleichermaßen. Vermittelt werden Flamenco und Jazz Dance. Dehnungs-

und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

(Rückfragen bitte per E-Mail an fehn.beate@gmail.com)

**7480** BEGINN: 18.10.2023, 8x mittwochs,  
16.15-17.15 Uhr (11 UStd.)  
Bürgerhaus Wewer,  
46,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Las Resplandoras: Tanzen für Kinder im 2. bis 4. Schuljahr

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn

In diesem Kurs werden Flamenco- und Jazztanz sowie allgemeine Tanztechniken vermittelt. Die rhythmischen Bewegungswechsel und Gewichtsverlagerungen trainieren den Gleichgewichtssinn und steigern die Beweglichkeit der Kinder und ihre Ausdauer. Das Erlernen von Schrittkombinationen trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gedächtnis. Aufmerksamkeit und Konzentration werden gesteigert, was wiederum positive Auswirkungen auf die schulischen Leistungen der Kinder haben kann.

(Rückfragen bitte per E-Mail an fehn.beate@gmail.com)

**7482** BEGINN: 17.10.2023, 9x dienstags,  
16.30-17.30 Uhr (12 UStd.)  
Bürgerhaus Wewer,  
50,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Las Remolinas: Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik (9–14)

Beate Fehn

Die vielfältigen Bewegungsabläufe beim Tanzen stärken bei den Heranwachsenden Rhythmusgefühl, Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit. Neben Flamenco-Pop und traditionellem Flamenco

steht auch Jazztanz auf dem Programm. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab. (Rückfragen bitte per E-Mail an fehn.beate@gmail.com)

**7484** BEGINN: 16.10.2023, 9x montags,  
16.50-17.50 Uhr (12 UStd.)  
Bürgerhaus Wewer,  
50,60 Euro (keine Ermäßigung)



Um den besonderen Lernbedürfnissen älterer Menschen Rechnung zu tragen sowie zur Erleichterung der Orientierung im vhs-Programm haben wir den Fachbereich „vhs für Ältere“ als Querschnitt organisiert. Nachfolgend finden Sie lediglich eine Auflistung aller Veranstaltungen, die sich speziell an ältere Menschen richten. Ausführlichere Beschreibungen finden Sie unter den jeweiligen Kursnummern in den einzelnen Fachbereichen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die zuständigen Fachbereichsleitungen.

### „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“

siehe Kurs-Nr. 1073

### Spielenachmittag für die „Generation 60 plus“

siehe Kurs-Nr. 1086

### Tanzend Kreise ziehen

siehe Kurs-Nr. 3210

### Seniorgymnastik im Sitzen und im Stehen

siehe Kurs 3570f.

### Kochen und klönen für die Generation 60+

siehe Kurs-Nr. 3807f.

### Englisch lernen leicht gemacht

siehe Kurs-Nr. 4209ff.

### PC Einsteigerkurs für Senior\*innen

siehe Kurs-Nr. 5080

Alle Angebote der jungen vhs sind das ganze Jahr über tolle und sinnvolle Geschenke!



7

Zielgruppen



**Handykurs für Senior\*innen –  
Smartphones und Tablets richtig bedienen**

siehe Kurs-Nr. 5082f.

**Smartphone und Tablet  
(Android-Betriebssystem) für Senioren –  
Wie bediene ich mein Gerät?**

siehe Kurs-Nr. 5084

**Apple iPad und iPhone für Senioren –  
Wie bediene ich mein Gerät?**

siehe Kurs-Nr. 5085

**Offene Computer- und Handy-Sprechstunde  
für die Generation 55 plus**

siehe Kurs-Nr. 5090f.

**Klassisches Hatha-Yoga für ältere Menschen**

siehe Kurs-Nr. 8824



Mit den Kursen im Fachbereich „vhs für Frauen“ kommen wir den Wünschen von Frauen entgegen, die gerne mit anderen Frauen lernen wollen. Unser Anliegen ist es zudem, den möglicherweise unterschiedlichen Lernbedürfnisse von Frauen und Männern in Inhalt und Gestaltung der Veranstaltung Rechnung zu tragen. Dieser Fachbereich ist als Querschnitt organisiert. Nachfolgend finden Sie lediglich eine Auflistung aller Veranstaltungen, die sich speziell an Frauen richten. Ausführlichere Beschreibungen finden Sie unter den aufgeführten Kursnummern in den einzelnen Fachbereichen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die jeweiligen Fachbereichsleitungen.

**Starke-Frauen – starke Parlamente**

siehe Kurs-Nr. 1000

**Bauchtanz für Anfängerinnen**

siehe Kurs-Nr. 3204

**Orientalischer Tanz Aufbaukurs**

siehe Kurs-Nr. 3205

**Pole-Training – Beginner 1  
(ohne Vorkenntnisse)**

siehe Kurs-Nr. 3233

**Schnupperkurs für untrainierte  
Einsteigerinnen: Geräte Circle-Training**

siehe Kurs-Nr. 3300

**Bauch, Beine, Po – Gymnastik mit Musik**

siehe Kurs-Nr. 3538

**Fitness mit Musik für Frauen 50+**

siehe Kurs-Nr. 3540

**Integration geht durch den Magen –  
die indisch pakistanische Küche**

siehe Kurs-Nr. 3841

**Women together: Let's talk (B1/B2)**

siehe Kurs-Nr. 4347

**Frauencafé (für Gehörlose)**

siehe Kurs-Nr. 7250

**Charisma-Workshop „Mein neues Ich“**

siehe Kurs-Nr. 8600

**Farb- und Typberatung**

siehe Kurs-Nr. 8612

**Make-up-Workshop „Mein neues Ich“**

siehe Kurs-Nr. 8614



Veranstaltungen für die Zielgruppe vhs.business zielen auf mögliche Bedarfe und Interessen klein- und mittelständischer Unternehmen und bieten ein breit gestreutes Angebot aus verschiedenen Fachbereichen. Die Kurse sind in unterschiedlichen Aspekten auf Anforderungen der beruflichen Weiterbildung ausgerichtet: Online-Formate, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen, Angebote am Vormittag, Bildungsurlaube oder kompakte inhaltliche Auseinandersetzungen mit unterschiedlichen Themen aus Politik, Gesellschaft, Gesundheit, Sprachen und Beruf/IT. Eine Auswahl zeigt der folgende Einblick.

#### SKILLS / KNOWLEDGE

Im Fachbereich 1 finden Sie zum Beispiel gesellschaftspolitisch relevante Themen, die auf wirtschaftliches Handeln ausstrahlen.

#### **Moderne Arbeit präventiv gestalten, gesund und kompetent bewältigen**

siehe Kurs-Nr. 1031

#### **Generation Z: Neue Denkweisen und Forderungen am Arbeitsplatz**

siehe Kurs-Nr. 1033

#### **Wie Künstliche Intelligenz unsere Arbeitswelt verändert**

siehe Kurs-Nr. 1034

Der Fachbereich 5 ist zu einem großen Teil der beruflichen Weiterbildung gewidmet. Neben Standardthemen, wie zum Beispiel Buchführung, finden Sie dort viele Kurse zur Erweiterung beruflicher Skills.

#### **Einführung in die Gemeinwohl-Ökonomie: Wissen und Werkzeuge, um das eigene Arbeitsumfeld aktiv mitzugestalten!**

siehe Kurs-Nr. 5805

#### **Starterbaukasten Existenzgründung – Wie mache ich mich selbstständig?**

siehe Kurs-Nr. 5806

#### **Mehr Umsatz im Einzelhandel – Verkaufstraining**

Siehe Kurs-Nr. 5843

#### GESUNDHEIT

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist heute ein wichtiger Teil des Personalmanagements und trägt dazu bei, Mitarbeiter\*innengesundheit und -zufriedenheit zu stärken. Auch hier bietet die vhs viele Kurse, die für Unternehmen interessant sein könnten.

#### **Wirbelsäulengymnastik – ein „starkes“ Programm**

siehe Kurs-Nr. 3642ff.

#### **Berufsbegleitende Weiterbildung – Ausbildung zum Gesundheitscoach**

siehe Kurs-Nr. 3000

#### SPRACHEN

Sprachkompetenz ist eine wichtige Voraussetzung zur Bewältigung des beruflichen Alltags. Daher finden Sie bei uns im Fachbereich 4 Kurse für Menschen, die Deutsch nicht als Muttersprache haben und Fremdsprachkurse für Mitarbeiter\*innen, die nicht nur Deutsch sprechen müssen.

#### **Berufssprachkurse (DeuFö) Deutschkurse Allgemeine Integrationskurse**

siehe Kurs-Nr. 4030ff.

#### **Evening Brush up and Conversation (B2)**

siehe Kurs-Nr. 4351

#### **Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub**

siehe Kurs-Nr. 4382

Neben dem „normalen“ Sprachangebot können wir auch Sprachkurse in berufsspezifischen Ausrichtungen planen, zum Beispiel „Englisch für die Gastronomie“.

#### IT/EDV

Computeranwendungen gehören zum beruflichen Alltag und erfordern eine stetige Weiterbildung der Mitarbeiter\*innen. Kurse zur beruflichen Nutzung von unterschiedlichen Software-Produkten oder Social-Media-Plattformen sowie Internetanwendungen finden Sie im Fachbereich 5. Von Grundlagen-schulungen für die Office-Produkte bis zu speziellen betrieblichen Anwendungen finden Sie dort Kurse in unserem Angebot.

## IT fürs Büro

siehe Kurs-Nr. 5175f.

## Microsoft Outlook/Word/Excel/PowerPoint

siehe Kurs-Nr. 5178ff.

## Instagram –

### eine Einführung in die berufliche Nutzung

siehe Kurs-Nr. 5051

## WordPress-Webseiten gestalten und pflegen

siehe Kurs-Nr. 5056

## SEO: Suchmaschinenoptimierung –

### Wie Ihr Unternehmen bei Google & Co. gefunden wird

siehe Kurs-Nr. 5053

## BILDUNG AUF BESTELLUNG FÜR KMU

Wenn Sie mehrere Mitarbeiter\*innen gleichzeitig schulen möchten oder konkrete Anforderungen an die Inhalte von Kursen haben, dann machen wir Ihnen gerne ein Angebot aus dem Bereich „Bildung auf Bestellung“. Wir greifen dabei auf unser Netzwerk an erfahrenen Dozent\*innen zurück und können als breit aufgestellte Weiterbildungsinstitution auf viele Themen reagieren.

Bei Fragen zu den einzelnen Sparten wenden Sie sich bitte an die jeweilige Fachbereichsleitung.

## WEITERBILDUNGSFÖRDERUNG

# BILDUNGSSCHÉCK

Sofern Ihr Unternehmen seinen Sitz in **NRW** hat, kommt für Ihre Mitarbeiter\*innen vielleicht eine Förderung durch den Bildungsscheck **NRW** infrage. Mehr Informationen finden Sie im Fachbereich 5 unter „Fördermittel zur Bildung“.

# Erweitere deine digitale Kompetenz.



7

Zielgruppen



## **Bildungs- und Teilhabepaket**

Möchte Ihr Kind an einem Angebot der vhs teilnehmen?  
Beziehen Sie Leistungen nach dem SGB II, SGB XII,  
Kinderzuschlag, Wohngeld oder aber Leistungen nach  
dem Asylbewerberleistungsgesetz?

Dann nutzen Sie das Bildungs- und Teilhabepaket!  
Dieses bietet Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren  
die Möglichkeit, an Angeboten der vhs teilzunehmen.  
Maximal können hierfür 180,00 Euro pro Jahr in Anspruch  
genommen werden.

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie in allen  
Städten und Gemeinden des Kreises Paderborn.

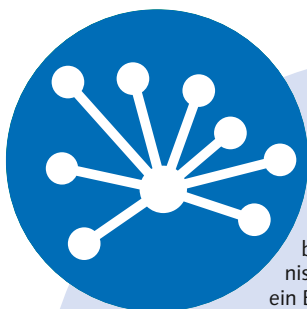


**Kreis Paderborn  
– Sozialamt –**

[www.kreis-paderborn.de](http://www.kreis-paderborn.de)

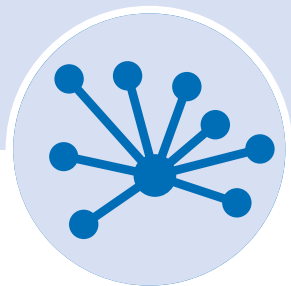
# Stadtteile

## DER KURZE WEG ZUM „LEBENSLANGEN LERNEN“



Um kurze Wege zur Weiterbildung zu ermöglichen, organisiert die Volkshochschule auch ein Bildungsangebot in ausgewählten Stadtteilen. Das Kursangebot richtet sich nach dem Bedarf und steht in Abhängigkeit zu den Raumressourcen, die in den jeweiligen Stadtteilen zur Verfügung stehen.





## STADTTEILE

219 Elsen

219 Neuenbeken

220 Sande

221 Schloss Neuhaus

222 Wewer

## VERANSTALTUNGEN IN DEN STADTTEILEN

Die vhs möchte das Kursangebot auch in den Paderborner Stadtteilen weiterentwickeln. Haben Sie eine Idee, was in Ihrem Stadtteil auf Interesse stoßen könnte?

Oder möchten Sie selbst einen Kurs zu einem bestimmten Thema leiten? Wenn Sie pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten haben, nehmen Sie unter Tel. 05251 88-14300 oder vhs@paderborn.de Kontakt mit uns auf.

### ELSEN

#### Hatha-Yoga-Praxis

Marietta Kunze



Körperliche Beschwerden und das Gefühl, nicht abschalten zu können, bringen uns oft aus dem Gleichgewicht. Der Yoga-Weg führt uns wieder zurück zu körperlichem Wohlbefinden und Gelassenheit. Sie lernen sanfte Dehnübungen und Yogahaltungen und erfahren beim Üben die Einheit von Atem und Bewegung sowie das Lösen blockierter Energien. Durch das bewusste Üben und die gelenkte Aufmerksamkeit wird die Konzentration geschult und tiefe Entspannung erlebt.

**8320** BEGINN: 13.09.2023, 10x mittwochs,  
10.30-12.00 Uhr (20 UStd.)  
Vereinshaus des TuRa Elsen,  
66,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### Wirbelsäulengymnastik

Vera Hermeler

Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, baut Stress ab und stärkt die Muskeln. Davon können die Teilnehmenden auch langfristig profitieren, denn kräftige Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskeln sorgen für eine aufrechte Haltung, entlasten die Bandscheiben und beugen so Rückenschmerzen vor. Übungen zur Dehnung, Lockerung

und Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie Entspannungsübungen bilden die Schwerpunkte dieser Veranstaltung.

**8338** BEGINN: 06.09.2023, 12x mittwochs,  
09.00-10.00 Uhr (16 UStd.)  
Vereinshaus des TuRa Elsen,  
77,20 Euro (ermäßigt: 61,20 Euro)

### NEUENBEKEN

#### Löwenstark im Alltag – mutig-stark-wunderbar (für Grundschul Kinder)



Dominique Thielemann



Hallo kleine Abenteurer\*innen! Seid ihr bereit, eure innere Stärke zu entfesseln und schwierige Situationen wie ein mutiger Löwe oder eine mutige Löwin zu meistern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für euch. Werdet „Löwenstark“ mit dem aufregenden Kinder-Resilienztraining!

Hier lernt ihr, den verschiedenen Herausforderungen des Alltags mit Zuversicht zu begegnen. Lasst euch zeigen, wie ihr mit starken Emotionen umgehen, Konflikte bewältigen und Hindernisse überwinden könnt. Ihr werdet erstaunt sein, wie gut euch das gelingt!

Auf eine spielerische Weise werden im Kurs Strategien für den Umgang mit Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme von Gegenständen, ungewolltem Festhalten und Gewaltandrohungen entwickelt und eingeübt. Durch das Löwen-Mindset gelingt es den Kindern, sich von Mobbing abzugrenzen und das Gute in ihr Leben zu holen. „Löwenstark“ ermöglicht es ihnen, durch die eigene Haltung mit jeder Herausforderung umzugehen und dadurch den Glauben an sich selbst noch mehr zu stärken. Sie dabei zu fördern, auf sich selbst zu hören, ist nur einer der wichtigen Punkte des Trainings. Sie stark und resilient zu machen, ist das Ziel – denn unsere Kinder sind unsere Zukunft.

Auf [www.starke-kids.nrw](http://www.starke-kids.nrw) sind weitere Informationen zur Dozentin und zum Kursinhalt zu finden.

**8400** Samstag, 16.09.2023, 11.00-13.15 Uhr  
Sonntag, 17.09.2023, 11.00-13.15 Uhr  
(6 UStd.)  
Grundschule Neuenbeken,  
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Charisma-Workshop „Mein neues Ich“

Melissa Kasapbicer, Sonja Lang



Im Leben kommt es häufig auf die Ausstrahlung an, aber manchmal stehen wir uns selbst im Weg, weil Selbstbild und Fremdbild nicht übereinstimmen. Wer sich in seiner Haut und seiner Kleidung wohlfühlt, zeigt automatisch mehr Stil und mehr Selbstvertrauen – ob im Job, privat oder in der Beziehung. Entdecken Sie das Besondere an sich und lernen Sie, es durch Mode und Kosmetik zu unterstreichen. Machen Sie einen Ausflug in die Welt Ihrer persönlichen Farben und finden Sie heraus, wie Sie jünger, frischer und schlanker wirken. Mit den passenden Farben erreichen Sie ein attraktives und stimmiges Erscheinungsbild und kommen so optimal zur Geltung. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen.

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

**8600 Samstag, 23.09.2023,**  
10.00-16.00 Uhr (7 UStd.)  
Familienzentrum NRW –  
Städtische Kindertageseinrichtung Sande,  
67,40 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. Fin-

den Sie heraus, wie Sie jünger, frischer und schlanker wirken. Mit einem attraktiven und stimmigen Erscheinungsbild überzeugen Sie beruflich und privat. Darüber hinaus hilft Ihnen das neu erworbene Wissen, vorhandene Kleidungsstücke vorteilhaft zu kombinieren und Fehlkäufe meiden – ein wichtiger Beitrag für mehr Nachhaltigkeit. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen.



**8612 Samstag, 18.11.2023,**  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
Familienzentrum NRW –  
Städtische Kindertageseinrichtung Sande,  
24,00 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.

- 8614** Freitag, 10.11.2023,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
Familienzentrum NRW – Städtische Kindertages-  
einrichtung Sande,  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## SCHLOSS NEUHAUS

### Klassisches Hatha-Yoga für ältere Menschen

Thomas Riedl



Der Fokus dieses Einführungskurses liegt auf dem Erlernen von Körperübungen, die an eine begrenzte Beweglichkeit angepasst sind, sanften Atemtechniken und Entspannung. Dabei erkennen Sie, wo die eigenen Grenzen liegen, wie Sie sie annehmen können, und wo sie sich expandieren lassen. Regelmäßiges Üben ermöglicht es, sich mit dem inneren Jungbrunnen zu verbinden, und dadurch lange gesund und fit zu bleiben. Durch achtsames Praktizieren kann auf der körperlichen Ebene der Entstehung von Rücken-, Verdauungs-, Gelenk- und anderen Beschwerden entgegengewirkt werden. Auf der Ebene des Geistes werden Konzentration und positive Einstellungen gestärkt. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen ersetzt dieser Kurs keinesfalls den Arztbesuch.

- 8824** BEGINN: 07.09.2023, 10x donnerstags,  
17.00-18.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
86,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Feldenkrais – Lernen durch Bewegung

Reiner Franzke

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

- 8912** BEGINN: 14.09.2023, 9x donnerstags,  
10.45-11.45 Uhr (12 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Zumba

Irina Hermann



Dieses Mitmach-Workout zu lateinamerikanischer Musik kombiniert verschiedene Rhythmen aus Cumbia, Salsa, Samba und Merengue mit Fitnessbewegungen. Zumba basiert auf relativ simplen Schrittfolgen, deshalb können alle von Beginn an aktiv mitmachen. Dabei steigern Sie mit Spaß Ihre Fitness, optimieren Ihre Haltung und trainieren Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen. Machen Sie mit und bleiben Sie in Bewegung!

- 8930** BEGINN: 13.09.2023, 9x mittwochs,  
17.45-18.45 Uhr (12 UStd.)  
Sporthalle am Merschweg,  
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

### Bauch, Beine, Po

Heike Hoffmeyer



Nach kurzem Aufwärmtraining zielen die anschließenden Übungen auf die Stärkung der Bauch-, Bein-, Po- und Arm-Muskulatur. Denn eine gut trainierte Muskulatur sorgt für eine aufrechte, gesunde Haltung, entlastet die Bandscheiben und beugt Rückenbeschwerden vor. So können Sie Ihre Körperspannung positiv beeinflussen und Ihr Koordinationsvermögen verbessern.

**8940** BEGINN: 06.09.2023, 12x mittwochs,  
16.00-17.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
61,20 Euro (ermäßigt: 45,20 Euro)

### Ganzkörpertraining mit gezielter Muskelkräftigung

Heike Hoffmeyer



Bleiben Sie fit und beweglich für die wechselnden Anforderungen im Alltag, im Sport und im Beruf. Ein stabiles Muskelkorsett mindert Rückenbeschwerden und das Verletzungsrisiko. Teilnehmende profitieren von dem auf die Gruppe abgestimmten Trainingskonzept. Der Kurs richtet sich gleichsam an Frauen und Männer und baut auf dem jeweiligen individuellen Fitnessstand auf.

**8944** BEGINN: 06.09.2023, 12x mittwochs,  
17.15-18.15 Uhr (16 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
61,20 Euro (ermäßigt: 45,20 Euro)

### Pilates

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell



Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, Anfang des 19. Jahrhunderts vom deutschen Körpertrainer Joseph H. Pilates entwickelt. Die Übungen kombinieren Ganzkörpertraining mit einer fließenden Atmung: Ausatmen bei Anspannung der Muskulatur, Einatmen beim Loslassen. Im Fokus jeder Pilatesübung steht die Körpermitte, die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen, die für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung sorgen. Vielfältige, kreative Übungen schenken ein neues Körperbewusstsein und verhelfen so zu einem starken und beweglichen Körper.

**8950** BEGINN: 18.09.2023, 9x montags,  
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

### BBP-Workout

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell



Nicht nur aus ästhetischer Sicht ist es sinnvoll, den Bauch, die Beine und den Po zu trainieren. Vor allem die Muskeln in den Beinen und im Rumpf werden hierbei aufgebaut. Das sorgt für eine gute Körperspannung, die sich wiederum positiv auf die gesamte Haltung und somit die Ausstrahlung auswirkt.

**8952** BEGINN: 18.09.2023, 9x montags,  
19.15-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs über der Schloßbücherei,  
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

### WEWER

#### Las Risueñas: Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn



Bewegung zur Musik fördert bei Kindern Kondition, Selbstbewusstsein und Rhythmusgefühl. Sie gewinnen an Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und verbessern das Körpergefühl. So stärkt Kindertanz die körperliche, geistige und soziale Kompetenz gleichermaßen. Vermittelt werden Flamenco und Jazz Dance. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

(Rückfragen bitte per E-Mail an  
fehnb.beate@gmail.com)

**7480** BEGINN: 18.10.2023, 8x mittwochs,  
16.15-17.15 Uhr (11 UStd.)  
Bürgerhaus Wewer,  
46,50 Euro (keine Ermäßigung)



## Las Resplandoras: Tanzen für Kinder im 2.-4. Schuljahr

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn

In diesem Kurs werden Flamenco- und Jazztanz sowie allgemeine Tanztechniken vermittelt. Die rhythmischen Bewegungswechsel und Gewichtsverlagerungen trainieren den Gleichgewichtssinn und steigern die Beweglichkeit der Kinder und ihre Ausdauer. Das Erlernen von Schrittkombinationen trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gedächtnis. Aufmerksamkeit und Konzentration werden gesteigert, was wiederum positive Auswirkungen auf die schulischen Leistungen der Kinder haben kann.

(Rückfragen bitte per E-Mail an fehn.beate@gmail.com)

**7482** BEGINN: 17.10.2023, 9x dienstags,  
16.30-17.30 Uhr (12 UStd.)  
Bürgerhaus Wewer,  
50,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Las Remolinas: Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik (9–14)

Beate Fehn

Die vielfältigen Bewegungsabläufe beim Tanzen stärken bei den Heranwachsenden Rhythmusgefühl, Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit. Neben Flamenco-Pop und traditionellem Flamenco steht auch Jazztanz auf dem Programm. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab.

(Rückfragen bitte per E-Mail an fehn.beate@gmail.com)

**7484** BEGINN: 16.10.2023, 9x montags,  
16.50-17.50 Uhr (12 UStd.)  
Bürgerhaus Wewer,  
50,60 Euro (keine Ermäßigung)

# Gestalte das bunte Angebot.

vhs



Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

8

Stadtteile

**BIOMÜLL**  
kann **mehr.**

# KEIN PLASTIK IN DIE BIOTONNE.

↓  
\*AUCH KOMPOSTIERBARE PLASTIKTÜTEN  
DÜRFEN NICHT IN DIE BIOTONNE.



[www.wirfuerbio.de/ave](http://www.wirfuerbio.de/ave)



#WIRFUERBIO



IHRE WERBUNG IM VHS KURSPROGRAMM

## Anzeigenannahme

[anzeigen.vhs.paderborn@gmail.com](mailto:anzeigen.vhs.paderborn@gmail.com)

05251 387 18 47

Cornelia Berndt



## STICHWORTVERZEICHNIS (mit Veranstaltungsnummer)

- Abitur 5001  
Abiturwissen 7346  
Achtsamkeit 1660, 3127  
Achtsamkeitsmeditation 3050  
Acrylmalerei 2533f., 2541ff.  
Advent 2635f.  
Aerial Yoga 3171  
Affinity Publisher 5412  
Afrika 1018  
Ahnenforschung 1072  
Aktien 5730f.  
Alaska 1004  
Alexandertechnik 3304  
Alltagswissen 1085  
Alme 1219  
Alphabetisierung 6006ff.  
Ambiguitätstoleranz 5845  
Antibiotika 3041  
Apple 5019ff., 5084f.  
Apps 5023f.  
Aquarell 2529f., 2602f.  
Arabisch 4705f.  
Argumentation 5821, 5832f.  
Äthiopien 1005  
Augentraining 3108f.  
Ausbildung 3000  
Australien 2319, 2322  
autobiografisches Schreiben 2232  
Autogenes Training 3126
- BAFA- und KfW-Förderung 1192  
BAMF 4147ff., 4170f.  
Bauch, Beine, Po 3538, 8940  
Bauchtanz 3204f.  
Baufinanzierung 1168  
Bausubstanz 1170  
Beckenboden 3306f.  
Behinderung 1078f., 7260  
Berufliche Qualifizierung 3000  
Berufsorientierter Sprachkurs 4170  
Betreuungsverfügung 1105  
Betriebswirtschaft 5720f.  
Beweglichkeit 3540, 3650  
Bilanz 5720f.  
Bildbearbeitung 2804, 5410  
Bildgestaltung 2813  
Bildhauen 2625f., 7396  
Bildung für nachhaltige Entwicklung 1205, 1301  
Bildungsgeschichte 1065  
Bildungsurlaub 4382  
Biografie-Arbeit 1073  
Bitcoin 5733  
Blues-Harp 2317  
Body-Workout 3536, 3648  
Bogenschießen 3105
- Brain Gym® 1077  
Bridge 1089f.  
Buchhaltung 5615f., 5620f., 5720f., 5900ff., 5909, 5911  
Buchmarkt 2228f.  
Buddha 1006, 3052  
Burger 3814  
Büro 5175ff., 5181f.  
Business 5051ff., 5056ff., 5175ff., 5181ff., 5223, 5326ff., 5340f., 5611ff., 5720ff., 5805f., 5814f., 5820f., 5831, 5845, 5850, 5900ff.
- Charisma-Workshop 8600  
ChatGPT 5065f.  
Chinesisches Schattenboxen 3190  
Chor 2410  
Circle-Training 3300  
Citizen Science 1064  
Computer 5057f., 5074f., 5080, 5161f., 5412  
Computersprechstunde 5090f.  
Controlling 5621f., 5912  
Cybermobbing 7324
- Darknet 5074  
Demenz 1027  
Depression 3060f., 3070f.  
Depressionen 1030, 3113  
Design 5412  
Detektivclub 7422  
Deutsch als Zweitsprache 4040ff.  
Deutschtest für Zuwanderer 4147  
DGS 4190f., 7252  
Diabetes mellitus Typ 2 1029  
Dideridoo 2319ff.  
Digitale Fotos 2804  
Digitale Gesellschaft 1064, 5076ff.  
digitales Zeitalter 1020  
Discofox 3214ff.  
Diskussionsrunde 1071  
Drohnen 7301  
Druckgraphik 2510ff.  
Drums Alive® 3222  
Dunkelkammer 2870f.
- EDV für Senioren 5080  
Einbürgerungstest 4180ff.  
Einstufungstest 4030  
Einzelhandel 5843  
Elsen 8320, 8338  
E-Mail 5178f.  
energetische Sanierung 1192  
Energiesparen 1190f.  
Englisch 4200ff.  
Englisch Konversation 4342ff., 4901ff.  
Englisch online 4233, 4344, 4351

Entgeltabrechnung 5906ff.  
Entscheidungsfähigkeit 1696f.  
Entspannung 2502ff., 2552, 2569f., 3047, 3050,  
3063, 3073, 3106, 3111ff., 3123ff., 3135ff., 3158,  
3169f., 3190ff., 8320, 8824  
Entspannungstechniken 3113  
Erbrechen 1100  
Erste Hilfe 3107, 7270  
Ethik 1302, 1320f.  
Excel 5175, 5326ff.  
Existenzgründung 5805f.  
Exkursion 1219f., 3810  
Experimentieren 7413ff., 7430

Familienstellen 1081  
Farb- und Typberatung 1800f., 8600, 8612  
Faszientraining 3303  
Feldenkrais 8910f.  
Ferienprogramm 7362, 7413ff., 7430  
Finanzbuchhaltung 5910  
Finanzen 1130, 1140, 5730ff.  
Finanzierungsmöglichkeiten 1192  
Fitness 3223, 3229f., 3512ff., 3520ff., 3528f., 3536,  
3540, 3628, 3648, 8930, 8944, 8950f.  
Flamenco 7480ff.  
Flechttechniken 1820  
Fördermöglichkeiten 5806  
Förderschulen 1078f.  
Fotobuch 2804  
Fotografie 2801f., 2812f., 2850ff., 2860f., 2870ff.  
Fotoverwaltung 5024  
Fotoworkshop 2824f.  
Französisch 4400ff.  
Französisch Konversation 4470ff., 4481, 4905ff.  
Französische Küche 4909  
Frauenbild 1064  
Frauencafé 7250  
Freies Malen 2569f.  
Führungskraft 5820, 5831  
Füße 3310

Garten 1245, 3117, 4902  
Gehirntraining 3320f.  
Gehölzschnitt 1245  
Gehörlosigkeit 7250f., 7260, 7270  
Geld 5733  
Geldanlage 1130, 1140, 5078, 5730f.  
Gemüseanbau 3041  
Genealogie 1072  
Generation Z 1033  
Generationengerechtigkeit 1301  
Gerätetraining 3300  
Geschichte 1062ff., 1071  
Gesellschaft 1064  
Gesellschaftsspiele 1086  
Gestalten mit Papier 2638

Gestalten mit Ton 2611ff., 7370  
Gesundheit 1027ff., 1074, 1651, 3000, 3042,  
3060ff., 3107, 3500, 3666ff., 7270  
Gewaltfrei Kommunikation 1693  
Gewürze 3815  
Gitarre 2323  
Golf 3500, 4904  
Google 5053  
Grit 5016  
Grundbildung 6000  
Grundlagen EDV 5019, 5221, 5223, 5326f.,  
5340f., 65410  
Gründungskapital 5806  
Gymnastik 3520ff., 3570f., 8338, 8940, 8944

Haare 1820ff.  
Haiku 2244  
Handwerkskunst 2625f.  
Handy 5082ff., 5090f.  
Hanse 1062f.  
Hatha-Yoga 8320, 8824  
Hauptschulabschluss 6000  
Haushaltsgeräte 1085  
Hauskauf 1160, 1168, 1170  
Heil- und Wildkräuter 3042  
Herz- und Lymphkreislauf 3536, 3648  
Herz-Kreislauftraining 3660f.  
Hexenküche 7420  
Hochbegabung 1075  
Hochsensibilität 1074  
Holz 2319f.  
Holzbildhauerei 2625f.  
Homepage 5010f., 5056  
Hörschädigung 7250f., 7260  
HSP 1074  
Hülsenfrucht 3813  
Hundehaltung 1080f., 7310  
Hypnose 1600

Immobilien 1160ff.  
Improvisation 2250  
Indien 3815  
Inklusion 4190f.  
Instagram 5051f.  
Integrationskurs 4147ff.  
Intellektuelle Begabung 1075  
Intelligenzquotient 1075  
Intensivkurs Englisch 4382  
Interkultur 7010f.  
Internationale Küche 3815ff., 3829, 3838, 3841f.,  
3850ff., 3854  
Internet 5074, 5080, 5733  
Intuitives Bogenschießen 3105  
Investieren 1130  
Italienisch 3818, 4513ff.  
Italienische Küche/Kulturgeschichte 1050

Jacobson 3125  
Japanisch 4733ff.  
Japanisch online 4733, 4739  
JavaScript 5012  
Jazztanz 7480ff.  
junge vhs 7300ff., 8400

Kanada 1004  
Kartenspiel 1089  
Katholische Kirche 1045  
Kinder 1693, 3107  
Kinderatelier 7350, 7360  
Kinderfrisuren 1821  
Kindertanz 7480f.  
Kinesiologie 1076f., 7307ff.  
Klangschalenmassage 3118  
Kochen 3104, 3800ff., 3838, 3841f., 3850ff.  
Kochgrundlagen 3800f.  
KOMM-AN 7000  
Kommunikation 1610, 1650, 1680f., 1685f., 1692, 5821, 5843  
Konfliktmanagement 1682f., 1687  
Koordination 3320f.  
Koreanisch 4742ff.  
Körperbewusstsein 8910f.  
Körperhaltung 3538, 3642f.  
Kosmetik 8614  
Kostenlose Software 5410  
Kostenrechnung 5622  
Kraulschwimmen 3660f.  
Kreatives Gestalten 2627, 2634ff., 7380  
Kreatives Schreiben 2231, 2246  
Kreativität 5066, 7350, 7360, 7370, 7381, 7390f., 7400, 7405  
Kreislauf 3540  
Krise 1602  
Kroatisch 4748  
Kultur 1023ff., 2115  
Kultur Japan 4734  
Kultur Kroatien 4748  
Kultur- und Landeskunde 1099  
Kundalini Yoga 3156  
Kunstgenuss 2110ff.  
Kunstgeschichte 2115  
Künstliche Intelligenz 1021, 1034, 1046, 5065f., 5075, 5077  
Kunstverein Paderborn e.V. 2110ff.  
Kunstweekend 2569  
Kurzgeschichten 2221, 2240ff.

Lachyoga 3047, 3063  
Lateintänze 3220  
Laufen 3070  
Lernen 6006ff.  
Lerntechniken 1076f.  
Lesen 6006ff.  
Lesung 1066, 2218ff.  
Lesung für Kinder 7302

Letzte Hilfe 1320f.  
Lexware 5615, 5620  
Life Kinetik 3320f.  
Linedance 3206  
Literatur 2228f., 2247f.

MacOS 5021 ff.  
Make-up 8600, 8614  
Malen 2502ff., 2533, 2536, 2541ff., 2550f., 2569f., 3073, 3112ff.  
Malerei 2529f.  
Männer 3148  
Märchen 7300  
Markdown 5015  
Marketing 5053, 5057ff.  
Maschinenschreiben am PC 5234  
Massage 3119  
Materialwirtschaft 5622  
Mathematik 5005ff., 7346  
Meditation 3052, 3127ff.  
Menschen mit Behinderung 1078f., 7260  
Microsoft 5161f., 5181, 5221  
Microsoft Project 5185  
Mietnebenkosten 1180f.  
Mietnomaden 1164  
Migration 1010ff.  
Migrationshintergrund 7010f.  
Minitrampolin 3512ff.  
Mitmachlabor 7417ff., 7430  
Mobbing 7324  
Moskau-Connection 1047  
Motivation 1660  
MS SharePoint 5186  
Multikopter 7301  
Munch 1025  
Musik 2317ff., 3536, 3540  
Musik Französisch 4905  
Muskulatur 3642f.

Nachhaltigkeit 1022, 1205, 3811, 5805  
Nähen 2900ff., 2916f., 2930f.  
Namibia 1007  
Neuenbeken 8400  
Niederländisch 4753ff., 4903  
NLP 1650f.

Office 5175, 5181f., 5221ff., 5330f., 5340f.  
Office 365 5187  
OneNote 5181  
Online-Angebote 1010ff., 1160ff., 2240ff., 3114ff., 3625, 3629, 3645f., 7320ff.  
Open Source 5410  
Organisationsentwicklung 5185f., 5805, 5814f., 5845, 5850  
Orientalischer Tanz 3204f.  
Oslo 1003  
Outlook 5178f.



Paartanz 3214ff., 3219ff.  
 Pader 1064  
 Paderborn 1065f.  
 Pandoc 5015  
 Partnerschaft 1685  
 Patchwork 2930f.  
 Patientenverfügung 1105  
 Pauline und das Punkteei 7302  
 PC 5080, 5090f.  
 Personalentwicklung 5831  
 Personalwirtschaft 5914  
 Persönlichkeitsentwicklung 1678f., 2247  
 Pferdehaltung 1081  
 Pferdemalerei 7383  
 Philosophie 1301f.  
 Pilates 3157, 3625ff., 3645, 8950f.  
 Piloxing 3223  
 Pilzbiotechnologie 1042  
 PMR 3124f.  
 Polaroid-Aquarelle 2602f.  
 Poledance 3233  
 Politik 1000, 1035f., 1071  
 Polnisch 4760ff.  
 Pop-up-Karten 7381  
 Portrait 2550f.  
 Portugiesisch 4771  
 PowerPoint 5340f.  
 Präsentationen 5340f., 5350  
 Prävention 3512ff., 3666ff.  
 Prezi 5350  
 Problemzonengymnastik 3538  
 Programmieren 5010ff., 5019f.  
 Projektmanagement 5185ff., 5814f., 5850  
 Prüfung 4090f., 4147, 4170  
 Psychologie 1602, 1610ff., 1692  
 Python 5019f.

Qi Gong 3193, 3196f.

Raben 1049  
 Radierung 2510ff.  
 Raketenbau 7417, 7430  
 Rechnungswesen 5620ff.  
 Recht 1100, 1105  
 Rehasil 3322  
 Reiki 3123  
 Renaturierung 1219  
 Resilienz 5845, 7304ff., 8400  
 Rhetorik 1682, 1687, 2247, 5822  
 Rubens 1053  
 Rücken 3160, 3646  
 Rückenschmerzen 3306  
 Rückenschule 3642f., 3666ff.  
 Russisch 4774f.

Salsa 3221  
 Sande 8600f.

SAP 5611ff., 5621f.  
 schamanisch-indianische Flöte 2321  
 Schlafstörungen 1028  
 Schlagfertigkeit 5821, 5832  
 Schloß Neuhaus 1219, 8824ff.  
 Schottland 3880  
 Schreiben 60065ff.  
 Schreibwerkstatt 5066  
 Schulberatung 1078f.  
 Schwedisch 4791ff.  
 Schwimmtechnik 3660f.  
 Scotch Single Malt 3880  
 Scrum 5185f., 5850  
 Selbstbehauptung 7304ff., 8400  
 Selbstfindung 3120ff.  
 Selbstsicherheit 1682, 1687, 3122, 5833  
 Selbstständigkeit 5806  
 Senioren 3570f., 3807f., 5082f.  
 Senne 1212  
 Singen 2410  
 Smartphone 2812, 5059, 5082ff., 5090f.  
 Social Media 5051ff.  
 Sozialpädagogische Betreuung 4178  
 Soziologie 1073  
 Spanisch 4600ff.  
 Spanisch Konversation 4663XSff.  
 Spanisch online 4649  
 Spaziergang 4901ff., 4910  
 Spielenachmittag 1086  
 Sprachberatung Deutsch 4030  
 Sprachberatung Englisch 4200  
 Sprachberatung Französisch 4400  
 Sprachberatung Spanisch 4600  
 Sprachpatenschaft 7010f.  
 Stadt- und Kreisarchiv 1072  
 Stadtrundgang 1066  
 Standardtänze 3220  
 Stand-up-Paddling 3100ff.  
 Sterbebegleitung 1320f.  
 Steuer 5722, 5913  
 Stilmittelkunde 2245  
 Stoffdruck 2661  
 Stressabbau 3500  
 Stressbewältigung 1600, 3120f., 7321  
 Styling 1822f.  
 Suchmaschinenoptimierung 5053

Tabellen 5326, 5329, 5330f.  
 Tablet 5082ff.  
 Tae Bo 3520ff.  
 Tai Chi 3190  
 Tai Chi Qi Gong 3192IP  
 Tanz 3206ff., 3223ff., 7484  
 Tastschreiben 5234  
 Teamarbeit 5845  
 Technik 7301  
 Test „Leben in Deutschland“ 4147

Textilwerkstatt 7000  
 Thai am Wochenende 4820  
 Theater 2250  
 Theaterspielen 2250, 7300  
 Therapiehund 1080  
 Tiefdruck 2510ff.  
 Tiefmuskulaturspannung 3124f.  
 Tierpsychologie 1080f., 7310  
 Töpferei 2611ff., 7370  
 Tor Browser 5074  
 Trennung 1686  
 Trinkwasser 1220  
 Trommeln 3222  
  
**Überschussrechnung** 5722  
 Umwelt 1192, 1200ff.  
 Umweltschutz 1190  
 Upcycling 7400, 7405  
  
**Vegan** 3804f., 3812  
 Vegetarisch 3804f., 3811  
 Verkaufstraining 5843  
 Vermietung 1161ff., 1180f.  
 Vermögensungleichheit 1048  
 Versicherung 1125  
 vhs Experimenta 7413  
 vhs für Frauen 1000, 3204f., 3233, 3300, 3538ff.,  
 4347, 7250, 8600ff.  
 vhs.Aktiv im Alter 1073, 1086, 3210, 3570, 3571,  
 3807f., 4209ff., 5080ff., 5090f., 8824  
 vhs.Böblingen-Sindelfingen e.V. 1010ff., 7320ff.  
 vhs.Business 1650, 1680f., 1687, 3000, 3135,  
 3137, 4040f., 4050f., 4060ff., 4070, 4080,  
 4170, 4351, 5001f., 5010ff., 5051ff., 5056ff.,  
 5175ff., 5221f., 5234ff., 5340f., 5350, 5412,  
 5611, 5616, 5620ff., 5720ff., 5805f., 5814f.,  
 5820f., 5831, 5843f., 5850, 5900ff.  
 vhs.Inklusion 1078f., 4190f., 7250f., 7260, 7270

vhs.Kinderuni 7320ff.  
 vhs.wissen live 1035ff.  
 Videomarketing 5059  
 Virtuelle Realität 5078  
 Vor- und Grundschulkind 1076  
 Vorlesen 7303  
 Vorsorgevollmacht 1100, 1105  
  
**Waldbaden** 3106, 3138  
 Waldmarkierungen 1062f.  
 Walking 4901  
 Walzer 3220  
 Wassergymnastik 3666ff.  
 Wassersport 3660f.  
 Wasserwerk 1220  
 WebDesign 5010ff., 5056  
 Webseiten 5012  
 Website 5053  
 Weihnachten 2635f.  
 Weihnachtswichtelwerkstatt 7390f.  
 Weinseminar 1099  
 Werksbesichtigung 5002  
 Whisky 3880  
 Wildkräuter 3810  
 Windows 11 5163  
 Winter 3830  
 Wirbelsäulengymnastik 3642f., 8338  
 Wirtschaft 1067  
 Wohnpsychologie 1023  
 Word 5175, 5221f.  
 WordPress 5056  
 Workout 3223ff., 3650  
 Workshop 1245, 3122, 3206, 3306f., 3310, 3524  
  
**Yoga** 3139ff., 3169ff., 8320, 8824  
  
**Zeichnen** 2501, 2550f., 3113f., 7362, 7378, 7383  
 Zumba 3225f., 8930

## VERZEICHNIS DER DOZENT\*INNEN (mit Veranstaltungsnummer)

Adamik, Julie 4661  
 Alberti, Maria 1081  
 Allendorf, Dr. Otmar 1003  
 Amatulli, Francesco 3500  
 Auffermann, Dr. Bärbel 1011

Baggeröhr, Doris 3540  
 Barhoumi, Irena 3520f.  
 Barkhausen, Ursula 2616ff.  
 Baumgärtner, Thomas 3522ff.  
 Bayer, Marlène 4473f., 4481  
 Beerbohm, Gudrun 2661  
 Behr, Melanie 7252  
 Ben Jemaa, Ghada 4419

Bender, Petra 4030  
 Berendes, Nelia 4041  
 Berg, Meri 2602f., 7400  
 Berg, Roland Artur 2812f.  
 Bergen, Oksana 2644  
 Bergen, Petra 5234, 5326ff., 5332, 5341  
 Berger, Maria 3209  
 Bermejo, Maria 4665  
 Bernemann, Michael 1220  
 Beyer, Suchada 4820  
 Bingener, Reinhard 1047  
 Blanke, Manuela 3156  
 Bohe, Petra 4447, 4461  
 Bock, Thomas 1125, 1130

Böhner, Thorsten 2250  
 Bonefeld, Sylvia 7250  
 Bonorden, Stefanie 2638  
 Borgschulze, Hartmut 1062f., 1071  
 Bradt, Thorsten H. 5181ff., 5350, 5814f., 5845, 5850  
 Breimhorst, Johannes 1073  
 Brooks, Anthony 4904  
 Bugnyar, Prof., Thomas 1049  
 Büker, Ulrich 7413ff., 7430  
 Bulajic, Anja 4211, 4214, 4748  
 Burg, Harald 1099  
 Bürger, Wilhelm 5075, 5161f., 5340  
 Buschmeier, Maria 3210  
  
**Chittka, Prof., Dr. Lars** 1051  
 Clobes, Corina 3123  
 Collu, Carlotta 4514, 4516, 4521  
 Cremer-Robelski, Claudia 2529f.  
  
**Dahms, Matthias** 5820ff., 5831ff.  
 Dear, Dr. Kevin M. 1301  
 Decker, Prof., Dr. Michael 1046  
 Díaz Armenteros, Ana 4663, 4669  
 Diehl, Prof., Dr. Paula 1036  
 Dirks, Marlene 3152  
 Dogramaci, Prof., Dr. Burcu 1010  
 Döring, Heiko 4353  
 Dorweiler, Ralf H. 2233  
 Dreger, Mori 6007  
 Drewer, Arnold 1190  
 Düsterhaus, Karin 3807f.  
  
**Eberhardt, Jonas** 1072  
 Egert, Luzie 1086  
 Eibach-Caputo, Andrea 3570f.  
 El Malki, Nabia 4050f.  
 Entrup, Dr. Dorothee 1025  
 Eremin, Oxana 3145f., 3158  
  
**Fafflok, Rudolf** 3100ff.  
 Fahrmeier, Alicia 6008  
 Fakhry, Alia 1012  
 Fälker, Ulrich 1005  
 Faupel, Sarah 3642f.  
 Fehn, Beate 7480ff.  
 Fehn, Marie-Luise 3204f.  
 Fenske, Katharina 3219ff.  
 Ferreira-Brachtendorf, Edenilda 3225f., 3229, 3322  
 Figueiredo dos Santos Schnell, Joselita 3223, 3628, 8950f.  
 Franzke, Reiner 8910f.  
 Frie, Prof. Ewald 1040  
 Fromme, Jenny 1205  
  
**García Merinero, Ana** 4641, 4654f.  
 Gemke, Sabine 1610, 1682, 1687

Gerdtommarkotten, Annika 3062  
 Geuer, Annelie 3060  
 Giambalvo-Rode, Dr.ssa Jenny 1696f.  
 Glowatzki, Jens 5178f., 5410  
 Gnaase, Helena 3147, 3149  
 Gockel, Sabine 3648, 3650  
 Gosepath, Dr. Stefan 1041  
 Grabe, Wilhelm 1072  
 Griese, Monika 7304  
 Großblotekamp, Marion 6000  
 Großbölting, Prof. Dr. Thomas 1045  
 Gruber, Herbert Franz 1245, 2801, 2824f.  
 Gurram, Regina 3815  
  
**Haas, Prof., Thomas** 1054  
 Hamann, Alexander 5074  
 Hannmann, Matthias 3880  
 Hansen, Dr. Dorothee 1024  
 Hansmeier, Andreas 3070  
 Hasinger, Prof., Dr. Günther 1016  
 Hawellek, Regine 2625  
 Hecker, Leonore 3169ff.  
 Heidenreich, PD Dr. Felix 1035  
 Hein, Julia 3122  
 Heinemann, Jens 3320f.  
 Heitmar, Benedikt 1064  
 Helle, Silvia 1192  
 Hermann, Irina 8930  
 Hermeler, Vera 8338  
 Hidalgo Pareja, Maria Amparo 4646, 4653, 4657, 4667  
 Hiebert, Marina 1685f.  
 Hillemeier, Sabine 2900, 2906ff.  
 Hoffeld, Stephan 5005ff., 7346  
 Hoffmeyer, Heike 8940f.  
 Hofmann, Matthias 7323  
 Höhmann, Christiane 2231f.  
 Hokamp, Friedrich 2510ff.  
 Hönig, Walter 1660ff.  
 Hunold-Berle, Jochen 3148  
 Hüppmeier, Birgit 5051f., 5056  
  
**Inan, Deniz** 5010ff.  
 Issa, Kahraman 4705f.  
  
 Jablonska, Edyta 4760f., 4763  
 Jacobsen, Bente 4418  
 Jansen, Deborah 4344, 4351  
 Jeffrey, Andrew 3107  
 Johle, Christina 1692  
  
**Kaiser, Karl-Heinz** 5080, 5090f.  
 Kamp, Nicolene 4226f., 4234  
 Kasapbicer, Melissa 8600, 8614  
 Käser, Dirk 3000  
 Kaup, Dagmar 3208  
 Kayatürk, Meral 7012

Kazemi, Nasanin 3113  
 Kellerbach, Esther-Marie 4040, 4061  
 Keßel, Dorothee 1086  
 Kiziroglou, Melina 7010  
 Kleibohm, Brigitte 2536  
 Klein, Dr. med. Dietmar 1029  
 Klemke, Samuel T. 2323  
 Kluger, Christoph 7301  
 Knobloch, Victoria 1006  
 Koch, Dr. Manuel 5001  
 Koch, Joachim 1067ff., 1071, 1105  
 Koch-Münch, Hedwig 3047, 3063  
 Konon, Irina 1693  
 Krapoth, Till Flo 4753, 4756f., 4903  
 Krause, Ulrike 1075  
 Krengel, Christina 1205  
 Kress, Susan 4382  
 Kress, Thomas Michael 4382  
 Krinn, Benedikt 5082f.  
 Krix, Thorsten 1085, 5843  
 Kröger, Denise 3111, 3119, 3141  
 Kröger, Gabriele 2541ff.  
 Kropp, Dieter 2317  
 Kühn, Nicoline 4791ff.  
 Kunze, Marietta 3139f., 8320  
 Kürpick, Heidi 4640  
  
**Labinsky, Dr. Carsten** 1650f.  
 Lang, Sonja 1800f., 8600f.  
 Langer, Manfred 2248  
 Laske, Prof., Dr. Christoph 1027  
 Launay, Delphine 3820ff.  
 Lehmann, Katrin 1074  
 Leiß, Barbara 2533, 2550f., 3073, 3112, 7302,  
 7378ff., 7390ff.  
 Levi, Sarah 2930f.  
 Liekmeier, Gabriela 1820ff.  
 Lühker, Robert 1302

**Mader, Marie-Laure** 3121  
 Mahlow, Tristan 5065f.  
 Mahmood, Shagufta Parveen 3841  
 Maier, Prof. Dr. Bernhard 1037  
 Mallow, Dr. Johannes 7320  
 Martinshofer, Birgit 3222  
 Mayer, Prof. Dr. Vera 1042  
 McCran, Lindsay 4342, 4347ff., 4901ff.  
 Meermeier, Katharina 1064  
 Mehren, Heike 2916f.  
 Mertensmeier, Maria-Elisabeth 5720ff.  
 Mésbahi, Farid 5015ff.  
 Metzler, Nadja 4774f.  
 Mitschke, Frank-Thomas 2221  
 Mokulies-Schrewe, Rosemarie 3000, 3300  
 Mölling, Dr. Christian 1038  
 Montag, Hans 5090f.

Morsch, Harald 1066  
 Mousa, Elena 4178  
  
**Nachbauer, Anthony** 2319ff.  
 Nehme, Hartmut 5076ff.  
 Neu, Robert 1004  
 Neumann, Markus 7304  
 Neumeister, Dr. Mirjam 1053  
 Niederberghaus, Ulla 2502ff.  
 Niggemeyer, Josefin 3113f.  
 Noosten, Prof. Dr. Ing. Dirk 1168ff.  
 Nowaki, Renate 7260  
 Nübel, Andreas 3214f.

**Ofting, Bärbel** 7322  
 Opfermann, Thomas 2240ff., 2246  
 Osthaus, Benjamin 6006  
 Otto, Michael 3113  
  
**Pace, Leonora Cammalleri** 3816ff.  
 Pagel, Claudia 5175ff., 5327  
 Pakulla, Hyazinth 2569f.  
 Peeters, Hendrik 4435  
 Perfahl, Dr. Barbara 1023  
 Peters, Ingeborg 4417, 4420f., 4905  
 Petralia-Völker, Anna-Maria 4520, 4524, 4528f.,  
 4541  
 Pochowski, Peter 3854  
 Pöhner, Michaela 3000  
 Pommier, Anne 3304  
 Pöschl, Heinz 5090f.  
 Pütter-Onoda, Masami 4735

**Qiao, Yi** 3190, 3192f.

**Radix, Daniel** 1100  
 Rams, Lucie 3800f.  
 Rath, Sabine 4209, 4212, 4217ff., 4222  
 Rehse, Angelika 2219  
 Reiling, Bernd 1680  
 Reimer, Tanja 3042  
 Reinholz, Klara 4210, 4224, 4343  
 Riedel, Thomas 1015  
 Riedl, Thomas 8824  
 Riedl-Schulte, Brigitte 3196f.  
 Rizzo, Piera Maria 4513, 4515, 4523  
 Rodehuts Kors, Nguyet 3825, 4426f., 4440, 4465,  
 4470f., 4909ff.  
 Rodepeter, Ilka 2804  
 Rödig, Tanja 7321  
 Rosen, Ulrich 3000  
 Rüb, Isolda 3536f.  
 Ruiz Ruiz, Antonio 4639

**Salay, Nikola** 3660f.  
 Saltenberger, Sabine 3135ff.

Schäfer, Rita 3214f.  
 Schäfermeyer, Johannes 2410  
 Schäfers, Johannes 1219  
 Schäfers, Sabine 2634ff.  
 Schau, Dr. Britta 1019  
 Schelhasse, Gisela 7300, 7405  
 Schindel, Mahynoor 4352  
 Schmidt, Hendrik 1180f.  
 Schmidt, Vanessa 5057ff., 5412  
 Schneeweis, Merle 1089f.  
 Schneider, Richard C. 1044  
 Schönwald, Cornelia 2247  
 Schoo, Dominik 3103  
 Schröter, Prof., Dr. Susanne 1050, 1052  
 Schulte-Panten, Gerti 3666ff.  
 Schul, Irena 2115  
 Schüssler, Klaus 5805  
 Schütt, Ralf 1160, 1162, 1164  
 Schwede, Anne 1066  
 Seel, Natalja 3157, 3160, 3625, 3629, 3645f.  
 Seibert, Dr. Julia 1039  
 Selim-Oglou, Nermin 3828ff.  
 Sippel, Dr. med. Daniel 1028  
 Sobek, Erika 1320f.  
 Sonnabend, Prof. Dr. Holger 1013  
 Sonntag, Dr. Karlheinz 1031  
 Sprick, Alexander 5053, 5806  
 Stehmann, Ursula 3050f., 3127f.  
 Steinmetz-Taylor, Dr. Martina 2229  
 Stoisser, Hans 1018  
 Stöbel, Alexandra 4200, 4400, 4600  
 Ströhmeier, Angelika 3000, 3104ff.  
 Ströhmer, Dr. Michael 1064  
 Sucrow, Dr. Alexandra 2110ff.

Telgenbüscher, Dr. Antje 2228  
 Thiel, Natascha 3233  
 Thielemann, Dominique 7305f., 8400  
 Tinkelhoff, Susanne 1080, 7310

Urich, Irene 3106, 3115

Valencia Zang, Denisse 4643, 4649, 4656  
 van Tongern, Ornella 4525, 4565  
 Vilabril, Germano 1678, 3826f., 4771  
 Villanueva Brea, Larissa 3512ff., 3528f.  
 Vogeler, Monika 2218  
 von Besser, Henrike 2627  
 Vorsmann, Christian 1600f.

Wagner, Willi 5611ff., 5615f., 5620ff.  
 Waldeyer, Thomas 3811ff.  
 Waldmann, Gabriele 1076f., 7307ff.  
 Wansleben, Dagmar 4237  
 Watanabe-Schmidt, Hiroko 4733f., 4739  
 Wecker, Oxana 3850ff.  
 Wehner, Klaus 2850ff., 2860f., 2870ff.  
 Wehner, Markus 1047  
 Werner, Franziska 3807f.  
 Wessler, Prof. Dr. Heinz-Werner 1017  
 Wiebe, Elena 7000  
 Wiepen, Alexander 5730f.  
 Wiethaup, Toni 1200, 1212  
 Wilcke, Eva 2501, 2551, 2611f., 7350, 7360, 7362, 7370  
 Wildeis, Irene 3151, 3154  
 Wischer, Tanja 3041, 3108f.  
 Witt, Carsten 1140  
 Wode, Reinhild 1320, 1322  
 Wollmeyer, Nina 3303, 3306f., 3310  
 Wolter, Laura 7303  
 Wünsche, Karin 4216

Yáñez de Bannenberg, Olga 3838, 4642ff., 4647f., 4658f.  
 Yu, Sungil 4742, 4745

Zacharias, Klaus 1065  
 Zafarana Öner, Gandolfa 4526, 4531  
 Zenker, Tobias 3000  
 Zimmermann, Bettina 4233  
 Zörner, Stephan 3206f.  
 Zurstiege, Dr. Guido 1020



## BILDNACHWEIS

Die für die Erstellung des Programms verwendeten Bilder sind zum Teil von Dozent\*innen und Mitarbeiter\*innen der vhs Paderborn erstellt worden, die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt. Die Nutzungsrechte für weitere Bilder wurden von folgenden Anbietern erworben bzw. zur Verfügung gestellt. Die Zahlen korrespondieren mit den Kursnummern, in deren Kontext sich die Bilder befinden.

**freepik:** 4902 gpointstudio, 6007, 6008

**NeufeldVerlag:** 7303 Heike Sistig

**pexels:** 3642 Marta Wave, 3660 Jim de Ramos, 4200 pixabay, 4903 Kevin Reints, 5077 Alex Knight, 7252 SHVETS production, 7430 Anastasia Shuraeva, 7480 Konstantin Mishchenko, 7482 Konstantin Mishchenko, 8612 Pixabay, 8952 Anna Shvets

**Pixabay:** 1062 Achim Scholty, 1063 LoggaWiggler, 1074 Gerd Altmann, 1076 Mahesh Patel, 1082 Pexels, 1086 Alexas Fotos, 1130, 1190 Nattanan Kanchanaprat, 1192 Yip, 1205 annca, 1301 Monsterkoi, 1302 Geralt Altmann, 1686 Gerd Altmann, 2220 Bonifatius Buchhandlung, 2250 Thorsten Böhner, 2801 Shutterbug75, 2804, 3052 Marjon Besteman, 3062 Kleiton Santos, 3073 Uwe Baumann, 3106 hota2kaz, 3115 Heike Frohnhoff, 3119 Nico H., 3123 Elias Schäferle, 3125 Heike Frohnhoff, 3127, 3138 hota2kaz, 3139 Susann Mielke, 3145 Irina L, 3149 mohamed Hassan, 3154 Irina L, 3169 Veronica Bosley, 3190 franciscojcesar, 3192 Alexas, 3197 kalyanayahaluwo, 3204 PublicDomain, 3206 memo124, 3214 Bernard-Verougstraete, 3233 CarolinaCorel, 3300 Steve Buisinne, 3628 NhiNguyenTurong, 3800 SteveBuisinne, 3812 Devon Breen, 3814 milesl, 3816 RitaE, 3822 RitaE, 3825 photaubay98, 3828 teamgardnerracing, 3830 anestiev, 3854 atul prajapati, 4209 Rudy and Peter Skitterians, 4211 Saskia Aleida.jpg, 4214 Peter Blumer.jpg, 4219 blank76.jpg, 4224 Tom Flogstad, 4226 Mary Bettini Blank, 4234 Keith Johnston, 4342 Tim Lin, 4348 Michael Drummond, 4350 Filio.jpg, 4353 Albrecht Fietz, 4382 Werner Heiber, 4400 Phil Riley, 4418 Laurent Duval, 4426 Hans, 4435 Barbara Rosner, 4461 jackmac34.jpg, 4470 Norbert Höldin, 4475 Guy Dugas, 4513 Ruth Archer, 4520 Domenico Farone.jpg, 4524 Bohemidan, 4529 Moshe Harosh, 4531 Emphyrio, 4565 Reinhold Schlager, 4641 Ernesto Eslava, 4645 alejandrocuenac, 4649 djedj, 4655 Wilhan José Gomes Wjgomes, 4659 Werner Gmünder.jpg, 4663 Gavin Seim, 4669 Julian Hacker, 4705 Ahmad Ardity, 4734 Sofia Terzoni, 4742 kim, 4748 Ivan Ivankovic, 4753 Abhishek Baadkar, 4760 thonatos, 4771 Siquurruq, 4774 Ivabalk, 4791 Klaus Reiser, 4820 Michelle Raponi, 5005 Gerd Altmann, 5010 Pexels, 5022 Karolina Grabowska, 5051 Azam Kamolov, 5056 kevin phillips, 5175, 5221, 5326, 5340 Fateh Muhammad Raja, 5720 Steve Pb, 5730 Nattan Kanchanaprat, 5820, 6006 Pexels, 7301 Joel Tretheway, 7346 Gerd Altmann, 7390 Daniel Albany, 7420 sobima, 7422 Efraimstochter, 8600 Darwin Santos, 8614 Chalo Garcia, 8930 Yerson Retamal

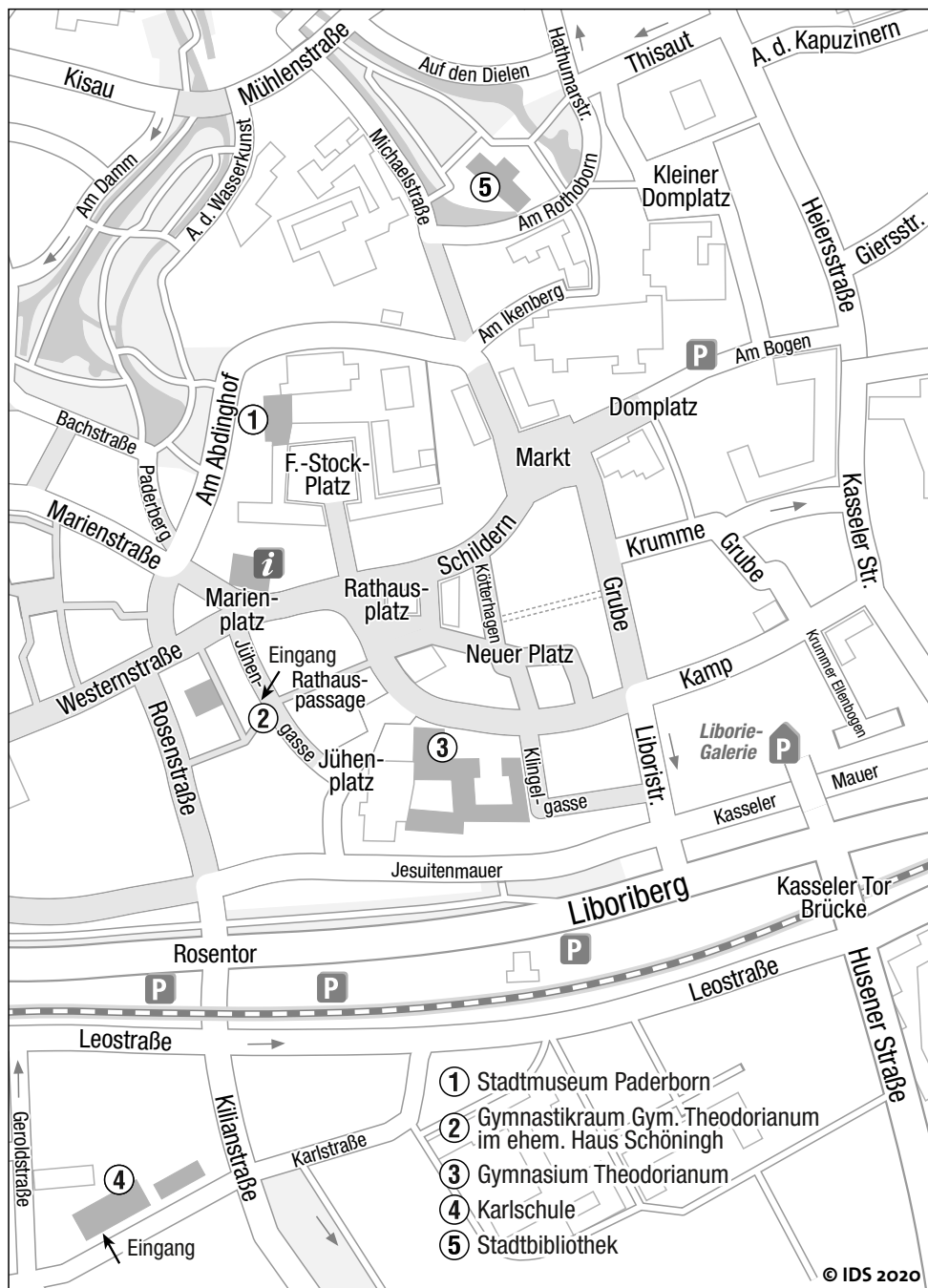
**stock.adobe.com:** 1100 vegefox, 2536 Cornelia Kalkhoff, 5080 Claudia Paulussen, 5234 Antonioguillém, 5806 Coloures-pic, 7413 Viacheslav Lakobchuk

**unsplash:** 1077 element5 digital, 3047 gabrielle henderson, 3512 Mariah Solomon, 4905 Stephanie Estournet, 8320 conscious design, 8824 Ekta agarwal bhivBfiz7Y, 8940 Ekta Agarwal QgCl-pNkPc

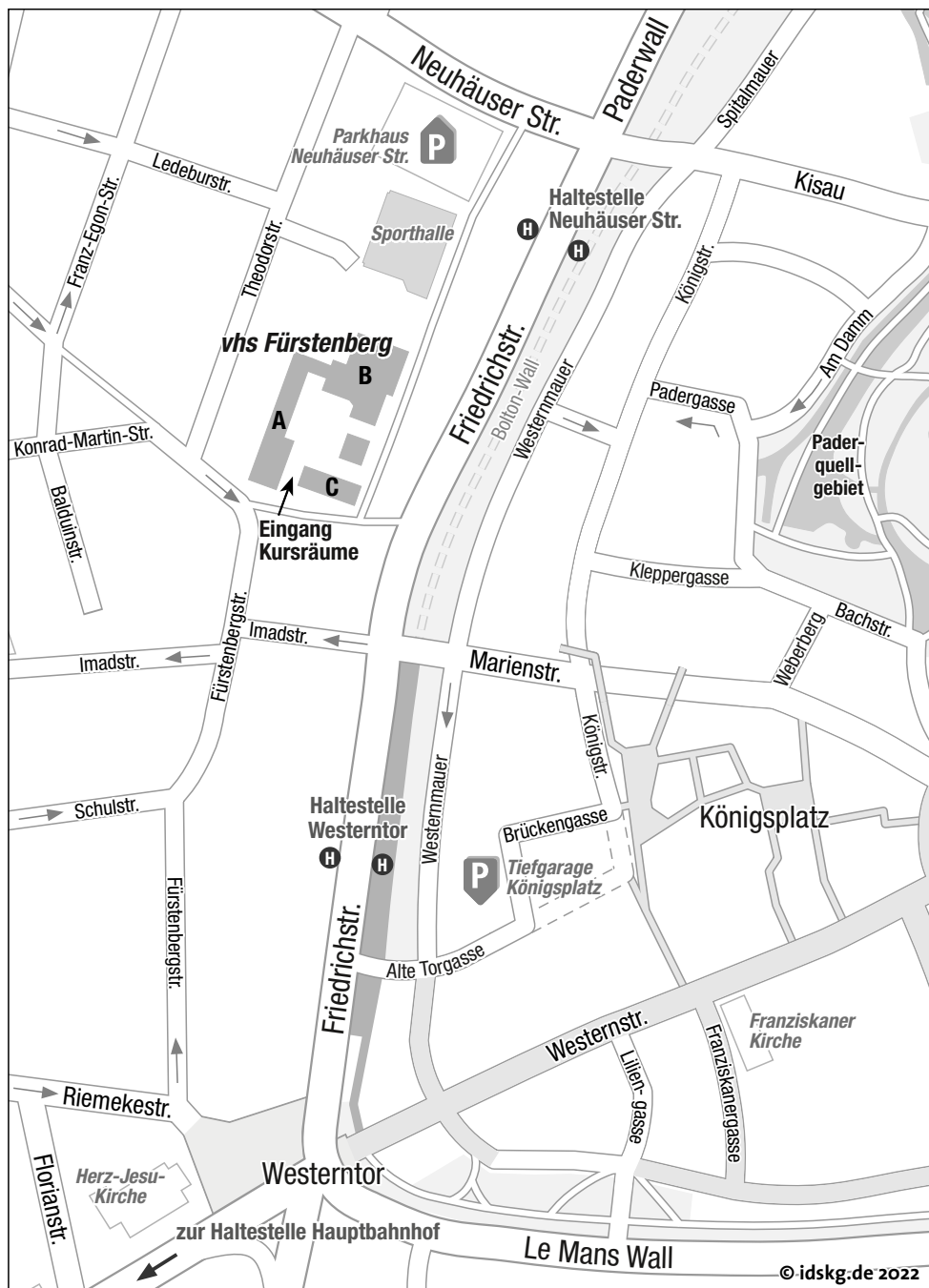
**wikimediacommons:** 5181 Microsoft Corporation

**Sonstige:** adfc S. 114; AdobeStock 4901, 4909; Maria Alberti 1081; Dr. Allendorf 1003; Ursula Barkhausen 2616, 2618, 2619; Oksana Bergen 2644; Maria Berger 3209; Meri Berg 2602, 2603, 7400; Stefanie Bonorden 2638; Michael Brockhoff 1135; Kirsten Brooks 4904; Xpert Business 5900; Ralf Bussas 2550; Claudia Cremer-Robelski 2529; DanielReche 3070; Joselita Figueiredo dos Santos Schnell 8950; Fotolia\_S 4600; Jenny Giambalvo-Rode 1696; Sylvie Hoffmann 7304; Victoria Knobloch 1006; Silvia Knühmann 1320; Dieter Kropp 2317; Stefan Kuntze 2900; Barbara Leibe 2533, 2552, 7302, 7380, 7381, 7383, 7392, 7396; Max 7360; Frank-Thomas Mitschke 2221; Anthony Nachbauer 2320, 2321; Robert Neu 1004; Reinhard Oertelt 1007; Thomas Opfermann 2240; Stadt Paderborn 1212; Iris Pape 1662, 3221, 3811, 3880; pexels-headerpop-agency-13020855 4910; Angelika Rehse 2219; Gisela Schelhasse 7300, 7405; Anne Schwede 1066; Cornelia Schönwald 2247; Ralf Schütt 1160; Stadt- und Kreisarchiv Paderborn 1072; Stadt Paderborn 1065, 5002, S. 189; Dominique Thielemann 7305, 8400; Susanne Tingelhoff 1080, 7310; Ulla Niederberghaus 2502; Oberholster Venita 1075; Verbraucherzentrale NRW e.V. 1205; vshX 3000; Monika Vogeler 2218; Henrike von Besser 2627; Westfalenkolleg 5001; Toni Wiethaup 1200; Eva Wilcke 2551, 2611, 7350, 7362, 7370; WOL 1219; Udo Zilkens 2323

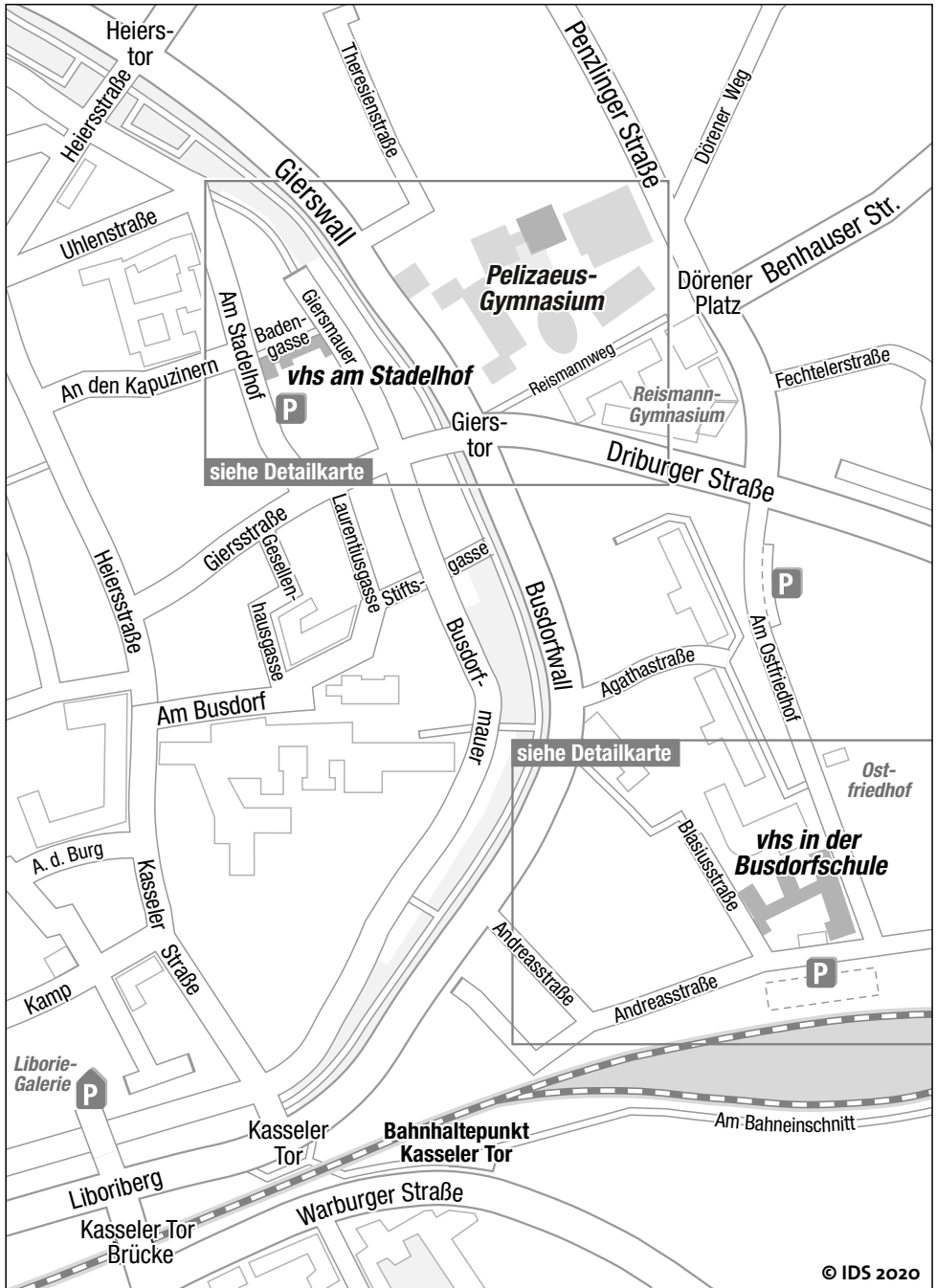
## Unterrichtsräume Innenstadt



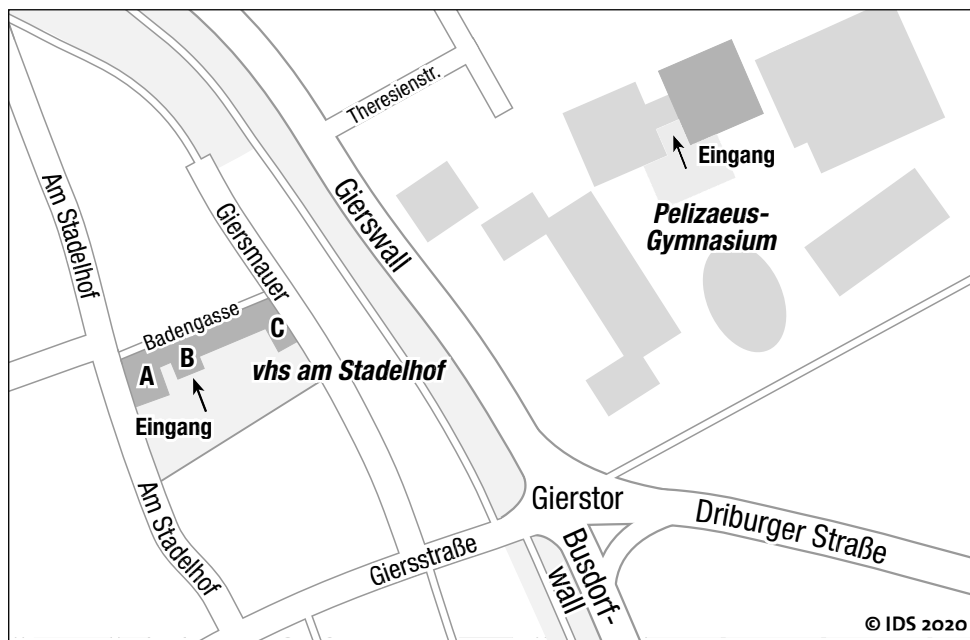
# vhs Fürstenberg (in der ehem. Von-Fürstenberg-Realschule)



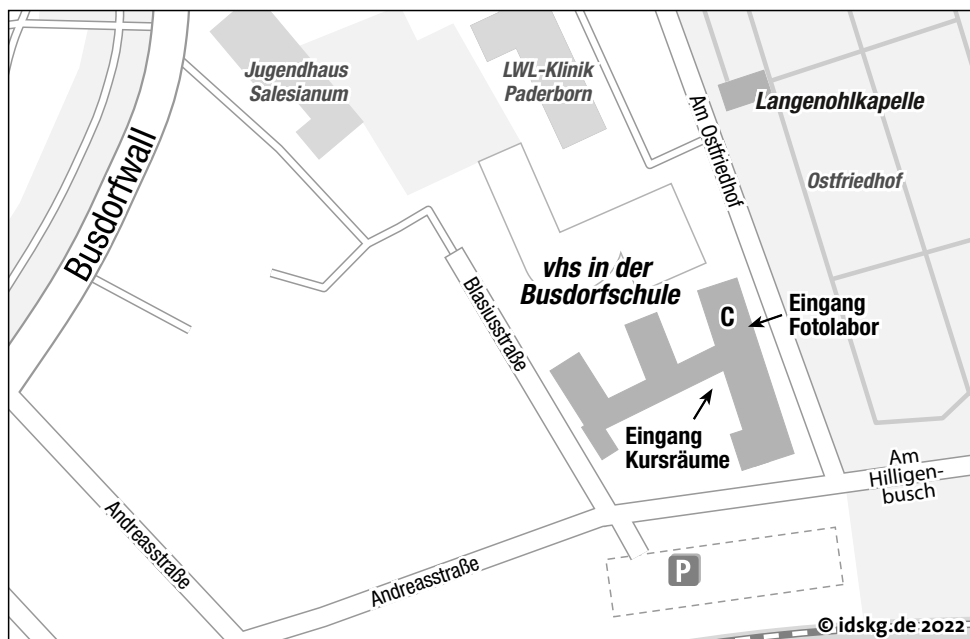
## Unterrichtsräume Innenstadt Ost



## vhs am Stadelhof und Pelizaeus-Gymnasium

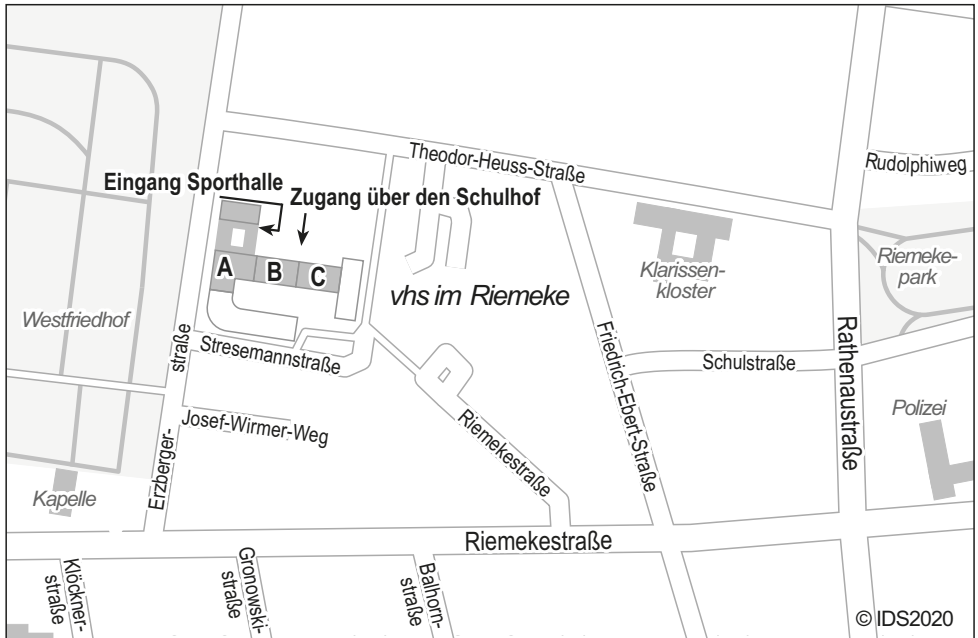


## vhs in der Busdorsfschule





## vhs im Riemeke



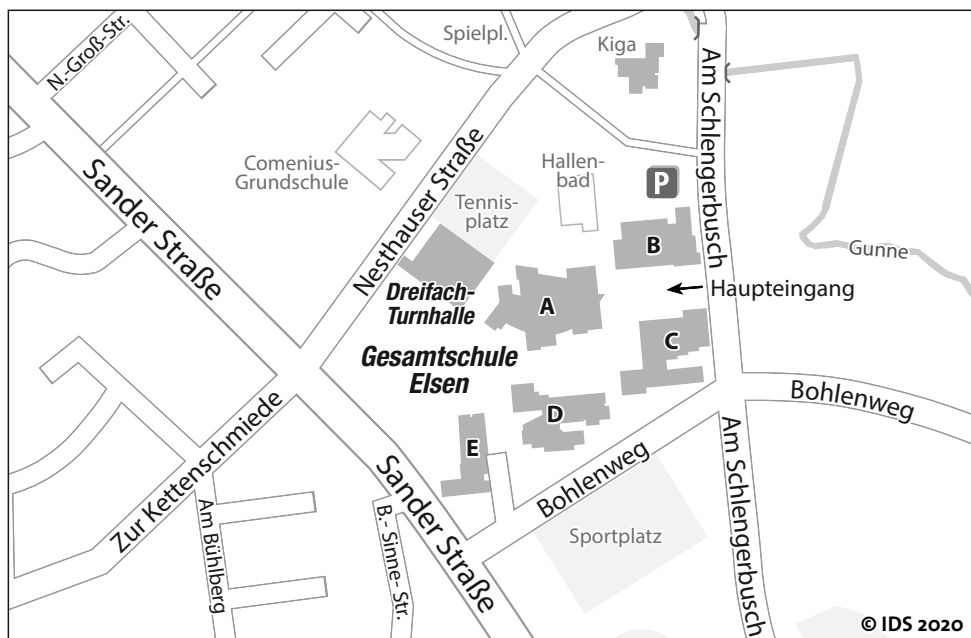
## vhs in der Südstadt



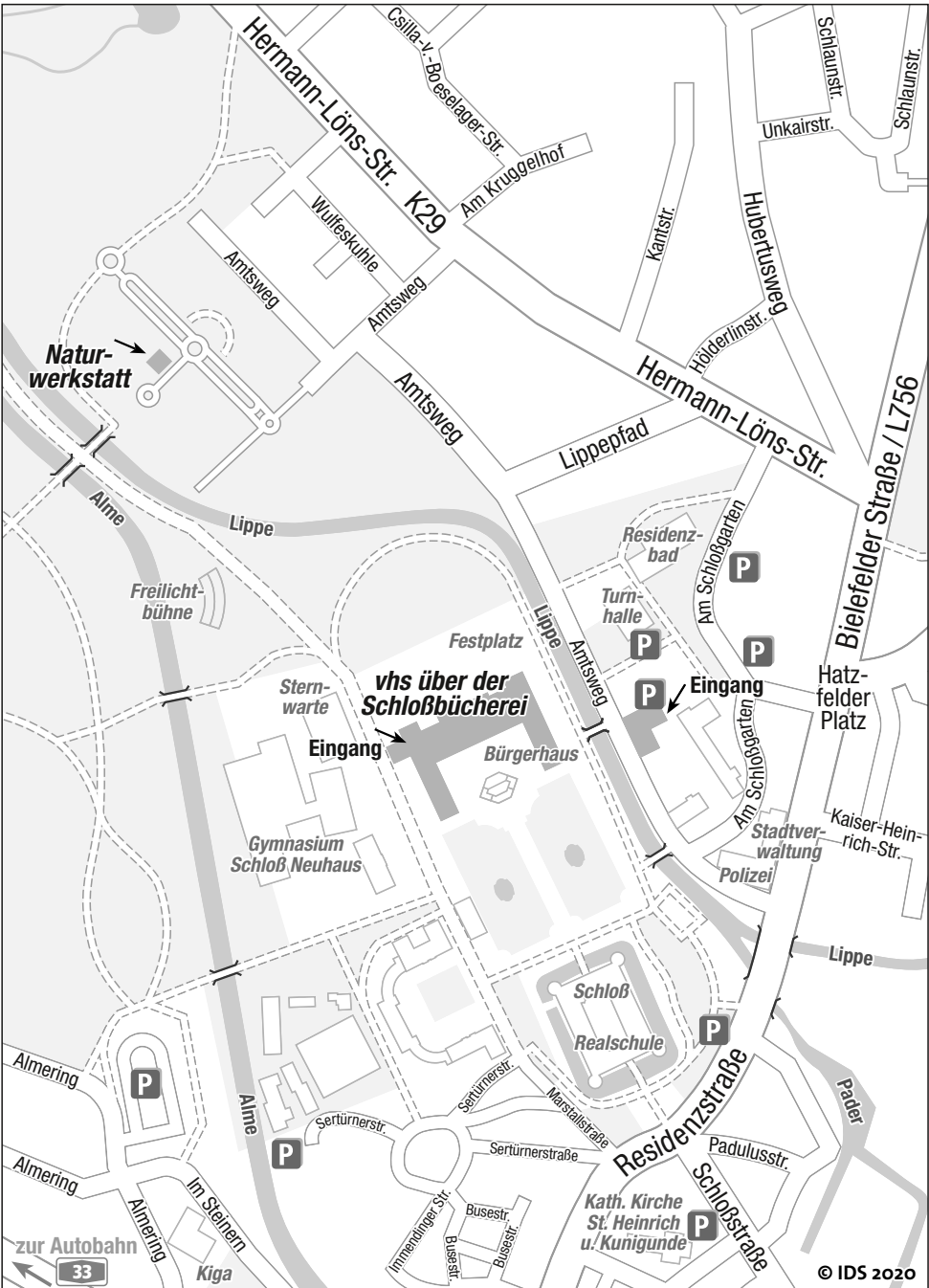
## Sporthalle am Fürstenweg



## Unterrichtsräume Elsen



Unterrichtsräume Schloß Neuhaus
---------------------------------



## VERANSTALTUNGSORTE

B.A. Golfclub Sennelager, Senne 1,  
33175 Bad Lippspringe  
Bogenzeit, Detmolder Straße 19–21,  
33102 Paderborn  
Bürgerhaus Wewer, Delbrücker Weg 56,  
33106 Paderborn-Wewer  
Familienzentrum **NRW** –  
Stadt. Kindertageseinrichtung Sande,  
Karl-Korthaus-Straße 45, 33106 Paderborn  
fit in circle (Frauen), Alte Brauerei 3,  
33098 Paderborn  
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,  
33154 Salzkotten  
Grundschule Neuenbeken, Alte Amtsstraße 29,  
33100 Paderborn  
Historisches Rathaus der Stadt Paderborn,  
Rathausplatz 1, 33098 Paderborn  
Hörgeschädigtenzentrum, Bleichstraße 70,  
33102 Paderborn  
Kaimann GmbH, Hansastraße 2–5, 33161 Hövelhof  
Karlschule, Karlstraße 24, 33098 Paderborn  
Kreisverwaltung Paderborn,  
Aldegreverstr. 14, 33098 Paderborn  
Krix Haushaltsgeräte, Leostraße 41,  
33098 Paderborn  
Kunstschule **spARTacus**, Rathausplatz 13,  
33098 Paderborn  
Kunstverein Paderborn e.V., Kamp 13,  
33098 Paderborn  
Langenohlkapelle, Driburger Straße 18,  
33100 Paderborn  
Mehrgenerationenhaus AWO Leo, Leostraße 45,  
33098 Paderborn  
MultiCult Jugendkulturzentrums,  
Am Haxthausenhof 18, 33098 Paderborn

Naturwerkstatt „Alme- und Lippeauen“, Eingang  
Hermann-Löns-Straße, 33104 Schloß Neuhaus  
Pelizaeus-Gymnasium, Gierswall 2,  
33102 Paderborn  
Realschule in der Südstadt, Gertrudenstraße 12,  
33098 Paderborn  
Schwimmoper, Schützenweg 1b, 33102 Paderborn  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
Fürstenweg 17b, 33102 Paderborn  
Sporthalle am Merschweg, Merschweg 9,  
33104 Paderborn  
Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,  
Pontanusstraße 55, 33102 Paderborn  
Treffpunkt: Parkplatz Almering, Almering 28,  
33104 Paderborn  
Treffpunkt: Parkplatz „Hasenhohl“,  
Am Henkelberge, 33100 Paderborn  
Vereinshaus des TuRa Elsen 1894/1911 e.V.,  
Am Mühlenteich 12, 33106 Paderborn  
vhs am Stadelhof, Am Stadelhof 8,  
33098 Paderborn  
vhs Fürstenberg, Fürstenbergstraße 40,  
33102 Paderborn  
vhs Garten, Wollmarktstraße 136,  
33098 Paderborn  
vhs im Riemke, Erzbergerstraße 26,  
33102 Paderborn  
vhs in der Südstadt, Querweg 140,  
33098 Paderborn  
vhs über der Schlossbücherei, Im Schloßpark 20,  
33104 Paderborn  
Wasserwerk am Diebesweg, Diebesweg 66,  
33104 Paderborn  
Westfalen-Kolleg, Fürstenweg 17 b,  
33102 Paderborn

## BARRIEREFREIHEIT

Der vhs ist es ein zentrales Anliegen, möglichst viele ihrer Angebote allen Interessierten zugänglich zu machen. Menschen mit Behinderung, die spezielle Hilfen wie etwa einen barrierefreien Zugang zum Kursort, eine Höranlage oder auch eine Begleitperson benötigen, steht die vhs gerne mit weiteren Informationen und Beratung zur Verfügung.

Das vhs-Gebäude am Stadelhof ist ebenerdig erreichbar, im Gebäude gibt es einen Aufzug sowie eine behindertengerechte Toilette. Ein Behindertenparkplatz ist ebenfalls vorhanden.

Da die meisten Veranstaltungen der vhs in Schulen bzw. ehemaligen Schulgebäuden stattfinden, sind leider nicht alle Unterrichtsräume barrierefrei zugänglich und zum Teil nur über mindestens eine Stufe zu erreichen.

Falls Sie einen barrierefreien Zugang oder andere Hilfen benötigen, melden Sie sich bitte frühzeitig an und teilen Sie der vhs Ihren Bedarf unter Tel. 05251 88-14300 mit. So kann die vhs Sie über die räumlichen Bedingungen informieren und versuchen, ggf. eine individuelle Lösung für Sie zu finden.

## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

### §1 Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Paderborn (gegenwärtige Anschrift: Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn – nachfolgend „vhs“ genannt), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienfahrten und Exkursionen, die Dritte als Veranstaltende und Vertragspartner\*innen ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.
- (3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher\*innen zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.
- (4) Wer sich zu einer der Veranstaltungen der vhs anmeldet, erkennt diese AGB und die gültigen Hausordnungen der jeweiligen Veranstaltungsorte an.

### §2 Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Die\*der Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Abweichend von § 1 Absatz 3 Satz 1 kann die Anmeldung auch mündlich oder fernmündlich erfolgen. Anmeldende sind an ihr Vertragsangebot drei Wochen lang gebunden.
- (3) Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Anmeldebestätigung der vhs (Vertragsannahme) zustande. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die vorstehenden Regelungen nicht berührt.

### §3 Vertragspartner\*innen und Teilnehmende

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und den anmeldenden Personen (nachfolgend Vertragspartner\*innen genannt) begründet.
- (2) Die Vertragspartner\*innen haben das Recht zur Teilnahme an Veranstaltungen. Die vhs darf die Teilnahme jedoch von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (3) Die Vertragspartner\*innen können das Recht zur Teilnahme auf dritte Personen (Teilnehmende) übertragen. Die Teilnehmenden sind der vhs von den Vertragspartner\*innen namentlich zu benennen. Eine Übertragung des Teilnahmerechts bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (4) Die Teilnehmenden sind auf Verlangen von Bevollmächtigten der vhs verpflichtet, die Anmeldebestätigung (den Teilnahmeausweis) vorzulegen und sich auszuweisen. Wird die Teilnahmeberechtigung nicht ordnungsgemäß nachgewiesen, können die Erschienenen von der Teilnahme an der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

### §4 Entgelt

- (1) Die Vertragspartner\*innen sind verpflichtet, für Veranstaltungen ein Entgelt zu zahlen. Das maßgebliche Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.). Rechtliche Grundlage ist die vom Rat der Stadt Paderborn beschlossene vhs-Satzung nebst Entgeltordnung, die bei der vhs und auf deren Homepage unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) eingesehen werden kann.
- (2) Das Entgelt wird spätestens zu Kursbeginn fällig und frühestens 14 Tage nach Kursbeginn im Rahmen des **SEPA**-Lastschriftverfahrens eingezogen. Hierzu ist die Erteilung eines **SEPA**-Lastschriftmandats durch die Teilnehmenden erforderlich.  
Mit der Anmeldebestätigung werden die Teilnehmenden über die Gläubiger-Identifikationsnummer, die Mandatsreferenznummer und die Fälligkeit informiert.



Bei Einzelveranstaltungen sowie in Einzelfällen kann das Entgelt bis zum Veranstaltungsbeginn auch per Barkasse/teilweise Abendkasse entrichtet werden.

Eine Rechnungsstellung erfolgt in der Regel bei Auftragsschulungen.

- (3) Die Verpflichtung zur Zahlung des Veranstaltungsentgelts gilt grundsätzlich unabhängig davon, ob die Vertragspartner\*innen bzw. dritte Personen tatsächlich an der Veranstaltung teilnehmen. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Vertragspartner\*innen.
- (4) Wird das nach Absatz 1 geschuldete Entgelt nicht fristgerecht entrichtet, kann die vhs eine Nachfrist zur Bezahlung setzen. Danach übergibt die vhs den Vorgang der Stadtkasse zur Abwicklung des Mahnverfahrens.

## **§ 5 Mindestteilnehmendenzahl und organisatorische Änderungen**

- (1) Die vhs kann die Durchführung einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt von einer Mindestteilnehmendenzahl abhängig machen. Will die vhs eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der festgelegten Mindestteilnehmendenzahl durchführen, wird im Einvernehmen mit den Teilnehmenden bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.
- (2) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Dozent\*innen durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen von Dozent\*innen angekündigt wurde.
- (3) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. In diesem Fall gilt § 7 Absatz 2.
- (4) Muss eine Veranstaltung oder eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Dozent\*innen), kann sie zu einem anderen Termin nachgeholt werden. Ein Anspruch auf die Durchführung einer Ersatzveranstaltung besteht jedoch nicht. Im Übrigen gilt § 6 Abs. 2 Satz 2.
- (5) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

## **§ 6 Rücktritt und Kündigung durch die vhs**

- (1) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird. Bereits eingezahlte Entgelte werden in diesem Fall erstattet.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall von Dozent\*innen), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartner\*innen unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner\*innen ohne Wert ist.
- (3) Die vhs wird die Vertragspartner\*innen über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze 1 und 2 zur Kündigung oder zum Rücktritt berechtigen, unverzüglich informieren. Weitergehende Ansprüche der Vertragspartner\*innen bzw. der Teilnehmenden sind ausgeschlossen.
- (4) Die vhs kann den Vertrag aus wichtigem Grund fristlos kündigen (§ 314 BGB). Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
  - gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Abmahnung;
  - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Vertragspartner\*innen oder Beschäftigten der vhs;
  - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.);
  - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art;
  - beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung aus wichtigem Grund kann die vhs die Vertragspartner\*innen auch von einer oder mehreren Veranstaltungseinheiten ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## **§ 7 Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartner\*innen**

- (1) Weist die Veranstaltung einen erheblichen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, haben die Vertragspartner\*innen die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, können die Vertragspartner\*innen nach Ablauf der Frist den Vertrag kündigen.
- (2) Die Vertragspartner\*innen können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (§ 5 Absatz 3) für sie unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt. Machen die Vertragspartner\*innen von einem ihnen zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so haben sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf eigene Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.  
Haben die Vertragspartner\*innen verlangt, dass die Dienstleistung (Veranstaltung) während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben sie einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem sie die vhs von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrags unterrichtet haben, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## **§ 8 Teilnahmebescheinigungen**

- (1) Bei regelmäßiger Teilnahme können den Teilnehmenden auf eigenen Wunsch von der vhs Teilnahmebescheinigungen ausgestellt werden.
- (2) Eine Teilnahmebescheinigung kann längstens bis zu zwei Jahre nach Beendigung der Veranstaltung ausgestellt werden.

## **§ 9 Urheberrecht**

- (1) In den Veranstaltungen ist das Fotografieren, Filmen und Aufnehmen auf Tonträgern grundsätzlich untersagt. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.
- (2) Teilnehmende an EDV-unterstützten Veranstaltungen haben zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

## **§ 10 Datenschutz**

- (1) Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die vhs automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Alter, Geschlecht, Nationalität, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugs-ermächtigung die Bankverbindung.
- (2) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Zum Zwecke des Bank-einzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank der vhs übermittelt.
- (3) Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartner\*innen können dem jederzeit widersprechen.

## **§ 11 Haftungsausschluss/Schadenersatzansprüche**

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner\*innen oder der Teilnehmenden gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Die vhs haftet insbesondere nicht bei Diebstahl und Sachbeschädigungen durch Dritte.
- (2) Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartner\*innen verletzt, die diesen nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartner\*innen regelmäßig vertrauen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## **§12 Schlussbestimmungen**

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Sollten einzelne Bestimmungen dieser AGB ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.
- (4) Von diesen AGB abweichende Vereinbarungen bedürfen der Schriftform.

## **WIDERRUFSRECHT**

### **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, die 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 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 eine von Ihnen benannte dritte Person, die nicht die Waren befördert hat, diese in Besitz genommen haben, 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, die 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 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.

### zu den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Paderborn

#### Informationsblatt nach Art. 13 und 14 der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO)

#### Vorgänge im Bereich der Volkshochschule (vhs) Paderborn

Die **DS-GVO** bildet die gesetzliche Grundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten. Diese stärkt die Rechte der betroffenen Bürger\*innen.

Die Wahrung der Transparenz bei der Datenverarbeitung ist für die Stadt Paderborn von besonderer Bedeutung. Hiermit kommen wir Ihrem Informationsanspruch nach und teilen Ihnen folgendes mit:

#### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz im Sinne des Datenschutzrechts

Stadt Paderborn  
Der Bürgermeister  
Am Abdinghof 11  
33098 Paderborn  
Tel.: 05251 88-0  
Fax: 05251 88-2000  
E-Mail: [info@paderborn.de](mailto:info@paderborn.de)

#### 2. Zweck und Notwendigkeit

Die Volkshochschule Paderborn als Amt der Stadt Paderborn verarbeitet personenbezogene Daten zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung, um die Teilnahme an Angeboten der vhs zu ermöglichen und abzurechnen.

#### 3. Rechtsgrundlage

Die Verarbeitung der Daten erfolgt auf Grundlage eines Vertrages gem. Art. 6 Abs. 1b **DS-GVO**. Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse, Geschlecht, Geburtsjahr, Telefonnummer, E-Mailadresse, **IBAN**, Name und Vorname des Kontoinhabenden) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geschlecht erheben wir aus statistischen und organisatorischen Gründen, Ihr Geburtsjahr, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Telefon- und E-Maildaten erfolgt, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können.

Durch Angabe von **IBAN**, Name und Vorname des Kontoinhabenden erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Hierauf müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister\*innen betreut werden.

#### 4. Herkunft der Daten

Zur Vorbereitung und Durchführung von Kursen erhalten wir die bereits unter Ziffer 3 dargestellten personenbezogenen Daten von anderen Stellen:

- Dritte (z. B. Unternehmen) zur Durchführung von Auftragsschulungen
- Sprachkursanbieter\*innen (z. B. **INVIA**, **FaW**) zur Durchführung von Telc- oder g.a.s.t.-Sprachprüfungen (hier werden zusätzlich Daten der Kategorien Sprachkenntnisse und Herkunft übermittelt)
- Gesamtschulen zur gemeinsamen Durchführung von Job Coaching-Maßnahmen

Schließlich nehmen Dritte (z. B. Verein für Hörgeschädigtenhilfe Paderborn e.V., Wasserwerke Paderborn GmbH) Anmeldungen zu Veranstaltungen der Volkshochschule Paderborn selbst entgegen und leiten diese Daten der angemeldeten Teilnehmer\*innen an uns weiter.



## **5. Weitergabe Ihrer Daten (Empfänger\*innen/Kategorien von Empfänger\*innen)**

Wir geben Ihren Namen an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge-, Telc- oder g.a.s.t.-Sprachprüfungen, Tageseltern), Kursen von Kooperationspartner\*innen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute, die Kooperationspartner\*innen weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „**BAMF**“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Zur Zahlungsabwicklung geben wir Ihren Namen und Ihre Anschrift an die zuständige Abteilung im Amt für Finanzen der Stadt Paderborn weiter.

## **6. Kontaktaufnahme**

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent\*in oder Kursteilnehmer\*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## **7. Speicherdauer, Löschung und Profiling**

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert. Ein automatisiertes Profiling seitens der Volkshochschule Paderborn findet nicht statt.

## **8. Ihre Rechte (Betroffenenrechte)**

- Auskunftsrecht (Art. 15)
- Recht auf Berichtigung (Art. 16)
- Recht auf Löschung (Art. 17)
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18)
- Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20)
- Widerspruchsrecht (Art. 21)
- Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde (Art. 77)

## **9. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten**

Datenschutzbeauftragte\*r der Stadt Paderborn  
beim Kommunalen Rechenzentrum Minden-Ravensberg/Lippe  
Am Lindenhaus 19  
32657 Lemgo  
Tel.: 05261 252-244  
Fax: 05261 932-244  
E-Mail: [datenschutz@paderborn.de](mailto:datenschutz@paderborn.de)

SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich zu folgende(r) Veranstaltung(en) an:

Kursnummer	Kurstitel	Entgelt in €
<div></div>		
<div></div>		
<div></div>		
<div></div>		

Wenn Nr. .... belegt, bitte diese Veranstaltung buchen:

Name, Vorname*	Geschlecht*	Geburtsjahr*

Straße, Hausnummer*	Telefon tagsüber*	Handy

PLZ, Wohnort*	E-Mail*

- ☐ 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.\*

X

Datum/Unterschrift Teilnehmer\*in

\* Pflichtfelder

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

Bitte füllen Sie  
das SEPA-Lastschriftmandat aus! →



Volkshochschule Paderborn  
Am Stadelhof 8  
33098 Paderborn

## SEPA-Lastschriftmandat

Vorname		Nachname	
Straße und Hausnummer			
Postleitzahl		Ort	
Telefonnummer		E-Mail	Faxnummer

Ist der/die Kursteilnehmer*in auch der/die Kontoinhaber*in?			
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein			
Vorname		Nachname (Kontoinhaber*in)	
Straße und Hausnummer			
Postleitzahl		Ort	
IBAN		BIC	
Kreditinstitut			

- ☐ 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.

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------

## 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*

## 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 beigelegte 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), 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 beigelegte 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.





# THE NEMESIS MACHINE

Stadt.Daten.Kunst

16.05. bis 19.11.2023

# IMMOBILIENWERTERMITTLUNG

## Was ist Ihre Immobilie wert?



Jetzt  
informieren:  
**Online,**  
**jederzeit und**  
**kostenfrei!**

### Die Online-Wertermittlung von thater IMMOBILIEN:

- Seriöse, persönliche Beratung durch einen lokalen Spezialisten
- Schnelle und passgenaue Preisorientierung
- Einzigartige Marktinformationen vom lokalen Experten
- Zu erreichen unter [www.ti-pb.de/online-wertermittlung](http://www.ti-pb.de/online-wertermittlung)

