Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Borchen

Kursprogramm
September 2023 – Juni 2024

Borchen

paderborn.de
Paderborn überzeugt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort ... 3
Afrika – Traditionen, Menschen, Kulturen ... 4
Gesellschaft | Recht | Finanzen ... 5
Umwelt | Garten ... 6
Computer | IT | Beruf ... 13
Fremdsprachen ... 15
Gesundheit | Entspannung | Sport ... 16
Kulinarisches | Ernährung ... 24
Persönlichkeitsentwicklung ... 31
Kreativität | Musik ... 32
Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen ... 35
Verzeichnis der Kursleitenden ... 38
Stichwortverzeichnis ... 39
Allgemeine Hinweise ... 41
Schriftliche Anmeldung ... 45
Terminübersicht ... 48

Veranstaltungsorte

Dörenhagen
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“
Treffpunkt: FriedWald-Parkplatz
Treffpunkt: Parkplatz Kirchborchener Str./Kapellenweg

Etteln
Treffpunkt: Wanderparkplatz Gellinghausen

Kirchborchen
Schule an der Altenau (Sekundarschule), Unter der Burg 3
Rathaus Borchen, Unter der Burg 1
Stephanus-Haus, Mühlenweg 1
Treffpunkt: Parkplatz am Rathaus der Gemeinde Borchen, Nähe Kreisverkehr

Nordborchen
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“, Zugang über Mallinckrodtstraße 6
Familienzentrum St. Laurentius, Amtsweg 3
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Schützenstraße 22
Mallinckrodthof, Mallinckrodtstraße 6
Treffpunkt: Holzbrücke über die Alme nahe Hellenberg

Büren-Ringelstein
Treffpunkt: Parkplatz am Eichenweg im Bereich der Kreuzung Almetal

Vorwort

Liebe Borchenerinnen,
liebe Borchener,

das Team der vhs-Zweigstelle Borchen freut sich, Ihnen mit über 80 Veranstaltungen für nahezu jede Altersgruppe wieder ein vielfältiges Programm mit erfahrenen und motivierten Dozentinnen und Dozenten bieten zu können. Sicherlich werden alle, die sich für Beruf oder Privatleben weiterbilden möchten, hier fündig.

Das Spektrum ist breit gefächert. In einer Veranstaltungsreihe mit der Flüchtlingshilfe Borchen e.V. erhalten Sie quasi aus erster Hand von Dr. Kofi K. N‘sougan, Amêvi Akpaglo und Sylvia Diane Kitio Nganou Einblicke in afrikanische Traditionen und Kulturen. Nutzen Sie die Gelegenheit und erleben Sie verschiedene Aspekte Afrikas – ob in einem interkulturellen Workshop, einer Veranstaltung über die Kolonialzeit oder auch kulinarisch.

Wir freuen uns, Ihnen wieder zahlreiche Anregungen zum nachhaltigen und zeitgemäßen Kochen in den sehr beliebten Kochkursen geben zu können. Viele Tipps zur Zubereitung und Zusammenstellung der Zutaten überraschen und machen Lust, Neues auszuprobieren.

Besuchen Sie unsere Veranstaltungen zur Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder zum Erbrecht. Gut nachgefragt ist auch der Bereich Umwelt mit den Themen Photovoltaik, Renaturierungsmaßnahmen und Gartenpflege. Verschiedene Exkursionen und Wanderungen bieten interessante, lehrreiche Erfahrungen in der Natur vor Ort.

Auch für die ältere Generation hält die vhs spezielle Kurse bereit. So haben wir auf Ihre Anregung Veranstaltungen ins Programm aufgenommen, die mit Informationen zu mehr Sicherheit die Lebensqualität im Alter erhöhen können. Lassen Sie sich überraschen, es lohnt sich!
Sie haben Vorschläge und besondere Wünsche für weitere Kurse? Wir freuen uns, das Programm gemeinsam mit Ihnen stetig weiterzuentwickeln.

Machen Sie mit, wir heißen Sie herzlich willkommen!

Ihre
Karin Laux

Afrika – Traditionen, Menschen, Kulturen

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Flüchtlingshilfe Borchen e.V.

Der afrikanische Kontinent mit seinen über 50 Ländern fasziniert, doch von der Vielfalt der Kulturen Afrikas ist im Alltagsbewusstsein wenig bekannt. Die lebensbejahende Kraft seiner Menschen in den widrigsten Umständen ist beeindruckend, gleichzeitig existieren viele falsche Vorstellungen von diesem Kontinent und den dort lebenden Menschen. Wir brauchen besondere Sichten und Einblicke, um diese für die meisten von uns fremde Welt besser zu verstehen.

Die vielen Gesichter Afrikas

Dr. Kofi K. N'sougan

In diesem interkulturellen Workshop geht es um die Vielfalt Afrikas. Skizzenhaft wird an einigen Beispielen die Unterschiedlichkeit der Länder und ihrer Menschen dargestellt. Dies bildet die Basis für die Reflexion und eine anschließende Diskussion über das Afrika-Bild von Europäer*innen und das Europa-Bild von Afrikaner*innen.

9300 Mittwoch, 18.10.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Stephanus-Haus, entgeltfrei

Afrika und die Folgen des Kolonialismus

Dr. Kofi K. N'sougan, Amêvi Akpaglo

Die Folgen der Kolonialzeit sind heute immer noch zu erkennen. In diesem Workshop thematisieren die beiden Referenten die Kolonialgeschichte Afrikas und die aktuelle Situation in Afrika. Ein Schwerpunkt wird dabei wird die Betrachtung der Beziehungen zwischen der ehemaligen deutschen Kolonie Togo und der Bundesrepublik Deutschland sein.

9301 Mittwoch, 08.11.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt", entgeltfrei

Afrika kulinarisch: Kamerun

Sylvia Diane Kitio Nganou, Dr. Kofi K. N'sougan

Ebenso vielfältig und bunt wie die afrikanische Kultur ist die Küche Afrikas. Doch afrikanisch ist nicht gleich afrikanisch. An diesem Kochabend geht es um die kamerunische Küche. Sie ist vielfältig und variiert je nach Region. Klassische Zutaten sind z.B. Maniok, Mais, Hirse, Reis, Süßkartoffeln und Kochbananen. Je nach Region gehören auch Fisch und das Fleisch von Rind, Ziege, Schwein und Kalb zum Speiseplan. Die Dozentin des Kochabends kommt aus Kamerun und stellt Ihnen ein klassisches Gericht ihrer Heimat vor.

9302 Donnerstag, 07.12.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 10,00 Euro (keine Ermäßigung

Gesellschaft | Recht | Finanzen

Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?

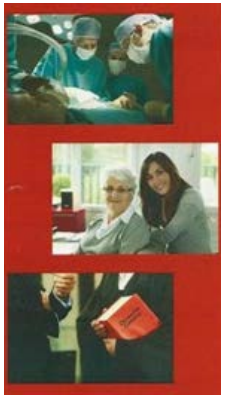
Ringo Grenz

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

9303 Mittwoch, 27.09.2023, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt",
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

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.

9304 BEGINN: 19.10.2023, 3 x donnerstags,
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
„Altes Waschhaus" am Mallinckrodthof,
28,50 Euro (keine Ermäßigung)

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 Immobilienmakler und Werteermittler hilfreiche Tipps für Ihren Privatverkauf, denn gut vorbereitet verkaufen Sie einfach besser.

9305 Mittwoch, 22.11.2023, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

9306 Mittwoch, 20.03.2024, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Umwelt | Garten

Photovoltaik – Zahlen, Daten, Fakten für Hausbesitzer*innen

Rüdiger Brechler

Zum Jahresbeginn 2023 wurde das Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG) erneut novelliert. Lagen die Einspeisevergütungen für Photovoltaikanlagen im Jahr 2000 noch bei 50 Cent pro eingespeister Kilowattstunde, so liegen sie heute bei kleineren Anlagen trotz einer Erhöhung bei 8,2 Cent. Seit Ende Juli 2022 neu hinzugekommen ist ein eigener erhöhter Einspeisetarif für Volleinspeiseanlagen. Gleichzeitig sind die Anschaffungskosten von Solarstromanlagen im gleichen Zeitraum um rund 80 Prozent gesunken, auch wenn die Preise seit Ende 2021 als Folge weltweiter Krisen wieder deutlich angestiegen sind. Lautete bis vor einigen Jahren das Erfolgsrezept für eine wirtschaftliche Betriebsweise noch Südausrichtung und Volleinspeisung, so werden heutzutage ein möglichst hoher Eigenverbrauch, gerne auch auf Ost-West-Dächern, optional mit Batteriespeichern und Elektroauto empfohlen. Auch die aktuelle Thematik Photovoltaik und Wärmepumpe wird behandelt und an einem Praxisbeispiel erläutert. Während seines Vortrags wird Rüdiger Brechler, selbst aktives Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Sonnenenergie (DGS e.V.), auf diese und viele weitere Aspekte eingehen.

9307 Mittwoch, 22.11.2023, 18.30-20.30 Uhr
(3 UStd.), entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Nachhaltig leben – ein gutes Gefühl (in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.)

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 Online-Vortrag 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.

9308 Mittwoch, 10.01.2024, 19.00-20.30 Uhr
(2 UStd.)
Online-Veranstaltung, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Renaturierung der Almeaue bei Büren-Ringelstein (in Zusammenarbeit mit dem Wasserverband Obere Lippe (WOL))

Volker Karthaus

In Kooperation mit der NRW-Stiftung und der Gemeinschaft für Naturschutz im Bürener Land (GfN e.V.) hat der Wasserverband Obere Lippe (WOL) im vergangenen Jahr den umfangreichen zweiten Bauabschnitt zur Renaturierung der Almeaue bei Büren-Ringelstein fertiggestellt. Durch Fördergelder des Landes Nordrhein-Westfalen und Ersatzgelder des Kreises Paderborn wurde das Projekt finanziert. Auf einer Fläche von rund 30 ha wurde ein neuer naturnaher Gewässerlauf angelegt, Entwässerungsgräben verschlossen und ehemals begradigte Seitenbäche wieder zurück in die Aue verlegt. Die Maßnahmen haben wie geplant zu einer großflächigen Wiedervernässung geführt. Schon bei leicht erhöhter Wasserführung werden Flächen durchströmt. Natürliche Auenlebensräume stehen wieder für die heimische Tier- und Pflanzenwelt als strukturreicher Lebensraum zur Verfügung, der Hochwasserabfluss wird gedämpft und der Grundwasserstand angehoben.

Unter https://www.wol-nrw.de/alme-renaturierung-nrw-stiftungs-flaechen/ sind weitere Fotos zur Entwicklung der Renaturierungsmaßnahmen einsehbar.

9309 Mittwoch, 13.09.2023, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Parkplatz am Eichenweg im Bereich der Kreuzung Almetal, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

9310 Mittwoch, 10.04.2024, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Parkplatz am Eichenweg im Bereich der Kreuzung Almetal, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Die Renaturierung der Altenau oberhalb von Kirchborchen (in Zusammenarbeit mit dem Wasserverband Obere Lippe (WOL)

Johannes Schäfers

Das Projekt wurde 2015 realisiert und hatte zum Ziel, die Vorgaben der Wasserrahmenrichtlinie (WRRL) umzusetzen, einem starken politischen Instrument in der bundesweiten und europäischen Wasserpolitik. Intention war die naturnahe Umgestaltung und Reaktivierung der Auenretention. Der Neuverlauf wurde mit geringer Einschnittstiefe und verminderter Abflussleistung profiliert, zudem konnte eine Laufverlängerung von rund 200 m erreicht werden. Die Maßnahme fügt sich nahtlos in die bebaute Umgebung ein und wird von vielen Menschen als Ort der Naherholung genutzt. Das Projekt zeigt die Vereinbarkeit von Natur- und Hochwasserschutz und Naherholung.

9311 Donnerstag, 26.10.2023, 17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Parkplatz am Rathaus der Gemeinde Borchen Nähe Kreisverkehr
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Neue Renaturierungsmaßnahmen an der Alme nahe Hellenberg (in Zusammenarbeit mit dem Wasserverband Obere Lippe (WOL)

Johannes Schäfers

Renaturierungsmaßnahmen tragen bei kleineren Ereignissen aktiv zum Hochwasserschutz bei, da Wasser in der Fläche gehalten wird. Im Bild ist Zustand der Fläche vor Beginn der Maßnahme zu sehen. Bei der Exkursion soll eine frisch begonnene Renaturierungsmaßnahme besichtigt werden, um die Entwicklung in den Folgejahren gut vor Augen zu haben. An dieser Stelle auf der Höhe der bestehenden Holzbrücke soll die Voraussetzung geschaffen werden, im Rahmen der Restriktionen eine bestmöglich Annäherung an das Leitbild der Alme zu realisieren. Die Umsetzung der Maßnahme ist für August 2023 vorgesehen.

9312 Donnerstag, 15.02.2024, 17.00-18.00 Uhr (1 UStd.)
Treffpunkt: Holzbrücke über die Alme nahe Hellenberg, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Die Wallburg Gellinghausen und ihre Geschichte

Herbert Franz Gruber

Kommen Sie mit auf eine naturkundlich-historische Wanderung. Die am Ritterholz gelegene Wallburg Gellinghausen, auch Hünenburg genannt, ist eine der am besten erhaltenen Anlagen ihrer Art in Westfalen. Ihre Siedlungsgeschichte beginnt wahrscheinlich schon 700 v. Chr. und ist bis ins Hochmittelalter belegt. Ein historischer Zusammenhang mit dem Steinkistengrab am Lechtenberg ist nicht auszuschließen.

Während einer geführten Wanderung erläutert der Forsthistoriker Herbert Gruber die heute noch sichtbaren Zusammenhänge und Folgen dieser langen Siedlungszeit auf die Struktur des Waldes und seine Entwicklung. Eine Tour durch das Altenautal rundet den forstgeschichtlich-vegetationskundlichen Rundweg ab.

9313 Sonntag, 24.09.2023, 13.30-15.45 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Wanderparkplatz Gellinghausen,
9,90 Euro (keine Ermäßigung)

Waldführung im Nonnenbusch (in Zusammenarbeit mit dem Landesbetrieb Wald und Holz NRW)

Carsten Breder

Der Wald ist für viele ein Sehnsuchtsort. Und er ist viel mehr als das: Bei dieser Wanderung vor unserer Haustür erfahren die Teilnehmenden viel Wissenswertes zum Thema Natur- und Kulturschutz im Wald. Begleiten Sie den Förster Carsten Breder auf dieser ca. 1,5 stündigen Wanderung im Nonnenbusch bei Dörenhagen. Alles, was Sie von einem Förster schon immer mal wissen wollten, können Sie hierbei erfragen. Er wird möglichst alle Fragen während dieser Wanderung beantworten und Ihnen einiges zum Wald und zu dessen Bewirtschaftung und Bedeutung erläutern.

9314 Samstag, 18.11.2023, 14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: FriedWald-Parkplatz, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Durch das „Lange Holz“ nach Hamborn

Herbert Franz Gruber

Von der Kapelle „Zur hilligen Seele“, einer schon im Mittelalter bedeutsamen Pilgerstätte, führt diese Rundwanderung durch das „Lange Holz“ nach Schloss Hamborn. Die reichhaltigen Laub-Mischwälder werden auf einer Fläche von 160 Hektar nach den anthroposophischen Richtlinien der dort ansässigen Rudolf Steiner Werkgemeinschaft e.V. bewirtschaftet. Die besondere Geologie der Paderborner Hochfläche lässt zudem eine artenreiche Waldbodenvegetation gedeihen, die im Frühling besonders üppig ist. Viele der hier wachsenden Wildkräuter sind essbar oder haben eine medizinische Bedeutung, die während der Rundwanderung erläutert wird.

9315 Sonntag, 05.05.2024, 13.30-15.45 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Parkplatz Kirchborchener Str./Kapellenweg,
9,90 Euro (keine Ermäßigung)

Freude an Rosen – Pflege und Schnitt in Theorie und Praxis

Herbert Franz Gruber

Viele Gartenliebhaber*innen möchten ihre Rosen winterfest machen und schneiden diese im Herbst zurück. Doch aus fachlicher Sicht ist dies ist ein Fehler und kann zu Schäden führen. Rosenexpert*innen empfehlen den Rosenschnitt im Frühjahr zur Zeit der Forsythienblüte. Der Kursleiter erklärt, warum dies sinnvoll ist, und erläutert die unterschiedlichen Behandlungs- und Schnittmethoden an den Rosenklassen Beet-, Edel-, Kleinstrauch-, Strauch- und Kletterrose (Rambler). Die wichtigsten Rosenkrankheiten und deren Bekämpfung werden ebenso dargestellt wie empfehlenswerte, robuste Sorten und die richtige Düngung. Zudem gibt es Ausflugstipps zu den schönsten Rosarien und Rosengärten in Deutschland. Nach der Theorie am Freitag wird am Samstag der richtige Rosenschnitt in einem Garten praktisch erläutert und geübt.

9316 Freitag, 15.03.2024, 19.30-21.00 Uhr
Samstag, 16.03.2024, 13.30-15.45 Uhr (5 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fachgerechter Gehölzschnitt – Ziergehölze, Obstbäume, Sträucher und formale Hecken

Herbert Franz Gruber

Damit die Gehölzpflege im Garten nicht als „Hausmeisterschnitt“ belächelt wird, gibt es einfache Regeln, die auf das natürliche Verzweigungssystem der unterschiedlichen Gehölzarten und Sorten Rücksicht nehmen. Sobald die Blätter fallen ist der ideale Zeitpunkt zum Schneiden, da die Verzweigungen gut sichtbar werden. Erfahren Sie, welche Gehölze sich für den Formschnitt eignen und welche nicht. Sie lernen, wie Sie Blütensträucher durch konsequente Verjüngung alle Jahre wieder zu üppigem Flor bringen 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 freitags im Kursraum wird der Gehölzschnitt am Samstag in einem Garten praktisch geübt.

9317 Freitag, 03.11.2023, 19.30-21.00 Uhr
Samstag, 04.11.2023, 13.30-15.30 Uhr (5 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gesundes aus dem Garten und vom Balkon: Obst, Gemüse und Salate selbst anbauen und genießen

Herbert Franz Gruber

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

Neben klassischen Gartenfrüchten wie bekannten Obst-, Gemüse- und Salatsorten geht es an diesem Abend auch um das viel diskutierte „Superfood“: Denn Aronia, Quinoa, Goji und Amaranth

gedeihen auch in unseren Gärten und haben dann umweltschonend keine langen Transportwege zurückgelegt!

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

9318 Freitag, 22.09.2023, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
„Altes Waschhaus" am Mallinckrodthof,
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wildkräuterwanderung

Miriam Rebbe

Entdecken Sie gemeinsam mit einer ausgebildeten Kräuterfrau die heimischen Wildkräuter! Auf einem Rundweg lernen Sie saisonale Wild- und Heilkräuter mit ihren verschiedenen Erscheinungsformen sowie zu beachtende Verwechslungsmöglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie Sie diese Schätze der Natur am besten sammeln und wie diese in der Volksmedizin und in der Küche verwendet werden können. Außerdem werden kleine Kostproben aus der regionalen Kräuterküche vorgestellt.

9319 Samstag, 16.09.2023, 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele",
10,50 Euro (keine Ermäßigung)

9320 Samstag, 27.04.2024, 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele",
10,50 Euro (keine Ermäßigung)

9321 Samstag, 08.06.2024, 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele",
10,50 Euro (keine Ermäßigung)

Wiesenapotheke – Heilpflanzen am Wegesrand

Miriam Rebbe

Erfahren Sie von einer Kräuterfrau Wissenswertes über die Trocknung, Konservierung und richtige Aufbewahrung der heimischen Wildkräuter. Lernen Sie verschiedene Rezepturen für Heilmittel und Tees kennen und stellen Sie aus saisonalen heimischen Wildkräutern Ihre eigene, individuelle kleine Wiesenapotheke zusammen.

In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für sämtliche Zutaten und Behältnisse für die vorgestellten Produkte wie Salbe, Tinktur, Insektenspray, Rotöl und Kraftwein.

9322 Montag, 17.06.2024, 18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)
„Altes Waschhaus" am Mallinckrodthof,
29,60 Euro (keine Ermäßigung)

Computer | IT | Beruf

Internetcafé – Offene Computersprechstunde

Harald Kuhnigk

Die Gemeinde Borchen bietet ihren Bürger*innen die Möglichkeit zum Besuch eines Internetcafés. Diese Computersprechstunde ist keine Schulung im klassischen Sinne, sondern ein unverbindliches Angebot, zu dem man sich nicht extra anmelden muss. Sie wird angeboten von einem computer- und technikbegeisterten Laien, der sein Wissen und seinen Erfahrungsschatz ehrenamtlich gerne weitergibt und unentgeltlich Hilfestellung und Unterstützung bei Problemen mit Computer, Internet, E-Mail, Drucker und Handy bietet. Außerdem werden auf Wunsch wertvolle und hilfreiche Tipps vor dem Kauf eines solchen Geräts oder beim Einrichten einer E-Mail-Adresse gegeben. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, in Kursen bzw. im privaten oder beruflichen Umfeld erworbenes Wissen anzuwenden, Neues unter Anleitung auszuprobieren und sich mit anderen Interessierten auszutauschen.

9323 Das Internetcafé findet mittwochs von 10.00-12.00 Uhr außerhalb der Schulferien im „Alten Waschhaus" im Mallinckrodthof statt. Der Besuch ist entgeltfrei. Bitte erkundigen Sie sich vorab, ob die Veranstaltung an Ihrem Wunschtermin stattfindet.

Einstieg in die Arbeit am PC

Burkhard Pöhler

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

9324 BEGINN: 08.11.2023, 5 x mittwochs,
18.45-21.00 Uhr (15 UStd.)
Schule an der Altenau,
60,50 Euro (ermäßigt: 45,50 Euro)

Excel-Grundkurs

Burkhard Pöhler

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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows

9325 BEGINN: 10.01.2024, 4 x mittwochs,
19.00-21.15 Uhr (12 UStd.)
Schule an der Altenau,
48,80 Euro (ermäßigt: 36,80 Euro)

Vom Knipsen zum Fotografieren – Fotokurs für Einsteiger*innen

Herbert Franz Gruber

Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeiten der Kamera und deren Grenzen kennt. Dabei ist es erstaunlich, was heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Dieser Kurs vermittelt Einblicke in die digitale Kameratechnik und deren Bedienung. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt, Motivwahl und Bildschnitt anhand praktischer Aufgaben geübt.

Sie erhalten Informationen zu speziellen Anwendungen wie Portrait-, Blitzlicht- oder Nachtaufnahmen sowie Naturdokumentationen oder Reisereportagen. Die unterschiedlichen, digitalen Kameratypen wie Kompaktkamera, Bridgekamera, Spiegelreflex und Systemkamera werden beschrieben und sind für die Teilnahme am Kurs geeignet. Eine eigene Kamera (bitte kein Fotohandy) ist von Vorteil.

9326 Beginn: 25.10.2023, 6 x mittwochs, 19.30-21.00 Uhr,
plus zwei Exkursionen am Wochenende (16 UStd.)
(Ort und Zeit nach Vereinbarung)
Schule an der Altenau,
61,20 Euro (keine Ermäßigung)

Fremdsprachen

Englisch am Vormittag – Fortgeschrittene (A2/B1)

Hans-Georg Fredersdorf

Die englische Sprache ist weitverbreitet die Basis, um in der heutigen Zeit miteinander sprechen zu können, sei es im Kontakt zu ausländischen Nachbarn, im Beruf oder auf Reisen. Die Teilnehmenden dieses Kurses verfügen über genügend Sprachkenntnisse, um sich über vertraute Dinge aus Arbeit, Freizeit, eigene Interessengebiete usw. in englischer Sprache zu verständigen. Wer also seine Englischkenntnisse in einer angenehmen Lernatmosphäre auffrischen und mehr Sicherheit im Gebrauch gewinnen möchte, ist in diesem Kurs wohl aufgehoben.

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

9327 BEGINN: 19.09.2023, 8 x dienstags,
10.00-11.30 Uhr (16 UStd.)
Kleiner Sitzungsraum im Rathaus,
45,20 Euro (keine Ermäßigung)

Italienisch Grundkurs (A1)

Anna-Maria Petralia-Völker

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

Sie trainieren erste Redewendungen zur einfachen Verständigung in privater oder beruflicher Umgebung und erfahren, wie Sie Kontakt aufnehmen, andere begrüßen, sich vorstellen oder nach dem Weg fragen können. So können Sie schon bald einfache Gespräche auf Italienisch führen.
Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“ (Klett Verlag, Nr. 978-3-12-525590-6), ab Lektion 4.

9328 BEGINN: 07.09.2023, 12 x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)
Schule an der Altenau,
88,50 Euro (ermäßigt: 64,50 Euro)

Gesundheit | Entspannung | Sport

Löwenstark im Alltag – mutig-stark-wunderbar (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Dominique Thielemann

Hallo kleine Abenteurer! 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 sind weitere Informationen zur Dozentin und zum Kursinhalt zu finden.

Löwenstark im Alltag – mutig-stark-wunderbar (für Vorschulkinder)

9330 Samstag, 14.10.2023, 09.30-10.30 Uhr
Sonntag, 15.10.2023, 09.30-10.30 Uhr
Samstag, 21.10.2023, 09.30-10.30 Uhr
Sonntag, 22.10.2023, 09.30-10.30 Uhr (5 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

Löwenstark im Alltag – mutig-stark-wunderbar (für Grundschulkinder)

9331 Samstag, 21.10.2023, 11.00-13.15 Uhr
Sonntag, 22.10.2023, 11.00-13.15 Uhr (6 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen,
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

Erste Hilfe am Kind

Andrew Jeffrey, Manuela Jeffrey

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

9332 Donnerstag, 28.09.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 27,00 Euro (keine Ermäßigung)

9333 Donnerstag, 23.11.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Unbeschwerter und unabhängiger durch den Alltag 60 +

Andrew Jeffrey, Manuela Jeffrey

Selbstbewusstsein und Sicherheit haben nichts mit dem Alter zu tun. Erfahren Sie, wie Sie im Alltag sicherer und mit einem besseren Gefühl unterwegs sein können.
Medikamente unterwegs einnehmen? Nehmen Sie diese doch einfach inklusive Wasser zum Einnehmen mit! Sie fühlen sich ab und zu unsicher? Es gibt persönliche Alarmsysteme, welche auf Sie individuell angepasst werden können! Eine Kaffeekränzchen in der Stadt und nicht genug Bargeld dabei? Bitte seien Sie dezent und vorsichtig im Umgang mit der Karte! Treffen und Hilfen in der Nachbarschaft? Kennen Sie die Möglichkeiten, die es bereits in Borchen gibt?

Das sind nur einige Beispiele. Um diese und viele weitere Themen geht es an diesem Nachmittag. Sie erhalten nicht nur Ratschläge, sondern bekommen auch einfache Lösungen vorgestellt. Von A wie Aufmerksamkeit bis Z wie Zentrale Informationsmöglichkeiten.

9334 Dienstag, 26.09.2023, 15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mehr Sicherheit im Alltag 60 +

Sebastian Hesse

Dieser Kurs richtet sich an ältere Personen, die mit mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit durch den Alltag gehen wollen.
Es werden Alltagssituationen besprochen, in die Sie jederzeit geraten können: Sie werden von Fremden auf der Straße angesprochen, erhalten Betrugs- oder Schockanrufe, jemand möchte Ihnen an der Haustür etwas verkaufen. Das sind nur einige Beispiele. Erfahren Sie, wie Sie Betrügereien durchschauen können und wie Sie sich in solchen Fällen am besten verhalten. Und damit das im täglichen Leben gut klappt, üben wir Strategien, um solche Situationen zu meistern.

9335 BEGINN: 20.10.2023, 3 x freitags,
16.00-17.30 Uhr (6 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt",
30,20 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.

9336 Sonntag, 24.09.2023, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele",
18,00 Euro (keine Ermäßigung)

9337 Sonntag, 05.05.2024, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele",
18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannter im Alltag durch achtsame Klangmassage

Irene Urich

Stress bestimmt leider häufig unser tägliches Leben und oft fehlt die Zeit, zur Ruhe zu kommen. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag und lernen Sie, sich selbst mit einer Klangschale eine Klangmasse zu geben! Probieren Sie neue Wege, durch die sanften Klänge und Vibrationen der Schale in 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 wird positiv gestärkt und Sie können gelassener Ihren Alltagsbelastungen entgegentreten.

9338 Freitag, 08.12.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt",
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

9339 Freitag, 23.02.2024, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt",
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schnupperkurs Yoga auf dem Stuhl

Irene Urich

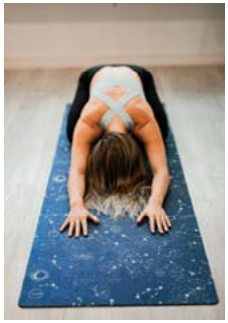
Diese Yoga-Form bietet Bewegung und Entspannung auch für Ältere und für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Die Yoga-Übungen werden überwiegend auf einem Stuhl sitzend ausgeführt, ergänzt durch Übungen im Stehen und verschiedene Entspannungsübungen. Ziel ist die Erhaltung und Förderung von Beweglichkeit,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

9340 BEGINN: 08.11.2023, 3 x mittwochs,
10.00-11.30 Uhr (6 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt",
25,70 Euro (keine Ermäßigung)

9341 BEGINN: 10.01.2024, 3 x mittwochs,
10.00-11.30 Uhr (6 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt",
25,70 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für Anfänger*innen und sanfte Mittelstufe

Irene Wildeis



Lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), yogische Atemtechniken (Pranayama) und die Entspannungsmethode Yoga Nidra kennen. Außerdem stehen Lockerung, Dehnung und Kräftigung des Schulter-, Nacken- und Rückenbereichs im Fokus, denn bei einseitigen Tätigkeiten kommt es häufig zu Verspannungen in diesem Bereich. Durch individuelle Tipps und Hilfestellungen erreichen Sie den bestmöglichen Effekt beim Üben. Bei akuten Rückenbeschwerden wird von einer Teilnahme abgeraten.

9342 BEGINN: 05.09.2023, 10 x dienstags,
17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yin Yoga und Atemschulung

Ina Lechmann

Yin Yoga ist gut geeignet für Einsteiger*innen und zeichnet sich durch ruhige, langsame Übungen aus, bei denen tief liegendes Bindegewebe und Muskeln mit Hilfe der Schwerkraft verstärkt gedehnt werden. Dabei wird der Körper elektrisiert und durchfeuchtet. Durch das lange Halten der yingischen Posen in Kombination mit einer geführten, entspannenden Atmung kann wieder Energie den Körper durchfluten – und wo Fluss ist, ist auch Leben. Die Haltungen werden in der Regel mit wenig bis keiner Muskelanstrengung ausgeführt, vielmehr sollen alle nicht benötigten Muskeln vollkommen losgelassen werden, wodurch Raum für einen ruhigen, meditativen Zustand entsteht. Yin Yoga ist eine Art Selbstmassage und ideal für alle, die mehr entspannen und regenerieren möchten oder einfach präventiv etwas für die Zukunft tun möchten, um später fit, entspannt und beweglich bleiben.

9344 BEGINN: 09.11.2023, 5 x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (10 UStd.) (10 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen,
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannung mit dem Nagelbrett

Ina Lechmann

Auch wenn man es im ersten Moment nicht glaubt: Auf einem Nagelbrett stehend kann man den Muskelpanzer entspannen und sich reseaten, das Immunsystem stärken und innere regulative Systeme in Ordnung bringen. Der Blutdruck kann sich normalisieren, Schmerzen können gelindert werden, Infekte heilen schneller, es kommt zu einer Energetisierung des Körpers.

Die Übungen helfen, die eigene Körperbeherrschung und Willensstärke zu erfahren, bestimmte Atemtechniken anzuwenden und die Gedanken zu beobachten und positiv zu verändern. Konzentration, Durchhaltevermögen und Aufmerksamkeit werden gestärkt. Das sind nur ein paar Benefits des Trainings … alles weitere zu dieser gesundheitfördernden Methode erfahren und erleben Sie im Kurs.

9343 Donnerstag, 28.09.2023, 19.00-20.30 Uhr
Donnerstag, 19.10.2023, 19.00-20.30 Uhr
Donnerstag, 02.11.2023, 19.00-20.30 Uhr (6 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen,
27,80 Euro (keine Ermäßigung)

Lachyoga – eine Auszeit vom Alltag

Manuela Falke

Möchten Sie Ihr Lachen wiederfinden, selbstbewusster werden oder einfach entspannt und glücklich ins Wochenende starten? Dieser Workshop bietet die Möglichkeit: Bei einer bunten Mischung aus Bewegungselementen sowie Entspannungs-, Atem- und Lachübungen erleben Sie am ganzen Körper, wie viel Kraft hinter dem grundlosen Lachen beim Lachyoga steckt, wie das Zwerchfell tanzt, Stress verfliegt und plötzlich alles leichter wird. Ein in der Übung gespieltes Lachen geht dabei schnell in echtes Lachen über. Dabei wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet, der Körper mit Sauerstoff geflutet, die Muskeln entspannen sich und das Herz-Kreislauf-System wird angeregt.

Die mittlerweile weltweite Lachyoga-Bewegung wurde 1995 von dem indischen Arzt und Yogalehrer Dr. Madan Kataria initiiert. Lachyoga hat zahlreiche positive Auswirkungen auf das Immunsystem, auf Atmung, Blutdruck, Entspannung, Selbstbewusstsein und Konzentration. Selbst Depressionen und Diabetes können

bei längerem Training positiv beeinflusst werden. Dies sind nur ein paar Bereiche. Spaß macht es allemal und kann auch dem Ausdauersport und anderen Entspannungsverfahren gute Konkurrenz machen.

Ein ideales Geschenk für Sie und/oder Ihren Lieblingsmenschen, denn: Lachen ist gesund und macht glücklich!

9344 Freitag, 27.10.2023, 17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen,
17,80 Euro (keine Ermäßigung)

Faszien-Training für das Bindegewebe

Cornelia Künkler

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

9352 BEGINN: 04.09.2023, 10 x montags,
08.30-09.30 Uhr (13 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt",
41,00 Euro (ermäßigt: 28,00 Euro)

9353 BEGINN: 07.09.2023, 9 x donnerstags,
08.30-09.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt",
38,00 Euro (ermäßigt: 26,00 Euro)

9354 BEGINN: 08.01.2024, 14 x montags,
08.30-09.30 Uhr (19 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt",
59,00 Euro (ermäßigt: 40,00 Euro)

9355 BEGINN: 11.01.2024, 14 x donnerstags,
08.30-09.30 Uhr (19 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt",
59,00 Euro (ermäßigt: 40,00 Euro)

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

Jana Benke

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

9356 BEGINN: 04.09.2023, 12 x montags,
18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)
Schule an der Altenau,
48,40 Euro (ermäßigt: 32,40 Euro)

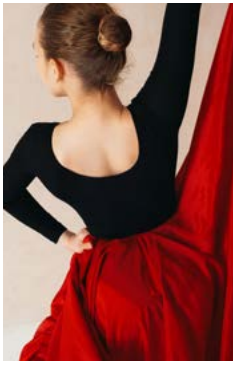
9357 BEGINN: 04.09.2023, 12 x montags,
19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
Schule an der Altenau,
48,40 Euro (ermäßigt: 32,40 Euro)

9358 BEGINN: 08.01.2024, 15 x montags,
18.00-19.00 Uhr (20 UStd.)
Schule an der Altenau,
60,00 Euro (ermäßigt: 40,00 Euro)

9359 BEGINN: 08.01.2024, 15 x montags,
19.15-20.15 Uhr (20 UStd.)
Schule an der Altenau,
60,00 Euro (ermäßigt: 40,00 Euro)

Flamenco und Jazz Dance für Kinder und Jugendliche

Beate Fehn



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

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

Las Risueñas: Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren (Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

7480 BEGINN: 18.10.2023, 8 x 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)

7482 BEGINN: 17.10.2023, 9 x dienstags,
16.30-17.30 Uhr (12 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
50,60 Euro (keine Ermäßigung)

Las Remolinas: Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik (9-14)

7484 BEGINN: 16.10.2023, 9 x montags,
16.50-17.50 Uhr (12 UStd.)
Bürgerhaus Wewer,
50,60 Euro (keine Ermäßigung)

Kulinarisches | Ernährung

Rundreise durch die schottischen Whisky-Regionen

Matthias Hannmann

Schottland ist ohne seine Whiskytradition kaum vorstellbar. Nachweislich wird er dort bereits seit 1494 gebrannt – zunächst allerdings nur zum medizinischen Einsatz, was sich jedoch schnell änderte. Der Siegeszug des Whiskys machte ihn zum Nationalgetränk der schottischen Bevölkerung, Schottland verfügt über den größten Anteil an Destillerien weltweit. Wenige 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 Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat.

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

9360 Freitag, 20.10.2023, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das flüssige Gold der grünen Insel: Irischer Whiskey

Matthias Hannmann

Ein „Irish Whiskey Tasting“ für alle Liebhaber*innen der weichen und milden Malt Whiskeys! Irland gilt ebenso wie Schottland als Land des Whiskeys mit seinen zahlreichen Destillerien und den verschiedenen Sorten dieses beliebten Getränks. Durch viele Neugründungen ist der irische Whiskeymarkt sehr stark in Bewegung, es gibt eine Vielzahl neuer Abfüllungen zu entdecken. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte sowie zum Herstellungsverfahren, das teilweise von dem der schottischen Whiskys abweicht. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat.

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

9361 Freitag, 01.03.2024, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof,
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gin ist in!

Dirk Baumbach, Frauke Hellenbrand

Kaum ein Getränk ist so stilvoll und vielfältig zu kombinieren wie dieser edle Wacholderbrand. Lassen Sie sich „ginspirieren“, denn Gin ist nicht gleich Gin!
Im Seminar erhalten Sie Einblicke in die Kunst der Herstellung dieses Trendgetränks und erfahren Interessantes zu seiner Geschichte. Sie lernen, die vielfältigen Aromen zu unterscheiden, die sich im Gin vereinen, und erkunden die Charakteristika verschiedener Gin-Sorten. Freuen Sie sich auf viele neue Geschmackserfahrungen!

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

9362 Freitag, 17.11.2023, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Frühlingsweine – leichter Genuss für milde Tage

Dirk Baumbach, Frauke Hellenbrand

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

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

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

9363 Freitag, 12.04.2024, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ernährungswissen trifft Kochkultur

Allgemeine Information zu den vhs-Kochkursen:
Durch die unterschiedlichen Themensetzungen eignen sich die Kurse für alle Altersgruppen und sind auf verschiedene Bedürfnisse und Interessen ausgerichtet, um die Freude am Kochen in alle Generationen zu tragen. Zum Kursinhalt gehören Informationen zu den jeweils verwendeten Lebensmitteln und bei der Länderküche ebenfalls zu den Essgewohnheiten in den jeweiligen Ländern. Der vhs ist es wichtig, dass das Gelernte zu Hause umgesetzt werden kann, um die tägliche Ernährung abwechslungsreich und gesund zu gestalten. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen eine Schürze, Spül-/Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Einweghandschuhe sowie Aufbewahrungsbehälter mit. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Vegan 2.0 in Theorie und Praxis

Jonas Stommel, Oliver Hebenstreit

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

Auf Basis der veganen Ernährungsberatung werden im ersten Teil die Grundlagen einer pflanzenbasierten Ernährung besprochen: Welche Vorteile hat eine pflanzenbasierte Ernährung und wie kann sie gesundheitsfördernd gestaltet werden? Worauf muss man besonders achten? Dies sind nur ein paar Beispiele, um die es am ersten Termin geht.

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

9364 Dienstag, 16.01.2024, 18.00-20.15 Uhr
Dienstag, 23.01.2024, 18.00-21.00 Uhr (7 UStd.)
Schule an der Altenau, 34,90 Euro (keine Ermäßigung)

Mexikanische Küche

Benedikt Paus

Oft verkannt und falsch interpretiert wird diese Nationalküche leider immer wieder mit Tex-Mex-Einerlei verwechselt. Erleben Sie die wirkliche mexikanische Küche aus erster Hand. Von mild bis feurig, von süß bis exotisch, eine neue Erfahrung für Ihren Gaumen.

Diese Küche ist eine Synthese vor allem von präkolumbischen und spanischen, aber auch französischen, arabischen und karibischen Traditionen. Es gibt in Mexiko verschiedene Regionalküchen, die sich deutlich voneinander unterscheiden. Während im Norden der Einfluss der spanischen Küche vorherrscht, hat sich im Süden die indigene Küche stärker erhalten.

2010 wurde die traditionelle mexikanische Küche von der UNESCO in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen als wichtiges Vorbild für Kultur in Sachen Nahrung. Sie besteht aus

frischem Gemüse, Obst, Fleisch und Meeresfrüchten. Das authentische mexikanische Essen ist unglaublich vielfältig, lecker und gesund – und kann unkompliziert , schnell, gut zubereitet werden.

Mexikanische Küche

9365 Dienstag, 26.09.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 26,30 Euro (keine Ermäßigung)

Neues aus der mexikanischen Küche

9366 Dienstag, 30.01.2024, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 26,30 Euro (keine Ermäßigung)

Antojitos Mexicanos II

Olga Yáñez de Bannenberg

Lernen Sie neue Rezepte für „Antojitos Mexicanos“ kennen. Diese vielseitige Fingerfoodvariante wird in Mexiko häufig im Straßenhandel und auf kleinen traditionellen Märkten angeboten. Eigentlich sind „Antojito“ Vorspeisen, aber mehrere Variationen kombiniert ergeben auch ein vollwertiges Gericht. Die feinen kleinen Häppchen, überwiegend mit Maismehltortillas zubereitet, sind ein Feuerwerk für die Sinne und werden Sie und Ihre Gäste begeistern.

9367 Donnerstag, 18.01.2024, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Buddha Bowls

Jonas Stommel

Moderne, gesunde Küche mit Pfiff und internationalem Charakter, so lässt sich die Leidenschaft des Dozenten zusammenfassen. Die Kochinteressierten lernen an diesem Abend alles Wissenswerte zur „Buddha Bowl“. Dieses Gericht sieht nicht nur schön aus, sondern macht als gesunder Trend und Powerfood auch satt und glücklich – besteht es doch aus Bausteinen wie Proteinen, Kohlenhydraten, Obst, Gemüse und gesunden Fetten. Nach einer kleinen Einführung in die Ernährungslehre, in der Sie die Bausteine einer Buddha Bowl näher kennenlernen, werden Sie einzelne Komponenten kreativ zubereiten, damit Sie am Ende Ihre ganz individuelle Bowl zusammenstellen und genießen können.

9368 Dienstag, 19.09.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Asiatische Küche

Jonas Stommel

In diesem Kurs bereiten Sie unterschiedliche Würzsoßen und Würzpasten zu, um daraus typisch asiatische Gerichte zu kreieren. Die asiatische Küche ist ebenso vielfältig wie die orientalische und indische Küche und verfügt über mindestens genauso viele spannende Zutaten und Zubereitungstechniken. Kulinarisch entdecken Sie an diesem Abend Gerichte aus China, Thailand, Korea, Japan und Indonesien.

9369 Dienstag, 14.11.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Orientalische Küche

Jonas Stommel

Ähnlich wie die indische und asiatische Küche besticht auch die orientalische Küche mit einer Vielfalt an Aromen, Gewürzen und Geschmacksrichtungen. Sie entdecken klassisch orientalische Gerichte aus verschiedenen Ländern des Orients. Dabei liegt der Fokus auf traditionellen Gewürzmischungen und Zubereitungsarten, wie zum Beispiel dem Garen von Lebensmitteln in einer Tajine.

9371 Dienstag, 27.02.2024, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Indische Küche

Jonas Stommel

Die indische Küche ist besonders aufregend, denn sie überrascht mit einer unglaublichen Vielfalt an Aromen, Gewürzen und Geschmacksrichtungen. Dieser Kurs ist angelehnt an einen vhs-Kochkurs des letzten Programms, in dem es um Currys als ein wahres Duft- und Geschmackserlebnis ging. Er bietet neue Einblick in die indische Küche. Sie entdecken die unterschiedlichsten Gewürze und lernen die Zubereitung nord- und südindischer Spezialitäten.

9372 Dienstag, 16.04.2024, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wildgerichte in der Alltagsküche

Thomas Waldeyer

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

9379 Donnerstag, 11.01.2024, 18.45-22.15 Uhr (5 UStd.)
Schule an der Altenau,
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

BurgerBar 1.0 – Hamburger-Variationen von klassisch bis ausgefallen

Thomas Waldeyer

Wussten Sie, dass auf der Weltausstellung 1904 in St. Louis Hackfleischbrötchen nachweislich unter dem Namen „Hamburg“ – noch ohne „-er“ – verkauft wurden? Der Hamburger oder kurz Burger wurde Mitte des letzten Jahrhunderts zum Kernprodukt von Ketten der Systemgastronomie und findet mehr und mehr Eingang in die gehobene Gastronomie. Die heutigen Burger bestehen aus einem speziellen Brötchen, dem sogenannten Bun, das mit einem Patty, einer gegrillten Scheibe aus Hackfleisch vom Rind, anderen Tieren oder auf vegetarischer Basis und ergänzend verschiedenen anderen Belägen kombiniert wird. 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 und vegetarische Varianten kennen, mit denen Sie Burger-Fans begeistern können.

9380 Donnerstag, 15.02.2024, 18.45-22.15 Uhr (5 UStd.)
Schule an der Altenau, 28,50 Euro (keine Ermäßigung)

Regionales Frühgemüse – lecker, bunt und gesund

Thomas Waldeyer

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und es kommt bereits das erste heimische Gemüse auf den Markt! Nutzen Sie die gesunde Frische aus der Region für Ihr persönliches Frühlingserwachen auf dem Teller. Mit gesunden Vitaminen und Mineralstoffen vertreibt das „Grünzeug“ die Frühjahrsmüdigkeit. Und wer ein wenig abnehmen will, für den kommt das kalorienarme, frische Gemüse aus der Region gerade recht. Durch die kurzen Transportzeiten bleiben der Geschmack und die gesunden Inhaltsstoffe nahezu voll erhalten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich vom „wilden Koch“ ausgefallene und gesunde Zubereitungsarten und Rezepte zeigen, mit denen Sie in Ihrer Familie und bei Gästen punkten können.

9381 Donnerstag, 21.03.2024, 18.45-22.15 Uhr (5 UStd.)
Schule an der Altenau, 28,50 Euro (keine Ermäßigung)

Persönlichkeitsentwicklung

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.

9383 Freitag, 27.10.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop „Frühlingslook“

Melissa Kasapbicer

Lassen Sie sich von der Aufbruchstimmung in der Natur anstecken. Im Frühjahr haben wir besonders viel Lust auf Veränderung. Lassen Sie sich den perfekten Look für den Frühling zusammenstellen und von den frischen Farben inspirieren. Die Dozentin, Make-up Artist und Visagistin, zeigt Ihnen, wie Sie eventuelle Hautunebenheiten wegzaubern, Augenränder verschwinden und Ihre frühlingsblasse Haut frisch aussehen lassen können. Ein freundliches, positives Erscheinungsbild öffnet Türen – privat wie beruflich. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Beratung möglich.

9384 Freitag, 23.02.2024, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof,
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Farb- und Typberatung

Sonja Lang

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

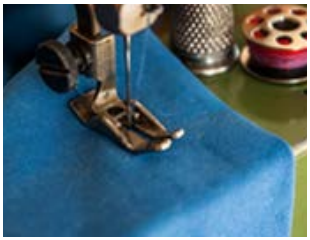
9385 Mittwoch, 25.10.2023, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

9386 Mittwoch, 06.03.2024, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
„Altes Waschhaus“ am Mallinckrodthof,
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kreativität | Musik

Basiskurs für die Nähmaschine (Wochenendseminar)

Karin Wünsche



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

Eine Nähmaschine und alle benötigten Materialien müssen mitgebracht werden!

9388 Freitag, 10.11.2024, 17.00-20.00 Uhr
Samstag, 11.11.2024, 10.00-13.00 Uhr (8 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,
32,50 Euro (keine Ermäßigung)

9389 Freitag, 02.02.2024, 17.00-20.00 Uhr
Samstag, 03.02.2024, 10.00-13.00 Uhr (8 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“,
32,50 Euro (keine Ermäßigung)

Adventsdeko – modern oder klassisch

Elisabeth Düsing

Gestalten Sie Ihre ganz persönliche Adventsdekoration – individuell nach Ihrem Geschmack und unter fachlicher Anleitung! Wer weiß, vielleicht finden Sie so auch Geschmack an einem Beruf in der Floristik?
Als Werkzeug benötigen Sie eine Gartenschere und ein Messer. Es besteht die Möglichkeit, eigene Materialien bzw. Gefäße mitzubringen oder vor Ort zu erwerben. Falls Sie noch Fragen im Vorfeld haben, können Sie diese telefonisch unter 05251 39535 klären.

9390 Dienstag, 07.11.2023, 19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Frühlingserwachen

Elisabeth Düsing

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

Als Werkzeug benötigen Sie eine Gartenschere und ein Messer. Es besteht die Möglichkeit, eigene Materialien und Pflanz- oder Dekogefäße mitzubringen oder vor Ort zu erwerben. Falls Sie noch Fragen im Vorfeld haben, können Sie diese telefonisch unter 05251 39595 klären.

9391 Dienstag, 12.03.2024, 19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Flechtkurs „Vogelfutterhaus“

Petra Franke

Flechten Sie ein Vogelfutterhäuschen aus einjährigen Weidenruten. Die Form gleicht einer Spitztüte, die zwar luftig aber abgedunkelt ist und verschiedene Einfluglöcher haben kann – Anflugstöckchen inklusive. Mit einem Aufhänger kann es später in einem Baum oder auf dem Balkon hängen – ein dekorativer Blickfang, der gleichzeitig der

Vogelwelt hilft. Das Futter wird auf einen Teller von ca. 15-18 cm Durchmesser gestreut, der direkt mit eingeflochten wird.

Materialkosten in Höhe von 13,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss ist Freitag, 20.10.20234, da die Weiden ca. zehn Tage einweichen müssen.

9392 Samstag, 28.10.2023, 10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen,
75,50 Euro (keine Ermäßigung)

Flechtkurs „Rankhilfen und Staudenhalter“

Petra Franke

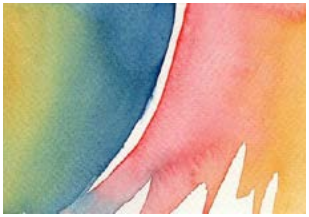
Attraktive Pflanzenstützen sind unverzichtbare Elemente in jedem Garten und können auch ohne Bewuchs ein echter Blickfang sein. Staudenhalter schützen Ihre Pflanzen vor dem Auseinanderfallen und Umknicken, gestützt können sich Pfingstrosen, Rittersporn, Tränendes Herz, Astern oder Phlox in voller Schönheit entfalten. Rankhilfen sind unverzichtbar für viele Kletterpflanzen und bilden mit ihnen gemeinsam herrliche Gartenmotive.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie dekorative Pflanzenunterstützer aus Flechtzweigen bauen können. Materialkosten in Höhe von 13,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten. Bei größeren Werkstücken können zusätzliche Kosten anfallen. Anmeldeschluss ist Freitag, 14.05.2024, da die Weiden ca. zehn Tage einweichen müssen.

9393 Samstag, 25.05.2024, 10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen,
75,50 Euro (keine Ermäßigung)

Malen Sie sich glücklich!

Ina Lechmann



Sie dachten bisher, Sie seien nicht kreativ, und haben sich deshalb nicht an das Malen getraut? Dann ist dieser Sonntagvormittag eine gute Gelegenheit, Ihr Potential zu entdecken. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Kreativität fördern, ausleben und genießen können.

Intuitives Malen ist mehr als das Schaffen eines schönen Bildes. Folgen Sie Ihrer Intuition und malen Sie mit Ihren Aquarellfarben und Buntstiften einfach drauflos. Es geht es nicht um die perfekte Technik oder das perfekte Endergebnis: Das Ganze ist ein kraftvoller Prozess, bei dem Sie sich selbst besser kennenlernen – spielerisch, mit Freude und ohne starre Regeln. Eben hemmungslos kreativ!

9395 Sonntag, 12.11.2023, 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen,
20,80 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.

9396 Sonntag, 21.01.2024,
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)
Schule an der Altenau
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gitarrenspielkreis

Heiner Sander

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

9399 BEGINN: 14.09.2023, 10 x donnerstags,
17.30-19.00 Uhr (20 UStd.)
Schule an der Altenau,
68,00 Euro (ermäßigt: 48,00 Euro)

Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen

Sie möchten lernen, wo Sie wollen? Dann kann ein Webinar oder ein Online-Kurs genau das Richtige für Sie sein. Zu den eigenen Online-Veranstaltungen kommen weitere hinzu in Kooperation mit externen Webinar-Anbietern aus der vhs-Familie. Einfach den QR-Code scannen und die Vielfalt an Themen und Formaten in Ihrer Volkshochschule entdecken!

Hier ein kleiner Einblick:

In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e. V.

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)

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)

In Kooperation mit vhs. wissen live

Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

Prof. Dr. Michael Decker

Roboter können dem Menschen schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen: in Laboren und Fabrikhallen 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 in Kooperation mit der acatech 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 sowie Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

1046 Dienstag, 07.11.2023, 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

digitale Angebote, Webinare

junge vhs – Angebote für Kinder und Jugendliche

Verzeichnis der Kursleitenden

Akpaglo, Amêvi 9301
Baumbach, Dirk 9362, 9363
Benke, Jana 9356- 9359
Brechler, Rüdiger 9307
Breder, Carsten 9314
Düsing, Elisabeth 9390, 9391
Falke, Manuela 9345
Franke, Petra 9392, 9393
Fredersdorf, Hans-Georg 9327
Fromme, Jenny 9308
Grenz, Ringo 9303
Gruber, Herbert Franz 9313, 9315- 9318, 9326
Hannmann, Matthias 9360, 9361
Hebenstreit, Oliver 9364
Hellenbrand, Frauke 9362, 9363
Hesse, Sebastian 9335
Jeffrey, Andrew 9332- 9334
Jeffrey, Manuela 9332- 9334
Karthaus, Volker 9309, 9310
Kasapbicer, Melissa 9383, 9384
Kitio Nganou, Sylvia Diane 9302
Koch, Joachim 9304
Krengel, Christina 9308
Kröger, Gabriele 9396
Kuhnigk, Harald 9323
Künkler, Cornelia 9352- 9355
Lang, Sonja 9385, 9386
Lechmann, Ina 9343, 9344, 9395
N'sougan, Kofi K. 9300, 9301
Paus, Benedikt 9365, 9366
Petralia-Völker, Anna-Maria 9328
Pöhler, Burkhard 9324, 9325
Rebbe, Miriam 9319- 9322
Sander, Heiner 9399
Schäfers, Johannes 9311, 9312
Stommel, Jonas 9364, 9368- 9372
Thielemann, Dominique 9330, 9331
Urich, Irene 9336- 9341
Waldeyer, Thomas 9379- 9381
Wietfeld, Christoph 9305, 9306
Wildeis, Irene 9342
Wünsche, Karin 9388, 9389
Yáñez de Bannenberg, Olga 9375

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

Stichwortverzeichnis

Acrylmalerei 9396
Advent 9390
Afrika 9300- 9303
Aquarelllmalerei 9395
Atemschulung 9343
Betreuungsverfügung 9304
Bildung für nachhaltige Entwicklung 9307- 9318
Burger 9380
Computersprechstunde 9323
Dekoration 9390, 9391
EDV Basiswissen 9324
Energiesparen 9307
Englisch 9327
Entspannung 9336- 9345, 9395
Erbrecht 9303
Ernährung 9364- 9375
Erste Hilfe 9332, 9333
Excel 9325
Exkursion 9309- 9321
Farb- und Typberatung 9385, 9386
Faszientraining 9352- 9355
Fingerfood 9375
Fitnessgymnastik 9352, 9353, 9354, 9355, 9356, 9357, 9358, 9359
Flechtkurs 9392, 9393
Floristik 9390, 9391
Fotografieren 9326
Frühgemüse 9381
Frühling 9391
Garten 9316- 9318
Gehölzschnitt 9317
Gesundheit 9319- 9322, 9330- 9335
Gin-Seminar 9362
Gitarre 9399
Gymnastik 9352- 9359
Hatha Yoga 9342
Hausverkauf 9305, 9306
Hautpflege 9383, 9384
Heilkräuter 9319- 9322
Immobilien 9305, 9306
Indische Küche 9364
Interkultur 9300, 9301, 9302
Internationale Küche 9365- 9372
Italienisch 9328
junge vhs 9330, 9331
Kinder 9332, 9333
Klangschalen 9338, 9339
Kochen 9364- 9381
Kreativität 9390- 9396
Lachyoga 9345
Make-up 9383, 9384
Mexikanische Küche 9365- 9367
Nagelbrett 9344
Nähen 9388, 9389

Patientenverfügung 9304
Photovoltaik..... 9307
Rankhilfen und Staudenhalter..... 9393
Recht 9303, 9304
Renaturierungsmaßnahmen 9309- 9312
Resilienz 9330, 9331
Rosenpflege 9316
Selbstbehauptung..... 9330, 9331
Stressabbau 9330- 9344
Tapas 9375
Vogelfutterhaus 9392
Vorsorgevollmacht..... 9303, 9304
Waldbaden 9336, 9337
Waldwirtschaft..... 9314
Weidenflechten 9392, 9393
Weinseminar..... 9363
Whiskey-Seminar 9360, 9361
Wildgerichte 9379
Wildkräuter 9319- 9322
Yin Yoga 9343
Yoga..... 9340- 9345

Fragen zum Programm?

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

Fragen zu den Räumlichkeiten etc. beantworten Ihnen gerne die Kolleginnen des Bürgerbüros Borchen, Tel. 05251 3888-123.

Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Die unter „sonstige“ aufgeführten Bilder sind von Dozent*innen der Kurse bzw. von Mitarbeiter*innen zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt.
freepik: 9307 tawatchai07
pexels: 9332 Anna Shvets, 7480 Konstantin Mishchenko, 9364 Viktoria Slowikowska, 9368 Valeria Boltnev, 7381 Solare Flares
pixabay: 9300 Melinda Fiorino, 9305 Nattanan Kanchanaprat, 9308 Alexas Fotos, 9318 -9319 PlaNet Fox, 9322 FinjaM, 9324 Gerd Altmann, 9325 StockSnap,9326 PlaNet Fox, 9327 free-photos, 9328 Gianni Crestani, 9334 Besno Pile, 9335 Engin Akyurt, 9338 magicbowls, 9344 Anastasia Borisova, 9361 Richard Mcall, 9362 Sasa Stankovic, 9363 Jenson Lawrence, 9364 Alfonso Charles, 9368 mohan guache, 9369 Wow Phochiangrak, 9372 vitamin_p, 9371 annazuc, 9380 Sylwester Lukaszonek, 9383 Chalo Garcia, 9385 Pexels, 9388 Jacqueline Macou, 9390 Ulrike Leone, 9395 Garrett
stock.adobe: 9303 vegefox; 9356 WavebreakMediaMicro
unsplash: 9342 luna active fitness, 9352 rawpixel
sonstige: 9304 Joachim Koch, 9309-9312 Wasserverband Obere Lippe (WOL), 9313 u. 9315 Thomas Finke, 9316 u. 9336 Claudia Bürger, 9330 Dominique Lehmann, 9343 u. 9344 Ina Lechmann, 9360 u. 9379 Iris Pape, 9392 u. 9393 Petra Franke, 9396 Gabriele Kröger

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

Widerrufsbelehrung

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

Satzung

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

Allgemeine Hinweise

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

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

Ermäßigung

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

Anmeldung

Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

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

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

Hausordnung

Die Volkshochschule genießt in Schulen und anderen Gebäuden Gastrecht, wir bitten die jeweilige Hausordnung zu beachten.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung bei Diebstahl oder Sachschaden. Bei Unfall haftet die vhs nur, soweit sie ein vorsätzliches Verschulden trifft.

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag des Vertragsschlusses, jedoch nicht, vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass 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.

Muster-Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen möchten, 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 Unterschrift (Verbraucher*in)

(*) Unzutreffendes streichen

Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Name, Vorname*: _____

Straße, Nr.*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Tel.*: _____

E-Mail*: _____

Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: _____

❑ Ich erkläre mich mit den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Paderborn einverstanden und habe die **Anlage Datenschutz** zur Kenntnis genommen.*

❑ Ich habe die **Widerrufsbelehrung** der vhs Paderborn zur Kenntnis genommen.*

Wenn Sie ermäßigungsberechtigt sind, legen Sie bitte unbedingt die Kopie des entsprechenden Ausweises/Bescheids bei.

_____

Ort, Datum Unterschrift

* Pflichtfelder

Bitte füllen Sie gegebenenfalls das SEPA-Mandat aus!

SEPA-Lastschrift

An die
Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

SEPA-Lastschriftmandat

Vorname und Nachname (Kursteilnehmer*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefonnummer und E-Mail

SEPA-Mandant*in ist Kursteilnehmer*in

❑ ja ❑ nein

Vorname und Nachname (Kontoinhaber*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

IBAN

BIC

Kreditinstitut (Name)

❑ Ich ermächtige die Stadt Paderborn widerruflich Zahlungen von meinem Girokonto im Lastschriftverfahren einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Paderborn auf mein Girokonto gezogenen Lastschriften einzulösen. Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von 8 Wochen – beginnend mit dem Belastungsdatum – die Erstattung des belasteten Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Einzugsermächtigung/ das SEPA-Lastschriftmandat erlischt automatisch, falls eine Lastschrift nicht eingelöst wird bzw. Widerspruch erfolgt. Die SEPA-Lastschrift gilt maximal 36 Monate nach der letzten Nutzung.

✘

Ort, Datum und Unterschrift (Kontoinhaber*in)

Terminübersicht 2023/2024

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	kein Unterricht
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.	Herbstferien 02.10.–14.10.2023
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.	Allerheiligen
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.	Weihnachtsferien 21.12.2023 – 05.01.2024
25.12.	26.12.	27.12.	28.12.	29.12.	30.12.	31.12.	
01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.	
08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.	
15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.	
22.01.	23.01.	24.01.	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	
29.01.	30.01.	31.01.	01.02.	02.02.	03.02.	04.02.	
05.02.	06.02.	07.02.	08.02.	09.02.	10.02.	11.02.	Weiberfastnacht
12.02.	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.	17.02.	18.02.	Rosenmontag
19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	
26.02.	27.02.	28.02.	29.02.	01.03.	02.03.	03.03.	
04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.	10.03.	
11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.	16.03.	17.03.	
18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.	23.03.	24.03.	
25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	29.03.	30.03.	31.03.	Osterferien 25.03.–06.04.2024
01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.	06.04.	07.04.	
08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.	14.04.	
15.04.	16.04.	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.	21.04.	
22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.	28.04.	
29.04.	30.04.	01.05.	02.05.	03.05.	04.05.	05.05.	Maifeiertag
06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.	12.05.	Christi Himmelfahrt
13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	18.05.	19.05.	
20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.	26.05.	Pfingstferien
27.05.	28.05.	29.05.	30.05.	31.05.	01.06.	02.06.	Fronleichnam
03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.	08.06.	09.06.	
10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.	16.06.	
17.06.	18.06.	19.06.	20.06.	21.06.	22.06.	23.06.	
24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	28.06.	29.06.	30.06.	
01.07.	02.07.	03.07.	04.07.	05.07.	06.07.	07.07.	
08.07.	09.07.	10.07.	11.07.	12.07.	13.07.	14.07.	Sommerferien 08.07.–20.08.2024
15.07.	16.07.	17.07.	18.07.	19.07.	20.07.	21.07.	

Die Termine in den blau hinterlegten Feldern sind unterrichtsfrei.

Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Borchen

Zweigstellenleiterin: Karin Laux

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

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

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

Anmeldebeginn: Montag, 21.08.2023

Die Anmeldung kann persönlich, per Internet über www.vhs-paderborn.de oder schriftlich erfolgen (bitte Anmeldeformular benutzen). Es empfiehlt sich, vor der schriftlichen Anmeldung bei der Geschäftsstelle anzufragen, ob der Kurs noch nicht ausgebucht ist.

Die Volkshochschule der Stadt Borchen ist eine Zweigstelle der vhs Paderborn.

Leiterin: Petra Hensel-Stolz

Zuständige Fachbereichsleiterin:
Claudia Bürger
05251 88-14307
c.buerger@paderborn.de

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

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

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn
Umschlagfoto: Schloss Hamborn, Thomas Finke