



A photograph of a man wearing a VR headset and a woman smiling, standing in a room. A large blue circle is overlaid on the image, containing the text 'Kursprogramm 2. Halbjahr 2025'. A smaller red circle in the bottom right corner contains the text '#zukunftsor\_vhs'.

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2025

#  
zukunftsor\_vhs

# Freiheit auf zwei Rädern. Finanzierung gesichert.



**Finanzieren Sie Ihr neues Rennrad  
oder E-Bike sicher und flexibel mit  
dem Sparkassen-Privatkredit.**

Jetzt informieren – direkt in Ihrer Filiale  
oder online unter:

**[www.sparkasse-pdh.de/kredit](http://www.sparkasse-pdh.de/kredit)**

Ihren Vertrag schließen Sie mit der S-Kreditpartner GmbH,  
einem auf Ratenkredite spezialisierten Verbundunternehmen  
der Sparkassen-Finanzgruppe: [www.s-kreditpartner.de](http://www.s-kreditpartner.de).



Sparkasse  
Paderborn-Detmold  
Höxter

**Weil's um mehr als Geld geht.**

# Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das Weiterbildungsgesetz **NRW** wird in diesem Jahr 50 Jahre alt. Es gilt bis heute als das Fortschrittlichste aller Bundesländer. Wesentlicher Bestandteil ist die Festschreibung des Rechts auf lebenslanges Lernen. Mit der Gesetzesnovelle in 2022 wurde die gemeinwohlorientierte Weiterbildung auf die Herausforderungen der Zukunft wie etwa neue Technologien, weitere Zielgruppen, zeitgemäße Bildungsbedarfe und -themen sowie gesellschaftliche Veränderungen ausgerichtet und die Weiterbildungseinrichtungen gestärkt. Profitieren auch Sie davon und nutzen Sie das differenzierte Kursangebot Ihrer vhs. Nachfolgend finden Sie einige Anregungen.

Künstliche Intelligenz (**KI**) prägt immer mehr unseren Alltag. Erweitern Sie Ihre Medienkompetenz durch inspirierende Einblicke in Anwendungsgebiete, wie etwa „Musik oder Videos erstellen mit **KI**“, Basisformaten für Einsteiger\*innen oder Schulungen, die den sicheren Umgang mit **KI**-Assistenten wie **ChatGPT**“ vermitteln.

Mit der Lesung „In guten wie in schlechten Tagen. Unser Weg zur Ehe für alle“ setzt die vhs bei den Coming-Out-Days ein Zeichen für Akzeptanz und Vielfalt. Zudem werden gesellschaftliche Entwicklungen wie Verschwörungsmythen durch historische und psychologische Hintergründe sowie Analysen hinterfragt. Zentrales Thema bleibt die Bildung für Nachhaltige Entwicklung (**BNE**). Neue Formate schärfen den Blick für die Folgen des Klimawandels. Ganz praktisch wird es im Projekt BieNe: Sie erfahren, wie Sie zum Artenschutz beitragen können und knüpfen Kontakte für eine individuelle Gartenberatung.

Wählen Sie im Sprachenbereich unter 15 Fremdsprachen. Darunter spezielle Angebote wie Finnisch und Thailändisch am Wochenende sowie Online-Classes. Die Bandbreite erstreckt sich von anspruchsvollen, berufsbezogenen Formaten wie der neuen Business Conversation Class „Let's Talk Business“, die u.a. das

Change-Management, High-Performance Leadership, Global Challenges und Neuro Linguistic Programming in den Blick nimmt, bis hin zu Kursen, die durch spielerische und sinnliche Lernansätze zum Lernerfolg führen.

Am Weltalphabetisierungstag lädt die vhs unter dem Motto „Lesewelten entdecken“ mit einem japanischen Erzähltheater zur Vorstellung des Kinderbuchs „Pippilotheke??? Eine Bibliothek wirkt Wunder“ ein. Zudem liest der Autor Leonhard Thoma aus seinem neuen Buch „Nicht ohne Opa!“ mit anschließendem Austausch über Leseerfahrungen.

Mit dem Kurs „MiA – Migrantinnen stark im Alltag“, der vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) gefördert wird, sollen darüber hinaus zugewanderte Frauen praxisnah unterstützt und gestärkt werden.

Besondere Bewegungs- und Tanzformate wie ZenBO, Westcoast Swing, AnimoVida und meditative Kreistänze bieten niedrigschwellige Zugänge zu körperlicher Fitness. Crossover-Kurse wie „Achtsames Waldbaden trifft Fotografie für Frauen“ oder „Yogisches Wandern“ bringen Körper, Geist und Natur miteinander in Einklang. Beim „Circle-Training für Frauen“ im vhs-eigenen Fitnesscenter haben Interessierte die Möglichkeit zu einem zeitflexiblen, sanften und effektiven Krafttraining. Für alle, die ihre bereits vorhandene körperliche Fitness mit Ausstrahlung verbinden möchten, gibt es neue Pole-Dance-Kurse sowie High Heel Dance Workshops.

Umfassendere Information über alle Bildungsangebote im Herbst finden Sie unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de). Folgen Sie der vhs auch gerne auf Facebook oder Instagram. Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame Lektüre des vorliegenden Programms sowie einen kurzeiligen und anregenden Besuch Ihrer Kursfavoriten.

Michael Dreier  
Bürgermeister

Sandra Jürgenhake  
Beigeordnete

# 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 von 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 Qualitätsicherungssystem **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 Qualitäts sicherungsprozesses durch ein sogenanntes Audit von der **CERTQUA**, der Gesellschaft der Deutschen Wirtschaft zur Förderung und Zertifizierung von Qualitäts sicherungssystemen 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 Engeländer, Paderborn  
Herstellung:  
Bonifatius GmbH Druck/Buch/Verlag  
Werbeanzeigen:  
Bonifatius GmbH Druck/Buch/Verlag

# Inhalt

Öffnungszeiten und Anmeldung .....	5
Personalia .....	6
<b>Politik   Gesellschaft   BNE</b> .....	25
Land und Leute, Geschichte · Politik, Recht · Finanzen, Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE), Garten, Philosophie · Ethik, Kommunikation, Schönheit und Körperpflege	
<b>Kultur   Gestalten</b> .....	69
Kunstgeschichte, Literatur , Musik, Zeichnen und Malen, Kreatives Gestalten, Fotografie, Nähen	
<b>Gesundheit   Fitness   Ernährung</b> .....	91
Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung, Entspannung, Tanz · Fitness, Ernährung	
<b>Sprachen</b> .....	135
Deutsch als Zweitsprache, Deutschprüfung, Einbürgerungstest, Gebärdensprache, Fremdsprachen	
<b>Beruf   IT   Wirtschaft</b> .....	175
Soft Skills, Computer und digitale Welt, IT-Anwendungen, berufliche Bildung, Weiterbildungsförderung	
<b>Grundbildung</b> .....	213
Alphabetisierung, Lesekompetenz	
<b>Zielgruppen</b> .....	221
vhs.Interkultur, vhs.Inklusion, junge vhs, vhs.Aktiv im Alter, vhs für Frauen, vhs.Business	
<b>Stadtteile</b> .....	239
Elsen, Sande, Schloß Neuhaus, Wewer	
Verzeichnis der Dozent*innen .....	247
Bildnachweis .....	251
Lagepläne, ÖPNV und Barrierefreiheit .....	252
Veranstaltungsorte .....	253
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	254
Anmeldeformulare .....	261

# 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** GESENDSCHAFT 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** GESCHLECHTER-GLEICHHEIT



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.

**6** SAUBERES WASSER UND SANITÄR-EINRICHTUNGEN



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 WIRTSCHAFTS-WACHSTUM



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/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 aufzubauen.

**17** PARTNER-SCHAFTEN 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**

TU Du's auf 17Ziele.de

## 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 Öffnungszeiten 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, 01.09.2025

Montag, 01.09.2025	08.00-18.00 Uhr
Dienstag, 02.09.2025	10.00-16.00 Uhr
Mittwoch, 03.09.2025	10.00-12.00 Uhr
Donnerstag, 04.09.2025	10.00-18.00 Uhr
Freitag, 05.09.2025	10.00-12.00 Uhr

## Anmeldung

### Die vhs Paderborn bietet verschiedene Anmeldemöglichkeiten:

- online
  - über [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)
- schriftlich
  - per Post
- 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  
Sonerveranstaltungen,  
Politik, Landeskunde,  
Beruf und Wirtschaft,  
Fortbildung für Dozent\*innen,  
Öffentlichkeitsarbeit  
und Marketing



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



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



**Anna Sander**  
Fachbereichsleitung  
Tel. 05251 88-14311  
anna.sander@paderborn.de  
Psychologie,  
Persönlichkeitsentwicklung,  
Kommunikation,  
Fotografie



**Nadja Stenzel**  
Fachbereichsleitung  
Tel. 05251 88-1306  
n.stenzel@paderborn.de  
Deutsch als Zweitsprache,  
vhs Interkultur,  
Grundbildung,  
Kreatives Gestalten,  
Firmenschulungen



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



**Nadja Bilstein**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 05251 88-14307  
n.bilstein@paderborn.de  
Gesellschaft,  
BNE, junge vhs,  
Stadtteilangebote,  
Zweigstelle Borch  
en



**Magdalena Can**  
Fachbereichsleitung  
Tel. 05251 88-14329  
m.can@paderborn.de  
Alphabetisierung  
Grundbildung



**Kristina Kosov**  
Tel. 05251 88-14328  
k.kosov@paderborn.de  
Digitale Transformation,  
Online- und  
Social-Media-Marketing



**Josuha Edelsbacher**  
Tel. 05251 88-14326  
j.edelsbacher@paderborn.de  
Bildungsberatung



**Andrea Steffens**  
Verwaltungsleiterin



**Jil Nassery**  
Verwaltung



**Tatjana Gemsen**  
Verwaltung



**Isabell Sparwasser**  
Verwaltung



**Helga Köchling**  
Verwaltung

**Linda Schröder**  
Verwaltung



**Judith Lange**  
Verwaltung



**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, Borchken 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 wurde Jürgen Zinke als Dozent\*innensprecher und Nicoline Kühn als Stellvertreterin 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 26-144, Fax 05252 26-166

### **Gemeinde Borchken**

vhs-Zweigstellenleitung:  
Karin Laux  
Gemeindeverwaltung, Bürgerbüro  
Unter der Burg 1, 33178 Borchken  
Telefon 05251 3888-123, Fax 05251 3888-100

### **Energiestadt Lichtenau**

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

# dies & das

## Volles Rathaus beim Jahresauftakt der Volkshochschule Paderborn

Mehr als 200 Personen haben am 10. Februar am traditionellen Jahresauftakt der Volkshochschule im Historischen Paderborner Rathaus teilgenommen. In seinem Grußwort machte Bürgermeister Michael Dreier deutlich, welche besondere Bedeutung die Volkshochschule im Bildungskanon der Stadt einnehme. Sie sei nicht nur ein Lernort, an dem Wissen erworben werden könne, sondern auch ein Ort der Begegnung, des Austausches und der Demokratiestärkung. Mit einem überzeugenden Bildungsangebot sei es gelungen, wieder hohe Anmeldezahlen zu generieren und das Niveau der Vor-Corona-Zeit noch zu steigern. Im Frühjahrsprogramm bestehe die Auswahl unter knapp 900 Bildungsveranstaltungen. Konkretisierend führte die Leiterin der vhs, Petra Hensel-Stolz, in die Schwerpunktthemen des Studienjahrs 2025 ein. Mit dem Jahresthema „#Zukunfts-ort\_vhs“ wolle man das enorme Potenzial von Volkshochschulen für die Vermittlung von Zukunfts-kompetenzen noch sichtbarer machen und Unter-stützung bei der beruflichen Entwicklung anbieten. Zudem hoffe man, mit einem besonderen Angebot an Veranstaltungen der politischen Bildung noch mehr Menschen für die gesellschaftliche Partizipation gewinnen und geistern zu können.

Als Gastredner hatte die Volkshochschule den Reise-journalisten und Buchautor Thomas Rahn eingela-den, der mit seinem Multimedivortrag „Fernost und Fernwest – im Oldtimer durch Südostasien und Nordamerika“ das Publikum faszinierte und so sehr

in seinen Bann zog, dass alle hohes Reisefieber be-kamen und die Volkshochschule gebeten wurde, ihn noch einmal mit einem Vortrag über ein anderes Wegstück seiner Weltreise einzuladen. Ein gelun-gerer Einstieg in das Studienjahr 2025.



Bürgermeister Michael Dreier, vhs-Leiterin Petra Hen-sel-Stolz und Reisejournalist Thomas Rahn freuen sich über das große Interesse an der Jahresauftaktver-anstaltung.

## Nachrichten leicht gemacht – „nachrichtenleicht“ vom Deutschlandfunk

Politik, Gesellschaft und Kultur – ein-fach erklärt: Das bietet „nachrichten-leicht“, das wöchentliche Nachrichten-format des Deutschlandfunks in Leicht-er Sprache. Die Beiträge sind kurz, klar und gut verständlich – ideal für alle, die Informationen lieber in einfacher Spra-che lesen oder hören. Damit richtet sich das Angebot besonders an Menschen mit Lernschwierigkeiten, geringen Deutschkenntnis-sen oder unzureichender Lesekompetenz. Wer in-formiert ist, kann mitreden, mitentscheiden und sich aktiv einbringen. „nachrichtenleicht“ unterstützt so die gesellschaftliche Teilhabe und stärkt Chancen-

 Deutschlandfunk

## nachrichtenleicht

Nachrichten

Kultur

Vermischtes

Sport

gleichheit – denn verständliche Nachrichten sind ein wichtiger Schritt in Richtung mehr Mitbestimmung für alle. Mehr Informationen und aktuelle Beiträge gibt es unter: [www.nachrichtenleicht.de](http://www.nachrichtenleicht.de)

## Dozentenvollversammlung 2025

Am 29. Januar fand in der vhs die Dozentenvollversammlung mit den Wahlen der Sprecher und Sprecherinnen der Fachbereiche und Lehrenden statt. Die Dozentenvollversammlung ist ein Satzungsgremium der vhs zur Mitbestimmung der Lehrkräfte. Ziel der Dozentenvollversammlung ist es, die zuvor genannten Wahlen durchzuführen, alle Lehrenden auf einen Informationsstand zu bringen und aktuelle Entwicklungen der vhs aufzuzeigen. Zudem werden bei dieser Versammlung traditionell alle Dozierenden geehrt, die 15, 20, 25 oder 40 Jahre für die vhs tätig sind. Last but not least bietet der Abend auch eine gute Möglichkeit zur Vernetzung und zum Fach- und Gedankenaustausch. Alle Gewählten sind auf der Homepage der vhs Paderborn publiziert.



▲ Langjährige Dozierende der vhs (von links): Heiko Döring (20), vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz, Irena Barhoumi (15), Matthias Hannmann (20), Nicoline Kühn (25), Marlène Bayer (40).



Petra Hensel-Stolz, vhs-Leiterin (Mitte), mit Dozentensprecher Jürgen Zinke und seiner Stellvertreterin Nicoline Kühn.

Die Sprecher und Sprecherinnen der Fachbereiche (von links): Nicoline Kühn, Nguyet Rodehutskors, Emell Gök Che, vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz, Anja Schnall, Jürgen Zinke, Marius Ulbrich, Winfried Kersting. ▼



## Ausstellung „Stoffdruck oder was wird aus der Orchideenblüte“

Vom 15.02. bis 15.03.2025 hatten Interessierte die Möglichkeit in den Räumen der vhs am Stadelhof die Ausstellung „Stoffdruck oder was wird aus der Orchideenblüte“ zu besuchen. Die ausgestellten Siebdrucke wurden in einem Workshop unter der Leitung der Dozentin Gudrun Beerbohm, der im Oktober 2024 bei der vhs stattgefunden hat, entworfen und erstellt. Inspiration für eigene Einzelmotive oder Muster der Teilnehmerinnen lieferten die Mode und die Stoffdesigns der 70er Jahre, auf die die Dozentin bei der gut besuchten Vernissage im Rahmen ihrer Einführung in die Ausstellung einging.

Abstrahierte florale und geometrische Motive mit klaren Binnen- und Außenkonturen in knalligen Farben bildeten die Grundlage der Stoffdesigns der 70er Jahre. Stilbildend bei der Entwicklung dieses Designs war die freischaffende finnische Künstlerin Maija Isola, die bis 1987 als Chef-Designerin bei dem bekannten finnischen Designlabel Marimekko tätig war, für das sie 500 Stoffdrucke entworfen hat. Als Handwerkszeuge zur Erstellung der in der Ausstellung präsentierten Drucke wurden Siebdruckrahmen, Rakel und Farben sowie zeichnerisch selbst entwickelte Motive genutzt. Ausgestellt wurden Stoffarbeiten von: Hildegarde Brockmann-Hans, Brigitte Doehe, Jutta B. Doehe, Monika Erbacher und Gisela Rößler. Wer selber einmal den Stoff-Siebdruck ausprobieren möchte hat dazu bei einem Wochenendworkshop am 13. und 14.12.2025 Gelegenheit (Kurs-Nr. 52-2648).



vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz eröffnet gemeinsam mit der Fachbereichsleitung für „Kreatives Gestalten“ Petra Bender, der Dozentin Gudrun Beerbohm und Teilnehmerinnen des Workshops „Stoffdruck – Flower Power – der Stil der 70er Jahre“ die Ausstellung.

## Wanderausstellung „Feldwege zum Coming-out“

Anlässlich der Internationalen Woche gegen Rassismus präsentierte die Volkshochschule Paderborn in ihren Gebäuden am Stadelhof in der Zeit vom 19. bis 28. März in Kooperation mit der Landesfachstelle blick\* die Wanderausstellung „Feldwege zum Coming-out“. Die Vernissage mit Grußworten und einer Einführung in die Ausstellung durch die Leiterin der Fachstelle, Jana Hansjürgen, stieß auf großes Interesse. Die Ausstellung porträtiert zehn LSBTIQ\* (lesbische, schwule, bisexuelle, trans\*, inter\* und queer) -Personen aus dem ländlichen Raum. QR-Codes auf Roll-Up-Bannern führen zu einer Audio-datei, in der jede Person selbst von ihrem Coming-out und ihren Erfahrungen als queere Person im ländlichen Raum berichtet. Die Geschichten sind so individuell und spannend wie die Personen selbst. Zu hören gibt es emotionale, aber auch lustige Erzählungen, die zum Verstehen und zum Abbau von Diskriminierungen beitragen sollen, denn Studien zeigen, dass Kontakte zu queeren Menschen zu einer positiveren Einstellung gegenüber LSBTIQ\*-Communities führen. Die Leiterin der vhs, Petra Hensel-Stolz, erinnerte im Rahmen ihrer Begrüßung bei der Vernissage daran, dass Vielfalt, Respekt und Toleranz schon immer Bestandteile der vhs-DNA gewesen seien. Eine Kooperation mit der Landesfachstelle blick\*, die Beteiligung an der Kampagne „Respekt“ sowie die Präsentation der Ausstellung seien sichtbare Zeichen hierfür. Sie hoffe damit zu mehr Toleranz gegenüber queeren Lebenswelten beitragen zu können. Die Ausstellung kann auch über den Ausstellungszeitraum hinaus weiterhin online unter [www.blick-landesfachstelle.de](http://www.blick-landesfachstelle.de) besichtigt werden.



(von links) Jana Hansjürgen, Leiterin der Landesfachstelle blick\*, vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz, Imke Heller und Leonie Hesse, Mitarbeiterin und Praktikantin der Landesfachstelle blick\* sowie die vhs-Medienpädagogin, Kristina Kosov eröffnen gemeinsam die Ausstellung „Feldwege zum Coming-out“.

## Sprachunterricht mal anders – ein erfolgreicher Gegenentwurf zu Sprachlern-Apps und Lernplattformen



Dass moderner Sprachunterricht alles andere als langweilig ist und die Teilnehmende facettenreich mit Spaß und auch mal an außergewöhnlichen Kursorten auf ein höheres Level ihrer kommunikativen Kompetenz gebracht werden können, zeigen einige Kursbeispiele aus dem Sommersemester.

Beim Scone-Baking in der Küche der vhs im Riemeke mit der beliebten Englischtrainerin Lindsay McCran waren alle Teilnehmenden mit Feuereifer dabei. Die Nachfrage nach dieser landeskundlichen Conversation Class für Jung und Alt war sogar so hoch, dass ein zweiter Kurs nachgeplant werden musste!

Zum ersten Mal fanden Sprachangebote auch im Adam-und-Eva-Haus statt. In gemütlichem Ambiente wurden die Teilnehmenden, Kekse mümmelnd, von Lindsay McCran in die Geheimnisse der Vielfalt, Bezeichnungen sowie die Entstehungsgeschichte britischer Biscuits eingeführt und konnten dann bei einem Plausch auf Englisch gemeinsam den „British Biscuit Day“ begehen, der die Liebe der Brit\*innen zu ihren Keksen zelebriert. Kultur- und Sprachunterricht mal anders!



Was gibt es Schöneres, als bei bestem Sommerwetter im Garten unter Schatten spendenden Bäumen in netter Runde zu picknicken? Das „Pique-nique à la française“ mit der engagierten muttersprachlichen Kursleiterin Nguyet Rodehutskors im Mitmach- und Ideengarten der vhs war ein voller Erfolg! Bei gepflegter französischer Konversation in sympathischer Runde an einem liebevoll gedeckten Tisch wurden folgende, zum Teil gemeinsam vorbereitete Köstlichkeiten verspeist: Sandwiches vietnamiens, le taboulé oriental, les rillettes de sardines, brioche pralinée, biscuits français et salade de fruits. Lecker, oder? Wie kann französischer Konversationsunterricht noch appetitanregender sein? Sprach- und Landeskundeunterricht Französisch auf die kulinarisch-leichte Art!





Weitere „Sprachunterricht mal anders“-Kursangebote, wie beispielsweise „Sticka svenska sockor“ – Schwedische Socken stricken und dabei mehr über die schwedische Kultur und Sprache erfahren – oder die schwedische „Fika“ der Skandinavistin Nicoline Kühn waren ebenfalls sehr gut gebucht. Auch „Peindre-Parler“, Malen und Französisch sprechen, „Walk and Talk“ zum St. Patrick's Day oder der „Nachmittag der japanischen Kultur“ mit Origami, Kalligrafie und Kimonos erfreuten sich positiver Resonanz.

Die Rubrik „Sprachunterricht mal anders“ hat mit ihren aktiven und verschiedensten Sinne einbeziehenden Sprachkursangeboten in netter Runde mittlerweile die Herzen der Teilnehmenden erobert. Wir freuen uns, dass die vhs mit ihren didaktisch innovativen und kreativen Sprachlernangeboten auch in Zeiten von digitalen Sprachlern-Apps und Lernplattformen geschätzt und sehr gut frequentiert wird.



## Internationalen Wochen gegen Rassismus im Kreis Paderborn

Toleranz, Respekt und eine klare Haltung gegen alle Arten von Extremismus und Rassismus sind der vhs ein großes Anliegen und schon immer ein wesentlicher Bestandteil ihrer **DNA**.

Insbesondere der politische Rechtsruck der vergangenen Monate im In- wie im Ausland hat deutlich gemacht, dass politische Bildung wieder verstärkt angeboten werden sollte, um Aufklärung zu betreiben und zu sensibilisieren, damit das so häufig zitierte „Nie wieder!“ als Konsequenz aus den Gräueln der **NS**-Diktatur weiter Bestand hat. Deshalb haben wir uns als vhs auch an der Internationalen Wochen gegen Rassismus, die vom 17. bis 30. März 2025 unter dem Motto „Menschenwürde schützen“ stattgefunden hat, beteiligt. Organisiert wurde diese jährliche Aktionswoche wieder vom DemokratieBüro des Kreises Paderborn zusammen mit der **ADA** – Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit im Caritasverband Paderborn e.V. sowie zahlreichen weiteren Institutionen, Gruppen und Initiativen. Die vhs war mit zwei thematischen Veranstaltungen sowie einem Info-Stand bei der Eröffnung vertreten. Ziel der Ausstellung „Feldwege zum Coming-out“ in Kooperation mit der Landesfachstelle blick\* ist es, zu mehr Information und Toleranz gegenüber queeren Menschen beizutragen. Der Vortrag zum „Zweiten Demokratiebericht zur Lage der Politischen Bildung in **NRW**“, der alle zwei Jahre von der Landeszentrale für Politische Bildung **NRW** im Auftrag der Landes-

regierung erstellt wird, gibt Aufschluss darüber, wie die Bevölkerung in Nordrhein-Westfalen auf das Land, die Chancen, die Herausforderungen und die eigene Rolle in Gesellschaft, Demokratie und Politik blickt. Während die Ausstellung mit großer Resonanz eröffnet werden konnte, musste der Vortrag aufgrund von Terminüberschneidungen verschoben werden. Er wird nun am 6. Oktober um 18 Uhr in der vhs am Stadelhof nachgeholt.



(von links) Bürgermeister Michael Dreier lässt sich am Info-Stand der vhs von den beiden Hauptamtlichen Pädagoginnen Magdalena Can und Nadja Bilstein sowie vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz die Angebote der vhs zur politischen Bildung erläutern.

## Neue Sprachlernangebote im Fachbereich der Alphabetisierung und Grundbildung

Am 9. September feiern wir den Weltalphabetiestag mit der besonderen Veranstaltung „Lesewelten entdecken“. Damit möchten wir in diesem Jahr das Lesen in den Mittelpunkt stellen und widmen uns daher insbesondere den Lesegeschichten. Lesen ist eine Schlüsselkompetenz, die nicht nur den Zugang zu Informationen ermöglicht, sondern auch die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Am Vormittag wird Dr. Natalia Zalipyatskikh von der Universität Paderborn die Geschichte „Pippilotheke???: Eine Bibliothek wirkt Wunder“ in Form eines japanischen Erzähltheaters vorstellen. Am Nachmittag erwarten die Teilnehmenden eine Lesung mit dem Autor

Leonhard Thoma. Er wird aus seinem neuesten Buch „Nicht ohne Opa!“ vorlesen und anschließend mit dem Publikum über Leseerfahrungen ins Gespräch kommen.

Darüber hinaus startet im September das besondere Kursangebot „MiA – Migrantinnen stark im Alltag“, das sich speziell an zugewanderte Frauen richtet. Der Kurs wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) mit dem Mitteln des Bundesministeriums des Innern **BMI** gefördert und bietet Migrantinnen praxisnahe Unterstützung und Empowerment, um sie für den Alltag zu stärken.

## Ein Tag für die ganze Familie im Mitmach- und Ideengarten

Trotz sintflutartiger Regenfälle am Tag zuvor zeigte sich das Wetter beim vom Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) initiierten „Tag der Gärten und Parks“ schließlich gnädig: Nach einem kurzen Regenschauer blieb es trocken – beste Voraussetzungen für einen abwechslungsreichen und gut besuchten Tag im vhs-Mitmach- und -Ideengarten!

Unter dem diesjährigen Motto „Für die ganze Familie“ lud die vhs zu einem bunten Programm rund ums Wohlfühlen, Entdecken und Mitmachen ein. Zahlreiche Besucher\*innen nutzten die Gelegenheit, um die grüne Oase zu erkunden und sich inspirieren zu lassen. Gestartet wurde mit einem gemütlichen Mitbringsel-Brunch, bei dem in entspannter Atmosphäre mitgebrachtes Essen geteilt und genossen wurde. Im Anschluss konnten Interessierte an einer Gartenführung teilnehmen, bei der ihnen das Konzept des Mitmach- und -Ideengartens erläutert wurde. Zudem erhielten sie praktische Tipps fürs eigene Gärtnern. Trotz des insektenunfreundlichen Wetters wurden auf der Entdeckungstour durch den Garten einige besondere „Krabbelexemplare“ wie etwa Marienkäferlarven gefunden. Zum Abschluss wurde es feurig lecker: Unterschiedliche Brotteige wurden im Rahmen einer Gemeinschaftsaktion der Gartenprojektteilnehmerinnen zu unterschiedlich großen Gebäckstücken im feuerbetriebenen Backhäuschen ausgebacken. Voller Stolz präsentierten sie die schmackhaften Ergebnisse. Mit und ohne Belag – einfach köstlich! Ein geselliger und genussreicher Ausklang des Tags der Gärten und Parks der vhs.



Der rundum gelungene Tag der Gärten und Parks in der vhs zeigte eindrucksvoll, wie lebendig, lehrreich und erholsam Gartenkultur sein kann – für große wie kleine Naturfreund\*innen.



## „Basiswissen Gästeführung Paderborn“ erfolgreich beendet

„Menschen für Paderborn begeistern“, „Lust am Erzählen“, „meine Begeisterung für Paderborn Gästen/Touristen unterhaltsam präsentieren“ – das sind nur einige Motivations, die die 25 Teilnehmenden des Kurses „Basiswissen Gästeführung Paderborn“ benannten, um an unserem umfangreichen Lehrgang teilnehmen zu können. In insgesamt 14 verschiedenen Modulen schärften und vertieften sie ihr Wissen zur Geschichte der Stadt und des Bistums, zur Geographie, Wirtschaft, Kultur und Stadtentwicklung

und erhielten in einem intensiven Workshop zu Methodik und Didaktik Handwerkszeug zur Durchführung von Stadtführungen und zum Umgang mit Gruppen. Dieses Handwerkszeug mussten sie dann auch in einer Probeführung mit professionellem Feedback unter Beweis stellen. Wir gratulieren allen Teilnehmenden herzlich zum erfolgreichen Abschluss!

*Die Teilnehmer\*innen freuen sich über ihr Zertifikat.*



## Veranstaltungsreihe Anti-Diskriminierung und Empowerment für Menschen mit Behinderung

Die Koordinierungsstelle Inklusion Paderborn, der Sozialpsychiatrische Dienst des Kreises Paderborn und die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung führen zusammen mit der vhs Paderborn eine Veranstaltungsreihe aus Vorträgen und Workshops für Menschen mit Behinderung durch. In der Auftaktveranstaltung im Juni informierte Margarita Stukowski von der Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit in Dülmen bei der AWO Münsterland-Recklinghausen über rechtliche Möglichkeiten von Betroffenen, sich gegen Diskriminierung zur Wehr zu setzen. Im Schnupperkurs „Schlagfertigkeit im Alltag“ trainierten die Teilnehmenden einfache Techniken, um schnell auf verbale Angriffe reagieren zu können.

Ein dritter Workshop im September setzt am Thema Resilienz an und lädt dazu ein, individuelle Wege zur Stärkung der eigenen Resilienz zu entdecken. Mehr dazu finden Sie im aktuellen Programm.



Zehra Bavli, Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Paderborn, begrüßt die Teilnehmenden und die Referentin, Margarita Stukowski.

## Landesweiter Aktionstag Demokratie

Am 4. Juli fand der vom Landesverband der Volks- hochschulen von **NRW** initiierte landesweite Aktionstag zur Stärkung der Demokratie statt. Die Volks- hochschule Paderborn lud an diesem Tag mit einem bunten und abwechslungsreichen Programm ein. Die Parkfläche vor dem Stadelhof wurde zu einer Aktionsfläche umgewandelt, in der Jung und Alt u.a. „Demokratie zum Tragen“ in Form von Jutebeuteln gestalten und ihre Stimme für Demokratie erheben oder sich zu Demokratiegeschichte und demokratischen Werten informieren und austauschen konnten. In einem Erzählcafé gaben Impulse zur Demokratiegeschichte sowie zu Herausforderungen der Demokratie durch beispielsweise Social Media Anlass zur Diskussion unter den Teilnehmenden. In einem Generationendialog tauschten sich Jung und Alt zu ihrer Art der Meinungsbildung aus und lernten die Unterschiede zwischen ihren Lebenswelten kennen, aber auch die Gemeinsamkeiten. Eine große aktuelle Ge-



fahr für die Demokratie aufgreifend, wurde im Juli im Eingangsbereich des Stadelhofs die Ausstellung der Friedrich-Ebert-Stiftung „Demokratie stärken, Rechtsextremismus bekämpfen“ gezeigt. Die Eröffnung der Ausstellung wurde flankiert durch einen Workshop mit Schüler\*innen der Schülervertretung des Pelizaeus-Gymnasiums.



(von links) Alexandra Stöbel, Nadja Bilstein, Tobias Zenker, Petra Hensel-Stolz, Marlène Lubek, Hartmut Borgschule und Joachim Koch bei der Eröffnung des Erzählcafés.

Hans Christian Blecke informiert Jung und Alt zum Unterschied von Meinungsbildung und Meinungsmache.

Jugendliche gestalten ihre Message als „Demokratie zum Tragen“.



## Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in der vhs Paderborn

Im ersten Kurshalbjahr machte die vhs Paderborn Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in zwei Ausstellungen am Stadelhof erlebbar. In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW wurden vom 3. bis 24. April die Ausstellungen „Fast Fashion – Nachhaltiger Umgang mit Kleidung“ und vom 15. Mai bis 5. Juni die Ausstellung „Nachhaltig mit Elektroschrott umgehen“ gezeigt. Besucher\*innen erhielten wertvolle Anregungen zum eigenen Konsumverhalten und erfuhren mehr über nachhaltige Alternativen. Darüber hinaus konnte die vhs neue Partner\*innen für den BNE-Bereich gewinnen: Gemeinsam mit der Biologischen Station im Kreis Paderborn werden zwei Angebote zum Schutz der Biodiversität umgesetzt. Eine Bilderreise durch die heimische Natur lädt zur Neuentdeckung vor der eigenen Haustür ein. Und wer sich aktiv für den Artenschutz engagieren möchte, kann sich in einem Vortrag über das Projekt BieNe informieren und beraten lassen. Erstmals wird auch mit dem BNE-Regionalzentrum Bad Lippspringe kooperiert: Ein Kochkurs für und mit Kindern bringt gesunde Ernährung spielerisch näher. So finden neue BNE-Angebote nun auch Eingang in die junge vhs – zum Beispiel mit einem Wimmelbuchkino schon für die Kleinsten. Schauen Sie ins Programm und lassen Sie sich überraschen.



## Willkommen im vhs-Team!

Wie bereits berichtet, sind im vergangenen Jahr zwei langjährige Fachbereichsleiterinnen der vhs in den wohlverdienten Ruhestand gegangen und der für die Bildungsberatung zuständige Kollege zu einem anderen Arbeitgeber gewechselt. Wir freuen uns, dass die Stellen wieder besetzt werden konnten und über Verstärkung in unserem Team. Neu im vhs-Team sind **Nadja Bilstein** (Fachbereich: Gesellschaft, Bildung für nachhaltige Entwicklung, junge vhs, Angebote in den Stadtteilen, Zweigstelle Borchken), **Nadja Stenzel** (Fachbereich: Deutsch als Zweitsprache, vhs Interkultur, Grundbildung, Firmenschulungen, Kreatives Gestalten), **Magdalena Can** (Fachbereich: Grundbildung, Alphabetisierung) und **Joshua Edelsbacher** (Bildungsberatung für Zugewanderte, Menschen mit unzureichender Grundbildung und geringer Literalität). Wir heißen alle neuen Kolleg\*innen herzlich willkommen im Team und freuen uns auf die gemeinsame Arbeit.

*vhs-Leiterin Petra Hensel-Stolz heißt die neuen Mitglieder des vhs-Teams Nadja Stenzel, Magdalena Can, Joshua Edelsbacher und Nadja Bilstein (von links) herzlich willkommen.*



## „Nicht nur sprachlich lernen, sondern auch menschlich“

Im Kurs viel zu lernen – das ist das Ziel der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Integrationskurs. Mit dem Bestehen des Tests „Leben in Deutschland“ haben einige Lernende im Frühjahr den letzten Schritt des Kurses gemeistert. Der Sprachkurs sowie der Orientierungskurs wurden mit großem Engagement besucht. Neben dem Erwerb der Sprache haben viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch

die Lernatmosphäre und das gemeinsame Lernen in der Gruppe als besonders bereichernd erlebt. Der Abschluss markiert nicht nur sprachlich, sondern auch persönlich einen wichtigen Meilenstein auf dem Weg zur gesellschaftlichen Teilhabe in Deutschland. Wir gratulieren allen Absolventinnen und Absolventen herzlich zu ihrem Erfolg!



*Die Teilnehmer\*innen freuen sich über ihr Zertifikat.*

## „Dass ein gutes Deutschland blühe ...“

Am 27. Juni fand im Historischen Paderborner Rathaus unter dem Titel „Dass ein gutes Deutschland blühe ...“ eine musikalische Lesung mit dem bekannten Schauspieler Roman Knižka und dem Bläserquintett **OPUS 45** statt. Die Veranstaltung wurde gemeinsam mit der Landeszentrale für Politische Bildung **NRW** durchgeführt. Anlass hierfür war der achtzigste Jahrestag des Endes des von Hitler-Deutschland begonnenen Zweiten Weltkriegs und die Befreiung Deutschlands vom Nationalsozialismus. Das interessierte Publikum wurde vom Ensemble in die frühe Nachkriegszeit der Jahre 1945 bis 1949 zurückversetzt und erlebte eine überaus spannende und sehr gut inszenierte Veranstaltung.

Mit der bedingungslosen Kapitulation der deutschen Wehrmacht war Hitler-Deutschland offiziell besiegt. Fast sechs Jahre hatte der Zweite Weltkrieg gedauert und unvorstellbare 60 Millionen Opfer gekostet. In Deutschland lagen die Großstädte in Schutt und Asche. Unzählige Menschen waren obdachlos, auf der Flucht oder in Kriegsgefangenschaft. Das Sagen im Land hatten nun die Siegermächte. „Dass ein

gutes Deutschland blühe ...“ erzählte in literarischen Texten, Reportagen und Zeitzeugnissen von einem Land zwischen Apokalypse und Aufbruch, von der Ankunft der Sieger, von der Konfrontation der Deutschen mit den Gräueltaten des NS-Regimes, dem Schicksal jüdischer KZ-Überlebender, die nach ihrer Befreiung als „Displaced persons“ durch das Land der Täter irrten, von Hungerwintern, Vertriebenen und Kriegsheimkehrern. Politische Zäsuren wie die Potsdamer Konferenz, die Nürnberger Prozesse, die Währungsreform oder die Berlin-Blockade wurden ebenso thematisiert wie die im Alltag häufig fragwürdige Praxis der Entnazifizierungsverfahren. Zudem gab es auch einen Einschub mit lokalem Bezug, denn Paderborn wurde kurz vor Kriegsende noch in erheblichem Umfang bombardiert und zerstört. Das Publikum konnte sich über eine gelungene Veranstaltung freuen. Das Ensemble war begeistert vom attraktiven Ambiente des Paderborner Rathauses sowie der herzlichen Betreuung durch die vhs und würde gerne noch einmal mit einem anderen Programm nach Paderborn kommen.



(von links) Tobias Zenker, stellv. vhs-Leiter, freut sich gemeinsam mit der stellv. Bürgermeisterin Sabine Kramm sowie dem Ensemble Opus 45 und dem Schauspieler Roman Knižka über eine gelungene Veranstaltung.

Besuchte einen von 476.000  
vhs-Kursen pro Jahr



Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

**Wir machen die Gesellschaft zukunftsfit.** Über 800 Volkshochschulen in Deutschland wecken Neugier auf die Zukunft. Kurse mit Weitblick bringen unser Land mit Warp-Antrieb voran. Auch wenn vieles noch in den Sternen steht.

# 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. Das Portfolio an digitalen Bildungsveranstaltungen bei der Volkshochschule Paderborn wird qualitativ und quantitativ stetig weiterentwickelt. Zu den zahlreichen eigenen Veranstaltungen kommen weitere in Kooperation mit externen Webinar-Anbietern\*innen aus der vhs-Familie wie etwa dem digitalen Wissenschaftsprogramm „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?



# Dozent\*innen

## 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.volks hochschule.de/kurswelt/kursleiter-werden>

Schicken Sie eine kurze 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!**



Das Volks**HOCH**-  
schul**GEFÜHL**:  
Andere bilden,  
selbst weiterkommen.



Teile Dein Wissen  
in Deiner  
**Volkshoch**schule

[vhs-nrw.de/  
vhs-kursleiter-in-nrw/](http://vhs-nrw.de/vhs-kursleiter-in-nrw/)



**WDR 2**

**Früh raus?  
Geht besser  
zusammen!**

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**

# 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 | BNE**

- 27 Sonderveranstaltungen
- 31 Land und Leute
- 35 vhs digital
- 38 Politik · Gesellschaft · Geschichte
- 43 Bildung für Eltern und Erziehende
- 48 Recht · Finanzen
- 51 Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)
- 56 Philosophie · Ethik
- 60 Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation
- 66 Schönheit und Körperpflege

## #zukunfts\_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Um die komplexen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts lösen zu können, braucht es eine Vielzahl an Kompetenzen. Die fortschreitende und sich stetig weiterentwickelnde Digitalisierung ist ein bedeutender Trend dieses Jahrhunderts. Aber auch der Klimawandel, Kriege, Pandemien, Inflationen, Energiekrisen, politischer Extremismus und die Globalisierung bestimmen zunehmend unseren Alltag und sorgen für Veränderungen, die Bewältigungsstrategien erfordern. Bei all diesen Problemstellungen scheint es umso wichtiger, die Grundwerte und tragenden Säulen unseres Gemeinwesens wie Freiheit, Sicherheit, Zusammenhalt und Solidarität nicht aus dem Blickwinkel zu verlieren und sie als Orientierungshilfe und gesellschaftliche Stütze zu stärken. Dazu möchte die Volkshochschule mit einem breiten Angebot an digitalen und analogen Vorträgen und Information im Fachbereich Gesellschaft beitragen.

### Vorstellung des zweiten Demokratieberichts zur Lage der politischen Bildung in Nordrhein-Westfalen

Vortrag mit Diskussion

Dr. Guido Hitze



Wie die Bevölkerung in Nordrhein-Westfalen auf das Land, die Chancen und Herausforderungen und die eigene Rolle in Gesellschaft, Demokratie und Politik blickt zeigt der zweite Demokratiebericht. Im Auftrag des Ministeriums für Kultur und Wissenschaft hat die Landeszentrale für Politische Bildung nach 2021 damit zum zweiten Mal einen Bericht zur Lage der politischen Bildung vorgelegt. Grundlage ist eine repräsentative Umfrage unter Menschen aus Nordrhein-Westfalen ab 14 Jahren in der insgesamt 3149 Menschen in den Monaten März/April und Mai/Juni 2023 befragt wurden.

In Nordrhein-Westfalen kommen unterschiedliche Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammen. Sie leben und gestalten die Gesellschaft gemeinsam. Demokratie ist hier im täglichen Leben erlebbar. Ein demokratischer Wertekanon erhält sich jedoch nicht von alleine, sondern bedarf auch mit Blick auf die Zukunft der nachfolgenden Generationen einer kontinuierlichen Auseinandersetzung, um eine demokratische Kultur und ein lebendiges zivilgesellschaftliches Engagement. Aktuell scheint die Demokratie vor besonders großen Herausforderungen zu stehen. Kaum war die Corona-Pandemie überwunden, folgte schon der Angriffskrieg auf die Ukraine. Auch stellen der Klimawandel und die Notwendigkeit eines nachhaltigen und ressourcenschonenden Wirtschaftens und Lebens unsere Gesellschaft und ihren Zusammenhalt seit Jahren auf die Probe. All dies sind Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen.

Der vorliegende Demokratiebericht trägt dazu bei, unsere politische und demokratische Kultur besser zu verstehen und gleichzeitig Handlungsmöglichkeiten für die politische Bildung aufzuzeigen, um die Menschen noch mehr für Demokratie zu begeistern und diese damit zu stärken. Mehr unter [www.politischerbildung.nrw.de](http://www.politischerbildung.nrw.de).

Der Referent ist Leiter der Landeszentrale für politische Bildung NRW.

**1002 Montag, 06.10.2025,  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.**

### SONDERVERANSTALTUNGEN

#### .... damit zusammenwächst, was zusammengehört"

Autorenlesung mit Diskussion

Tobias Frank



Im 2022 erschienenen ersten Teil seines Buches mit dem Titel „... damit zusammenwächst, was zusammengehört“ hat sich der Autor Tobias Frank mit der deutschen Vereinigung, dem Demokratieverständnis vieler Menschen und der Entstehung von Rechtsextremismus auseinandergesetzt und dabei belegt, dass viele Mythen in der deutschen Gesellschaft zu Politik- und Demokratieverdrossenheit führen, was wiederum rechts-extreme Einstellungen fördert.

Im vorliegenden zweiten Teil baut er auf diese Erkenntnisse auf und erläutert, warum auch 35 Jahre nach der deutschen Vereinigung die Menschen in Ostdeutschland ein anderes Verständnis von Demokratie haben als im Westteil Deutschlands aufgewachsene Menschen. Die Bundestagswahl machte erneut deutlich, dass die Bürger\*innen in Ostdeutschland deutlich häufiger Parteien an den politischen Rändern wählen und rechtsextreme Einstellungen weit verbreitet und akzeptiert sind. Diese Unterschiede erklärt der Autor mit dem zuvor beschriebenen unterschiedlichen Demokratieverständnis in Ost und West, aber auch mit der weit verbreiteten Verharmlosung der Diktatur in der DDR und der Idealisierung des Sozialismus. Er weist nach, dass viele „Errungenschaften“ der DDR nicht existierten oder mit dem von den DDR-Bürger\*innen gewählten Beitritt zur Bundesrepublik hinfällig wurden. Außerdem setzt er sich ausführlich mit der Idee des Sozialismus auseinander, der insbesondere in Ostdeutschland noch immer viele Anhänger\*innen hat, obwohl Millionen Menschen in Unfreiheit leben mussten oder ihr Leben verloren haben. Kritisch betrachtet Frank die Rolle der SED in der DDR und stellt ausführlich dar, wie die in PDS bzw. DIE LINKE umbenannte Partei und ihre wichtigsten Akteure zur Mythenbildung und Verharmlosung der sozialistischen Diktatur beitragen, bis heute beitragen und somit ein Zusammenwachsen der beiden Teile Deutschlands erschweren.

**1003 Montag, 27.10.2025,**  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### „FAKTENSICHER FÜR DEMOKRATIE“ ONLINEREIHE DER ARD IN ZUSAMMEN- ARBEIT MIT VOLKSHOCHSCHULEN

„FaktenSicher für Demokratie“ – unter diesem Schwerpunktthema bündelt die ARD in diesem Jahr ihre Aktivitäten in der medienbildnerischen Arbeit. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz bietet sie im Wintersemester 2025/26 acht Online-Veranstaltungen an, um ins Gespräch zu kommen: Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchdrungen werden von Desinformation, Populismus und Hass? Die Referentinnen und Referenten freuen sich nach den etwa einstündigen Vorträgen auf Ihre Ideen und Anregungen, Ihre Fragen und Ihr konstruktives Feedback.

### Sichere Quellen, Starke Demokratie – Recherche als Beruf(ung)

Werkstattbericht der Rechercheeinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR)

Lena Cara Wernhöfer, Eva Matzel

Was steckt heutzutage alles hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Vor allem im Zeitalter von Deepfakes und anderen KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Als Rechercheur\*innen der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) unterstützen wir Redaktionen im SWR bei der Recherche nach guten Quellen, den genauen Fakten und dem richtigen Bild und Tonmaterial. Dafür recherchieren wir in eigenen und externen Datenbanken sowie im Internet. Demokratie lebt von informierten Bürgerinnen und Bürgern. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist daher unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen und somit das Fundament unserer demokratischen Gesellschaft zu stärken. Mit unserer Arbeit stellen wir sicher, dass die journalistischen Inhalte des SWR auf gründlicher Recherche basieren und vertrauenswürdig sind. So tragen wir dazu bei, dass die Zuschauerinnen und Zuschauer gut informiert sind und fundierte Entscheidungen treffen können. Wir stellen den Arbeitsalltag am IDA-Recherche-Desk vor und zeigen, wie unsere Recherchen ins Programm einfließen – von der Themenfindung, über die Auswahl geeigneter Gesprächspartner\*innen bis hin zur Verwendung von passenden Schnittbildern.

**1900 Donnerstag, 09.10.2025,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

### Deepfake und Desinformation

Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation

Kenneth Warmuth

In einer Welt, in der manipulierte Bilder, gefälschte Videos und Desinformation zum Alltag gehören, wird es immer schwieriger, echte von manipulierten Inhalten zu unterscheiden. Doch wie können wir das Vertrauen in digitale Medien festigen und Desinformation entgegenwirken? Wir sehen und diskutieren, wie die Coalition for Content Provenance and Authenticity (C2PA) mit ihrer Vielzahl an Mitgliedern, darunter Google, Amazon, Meta, Adobe, etc. und die ARD, mit einem offenen Standard für mehr Transparenz und Nachvollziehbarkeit sorgt. Der Referent erklärt, wie C2PA die Inhalte durch fälschungssichere Metadaten kennzeichnet und so den Ursprung und jede Bearbeitung eines digitalen Mediums sichtbar



Besuchte 2019 den  
Kurs „Meine Rechte  
in der Demokratie“



Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

Wir stärken Demokratie. Egal, welche Farben unsere Kursteilnehmenden wählen: An der Volkshochschule lernen sie den Wert der Demokratie wie auch ihre Institutionen kennen – und entdecken das eigene Gestaltungspotenzial.

machen kann. Das Ziel der **ARD** ist die Implementierung des **C2PA**-Standards in Deutschland voranzutreiben. Der Referent zeigt, wie der Schutz der Inhaltsauthentizität umsetzbar sein kann und welche Herausforderungen sowie Chancen mit der Implementierung verbunden sind. Dabei erfährt das Publikum, wie die **C2PA** für eine vertrauenswürdige Medienlandschaft von morgen sorgen kann.

**1901** **Donnerstag, 23.10.2025,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## ARD-Retro Zurück in die Zukunft – Teil 1

Sara Tazbir

Wie ist es denn eigentlich gewesen? Archivöffnung lässt reinsehen und reinhören in die Fakten von damals

Sparen, Papst-Wahl, Inflation, Wiederaufrüstung, Fluchtbewegungen oder rasante gesellschaftliche Umwälzungen in Städten und Gemeinden: Alles Nachrichten von heute? Richtig – doch zugleich waren es Themen, die in den 1950er und 1960er Jahren die Gemüter bewegten – medial begleitet von den Reporter\*innen aus dem großen regionalen Netz der **ARD** direkt vor Ort – Tag für Tag. Vor allem die historische Regionalberichterstattung in Magazinen wie der „Abendschau“ vermittelte uns heute wie kaum andere Quellen den Zeitgeist einer Gesellschaft im Aufbruch und im Wandel, den Alltag der Menschen in allen Facetten. **ARD** Retro – das Archivöffnungsprojekt des Öffentlich-rechtlichen Rundfunks – bringt diese Originalaufnahmen online. Beiträge der regionalen Berichterstattung bis in das Jahr 1965 sind seit 2020 in stetig wachsender Anzahl zu jeder Zeit kostenlos und dauerhaft auf den Streaming-Plattformen der **ARD** Mediathek und seit 2022 auch in der **ARD** Audiothek abrufbar. Die Beitragszahler\*innen bekommen ihr Programm „zurück“. Unter dem Label „Retro DDR Spezial“ werden zusätzlich Inhalte des Deutschen Rundfunkarchivs wie die „Aktuelle Kamera“ zugänglich gemacht. In unserem digitalen Workshop bieten wir einen Blick hinter die Kulissen der **ARD**-Archivöffnung, geben Tipps für die inhaltliche Orientierung in den mittlerweile über 20.000 Beiträgen. Entdecken Sie mit uns gemeinsam das audiovisuelle Gedächtnis der 50er und 60er Jahre! Informatives von gestern als Inspiration für heute – Zeitgeschichte hautnah!

## Was macht die **ARD** wertvoll? Ein Austausch-Panel zum Wertbeitrag des Medienverbundes – Teil 2

Marc Heydenreich

Öffentliche Programmanbieter wie die **ARD** nehmen im medialen Ökosystem eine besondere Rolle und Funktion ein. Sie sollen nicht nur möglichst viele Menschen erreichen, sondern vor allem Mehrwerte für die Menschen liefern (den so genannten Public Value). Dieser entsteht an vielen Stellen, zum Beispiel durch Kultur- und Bildungsformate oder spezielle Programme und Sendungen für Kinder. Aber auch der Anspruch, mit Nachrichten und Informationsangeboten ein „vielfaltssicherndes und Orientierungshilfe biedendes Gegengewicht“ zu privaten Medien zu bilden (vgl. **BVerfG**, 2018) gehört natürlich dazu. Wo leistet die **ARD** überall einen Wertbeitrag für die Gesellschaft? Was davon ist Ihnen persönlich am wichtigsten? Und wo würden Sie sich mehr von uns wünschen? In diesem Panel wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und sind gespannt auf Ihre Sicht auf die **ARD**.

**1902** **Donnerstag, 06.11.2025,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Desinformation als Gefahr für die Demokratie

Risiko Desinformation – und was der **SR** dagegen tut  
Caroline Uhl, Katja Hackmann

Was ist Desinformation? Was unterscheidet sie von der altbekannten Zeitungsente? Wie lassen sich die absichtlich gestreuten falschen Infos erkennen und warum sind sie für unser Zusammenleben so gefährlich? Die Referentinnen klären auf über Strategien und Ziele von Desinformation, woher sie kommen und wie man sich bestmöglich davor schützen kann.

**1903** **Donnerstag, 20.11.2025,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Newsroom

So arbeitet eine Nachrichtenredaktion  
Judith Schönicke

Neue Arbeitsmarktzahlen, ein Staatsbesuch in Berlin, ein Vulkanausbruch auf Java. Rund um die Uhr informieren Sie Nachrichtensendungen der **ARD**, was in Ihrer Region, in Deutschland und in der Welt geschieht. Aber woher bekommen die Journalist\*innen, die diese Nachrichten produzieren, eigentlich ihre Informationen? Und wie wählen sie aus der Flut an Meldungen aus, was sie weitergegeben? Lernen Sie

den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kennen, erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondentenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine „Sendung“ zusammen und diskutieren Sie über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorkehrungen die **ARD** trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

**1904** **Donnerstag, 04.12.2025,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Pressefreiheit

Ein Grundrecht wird bedroht

Dietmar Schiller, Nadya Luer

Pressefreiheit ist im Grundgesetz (Artikel 5) verbrieft: „Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.“ In Deutschland ist die **ARD** ein Garant für Pressefreiheit und Meinungsvielfalt. Trotz einer „zufriedenstellenden Lage“ (Reporter ohne Grenzen, 2023) ist hierzulande die Pressefreiheit bedroht. „Pressefeindliche Tendenzen insgesamt haben in Deutschland zugenommen. Besonders im Internet werden Journalistinnen und Journalisten immer wieder diffamiert, manche bekommen sogar Morddrohungen“ [Reporter ohne Grenzen, 2024]. Im internationalen Vergleich belegt Deutschland zwar Rang 10. Insgesamt ist die Situation in Deutschland für Journalistinnen und Journalisten äußerst kritisch zu bewerten. Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich verbrieft ist, Reporterinnen und Reporter von Gewalt, Hatespeech, verbalen Angriffen und Einschüchterungsversuchen bedroht sind? Welche Ursachen es gibt, vor allem aber, wie die **ARD** hier gegensteuern kann, ist Thema unseres Beitrags.

**1905** **Donnerstag, 18.12.2025,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Desinformation entlarven

Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau

Pascal Siggelkow

Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News – das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit seines Teams, die u.a. direkt auf tagesschau.de/faktenfinder ausgespielt wird. Pascal stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie auch Nicht-Journalist\*innen

Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen können.

**1906** **Donnerstag, 08.01.2026,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Erinnerungskultur:

Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung:  
Das Projekt „Stolpersteine NRW“

Stefan Domke, Jule Küpper

Das Projekt „Stolpersteine **NRW**“ des **WDR** ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Ausgangspunkt ist das Stolpersteine-Projekt von Gunter Demnig: Seit über 30 Jahren verlegen er und Delegierte in Europas Straßen kleine Gedenktafeln aus Messing. Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat. Das **WDR**-Projekt ist eine digitale Erweiterung für das weltweit größte dezentrale Denkmal und richtet sich insbesondere an Schülerinnen und Schüler. Wir stellen das Projekt vor und zeigen, wie journalistische Projekte wie „Stolpersteine **NRW**“ zur Förderung von Aufklärung, Toleranz und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können.

**1907** **Donnerstag, 22.01.2026,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## LAND UND LEUTE

### Sizilien und die Liparischen Inseln

Reinhard Oertelt



Der Fotograf Reinhard Oertelt nimmt Sie mit auf eine Reise, die Ihre Sinne verwöhnen wird. Als Perle des Mittelmeers zeigt sich Sizilien als sehr gastfreundliche Region, die mit einer eindrucksvollen Natur aufwartet und zum Schlendern durch geschichts-

trächtige Städte, Parks und Paläste einlädt. Auf den Inseln vulkanischen Ursprungs kann man Naturgewalten hautnah erleben, wenn sich Etna und Stromboli von ihren aktiven Seiten zeigen. Zudem zieht das prickelnde Leben des italienischen Dolce Vita in seinen Bann und unterstreicht die Unverwechselbarkeit dieser sympathischen Region. Eine antike römische Villa fasziniert ebenso wie die Gärten der Kolymbetra oder der Blick vom Etna auf die oftmals unter dem Gipfel liegenden Wolken. Vielfältig und einmalig präsentiert sich diese Inselwelt, die vollkommene Harmonien in Ihnen wecken wird.

**1004 Montag, 22.09.2025,**

19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)

Historisches Rathaus Paderborn,

12,00 Euro im Vorverkauf,

14,00 Euro an der Abendkasse

(jeweils ohne Ermäßigung)

**Mein Spitzbergen**

Multimedievortrag mit Buchlesung

Birgit Lutz



Seit 16 Jahren bereist Birgit Lutz Spitzbergen. Als Expeditionsleiterin bringt sie ihren Gästen die Geschichte, die extreme Landschaft sowie die vielfältige Tierwelt der Insel nahe und bindet sie in ein von ihr initiiertes Forschungsprojekt ein. Als Mensch lässt sie sich immer wieder verzaubern: vom bläulichen Licht, das zu Beginn des Polarsommers das Eis erhellt, von lachenden Krabbentauchern und übermütigen Schlittenhunden und von den Begegnungen mit der internationalen Community in Longyearbyen, wo man wegen der allgegenwärtigen Eisbären selten ohne Gewehr aus dem Haus geht, Türen und Autos jedoch unverschlossen lässt. Durch ihren klugen und zärtlichen Blick auf ihre zweite Heimat weit nördlich des Polarkreises infiziert sie uns mit ihrem Arktisfieber. In ihrem neuen Buch „Mein Spitzbergen“ lässt sie kaum ein Thema aus, steuert mehrere Inseln und Orte an und präsentiert eine wunderbare Mischung an Erlebnisberichten als auch geschichtlichen Abrissen. Sie erzählt von abenteuerlichen Expeditionen und wagemutigen Entdeckern und Arktisforschern

genauso wie von den Menschen, die dort leben und die herausfordernden und unberechenbaren Verhältnisse täglich annehmen, eine besondere Gemeinschaft bilden und spezielle Verhaltensweisen pflegen. Der Reisevortrag in Kombination mit einer Buchlesung, vielen Fotos und Videos ist eine liebevolle Ode an einen besonderen Landstrich und eine große Lehrstunde. Nicht nur für Arktisfans, sondern auch für all jene, die es vielleicht einmal werden wollen. Lutz' Botschaft, die Natur respektvoll zu behandeln und zu achten, hat zudem über die Arktis hinaus eine allgemeine Gültigkeit. Lassen Sie sich begeistern von der Insel im ewigen Eis und ihrer Bedeutung für unser Klima. Mehr unter [www.birgit-lutz.de](http://www.birgit-lutz.de).

**1005 Montag, 20.10.2025,**

19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)

Historisches Rathaus Paderborn,

16,00 Euro im Vorverkauf,

18,00 Euro an der Abendkasse

(jeweils ohne Ermäßigung)

**Vietnam – Fremd und faszinierend**

Reinhard Thieringer



Vietnam vom Norden bis hinunter in den Süden zu durchqueren bedeutet insgesamt etwa 1700 km zurückzulegen. Dabei zeigt sich vom Gebirge und von der weiten Ebene des Roten Flusses mit der Halong-Bucht im Norden, dem zentralen Hochland in der Mitte bis hinunter zur Ebene des gigantischen Mekong-Deltas ein äußerst abwechslungsreiches, von der Landwirtschaft geprägtes Land. Quirlige Metropolen wie Hanoi mit seinem kolonialen Charme und das aufstrebende, moderne Saigon (Ho-Chi-Minh-Stadt) ziehen die Besucher\*innen ebenso in ihrem Bann wie die alte Kaiserstadt Hue oder das prächtige, vom Krieg verschont gebliebene Hoi An. Geheimnisvolle Tempel und Pagoden sowie mächtige Palastanlagen zeugen von der reichen Geschichte des Landes, die nicht immer einfach war. Doch heute schauen die Bewohner\*innen Vietnams nach vorn, beeindrucken durch ihre offene und positive Art, die bei jeder Begegnung zu spüren ist. Die Multivision belegt dies einfühlsam auf neuen Pfaden zwischen Tradition

und dynamischer Aufbruchstimmung. Lassen Sie sich überraschen von einem Land in ständiger Bewegung! Erleben Sie Vietnam hautnah!

**1006 Montag, 03.11.2025,**

19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)

Historisches Rathaus Paderborn,

14,00 Euro im Vorverkauf,

16,00 Euro an der Abendkasse (jeweils ohne Ermäßigung)

**Trans Canarias –  
Fernwandern auf dem kanarischen E7**

Oliver Eue



Allein in die Ferne zu wandern ist eine Herausforderung. Man muss sich viel stärker in die Umgebung integrieren. Zeitgleich muss es mit dem täglichen Leben vereinbar sein. Fernwanderwege von 200 Kilometern Länge sind optimal für normale Urlaubszeitspannen von zwei Wochen. Und so stieß der Referent auf den E7 und die damit verbundenen Transversen und Rundwege der Kanaren. Jedes Jahr eine Insel umrunden, das hat was! Seit der Geburt seines Sohnes sind die jährlichen Inselumrundungen für ihn ein Gegengewicht zur Familie. Eine kleine, kompromisslose Ego-Blase, in der aufgestaute Gedanken-knoten platzen dürfen und neuer Freiraum im Kopf entsteht.

Viele kennen die Inseln nur von Pauschalreisen. Der Blickwinkel als Fernwanderer ist ein anderer: Man lernt viel kanarischen Alltag kennen und interagiert intensiver mit der Bevölkerung abseits der Touristenrouten. Oliver Eue vermeidet jeden Ballast und nimmt fast nichts mit: nur zwei Kilo Gepäck in einem wasserdichten Sack. Er läuft barfuß oder mit Barfuß-sandalen, denn das macht langsam. Langsam zu sein empfindet er als wichtig, um den Gedanken freien Lauf zu lassen und sie mit den Eindrücken der Inseln zu einer Geschichte zu verschmelzen. Der Vortrag erzählt die so entstandene Wandergeschichte über insgesamt drei Monate und 1.500 Kilometern auf den Senderos de Gran Recorrido aller kanarischen Inseln zwischen 2018 und 2024. Sie ist unweigerlich beeinflusst durch Corona, Klimadebatten, Krisen und auch durch den Sohn, der Jahr für Jahr mit jeder

Insel wächst und wächst und schließlich mitwandert, so dass aus Alleinzeit wieder Familienzeit wird.

**1007 Sonntag, 09.11.2025,**

15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)

vhs am Stadelhof

8,00 Euro im Vorverkauf,

10,00 Euro an der Tageskasse (jeweils ohne Ermäßigung)

**Madagaskar – ein bedrohtes Paradies**

Reinhard Thieringer



Madagaskar – eine beeindruckende Welt von einzigartigen Pflanzen und Tieren. Erleben Sie gemeinsam mit dem Fotografen Reinhard Oertelt eine Insel im Indischen Ozean, die ihresgleichen sucht. In stimmungsvollen Bildern und Videos präsentiert sich das wilde Leben endemischer Lemuren und es gibt farbenprächtige Chamäleons im Regenwald der Ostküste Madagaskars zu bestaunen. Die Landschaft im Inneren der Insel besticht mit kontrast- wie abwechslungsreichen Naturschönheiten. So wechselt sich beispielsweise die Karstlandschaft der Red Tsingy mit herrlich anzusehenden Reisterrassen ab. Traumhafte Strände in den Küstenregionen lassen der Phantasie von paradiesischen Verhältnissen freien Lauf. Doch weit gefehlt, denn Madagaskar ist das fünfarmste Land der Welt. Das wirkliche Leben ist ein ständiger Reisebegleiter. Ebenso die Hochachtung vor den Menschen, wie sie ihr Leben meistern und der Freundlichkeit, mit denen sie Inselbesuchenden begegnen. Im Rahmen des Vortrags bewegen Sie sich auf vielen Pfaden der Erkenntnis, die immer wieder bewusst werden lassen, wie wichtig es ist, die Einmaligkeit der Natur sowie die kulturellen Lebensgrundlagen Madagaskars zu erhalten.

**1008 Montag, 10.11.2025,**

19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)

Historisches Rathaus Paderborn,

12,00 Euro im Vorverkauf,

14,00 Euro an der Abendkasse

(jeweils ohne Ermäßigung)

# FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –  
qualifiziere dich weiter!  
Jetzt Kurse finden unter:  
**volkshochschule.de**

#zukunftsvert\_vhs

**VHS DIGITAL****DIGITALE VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT VHS.WISSEN LIVE**

Detaillierte Informationen zu den vhs.webVorträgen entnehmen Sie bitte unserer Website:  
<https://www.paderborn.de/microsite/vhs/>

**Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft**

Gespräch zwischen Prof. Dr. Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Prof. Dr. Joseph Stiglitz, Simon Strauss

- 1010** **Montag**, 15.09.2025,  
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 entgeltfrei

**Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben**

Prof. Kurt Bayertz

- 1011** **Dienstag**, 30.09.2025,  
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 entgeltfrei

**Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik**

Prof. Dr. Werner Plumpe

- 1012** **Mittwoch**, 08.10.2025,  
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 entgeltfrei

**Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit**

Raoul Schrott

- 1013** **Donnerstag**, 16.10.2025,  
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 entgeltfrei

**Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel**

Prof. Dr. Jonas Grethlein

- 1014** **Mittwoch**, 22.10.2025,  
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 entgeltfrei

**Friedenspreisträgerin des Deutschen Buchhandels 2025**

- 1015** **Freitag**, 24.10.2025,  
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 entgeltfrei

**Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?**

(in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt))

Prof. Dr. Ute Schmid

- 1016** **Mittwoch**, 29.10.2025,  
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 entgeltfrei

**Schönheit der Astronomie II**

Dr. Andreas Müller

- 1017** **Montag**, 03.11.2025,  
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 entgeltfrei

**Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525**

Lyndal Roper

- 1018** **Mittwoch**, 05.11.2025,  
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 entgeltfrei

**Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht**

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

- 1019** **Donnerstag**, 06.11.2025,  
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 entgeltfrei

**Quantencomputer – wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst**

(in Kooperation mit der acatech)

Heike Riel

- 1020** **Dienstag**, 11.11.2025,  
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 entgeltfrei

**Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?**

(in Kooperation mit der acatech)

Prof. Dr. Susanne Beck

- 1021** **Dienstag**, 18.11.2025,  
 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
 Online-Veranstaltung,  
 entgeltfrei

## Spinnen und Menschen: eine verwobene Beziehung

Jan Monhaupt

- 1022** Montag, 24.11.2025,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Innovationen für die Verteidigung

(in Kooperation mit der acatech)

Prof. Dr. Dr. Michael Lauster

- 1023** Dienstag, 25.11.2025,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

Prof. Dr. Gyburg Uhlmann

- 1024** Mittwoch, 03.12.2025,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Die Zitrusfrüchte Italiens

Dr. Peter Peter

- 1025** Mittwoch, 10.12.2025,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Dr. Mirjam Neumeister

- 1026** Donnerstag, 11.12.2025,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Bilderkult und Bildkritik

Dr. Johann Hinrich Claussen

- 1027** Donnerstag, 15.01.2026,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Demographische Transformation und Pflege – Herausforderungen und Perspektiven.

Prof. Dr. Thomas Klie

- 1028** Mittwoch, 21.01.2026,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

Prof. Dr. Holger Gzella

- 1029** Montag, 26.01.2026,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

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

Detaillierte Informationen zu den vhs.webVorträgen  
entnehmen Sie bitte unserer Website:  
<https://www.paderborn.de/microsite/vhs/>

## Von Goldgrund zu Perspektive: Wie die Kunst den Raum entdeckte

Nicole M.A. Klemens

- 1030** Dienstag, 16.09.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Die verborgene Macht: Frauen in der Geschichte, die keiner kennt

Nicole M.A. Klemens

- 1031** Dienstag, 14.10.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte

Nicole M.A. Klemens

- 1032** Dienstag, 21.10.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Architektur als Statement: Macht, Ideologie und Inszenierung in Stein

Nicole M.A. Klemens

- 1033** Dienstag, 04.11.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Gärten in der Kunst: von Monet bis zur urbanen Oase

Nicole M.A. Klemens

- 1034** Dienstag, 18.11.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Revolution!****Wie Aufstände die Welt veränderten**

Nicole M.A. Klemens

- 1035** Dienstag, 02.12.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Monumente und Denkmäler:  
Was uns Skulpturen im öffentlichen Raum  
erzählen**

Nicole M.A. Klemens

- 1036** Dienstag, 09.12.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Kunst oder Kitsch?****Wer entscheidet eigentlich, was schön ist?**

Nicole M.A. Klemens

- 1037** Dienstag, 13.01.2026,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**KI für die tägliche Arbeit nutzen**

Anna Rüde

- 1038** Donnerstag, 23.10.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Macht KI uns dumm?**

Prof. Dr. Martin Korte

- 1039** Dienstag, 02.12.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Wie Frauen an der Börse investieren sollten**

Jessica Schwarzer

- 1040** Montag, 29.09.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Die Macht der Zuckerlobby:  
Der politische Kampf um Nahrungsmittel**

Martin Rücker

- 1041** Donnerstag, 09.10.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Rheumatische Erkrankungen**

Prof. Dr. med Torsten Witte

- 1042** Donnerstag, 06.11.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Zusammensein: Warum wir für ein gutes  
Leben Verbündete brauchen**

Ronja von Wurmb-Seibel

- 1043** Mittwoch, 12.11.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Perfektionismus, Selbstzweifel  
und die Kraft der Kommunikation**

Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld

- 1044** Montag, 20.10.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Jakob Fugger**

Dr. Stefan Birkle

- 1045** Dienstag, 18.11.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Wenn die Zeitfalle zuschnappt –  
Beschleunigung, Überforderung und  
psychische Krankheit**

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs, Prof. Karl Jaspers

- 1046** Mittwoch, 19.11.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Gamification und Lerninnovation**

Tobias Baumeister

- 1047** Dienstag, 04.11.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Die Geschichte der Wikipedia**

Dr. Jakob Voß

- 1048** Dienstag, 25.11.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Arm und Reich in Deutschland: Subjektive Wahrnehmung vs. statistische Kennziffern

Dr. Judith Niehues

- 1049** Dienstag, 25.11.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Lipödem – Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom

Dr. med. Tobias Bertsch

- 1051** Donnerstag, 27.11.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Cholesterin natürlich senken

Prof. Dr. med. Ulrich Laufs

- 1052** Donnerstag, 25.09.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Endometriose – Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen

Prof. Dr. Stefan P. Renner MBA

- 1053** Donnerstag, 16.10.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens

Prof. Dr. Roland Brandt

- 1054** Donnerstag, 23.10.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Autoimmunkrankheiten

Dr. rer. nat. Faranaz Atschekzei

- 1055** Mittwoch, 22.01.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Schlaganfall

Prof. Dr. med. Christian Opherk, Prof. Dr. med.

- 1056** Donnerstag, 20.11.2025,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Dr. Johannes Mallow

- 1057** Mittwoch, 14.01.2026,  
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## POLITIK · GESELLSCHAFT · GESCHICHTE

### Lesung anlässlich der Coming-Out-Days 2025

#### Lesung: „30 Jahre einer Liebe – Die Geschichte von Heinz-Friedrich und Reinhard“

Reinhard Lüschow



Im Jahr 2001 schrieben Heinz-Friedrich Harre und Reinhard Lüschow Geschichte: Als erstes gleichgeschlechtliches Paar in Deutschland schlossen sie am 1. August in Hannover eine eingetragene Lebenspartnerschaft – ein wichtiger Schritt auf dem langen Weg zur Gleichstellung, der erst 2017 mit der Einführung der „Ehe für alle“ ein entscheidendes Ziel erreichte.

Das Buch erzählt bewegend und eindrucksvoll die Liebesgeschichte dieser beiden Männer – von der ersten Begegnung bis zum Abschied. Eine berührende Chronik von 30 Jahren gemeinsamer Liebe, Alltag, Mut und gesellschaftlichem Wandel in Deutschland. Diese Lesung findet im Rahmen der Coming-Out-Days statt, die queeres Leben – auch in ländlichen Regionen – sichtbar machen, feiern und stärken wollen. Sie lädt ein zum Zuhören, Mitfühlen und solidarischen Miteinander – für Akzeptanz, Vielfalt und ein starkes Zeichen der Verbundenheit.

- 1060** Samstag, 27.09.2025,  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Die Arbeit internationaler Hilfsorganisationen am Beispiel von UNICEF

Antonius Schröder

Hungre Kinder in Nigeria, Dürre in Mosambik, Erdbeben in Syrien und der Türkei, Not in Afghanistan, Krieg in der Ukraine und im Gazastreifen – an vielen Orten der Welt ist humanitäre Hilfe überlebenswichtig. Internationale Organisationen wie das Rote Kreuz, Ärzte ohne Grenzen, die Welthungerhilfe oder **UNICEF** leisten in diesen Krisenregionen unverzichtbare Hilfe. Doch wie funktionieren diese großen Hilfsorganisationen eigentlich? Wie sind sie aufgebaut, wie finanzieren sie sich, und nach welchen Prinzipien handeln sie?

Diesen Fragen widmet sich der Vortrag, der am Beispiel von **UNICEF** – dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen – Einblicke in die Welt internationaler humanitärer Arbeit gibt.

**1061** Mittwoch, 01.10.2025,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Starke Frauen aus Amerika: Taylor Swift, Frida Kahlo, Evita Peron

Was macht sie so einzigartig?

Stefanie Hoppe

Drei Frauen aus den **USA**, Mexiko und Argentinien – Taylor Swift, Frida Kahlo und Eva Perón – bewegen bis heute die Welt. Der Vortrag beleuchtet ihre Lebenswege, ihren Einfluss und das Phänomen ihrer Fangemeinden. Mit Bildern, Texten und Musik wird deutlich, was sie einzigartig macht, was sie verbindet – und was sie zu kulturellen Ikonen werden ließ. Ziel der Veranstaltung ist es, ein vertieftes Verständnis für die Persönlichkeiten hinter dem öffentlichen Image zu entwickeln und zu erkennen, wie Charisma, kulturelle Symbolik und gesellschaftliches Engagement zur Entstehung moderner Ikonen beitragen.

**1062** Donnerstag, 06.11.2025,  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Kosmos der Kuna – Dem Klimawandel trotzen!

Überleben eines indigenen Volkes an der Küste Panamas

Stefanie Hoppe

Das Volk der Kuna lebt auf den Inseln vor der Küste Panamas, wo es eine einzigartige Form des Zusammenlebens, eigene religiöse und gesellschaftspolitische Vorstellungen und Traditionen pflegt. Seine farbenprächtigen *Mola*-Stoffe haben es zum selbstbewussten Tourismus-Faktor Panamas gemacht.



Doch der Klimawandel zwingt die Kuna, ihre Heimat zu verlassen. Der Vortrag informiert mit Fotos und Beispielen der *Mola*-Textilarbeit über das Leben der Kuna und die aktuellen Herausforderungen, denen sie als traditionsreiches indigenes Kulturvolk ausgesetzt sind.

**1063** Donnerstag, 04.12.2025,  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Die USA und ihr außenpolitisches Selbstverständnis

Matthias Hofmann

Seit 1945 prägen die **USA** die Weltpolitik – wirtschaftlich und militärisch. Die Veranstaltung beleuchtet ihre Rolle im Kalten Krieg, im Verhältnis zu China und als wirtschaftspolitischer Taktgeber (z. B. G7). Doch diese Vormachtstellung gerät ins Wanken. Mit Donald Trump kommt ein zusätzlicher Unsicherheitsfaktor ins Spiel: Seine „America First“-Rhetorik und außenpolitischen Alleingänge stellen internationale Partnerschaften in Frage und könnten die fragile Balance zwischen den globalen Machtblöcken weiter destabilisieren. Der Vortrag vermittelt ein fundiertes Verständnis außenpolitischer Dynamiken.

**1064** Donnerstag, 06.11.2025,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Faszination Mittelalter – Leben und Sterben im Mittelalter

Hartmut Borgschulze

Die Popularität des Mittelalters ist ungebrochen. Was fasziniert die Menschen auch heute noch so an dieser Epoche? Das Leben im Mittelalter war spannend, ja oftmals bedrohlich und brutal. Wer waren unsere Vorfahren damals vor 1000 Jahren, was prägte ihr Handeln, wie war ihr Alltagsleben, wie starben sie und woran? Lernen Sie mehr über die Welt des Mittelalters, blicken Sie in unseren „fernen Spiegel“.

- 1065** BEGINN: 29.09.2025, 3x montags, 10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
22,70 Euro (ermäßigt: 16,70 Euro)

## Der Tod in Paderborn – das Hochstift, die Stadt und der Krieg

Hartmut Borgschulze

Der Dreißigjährige Krieg war nicht nur ein Trauma der Deutschen allgemein, sondern insbesondere auch für die Menschen im Hochstift. Gewalt, Zerstörung und die Pest rafften sie zu Tausenden dahin. Verfolgen Sie das Schicksal des Hochstifts Paderborn und seiner Bewohner\*innen, unserer Vorfahren, in dieser schweren Zeit.

Thematisch schließt diese Veranstaltung an den Kurs im 1. Halbjahr 2025 an, setzt die Teilnahme daran aber nicht voraus.

- 1066** BEGINN: 03.11.2025, 3x montags, 10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
22,70 Euro (ermäßigt: 16,70 Euro)

## Paderborner Persönlichkeiten nach 1945

Klaus Zacharias

Tauchen Sie ein in die Geschichte und Gegenwart Paderborns – erzählt durch die Lebenswege bedeutender Persönlichkeiten. Ob Politiker, Bürgermeister, Wissenschaftler, Unternehmer oder engagierte Frauen aus Paderborn: Sie alle haben nach dem Kriegsende 1945 bis in unsere heutige Zeit die Entwicklung der Stadt entscheidend beeinflusst.

Sie lernen, wie einzelne Persönlichkeiten mit ihren Ideen, Entscheidungen und Engagement nachhaltige Spuren im Stadtbild und im kollektiven Gedächtnis hinterlassen haben.

- 1067** BEGINN: 25.09.2025, 4x donnerstags, 10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
29,60 Euro (ermäßigt: 21,60 Euro)

## Der Hermann – ein Denkmal für das Deutsche Volk?

Frank Huismann



1875, vor 150 Jahren, wurde in Detmold das Hermannsdenkmal im Beisein Kaiser Wilhelms I. eingeweiht. Nach der Vorstellung seines Schöpfers, des Bildhauers Ernst von Bandel, sollte es ein Denkmal für das „Deutsche Volk“ sein. Aber was bedeutete das konkret?

Der Vortrag zeichnet die Rolle des Hermannsdenkmals als Nationaldenkmal nach. Dabei geht es nicht zuletzt um die Nutzung des Denkmalareals für Feste, Feiern und Aufmärsche in den Jahrzehnten seit 1875.

- 1068** Donnerstag, 09.10.2025, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## 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. Erfahren Sie, welche Unterlagen für die Familienforschung von hohem Wert sind und wie Sie sie nutzen können.

- 1069** Dienstag, 04.11.2025, 19.00-21.30 Uhr (3 UStd.)  
Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,  
6,00 Euro (ermäßigt: 4,50 Euro)

## Westfalen – ein Name, viele Bedeutungen

Roland Linde

In den fränkischen Reichsannalen zum Jahr 775 werden erstmals „Westfalois“ erwähnt als einer von drei Teilstämmen der zwischen Weser und Elbe siedelnden Sachsen. Genau 1.250 Jahre ist das nun her, und in dieser langen Zeit hat sich immer wieder stark verändert, wen oder was man als „Westfalen“ bezeichnete. Hinter der scheinbar ungebrochenen Tradition des Namens verbirgt sich eine Geschichte voller Brüche und Neuanfänge. Der Dozent ist Mitredakteur und -herausgeber des Begleitbandes zur Ausstellung „775. Westfalen. Das Buch“.

**1070 Dienstag, 28.10.2025,**

18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)

vhs am Stadelhof,

10,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Die Olympischen Spiele – Zwischen Götterkult, Weltpolitik und Gegenwart

Tim Büker



Die Olympischen Spiele waren nie nur sportliche Wettkämpfe. In der Antike dienten sie der Ehre der Götter und prägten Gesellschaft, Politik und Kultur Griechenlands. In der Moderne stehen sie im Spannungsfeld zwischen sportlichem Ideal und politischem Machtspiel – von Berlin 1936 über Boykotte bis hin zu „Sportswashing“ durch autoritäre Regime. Diese Kursreihe gibt historische Einblicke, analysiert politische Instrumentalisierungen und fragt nach der Zukunft Olympias in einer globalisierten, konfliktreichen Welt.

**1071 BEGINN: 10.11.2025, 3x montags,**

18.00-20.30 Uhr (10 UStd.)

vhs am Stadelhof,

33,00 Euro (ermäßigt: 23,00 Euro)

## Landwirtschaft gestern und heute – Vortragsreihe mit Diskussionsmöglichkeit

Hartmut Borgschulze, Joachim Koch



Von der Revolution des Gemeinen Mannes und den Baueraufständen schlagen die beiden Referenten einen Bogen bis zu den Problemen und Grenzen der heutigen landwirtschaftlichen Betriebe. Dabei werden geschichtliche, politische und wirtschaftliche Aspekte beleuchtet.

Im Feudalismus waren Grund und Boden ein politisches Element der Herrschaft und der Unterdrückung der Bauern durch Adel und Klerus. In der Hierarchie der Ständeordnung war der sogenannte Nährstand der unterste Stand und musste sich der Willkür und Unterdrückung der oberen Stände beugen. In blutigen Aufständen versuchten sich die Bauern dieser Ordnung zu entledigen und auch für sich die Menschenrechte einzufordern.

Die Gegenwart und die Zukunft der deutschen Landwirtschaft ist ein dynamisches Feld, das von Innovation, Nachhaltigkeit und dem Engagement der dort Tätigen geprägt wird. Zum besseren Verständnis werden Kenntnisse von landwirtschaftlichen Strukturen, Umweltaspekten, ökonomischen Gesichtspunkten und Zukunftsperspektiven vermittelt.

Der Leitspruch „der Landwirtschaft zur Information, der Gesellschaft zum Verständnis“ weist auf die beiden Zielgruppen Landwirt\*innen und allgemein Interessierte aus der Gesellschaft hin. Nicht nur für die in der Landwirtschaft Tätigen geht es hier um ein faszinierendes Thema, es muss auch der gesamten Gesellschaft nähergebracht werden, betreffen die Produktionsstätten doch unsere Grundnahrungsmitte und damit unser gesamtes soziales Gebilde. Vielleicht entwickelt sich die Vortragsreihe zu einer Austauschstätte zwischen Gesellschaft und Landwirtschaft?

**1072 BEGINN: 24.11.2025, 3x montags,**

10.30-12.00 Uhr (6 UStd.)

vhs am Stadelhof,

18,20 Euro (ermäßigt: 12,20 Euro)

## Politik, Wirtschaft und Geschichte am Vormittag – vhs-Vortragsrunde mit Diskussion

Hartmut Borgschulze, Joachim Koch

Aktuelle und historische Themen aus den Bereichen Politik, Wirtschaft und Geschichte stehen dienstagvormittags auf der Tagesordnung. Eine gemeinsame Ausgangsbasis für die anschließenden Diskussionen wird durch Kurzvorträge aus dem Moderationsteam, von Teilnehmer\*innen oder von eingeladenen Referent\*innen hergestellt. So können alle die jeweiligen Fragestellungen von verschiedenen Seiten beleuchten und ergänzen. Die beiden Moderatoren werden unterstützt von den langjährigen Teilnehmerinnen Marlene Lubek und Monika Michels sowie Claudia Bürger.

**1073** BEGINN: 30.09.2025, 9x dienstags, 10.30-12.00 Uhr (18 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,00 Euro (ermäßigt: 13,30 Euro)

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

Johannes Breimhorst

Mit 66 Jahren gehört man keineswegs zum „alten Eisen“. Ausgehend von den persönlichen Lebenserfahrungen und Leseerlebnissen beschäftigen sich die Teilnehmenden mit der Frage, wie der Umgang mit anderen Menschen das eigene Leben bereichern kann.

Aus einer Vielzahl dazu geeigneter Themen wählen sie gemeinsam die jeweiligen Sachverhalte aus. Dabei kann es sich zum Beispiel um Kommunikation als Lebenskunst, Beziehungen, Freundschaft, Verantwortung, Freiheit, Spiritualität, Normalität sowie Zeitgeistphänomene wie Autoritarismus, Massenbildung, woke Psyche und Persönlichkeit handeln.

**1074** BEGINN: 02.10.2025, 8x donnerstags, 10.45-12.15 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
56,40 Euro (ermäßigt: 40,40 Euro)

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

Dr. Heiner Maes

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



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

**1075** **Samstag**, 08.11.2025,  
14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)  
QUAX-Hangar in Büren/Ahden,  
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

### Reisebüro war gestern – heute buche ich selbst

Kai Kaufmann



Reisen online buchen – individuell, günstig und einfach: In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie Sie Ihre Traumreise selbst planen und sicher buchen. Sie erhalten einen Überblick über Buchungsportale, lernen Kostenfallen zu vermeiden und Risiken einzuschätzen. Ideal für Einsteiger\*innen – bringen Sie Ihr Endgerät mit! Der Kurs basiert auf der langjährigen Erfahrung des Dozenten.

**1076** **Freitag**, 21.11.2025,  
17.30-20.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## 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 Sachkundennachweis, 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 Therapiehundeführerin runden die Veranstaltung ab.

**1077** **Donnerstag, 27.11.2025,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Keine Angst vorm großen Hund (und auch nicht vor kleinen)

Susanne Tingelhoff



In Deutschland leben rund 5 Millionen Hunde – Tendenz steigend. Man trifft sie fast überall, und meist gelten sie als die besten Freunde des Menschen. Doch im Umgang mit Hunden kann es leicht zu

Missverständnissen kommen, vor allem wenn Kenntnisse über ihr Verhalten fehlen.

Viele Menschen haben Angst vor Hunden – oft ausgelöst durch schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit. Häufig wird diese Furcht auch von Eltern oder anderen Bezugspersonen unbewusst weitergegeben.

Um Menschen dabei zu helfen, besser mit ihrer Hundeanst oder -phobie umzugehen, erklärt die Dozentin in diesem Workshop typische Verhaltensweisen der Tiere. Unterstützt wird sie dabei von einem beweglichen Hundemodell aus Holz, das zur Veranschaulichung dient.

Die Teilnehmenden erhalten so eine fundierte Grundlage, um Hunde besser verstehen und einschätzen zu können. Sie lernen, den Tieren angstfrei zu begegnen, ihre Eigenarten zu erkennen und zu respektieren.

**1078** **Donnerstag, 30.10.2025,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

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

siehe Kurs Nr. 7303

## BILDUNG FÜR ELTERN UND ERZIEHENDE

### INFORMATIONEN ZUM SCHULÜBERGANG BEI SONDERPÄDAGOGISCHEM UNTERSTÜTZUNGSBEDARF

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

Sonja Neuhoff



## zusammen lernen zusammenwachsen

Schule NRW – Zukunft inklusiv!

Zu diesem Informationsabend sind alle Interessierten eingeladen, insbesondere Eltern, deren Kind im Sommer 2026 eingeschult wird und voraussichtlich einen sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf hat.

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

Das Schulamt für den Kreis Paderborn informiert 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 individuelle Fragen über sonderpädagogische Unterstützungs möglichkeiten im Grundschulbereich an Expert\*innen vom Schulamt des Kreises Paderborn und Vertreter\*innen einzelner Schulen gestellt werden.

**1079** **Mittwoch, 24.09.2025,**  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Kreisverwaltung Paderborn, großer Sitzungssaal,  
entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Sonja Neuhoff

Zu diesem Informationsabend sind alle Interessierten eingeladen, insbesondere Eltern, deren Kind mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf im Sommer 2026 oder 2027 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.

Das Schulamt für den Kreis Paderborn informiert über die Standorte des Gemeinsamen Lernens (**GL**) 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 auch an Expert\*innen aus den weiterführenden Förderschulen und Schulen mit **GL** gestellt werden.

**1080** **Montag, 15.09.2025,**  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)

Kreisverwaltung Paderborn, großer Sitzungssaal, entgeltfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Wilfried Frintrop ist Seminarleiter bei familylab Deutschland, einem Netzwerk von Expert\*innen, das Eltern Anregungen und Unterstützungen für ihr Familienleben bietet und Fachleute für ihre erzieherische Arbeit inspiriert. Der Referent ist u.a. in Schulen und Kitas mit Vorträgen und Fortbildungen zu den Themen Eltern- und Familienberatung tätig.

## Vom Paar zur Familie – Erkenntnisse und Ideen für eine liebevolle elterliche Führung

Wilfried Frintrop

Ein Kind zu erwarten ist eine der tiefgreifendsten Veränderungen im Leben. Zwischen Vorfreude, Fragen und neuen Gefühlen beginnt für werdende Eltern eine aufregende Reise: aus einem Paar wird eine Familie.

Ein neugeborenes Kind bringt nicht nur Glück und Staunen, sondern auch Herausforderungen und Unsicherheiten mit sich. Es ist auf unsere Liebe, Fürsorge und Präsenz angewiesen – und wächst mit unserer Zuwendung Schritt für Schritt in die Welt hinein. Dabei entwickeln sich Körper, Geist und Seele – getragen von Geborgenheit und Urvertrauen.

In dieser intensiven Lebensphase lernen Eltern nicht nur ihr Kind kennen, sondern oft auch sich selbst ganz neu – mit all ihren Stärken und Grenzen. Das ist ein großes Geschenk und zugleich eine wichtige Aufgabe.

Dieser Vortrag möchte werdende und junge Eltern ermutigen, ihren eigenen Weg liebevoller Elternschaft zu finden – mit Klarheit, Nähe und Vertrauen. Anschaulich und praxisnah fließen dabei aktuelle Erkenntnisse aus Entwicklungspychologie und Bindungsforschung ein:

Was brauchen Babys und Kleinkinder in den ersten Lebensmonaten und Jahren wirklich, um gesund und emotional stark aufzuwachsen?

**1081** **Dienstag, 07.10.2025,**  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Gelassen durch die „Trotzphase“: Was Eltern hilft, was Kleinkinder wirklich brauchen

Wilfried Frintrop



Zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr entdecken Kinder ihr eigenes Ich – laut, lebendig und oft mit einem entschiedenen „Nein!“. Was für Eltern herausfordernd wirkt, ist ein ganz natürlicher Schritt: Ihr Kind entwickelt ein erstes Gefühl von Identität und Eigenständigkeit.

In dieser Phase prallen kindliche Bedürfnisse und elterliche Verantwortung regelmäßig aufeinander. Wie können Mütter und Väter liebevoll und klar führen, ohne sich ständig in Machtkämpfen zu verlieren?

Dieser Vortrag zeigt praxisnah:

- Wie Sie Grenzen setzen, ohne die Verbindung zu verlieren
- Warum Frustration wichtig ist – und wie Gelassenheit helfen kann
- Welche Rolle aktuelle

Erkenntnisse aus Hirn- und Entwicklungsforschung spielen

Ziel ist es, Eltern neue Perspektiven und alltagstaugliche Impulse mitzugeben, um diese besondere Zeit mit mehr Verständnis, Leichtigkeit und innerer Ruhe zu erleben.

**1082 Dienstag, 04.11.2025,**  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Ein guter Start in Klasse 5 für Kinder und Eltern

Wilfried Frintrop

Familien stehen heute Herausforderungen gegenüber, die frühere Generationen so nicht kannten. Wie viel Bildschirmzeit ist gut? Wie gelingt der Übergang in Klasse 5? Wie finden Kinder ihren Platz in der neuen Schule – und wie gelingt ein gesundes Gleichgewicht zwischen Pflichten, Freiräumen und Familienleben?

Gerade mit dem Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule stellen sich viele Fragen: Wie viel Unterstützung braucht mein Kind – und welche? Wie entwickelt sich selbstständiges Lernen? Was verändert sich für uns als Eltern – und wie bleibt unser Familienalltag liebevoll, gelassen und stabil? Ein starkes Selbstwertgefühl, soziale Bindung und Freude am Lernen sind wichtige Grundlagen für eine erfolgreiche Schulzeit.

Doch wie schaffen wir es als Eltern, unsere Kinder mit weniger Druck und mehr Zuversicht zu begleiten – und dabei auch uns selbst nicht zu vergessen?

**1083 Dienstag, 30.09.2025,**  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Gelassen durch die Pubertät: Was Eltern stärkt, was Jugendliche brauchen

Wilfried Frintrop



Pubertät – eine Zeit voller Veränderungen, Reibungen und neuer Dynamiken. Der Wunsch nach Freiheit trifft auf unaufgeräumte Zimmer, endlose Bildschirmzeiten, spontane Launen, Diskussionen über Pflichten und scheinbar endlose Machtkämpfe im Alltag. Viele Eltern kennen das: Der Spagat zwischen Loslassen und Begleiten, zwischen Struktur geben und Gelassenbleiben kann ganz schön herausfordernd sein.

Wie gelingt es, den Familienalltag entspannter zu gestalten – mit weniger Druck und mehr Verständnis? In diesem Vortrag erhalten Sie alltagstaugliche Impulse und konkrete Anregungen, basierend auf aktuellen Erkenntnissen aus Entwicklung-, Beziehungs- und Hirnforschung. Ziel ist es, neue Sichtweisen zu gewinnen, hilfreiche Strategien zu entwickeln – und die Pubertät als gemeinsame Wachstumszeit zu erleben, auch für Sie als Eltern.

**1084 Dienstag, 11.11.2025,**  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,80 Euro (keine Ermäßigung)



Das Magazin für Kultur und Gesellschaft

Lesefreude  
verschenken  
[www.westfalenspiegel.de/  
geschenkabo](http://www.westfalenspiegel.de/geschenkabo) entdecken



## **Löwenstark – das Eltern-Kind-Training für ein starkes Selbstbewusstsein**

Dominique Thielemann



Nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ lernen Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, wie sie mutig, selbstbewusst und einfühlsam den Alltag meistern können. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre innere Stärke entdecken und wissen möchten, wie sie mit herausfordernden Situationen umgehen können. Er bietet eine wertvolle Zeit für die Familie, in der alle lernen, sich gegenseitig zu unterstützen und die persönliche Widerstandskraft und Resilienz zu trainieren. Gemeinsam können sie an einem starken Selbstwertgefühl und sozialer Stärke zu arbeiten. Zunächst wird das „innere Löwenherz“ erkundet. Die Teilnehmenden erkennen, wer der wichtigste Mensch in ihrem Leben ist. Ein sicheres Auftreten, auch wenn es mal schwerfällt, will geübt sein. Das ist wichtig in Situationen, in denen die Kinder Beleidigungen erleben, oder wenn ihnen etwas weggenommen wird. Gefühle zu verstehen und als Wegweiser zu erkennen ist ein weiterer wichtiger Baustein dieses Wochenendes, denn die eigenen Gefühle zeigen den Weg wie ein Kompass. Seid dabei und entdeckt gemeinsam eure Widerstandskraft! Zum Abschluss bekommen alle ein Nachhaltigkeitsschreiben mit allen wichtigen Infos.

**1085 Samstag, 04.10.2025, 10.00-12.00 Uhr**

**Sonntag, 05.10.2025, 10.00-12.00 Uhr**

(5 UStd.)

vhs am Stadelhof,

75,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **„Jetzt komm endlich“ – Wenn Alltagsstress uns die Harmonie raubt**

Dominique Thielemann

Jeden Tag sind wir im Stress. Schnell noch den Müll raus, schnell eben noch die Brote schmieren, noch eben zur Kita und dann fix zur Arbeit. Der Umgang mit Stress lässt uns manchmal kraftlos werden und an unsere Grenzen stoßen. Wenn wir gestresst sind, reagieren wir oft aus dem Bauch heraus und lassen uns emotional mitreißen. Unsere Kommunikation wird dann schwammig und unsere Kinder verstehen die Welt nicht mehr.

Bei diesem Themenabend geht es um die Bedeutung von Stress, Kommunikation, Selbstfürsorge und Resilienz in der Familie.

**1086 Dienstag, 25.11.2025,**

18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)

vhs am Stadelhof,

15,10 Euro (keine Ermäßigung)

## **Löwenstark – das Selbstbehauptungs-training für Vorschul- bzw. Grundschulkinder**

siehe Kurs Nr. 7305

### **Ein sicherer Hafen auf Zeit – Informationen zu Bereitschaftspflegefamilien**

(in Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst katholischer Frauen Paderborn e.V.)



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 Perspektive 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. (SkF) 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.

**1088 Montag, 03.11.2025,**

18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)

vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## GESELLSCHAFTSSPIELE

### Spieldienstag für die „Generation 60 plus“

Luzie Egert, Dorothee Keßel



Sie haben Lust, alle 14 Tage donnerstags 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.

**1091** BEGINN: 18.09.2025, 7x donnerstags, 14-tägig, 14.30-16.30 Uhr (19 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Doppelkopf für Anfänger\*innen

Dr. Peter Bender



Wurden Sie schon einmal zu einer Doppelkopf-Runde eingeladen, und Sie mussten absagen, weil Sie mit Kartenspielen überhaupt und mit Doppelkopf insbesondere nichts am Hut hatten? Wollen Sie dieses schöne, interessante Gesellschaftsspiel für vier (bis sechs) Personen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir beginnen mit den einfachsten Regeln und setzen diese gleich beim Spielen um. Spielerisch führen wir die weiteren Regeln ein, und am Ende sind Sie zwar noch keine Doppelkopf-Meister\*innen, aber in einer gewöhnlichen Runde können Sie schon gut mithalten. Wenn Sie dann regelmäßig spielen, erleben Sie nicht nur Spaß und Geselligkeit, sondern bleiben geistig fit bis ins hohe Alter. Der Kurs ist für Anfänger\*innen gedacht.

**1092** BEGINN: 29.10.2025, 6x mittwochs, 18.15-19.45 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
42,00 Euro (keine Ermäßigung)



#### So erreichen Sie uns:

per E-Mail: [info@ehrenamt-pb.de](mailto:info@ehrenamt-pb.de)

per Post: Marktplatz für ehrenamtliches Engagement in Paderborn  
c/o Stadt Paderborn  
Am Hoppenhof 33  
33104 Paderborn

**Persönlich:** Zu unseren Sprechzeiten und nach Terminvereinbarung beraten wir Sie gerne persönlich in unserem Büro in der Mühlenstraße 43, 33098 Paderborn. Sprechzeiten im Projektbüro Mühlenstraße mittwochs von 10.30 bis 13.00 Uhr

**Telefonisch:** 05251 88-120 53

Auf [www.ehrenamt-pb.de](http://www.ehrenamt-pb.de) finden Sie aktuelle Informationen



#### Freiwillige Mitverantwortung

- Wir vermitteln Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.
- Wir beraten gemeinnützige Organisationen und Projekte.
- Wir initiieren neue bürgerschaftliche Projekte.
- Wir unterstützen neue Projekte, unter anderem mit Öffentlichkeitsarbeit.
- Wir offerieren „Mit-Mach-Angebote“
- Wir organisieren Social Days in Unternehmen.
- Wir begleiten zukünftige Rentner\*innen beim Übergang in die nachberufliche Phase.
- Wir vernetzen generationsübergreifend Studierende der Paderborner Universität mit gemeinnützigen Institutionen und Projekten.

**WEINKUNDE****Die neuen Schätze der Rhône  
(Weinseminar)**

Wilhelm Groppe



Im ältesten Weinanbaugebiet Frankreichs, dem Tal der Rhône, mit einer 2400 alten Weinkultur, hat die Zeit nicht stillgestanden. Die letzten 20 Jahre können vielmehr als Revolution angesehen werden. Auf zwei Weinreisen wurden in diesem Jahr neue Entdeckungen gemacht und die Schätze, die das Wechselspiel von Rebsorte, Terroir und Klima widerspiegeln, sollen in diesem Weinseminar vorgestellt werden. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die faszinierende Geschichte sowie die aktuellen Entwicklungen der Weinproduktion. An ausgesuchten Beispielen sollen Historie und neue, dynamische Prozesse des Weinanbaus vorgestellt und die entsprechenden Weine präsentiert und verkostet werden.

Die Getränkekosten sind im Kursentgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung, sondern konzentriert sich ganz auf das Lernen und Genießen.

**1096** **Freitag, 26.09.2025,**  
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
37,80 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 Weine in ihrer Eigenschaft als Essensbegleitung zur Geltung kommen.

Außerdem erhalten Sie Informationen zu den diversen Angaben auf den Weinetiketten und zur Technik der Weinherstellung.

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

**1099** **Freitag, 14.11.2025,**  
18.00-22.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
58,50 Euro (keine Ermäßigung)

**RECHT · FINANZEN****Übertragen oder vererben?  
Vorsorgevollmacht?**

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.

Johannes Kröger

**1100** **Mittwoch, 05.11.2025,**  
15.00-16.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Daniel Radix

**1101** **Dienstag, 02.12.2025,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung**

(in Zusammenarbeit mit den Betreuungsvereinen des AWO Kreisverband Paderborn e.V.)

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

**1102** Dienstag, 04.11.2025,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Kompetent durch den Versicherungsdschungel

Dietmar Jacobsmeyer

Lernen Sie auf lebendige Art und Weise, welches Wissen benötigt wird, um sich im Versicherungsdschungel zurecht zu finden. Viele Beispiele aus dem Alltag unterstützen Sie dabei, die eigene Lebenssituation und das eigene Risiko einzuschätzen, um daraufhin eine gute Entscheidung für oder gegen eine Versicherung treffen zu können. Zudem werden Sie in der Lage sein, bei Versicherungen mögliche Lücken aufzuspüren. Im Kurs betrachten Sie sowohl Sachversicherungen als auch Personenversicherungen. Der Kursleiter und Versicherungsfachmann im Ruhestand gibt aus seiner langjährigen Erfahrung gerne Tipps und Anregungen. Lassen Sie sich überraschen wie spannend, lebendig und auch lustig das sein kann.

Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

**1105** BEGINN: 28.10.2025, 4x dienstags,  
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

## ETF I: Geld anlegen leicht gemacht!

Michael Brockhoff



### Finanzoptimierung 4.0

So machen Sie das Beste aus Ihrem Geld!

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.

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, 30.10.2025,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

# ERFAHRUNGSWISSEN FÜR INITIATIVEN (EFI) · EFI-AUSBILDUNG 2025

**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 Sponsoring und Fundraising 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.

### 2025 WIRD EINE WEITERE EFI-AUSBILDUNG ANGEBOTEN.

Veranstaltungsort ist der Stadtteiltreff Auf der Lieth, Peckelsheimer Weg 26, 33100 Paderborn.

Die Termine für die Kurstage:  
**25. + 26.08.2025** von 9.30 bis 15.30 Uhr  
**20. + 21.10.2025** von 9.30 bis 15.30 Uhr  
Reflexionstag und Zertifikatsübergabe:  
**01.12.2025** von 13.00 bis 18.00 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  
ehrenamt@paderborn.de

## 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, 06.11.2025,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

**5730** BEGINN: 01.10.2025, 2x mittwochs,

18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)

Online-Veranstaltung,

60,40 Euro (keine Ermäßigung)

**5731** **Samstag, 06.12.2025,**

10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)

vhs am Stadelhof,

60,40 Euro (keine Ermäßigung)

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

(in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Anlegerclub (NDAC))

Carsten Witt

Die Zinsen für Anleger\*innen befinden sich zwar auf leicht gestiegenem Niveau, werden aber von der Inflationsrate oft wieder aufgezehrt. 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 25 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** **Donnerstag, 09.10.2025,**  
18.00-20.30 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
15,20 Euro (ermäßigt: 12,20 Euro)

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



Verein **EINUNDZWANZIG**, Holger Osterholz

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

## Erfolgreich anlegen und investieren

Alexander Wiepen



Die Niedrigzinspolitik der Banken scheint derzeit vorbei, doch viele Krisen verunsichern bei der Überlegung, welche Geldanlage nun die richtige ist. 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 erfolgreicher Anlagestrategien verfolgen können und vielleicht schon Ihren nächsten Urlaub aus Zinsen und Dividenden finanzieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtig: Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung!

- 5733** BEGINN: 18.11.2025, 4x dienstags, 19.00-21.45 Uhr (15 UStd.)  
vhs im Rieneke,  
29,00 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 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 es, dass Eigentümer\*innen von Immobilien die Wärmepumpentechnologie besser verstehen und damit den individuellen Sanierungsaufwand für das eigene Gebäude besser einschätzen lernen. Abschließend ist genügend Zeit für Fragen und einen kurzen Energiecheck. Für den Energiecheck bringen Sie bitte Ihre Verbrauchsabrechnungen der letzten Jahre zum Kurs mit.

- 1188** **Mittwoch, 29.10.2025,**  
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
10,10 Euro (keine Ermäßigung)
- 1189** **Montag, 10.11.2025,**  
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

Diesen und weiteren Fragen widmet sich der Klimaspaziergang zum Thema Begrünung, bei dem erfolgreiche Beispiele für Klimaanpassungsmaßnahmen in der Innenstadt erkundet werden.

Der Spaziergang führt über eine Strecke von 1,5 Kilometern und ist barrierefrei.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der deutschlandweiten Woche der Klimaanpassung statt, die vom 15. bis 19. September 2025 durchgeführt wird. Ziel dieser Woche ist es, das Bewusstsein für die Klimaanpassung zu stärken. Zudem werden innovative Projekte und konkrete Handlungsoptionen für Kommunen und Privatpersonen vorgestellt.

- 1200** **Dienstag, 16.09.2025,**  
17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)  
Treffpunkt: Historisches Rathaus Paderborn,  
entgeltfrei  
Bitte melden Sie sich aufgrund der begrenzten  
Gruppengröße bis zum 11. September 2025  
direkt unter [klima@paderborn.de](mailto:klima@paderborn.de).

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

Prof. Dr. Mojib Latif, Klimaforscher, Dr. med. Julian Weilbacher, Max Bömelburg, Marret Bähr, Anna-Sophie Von Agris, Franziska Mohaupt



Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ vermitteln wir praxisnahe Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Wir zeigen, wie der Klimawandel unser Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein.

Begrüßen Sie mit uns die Expert\*innen in Sachen Klimaschutz und nehmen Sie aktiv am Chat teil! Ab Oktober 2025, 1x im Monat, immer von 18.00 bis 19.30 Uhr. Eine Anmeldung ist fortlaufend möglich.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

- 1201** BEGINN: 8.10.2025, 8 Termine, 1x monatlich, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr (16 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)

### Klimaspaziergang in Paderborn – Begrünung

(in Zusammenarbeit mit dem Amt für Umweltschutz und Grünflächen der Stadt Paderborn

Jenny Fromme

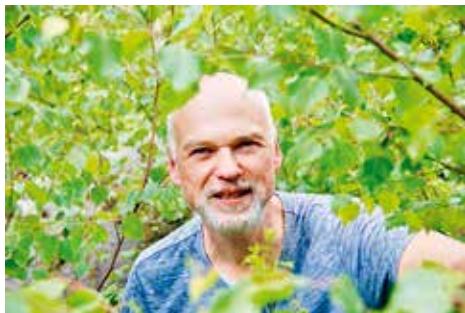
Gemeinsam Lösungen für eine klimaangepasste Zukunft erkunden

Die Auswirkungen des Klimawandels sind auch in der Stadt Paderborn spürbar: Hitze, Trockenheit und Starkregenereignisse fordern die Stadt und ihre Bewohnenden heraus. Doch wie können sich Städte und ihre Einwohnenden auf diese Folgen vorbereiten? Welche Vorteile bieten begrünte Vorgärten, Fassaden und Dächer?

## Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten

(in Zusammenarbeit mit der vhs Essen)

Thomas Oberländer



Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt und wir weniger gießen müssen? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat.

Der Online-Kurs startet mit einer Live-Videokonferenz zur Einführung und zum Kennenlernen. Unter Nutzung der Lernplattform Moodle wird im Anschluss ein Großteil der Inhalte online in einer achtwöchigen Selbstlernphase mit Lehrvideos, Übungen, Kursunterlagen im PDF-Format und Forendiskussionen vermittelt. So können Sie in Ihrem eigenen Rhythmus lernen und ggf. auch schon erste Ideen im eigenen Garten umsetzen. Ihre Fragen werden im Verlauf des Kurses online beantwortet. Eine Video-Sitzung zum Abschluss des Kurses bietet Gelegenheit für Anregungen, abschließende Fragen und für ein Resümee.

**1203** **Mittwoch, 08.10.2025** (Online-Auftakt synchron für alle), und **Mittwoch, 03.12.2025** (Online-Abschluss synchron für alle), jeweils 19.00-20.30 Uhr, dazwischen sechs Selbstlernmodule mit individuell wählbaren Terminen (16 UStd).

Online-Veranstaltung,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)



## IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER VERBRAUCHERZENTRALE NRW E.V.

**verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen**

### Nachhaltige Ernährung im Alltag

Jenny Fromme

Nachhaltigkeit beginnt auf dem Teller – doch was bedeutet das konkret? In unserem Alltag treffen wir ständig Konsumententscheidungen, die weitreichende Folgen für Umwelt, Klima und Ressourcen haben. Denn jedes Lebensmittel, das wir kaufen, trägt einen „ökologischen Rucksack“: Vom Anbau über Verarbeitung, Verpackung und Transport bis hin zur Entsorgung wird Energie verbraucht und werden Ressourcen beansprucht – oft mehr, als wir auf den ersten Blick erkennen.

Die Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW in Paderborn beginnt mit einem kurzen Impulsbeitrag allgemein zur Nachhaltigkeit. In einem informativen Workshop erfahren die Interessierten, welche Auswirkungen unser Essverhalten auf das Klima hat. Die Teilnehmenden erhalten von den Umweltberaterinnen Konsum- und Verhaltenstipps, wie sie Nachhaltigkeit im privaten Haushalt und Alltag einfach umsetzen können. Die Veranstaltung bietet eine gute Gelegenheit zum Austausch. Die Teilnehmer\*innen sind eingeladen, ihre Erfahrungen, Tipps und Tricks miteinander zu teilen.

**1204** **Mittwoch, 29.10.2025,**  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Fast Fashion & nachhaltige Textilien

Christina Krengel



Fast Fashion ist allgegenwärtig – und hat ihren Preis, der weitreichende Folgen für Umwelt, Klima und Ressourcen hat. Für billige Kleidung werden weltweit Unmengen an Wasser, Energie und Chemikalien

verbraucht. Gleichzeitig landen unzählige kaum getragene Kleidungsstücke auf dem Müll – oft wegen kleiner Makel oder schnell wechselnder Trends.

Doch das muss nicht sein! In dieser Veranstaltung laden wir Verbraucher\*innen ein, neue Wege im Umgang mit Kleidung zu entdecken. Die Umweltberatung der Verbraucherzentrale **NRW** in Paderborn beginnt mit einem kurzen Impuls vortrag allgemein zur Nachhaltigkeit. Anschließend geben sie Einblicke in die ökologischen und sozialen Folgen der Textilindustrie. Es wird aufgezeigt, worauf beim Kleiderkauf und -gebrauch geachtet werden kann. Die Veranstaltung bietet eine gute Gelegenheit zum Austausch. Die Teilnehmer\*innen sind eingeladen, ihre Erfahrungen, Tipps und Tricks miteinander zu teilen.

- 1205** **Mittwoch**, 29.10.2025,  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Ein Label-Dschungel im Lebensmittelmarkt

Jenny Fromme



Was Gütesiegel, Fairtrade-Logos, Green Claims und der Nutri-Score versprechen und wie wir den Überblick behalten, dazu hat die Verbraucherzentrale **NRW** die passenden Informationen.

Immer mehr Gütesiegel, Labels und diverse Hinweise finden sich auf unseren Lebensmittelverpackungen. Woher kommt die Ware, wie wurde sie produziert, welchen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck hat sie und wie gesund ist sie für meine Ernährung? Den Verbraucher\*innen begegnen viele und verschiedenste Faktoren, auf die sie bei ihren Einkäufen zu achten haben. Bis zu 200 Entscheidungen treffen wir täglich in Sachen Ernährung und viele Menschen fühlen sich nicht gut informiert, sondern eher irritiert durch all die Verpackungsangaben. Anhand verschiedener Anschau-

ungsobjekte und Informationsmaterialien erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über diesen Label-Dschungel.

- 1206** **Mittwoch**, 03.12.2025,  
18.30-20.30 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER BIOLOGISCHEN STATION PADERBORN-SENNE



## Dem Artensterben etwas entgegensetzen – mit dem Projekt „BieNe“

Peter Rüther

Der Rückgang der Artenvielfalt zählt zu den drängendsten ökologischen Krisen unserer Zeit. Besonders betroffen: Insekten. Sie bestäuben Pflanzen, sichern Ernten, sind Nahrungsquelle für Vögel und spielen eine zentrale Rolle in unseren Ökosystemen. Doch ihr Lebensraum schwindet – durch Flächenversiegelung, Monokulturen und den Verlust vielfältiger Blühpflanzen.

Hier setzt das Projekt „BieNe“ an: Es unterstützt Menschen, die aktiv werden wollen. Möchten Sie Ihren Garten in ein kleines Paradies für Insekten verwandeln? Oder haben Sie ein ungenutztes Firmengelände, das vorübergehend zur blühenden Oase werden könnte?

Dann sind Sie bei „BieNe“ genau richtig! Das Projekt personalisiert kostenlose Beratungen an und erarbeitet Verbesserungsvorschläge für Ihre Flächen. In diesem Vortrag wird das Projekt vorgestellt.

- 1211** **Donnerstag**, 25.09.2025,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Bilderreise durch die Natur im Kreis Paderborn – entdecken, was vor der Haustür liegt

Heiko Arjes, Jostbernd Brock, Guido Sachse

Der Kreis Paderborn beeindruckt mit einer erstaunlichen landschaftlichen Vielfalt. Diese Bilderreise nimmt Sie mit auf eine Entdeckungstour durch eine Natur, die facettenreicher kaum sein könnte. Erleben Sie in eindrucksvollen Bildern, wie reich die heimische Flora und Fauna ist – und wie einzigartig die Natur vor unserer Haustür.





Ob seltene Pflanzen, charakteristische Landschaften oder versteckte Lebensräume für Tiere: Die Region bietet überraschende Perspektiven für alle, die mit offenen Augen unterwegs sind. Begleitet von spannenden Hintergrundinformationen und persönlichen Eindrücken wird diese Bildreise zu einer Einladung, die Schönheit und den Wert unserer heimischen Natur neu zu sehen – und zu bewahren.

**1212 Dienstag, 18.11.2025,**  
18.30-20.30 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Besichtigung des Wasserwerks Diebesweg**

(in Zusammenarbeit mit der Wasserwerke Paderborn GmbH)

Dipl. Ing. Daniel Rohring



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 kennenzulernen.

**1220 Dienstag, 09.09.2025,**  
17.30-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Wasserwerk am Diebesweg, entgeltfrei  
Bitte melden Sie sich aufgrund der begrenzten Gruppengröße direkt bei den Wasserwerken Paderborn unter 05251 1487-11 oder per E-Mail an [info@wasserwerke-paderborn.de](mailto:info@wasserwerke-paderborn.de).

### **Besichtigung der Kläranlage Paderborn**

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Daniel Plath



Wo bleibt eigentlich mein Abwasser? Wo und wie wird es gereinigt und was passiert danach? Ein Besuch auf der Kläranlage Paderborn, der größten in OWL, kann Ihnen diese Fragen beantworten. Bei einer Führung werden Ihnen praxisnah die verschiedenen Reinigungsstufen vom Zulauf bis zum Ablauf gezeigt und erklärt. Die Führung startet am Zulauf, an dem das in über 1.000 km Kanälen gesammelte Abwasser Paderborns zusammenfließt. Danach besuchen Sie das Rechengebäude – eine Art große Harke, die feste Fremdkörper aus dem Abwasser fischt. Dort werden Sie sich die Frage stellen: Was passiert denn mit dem ganzen Klopapier und den anderen Dingen, die mit dem Abwasser angespült werden? Und welche Aufgabe haben die großen schwarzen „Eier“, die Faultürme? Vieles gibt es zu entdecken und noch mehr zu lernen auf Ihrem Weg über das ca. 12 ha große Kläranlagengelände.

**1222 Samstag, 20.09.2025,**  
10.00-12.30 Uhr (3 UStd.)  
Treffpunkt: Besucherparkplatz der Kläranlage Paderborn, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Besichtigung der Kläranlage Paderborn für Kinder ab sechs Jahren

(in Zusammenarbeit mit dem Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB))

Daniel Plath



Beim Zahneputzen, Duschen, Händewaschen und auf der Toilette – überall entsteht Abwasser. Was passiert eigentlich mit der dreckigen Brühe, wenn sie durch den Abfluss verschwunden ist? Bei einer kindgerechten Führung erfährst du, was so alles in einer Kläranlage geschieht.

Start ist am Zulauf, an dem das in über 1.000 km Kanälen gesammelte Abwasser Paderborns zusammenfließt. Danach geht es in das Rechengebäude. Dort fischt eine große Harke die festen Fremdkörper aus dem Abwasser. Möchtest du wissen, welche Aufgabe die großen schwarzen „Eier“ haben, die Faultrüme? Es gibt vieles zu entdecken bei diesem Besuch der größten Kläranlage Ostwestfalen.

Kinder ab 10 Jahren dürfen allein teilnehmen, bei jüngeren ist die Begleitung durch einen Erwachsenen erforderlich.

**1223 Samstag, 27.09.2025,**

10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)

Treffpunkt: Besucherparkplatz der Kläranlage Paderborn, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Pilzwanderung für Erwachsene

Alexander Bunzel, Claudia Salzenberg



Die Pilze sind, so wie Tiere und Pflanzen auch, ein eigenständiges Reich von Lebewesen. Auf der Wanderung werden wir einer Reihe von Bewohnern dieses Reichs begegnen: den Fruchtkörpern der Pilze in der Vielfalt ihrer Formen, Farben und Gerüche. Das Ziel ist es, sich dieser Vielfalt systematisch zu nähern und einen Einblick in die Welt

der Pilze zu bekommen.

Dazu werden die Bestimmungsmerkmale der einzelnen Funde erklärt. Zusätzlich gibt es Erläuterungen zu den Lebensweisen der Pilze (Symbionten, Destruenten, Parasiten) und ihrer Rolle im Ökosystem des Waldes. Fragen zum Speisewert und zur Giftigkeit werden ebenfalls Thema sein, bilden aber nicht den Schwerpunkt der Veranstaltung.

**1225 Sonntag, 12.10.2025,**

09.30-12.30 Uhr (4 UStd.)

Parkplatz am Sportplatz Wewer,  
15,60 Euro (keine Ermäßigung)

vhs Volkshochschule Paderborn

# FUTURE SKILLS

Mach dich fit für die Zukunft – stärke deine digitalen Fähigkeiten!  
Jetzt Kurse finden unter: [volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

#zukunftsor\_vhs

## Naturwissenschaftlicher Verein

Der Naturwissenschaftliche Verein Paderborn e.V. bietet regelmäßig Vorträge sowie Halbtagsexcursionen 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 genannten 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.

## VHS-MITMACH- UND IDEENGARTEN

### Jahresprojekt vhs-Garten

Nasanin Kazemi



Gärtnerin 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 „Gärtnerin“ 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 Kurs ist fortlaufend und der Einstieg jederzeit möglich. Kommen Sie gerne zu den angegebenen Kurszeiten vorbei! Der Garten liegt an der Zufahrt zur „Kleingartenanlage Wewerscher Weg e.V.“

**1247** BEGINN: 19.09.2025, 13x freitags, 15.00-17.00 Uhr (35 UStd.)

Finde auch in den Ferien statt.

vhs-Garten an der Wollmarktstraße, 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](mailto:i.pape@paderborn.de)

## PHILOSOPHIE · ETHIK

### Verschwörungsmythen – gestern und heute

Michael Koch



Warum glauben Menschen an Verschwörungen? Welche Geschichten halten sich hartnäckig – und warum? Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Verschwörungsmythen: von den alten Erzählungen über geheime Eliten bis zu modernen Theorien rund um Impfungen, Technologie oder Weltpolitik. Wir beleuchten historische und aktuelle Beispiele, analysieren die psychologischen und gesellschaftlichen Hintergründe von Verschwörungsideen und diskutieren, welche Funktionen solche Mythen erfüllen. Dabei geht es nicht nur um Fakten, sondern auch um Mechanismen: Was macht Menschen anfällig für Verschwörungserzählungen? Welche Rolle spielen Angst, Misstrauen und soziale Medien?

**1301** **Samstag, 11.10.2025,**  
14.00-18.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kommunikation – wie kann sie gelingen?

Robert Lühker

In einer Zeit zunehmender Meinungsverschiedenheiten, Polarisierung und digitaler Schnelllebigkeit steht eines besonders im Fokus: unsere Fähigkeit zur Kommunikation. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie Kommunikation im privaten und öffentlichen Raum gelingen kann – und welche Gefahren ihr drohen, wenn Verständigung scheitert.

Wir lassen uns inspirieren von Impulsen aus der Wissenschaft und dem gesellschaftlichen Diskurs und kommen miteinander ins Gespräch. Ziel ist es, gemeinsam Wege zu einer lebendigen, offenen und dialogfähigen Kommunikationskultur zu entdecken.

**1302** BEGINN: 06.10.2025, 6x montags,  
17.00-18.30 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
47,60 Euro (keine Ermäßigung)

MEHR ALS DU GLAUBST

# DER DOM



Lassen Sie sich von unserem  
Magazin überraschen!

Einfach für einen Monat  
kostenfreie Probeexemplare  
(print & digital) bestellen.

Die Belieferung endet  
danach automatisch.



NEUGIERIG?



[www.derdom.de](http://www.derdom.de)  
vertrieb@derdom.de  
Tel. 0 52 51/153-202  
oder einfach scannen

## Männlichkeitsbilder im Wandel

Kai Kaufmann

Was heißt es heute, ein Mann zu sein? Zwischen Stärke, Gefühl und Verantwortung stehen Männer oft unter widersprüchlichen Erwartungen. Der Kurs bietet Raum zur Reflexion über eigene Männlichkeitsbilder – jenseits von Klischees. In Rückgriff auf die kulturellen, historischen und psychologischen Veränderungen von Männlichkeit laden wir dazu ein, Denkmuster zu erkennen, zu hinterfragen und neue Perspektiven zu entwickeln. Die Teilnahme steht allen offen, die sich als Männer identifizieren und Interesse an einer offenen Auseinandersetzung haben.

**1303 Samstag, 22.11.2025,**  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## „Letzte Hilfe Kurs“ – am Ende wissen, wie es geht

Reinhild Wode, Erika Sobek



Viele kennen „Erste-Hilfe-Kurse“ und haben bereits daran teilgenommen, um Leben retten zu können. Doch wie gut sind wir vorbereitet, wenn ein Leben zu Ende geht? Was können wir dann tun, was lässt sich im Voraus organisieren? Wie begleitet man einen Menschen am Lebensende und wo kann man sich Hilfe holen?

Antworten hierzu bietet der Letzte Hilfe Kurs an. Er vermittelt Basiswissen sowie praktische Fertigkeiten zur Palliativversorgung und zur Begleitung am Lebensende, besonders für Menschen ohne Vorkenntnisse. Viele Menschen scheuen sich davor, sich mit diesem Thema zu beschäftigen oder frühzeitig mit Angehörigen und Freunden darüber zu sprechen. Doch die Erfahrung zeigt: Wenn der Ernstfall eintritt, fehlt oft die Zeit und der klare Kopf, um alles in Ruhe zu klären.

So wie bei der Ersten Hilfe sollten wir auch über das Lebensende gut informiert sein – um vorbereitet zu sein und besser helfen zu können.

Das Seminar ist aufgegliedert in die vier Themenbereiche:

- Sterben als Teil des Lebens, ■ Vorsorgen und Entscheiden, ■ Lindern von körperlichen, psychischen, sozialen und existentiellen Nöten, ■ Abschiednehmen vom Leben.

Das Projekt „Letzte Hilfe“ ist ein Teil von Last Aid International – The Last Aid Movement. Unter [www.letzehilfe.info](http://www.letzehilfe.info) finden Sie weitere Informationen. Die Kosten für ein Handout sind im Kursentgelt enthalten.

**1320 Dienstag, 07.10.2025,**  
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,50 Euro (ermäßigt: 9,70 Euro)

## Hilfe am Lebensende – Das VKA Hospiz- und Palliativzentrum Pauline stellt sich vor

Alexandra Jungblut

Die grundlegenden Aspekte und die Bedeutung von Hospizen stehen im Mittelpunkt. Das im Bau befindliche VKA Hospiz- und Palliativzentrum Pauline in Paderborn wird exemplarisch vorgestellt: Unter einem Dach entstehen hier ein ambulantes, ein voll- sowie eine teilstationäres Tageshospiz neben einer Beratungs- und Koordinationsstelle. Was verbirgt sich hinter diesen verschiedenen Bereichen? Wie können hier schwerstkranke Menschen und ihre Angehörigen Unterstützung erhalten? Wir informieren Sie!

**1321 Donnerstag, 18.09.2025,**  
18.30-19.30 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**1322 Mittwoch, 26.11.2025,**  
18.30-19.30 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## IN ZUSAMMENARBEIT MIT PADERSPINTER GMBH



Kommt gut an.

## Mobilitätstraining für Senior\*innen und mobilitätseingeschränkte Fahrgäste

Saskia Kaufhold, Heinz Müller

Das kostenlose Mobilitätstraining ist ein Angebot für Menschen, die im Alltag auf Hilfsmittel wie Rollatoren, Rollstühle oder Blindenstock angewiesen sind und trotzdem mobil sein möchten. Der PaderSprinter nimmt sowohl die Bedürfnisse von älteren Menschen als auch von Eltern mit Kinderwagen sehr ernst. Viele technische Neuerungen, gerade im Bereich der öffentlichen Verkehrsmittel, verunsichern die Fahrgäste.



Besuchten 2022 den Kurs  
„Meet and Eat: Zusammen  
isst man weniger allein“

# Die Volkshochschule **Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**

Finde Freunde fürs Leben. Koch mit, entdecke  
neue Kulturen und Sprachen. Werde Teil der vhs-  
Community und starte jetzt deinen Kurs!

Wer hilft mir, wenn ich mobilitätseingeschränkt bin und Bus fahren möchte? Wo kann ich den Kinderwagen im Fahrzeug am besten abstellen?

Diese und andere Fragen beantworten wir in unserem Training. So beinhaltet das Mobilitätstraining beispielsweise wichtige Tipps zum sicheren Ein- und Aussteigen, dem richtigen Stehen im Bus oder auch das richtige Lesen des Fahrplans. Das Training besteht aus einem theoretischen sowie einem praktischen Teil im Bus.

**1323** **Freitag, 19.09.2025,**  
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**1324** **Donnerstag, 09.10.2025,**  
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## PSYCHOLOGIE, PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG UND KOMMUNIKATION

### „Expedition ICH – eine Reise zu mir selbst“ für Frauen ab 50 Jahre

Iris Wallmann

Eine Selbstcoaching-Reise für Frauen ab 50, die ihren inneren Kompass neu ausrichten möchten. Sie entdecken und erproben inspirierende und alltagstaugliche Methoden für mehr Akzeptanz, Stärkung und Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit. Gestalten Sie im Laufe des Kurses Ihre individuelle Landkarte und profitieren Sie vom Austausch in der Gruppe, wenn es darum geht, die ersten konkreten Schritte zu definieren und diese in die Tat umzusetzen.

**1603** BEGINN: 01.10.2025, 6x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

### „Ticke ich eigentlich richtig?“

### Welcher Persönlichkeitstyp bin ich und was bedeutet das für mich und mein Umfeld?

Iris Wallmann

Ihr Ziel ist es, Ihr Verständnis für die eigene Persönlichkeit und die anderer Menschen zu verbessern. In dieser Veranstaltung lernen Sie auf aktive Weise die vier Persönlichkeitstypen nach dem Riemann-Thomann-Modell kennen. Sie erfahren, wie Sie selbst „ticken“ und warum es im Alltag – zum Beispiel bei Detailverliebtheit oder Oberflächlichkeit – immer wieder zu Reibungen mit anders gestrickten Menschen kommt.

**1604** **Samstag, 15.11.2025,**  
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
16,00 Euro (ermäßigt: 12,00 Euro)

## Impro-ART: Die spielerische Seite an sich selbst entdecken

Walter Höning



Machen Sie Urlaub vom „Alltagsselbst“ und lernen Sie Improvisations-Übungen kennen, die Ihre Kreativität und Spontaneität fördern und Sie zu Handlungen ermutigen, die Sie sich vielleicht bisher nicht zugetraut haben. Denn eines der letzten Abenteuer der Menschheit ist die Begegnung mit seinem inneren Schweinehund. Nach dem Motto: Alles kann – nichts muss, werden wir singen, tanzen und Theater spielen. In den gespielten Szenen können Sie sich fallen lassen, sich ausprobieren, sich (neu) entdecken und sich zum Lachen bringen. Aber Vorsicht! Improvisationstheater macht süchtig, denn es wirkt wie eine Droge, die Mut macht!

**1605** **Sonntag, 21.09.2025,**  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Impro-ART: Ver-rückte Weihnacht(en)

Walter Höning

Lernen, spontan und kreativ mit Stimme, Körper und Ausdruck umzugehen – das ist das Ziel dieser humorvollen und unkonventionellen 3-teiligen Workshop-Reihe in der Vorweihnachtszeit. Für alle, die gerne singen, tanzen und theaterspielen: Schlüpfen Sie spontan in ganz unterschiedliche Rollen – von der Eisprinzessin bis zum Geist der Weihnacht oder vom Weihnachtsengel bis Santa Claus. Dabei steht der Spaß am Ausprobieren im Vordergrund – ganz ohne Schauspielerfahrung! Freuen Sie sich auf eine musikalische Wahrnehmungsreise mit Liedern aus der Film- und Musicalwelt. Gesungen wird mal frei improvisiert, mal nachText – immer zu professionellen Instrumental-Playbacks. Märchen schreibt die Zeit – Menschen, seid bereit!

**1606** BEGINN: 02.12.2025, 3x dienstags,  
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Impro-ART: Theaterspielen macht selbstbewusst

Walter Höning

Wenn man sich selbst besser verstehen möchte und offen ist für neue Erfahrungen, dann sind die Übungen in diesem Erlebnis-Workshop sehr hilfreich. Finden Sie zunächst heraus, was Achtsamkeit, Atemtechniken, Emotionen, Körperhaltung, Mimik und Ihre Stimme mit Improvisationstheater zur PersönlichkeitSENTwicklung zu tun haben. Stärken Sie im Rollenspiel Ihr Selbstwertgefühl und fördern Sie gleichzeitig Ihre Teamfähigkeit und soziale Kompetenz. Werden Sie zum Regisseur Ihres eigenen Lebens und bestimmen Sie selbst, welche Rolle Sie künftig mehr und welche Sie weniger oft spielen wollen.

**1607** **Sonntag**, 28.09.2025,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Impro-ART: Theaterspielen macht selbstbewusst

Walter Höning

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass Sie nur noch funktionieren, statt selbstbestimmt zu leben? Wenn Sie wissen möchten, was Selbstverwirklichung mit Improvisationstheater zu tun hat, dann ist dieser Erlebnis-Workshop genau der richtige für Sie. Schon der rumänische Arzt und Entwickler des Psychodramas Jacob Levy Moreno (1889–1974) war der Auffassung, dass der Mensch nur einen Teil der ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten lebt. Er sprach dabei von nicht genutzten inneren Rollen (Ressourcen) und den damit verbundenen Auswirkungen auf das äußere Leben.

**1608** **Samstag**, 04.10.2025,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Impro-ART: Träume nicht dein Leben, lebe deine Träume

Walter Höning

Ziel dieses Impro-Workshops ist es, die eigene Ausdruckskraft spielerisch zu entdecken und durch Gesang, Bewegung und Theater neue emotionale Zugänge zu sich selbst zu schaffen. Begeisterung, Liebe, Neugierde, Verrücktheiten – so viele schöne Dinge, die mit positiven Emotionen verbunden sind, sind aus dem Leben vieler Menschen fast verschwunden. Manche haben Angst, erste Schritte zu gehen, weil sie unbewusst fühlen, dass sie inzwischen so viele Kompromisse machen. Die Positive Psychologie empfiehlt, sich sinnvolle Ziele im Leben zu setzen, die auch wirklich erreichbar sind. In diesem Work-

shop haben Sie die Möglichkeit zum\* zur Regisseur\* in Ihres eigenen Lebens zu werden und selbst zu entscheiden, welche Rolle Sie künftig mehr und welche Sie weniger oft spielen wollen.

**1609** **Sonntag**, 09.11.2025,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Hochsensibilität

Katrin Lehmann



Sie erhalten ein fundiertes Verständnis von Hochsensibilität und lernen erste Wege kennen, wie Sie ihren Alltag achtsam und stimmig gestalten können. Zu laut, zu schnell, zu viel?

Hochsensible Menschen (HSP) nehmen deutlich mehr Eindrücke aus ihrer Umgebung wahr – eine Fähigkeit, die bereichernd, aber auch herausfordernd sein kann. Die Dozentin gibt einen anschaulichen Überblick darüber, was Hochsensibilität ist, welche Sonnen- und Schattenseiten sie mit sich bringt und wie man erkennt, ob man selbst betroffen ist. Außerdem werden praxisnahe Impulse vorgestellt, wie hochsensible Menschen ihre besonderen Bedürfnisse im Alltag besser berücksichtigen können.

**1614** **Dienstag**, 23.09.2025,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

## „Boxenstopp“ – ein Auftankprogramm für zwischendurch

Katrin Lehmann

Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, es gibt immer wieder Situationen, in denen man sich gestresst und überdreht fühlt, sich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren kann oder bestimmte Ereignisse einen über den Kopf wachsen. Lernen Sie verschiedene kleine Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen, mit denen Sie zwischendurch gezielt aus verschiedenen Situationen aussteigen und dadurch wieder Energie auftanken können. Kurze Informationen zu Stress und Resilienz runden den Workshop ab. Die Übungen werden als Skript zur Verfügung gestellt, sodass sie im Alltag selbstständig durchgeführt werden können.

**1615** **Montag**, 03.11.2025,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **„Burnout – Wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen“**

Katrin Lehmann

Sie erhalten einen umfassenden Einblick in das Burnout-Syndrom, um Warnsignale frühzeitig zu erkennen und lernen präventive Möglichkeiten kennen. Burnout heißt übersetzt „ausbrennen“ und ist mittlerweile vielen Menschen ein Begriff – doch bis heute existiert keine einheitliche Definition, und die Symptome sind oft unspezifisch. Entgegen der weit verbreiteten Annahme, Burnout betreffe vor allem Führungskräfte, Lehrkräfte oder Pflegepersonal, zeigen aktuelle Studien: Es kann jede und jeden treffen. Die Dozentin gibt einen verständlichen Überblick über Ursachen, typische Anzeichen und den Verlauf des Burnout-Prozesses. Darüber hinaus werden therapeutische Ansätze und alltagstaugliche Präventionsstrategien vorgestellt. Zum Abschluss gibt es Raum für Austausch und persönliche Fragen.

**1616** **Mittwoch**, 08.10.2025,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **„Stress lass nach“ – entspannt in den Feierabend**

Katrin Lehmann

Es werden wirksame Entspannungstechniken vermittelt, um nach Feierabend bewusst abzuschalten, Stress abzubauen und langfristig die eigene Balance zu stärken.

Wenn der Feierabend ruft, sollte man nicht nur den PC herunterfahren – sondern idealerweise auch den eigenen Geist. Bewusstes Loslassen am Ende des Arbeitstags unterstützt die Regeneration, fördert die innere Ruhe und gibt neue Energie für den nächsten Tag.

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, direkt nach der Arbeit zur Ruhe zu kommen und ganz bei sich selbst anzukommen. Vermittelt werden unterschiedliche Entspannungsverfahren wie Qi Gong, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemübungen, Achtsamkeiteinführungen, Gehmeditationen, kurze Entspannungseinheiten für zwischendurch sowie Fantasiereisen.

Jede Kurseinheit setzt einen inhaltlichen Schwerpunkt, wobei zentrale Übungen regelmäßig wiederholt werden, um sie im Alltag sicher anwenden zu können.

**1617** BEGINN: 30.10.2025, 8x donnerstags,  
17.00-18.00 Uhr (11 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
64,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Sternenkraft und Familienbande – ohne Wurzeln keine Flügel**

Christian Vorsmann

Vermittelt werden Ihnen grundlegende Einblicke in die psychologische Astrologie als Werkzeug zur Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung. Sie lernen, Planeten, Tierkreiszeichen und Häuser nicht nur als astronomische Gegebenheiten, sondern als archetypische Symbole zu verstehen, die verschiedene Persönlichkeitsanteile widerspiegeln. Dabei geht es um die Frage, wie innere Blockaden entstehen – zum Beispiel durch familiäre Prägungen, unbewusste Muster oder belastende Erfahrungen – und wie astrologische Modelle helfen können, diese Muster zu erkennen und neue Perspektiven zu gewinnen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Bedeutung Ihrer familiären Herkunft und deren Einfluss auf persönliche Entwicklung und Beziehungsdimensionen. Denn wer die eigenen Wurzeln versteht, kann bewusster und freier handeln. Dieser Abend richtet sich an Interessierte, die die Astrologie als sinnvolle Landkarte innerer Prozesse kennenlernen möchten – fundiert, achtsam und lebensnah. Ein Abend voller Inspiration, Erkenntnis und Herzöffnung. Für alle, die sich selbst und ihre Beziehungen tiefer verstehen wollen – und den Mut haben, ihrer eigenen Sternenkraft zu begegnen.

**1618** **Freitag**, 17.10.2025,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Reise zu dir selbst – Hypnose & Selbsthypnose entdecken**

Christian Vorsmann

Innere Ruhe. Tiefe Erkenntnis. Neue Kraft.

Hypnose ist kein Zaubertrick – sie ist ein natürlicher Bewusstseinszustand, der uns Zugang zu unseren inneren Ressourcen, zu verborgenen Bildern und heilsamen Lösungen eröffnet. In diesem Abendkurs lernen Sie, wie Sie die Kraft der Selbsthypnose gezielt für sich nutzen können – zur Entspannung, zur Selbststärkung und zur inneren Klärung.

Wie finde ich Zugang zu meinem Unterbewusstsein? Wie kann ich innere Blockaden lösen und mich neu ausrichten?

Wie fühlt es sich an, wenn der Verstand zur Ruhe kommt – und die Seele zu sprechen beginnt? Sie erfahren, wie Hypnose wirkt, was sie (nicht) ist, und wie Sie einfache Selbsthypnose-Techniken im Alltag anwenden können. Es erwarten Sie kleine praktische Übungen, achtsames Eintauchen in Ihr Inneres und eine geführte Hypnosereihe am Ende des Abends.

Hypnose berührt – sanft, aber kraftvoll.  
Kommen Sie mit auf diese Reise zu sich selbst.

**1619** **Freitag**, 21.11.2025,  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Designer\*in des eigenen Lebens werden: Auf dem Weg zu einem authentischen Selbst**

Emell Gök Che



Entdecken Sie eigene Potenziale neu und lernen Sie kreative Zugänge zur persönlichen Zielklärung zu nutzen.

Gemeinsam werden blockierende Glaubenssätze reflektiert, persönliche Stärken sichtbar gemacht und neue Perspektiven entwickelt. In einem kreativen Flow haben Sie die Möglichkeit, Ihre Visionen und Ziele klar zu formulieren und sich selbst auf eine neue Weise zu begegnen. Zum Abschluss gestalten Sie ein persönliches Vision Board: eine kreative Collage, die Ihre Vorstellungen sichtbar macht und Sie dabei unterstützt, Ihre Ziele mit neuer Energie und Tatkraft zu verfolgen.

Emell Gök Che ist international mehrfach ausgezeichnete **TV**-Star-Designerin, Friedenskünstlerin (u.a. für **ZDF** und **VOX**), Kreativpädagogin und Speakerin – eine Persönlichkeit, die mit großer Leidenschaft Menschen auf ihrem Weg zur Selbstentfaltung begleitet.

**1630** **Samstag**, 15.11.2025,  
10.00-16.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Starke Persönlichkeit. Gewinnende Kommunikation.**

Sabine Krix

Wie Sie in entscheidenden Momenten klarer, präsenter und wirkungsvoller kommunizieren, lässt sich trainieren – mit innerer Klarheit, Haltung und einem authentischen Ausdruck. Manchmal fehlen uns die richtigen Worte – besonders dann, wenn es wirklich

darauf ankommt. Ob im Job oder privat: Kommunikation kann herausfordernd sein. In diesem Workshop geht es nicht nur um Sprache, sondern um innere Klarheit, Präsenz und Wirkung. Sie entdecken, wie Sie Ihre Persönlichkeit als Stärke nutzen, klar und empathisch kommunizieren und auch in schwierigen Momenten souverän bleiben. Es wird praxisnah, ehrlich und auf Augenhöhe gearbeitet. Erleben Sie, wie Ihre Ausstrahlung, Ihre Haltung und Ihre Werte Ihre Kommunikation prägen – und wie Sie mit mehr Sicherheit auftreten, überzeugen und gehört werden. Für alle, die klarer, authentischer und wirkungsvoller kommunizieren möchten – ohne sich zu verbiegen.

**1631** **Freitag**, 12.09.2025, 18.00-21.00 Uhr  
**Samstag**, 13.09.2025, 09.00-17.00 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
47,00 Euro (keine Ermäßigung)

**1632** **Freitag**, 14.11.2025, 18.00-21.00 Uhr  
**Samstag**, 15.11.2025, 09.00-17.00 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
47,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Improvisationstheater – für Leute mit Erfahrung**

Thorsten Böhner



Diejenigen, die sich schon mal auf dem weiten Feld des Improtheaters ausprobiert haben, kennen die Regeln. 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. Der Kurs richtet sich an Menschen, die bereits aktive Erfahrung im Bereich des Improtheaters gesammelt haben, egal, wie umfangreich diese auch sind. Hier werden die Teilnehmenden ihren Erfahrungsschatz ausbauen und Ihre Kreativität erweitern. Kleinere und größere Szenen entstehen ganz von selbst, sozusagen aus dem Bauch heraus. Das baut Hemmschwellen ab, fördert die Spontanität und steigert die Sicherheit im Umgang mit dem Unvorhergesehenen, dass uns im Leben täglich überall begegnet.

**1666** **Samstag**, 06.12.2025,  
09.00-17.15 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
45,00 Euro (keine Ermäßigung)

## How to: Poetry Slam – Deine Worte. Deine Bühne.

Alexander Paul

Du hast was zu sagen – aber weißt nicht, wie du's auf die Bühne bringst? Dann ist das hier genau dein Ding! Ob Reim oder Rap, Storytelling oder Spoken Word, ernst oder lustig – beim Workshop „How to: Poetry Slam“ zeigt dir Alex Paul, erfolgreicher Slam-Poet und Moderator aus Paderborn, wie du aus Gedanken Gänsehaut machst. Was dich erwartet:

■ Kreatives Schreiben & Textentwicklung ■ Performance & Bühnenpräsenz ■ Feedback, Tipps & echte Slam-Vibes

**1680** BEGINN: 30.10.2025, 5x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (10 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,00 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 Cornelia Schönwald, bekannt aus vielen Aufführungen im Deelenhaus, ist professionelle Schauspielerin, Sprecherin, Regisseurin und gibt Training in Sprecherziehung, Textverarbeitung und Textpräsentation. Ihr Seminar richtet sich an alle, die in der Öffentlichkeit stehen, Vorträge halten, Texte präsentieren und eine Zuhörer- und Zuhörerinnenschaft durch Präsenz und mit der Stimme optimal erreichen wollen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu vervollkommen und im Alltag anzuwenden.

**1682** Samstag, 22.11.2025,  
10.00-15.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
67,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Positive Psychologie für ein erfülltes Leben

Walter Höning

Ein erfülltes Leben beginnt oft damit zu lernen, die eigenen Stärken, Werte und Sehnsüchte bewusster wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben.

Was macht uns stark und das Leben lebenswert? Sie befassen sich mit der Bedeutung positiver Gefühle und Sinnhaftigkeit als wichtige Elemente für ein glückliches Leben. Dabei geht es nicht um „den einen Sinn“ des Lebens, der für alle gilt, sondern darum, Ihre eigene Bestimmung zu erkennen und danach zu leben. Oder – um es mit Albert Einstein zu sagen: „Die reisende Form des Wahnsinns ist, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

**1684** Dienstag, 30.09.2025,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Walter Höning

Sie möchten mehr Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben bringen? Resilienz heißt das Zauberwort, wenn es um die Fähigkeit geht, nicht nur Krisen zu überstehen, sondern auch seine eigene Persönlichkeit zu stärken. Lernen Sie ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining kennen, dabei Veränderung als Lebensprinzip zu akzeptieren, die Opferrolle zu verlassen und sowohl optimistisch, als auch lösungsorientiert zu denken. Erfahren Sie aber auch wie gute Beziehungen entstehen und erleben Sie im Rollenspiel, was die Voraussetzungen für ein gelingendes Miteinander sind.

**1685** Sonntag, 16.11.2025,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining

Walter Höning

Viele Menschen leiden an einem niedrigen 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 man gewisse Automatismen erkennen und hinterfragen. Der Mensch fühlt was er denkt. Auch wenn diese negativen Glaubenssätze tief in unserem Unterbewusstsein abgespeichert sind, gibt es Möglichkeiten diese aufzulösen. Werden Sie sich der Ursachen für diese negativen Gefühle bewusst und lernen Sie dazu Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen Sie bei regelmäßiger Anwendung, Schritt für Schritt Ihre Blockaden auflösen können.

**1686** Dienstag, 11.11.2025,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Wie gute Beziehungen entstehen oder noch besser werden

Walter Höning

Erleben Sie im Rollenspiel durch aktives Zuhören, was andere fühlen, sie zu verstehen (Empathie) und sie nicht zu belehren. Lernen Sie aber auch auf spielerische Art sowohl Ihre eigenen Gefühle und Gedanken mit Hilfe einer ICH-Botschaft so zum Ausdruck

zu bringen, dass man Sie versteht, als auch eine niederlagenlose Methode zur Lösung von Konflikten kennen, bei der die Bedürfnisse bzw. Werte beider Personen als gleich wichtig betrachtet werden. Erleben Sie in diesem Workshop die überraschende Dynamik, wenn sich im Rollenspiel Konflikte in kreative Kooperation verwandeln.

**1687 Dienstag, 07.10.2025,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemke,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Christoph Teschner

Es gibt Situationen, in denen wir spontan sein sollten. Und zwar dann, wenn das überzeugende, höfliche Auftreten keinen Erfolg mehr bringt. Diese Momente gibt es. Wichtige Worte fallen uns erst ein paar Stunden später ein, weil wir es gewohnt sind, abzuwarten und logisch zu sein. Neben dem sachorientierten Sprechen gesellen sich in diesem Kurs daher Direktheit und Witz mit der passenden Körpersprache. Die Anwendung aktueller Techniken macht das Seminar zu einem wichtigen kommunikativen Instrument für den beruflichen Alltag. Ohne gültiges Wissen über Verwicklungen und die eigenen Werte verlaufen gute Absichten im Sande. Der Kurs enthält eine Theoriebetrachtung anhand von Arbeitsblättern, die Simulation von Situationen, in denen jemand Druck ausübt und Elemente aus dem „Body-Talk“. Der Dozent ist Schauspieler im Theaterquartier Hannover und Trainer für Prozesskommunikation: Ich bin o.k.+ du bist o.k.

Kursinhalte:

■ die eigenen Ansprüche beschreiben ■ Dramadreieck/Sleight of Mouth/konfrontierende Fragen/Separatoren ■ mit Humbugantworten und Killerphrasen umgehen ■ Sätze zur Stressvermeidung nutzen ■ die vier Kommunikationskanäle einordnen

**1688 Samstag, 08.11.2025,**  
10.15-17.15 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
42,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Selbstverständnis und Empathie: ein Kommunikationskurs für den Alltag

Christoph Teschner

Bei Gesprächen verschlägt es Ihnen die Stimme und Sie reden nicht weiter? Sie fragen sich, ob Sie Ärger benennen sollen oder besser schweigen? In diesem Seminar geht es darum, sich wertzuschätzen und auszusprechen, was Ihnen wichtig ist. Sie erhalten Satzmuster an die Hand, die es Ihnen ermöglichen, mitzuteilen, wofür Sie stehen. Die angebotenen kommunikativen Ausdrucksformen helfen Ihnen, ein Gespräch in Gang zu halten, empathisch zu handeln

und das Thema so zu besprechen, wie es Ihnen gefällt: positiv und umsichtig. In Vortragsform erhalten Sie Einblick in die Bedeutung von Kontakt, Blick und Mittelspannung. Der Kurs enthält praktische Übungen mit Aussprache, eine Theoriebetrachtung anhand von Arbeitspapieren und Elemente aus dem Training für Stimme und Körpersprache. Der Dozent ist Leiter des „Theaterlabor Hannover“ und Trainer für Prozesskommunikation: Kontakt, Motivation, Stressvermeidung, Ich bin o.k.+ du bist o.k.+ Inhalte:

■ Gedanken auf positive Art aussprechen ■ Johari-Window, Reflexion, Spiegeln, empathie Übungen, Improvisation, Ermutigung ■ die vier Kommunikationskanäle (PCM) ■ Körpersprache und Stimme ■ freundliches Feedback

**1689 Donnerstag, 08.01.2026,**  
10.30-15.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Schattenanteile kennenlernen und das „wahre Ich“ entfalten

Alina Seiler

Mehr Selbstbewusstsein und innere Klarheit entstehen, wenn unbewusste Muster erkannt und in persönliche Stärke verwandelt werden, genau das können Sie in diesem Kurs lernen. Wir alle tragen Schattenanteile in uns, die seit der Kindheit entstanden sind, durch unsere Genetik weitergegeben oder von unserem Umfeld geprägt wurden. Diese unbewussten Anteile sind tief verankert und können im Alltag zur Belastung werden, wenn wir uns nicht mit ihnen auseinandersetzen. Lernen Sie, wie Sie mit Ihren Schattenanteilen im Alltag bewusst umgehen können. Was lässt sich verändern, was ersetzen – und was gilt es anzunehmen? Wie können Sie diese verborgenen Anteile ans Licht bringen und in persönliche Stärke verwandeln? Durch gezielte Methoden und Reflexion entdecken Sie Wege, innere Blockaden zu lösen, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln und Ihr Potenzial freizulegen. Stellen Sie sich Ihrer inneren Welt – und verwandeln Sie Schatten in Klarheit und Kraft.

**1690 Sonntag, 14.09.2025,**  
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemke,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Schattenanteile kennenlernen und das „wahre Ich“ entfalten – Schattenarbeitsworkshop

Alina Seiler

Wir alle tragen Schattenanteile in uns, die seit der Kindheit entstanden sind, durch unsere Genetik weitergegeben oder von unserem Umfeld geprägt

wurden. Diese unbewussten Anteile sind tief in uns verankert und können im Alltag zu einer Belastung werden, wenn wir uns nicht mit ihnen auseinandersetzen.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Ihren Schattenanteilen im Alltag bewusst umgehen können. Was können Sie verändern, was ersetzen und was gilt es anzunehmen? Wie können Sie diese verborgenen Anteile ans Licht bringen und in persönliche Stärke verwandeln?

Durch gezielte Methoden und Reflexion entdecken wir gemeinsam Wege, um innere Blockaden zu lösen, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln und wahres Potenzial zu entfalten. Stellen Sie sich Ihrer inneren Welt und transformieren Sie Schatten in Kraft und Klarheit.

- 1691** **Sonntag, 26.10.2025,**  
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 1692** **Sonntag, 30.11.2025,**  
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 1693** **Sonntag, 21.12.2025,**  
18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

## SCHÖNHEIT UND KÖRPERPFLEGE

### Farb- und Typberatung

Sonja Lang

Lernen Sie, wie Sie durch typgerechte Farben, passende Schnitte und stilvolle Accessoires Ihr Auftreten gezielt optimieren.

Entdecken Sie, wie Sie Ihr äußereres Erscheinungsbild professionell und authentisch gestalten – für mehr Selbstsicherheit und eine überzeugende Wirkung im beruflichen wie privaten Umfeld. Mithilfe einer individuellen Farbanalyse erkennen Sie, welche Farben Ihre Ausstrahlung unterstreichen. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Kleidungsstücke und Schnitte Ihrer Figur besonders schmeicheln und wie Sie durch passende Accessoires Akzente setzen.

Der Kurs ist praxisnah, persönlich und auf maximal 6 Teilnehmende begrenzt – für eine individuelle Beratung mit echtem Mehrwert.

- 1800** **Samstag, 15.11.2025,**  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
27,20 Euro (keine Ermäßigung)
- 1801** **Samstag, 13.12.2025,**  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Skincare Basics: Reinigung verstehen, Haut pflegen (für Frauen)

Yousra Al Hajraui



Freuen Sie sich auf einen lehrreichen und zugleich entspannten Workshop, in dem sich alles um Ihre Haut und Ihr Wohlbefinden dreht! In angenehmer Atmosphäre unter Frauen erfahren Sie, wie Sie eine individuelle Gesichtsreinigungsroutine entwickeln, die zu Ihrem Hauttyp passt und sich mühelos in Ihren Alltag integrieren lässt – für gesunde, strahlende Haut und bewusste Selfcare-Momente. Eine erfahrene Dozentin vermittelt Ihnen nicht nur fundiertes Wissen rund um Hautpflege, Porenreinigung und Produktanwendung, sondern bringt auch eine Auswahl professioneller Pflegeprodukte mit, die im Kurs ausprobiert werden können. Auf Wunsch werden die Reinigungsschritte anschaulich an Teilnehmerinnen gezeigt – so lernen Sie ganz praktisch, wie Sie Ihre persönliche Routine sicher zuhause umsetzen können. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Produkte mit – gemeinsam prüfen wir, ob diese zu Ihrem Hauttyp passen und wie Sie sie optimal verwenden. Der Workshop richtet sich an Frauen jeden Alters und ist für alle Hauttypen geeignet. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Zeit voller Tipps, Austausch, Spaß und Selfcare – tun Sie sich und Ihrer Haut etwas richtig Gutes!

- 1802** **Samstag, 27.09.2025,**  
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 1803** **Donnerstag, 04.12.2025,**  
17.00-20.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## How To Glow: Skincare für Jugendliche & junge Erwachsene (13-22 Jahre)

Yousra Al Hajraui

Pickel, fettige Haut oder einfach lost im Thema Gesichtspflege? Kein Stress – das ist ganz normal! Du lernst, wie du deine Haut besser verstehst und mit einer passenden Reinigungsroutine richtig pflegst. Egal ob Mischhaut, Unreinheiten oder erste Steps – hier bekommst du Tipps, die wirklich helfen. Unsere erfahrene Dozentin zeigt dir Step by Step, wie du deine Poren sanft reinigst, worauf du bei Hautpflegeprodukten achten solltest und wie du dir eine einfache Routine aufbaust, die zu dir passt. Du kannst auch deine eigenen Produkte mitbringen und bekommst eine ehrliche Einschätzung, ob sie wirklich zu deinem Hauttyp passen. Mit dabei: verschiedene Pflegeprodukte zum Ausprobieren, viel Praxis, ehrliche Haut-Tipps – und natürlich jede Menge Raum für deine Fragen. Der Kurs ist für alle Hauttypen geeignet – egal ob du einfach klarer durchstarten oder nervige Hautprobleme besser in den Griff bekommen willst. Mach in den Herbstferien mit – für frische Haut, neues Wissen und ein gutes Gefühl im Alltag!

**1804** **Samstag, 25.10.2025,**  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Anti-Aging ganz natürlich – jünger aussehen ohne Botox – die Jugenddreieck-Methode für Frauen ab 35

Sandra Polzt

Entdecken Sie natürliche Wege der Gesichtsverjüngung – ganz ohne Botox oder Hyaluron! Lernen Sie die sogenannte „Jugenddreieck-Methode®“ kennen, ein ganzheitliches Konzept, das gezielt die sichtbaren Zeichen der Hautalterung im Gesicht anspricht. Nach einer anschaulichen Einführung in die biologischen Alterungsprozesse erfahren Sie, wie Sie mit einfachen, alltagstauglichen Übungen Ihre Gesichtsmuskulatur straffen und beleben können – mit sofort spürbaren Effekten.

Im praktischen Teil führen wir gemeinsam ein To-do-Tool-Training durch, welches Sie auch zu Hause weiterführen können.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre natürliche Schönheit stärken und ihr Hautbild nachhaltig verbessern möchten – ganzheitlich, sanft und wirksam.

**1810** **Donnerstag, 25.09.2025,**  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

**1811** **Mittwoch, 29.10.2025,**  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Flechttechniken für mittellanges bis langes Haar

Kleine Kunstwerke auf dem Kopf

Gabriela Liekmeier



Ein gepflegtes und sicheres Auftreten beginnt bei den Details. Lernen Sie, wie sich mit einfachen Flechttechniken stilvolle Frisuren selbst gestalten lassen. Ein seriöses und gepflegtes Erscheinungsbild ist bei offiziellen Anlässen wie Vorstellungsgesprächen, Meetings oder Kundenterminen unabdingbar – aber auch im privaten Rahmen heute fester

Bestandteil unseres kulturellen Miteinanders. Zum perfekten Auftritt gehört immer auch die Frisur, die bei allen Haarlängen unterschiedlich gestylt werden kann. Französische Zöpfe, Fischgrätzöpfe oder ein geflochtener Gretchen-Haarkranz gelten für viele Menschen als Inbegriff von Weiblichkeit. Aber ist das Flechten nicht wahnsinnig kompliziert? Auf keinen Fall! Gerade Flechtfrisuren sind die perfekte Lösung – sowohl für den Berufsalltag als auch für die Freizeit oder glamouröse Anlässe. Hier lernen Sie Techniken kennen, mit denen das Flechten garantiert gelingt. Mithilfe klarer Schritt-für-Schritt-Anleitungen können Sie im Anschluss die beliebtesten Flechtfrisuren selbst stylen.

Voraussetzung: mittellanges bis langes Haar.

**1820** **Mittwoch, 01.10.2025,**  
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
33,00 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 Haars 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.

**1821** Mittwoch, 03.12.2025,  
19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Kinderfrisuren – für den Alltag und festliche Anlässe

Gabriela Liekmeier

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Kindern mit einfachen, stilvollen Frisuren ein gutes Gefühl für ihr Aussehen und ihren eigenen Stil vermitteln können. Auch Kindern ist es wichtig, gut auszusehen – sie möchten dazugehören und ihren eigenen Stil finden. Sie können dazu beitragen, indem Sie Ihrem Kind passende Frisuren zaubern, wenn zum Beispiel ein besonderer Anlass bevorsteht.

In diesem Workshop lernen Sie, kindgerechte Frisuren für Alltag und besondere Feste zu frisieren – schön, kreativ und ohne großen Aufwand umsetzbar. Ob Haarschmuck, Blumen, Kränze oder Bänder im Haar befestigen, flechten oder Locken machen, elegant oder lässig: Mit etwas Übung gelingt Ihnen das leicht.

Bringen Sie gerne ein Kind als Modell mit!

**1822** Samstag, 25.10.2025,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
33,00 Euro (keine Ermäßigung)



Das Volks**HOCH**-  
schul**GEFÜHL**?  
Erfüllung finden und  
andere inspirieren.

Teile Dein Wissen  
in Deiner  
Volks**HOCH**schule

[vhs-nrw.de/](http://vhs-nrw.de/)  
[vhs-kursleiter-in-nrw/](http://vhs-kursleiter-in-nrw/)



# 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

- 71 Kunstgeschichte
- 71 Literatur
- 73 Musik
- 76 Zeichnen und Malen
- 79 Kreatives Gestalten
- 84 Fotografie
- 88 Nähen

## #zukunftsor\_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

**K**ulturelle Bildung befähigt zum schöpferischen Arbeiten und ebenso zur aktiven Rezeption von Kunst und Kultur. Sie ist sowohl Teil der Persönlichkeitsbildung wie auch der beruflichen Aus- und Weiterbildung. Sie verbindet neben kognitiven auch emotionale und gestalterische Handlungsprozesse. Zugleich wird der gesellschaftliche Zusammenhalt ganz wesentlich durch ein gemeinsames kulturelles Verständnis gefestigt. Daher ist es von besonderer Bedeutung, den Zugang zu und die Partizipation an kulturellen Angeboten für alle – und insbesondere für die benachteiligten – Kinder und Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund sicherzustellen. Im Fachbereich Kultur und Gestalten können Teilnehmende eine Vielzahl an künstlerischen Techniken erlernen, ihr kunstgeschichtliches Wissen und ästhetisches Bewusstsein erweitern, das kritische Denken und die Selbstreflexion schärfen und somit neben der Freude an der kreativen Beschäftigung auch wichtige „Future Skills“ erwerben.

## 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 Informationen 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)

Das Entgelt von 2,50 Euro ist vor Ort zu zahlen.

### Kunstgenuss: Paolo Moretto und Rolf Naedler – von Wesen, Mustern und entzückenden Dingen

Dr. Alexandra Sucrow

**2110** **Donnerstag, 06.11.2025,**  
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)  
Kunstverein Paderborn e.V.

## Kunstgenuss: Margit Schmidt – Sample

Dr. Alexandra Sucrow

**2111** **Donnerstag, 04.12.2025,**  
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)  
Kunstverein Paderborn e.V.

### „Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe zum Fliegen?“ – Ein Abend zu Frida Kahlo

Stefanie Hoppe



Erfahren Sie mehr über die berühmte mexikanische Künstlerin Frida Kahlo. Stefanie Hoppe, frühere Mexiko-Referentin für das lateinamerikanische Hilfswerk Adveniat in Essen, thematisiert in ihrem Vortrag Frida Kahlos Biografie als Feministin und Überlebenskünstlerin, ihre Malerei und ihr gesellschaftspolitisches Umfeld im Dialog mit Bildern, Musik und mexikanischen Trachten zum Anprobieren.

**2116** **Freitag, 07.11.2025,**  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

## LITERATUR

### 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: Anne Rabe: „Die Möglichkeit von Glück“.

**2228** **Donnerstag, 11.09.2025, 19.30-21.00 Uhr**  
**Donnerstag, 09.10.2025, 19.30-21.00 Uhr**  
**Donnerstag, 13.11.2025, 19.30-21.00 Uhr**  
**Donnerstag, 11.12.2025, 19.30-21.00 Uhr**  
(8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
34,40 Euro (ermäßigt: 22,40 Euro)

## Literaturkreis am Vormittag

Dr. Martina Steinmetz-Taylor

Wir treffen uns in diesem Halbjahr viermal und diskutieren jeweils über ein literarisches Werk. In diesem Semester möchten wir Literatur aus und über den indischen Subkontinent lesen und diskutieren. Für das erste Treffen bereiten Sie bitte „Zeit der Verheißungen“ von Tahmima Anam vor. Anhand der Geschichte einer Mutter und ihrer Kinder schildert die Autorin den Unabhängigkeitskampf Bangladeschs der 1970er-Jahre.

- 2229** **Donnerstag**, 18.09.2025, 11.00-12.30 Uhr  
**Freitag**, 10.10.2025, 11.00-12.30 Uhr  
**Donnerstag**, 13.11.2025, 11.00-12.30 Uhr  
**Donnerstag**, 18.12.2025, 11.00-12.30 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Einführung in das kreative Schreiben

Christiane Höhmann

„Ich kenne nichts auf der Welt, das eine solche Macht hat wie das Wort. Manchmal schreibe ich eines auf und sehe es an, bis es beginnt zu leuchten.“ (Emily Dickinson)

In diesem Workshop werden wir Wörter, Ideen, Bilder, Gefühle und Geschichten aufschreiben und darüber sprechen. Wir beginnen mit Schreibübungen und Verfahren, die es auch Ungeübten ermöglichen, schnell ihre ersten eigenen Texte zu verfassen und Freude am kreativen Prozess zu gewinnen. Das Schreiben wird Sie nicht mehr loslassen.

Das Seminar richtet sich an alle, die Lust haben, mit anderen zu schreiben und sich auszutauschen.

- 2231** **Samstag**, 11.10.2025,  
09.30-15.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Autobiografisches Schreiben

Christiane Höhmann

Sie beschäftigen sich schreibend mit dem eigenen Leben und lernen verschiedene Schreibübungen und Schreibszenarien kennen, die Ihre Erinnerungen wecken und Erfahrungen und Erlebnisse festhalten. Auf diese Weise können autobiografische Miniaturen, Erzählungen und Gedichte entstehen. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht notwendig.

- 2232** **Samstag**, 08.11.2025,  
09.30-15.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

## ONLINE-WORKSHOPS ZU LYRIK UND PROSA

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)
- Am Kursende besteht für jede\*n Interessierte\*n die Möglichkeit die Texte in einer Anthologie (inkl. **ISBN**, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten von 19,00 bis 29,00 Euro).

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

Lernen Sie die Grundlagen der wohl beliebtesten Lyrikform der japanischen Dichtung kennen: geschichtlicher Ursprung, die Besonderheiten des Haiku in der deutschen Sprache, seine charakteristischen Kennzeichen und Stilmittel. Anhand von Beispielen bekommen Sie ein Gefühl für den Charakter eines gelungenen Haiku, den formalen Aufbau, das Spiel der Assoziationen, die Bedeutung der Jahreszeitwörter etc. Das theoretische Grundwissen vermitteln Ihnen **PDF**-Dokumente mit einer Vielzahl an Beispielen. Am Kurs-/Semesterende besteht für alle Interessierten die Möglichkeit, bis zu zehn Haiku in einer Anthologie (inkl. **ISBN**, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 19,00 Euro, nicht im Kursentgelt enthalten!).

- 2240** Online-Veranstaltung,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 08.09.2025 individuell möglich (12-16 UStd.)

### Workshop „Kreatives Schreiben“

Thomas Opfermann

Neben der Theorie des „Kreativen Schreibens“ werden Ihnen in vielen Praxis-Übungen Einblicke in die Ausgestaltung vermittelt: Automatisches Schreiben, Homonyme, Vorgegebener Anfang, **ABC**-Gedicht,

Verdrehte Pärchen, Perspektivenwechsel, Dialog, ein Foto – zwei Genres und einige mehr. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, mit den erlernten Methoden Ihre kreativen Schreibfähigkeiten zu trainieren und selbstständig zu erweitern.

Jeweils im Januar und August eines Jahres besteht für Interessierte die Möglichkeit, maximal drei eigene Texte in einer Anthologie (inkl. ISBN, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 29,00 Euro, nicht im Kursentgelt enthalten!).

- 2242** Online-Veranstaltung,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 08.09.2025 individuell möglich (12-16 UStd.)

## Kurzgeschichten von der Idee bis zur Publikation

Thomas Opfermann



Sie möchten eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreiberfahrung und wollen Ihrem Werk den letzten Schliff geben? Sie bekommen das notwendige theoretische Rüstzeug in Form eines PDF-Dokuments vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um.

- 2244** Online-Veranstaltung,  
130,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Ein Einstieg ist innerhalb des Semesters ab dem 08.09.2025 individuell möglich (12-16 UStd.)

## MUSIK

### Eigentlich singe ich gerne, aber ...

Harriet Spenke

Erkennen Sie sich wieder und könnten den Satz ohne Schwierigkeiten ergänzen mit... ich kann nicht singen... ich habe schlechte Erfahrungen gemacht/... ich singe nur, wenn mich niemand hört? Dann sind Sie hier richtig. Nicht jeder Mensch hat die Stimme, aber jeder Mensch hat eine Stimme und kann diese nutzen und weiterentwickeln. Es bedarf vielleicht nur einiger Übungen und Impulse. Der Kurs bietet eine Einführung in die Welt des Gesangs. Es werden erste Tipps gegeben, wie Sie Ihre Stimme mit Spaß und ohne Leistungsdruck erforschen, wahrnehmen und optimieren können. Atem-, Körper- und Stimmübungen wecken die Stimme und helfen, Blockaden loszuwerden. Mit Freude nähern wir uns bekannten

und neuen Kanons, Liedern und Songs. Am Ende des Kurses gehen Sie „gut gestimmt“ nach Hause. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- 2316** **Sonntag**, 12.10.2025,  
11.00-16.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Anti-Aging für die Singstimme

Harriet Spenke

Sie kommen als (Chor-)Sänger\*in an die Grenzen Ihrer Stimme? Die Höhe ist nicht locker, die Übergänge brüchig, die tiefen Töne zu leise und lange Töne bereiten Probleme? Dieser Kurs wendet sich an alle singbegeisterten Menschen, die ihrer Stimme wieder zu einem frischen, klaren und kräftigen Klang verhelfen möchten. Wir widmen uns folgenden Fragen: Wie kann ich meine Stimme mit der richtigen Atemtechnik stabilisieren? Wie erreiche ich einen gesunden und schönen Stimmklang? Was kann ich bei stimmlicher Belastung tun? Welche Stimmübungen helfen meiner Stimme und tun mir gut? Wie behalte ich meinen „neuen“ Stimmklang? Und zum Schluss: Spaß an und mit meiner Stimme! Beim gemeinsamen Singen einfacher Lieder aus aller Welt wenden wir das Gelernte an. Notkenntnisse sind nicht erforderlich.

- 2317** **Samstag**, 20.09.2025,  
11.00-16.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Singen mit mehr Power – Gesangskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Harriet Spenke

Dieser Gesangskurs ist für Sänger\*innen aus allen Stilrichtungen, die schon Singerfahrung haben und sich mehr Power in ihrer Stimme wünschen. Wie bekommt man eine kraftvolle Stimme, die in allen Tonlagen überzeugt und dabei langfristig gesund und flexibel bleibt? Die Technik dafür heißt Belting, d.h. Singen mit schmetternder Stimme. Wie diese Technik ohne Überforderung der Stimme, aber dafür mit viel Spaß funktioniert, ist Thema des Kurses. Wir beschäftigen uns mit der richtigen Atemtechnik, gezielten Übungen für mehr Kraft und Ausdauer und dem selbstbewussten Umgang mit der Stimme. Anschließend singen wir beliebte Songs aus den Bereichen Pop, Rock und Soul und wenden das neue Wissen an.

- 2318** **Sonntag**, 23.11.2025,  
11.00-16.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Didgeridoo Baukurs – der klingende Stock Australiens

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 Spiel-eigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der

Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel und 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 **JEDE\*R** kann! Es bietet sich an, im Anschluss am Didgerido-Spielkurs teilzunehmen.

**2319 Samstag, 13.12.2025,**  
10.00-15.15 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
31,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Didgeridoo Spielkurs – der klingende Stock Australiens

Klang, Entspannung und Antischnarchtraining

Anthony Nachbauer

Das Didgeridoo 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 Zürcher 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. Erlernen Sie die Zirkularatmung, Grundtöne

auf dem Instrument, verschiedene „typische“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Zur Ergänzung werden Musikbeiträge Ihr Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner\*innen 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 selbstgebautes Didgeridoo.

**2320 Samstag, 13.12.2025,**  
15.45-18.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
14,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Schamanische Liebesflöte



Wunderbarer Klang und Entspannung. Die „Medizin- und Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner\*innen wirkt beruhigend und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie, wie kaum ein anderes Instrument, im Stande ist, den Menschen tief zu berühren. Die Liebesflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt.

## Schamanische Liebesflöte – zum Selberbauen

Anthony Nachbauer

Erlernen Sie Techniken zum Bau einer schamanischen Liebesflöte. Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flöten- und Holzarten zur Auswahl. Alle Werkzeuge werden gestellt. Handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten ab 65,00 Euro.

**2321 Sonntag, 14.12.2025,**  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Schamanische Liebesflöte – gemeinsames Musizieren

Anthony Nachbauer

Führen Sie praktische Übungen zur Förderung des gemeinsamen Musizierens und zur Schaffung harmonischer Klänge aus und lernen Sie Möglichkeiten zur Improvisation und zum kreativen Ausdruck mit der Flöte kennen. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5,00 Euro). Sie können sehr gerne auch Ihr eigenes oder das in Kurs 2321 erstellte Instrument mitbringen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

# IMAD

INTERNATIONALE  
MUSIKTAGE  
AM DOM  
PADERBORN

12.–26.9.2025

»Heiliges Theater«

## IMAD – Internationale Musiktage am Dom

Die zweite Ausgabe des Festivals im September 2025 bietet wieder Konzertereignisse der Musica Sacra auf höchstem Niveau im Dom und in den schönsten Kirchen der Stadt. Nationale und internationale Künstlerinnen und Künstler bilden zusammen mit lokalen Größen und vor allem den eigenen Ensembles der Paderborner Dommusik das vielfältige Programm.

[imad-festival.de](http://imad-festival.de)



ERZBISTUM  
PADERBORN

**2322** **Sonntag, 14.12.2025,**  
17.00-18.00 Uhr (1 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
6,20 Euro (keine Ermäßigung)

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

Samuel T. Klemke



Sie lernen 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, sodass mit der linken Hand nur ein Griff erlernt werden muss. Hinzu kommen Tipps für Kamishibai-Bildkarten und Mini-Musicals. Beliebte Lieder mit einem 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/Senioren Musik machen (Erzieher\*innen, Grundschullehrer\*innen, Eltern, Pflegekräfte ...). Weitere Informationen finden Sie auf [www.jelgi.com/jelgi-kurse/](http://www.jelgi.com/jelgi-kurse/)

**2323** **Donnerstag, 20.11.2025,**  
14.00-19.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
39,00 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 Klangerebnis für alle Musikfans. Sie erlernen 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!

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder vor Ort eine passende Mundharmonika (Big River Harp) zu 35,00 Euro erwerben. Nicht passend sind doppelreihige Mundharmonikas (Echo Harp, Unsere Lieblinge) und chromatische Mundharmonikas. Der Dozent Dieter Kropp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Zwölf Jahre lang war er zudem als Moderator einer monatlichen Blues Radio Sendung bei Radio Bremen tätig. Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke („Blues Harp Schule für Einsteiger“, „Blues Harp Schule 2“, „Blues Harp Songbook“, „Blues Harp Ratgeber“) und als Musiker und Interpret auf eigenen CDs veröffentlicht.

**2324** **Freitag, 10.10.2025,**  
15.30-21.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **„Dans mon H.L.M.“ – Renaud, le chanteur énervant**

Michael Wiersing



Lernen Sie Renaud Séchan näher kennen. Er ist nicht das 'enfant terrible' des französischen Chansons, bezeichnet sich selbst aber als „nervigen Sänger“, wenn er für soziale Gerechtigkeit, Umweltschutz und Frieden Position bezieht. Renaud Séchan, geboren 1952, bringt seit Mitte der 1970er Jahre eine ganz eigene Sprache in seinen Liedern zum Ausdruck. Er ist das soziale Gewissen der Bürgerlichen, singt Protestlieder, sowie unerwartet zärtliche Oden an seine geliebte Frau. Als wirklich überzeugter Vater besang er sein Kind noch vor der Geburt. Dazu Lieder, die das Leben feiern – ob das „kleine Glück“ der Verkäuferin oder Kurioses im Alkoholrausch. Renaud ist schnodderig, gerne unintelлектuell, zugleich jedoch ein wacher Beobachter und ernsthafter Einordner von Ereignissen, die ihn selbst betreffen, betroffen machen. Er gibt Denkanstöße. Weiterhin produktiv, ist er immer noch unterwegs. Trotz Alben, die sich teils 2 Millionen Mal verkauften, bleibt Renaud eine ehrliche Haut.

Alle Teilnehmenden bekommen die Originaltexte und für diesen Abend von allen Liedern entstandene Übersetzungen ausgedruckt zum Lesen und Mitnehmen. Französische Sprachkenntnisse sind vorteilhaft,

aber nicht nötig, um die Lieder zu genießen. Wer allein Lust auf die Musikalität der Sprache hat, ist hochwillkommen – die Lieder werden erläutert.

- 2327** **Freitag**, 31.10.2025,  
19.00-21.30 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

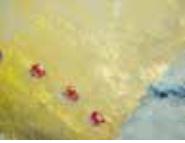
## Baby Liedergarten – Musik für die Allerkleinsten

siehe Kurs Nr. 7420f.

## ZEICHNEN UND MALEN

### Einführung in die Acrylmalerei

Barbara Leißé

 Lassen Sie sich mit kleinen Mischübungen und Aufträgen der Kunstdozentin für die Acrylmalerei begeistern. Mithilfe der erlernten Mischtechniken erfahren Sie, wie die Farbe eines hellen Sommerhimmels, einer braunen Pfütze oder dampfenden Kaffees entsteht. Die Malfreude und das Erleben eigene Werke zu schaffen stehen im Vordergrund. Der Kurs eignet sich für Mal-Anfänger\*innen sowie für Fortgeschrittene.

- 2535** **Freitag**, 07.11.2025, 18.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 08.11.2025, 11.00-14.00 Uhr  
(7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Acrylmalerei

Brigitte Kleibohm



„Alles, was man sieht, kann man malen, und dieses Sehen kann jeder Mensch lernen. Der künstlerische Ausdruck bleibt individuell, egal welcher Werkzeuge 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: 16.09.2025, 10x dienstags,  
09.30-11.45 Uhr (30 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
107,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Moderne Bildgestaltung mit Mischtechniken – Acrylmalerei

Gabriele Kröger

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

- 2544** **Sonntag**, 12.10.2025,  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
49,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 2545** **Sonntag**, 16.11.2025,  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Himmel- und Wolkenmalschule

Barbara Leißé



Große Freiheit im künstlerischen Prozess entsteht, wenn Malende sich die Farbnuancen aus den Acryl-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.

- 2551** **Freitag**, 26.09.2025, 18.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 27.09.2025, 11.00-14.00 Uhr  
(7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Bäume malen

Barbara Leißé



Bäume faszinieren in jeder Jahreszeit. Vom nacktem Baum bis zum vollen Blätterdach bieten sich malerisch viele Herausforderungen für geübte wie beginnende Maler\*innen. Anhand von Jahreszeitenfotos von alleinstehenden Bäumen wie Eiche und Co. erfassen wir die Schönheit eines Baumes vor einem

Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Winterhimmel. Wir mischen uns aus den Grund- und Basisfarben das Spektrum an Grün- und Brauntönen, die unsere Bäume auf der Leinwand zum künstlerischen Leben erwecken.

**2552** Freitag, 10.10.2025, 18.00-20.00 Uhr

Samstag, 11.10.2025, 11.00-14.00 Uhr  
(7 UStd.)

vhs im Riemeke,  
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Porträtmalen

Barbara Leißé



Anhand von Fotos aus Illustrierten und anderen Magazinen wird das Malen eines Porträts 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.

Porträts zu malen 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.

**2554** Freitag, 14.11.2025, 18.00-20.00 Uhr

Samstag, 15.11.2025, 11.00-14.00 Uhr  
(7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Folge deinem „Flow“

Barbara Leißé



Wer zu Hause nicht die Zeit, Ruhe und Muße hat sich auf einen Malprozess einzulassen, der findet im Atelier der Volkshochschule den Freiraum seinen „Flow“ zu finden. Beenden Sie angefangene Bilder, bei denen der Malprozess stockt oder verwirklichen Sie neue Bildideen. „Flow“ bezeichnet die Empfindung des „Im Flusseins“, als Momente, bei dem Mensch und Tätigkeit im Einklang sind und die Handlung als mühelos und fließend wahrgenommen wird. Entscheiden Sie selbst, ob Sie Acryl- oder Aquarellfarben oder Buntstifte wie Polychromos, Kohle oder Bleistift verwenden wollen. Mal-Anfänger\*innen als auch Erfahrene sind herzlich eingeladen.

**2555** Freitag, 21.11.2025, 18.00-20.00 Uhr

Samstag, 22.11.2025, 11.00-14.00 Uhr  
(7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
44,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Fische und Wasserwesen malen

Barbara Leißé



In der dunklen Jahreszeit malen wir die erlebten Schätze unseres Sommers. Fotos von Tieren in der Natur inspirieren zu Bildern von Schwänen im spiegelnden Mondschein. Schillernde Fabelfische umkreisen versunkene Schlossruinen. Eigene Bildideen können gerne mitgebracht werden. Einsteiger\*innen sowie erfahrene Maler\*innen sind willkommen.

**2556** Freitag, 28.11.2025, 18.00-20.00 Uhr

Samstag, 29.11.2025, 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, Bespannung 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**, 04.10.2025, 11.00-15.00 Uhr

**Sonntag**, 05.10.2025, 11.00-15.00 Uhr  
(11 UStd.)

vhs im Riemcke,  
45,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Color Friday

Hyazinth Pakulla

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 Fantasie 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: 14.11.2025, 5x freitags,

09.00-11.15 Uhr (15 UStd.)

vhs im Riemcke,  
39,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Aquarell-Wochenende

Claudia Cremer-Robelski



Die Künstlerin schult Sie „Step by Step“ in den 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 Website [ccr-atelier.de](http://ccr-atelier.de).

**2600** **Samstag**, 20.09.2025, 11.15-15.15 Uhr

**Sonntag**, 21.09.2025, 11.15-15.15 Uhr (10 UStd.)  
CCR-Atelier Paderborn,  
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

**2601** **Samstag**, 11.10.2025, 11.15-15.15 Uhr

**Sonntag**, 12.10.2025, 11.15-15.15 Uhr (10 UStd.)  
CCR-Atelier Paderborn,  
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Polaroid-Aquarelle – Launen der Natur

Meri Berg



Haben Sie Lust, das Farbenspiel in der Aquarellmalerei kennen zu lernen und dabei ausdrucksstarke Bilder zu erproben? In diesem Workshop werden Sie auf kleinen Polaroid-Formaten Naturbilder auf besondere Weise mit Aquarellfarben gestalten. Mit einfachen Tricks und einigen Grundtechniken verleihen Sie Ihren Kunstwerken eine ganz besondere Note. Das Material ist in dem Kursentgelt enthalten. Einblicke in die Arbeit Ihrer Dozentin erhalten Sie auf der Homepage der Kunstschule spARTacus: [www.kunstschule-spartacus.de](http://www.kunstschule-spartacus.de).

**2602** BEGINN: 17.11.2025, 3x montags,

18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)

Kunstschule spARTacus,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Winterliche Blütenpracht

Meri Berg



Entdecken Sie die Schönheit der Weihnachtszeit auf eine besondere Art. In diesem Aquarell-Workshop, der auf die Weihnachtszeit ausgerichtet ist, dreht sich alles um zarte florale Wintermotive. Sie werden lernen, wie man die Technik des Aquarellierens meistert, um wunderschöne Weihnachtskarten zu

gestalten. Ihr Fokus wird auf Adventskränzen und Baumkugeln liegen, die Vorfreude auf Weihnachten machen. Materialkosten sind in dem Kursentgelt enthalten. Einblicke in die Arbeit Ihrer Dozentin erhalten Sie auf der Homepage der Kunstschule spARTacus: [www.kunstschule-spartacus.de](http://www.kunstschule-spartacus.de).

- 2603** BEGINN: 27.10.2025, 3x montags, 18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)  
Kunstschule spARTacus,  
63,00 Euro (keine Ermäßigung)

## KREATIVES GESTALTEN

### SoulCollage, wenn das Gestalten von Collagen glücklich macht

Andrea Soujon



Das Collagieren nach Seena Frost ist eine sanfte Technik, bei der Sie sich durch Bilder ausdrücken können. Das Gestalten einer Collage fördert die Resilienz und zeigt Ihnen Ihre Ressourcen auf. Durch das Arrangieren der Bilder kommen Sie mit sich selbst in Kontakt. Eine Art Landkarte der Seele entsteht, die biografische und visionäre Aspekte miteinander verbindet. SoulCollage®-Karten repräsentieren Gefühle, würdigen Beziehungen und können Zukunftsthemen sichtbar machen. Das Gestalten der Karten macht Freude und beruhigt. Wir nutzen Karten im Format 12×20 cm, die zur Verfügung stehen. Wenn Sie möchten, bringen Sie gerne eigene Fotos und Zeitschriften mit. Für ausreichend Bildmaterial und alle weiteren Utensilien ist gesorgt.

- 2609** Sonntag, 09.11.2025,  
11.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
60,40 Euro (keine Ermäßigung)

### 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 im Kursentgelt enthalten.

- 2611** BEGINN: 15.09.2025, 6x montags, 18.00-20.15 Uhr (18 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
133,50 Euro (keine Ermäßigung)
- 2612** BEGINN: 18.09.2025, 6x donnerstags, 18.00-20.15 Uhr (18 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
133,50 Euro (keine Ermäßigung)
- 2613** BEGINN: 10.11.2025, 6x montags, 18.00-20.15 Uhr (18 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
133,50 Euro (keine Ermäßigung)
- 2614** BEGINN: 13.11.2025, 6x donnerstags, 18.00-20.15 Uhr (18 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
133,50 Euro (keine Ermäßigung)

Sie suchen ein -  
passendes Geschenk  
für einen lieben  
Menschen?

Wie wäre es mit einem  
vhs-Kurs zu einem  
spannenden  
Thema?



## Aus Märchenwolle eine Blüte filzen

Workshop Nassfilzen

Ursula Barkhausen



Beim Filzen handelt es sich um eine traditionelle Handarbeitstechnik. Beim Filzprozess wird durch Reibung, Seife und warmem Wasser Wolle zu einer festen Oberfläche verfilzt. Aus flauschig-weicher Märchenwolle gestalten Sie kunstvolle Blüten mit beeindruckender Farbigkeit. Die im Kurs erlernte Technik ist Grundlage für die Umsetzung eigener Ideen in Filz.

**2616** **Samstag, 13.12.2025,**  
11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
27,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Land Art: Aus Flauschwolle Pilze filzen

Ursula Barkhausen



Lernen Sie die Grundlagen des Filzhandwerks kennen und erfahren Sie viel Wissenswertes rund um den Filzprozess. Aus farbenfroher Wolle entsteht mit Ihren Händen durch Seifenlauge und Reiben eine feste Filzfläche. Erleben Sie die Freude am Filzprozess, bei dem sich flauschig-weiche Wolle durch reine Handarbeit in ein Wandbild, eine Sitzunterlage, ein Tischset oder einen kleinen Tischläufer verwandelt. Nach diesem Workshop haben Sie grundlegende

Kenntnisse rund um das Filzhandwerk erhalten und können diese auf eigene Projekte anwenden. Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**2618** **Samstag, 20.09.2025,**  
11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
27,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Häkelspaß für Anfänger\*innen

Hülya Yaslioglu

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

**2620** **BEGINN: 05.11.2025, 3x mittwochs,**  
19.00-21.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
31,60 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 Lindenholz (Höhe ca. 25 cm, maximal 50 cm) herausgehauen. Feinere Formen werden anschließend geschnitzt. Sie erfahren 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.

Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

- 2625** **Freitag, 26.09.2025, 16.00-19.30 Uhr**  
**Samstag, 27.09.2025, 10.30-17.15 Uhr**  
**Sonntag, 28.09.2025, 10.30-17.30 Uhr**  
(23 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
190,00 Euro (keine Ermäßigung)

### KREATIVES GESTALTEN MIT MATERIALIEN AUS DER NATUR

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

Die Dozentin unterstützt Sie mit technischen Tipps, Anleitungen und Verfahrenshinweisen Ihren eigenen Ausdruck zu verwirklichen.

#### Filigraner Kranz und dekoratives Herz aus Naturmaterialien

Sabine Schäfers

Mit Hilfe von Kleiderbügeln aus Draht, die man meistens in der Textilreinigung geschenkt bekommt,wickeln Sie unter Anleitung einen filigranen Kranz und ein dekoratives Herz mit Kiefernzapfen, Moos, Tannengrün etc. und gestalten so eine natürliche und individuelle Herbst- oder Weihnachtsdekoration.

- 2634** **Freitag, 10.10.2025,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### Kiefernzapfenkranz zur Adventszeit

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 Ihrer Dozentin entfalten Sie Ihre Kreativität und lassen mit Kerzen und kleinen Weihnachtsglocken versehen eine vorweihnachtliche Tischdekoration oder Türschmuck entstehen.

- 2635** **Samstag, 08.11.2025,**  
09.00-12.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
12,50 Euro (keine Ermäßigung)

#### Herbstlicher Türkranz

Sabine Schäfers

Aus den unterschiedlichsten Materialien wie Heidekraut, Hortensienblüten, Hagebutten, Herbstlaub etc. fertigen Sie unter Anleitung einen wunderschönen herbstlichen Türkranz.

- 2636** **Samstag, 27.09.2025,**  
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

### 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. Es werden verschiedene Varianten vorgestellt.

- 2637** **Samstag, 22.11.2025,**  
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

### 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.

#### Karten, Schachteln und Deko – Einstimmung auf Weihnachten

Stefanie Bonorden

Eine selbst gestaltete Karte oder aber eine Geschenkverpackung ist persönlicher und erfreut den Beschenkten umso mehr. Wir wollen Karten, kleine Schachteln gestalten, aber auch ein Dekoelement oder Leporello für Fotos ist möglich, um uns auf die Weihnachtszeit einzustimmen. Dazu nutzen wir verschiedene Papiere, Stempel und Stanzen.

- 2639** **Samstag, 15.11.2025,**  
10.00-15.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,25 Euro (keine Ermäßigung)

## Karten & Mitbringsel

Stefanie Bonorden

Nicht nur zu Weihnachten – eine Karte oder ein nettes Mitbringsel macht immer Freude. Wir fertigen individuelle Karten und Schachteln mit Papieren, Stanzen und Stempeln.

**2640** Freitag, 07.11.2025,

18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
27,50 Euro (keine Ermäßigung)

**2640A** Freitag, 05.12.2025,

18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
27,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Binden und Gestalten eines Junkjournals

Judith Weslau



Ein Junkjournal-Kurs bietet eine kreative Auszeit vom Alltag und lädt dazu ein, persönliche Erinnerungen, Fundstücke und Gedanken in einem selbst gestalteten Buch festzuhalten. Teilnehmende lernen,

*Schmuck zum Verlieben*

hangemachte Unikate  
in Silber & Gold

jetzt bei

**Dhokan**  
SCHMUCK, KUNST & WOHNEN  
Grube 10 · Paderborn · [www.dhokan.de](http://www.dhokan.de)

wie sie aus alltäglichen Materialien wie alten Zeitschriften, Tickets, Stoffresten oder Verpackungen ein individuelles Kunstwerk erschaffen können. Dabei gibt es keine festen Regeln – erlaubt ist, was gefällt. Der Kurs vermittelt verschiedene Techniken zur Gestaltung und Bindung des Journals und fördert die Freude am kreativen Ausdruck. Ideal für alle, die ihre Kreativität ausleben, Achtsamkeit praktizieren oder einfach etwas Neues ausprobieren möchten. Persönliche Erinnerungen und Fundstücke dürfen gerne mitgebracht werden.

- 2642** BEGINN: 04.11.2025, 4x dienstags, 17.30-19.30 Uhr (11 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
67,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Dekoratives Upcycling – Basisworkshop Papier

Dorothee von Rosenberg Lipinsky



Falten, rollen, schneiden, kleben, stanzen – Wir tauchen ein in die Welt der Papiere und erfahren, wie mit wenigen Handgriffen wunderbare Papierobjekte entstehen können. Gehen Sie auf Papier-Schatzsuche, denn in diesem Workshop machen wir tolle Sachen daraus: Wimpelketten, Einladungskarten, Windlichter, Laternen, Blumen, Wandobjekte, Collagen, Tüten und noch vieles mehr. Der Kurs eignet sich bestens für Upcycling-Neulinge. Eindrücke und Inspiration gibt es bei Instagram: #bastelkomplizen

- 2646** **Samstag**, 04.10.2025, 11.00-16.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
48,20 Euro (keine Ermäßigung)

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

Gudrun Beerbohm



Abstrahierte florale Formen mit klaren Konturen in knalligen Farben bilden die Grundlage der Stoffdesigns der 70er Jahre. Die Entwürfe der finnischen Künstlerin Maija 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. Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

- 2648** **Samstag**, 13.12.2025, 10.00-16.00 Uhr  
**Sonntag**, 14.12.2025, 10.00-16.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
101,00 Euro (keine Ermäßigung)

## 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 Volkshochschule.

- 2652** **Samstag**, 20.09.2025, 10.00-16.45 Uhr  
**Sonntag**, 21.09.2025, 10.00-16.45 Uhr (16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

- 2654** **Samstag**, 08.11.2025, 10.00-16.45 Uhr  
**Sonntag**, 09.11.2025, 10.00-16.45 Uhr (16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

- 2656** **Samstag**, 22.11.2025, 10.00-16.45 Uhr  
**Sonntag**, 23.11.2025, 10.00-16.45 Uhr (16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

- 2658** **Samstag**, 06.12.2025, 10.00-16.45 Uhr  
**Sonntag**, 07.12.2025, 10.00-16.45 Uhr (16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
76,60 Euro (keine Ermäßigung)

## FOTOGRAFIE

### Vom Knipsen zum Fotografieren – Basiskurs

Herbert Franz Gruber



Teilnehmende lernen, bewusst zu fotografieren und die technischen Möglichkeiten ihrer Kamera gezielt zu nutzen. Fotografieren ist heute weit mehr als bloßes Dokumentieren – es spielt eine zentrale Rolle in Marketing, Kommunikation und sozialen Netzwerken. Wer die Grundlagen von Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung kennt, kann auch mit einfacher Ausrüstung beeindruckende Ergebnisse erzielen. Sie erhalten einen praxisnahen Einstieg in Kameratechnik, Einstellmöglichkeiten und Bildgestaltung. Durch praktische Aufgaben wird der Umgang mit Motivwahl und Bildschnitt geschult. Themen wie Porträt-, Nacht-, Natur-, Urlaubs- und Sportfotografie werden mit ihren speziellen Anforderungen an Fotograf\*in und Kamera behandelt.

Einweisung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit eigener Digitalkamera (Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera).

**2801** BEGINN: 29.10.2025, 6x mittwochs, 19.30-21.00 Uhr, 2 Exkursionstermine sonntags voraussichtlich 16.11. und 30.11.2025 (18 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
59,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Vom Knipsen zum Fotografieren – Aufbaukurs

Herbert Franz Gruber

Teilnehmende vertiefen ihre fotografischen Kenntnisse und lernen auch unter anspruchsvollen Licht- und Motivbedingungen kreative und technisch überzeugende Bilder zu gestalten. Themen sind u.a. der gezielte Einsatz des Blitzgeräts (inkl. Aufhellblitzen

und Blitzreduktion), das Fotografieren bei wenig Licht, Langzeitbelichtung, Weißabgleich sowie der Umgang mit Gegenlicht, Spiegelungen und Filtertechnik.

Durch gemeinsame Bildbesprechungen und praktische Übungen – auch bei zwei Exkursionen – werden unterschiedliche fotografische Herausforderungen kreativ bewältigt.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse. Erforderlich ist eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera; ein Stativ ist von Vorteil.

**2802** BEGINN: 08.01.2026, 4x donnerstags, 19.30-21.00 Uhr, 2 Exkursionstermine sonntags voraussichtlich 11.01. und 18.01.2026 (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
53,00 Euro (keine Ermäßigung)

### iPhone Fotografie und Film – Ihr Einstieg in die professionelle Bild- und Videogestaltung

Roland Artur Berg

Entfalten Sie Ihr kreatives Potenzial und entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten der iPhone-Kamera! In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, Ihr Smartphone als leistungsstarkes Foto- und Videotool professionell einzusetzen.

Workshop-Inhalte:

■ Kamera-Grundlagen: Optimale Einstellungen der Kamera-App für beeindruckende Aufnahmen ■ Brennweiten und Livebild: Effektive Nutzung für eine dynamische Bildgestaltung ■ Videofunktionen und -modi: Professionelle Videoaufnahmen mit dem iPhone – von Slow-Motion bis Cinema Modus ■ Bedienkombinationen: Praktische Tricks für effizienteres Arbeiten ■ Nachbearbeitung: Bild- und Videobearbeitung direkt auf dem iPhone mit iFotos und der leistungsstarken App Imovie ■ Bildgestaltung & Präsentation: Grundlagen der professionellen Komposition und Präsentation Ihrer Werke

Durch gezielte praktische Übungen mit Ihrem eigenen iPhone oder iPad festigen Sie Ihr Wissen und



Es gibt immer mehr  
als nur eine Idee!



[www.jpdesign.de](http://www.jpdesign.de) | 0 52 51/ 87 87 87 4



gewinnen Sicherheit im Umgang mit den kreativen Funktionen Ihrer Kamera.

**Zielgruppe:** Dieser Workshop richtet sich auch an Interessierte, die einen tieferen Einblick in das Berufsfeld Fotografie gewinnen wollen – sei es als Orientierung für die Berufswahl oder als Vorbereitung auf eine professionelle Laufbahn.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre fotografischen Fähigkeiten auf das nächste Level zu heben

**2812 Sonntag, 14.12.2025,**  
10.00-16.15 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
53,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Smartphone-Fotografie – Kreativität entfalten, Momente professionell einfangen

Roland Artur Berg

Smartphone-Kameras haben die Fotografie revolutioniert – leistungstarke Technik und innovative Features ermöglichen beeindruckende Aufnahmen in jeder Situation. Ob spontane Schnappschüsse oder gezielt inszenierte Bilder: Lernen Sie in unserem praxisnahen Workshop, wie Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones voll ausschöpfen und professionelle Ergebnisse erzielen.

Workshop-Inhalte:

- **Licht und Belichtung:** Die richtige Nutzung von Licht und Lichtquellen für gezielte Belichtungseinstellungen für perfekte Aufnahmen
- **Farben und Weißabgleich:** Farbtreue Aufnahmen ohne Verfälschungen
- **Bildgestaltung und Komposition:** Kreative Techniken für harmonische Bildaufbauten
- **Aufnahme- und Kameraeinstellungen:** Optimale Nutzung der Funktionen Ihrer Smartphone-Kamera
- **Bildbearbeitung:** Veredelung und professionelle Nachbearbeitung direkt auf dem Smartphone

Durch praxisnahe Übungen mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet setzen Sie das Erlernte sofort um und entwickeln ein sicheres Gespür für kreative Bildgestaltung.

**Zielgruppe:**

Alle, die ihre Fotografie-Fähigkeiten beruflich oder privat verbessern möchten. Auch für Einsteiger\*innen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen oder sich auf eine professionelle Laufbahn vorbereiten wollen, bietet dieser Kurs wertvolle Einblicke.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre fotografischen Fähigkeiten auf das nächste Level zu heben

**2813 Samstag, 13.12.2025,**  
10.00-16.15 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
53,60 Euro (keine Ermäßigung)

## „Lost Places“ – verlassene Orte

Herbert Franz Gruber

Hier lernen Sie, stimmungsvolle Aufnahmen sogenannter „Lost Places“ fotografisch gekonnt in Szene zu setzen und ihre Bildsprache gezielt weiterzuentwickeln. In der internationalen Fotograf\*innenszene sind „Verlassene Orte“ beliebte Motive – sei es als atmosphärischer Hintergrund für Modelfotos oder als eigenständiges, ausdrucksstarkes Motiv mit morbiden Charme. Gemeint sind damit Ruinen, Wüstungen, unvollendete Bauwerke, Industriedenkmalen oder alte Friedhöfe – Orte, die besonders in Schwarz-weiß eine faszinierende Wirkung entfalten. Auch in Ostwestfalen-Lippe gibt es zahlreiche solcher Plätze. Der Kurs stellt ausgewählte, spannende Locations vor und bietet Exkursionen auf teils verborgenen Pfaden an. An jedem ersten Dienstag im Monat findet ein Kursabend zur gemeinsamen Bildbesprechung statt. Die Exkursionen (4 Termine) werden nach Absprache an Wochenenden (Samstag oder Sonntag) durchgeführt.

**Voraussetzung:** Erste Erfahrungen mit der eigenen Kamera (Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera) sowie sicherer Umgang mit Belichtungskorrektur, Zeit- und Blendenautomatik.

**2825** 5x dienstags, 07.10., 04.11., 02.12.2025, 13.01., 03.02.2026, 19.30-21.00 Uhr  
4x sonntags, 12.10., 09.11., 14.12.2025,  
18.01.2026, 14.00-17.00 Uhr  
vhs im Riemke,  
87,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Jahresprojekt Fotografie 2025

Klaus Wehner

Im fortlaufenden Fotoprojekt lernen Sie, Ihre Wahrnehmung zu schärfen, Ihren fotografischen Ausdruck zu verfeinern und über ein ganzes Jahr hinweg an eigenen Bildideen zu arbeiten. Gemeinsam in einer festen Gruppe setzen Sie sich unter fachlicher Begleitung mit wechselnden fotografischen Themen auseinander – mal experimentell, mal dokumentarisch, mal ganz persönlich.

Durch regelmäßige Impulse, kreative Aufgabenstellungen und begleitende Fotoexkursionen entwickeln Sie ein geschärftes Auge für Motive, Komposition und Bildsprache. Der Austausch in der Gruppe und die ausführliche Bildbesprechung unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen fotografischen Stil weiterzuentwickeln. Ein besonderes Highlight bildet die öffentliche Abschlussausstellung zum Jahresende – eine Gelegenheit, Ihre Arbeiten zu präsentieren und sichtbar zu machen, was Sie in dieser Zeit fotografisch bewegt hat.

## Jahresprojekt Fotografie 2025 (Montag)

- 2850** 5x montags, 01.09., 29.09., 03.11., 24.11., 15.12.2025, 19.00-21.15 Uhr,  
4x samstags, 06.09., 04.10., 08.11., 29.11.2025,  
14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung).  
vhs in der Busdorfschule,  
96,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Jahresprojekt Fotografie 2025 (Dienstag)

- 2852** 5x dienstags, 02.09., 30.09., 04.11., 25.11., 16.12.2025, 19.00-21.15 Uhr,  
4x sonntags, 07.09., 05.10., 09.11., 30.11.2025,  
14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung).  
vhs in der Busdorfschule,  
96,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Jahresprojekt Fotografie 2025 (Mittwoch)

- 2854** 5x mittwochs, 10.09., 8.10., 12.11., 3.12., 17.12.2025, 19.00-21.15 Uhr,  
4x samstags, 13.09., 11.10., 15.11., 06.12.2025,  
14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung).  
vhs in der Busdorfschule,  
96,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Jahresprojekt Fotografie 2025 (Donnerstag)

- 2856** 5x donnerstags, 11.09., 09.10., 13.11., 04.12., 18.12.2025, 19.00-21.15 Uhr,  
4x sonntags, 14.09., 12.10., 16.11., 07.12.2025,  
14.00-17.45 Uhr (oder nach Vereinbarung)  
vhs in der Busdorfschule,  
96,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Einfach gute Fotos machen? So gelingen Sie auch Ihnen!

Ralf Teufer

Sie lernen, wie aus einer Bildidee mit technischer Sicherheit und gestalterischem Feingefühl ein ausdrucksstarkes Foto entstehen kann. Ein „gutes“ Foto entsteht selten zufällig: Es ist bewusst gestaltet, vermittelt eine individuelle Sichtweise und schafft im besten Fall eine Verbindung zwischen Ihnen als Fotograf\*in und dem Betrachtenden.

Doch wie gelingt ein Foto, das Aufmerksamkeit fesselt und im Gedächtnis bleibt? Entscheidend sind viele kleine Faktoren – die passende Bildidee, Ihre persönliche Perspektive auf das Motiv, die bewusste Gestaltung, ein klarer Bildaufbau und der gezielte Einsatz technischer Mittel.

An zwei Terminen werden die Grundlagen für Ihren Weg zum guten Bild gelegt: Sie erhalten eine praxisnahe Einführung in Kamer 技术, geeignete Einstellungen sowie Prinzipien der Bildgestaltung und Komposition.

- 2858** BEGINN: 20.09.2025, 2x samstags,  
10.00-14.00 Uhr (10 UStd.)  
vhs im Riemke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Effiziente Bildbearbeitung für Hobbyfotograf\*innen

Ralf Teufer

Die Entwicklung und Optimierung von digitalen Bildern ist ein spannender kreativer Prozess, der nach dem Fotografieren folgt. Die passenden Werkzeuge und deren sinnvolle und effiziente Anwendung mit einem Bildbearbeitungsprogramm werden in diesem Kurs vorgestellt und erklärt. Es wird insbesondere auf die nondestructive Arbeit mit **RAW**-Dateien eingegangen. Da diese Rohdaten aus der Kamera, im Vergleich zu Bildern die im **JPEG**-Format von der Kamera gespeichert werden, die besten Möglichkeiten bieten die Tonwerte, Farben, Kontraste, Bildschärfe, usw. zu optimieren und alles an gespeicherten Informationen aus der Bilddatei zu nutzen. Zunächst werden anhand von Beispieldildern im **RAW**-Format einzelne Schritte der Bildbearbeitung gezeigt. Dabei wird die Wirkung dieser Schritte auf die Bilder erklärt, und Sie können die Bearbeitungsschritte direkt mitvollziehen und die Beispieldildner synchron bearbeiten. Nach den Übungen sollen dann eigene Bilddateien bearbeitet, optimiert und dann in einem passenden Dateiformat gespeichert werden. Dazu gibt es auch noch Tipps für eine sinnvolle Organisation der Bilder auf dem heimischen Rechner und zur Datensicherung. Bitte bringen Sie eigene Bilddateien auf einem **USB**-Stick mit. Idealerweise sollten die Bilder im **RAW**-Format gespeichert sein.

- 2859** BEGINN: 08.11.2025, 2x samstags,  
10.00-14.00 Uhr (10 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Analoges Schwarzweiß-Jahresprojekt 2025

Klaus Wehner

Das 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** 4x donnerstags, 18.09., 30.10., 20.11., 11.12.2025, 19.00-21.15 Uhr,  
3x samstags, 20.09., 22.11., 13.12.2025, 14.00-17.45 Uhr.  
**Sonntag**, 02.11.2025, 14.00-17.45 Uhr  
(oder nach Vereinbarung)  
vhs in der Busdorfschule,  
88,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Offene Dunkelkammerarbeit 1

Klaus Wehner

Analoge Schwarzweiß-Fotograf\*innen mit Vorerfahrung in der Dunkelkammerarbeit erhalten die Möglichkeit, ihre Fotoarbeiten selbstständig zu erstellen. Voraussetzungen für Papierformate bis ca.  $20 \times 30$  cm sowie Vergrößerungsgeräte bis  $4 \times 5$  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.

**2871** **Freitag, 26.09.2025, 17.00-18.30 Uhr**  
**Samstag, 27.09.2025, 10.00-14.00 Uhr**  
 (oder nach Vereinbarung)  
**Sonntag, 28.09.2025, 13.00-17.00 Uhr**  
 (oder nach Vereinbarung)  
 vhs in der Busdorfschule,  
 52,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Fotokurs Dunkelkammer Spezial

### Lith Printing

Markus Güth



Entdecken Sie die faszinierende Welt des Lith Printings und lernen Sie, wie Sie mit dieser besonderen Edeldrucktechnik aus Ihren Schwarzweiß-Negativen ausdrucksstarke, künstlerische Abzüge gestalten. In diesem Spezialkurs arbeiten Sie aktiv und praxisnah in der Dunkelkammer und vertiefen dabei Ihre Kenntnisse im analogen Fotolabor. Nach einer theoretischen Einführung in Material, Chemie und Bildwirkung experimentieren Sie mit Kontrasten, Tonwerten und der charakteristischen Ästhetik des Lith-Verfahrens. Voraussetzungen für Papierformate bis ca.  $20 \times 30$  cm sowie Vergrößerungsgeräte bis  $4 \times 5$  Inch stehen zur Verfügung. Benötigte Geräte und Materialien müssen bis spätestens vier Wochen vor Kursbeginn mit dem Dozenten abgesprochen werden. Der Kurs richtet sich an Fotografie-Begeisterte mit ersten Dunkelkammer-Erfahrungen, die ihre kreative Ausdrucksweise erweitern möchten. Bitte bringen Sie eigene Negative (Kleinbild oder Mittelformat) mit. Alle weiteren Materialien sowie die Ausstattung der Dunkelkammer werden gestellt.

**2880** BEGINN: 08.09.2025, 4x montags,  
 18.30-20.30 Uhr (11 UStd.)  
 vhs in der Busdorfschule,  
 83,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone (Bildungsurlaub)

Neue Impulse für einen effizienten Workflow

Roland Artur Berg

Lernen Sie vom ersten kreativen Impuls bis zur professionellen Bild- und Videobearbeitung einen individuellen Workflow zu entwickeln. Ob Social Media, Marketing oder interner Unternehmens-Content oder für private Vorführungen – bringen Sie Ihre Smartphone-Foto- und Videografie aufs nächste Level!

Was Sie erwartet:

■ Perfekte Kameraarbeit mit dem Smartphone: Die richtigen Einstellungen und Techniken für beeindruckende Ergebnisse. ■ Situationsgerechte Umsetzung: Lernen Sie, wie Licht, Perspektiven und Bildkomposition gezielt eingesetzt werden. ■ Professionelle Nachbearbeitung: Optimieren Sie Bilder und Videos mit den Apps Snapseed und Kinemaster – direkt auf dem Smartphone oder Tablet. ■ Individueller Workflow: Entwickeln Sie eine eigene Strategie für eine schnelle und effektive Content-Produktion.

Arbeitsweise:

■ Inspirierende Impulse in Vortragsform ■ Kreative Gruppenarbeit ■ Praxisnahe Einzelübungen

Warum Sie dabei sein sollten:

Smartphone-Kameras sind längst nicht mehr nur für Schnappschüsse da! Mit den richtigen Techniken und Apps erstellen Sie hochwertigen visuellen Content, der Ihre Botschaft professionell transportiert – ob für Social Media, Präsentationen, Marketing oder einfach für Privatvorführungen.

Bringen Sie Ihr Smartphone und Tablet mit – und starten Sie durch!

**2881** **Montag – Mittwoch, 09.03.2026 – 11.03.2026, 09.30-16.30 Uhr (25 UStd.)**  
 vhs am Stadelhof,  
 194,50 Euro (keine Ermäßigung)

## NÄHEN



Bei den Nähkursen der vhs Paderborn stehen Ihnen nicht nur hochmoderne Nähmaschinen zur Verfügung, sondern auch eine Auswahl an Spezialmaschinen, darunter eine Overlock-, eine Covermaschine und eine Maschine für Extremmaterialien. Diese Ressourcen eröffnen unseren Teilnehmenden die Möglichkeit, selbst anspruchsvollste Materialien zu bearbeiten und unter Anleitung unserer professionellen Nähdozentinnen besondere Projekte zu realisieren. Besonders für Einsteiger\*innen bietet sich so die Chance, verschiedene Maschinen zu testen, um herauszufinden, welche am besten zu ihren Bedürfnissen passt, bevor sie sich für den Kauf einer eigenen Maschine entscheiden. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Nähfähigkeiten zu vertiefen und gemeinsam mit Gleichgesinnten kreative Projekte umzusetzen.

### Nähen für Einsteiger\*innen

Sabine Hillemeyer

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: 04.11.2025, 4x dienstags, 17.00-19.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
44,00 Euro (ermäßigt: 32,00 Euro)

### Nähen für Einsteiger\*innen

Karin Heese

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**, 08.11.2025, 11.00-12.30 Uhr  
**Sonntag**, 09.11.2025, 10.00-16.30 Uhr  
(10 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
54,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Modedesign-Schnitttechnik – der Hosenschnitt

Gudrun Beerbohm

Vorgefertigte Schnitte entsprechen oft nicht der eigenen Figur. Lernen Sie, Schritt für Schritt nach Anleitung der Dozentin und nach Ihren Maßen einen Hosenschnitt zu zeichnen, der als Grundlage für ein-

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**

15 Jahre Westfalenstoffe

Rosenstraße 12, 33098 PADERBORN  
Tel. 05251-27112, [paderborn@dnp82.de](mailto:paderborn@dnp82.de)  
[www.die-naehmaschinenprofis.de](http://www.die-naehmaschinenprofis.de)

fache Modellschnitte dient, von denen ein, zwei im Kurs realisiert werden.  
In dem Kurs wird nicht genäht.

- 2910** **Donnerstag**, 30.10.2025, 10.00-16.00 Uhr  
**Freitag**, 31.10.2025, 10.00-16.00 Uhr  
 (16 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 61,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Modedesign – Schnittkonstruktion – Etuikleid nach Maß**

Gudrun Beerbohm

Ein Etuikleid ist ein figurbetont geschnittenes Kleid mit Abnähern, das zeitlos chic ist. Sie zeichnen nach Anleitung und vorherigem Maßnehmen einen Etuikleiderschnitt mit Ärmel nach Ihren persönlichen Maßen. Nach Passformkontrolle und wenn nötig einer Passformkorrektur wird gezeigt, wie aus dem Grundschnitt modische Modellschnitte entwickelt werden. Danach entwickeln Sie mit meiner Hilfe verschiedene Schnittmodelle aus Papier, die Sie zuhause in Stoff umsetzen können.

Kursinhalte: Körpermaße, Maßnehmen, Maßsatz, Schnittaufstellung, Schnittkopie, Passformüberprüfung, evtl. Änderungen, Nahtlagen, Saumerweiterung, Verschlussleiste, Belege, Ausschnittformen, Nahtzugaben, Ärmel, Armlochveränderung.

- 2912** **Donnerstag**, 04.12.2025, 10.00-16.00 Uhr  
**Freitag**, 05.12.2025, 10.00-16.00 Uhr  
 (16 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 64,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Patchwork Café: Faszinierende Vielfalt**

Cornelia Hutsch

In entspannter Atmosphäre lernen Sie, kreative Ideen zum Thema Patchwork umzusetzen und dabei neue Techniken auszuprobieren oder zu vertiefen. Sie haben Freude am Nähen und möchten sich in gemütlicher Runde mit anderen Patchwork-Begeisterter austauschen? Im Patchwork-Café wird gemeinsam genäht, gelacht und voneinander gelernt – ganz gleich, ob Sie Einsteiger\*in oder erfahren sind. Bringen Sie einfach Ihre Nähmaschine, Ihr Nähzubehör und ein Projekt Ihrer Wahl mit – und freuen Sie sich auf inspirierende Begegnungen, neue Ideen und kreative Stunden bei netten Gesprächen.

- 2930** **Samstag**, 20.09.2025,  
 10.00-17.00 Uhr (9 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 8,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 2931** **Samstag**, 15.11.2025,  
 10.00-17.00 Uhr (9 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

# Eröffne anderen Perspektiven.

vhs 



# 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**

- 93 Berufsbegleitende Weiterbildung · Basisqualifikation zum Gesundheitscoach
- 93 Gesundheitsvorträge
- 96 Veranstaltungen zum Thema Depression
- 97 Gesundheitsprävention · Steigerung der Resilienz
- 101 Klassische Entspannungstechniken
- 104 Yoga · Tai Chi · Qi Gong
- 110 Tanz
- 117 Krafttraining · Fitness
- 123 Schwimmen · Wassergymnastik
- 125 Radtouren mit dem ADFC Paderborn
- 126 Ernährung

## #zukunfts\_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Eine gute Gesundheit ist die Grundvoraussetzung für eine hohe Lebensqualität – sowohl für Einzelne als auch für die Gesellschaft insgesamt. Angesichts des demografischen Wandels und wachsender Herausforderungen wie Stress und Bewegungsmangel ist es wichtiger denn je, gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Alltag zu integrieren. Bei der vhs finden Interessierte ein umfassendes Kursangebot, das Wissen und Praxis rund um die körperliche und seelisch-mentale Gesundheit vermittelt und sowohl die individuelle Resilienz stärkt als auch gesellschaftliche Ressourcen schont. Denn gesunde und ausgeglichene Menschen sind das Fundament für ein starkes, solidarisches Miteinander. Mit der Investition in Prävention und Wohlbefinden fördert die vhs damit die Lebensqualität und -zufriedenheit von morgen.



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.

## BERUFSBEGLEITENDE WEITERBILDUNG · BASISQUALIFIKATION ZUM GESUNDHEITSCOACH

(ein Kooperationsprojekt von vier Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe)

Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die sich als kompetente\*r Ansprechpartner\*innen im Bereich Gesundheitsberatung weiterbilden möchten; den Wiedereinstieg in das Berufsleben planen; Gesundheitscoach in ihrem Betrieb werden möchten; sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für Gesundheitsthemen interessieren und ihre Gesundheitskompetenz erweitern möchten.

**Beginn im Januar/Februar 2026**

Der Unterricht findet deshalb vorrangig am Wochenende und außerhalb von Paderborn statt (in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl der beteiligten Volks-

hochschulen). Kleine Online-Anteile können enthalten sein. Weitere Informationen bei Iris Pape, i.pape@paderborn.de, Telefon 05251 88-14309



## GESUNDHEITSVORTRÄGE

### VORTRÄGE ZUM THEMA HERZGESUNDHEIT IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER DEUTSCHEN HERZSTIFTUNG

Das Jahresthema der Herzwochen 2025 widmet sich der Koronaren Herzkrankheit (KHK) und dem Herzinfarkt – zwei zentralen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen in Deutschland nach wie vor die häufigste Todesursache dar. Innerhalb dieser Gruppe fordert die KHK die meisten Todesopfer: Laut dem Deutschen Herzbericht – Update 2024 – starben im Jahr 2022 rund 126.000 Menschen an den Folgen einer KHK, darunter 46.608 an einem akuten Herzinfarkt. Ziel der bundesweiten Herzwochen ist es, die Bevölkerung für die Ursachen und Risiken der KHK zu sensibilisieren und über Möglichkeiten der Vorbeugung, frühzeitigen Erkennung und wirksamen Behandlung dieser weitverbreiteten Volkskrankheit zu informieren.

### Gesunde Gefäße – gesundes Herz – den Herzinfarkt vermeiden

(In Zusammenarbeit mit dem Brüderkrankenhaus Sankt Josef)

Dr. med. Andreas Schärtl, Chefarzt und Facharzt der Kardiologie

Der Vortrag möchte einen Beitrag zur Aufklärung leisten und Ihnen wichtiges und lebensrettendes Wissen vermitteln.

**3002 Samstag, 08.11.2025,  
10.00-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Brüderkrankenhaus St. Josef, entgeltfrei**

**Klinik trifft Praxis – Herzinfarkt!?****Was machen? Wie vorbeugen?**

(in Zusammenarbeit mit dem  
St. Vincenz-Krankenhaus in Paderborn)

Prof. Dr. med. Andreas Götte, Chefarzt der Medizinischen Klinik II (Kardiologie und Internistische Intensivmedizin)

Wie man einen Herzinfarkt erkennen und was man im Notfall tun kann, erläutert Prof. Dr. med. Andreas Götte in seinem informativen Vortrag. Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte.

**3004** **Donnerstag, 06.11.2025,**  
18.00-20.00 Uhr (2 UStd.)  
Hotel Aspethera, entgeltfrei

**Geistig fit bleiben –  
mit zehn Maßnahmen Demenz vorbeugen**

Gabriele Mertens-Zündorf

Sie möchten aktiv etwas für Ihre geistige Gesundheit tun und möglichst lange selbstbestimmt leben? Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Es gibt wirksame Möglichkeiten, das Risiko für Demenz zu senken – und damit frühzeitig gegenzusteuern. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche zehn alltagstauglichen Maßnahmen Ihre mentale Fitness stärken und das Gehirn nachhaltig unterstützen. Dabei geht es nicht um Hochleistung, sondern um einfache Veränderungen mit großer Wirkung – angepasst an Ihre Lebenssituation. Ihnen werden hilfreiche Strategien vermittelt, damit Sie praktische Ideen für den Alltag entwickeln können. Lernen Sie Ihren Körper und Geist selbst in Einklang zu bringen und so einen Beitrag zu einer dauerhaften Lebensqualität zu leisten.

**3005** **Donnerstag, 20.11.2025,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Klimaschutz schmeckt:  
Ernährung und Klimawandel**

Gabriele Mertens-Zündorf

Sie möchten sich klimafreundlicher ernähren ohne auf Genuss und Lebensfreude zu verzichten? Unsere täglichen Essgewohnheiten haben großen Einfluss auf Umwelt, Klima und Ressourcen. Der Vortrag zeigt auf verständliche Weise, wie Sie mit bewusster Lebensmittelwahl aktiv zum Klimaschutz beitragen können. Anhand konkreter Beispiele lernen Sie, welche Lebensmittel besonders klimafreundlich sind, worauf es beim Einkauf ankommt und wie Nachhaltigkeit auch alltagstauglich schmecken kann. Wenn Sie Umweltbewusstsein mit Genuss verbinden möchten, bietet dieser Impulsabend alltagstaugliche Anregungen und motivierende Perspektiven.



**3006** **Donnerstag, 11.12.2025,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Entdecken Sie die Kraft von Omega 3:  
Ihr Schlüssel zu einem gesünderen Leben!**

Nina Wollmeyer

Gute Ernährung beginnt mit kleinen, aber wirkungsvollen Entscheidungen. Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Helfer für Körper und Geist – doch viele wissen wenig über ihr Potenzial. Es wird ein Überblick gegeben über Wirkung, Quellen und praktische Integration von Omega 3 in den Alltag. Sie lernen, wie Sie Ihre Ernährung gezielt ergänzen und damit Ihr Wohlbefinden steigern können. Wer natürliche Wege zu mehr Gesundheit sucht, erhält hier fundierte Informationen und alltagstaugliche Tipps.

**3008** **Freitag, 21.11.2025,**  
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Chaos im Kopf? Verständnis im Herzen!  
Aufklärung und Perspektiven für  
Erwachsene mit AD(H)S und ihre  
Angehörigen**

Katharina Lake

Fühlen Sie sich oft überfordert, innerlich getrieben oder unverstanden – oder betrifft das einen nahestehenden Menschen? **AD(H)S** bei Erwachsenen ist noch immer mit vielen Missverständnissen behaftet und bleibt oft unerkannt. Die Dozentin vermittelt fundiertes Wissen, räumt mit Vorurteilen auf und eröffnet neue Perspektiven auf den Alltag mit **AD(H)S**. Sie gewinnen Klarheit, lernen Symptome besser zu verstehen und erfahren, was wirklich hilft – im Umgang mit sich selbst oder mit anderen. Ob Sie selbst betroffen oder im Kontakt mit Betroffenen sind. Der Vortrag verhilft Ihnen zu einem neuen Umgang mit der Krankheit.

**3010** **Samstag, 18.10.2025,**  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,80 Euro (keine Ermäßigung)

## **Workshop: AD(H)S verstehen: Sanfte Wege zu mehr Selbstregulation, Zeitmanagement und innerer Balance**

Katharina Lake

Velleicht kennen Sie das Gefühl, im Alltag immer wieder an Ihre Grenzen zu stoßen. Wenn Sie mit (vermuteter) **AD(H)S** leben, können Themen wie Aufschieben, Impulsivität oder starke Gefühlsreaktionen besonders belastend sein. In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen erhalten Sie die Möglichkeit, diese Herausforderungen besser zu verstehen. Gemeinsam entwickeln Sie alltagstaugliche Strategien, die Ihnen mehr Struktur, Ruhe und Selbstwirksamkeit ermöglichen. Wenn Sie sich mehr Klarheit, Entlastung und Leichtigkeit wünschen, erhalten Sie hier die richtigen Werkzeuge.

**3011** **Samstag, 08.11.2025,**  
10.00-15.30 Uhr (7 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Besser sehen – was leistet Augentraining?**

Tanja Wischer

 Erfahren Sie, wie Sie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern können und 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. Sie erhalten wertvolle Einblicke in die natürliche Sehverbesserung und lernen, 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, profitieren Sie von praktischen Tipps und Anleitungen für den Alltag.

**3041** **Samstag, 08.11.2025,**  
10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Der Darm und das Mikrobiom – Schlüssel zur Gesundheit**

Madleine Giancone

Stimmung, Haut, Immunsystem – erstaunlich viele Gesundheitsfragen beginnen im Darm. Die moderne Forschung zeigt: Ein ausgewogenes Mikrobiom wirkt wie ein innerer Gesundbrunnen. Beleuchtet wird der Aufbau des Darms, häufige Beschwerden und ihre möglichen Ursachen. Sie erfahren, wie Ernährung, Lebensstil und Mikrobiom zusammenhängen – und lernen wie Sie selbst Einfluss nehmen können. Wer seine Gesundheit ganzheitlich fördern möchte, findet hier fundierte Informationen und praxisnahe Anregungen.

**3045** **Samstag, 15.11.2025,**  
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Lachen ist die beste Medizin – heiter durch den Alltag**

Hedwig Koch-Münch



Die Lachforschung zeigt: Lachen – sogar dann, wenn es zunächst „künstlich“ erscheint – kann auf erstaunlich einfache Weise die Selbstheilungskräfte aktivieren, den Heilungsprozess unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Es setzt Endorphine frei, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Erfahren Sie nicht nur die faszinierenden Hintergründe zur Wirkung des Lachens, sondern lernen Sie zudem konkrete Techniken kennen, mit denen Sie diese Kraft gezielt für sich nutzen können. Leichte Entspannungsübungen, gezielte Atemtechniken, sanfte Dehnungen und achtsame Bewegungselemente, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können – zur Förderung Ihrer Gesundheit, Lebensfreude und innerer Balance.

**3047** **Mittwoch, 12.11.2025,**  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## 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, 07.10.2025,  
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. Der Vortrag gibt einen Einblick in diese Bereiche und zeigt Möglichkeiten auf, sie zu entdecken und im Alltag zu verwirklichen. Für mehr innere Ruhe, Lebensfreude und einen achtsamen Umgang mit sich und anderen.

**3052** Donnerstag, 13.11.2025,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sie haben  
pädagogisches  
Talent und Spaß  
am Unterrichten?  
Kontaktieren  
Sie uns!



## VERANSTALTUNGEN ZUM THEMA DEPRESSION

Die Vorträge finden in Zusammenarbeit mit dem Paderborner Bündnis gegen Depression statt.

## 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 Teilnehmenden ein.

**3060** Mittwoch, 08.10.2025,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei



## Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen – Depressionen sind behandelbar

Depressionen sind gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung heute zur Verfügung stehen, wird eine Referentin des Paderborner Bündnisses gegen Depression berichten. Im Anschluss daran ist ausreichend Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Auditorium.

**3062** Mittwoch, 05.11.2025,  
20.00-21.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## SEMINARE FÜR DEPRESSIV ERKRANKTE

Diese Kurse werden vom Paderborner Bündnis gegen Depression begleitet 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: Malen für die Seele

Barbara Leißé



Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, haben die Möglichkeit, sich im gestalterischen 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: 28.10.2025, 6x dienstags, 17.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,00 Euro

## Praxiskurs für Menschen mit Depression: Heilsames Singen

Helena Smolorz

Heilsames Singen von einfachen, meditativen Liedern mit wiederkehrenden Texten und Melodien. Durch die Konzentration auf die positiven Texte, die lange Ausatmung beim Singen und die Verbundenheit in der Gruppe werden Körper und Geist in positive Schwingungen versetzt. Der Körper schüttet Hormone aus, die auch antidepressiv wirken. Singen ist ein Gesundheitserreger. Das Singen einfacher Lieder, fernab von Leistung und Perfektion und gemeinsam in der Gruppe fördert die eigene Freude, Energie und Gesundheit. Menschen, die mit Depressionen oder deren Auswirkungen leben, lernen hier etwas zur Stärkung ihrer eigenen Kräfte tun. Herzlich willkommen sind auch Angehörige von Menschen mit Depression.

**3075** BEGINN: 27.10.2025, 7x montags, 17.00-18.30 Uhr (14 UStd.)  
Tagesstätte des SPI Paderborn e.V.,  
30,00 Euro

## Singen gegen die Traurigkeit – gemeinsam statt einsam

(in Zusammenarbeit mit dem ambulanten Hospizdienst AchtsamZeit Paderborn)

Maria Leifeld

Wenn wir etwas Liebgewonnenes verlieren – sei es durch Tod, Trennung oder andere Umstände – beginnt ein individueller Trauerprozess. Dieser Schmerz ist sehr persönlich und niemand kann ihn uns nehmen. Manchmal wirft er sogar die Frage nach dem Sinn des Lebens auf. Doch gemeinsam können wir neue Kraft schöpfen: Singen öffnet das Herz, befreit die Seele und spendet neuen Lebensmut. Sie brauchen keine musikalischen Vorkenntnisse.

Es geht nicht um Leistung, sondern um die Freude am gemeinsamen Singen und den Spaß in der Gemeinschaft. Lassen Sie uns gemeinsam singen, damit Sie am Ende des Tages „gut gestimmt“ nach Hause gehen.

**3098** **Dienstag**, 28.10.2025, 17.00-18.30 Uhr  
**Dienstag**, 25.11.2025, 17.00-18.30 Uhr  
(4 UStd.)  
vhs im Riemeke, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## GESUNDHEITSPRÄVENTION - STEIGERUNG DER RESILIENZ

### Stand-Up-Paddling auf dem Lippesee für Einsteiger\*innen

Rudolf Fafflok

Mit dem Paddel in der Hand auf dem Wasser gleiten – Stand-up-Paddling verbindet Naturerlebnis, Bewegung und innere Balance. In entspannter Kleingruppenatmosphäre lernen Sie die wichtigsten Grundtechniken und Sicherheitsaspekte kennen, um sich sicher auf dem Board zu bewegen. Diese vielseitige Sportart trainiert Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht und bringt Körper wie Geist in Schwung. Der erfahrene SUP-Trainer sorgt für die notwendige Ausrüstung und begleitet Sie mit viel Know-how. Wer das Wasser liebt und etwas Neues ausprobieren möchte, ist hier bestens aufgehoben.

**3100** **Samstag**, 30.08.2025, 10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Treffpunkt: SUP-Station auf dem Gelände der Seemöwe,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3101** **Samstag**, 13.09.2025, 10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Treffpunkt: SUP-Station auf dem Gelände der Seemöwe,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Zusammenarbeit 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 Wirbelsäulenmuskulatur 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.

**3103** **Sonntag, 05.10.2025,**  
13.00-16.00 Uhr (4 UStd.)  
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,  
Salzkotten,  
60,80 Euro (keine Ermäßigung)

### **Intuitives Bogenschießen**

Bogen&Du GmbH



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 eröffnet werden.

(max. 8 Teilnehmende)

**3105** **Freitag, 14.11.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Bogenzelt,  
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 sowie 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, 07.09.2025,**  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies Hütte,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Schlafprobleme erkennen und beheben**

Daria Libke-Grießing



Guter Schlaf ist keine Glückssache – er ist das Ergebnis bewusster Lebensgestaltung. In diesem Workshop erhalten Sie hilfreiche Informationen, um Schlafprobleme zu erkennen, zu verstehen und zu lindern. Das gebündelte Wissen einer Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Akupunktur, Ernährung, Bewegung und Mindset-Arbeit, ist in das effektive Programm eingeflossen. Sie gewinnen Einblick in ganzheitliche Zusammenhänge und lernen alltagstaugliche Strategien kennen, um morgens erholt aufzuwachen.

**3107** **Montag**, 10.11.2025,  
17.30-20.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **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 Akkommodation 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. Der 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**, 22.11.2025, 10.00-18.00 Uhr  
**Sonntag**, 23.11.2025, 10.00-18.00 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Augentraining – kurz und kompakt**

Tanja Wischer

Eine kleine Auszeit für Ihre Augen kann einen großen Unterschied machen. Lassen Sie sich informieren über einfache, effektive Übungen, die Ihre Augen entspannen und Ihre Sehkraft unterstützen. Ideal für alle, die das ganzheitliche Augentraining kennenlernen und erste positive Effekte erleben möchten. Kompakt, praktisch, wohltuend.

**3109** **Samstag**, 29.11.2025,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Pool-Billard für alle**

Rolf Bexte

Neben dem Spaß am Sport bietet Billard auch gesundheitliche Vorteile: Es fördert die Konzentration, verbessert die Hand-Augen-Koordination und stärkt die mentale Fitness. Egal ob Sie als Anfänger\*in die Grundlagen des Pool-Billards erlernen möchten oder als Fortgeschrittene\*r tiefer in die Materie einsteigen möchten, dieser Kurs vermittelt Ihnen die Techniken

des klassischen Billardsports in gemütlicher Atmosphäre und unter der Anleitung von erfahrenen Billardspieler\*innen. Dabei benötigen Sie kein Vorwissen oder Spielmaterial – dieses wird Ihnen vom Verein gestellt. Menschen jeden Alters von 18 bis 80 Jahren – haben hier die Möglichkeit, individuelle Erkenntnisse zu sammeln und zu vertiefen. Wer mit Freude Neues lernen will, ist hier genau richtig. Der Verein bietet den Teilnehmenden an, den Billardraum auch außerhalb der Kurszeit bei Anwesenheit eines Vereinsmitgliedes zu nutzen. Übungszeit an den Unterrichtstagen bis 21.00 Uhr.

**3110** **BEGINN:** 28.10.2025, 10x dienstags,  
19.00-20.15 Uhr (17 UStd.)  
Vereinsraum der Poolspieler (VdP Paderborn  
1989 e.V.),  
47,90 Euro (keine Ermäßigung)

### **Gesundheit aus der Natur – ätherische Öle gegen Stress und Burnout**

Irene Urich



In der heutigen schnelllebigen Welt sind Stress und Burnout weit verbreitete Probleme, die die körperliche und geistige Gesundheit beeinträchtigen. Ätherische Öle aus der Natur können eine wirkungsvolle Unterstützung darstellen, um Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Erfahren Sie, wie das funktioniert. Kursinhalte:

■ Erkennen der Symptome von Stress und Burnout sowie deren Auswirkungen auf die Gesundheit ■ Was sind ätherische Öle und welche Wirkung haben sie auf Körper und Geist? ■ Welche ätherischen Öle können das limbische System beeinflussen und zur Entspannung beitragen?

Sie erhalten wertvolle Informationen und praktische Tipps, um die Kraft der Natur auf einfache Art und Weise in Ihren Alltag zu integrieren.

**3111** **Donnerstag**, 13.11.2025,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Gesundheit aus der Natur – ätherische Öle für Kinder

Irene Urich

Düfte berühren die Sinne – und das Herz. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie ätherische Öle Kinder in ihrem Alltag unterstützen können: beim Lernen, Entspannen oder Einschlafen. Sie erhalten Einblick in die Wirkung ausgewählter Düfte, die Konzentration fördern, Emotionen stabilisieren und ein Gefühl von Geborgenheit schaffen. Praktische Tipps zeigen, wie Sie die Welt der Öle kindgerecht und sicher nutzen. Für alle, die Kinder liebevoll und natürlich begleiten möchten.

**3112** **Donnerstag, 09.10.2025,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Weihnachtszauber – Duft-Geschenke zum Selbermachen

Irene Urich

Ein unvergesslicher Abend voller Kreativität und Duftzauber wartet auf Sie! Die festliche Jahreszeit steht vor der Tür und was könnte schöner sein, als mit persönlichen, selbstgemachten Geschenken Freude zu schenken? Genießen Sie die festliche Stimmung bei Plätzchen und Punsch, während Sie mit Gleichgesinnten kreativ werden und neue Inspirationen sammeln. Sie sind eingeladen, kreative, duftende Überraschungen zu kreieren, die von Herzen kommen. In einer warmen und entspannten Atmosphäre lernen Sie, wie Sie aus natürlichen ätherischen Ölen bezaubernde Geschenke herstellen können. Ob für Familie, Freunde oder für sich selbst – diese Geschenke bringen nicht nur Freude, sondern auch eine ganz besondere Duft-Note in die Weihnachtszeit.

**3113** **Freitag, 28.11.2025,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
47,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Entspannt ins Wochenende mit Massage

Irene Urich



Zeit zu zweit, Berührung und Entspannung: Lernen Sie die Grundtechniken der klassischen Massage und erleben Sie, wie wohltuend achtsame Berührung sein kann. Ob mit Partner\*in, Freund\*in oder Familienmitglied – die Übungen fördern nicht nur Entspannung, sondern auch Vertrauen und Verbindung. Wer lernen möchte, Gutes zu geben und zu empfangen, findet hier eine bereichernde Erfahrung

**3116** **Samstag, 22.11.2025,**  
09.00-15.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Retreat für mehr emotionale Freiheit durch Klang und Aroma

Irene Urich

Eine Einladung zum Verweilen und Entspannen, Zeit um sich vom Alltag zurückzuziehen und zur Besinnung auf sich selbst. Ein schöner Gedanke? Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie ein in eine Welt der Klänge und Düfte! Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und gewinnen Sie neue Erkenntnisse über mögliche Wege zu innerer Ruhe und emotionaler Freiheit. Dieser Retreat vereint die heilende Wirkung von Klängen und Düften. Klanginstrumente harmonisieren Ihre innere Balance, lösen emotionale Blockaden und fördern tiefe Entspannung. Ätherische Öle unterstützen gezielt Ihr emotionales Erleben und helfen beim Stressabbau. Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen begleiten Sie auf dem Weg zu mehr Klarheit, Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

**3117** **Samstag, 08.11.2025,**  
09.00-15.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
54,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Klangmassagen für den Alltag

Zur eigenen Gesundheitsprävention

Irene Urich

Stress bestimmt häufig unseren Alltag. Es fehlt die Zeit, zur Ruhe zu kommen. Lernen Sie, sich selbst eine Klangmassage mit einer Klangschale 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 entgegentreten. Eingeladen sind alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen möchten.

**3118** **Freitag, 10.10.2025,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Reiki in Theorie und Praxis

Corina Clobes



Reiki ist ein japanisches Wort, das so viel bedeutet wie „universelle Lebensenergie“. Es handelt sich dabei um eine der ältesten Heiltraditionen der Menschheit, die durch Handauflegen Heilenergien an den Menschen weitergibt. Eine Methode, die inzwischen auch in einigen Kliniken, wie etwa der Charité in Berlin Anwendung findet.

Diese Heiltradition kann von allen erlernt und jederzeit angewendet werden, auch bei Tieren und Pflanzen. Jeder Mensch besitzt von Natur aus körpereigene Energien, die durch eine Selbstbehandlung aktiviert und in Resonanz gebracht werden können. Reiki kann genutzt werden zur: ■ Entspannung und Stressbewältigung ■ Aktivierung der Selbstheilungskräfte ■ Burnout-Prophylaxe ■ Persönlichkeitsentwicklung ■ Optimierung der Leistungsfähigkeit Es wirkt insgesamt regulierend und harmonisierend auf das Immunsystem. Freuen Sie sich auf eine außergewöhnliche Veranstaltung, die Ihr Leben bereichern

wird. Sie werden lernen, wie Sie mit Reiki Ihre Gesundheit und innere Ausgeglichenheit positiv beeinflussen können. Sie erproben praktisch, wie Sie die Reiki-Kraft aktivieren, Störfelder finden und ausgleichen und bei sich selbst einen Chakrenausgleich herstellen können.

**3119** **Samstag, 29.11.2025,**  
14.30-17.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Reiki Grad 2

Corina Clobes

Zielsetzung ist die Vertiefung der im ersten Reiki-Kurs erlernten Techniken und die Erweiterung um fortgeschrittenere Methoden der Energearbeit. Kerninhalte sind insbesondere die Einführung in drei traditionelle Reiki-Symbole, deren Anwendung sowie deren Bedeutung im Kontext der mentalen und übergreifenden Energearbeit. Ein wesentlicher Aspekt ist das Erlernen und Üben der sogenannten Fernbehandlung, bei der die Reiki-Methode unabhängig von Ort und Zeit angewendet wird. Der Kurs stärkt außerdem die Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation und mentalen Fokussierung, was im Alltag zur Stressreduktion und zur persönlichen Resilienz beitragen kann. Der 2. Reiki-Grad ermöglicht vielfältige Anwendungsmöglichkeiten, die Sie in Ihren Lebensprozessen ganzheitlich unterstützen. Sie erhalten ein entsprechendes Handout. Die eigentliche Einweihung wird nur einzeln stattfinden, dieser Termin ist fiktiv und wird mit der Dozentin am Abend der Theorie persönlich abgestimmt.

**3120** **Freitag, 05.12.2025,**  
17.30-20.00 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
203,00 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 progressiver 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 regelmäßiger 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.

## Autogenes Training

Evelyn Klassen



Autogenes Training ist eine Methode der Entspannung und basiert auf dem Prinzip der Autosuggestion. Durch die Konzentration auf bestimmte Vorstellungen und Atemtechniken werden Körper und Geist auf Ruhe und Gelassenheit eingestimmt, was wiederum das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst. Eine regelmäßige Anwendung stärkt die Resilienz und unterstützt die psychische Ausgeglichenheit im Alltag. Sie erlernen eine effektive Technik, um sich jederzeit und überall durch Gedanken positiv zu beeinflussen und Energie zu tanken.

**3122** BEGINN: 28.10.2025, 6x dienstags,

19.30-20.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)

## Progressive Muskelrelaxation

Evelyn Klassen

Die Progressive Muskelrelaxation stellt eine effektive Methode zur Stressbewältigung dar und ermöglicht eine tiefgreifende Entspannung. Das Training basiert auf dem bewussten Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen, was das Körperbewusstsein

stärkt und ein intensives Entspannungsgefühl zur Folge hat. Sie lernen die Technik anzuwenden und erhalten so die Möglichkeit sie in Ihren Alltag zu integrieren. Bereits kurze regelmäßige Übungseinheiten können eine spürbare Stressminderung bewirken und die körperliche Entspannung gezielt unterstützen.

**3123** BEGINN: 13.01.2026, 6x dienstags,

19.30-20.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)

## Entspannung im stressigen Alltag – ein Erste Hilfe-Koffer zum Mitnehmen



Raphaela Gehle

Schenken Sie sich einen entspannten Tag! Sie machen in diesem Kompaktkurs praktische Erfahrungen mit unterschiedlichen Techniken der Entspannung. Jede Einheit bietet sowohl Hintergrundwissen als auch praktische Anteile und Mini-Übungen für zu Hause, um den Transfer in den Alltag zu unterstützen. Die aufgeführten Techniken helfen, Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern und die innere Balance zu finden.

Seminarinhalte:

- Stress ■ Stressreaktion ■ Entspannungsverfahren,
- Atemtechniken zur Stressreduktion, ■ Progressive Muskelentspannung, ■ Autogenes Training, ■ Body-scan, ■ Affirmationen, ■ Fantasiereisen/Imaginationen

**3125** Samstag, 22.11.2025,

10.00-16.15 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
29,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Entspannungstraining: Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training

Raphaela Gehle

Lernen Sie zwei bewährte Techniken zur Stressreduktion und Entspannung kennen und anzuwenden. Sie erhalten einen ersten Eindruck von der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson und dem Autogenen Training. Beide Methoden zielen darauf ab, psychische und physische Anspannungen zu lösen. Bei der Progressiven Muskelrelaxation werden nacheinander Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt, um gezielt Spannungen im Körper zu lösen. Das Autogene Training hingegen nutzt Autosuggestion, um durch gedankliche Konzentration auf bestimmte Formeln und Körperempfindungen eine tiefe mentale Entspannung zu erreichen. Die Anwendung dieser Techniken kann viele Symptome lindern, darunter Stress, Unruhe, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, stressbedingte Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und Verspannungen.



Der Kurs eignet sich besonders für Personen, die beide Verfahren noch nicht ausprobiert haben und herausfinden möchten, welche Technik am besten zu ihnen passt. Probieren Sie es aus und erleben Sie die wohltuende Wirkung dieser Entspannungsmethoden!

**3126** **Samstag, 06.12.2025,**  
10.00-16.15 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
29,40 Euro (keine Ermäßigung)

### **Einführung in die Meditation der Achtsamkeit – das Leben in vollen Zügen genießen**

Ursula Stehmann

Sowohl Anfänger\*innen als auch Meditationserfahrenen erhalten 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 Gelern- te in den Alltag zu integrieren.

**3127** **BEGINN: 28.10.2025, 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**

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 meditative Übungen 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, 23.11.2025,**  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Einfach mal reinschnuppern – ZENbo® Balance erleben**



Petra Rodejohann

Sie sehnen sich nach mehr Ruhe, innerer Balance und einem Moment nur für sich? Dann ist dieser Schnupperworkshop ZENbo® Balance genau das Richtige für Sie. Sie erfahren in einer kurzen, geführten Einheit, wie fließende Bewegungen, bewusste Atmung und sanfte Achtsamkeit Ihren Körper entspannen und den Geist zur Ruhe bringen. Probieren Sie es aus und Sie spüren, wie es wirkt.

**3130** **Freitag, 10.10.2025,**  
17.00-17.45 Uhr (1 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **ZENbo® Balance Training – Achtsamkeit in Bewegung**

Petra Rodejohann

ZENbo® Balance ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das sanfte Bewegungen, Entspannung und Meditation miteinander verbindet. Ziel ist es, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers zu stärken. ZENbo® ist für alle Menschen geeignet unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorerfahrung. Die fließenden, leicht erlernbaren Bewegungen kombinieren fernöstliche Bewegungsformen mit westlichen Entspannungstechniken. Schritt für Schritt nähern Sie sich dem Erlebnis der Achtsamkeit – in jeder Trainingseinheit etwas mehr. ZENbo® lädt Sie ein, ganz im Hier und Jetzt zu sein, den eigenen Körper bewusst zu spüren und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Namaste – Sie sind herzlich willkommen!

**3131** **BEGINN: 29.10.2025, 6x mittwochs,**  
17.45-19.00 Uhr (10 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Achtsames Waldbaden trifft Fotografie für Frauen

Olga Koch



Dieses besondere Angebot ermöglicht Frauen, durch achtsames Waldbaden zu sich selbst zu finden und die heilsame Kraft der Natur zu erleben. Die Übungen laden dazu ein, bewusst im Hier und Jetzt anzukommen und den eigenen Körper sowie die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Während des Waldbadens wird der Fokus auf die natürlichen Klänge, die Farben der Blätter und die unterschiedlichen Texturen von Erde und Rinde gelegt, was eine tiefere Verbindung zur Natur fördert. Die einfache Fotografie mit dem eigenen Handy oder einer Kamera ermöglicht es, die Schönheit und den Zauber dieser Erlebnisse festzuhalten, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind. In dieser inspirierenden Gemeinschaft können die Teilnehmenden nicht nur ihre Kreativität entfalten, sondern auch neue Wege finden, um sich selbst und ihre Umwelt achtsam zu beobachten und zu schätzen.

**3132** **Samstag, 18.10.2025,**  
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)  
Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies  
Hütte,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Mehr Energie durch Fantasiereisen

Doris Baggeröhr



Sie möchten ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Entspannungsübungen und Fantasiereisen. Mit gezielten inneren Bildern werden Entspannung und Selbstheilungskräfte gefördert sowie die Kreativität angeregt. Sie stärken Ihre innere Balance, so dass Sie ein inspirierendes und erholsames Wochenende erleben können.

**3133** **BEGINN: 08.11.2025, 4x samstags,**  
10.00-11.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Entspannt und energiegeladen in den Tag starten

Doris Baggeröhr



Entdecken Sie morgens die Welt neu, entspannt und energiegeladen, indem Sie bei sich selbst ankommen und sich Zeit für sich nehmen. Wie? Mit Offenheit für sich selbst und die Welt, dem Einatmen von Energie, leichten Bewegungs- und Entspannungsübungen, kleinen Reflexionen und Impulsen für den neuen Tag! Schenken Sie sich einen kraftvollen Start in den Tag – für mehr Klarheit, Gelassenheit und Präsenz in der Arbeitswelt. Ob im Homeoffice oder unterwegs – dieses Angebot schenkt Ihnen Raum zum Auftanken und zur Konzentration auf Ihrem heutigen Weg, um mit Freude durchzustarten und bereichernde Momente zu erleben.

**3134** **BEGINN: 29.10.2025, 5x mittwochs,**  
08.00-08.45 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
23,30 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 Ein-

klang 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 Unterrichten den verschiedenen 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. 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: 18.09.2025, 10x donnerstags, 17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)

**3140** BEGINN: 18.09.2025, 10x donnerstags, 19.30-21.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
66,00 Euro (ermäßigt: 46,00 Euro)

## Entspannt ins Wochenende mit Yoga

Viktoria Waldeyer

Der Alltag wird zunehmend schnellerlebiger und immer mehr Menschen sehnen sich nach Ausgleich und Entspannung. Dieser Yoga-Kurs ist für alle geeignet – sowohl für Anfänger\*innen, als auch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen. Die Asanas (Übungen) werden in verschiedenen Variationen vorgemacht, so dass jede\*r 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: 12.09.2025, 10x freitags, 16.00-17.15 Uhr (17 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
51,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3142** BEGINN: 31.10.2025, 7x freitags, 17.30-18.45 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Weekend-Yoga

Viktoria Waldeyer

Erleben Sie eine dynamische und energetisierende Yogastunde, die Sie fit und ausgeglichen für das Wochenende macht. Nehmen Sie grundlegende sowie fortgeschrittene Asanas ein, lernen Sie Atemtechniken kennen bzw. zu vertiefen und verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen anzuwenden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Verbessern Sie dadurch die körperliche Flexibilität, Ausdauer und Kraft. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Yogakenntnissen.

**3143** BEGINN: 13.09.2025, 9x samstags, 10.00-11.15 Uhr (15 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
48,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Yoga für die Gelenke

Thomas Riedl

Gezielte Übungen stärken die beweglichen Verbindungen zwischen den Knochen – unsere Gelenke – und fördern so Stabilität und Beweglichkeit zugleich. Zusammen mit der Atemkoordination führen diese Übungen zu einer Flexibilisierung und Harmonisierung der beteiligten Strukturen. Dadurch lassen sich auch Blockaden auf der energetischen Ebene auflösen. Regelmäßiges, angepasstes Praktizieren trägt dazu bei, Ihre Gelenke lange gesund und geschmeidig zu erhalten. Der Kurs ist geeignet für Menschen ohne sowie mit leichten (chronischen) Gelenkbeschwerden. Yoga-Vor erfahrungen sind nicht notwendig.

**3145** BEGINN: 28.10.2025, 6x dienstags, 17.15-18.15 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Ausgleichende Yogapraxis**

Sarah Böttger



Es wird eine wohltuende Yogapraxis vermittelt, die den gesamten Körper mobilisiert, dehnt und kräftigt. Das Angebot richtet sich an alle, die in den Abendstunden bewusst etwas Gutes für Körper und Geist tun wollen. Sie profitieren von einem Übungskonzept, das Bewegung und Stille, An- und Entspannung sowie Körper und Geist aktiviert und harmonisiert. In die Übungspraxis eingebunden werden auch die Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen.

**3146** BEGINN: 15.09.2025, 12x montags, 17.00-18.15 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Business-Yoga für den Rücken**

Sarah Böttger

Lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), yogische Atemtechniken (Pranayama) und verschiedene Entspannungsmethoden 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.

**3147** BEGINN: 15.09.2025, 12x montags, 18.30-19.45 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Bewegt und entspannt**

Julia Fischer

Starten Sie die Woche bewusst und gelassen: Sanfte Yogahaltungen, fließende Bewegungen, Atemübungen und geführte Meditationen im Liegen unterstützen dabei, Belastungsgefühle auszugleichen und neue Kraft zu schöpfen. Dieses Angebot eignet sich ideal zur Stressprävention oder bei leichten Verspannungen und fördert die Verbindung zum eigenen Körper sowie einen ruhigen, klaren Geist. Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit – bewegt und entspannend zugleich.

**3148** BEGINN: 15.09.2025, 10x montags, 09.00-10.15 Uhr (17 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
54,00 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. Der 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. Die Teilnahme ist mit und ohne Vorkenntnisse möglich.

**3149** BEGINN: 27.10.2025, 7x montags, 18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
53,80 Euro (keine Ermäßigung)

**Hatha Yoga 1x1 –  
Kraft aufbauen und Ruhe finden**

Erleben Sie die Grundlagen des Hatha Yoga und entdecken Sie, wie achtsame Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und geführte Meditationen sowohl körperliche Kraft als auch geistige Ruhe fördern. Finden Sie Ihre Balance zwischen Aktivierung und Entschleunigung und lernen Sie, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und wertzuschätzen. Profitieren Sie von einer ganzheitlichen Yogapraxis, die Ihnen hilft, Ihre Beweglichkeit zu verbessern und den Geist zu beruhigen. Ideal für Anfänger\*innen oder Wiedereinsteiger\*innen, die in die Welt des Yoga eintauchen und eine solide Grundlage für ihre Praxis schaffen möchten. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**3153** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs, 17.45-19.00 Uhr (17 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
67,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Hatha Yoga Aufbaukurs – Energie tanken und den Kopf freimachen

Lassen Sie den Alltag hinter sich und bringen Sie Körper und Geist in Einklang. Das Angebot richtet sich an alle, die eine gesunde Abendroutine entwickeln möchten, um ihre Gedanken zu sortieren, den Stress des Tages abzuschütteln und positiv in den Abend zu gehen. Der Hatha Yoga Kurs kombiniert die Asana-Praxis mit gezielt eingesetzten Atemtechniken (pranayama), fließenden Sequenzen, sowie unterschiedlichen Achtsamkeitsimpulsen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen, neue Energie zu tanken und den Kopf freizumachen. Die Yogastunde wird mit der Entspannungsmethode Yoga Nidra beendet. Eine regelmäßige Praxis dieser Technik fördert tiefgehende Entspannung, unterstützt die Regeneration und hilft, die Gedanken nachhaltig zu beruhigen und zu klären. Dies ist ein Aufbaukurs: Yoga-Vorkenntnisse sind erwünscht. Ideal für alle, die den Abend für sich nutzen möchten, um sowohl körperlich als auch mental bewusst zur Ruhe zu kommen. Grundlegende Asana-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

**3154** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs, 19.15-20.30 Uhr (17 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
67,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Slow Yoga Workshop

Lars Rimböck

Dieser kompakte Yoga-Workshop richtet sich an alle Altersstufen, Anfänger\*innen wie Erfahrene und vermittelt eine besondere Art des Yoga. Der Fokus liegt auf langsamem, achtsamen, hochkonzentrierten Bewegungen. So werden Körper und Geist beruhigt und in einen entspannten und meditativen Zustand versetzt. Der Gastdozent mit eigenem Yogastudio praktiziert seit mehr als 40 Jahren Yoga und ist für seine humorvolle, undogmatische Weise zu unterrichten bekannt.

**3156** **Samstag**, 11.10.2025,  
10.00-15.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Intuitives Yoga & Malen – Entspannung, Kreativität & Flow erleben



Johanna Charlotte Gläser

Sie lernen fließendes, intuitives Yoga in Verbindung mit kreativer, gefühlvoller Malerei kennen – frei von Leistungsdruck und im Kontakt mit sich selbst. Gestartet wird mit einer sanften Yogapraxis, die Sie durch achtsame Bewegung und bewusste Atmung

in den Körper und in den Moment bringt. Aus dieser inneren Ruhe und Klarheit heraus folgen Sie Ihrem Gefühl in die intuitive Malerei: Nach einer kurzen Einführung lassen Sie Farben und Formen entstehen – frei, authentisch und genau so, wie es sich für Sie stimmig anfühlt. Yoga und Malerei ergänzen sich auf besondere Weise und unterstützen Sie dabei, in Ihren persönlichen Flow zu finden. Es geht nicht um Technik oder Ergebnis, sondern um Ausdruck, Präsenz und das Erleben. So kann Stress abgebaut und innerer Druck spürbar reduziert werden. Spüren Sie Ihre Intuition, finden Sie tiefe Entspannung – und erleben Sie kreative Freiheit neu. Die Teilnahme ist für alle offen – Vorkenntnisse in Yoga oder Malerei sind nicht erforderlich.

**3157** **Samstag**, 15.11.2025,  
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Yoga Morgenroutine – für einen guten Start in den Tag



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, Sie lernen An- und Entspannung sowie Körper und Geist zu verbinden, 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.

**3158** BEGINN: 19.09.2025, 10x freitags,  
08.00-08.45 Uhr (10 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
52,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Yogisches Wandern – Bewegung in Einklang mit Körper und Geist



Peter Pochowski

Erleben Sie Yoga einmal anders – in Verbindung mit der Natur und achtsamer Bewegung. Zu Beginn erhalten Sie eine kurze theoretische Einführung in die Grundlagen des Yoga und das Konzept der feinstofflichen Körper. Anschließend wird gemeinsam ca. 4 bis 5 Kilometer gewandert. Dabei werden gezielt Yogaübungen, Atemtechniken und Asanas praktiziert. Diese Kombination fördert nicht nur Ihre körperliche Fitness, sondern auch innere Ruhe und Achtsamkeit. Der Kurs ist für alle geeignet – ob Yoga-Neuling oder Yogini mit Erfahrung – und lädt dazu ein, Körper und Geist in Balance zu bringen.

**3159** **Samstag, 11.10.2025,**  
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)  
Waldschule Haxtergrund,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Faszien-Yoga

Natalja Seel

Entdecken Sie die Welt des Faszien Yoga und erweitern Sie Ihre Beweglichkeit! Sie erhalten nicht nur eine Einführung in die Grundlagen des Hatha Yoga, sondern lernen auch, Ihre Faszien zu lockern und Ihre Flexibilität zu steigern. In dieser Stunde lernen Sie verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yoga-Stellungen, die speziell auf die Faszien abgestimmt sind. Die Einheiten können helfen den alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden. Die Teilnahme ist für alle möglich, unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

**3160** **BEGINN: 22.09.2025, 10x montags,**  
20.00-20.45 Uhr (10 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

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“.



## Pilates & Yoga

Natalja Seel

Erleben Sie eine wohltuende Kombination aus sanften Übungen und tiefgehender Entspannung. Sie beginnen mit gezielten Bewegungen, die die gesamte Muskulatur schonend kräftigen und aktivieren. Anschließend lernen Sie vielfältige Dehnübungen, wohlende Massagetechniken und effektive Entspannungsmethoden kennen, um Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu fördern. Den Abschluss jeder Einheit bildet eine entspannende Phase, in der Sie neue Energie tanken und zur Ruhe kommen können. Die Teilnahme ist für alle offen, unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

**3162** **BEGINN: 24.09.2025, 10x mittwochs,**  
18.00-19.15 Uhr (17 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
47,90 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 schwedende Fähigkeiten zu mehr Koordination, Balance, Vertrauen, Achtsamkeit und Kraft. Die Kombination aus konzentriertem Üben und spielerischem Ausprobieren setzt Glückshormone frei.

**3169** **Freitag, 07.11.2025,**  
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)  
Yogaquelle Paderborn,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3170** **Freitag, 14.11.2025,**  
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)  
Yogaquelle Paderborn,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3171** **Freitag, 21.11.2025,**  
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)  
Yogaquelle Paderborn,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3172** **Freitag, 28.11.2025,**  
17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)  
Yogaquelle Paderborn,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

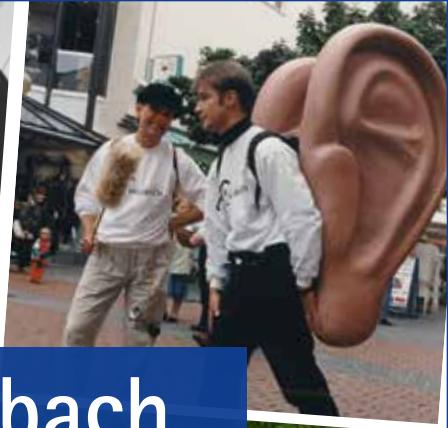
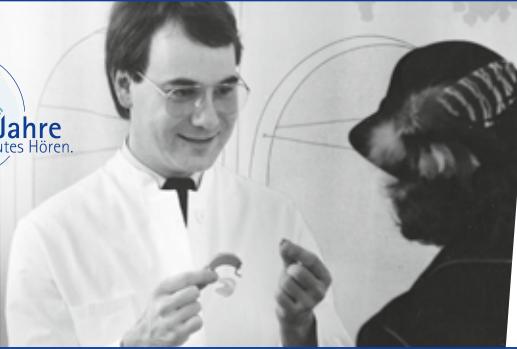
# Mobilitätstraining macht fit für den Bus

Egal ob mit Rollator, Rollstuhl oder Kinderwagen –  
unser **kostenloses Mobilitätstraining** schenkt  
Ihnen mehr Sicherheit und Vertrauen beim Busfahren.



Mehr Informationen zur  
Anmeldung und dem Angebot  
in diesem Programmheft.





# 40 Jahre Vollbach.

Ihr persönlicher Hörakustiker.



**Jetzt Termin vereinbaren:**

- 3 x in Paderborn
- Riemekestr. 12
- Tel. 05251.27480
- Husener Str. 48 (im MediCo)
- Tel. 05251.1423607
- Bayernweg 1 (Ecke Dr.-Rörig-Damm)
- Tel. 05251.2027850

[hoerakustik-vollbach.de](http://hoerakustik-vollbach.de)

**HÖRAKUSTIK  
VOLLBACH**

## TAI CHI

### 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: 22.09.2025, 10x montags, 20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
62,60 Euro (ermäßigt: 42,60 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 seelische 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: 25.09.2025, 10x donnerstags, 10.45-12.15 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
62,60 Euro (ermäßigt: 42,60 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: 22.09.2025, 10x montags, 18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
62,60 Euro (ermäßigt: 42,60 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 errei-

chen mehr Vitalität und Gelassenheit. Mit langsamem, einfachen Bewegungsabläufen und angeleiteten Entspannungsübungen wird dies erfahrbar gemacht. Das erworbene Wissen und die leicht umsetzbaren Übungen können Sie später in Ihren eigenen Alltag integrieren.

**3196** **Samstag, 08.11.2025,**  
11.00-15.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Qi Gong – Ruhe und Entspannung

Brigitte Riedl-Schulte

Lernen Sie Qi Gong als einen sanften Weg zu mehr Lebensqualität kennen. Die langsam, 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 acht Brokate helfen Ihnen Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Angeleitete Entspannungsmeditationen runden den Kurs ab.

**3197** **BEGINN: 28.10.2025, 8x dienstags,**  
19.30-21.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Qi Gong

André Dawson

Unter Qi Gong versteht man Jahrtausende alte, religionsfreie Übungen mit denen Gesundheit und Wohlbefinden verbessert werden. Der Atem, die Vorstellungskraft und leichte Bewegungen werden eingesetzt, um einen positiven Effekt auf die Gesundheit und für die Entspannung zu erzielen. Mit den passenden Methoden werden Stress, Anspannung und Energielosigkeit reduziert und Selbstheilungskräfte gestärkt. Das Training ist sowohl im Stand, als auch im Sitzen möglich und kann auch als gezieltes Training beispielsweise bei Atemwegserkrankungen wie **COPD**, Asthma oder Long Covid unterstützend wirken. Das Training ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Geübte geeignet.

**3199** **BEGINN: 29.10.2025, 8x mittwochs,**  
10.00-11.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
43,80 Euro (ermäßigt: 32,80 Euro)

## 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 zur 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.

**3201** **BEGINN: 01.10.2025, 10x mittwochs,**  
18.40-19.40 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Orientalischer Tanz Aufbaukurs

Marie-Luise Fehn

In diesem weiterführenden Kurs (Mittelstufe und Fortgeschritten) werden die Basisbewegungen variiert und Sie lernen neue komplexe Bewegungen und Kombinationen. 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, Zimbeln oder Stock getanzt wird.

**3202** **BEGINN: 01.10.2025, 10x mittwochs,**  
19.45-20.45 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

## animoVida® – die pure Lust am LebensTanz

Cristina Ferraro

Sie lernen animoVida® als einzigartige und abwechslungsreiche Methode kennen, bei der freier Tanz mit strukturierten tanztherapeutischen Übungen harmonisch kombiniert wird. Manche Tänze laden zu dynamischen und schnellen, manche zu sanften und langsamen Bewegungen ein. Manche Übungen werden alleine erlebt, andere wiederum zu zweit oder mit mehreren Personen. Im Zentrum dieser primär nonverbalen Methode steht die zwischenmenschliche Begegnung, die mit der emotionalen Botschaft von Musik und Tanz verbunden wird. Dabei sind keinerlei Tanzkenntnisse im herkömmlichen Sinne notwendig, einzig allein etwas Neugierde und Offenheit. Diese Methode unterstützt eine kraftvolle Lebendigkeit und die Möglichkeit, das eigene Sein sensibel wahrzunehmen sowie Inspirationen für die Gestaltung des zukünftigen Lebens zu bekommen.

- 3203** **Samstag**, 25.10.2025, 15.00-18.00 Uhr  
**Sonntag**, 26.10.2025, 15.00-18.00 Uhr  
 (8 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 35,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kreistänze Welt

Cristina Ferraro

Kreistänze sind einfache Tänze, die in der Gruppe im Kreis getanzt werden – oft mit Handfassung, gelegentlich auch ohne. Sie lernen Schrittfolgen aus unterschiedlichen Kulturen, die sowohl folkloristische als auch meditative Elemente enthalten.

Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und eignen sich auch für Menschen ohne Tanzerfahrung. Im gemeinsamen Tanz folgen Sie dem Rhythmus der Musik, kommen zur Ruhe und lassen den Alltag hinter sich. Erleben Sie Gemeinschaft, Bewegung und Entspannung in einer harmonischen Atmosphäre.

- 3204** **Sonntag**, 14.12.2025,  
 11.00-14.30 Uhr (5 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Tanzen ohne Partner\*in – Linedance-Workshop für Einsteiger\*innen

Stephan Zörner

Sie haben Interesse am Tanzen, aber keine\*n Tanzpartner\*in? Dann ist dieser Linedance Schnupper-Workshop genau das Richtige für Sie. Er bietet sich sehr gut zum ersten Kennenlernen dieser populären Tanzsportart an, die für alle Altersstufen geeignet ist, und bei der niemand eine\*n Tanzpartner\*in 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. Der Workshop vermittelt die wichtigsten Grundlagen und ersten Schritte. Er ist geeignet für alle, die Spaß an der Bewegung zur Musik haben, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- 3206** **Sonntag**, 09.11.2025,  
 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

Linedance 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: 14.01.2026, 11x mittwochs,  
 19.00-20.30 Uhr (22 UStd.)  
 vhs im Riemeke  
 63,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Aufbaukurs: Tanz dich fit mit Linedance, Kreis- und Paartanz! Tanzspaß – mit und ohne Partner\*in

Maria Berger



Tanzen hat sich zunehmend zu einem beliebten Freizeitsport für Jung und Alt entwickelt. Es wird hierbei allein getanzt, zu Paaren, im Block, im Square oder im Kreis, mit und ohne Handfassung. Dabei wird die körperliche und geistige Fitness trainiert, wie bei

kaum einer anderen Freizeitbeschäftigung. Das Zusammenspiel von Bewegung und Musik aktiviert das Gehirn, fördert bis ins hohe Alter die Bildung neuer Nervenzellen und senkt nachweislich das Risiko, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken. Neben Konzentration, Kondition und Koordination werden auch Gleichgewichts- und Orientierungssinn geschult. Die Muskelzellen werden aktiviert, Sehnen und Bänder stärker durchblutet, Verspannungen lösen sich. Das gemeinsame Tanzen lenkt von Alltagssorgen ab und ist ein Stimmungsaufheller. Schnelle Lernerfolge erhalten die Motivation und die Freude an der Bewegung. Im Kurs werden leicht erlernbare, vielseitige Choreografien mit bekannten Standardtanzschritten (Cha-Cha-Cha, Rumba, Mambo, Walzer, Twist, Tango) vermittelt und zu abwechslungsreicher Musik getanzt (Schlager, Oldies, Pop und Country). Die Choreos werden in kleinen Sequenzen angeleitet und tanzbegleitend angesagt.

Vorkenntnisse in Standardtanzschritten und ein gutes Rhythmusgefühl werden vorausgesetzt.

**3208** BEGINN: 29.10.2025, 8x mittwochs, 17.45-18.45 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,70 Euro (keine Ermäßigung)

## PAARTANZ

### Standard/Latein für Einsteiger\*innen

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

Klassisch trifft cool – willkommen in der Welt der Standard- und Lateintänze! Von der eleganten Langsamten Walzer-Drehung bis zum feurigen Cha-Cha-Cha lernen Sie die beliebtesten Tänze aus dem Ballroom. Ob Tango, Rumba, Wiener Walzer oder Jive – jeder Tanz bringt seinen eigenen Vibe mit und macht Sie fit für jede Tanzfläche. Vermittelt wird Ihnen nicht nur die Technik, sondern auch das Feeling: Führen, Folgen, Körperhaltung und Rhythmusgefühl – alles, was Sie brauchen, um sich mit Ihrer\*em Tanzpartner\* in mühelos zu bewegen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und keine\*n festen Tanzpartner\*in – im Kurs finden sich Paare ganz entspannt zusammen. Standard-Latein ist zeitlos – und immer im Trend!

**3210** BEGINN: 30.10.2025, 7x donnerstags, 19.40-21.10 Uhr (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
61,00 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. Das Kurzentgelt gilt pro Person.

**3211** BEGINN: 09.11.2025, 3x sonntags, 16.30-18.45 Uhr (9 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
39,90 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 Kurzentgelt gilt pro Person!

**3212** BEGINN: 30.11.2025, 2x sonntags, 16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Salsa, Bachata & Kizomba

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Erting

Salsa ist nicht nur ein Tanz, sondern ein Lebensgefühl! Mit der richtigen Mischung aus schnellen und langsamten Schritten tauchen Sie ein in die dynamische Welt der Salsa. Vermittelt werden die Grundlagen, wie Sie als Paar tanzen, führen und folgen, und dabei die Freiheit genießen, auf der Tanzfläche kreativ zu sein. Salsa ist wie ein Fest für die Sinne – mit rhythmischer Musik, die Ihren Körper zum Leben erweckt. Bachata und Kizomba sind Tänze, die fließende Bewegungen und ein starkes Zusammenspiel mit der Musik verbinden. Sie entwickeln ein Gefühl für den Rhythmus und lernen, sich mit Ihrem Gegenüber harmonisch zu bewegen. Außerdem leisten Sie einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden! Die Teilnahme ist sowohl für Singles als auch für

Paare möglich – Paare finden sich direkt im Kurs.  
Entdecken Sie die Vielfalt dieser Tänze!

- 3213** BEGINN: 08.11.2025, 6x samstags,  
15.30-17.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
56,00 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. Das Kursentgelt gilt pro Person.

- 3214** BEGINN: 26.10.2025, 2x sonntags,  
16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Discofox – Refresh und Vertiefung

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Ertung

Das neue Tanzangebot bietet Ihnen eine ideale Möglichkeit, die Grundlagen des Discofox aufzufrischen, sie zu vertiefen und kreative Variationen zu erlernen. Mit einem Fokus auf Verbindung und Führung, entwickeln Sie nicht nur die technischen Fähigkeiten, sondern auch das Gefühl, wie man als Paar im Einklang tanzt. Entfalten Sie Ihr tänzerisches Potenzial und genießen Sie die Freiheit, sich zur Musik zu bewegen. Paare finden sich direkt im Kurs – so wird der Einstieg besonders einfach!

- 3215** BEGINN: 30.10.2025, 7x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

### West Coast Swing

Marie-Lena Kleinmanns, Fabian Ertung

West Coast Swing ist der Tanz, der sich durch pure Freiheit auszeichnet – hier können Sie sich in die Musik fallen lassen und trotzdem kreativ werden. Mit fließenden Bewegungen und coolen Figuren tanzen Sie sich durch jede Musikrichtung. Es geht darum, die Technik zu meistern, aber auch den Spaß am Improvisieren zu entdecken. West Coast Swing ist für alle, die etwas Lockeres und zugleich Elegantes suchen. Paare finden sich direkt im Kurs, also einfach einsteigen und loslegen!

- 3216** BEGINN: 08.11.2025, 6x samstags,  
17.15-18.45 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
56,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Tango-Argentino-Kurs für Einsteiger\*innen



Andreas Nübel, Rita Schäfer

Sie wollen die Magie des Tango Argentino selber erleben und den Tanz kennenlernen, der im Jahre 2009 durch die UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt wurde? Tango ist weit mehr als nur ein Tanz – er ist eine besondere Form der non-verbalen Kommunikation, ein Dialog zwischen zwei Körpern, geprägt von Achtsamkeit, Vertrauen und gegenseitigem Respekt. Der Tango bietet Raum für persönliche Entfaltung, emotionale Tiefe und verbindet Menschen über Sprache und Herkunft hinweg. Vermittelt werden die Basiselemente des Tango Argentino, mit denen Sie anschließend, durch Schulung der Haltung und des eigenen Körpergefühls, Wege zur Improvisation und Musikalität finden. Teilnehmende lernen, wie man klare Signale gibt und empfängt, wie man gemeinsam im Moment tanzt und die Musik interpretiert. Ziel ist es, ein feines Gefühl für sich selbst, für den Partner oder die Partnerin und für das gemeinsame Tanzerlebnis zu entwickeln. Sie können sich auch für diesen Kurs anmelden, wenn Sie (noch) keine\*n Tanzpartner\*in 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.

- 3221** BEGINN: 02.11.2025, 8x sonntags,  
15.00-16.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Tango-Argentino-Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger\*innen

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Cruzado, Ocho und Moulinette sollten Ihnen bekannt sein. In diesem Kurs vertiefen Sie die Basiselemente und erweitern Ihr Repertoire durch Variationen dieser Elemente. Durch den Wechsel der Partner\*innen werden die gelernten Techniken vertieft und gefestigt. Zur Teilnahme benötigen Sie eine\*n Tanzpartner\*in.

- 3223** BEGINN: 02.11.2025, 8x sonntags,  
16.00-17.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Tango-Argentino-Kurs für fortgeschrittene Teilnehmende

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Um an diesem Fortgeschrittenenkurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits einige Zeit Tango-Erfahrung gesammelt haben. Sie vertiefen die Basiselemente und wagen sich an schwierigere Figuren wie den Volcada oder Colgada heran. Im Vals lernen Sie verschiedene Cadenas kennen und verbessern das Gehen und die Haltung durch die enge Umarmung (Close Embrace). Zur Teilnahme benötigen Sie eine\*n Tanzpartner\*in.

**3225** BEGINN: 02.11.2025, 8x sonntags,  
17.00-18.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Tango Argentino Practilonga

Andreas Nübel, Rita Schäfer

Eine Practilonga ist eine Tango Argentino Tanzveranstaltung (Milonga) auf der aber auch geübt (Practica) werden kann. Es werden Tandas und Cortinas, wie man es auf einer Milonga erwartet, gespielt. Tandas sind mehrere Musikstücke die thematisch zusammenpassen. Die Tandas werden durch Cortinas abgegrenzt. Cortinas sind in der Regel nicht tanzbare kurze Musikstücke. Die Cortina kann genutzt werden, um sich höflich von dem\*der Tanzpartner\*in zu trennen und z.B. eine Pause zu machen oder eine\*n neue\*n Tanzpartner\*in zu suchen.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach vorbeikommen und tanzen. Der Eintritt ist frei. Da es sich um eine Mitbring-Milonga handelt, bringen Sie bitte was zum Trinken und auch gerne etwas zum Knabbern mit.

**3227** BEGINN: 02.11.2025, 8x sonntags,  
18.00-20.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke, entgeltfrei

## TANZSPECIALS

### Grundlagen der Contact-Improvisation

Anne Pommier

Bei der Tanzform Contact-Improvisation kommen zwei oder mehr Menschen zusammen, um gemeinsam dem Bewegungsfluss zu folgen und ein dynamisches Gleichgewicht zu finden. Führen, folgen, tragen und getragen werden wechseln sich ab. Sie üben die Grundlagen dieser Tanzform und bauen darauf auf. So lernen Sie, immer mehr Gewicht abzugeben und zu nehmen, und sich selber und dem Bewegungsfluss zu vertrauen. Im Kurs wird kreativ, wertschätzend und achtsam mit den Bewegungs- und Kontaktmöglichkeiten improvisiert.

Die Dozentin ist Tanzpädagogin seit 1997 (Leeds, UK) und Lehrerin für Alexandertechnik (2005).

**3228** **Samstag**, 22.11.2025,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
33,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Workshop: Commercial Dance

Stefanie Mühlbächer

Commercial Dance ist ein energiegeladener, vielseitiger Tanzstil, der Elemente aus Hip-Hop, Jazz und Pop vereint und häufig in Musikvideos, Werbung und Bühnenshows zu sehen ist. Nach einem dynamischen Warm-up erarbeiten Sie eine ausdrucksstarke Choreografie, die typische Bewegungen verschiedener Tanzrichtungen kombiniert. Der Workshop richtet sich an alle, die schon Tanzerfahrung in den Bereichen Commercial, Hip Hop, Jazz oder ähnlichen Stilen haben. Commercial Dance stärkt die körperliche Fitness, verbessert Koordination, Ausdauer und Haltung, fördert das Rhythmusgefühl und steigert das Selbstbewusstsein. Darüber hinaus wirkt Tanzen stressabbauend und macht einfach Spaß.

**3230** **Samstag**, 15.11.2025,  
11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Movement meets Mindfulness

Birgit Martinshofer

In diesem Kurs behalten Sie Ihren ganzen Körper im Auge – konzentrieren sich aber in den Übungseinheiten auf Weniges. Dadurch nehmen Sie körperliche Reaktionen intensiver wahr und Sie können Impulse auf einzelne Muskelgruppen oder auch auf Herz und Kreislauf verstärken oder abschwächen. Kontrollierte, achtsame Bewegungen führen zu einer besseren Körperwahrnehmung, Balance und Kraft sowie einem Mehr an körperlichem Wohlbefinden. Jede Übungseinheit wird mit einer Entspannungs-/Achtsamkeitsübung abgeschlossen. Das Training ist für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – mitmachen lohnt sich!

**3240** BEGINN: 17.09.2025, 9x mittwochs,  
17.00-18.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
34,40 Euro (ermäßigt: 22,40 Euro)

## Twerk

Janina Müller

Twerk ist eine energiegeladene Tanzrichtung, die sich durch kraftvolle, isolierte Bewegungen der Hüften und des Gesäßes auszeichnet. Ursprünglich aus der afrikanischen und karibischen Tanzkultur inspiriert, hat sich Twerk vor allem in der Hip-Hop- und Club-

szene weiterentwickelt. Neben der typischen „Booty Shake“-Technik geht es um Rhythmusgefühl, Ausdruck und Körperkontrolle. Twerk ist nicht nur ein Workout, sondern auch ein kraftvoller Tanzstil, der Selbstbewusstsein und Spaß verbindet. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern auch um Ausdruck, Energie und das Feiern der eigenen Individualität. Die Dozentin hat im letzten Jahr beim Twerk Battle der TwerXperience den dritten Platz belegt und durfte außerdem mit zwei Showcases bei der TwerXperience Nationalen Meisterschaft auf der Bühne stehen.

### Schnupperworkshop

**3241** **Samstag, 04.10.2025,**  
13.00-14.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Kurs

**3242** **BEGINN: 29.10.2025, 8x mittwochs,**  
17.30-18.30 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Zumba

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 nachzutanzen 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!

### Zumba für alle

**3245** **BEGINN: 15.09.2025, 10x montags,**  
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)  
Karlschule,  
57,10 Euro (ermäßigt: 44,10 Euro)

### Zumba 50+

**3246** **BEGINN: 16.09.2025, 10x dienstags,**  
19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
57,10 Euro (ermäßigt: 44,10 Euro)

## Dance-Special: High Heels und Female Dance - Entfalte deine Weiblichkeit

Alina Seiler

Tauchen Sie ein in die Welt des sinnlichen und kraftvollen Tanzes. Tanzen stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Tanzen Sie gemeinsam mit Leidenschaft, Power und Eleganz! Sie starten mit den Basics: dem eleganten und selbstbewussten Laufen auf High Heels, grundlegenden Tanzschritten und deren fließenden Verbindung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus diesen Basics eine ausdrucksstarke Choreografie entsteht. Anschließend wechseln Sie in den Bereich des Female Dance, diesmal ohne High Heels. Hier geht es darum, ein Gefühl für verschiedene Bewegungsstile zu entwickeln und die eigene Weiblichkeit tänzerisch in Szene zu setzen. Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihre sinnliche und ausdrucksstarke Seite entdecken und selbstbewusst präsentieren möchten. Oft fehlt der Mut, sich in kraftvollen Bewegungen frei zu entfalten, doch gemeinsam in der Gruppe ermutigen und unterstützen Sie sich gegenseitig.

Der Kurs ist auch für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dresscode: Bitte tragen Sie eine lange Hose, die bequem ist, in der Sie sich gut bewegen können, sich wohl fühlen und die Ihnen Selbstbewusstsein verleiht.

High Heels – Bitte bringen Sie Schuhe mit einem stabilen Absatz (am besten 5-10 cm hoch) mit. Die Schuhe sollten geschlossen sein und gut am Fuß sitzen. Wenn vorhanden auch gerne Absatz- und Kniestocher mitbringen.

**3277** **Sonntag, 07.09.2025, 17.00-21.30 Uhr**  
(6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
39,20 Euro (keine Ermäßigung)

**3278** **Sonntag, 05.10.2025, 18.30-21.00 Uhr**  
**Sonntag, 12.10.2025, 18.00-20.30 Uhr**  
(6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
39,20 Euro (keine Ermäßigung)

**3279** **Sonntag, 09.11.2025, 18.30-21.00 Uhr**  
**Sonntag, 16.11.2025, 18.00-20.30 Uhr**  
(6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
39,20 Euro (keine Ermäßigung)

**3280** **Sonntag, 07.12.2025, 18.30-21.00 Uhr**  
**Sonntag, 14.12.2025, 18.00-20.30 Uhr**  
(6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
39,20 Euro (keine Ermäßigung)

## POLE-TRAINING



Pole-Training ist ein anspruchsvolles Workout, das alle Muskelgruppen beansprucht. Das Halten des eigenen Körpergewichtes erfordert viel Kraft, besonders in den Schultern und Armen. Gleichermaßen werden Beweglichkeit und Koordination geschult. Ein verbessertes Körpergefühl und eine aufrechtere Haltung sind vielfach positive Nebeneffekte. Es gibt also viele gute Gründe, Pole-Training auszuprobieren!

Die vhs Paderborn bietet bereits seit 2015 Pole-Kurse an. Das Spektrum der Angebote reicht vom Einstiegskurs bis zu Kursen für Fortgeschrittene. Weiterführende Kurse mit freien Kapazitäten finden Sie auf unserer Internetseite.

Pole-Interessent\*innen mit Vorerfahrung sollten eine Probestunde machen, bzw. sich mit den Trainerinnen in Verbindung setzen, damit eingeschätzt werden kann, welcher Kurs für sie geeignet ist.

Eine Übersicht über die Level und Voraussetzungen ermöglicht eine Einschätzung, welcher Kurs für Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet ist. Die dort angegebenen Zeiträume bieten nur einen groben Anhaltspunkt, da die Entwicklung beim Pole nicht linear ist und man nicht davon ausgehen kann, dass nach einer bestimmten Dauer ein dazugehöriger Level erreicht ist. Die angegebenen Zeiträume basieren auf den Erfahrungen der Trainerinnen. Grundsätzlich sollte der Faktor Zeit nicht unterschätzt werden (auch bei sehr begabten Teilnehmer\*innen), denn die Anzahl der Wiederholungen hat starken Einfluss auf die sichere Ausführung der Figuren.

### Pole-Level

#### Beginner 1: (unter 6 Monate Erfahrung)

Keine bis wenig Vorerfahrung. Sie haben sich bisher die meiste Zeit auf dem Boden bewegt und Spins und kleinere Kombinationen praktiziert. Sie erreichen beim Klettern an der Stange größere Höhen und haben erste Erfahrungen mit dem Inverten (über Kopf gehen) gemacht.

#### Beginner 2: (länger als 6 Monate Erfahrung)

Sie beherrschen inzwischen einige Spins und können diese sicher auf beiden Seiten ausführen. Klettern und Sitzen fühlt sich inzwischen entspannt(er) an und auch beim Invert geraten Sie nicht mehr in Stress.

#### Intermediate 1: (mindestens 1–1,5 Jahr aktive Pole-Erfahrung)

Sie führen die Pole-Figuren Invert, Outside und Inside Leg Hang auf beiden Seiten sicher aus. Über Grifftechnik, Haltepunkte und andere Basistechniken denken Sie nicht mehr nach.

#### Intermediate 2:

Sie beherrschen den Outside und Inside Leg Hang auf beiden Seiten sicher. Die Figuren werden komplexer und zu Ihrem Bewegungsrepertoire gehören auch Übergänge sowie schöne Ein- und Ausgänge aus den Figuren.

#### Intermediate 3:

Ein Air Invert gehört in Ihr Repertoire. Sie beherrschen komplexe Übergänge und längere Kombinationen aus Spins und Figuren. Die ein oder andere advanced Figur ist machbar.

#### Advanced: (mindestens 3–4 Jahre aktive Erfahrung)

Sie sind in der Lage, einen Shoulder Mount und Air Invert auf beiden Seiten gekonnt auszuführen und haben ein sicheres Gefühl für die Stange entwickelt, so dass Sie sofort realisieren, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt. Sie bringen neben Kraft und Ausdauer auch eine gute aktive Flexibilität für anspruchsvolle Figuren mit.

## Pole-Training Schnupperkurs (Beginner 0) für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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 richtet sich an absolute Anfänger\*innen, die Teilnehmenden sollten keine bis sehr wenig Vorkenntnisse mitbringen.

Sandra Schömer

**3350** BEGINN: 24.09.2025, 10x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sophia Wegener

**3351** BEGINN: 21.09.2025, 12x sonntags, 19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
96,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Pole-Training Beginner 2 (mit Vorkenntnissen)

Sandra Schömer

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. Die Teilnehmerinnen sollten geringe Vorkenntnisse mitbringen.

**3352** BEGINN: 04.09.2025, 14x donnerstags,  
20.30-21.30 Uhr (19 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
112,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Pole-Training – Intermediate 1-2

Sandra Schömer

Sie inverten bereits sicher auf beiden Seiten und beherrschen Outside und Inside Leghang sicher. Über Grifftechnik, die Haltepunkte und Co. denken Sie nicht mehr nach.  
(großer Zeitraum: mindestens 1-1,5 Jahr aktive Pole Erfahrung)

**3369** BEGINN: 07.09.2025, 15x sonntags,  
16.00-17.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
120,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Pole-Training – Intermediate 2

Sandra Schömer

Sie beherrschen den Outside und Inside Leg Hang auf beiden Seiten sicher? Nun lernen Sie neue Figuren und Techniken sowie auch neue Kombinationen aus bereits bekannten Moves. Die Figuren werden komplexer und Sie trainieren inzwischen Übergänge sowie schöne Ein- und Ausgänge aus den Figuren.

**3372** BEGINN: 03.09.2025, 14x mittwochs,  
19.15-20.15 Uhr (19 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
112,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Hybridkurs Flexibilität für Pole

Sandra Schömer

Möchten Sie Ihre Flexibilität auf ein neues Level heben und die Vorteile eines aktiven Flexibilitätstrainings kennenlernen? Hier widmen wir uns gezielt Ihrer Beweglichkeit, wobei der klassische Spagat im Mittelpunkt steht. In angenehmer Atmosphäre werden wir gemeinsam interessante Techniken erarbeiten. Sie verbringen die meiste Zeit der Trainingsstunden also neben der Stange, aber eben auch ein bisschen an der Stange. Durch Übungen und Figuren, steigern wir Ihre körperliche Flexibilität und entwickeln Ihr Körperbewusstsein.

Alle Polerinas ab dem Level Intermediate 1 finden hier die richtige Herausforderung. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung, steigern Sie Ihre Fitness und bringen Sie Ihren Körper in Einklang.

**3375** BEGINN: 07.09.2025, 15x sonntags,  
17.15-18.45 Uhr (30 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
88,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Pole-Training – Intermediate 3

Sandra Schömer

Ein Air Invert gehört schon in Ihr Repertoire? Sie beherrschen komplexere Übergänge und längere Kombinationen aus Spins und Figuren und die ein oder andere advanced Figur ist machbar? In diesem Level lernen Sie neue Figuren und auch neue Kombinationen aus bereits Bekanntem.

**3376** BEGINN: 02.09.2025, 14x dienstags,  
19.15-20.15 Uhr (19 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
112,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Bei den Polekursen besteht die Möglichkeit in Absprache mit der Fachbereichsleitung (Anna Sander, 05251 88-14311) probeweise an Kursen teilzunehmen, um den zum eigenen Tanzlevel passenden Kurs zu finden.

## KRAFTTRAINING · FITNESS

### CircleFit Basics für mehr Fitness & Kraft

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Sie möchten fitter werden, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? In der CircleFit Basics Stunde lernen Sie in einer entspannten, motivierenden Atmosphäre die Grundlagen eines erfolgreichen Trainings – und das ganz ohne Druck oder komplizierte Abläufe. Der Kennenlern-Termin ist speziell für Männer und Frauen, die vielleicht lange nicht mehr aktiv waren oder noch keine Erfahrung mit Fitnesskursen haben. Egal, ob Sie Muskeln aufbauen, fitter werden oder einfach wieder in Bewegung kommen möchten: Hier praktizieren Sie einfache, effektive Übungen, die Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel bringen. Das Training bezieht neun hydraulische Kraftgeräte, die Ihre Gelenke schonen, acht flexible Zwischenstationen und einen speziellen Faszien-Circle ein. Nutzen Sie die Gelegenheit sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun!

### Schnupperworkshop

**3402** Dienstag, 23.09.2025,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Kurs

**3403** BEGINN: 30.09.2025, 8x dienstags,  
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Circle-Training für Frauen

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Sie möchten Ihre Fitness verbessern und Ihre Gesundheit fördern? Gefordert aber nicht überfordert werden? Ihre Rückenschmerzen los werden? Sich mal richtig auspowern? Bei diesem Circle-Training ist alles möglich- aber nichts ein Muss. Das Stations-training besteht aus einem Kraft-Ausdauer-Circle mit neun gelenkschonenden, hydraulischen Kraftgeräten, acht flexiblen Zwischen-Stationen und einem Faszien-Circle. Ein ganzheitliches Training, dass Kraft-Ausdauer-Balance-Beweglichkeit-Koordination umfasst. Es ist für Frauen jeden Alters und für jeden Fitness-Level geeignet. Es wird individuell auf Ihre persönlichen Wünsche und Ziele abgestimmt und findet unter kompetenter Anleitung statt. Probieren Sie es aus!

**3405** BEGINN: 29.09.2025, **1x wöchentlich** (insgesamt 12 Termine wahlweise montags, mittwochs oder freitags), jeweils 45 Minuten im Zeitfenster von 9.00 bis 12.00 Uhr (12 UStd) vhs im Riemeke, 35,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3406** BEGINN: 29.09.2025, **2x wöchentlich** (insgesamt 24 Termine wahlweise montags, mittwochs oder freitags), jeweils 45 Minuten im Zeitfenster von 9.00 bis 12.00 Uhr (24 UStd) vhs im Riemeke, 70,00 Euro (keine Ermäßigung)

**3407** BEGINN: 29.09.2025, **3x wöchentlich** (insgesamt 35 Termine montags, mittwochs und freitags), jeweils 45 Minuten im Zeitfenster von 9.00 bis 12.00 Uhr (35 UStd) vhs im Riemeke, 105,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Leichtigkeit lernen – 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. Achtsamkeits-

übungen und erlebte Anatomie helfen Ihnen dabei, Ihre eigenen Bewegungsmuster zu erkennen. Anhand alltäglicher Situationen wird demonstriert und geübt, wie Sie durch bewusstes Innehalten mehr Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit erreichen können.

**3410** **Samstag, 08.11.2025,**  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
28,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Starker Beckenboden – Entlasteter Rücken: Zusammenhänge verstehen, Beschwerden lindern

Nina Wollmeyer

Ein kraftvoller und elastischer Beckenboden ist für alle Menschen von zentraler Bedeutung – ob Frau oder Mann. Rückenschmerzen, Haltungsprobleme oder Spannung in der Körpermitte stehen oft in engem Zusammenhang mit der Beckenbodenmuskulatur. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Beckenboden, Wirbelsäule und Atmung zusammenspielen – und wie Sie diese Verbindung gezielt für Ihre Stabilität und Ihr Wohlbefinden nutzen können. Mit sanften, alltagstauglichen Übungen aus der Spiraldynamik® und der Faszien-Methode lernen Sie, Ihren Beckenboden wahrzunehmen, zu stärken und zu entlasten – ganz gleich, ob präventiv oder zur Linderung bestehender Beschwerden.

**3418** **Donnerstag, 09.10.2025,**  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Starke Füße – starkes Fundament: bewusst stehen, gehen und leben

Nina Wollmeyer

Unsere Füße sind das Fundament unserer Haltung und Bewegung – und oft ein unterschätzter Schlüssel zu mehr Wohlbefinden. Der Kompaktworkshop vermittelt Übungen aus der Spiraldynamik®, einem anatomisch begründeten Bewegungs- und Therapiekonzept, das zeigt, wie man sich gesund, natürlich und mit weniger Verschleiß bewegt – vom Fuß bis zum Kopf. Sie erfahren, wie Sie Ihre Füße bewusst wahrnehmen, stärken und ausrichten können. Er ist für alle geeignet – besonders für Menschen mit Fußproblemen, Haltungsschwächen oder Interesse an ganzheitlicher Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**3419** **Donnerstag, 27.11.2025,**  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Trainer\*innen sowie Physiotherapeut\*innen für Entspannungs-, 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, zu begeistern und zu motivieren? Dann bewerben Sie sich als Dozent\*in für Entspannungstechniken oder Fitness- und Wassergymnastikkurse bei der Volks hochschule Paderborn. Kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 05251 88-14300 oder per E-Mail vhs@paderborn.de.

## 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 und Erhöhung der Aufmerksamkeit!

Mehr Infos unter [www.heinemann-lifekinetik.de](http://www.heinemann-lifekinetik.de)

**3420** **Donnerstag**, 09.10.2025,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Life-Kinetik-Bewegungsprogramm

Jens Heinemann

Optimieren Sie Ihre Gehirnleistung – für weniger Stress und mehr Konzentration! Steigern Sie Ihre Aufmerksamkeit in Schule, Sport und Beruf durch ein wissenschaftlich fundiertes, lizenziertes Training. In entspannter Atmosphäre fördern Sie gezielt Ihre Koordination, Geschicklichkeit und Wahrnehmung – kombiniert mit kognitiven Übungen und einem speziellem Augentraining. Probieren Sie es aus und spüren Sie den Unterschied!

**3421** **BEGINN:** 30.10.2025, 6x donnerstags,  
18.00-19.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
68,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Faszinierende Faszien – beweglich durch den Alltag

Nina Wollmeyer

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Faszientrainings! In diesem Einführungskurs lernen Sie einfache, effektive Übungen kennen, die das Bindegewebe geschmeidiger machen, Verspannungen lösen und das allgemeine Wohlbefinden steigern können. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten – ganz unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. In vier Einheiten erhalten Sie praxisnahe Impulse für mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Körperbewusstsein.

**3422** **BEGINN:** 16.10.2025, 4x donnerstags,  
9.30-10.45 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Step-Aerobic – für mehr Ausdauer und Koordination

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Erleben Sie ein dynamisches Workout, das Ihre Ausdauer steigert und Ihre Koordination verbessert. Mit energiegeladener Musik und abwechslungsreichen Schritt kombinationen wird jeder Schritt zum Vergnü-

gen. Perfekt für alle Fitnesslevels – kommen Sie ins Schwitzen und haben Spaß dabei!

- 3511** BEGINN: 15.09.2025, 10x montags, 17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
39,80 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 Fortgeschrittenen bestens geeignet. Trainiert wird barfuß oder in Stoppersocken.

- 3512** BEGINN: 16.09.2025, 4x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3513** BEGINN: 16.09.2025, 4x dienstags, 19.00-20.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3514** BEGINN: 28.10.2025, 8x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,80 Euro (keine Ermäßigung)

- 3515** BEGINN: 28.10.2025, 8x dienstags, 19.00-20.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,80 Euro (keine Ermäßigung)

- 3516** BEGINN: 17.09.2025, 4x mittwochs, 19.05-20.05 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

- 3517** BEGINN: 29.10.2025, 8x mittwochs, 19.05-20.05 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Fitness mit Box-Aerobic

Delphine Launay

Box Aerobic ist eine Kombination aus Aerobic-Übungen und Boxtechniken (Schlag- und Kick-Bewegungen). Dabei handelt es sich jedoch um ein kontaktfreies Training, bei dem die Teilnehmer\*innen zu schneller Musik trainieren. Erfahren und erleben Sie, wie das Herz-Kreislaufsystem intensiv gefordert wird. Ziel ist die Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit zu verbessern und Kalorien zu verbrennen.

- 3518** BEGINN: 26.09.2025, 9x freitags, 19.00-20.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,60 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: 16.09.2025, 12x dienstags, 18.15-19.15 Uhr (16 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg  
54,80 Euro (ermäßigt: 38,80 Euro)

#### ETB® – European Tae Bo (Donnerstag)

Thomas Baumgärtner

- 3522** BEGINN: 18.09.2025, 12x donnerstags, 19.15-20.15 Uhr (16 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg  
54,80 Euro (ermäßigt: 38,80 Euro)

### European Fitness Special – Workshop

Thomas Baumgärtner

Lernen Sie das European-Fitness-Angebot kennen! Dieser Workshop bietet einen Einblick in folgende European Sportsysteme (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.

- 3525** **Sonntag**, 16.11.2025,  
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 Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule. Die Intensität des Trainings wird individuell gesteuert und ist somit für Anfänger\*innen sowie Fortgeschrittene bestens geeignet.

- 3528** BEGINN: 17.09.2025, 4x mittwochs,  
18.00-19.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
18,50 Euro (ermäßigt: 13,50 Euro)

- 3529** BEGINN: 29.10.2025, 8x mittwochs,  
18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
38,30 Euro (ermäßigt: 27,30 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: 01.10.2025, 10x mittwochs,  
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
42,30 Euro (ermäßigt: 29,30 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 Volks hochschule Paderborn. Kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 05251 88-14300 oder per E-Mail vhs@paderborn.de.

## Bauch, Beine, Po – Gymnastik mit Musik

Isolda Rüb

Nach einem kurzen Aufwärmtraining bei Musik ziehen die anschließenden Übungen auf die Stärkung der Bauch-, Bein-, Po- und Armmuskulatur sowie auf eine hohe Kalorienverbrennung. Lernen Sie zu-

sätzlich, 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: 01.10.2025, 10x mittwochs,  
19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
42,30 Euro (ermäßigt: 29,30 Euro)

## Fitness mit Musik für Frauen 50+

Doris Baggeröhr

Wenn der Lebensalltag den Körper aus dem Gleichgewicht bringt, merkt man die Folgen meist erst in späteren Lebensjahren. Sie lernen, 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: 16.09.2025, 12x dienstags,  
18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
Realschule in der Südstadt – Turnhalle  
Gertrudenstraße 12,  
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 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.

- 3570** BEGINN: 18.09.2025, 10x donnerstags,  
09.30-10.30 Uhr (13 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
37,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Pilates für alle

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. Mithilfe der vielfältigen, kreativen Übungen entwickeln Sie ein neues Körperbewusstsein und gewinnen einen starken und beweglichen Körper.

**3626** BEGINN: 23.09.2025, 10x dienstags, 17.00-18.00 Uhr (UStd.)  
vhs im Riemeke,  
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

**3627** BEGINN: 23.09.2025, 10x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (UStd.)  
vhs im Riemeke,  
43,60 Euro (keine Ermäßigung)



### RückenFit

Natalja Seel

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden. Dieser Kurs

kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Sie lernen verschiedene Massagetechniken 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.

**3628** BEGINN: 23.09.2025, 10x dienstags, 19.00-19.45 Uhr (10 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Aktive Mittagspause: 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 und zu Rückenschmerzen neigen. Die Teilnehmer erlernen spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten

und zu stabilisieren. Es werden Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt und Sie erfahren, wie sie Ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen durchgeführt.

**3630** BEGINN: 22.09.2025, 9x montags, 12.00-12.15 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Wirbelsäulengymnastik – ein „starkes“ Programm

Sabine Gockel



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: 18.09.2025, 12x donnerstags, 18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)

## Body-Boost-Fitness

Irena Barhoumi

Lernen Sie ein kraftvolles, energiegeladenes Ganzkörpertraining kennen, das mit Musik und unter Einsatz kleiner Hanteln den ganzen Körper stärkt. Ein ideales und starkes Work-Out für Menschen, die sich gerne mit viel Power bewegen. Voraussetzungen: eine gute Grundfitness. Wer sich nicht sicher ist, ob dieser Kurs zu anspruchsvoll ist, dem empfehlen wir den Kurs „Power-Body-Workshop 3in1“ zum Ausprobieren.

**3646** BEGINN: 18.09.2025, 12x donnerstags, 18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
54,80 Euro (ermäßigt: 38,80 Euro)

## 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: 15.09.2025, 11x montags, 18.00-19.00 Uhr (15 UStd.)

Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 45,50 Euro (ermäßigt: 30,50 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: 15.09.2025, 11x montags, 19.30-20.30 Uhr (15 UStd.)

Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg, 45,50 Euro (ermäßigt: 30,50 Euro)

## Workout mit Pilates- und Box-Einflüssen

Heike Hoffmeyer

Dieses Workout enthält Elemente der Sportarten Pilates, Boxen und teilweise auch Tanz. Es werden dabei die kraftvollen und dynamischen Bewegungen des Boxens eingebunden und auch – als eine der Hauptäulen – Elemente aus achtsamen Pilates-Übungen.

Das effektive Kombinations-Training baut Muskeln auf, strafft den Körper durch Verbesserung tiefer liegender Muskelgruppen, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert Koordination, Beweglichkeit sowie Ausdauer und verbessert somit die allgemeine Fitness, die Körperhaltung und die Figur.

Das Training ist für alle geeignet, die einerseits die Koordination und Ausdauer sowie andererseits den Muskelaufbau weiterentwickeln möchten.

**3652** BEGINN: 18.09.2025, 10x donnerstags, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)  
Elisabethschule, Sporthalle, 47,50 Euro (ermäßigt: 34,50 Euro)

## Ganzkörpertraining mit Pilates- und Yogaeinflüssen

Heike Hoffmeyer

Sport am Abend ist ein gelungener Ausgleich und hilft nach einem anstrengenden Tag abzuschalten. Dieses Workout bietet dreifaches Glück: Sport, Stressabbau und Entspannung.

Lernen Sie, wie Sie fit, beweglich und ausgeglichen für die wechselnden Anforderungen im Alltag, im Sport und im Beruf bleiben. Ein stabiles Muskelkorsett mindert Rückenbeschwerden und das Verletzungsrisiko. Der Kurs richtet sich gleichsam an Frauen und Männer und baut auf dem jeweiligen individuellen Fitnessstand auf.

**3654** BEGINN: 18.09.2025, 10x donnerstags, 19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)  
Elisabethschule, Sporthalle, 47,50 Euro (ermäßigt: 34,50 Euro)

## Mobility-Training

André Dawson

Mobility-Training ist ein Trainingsprogramm, das die Mobilisation der Gelenke und die Erhöhung der allgemeinen Flexibilität des Körpers fördert. Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung lernen Sie beim Mobility-Training Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen.

**3657** BEGINN: 29.10.2025, 8x mittwochs, 09.00-10.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs im Riemeke, 43,80 Euro (ermäßigt: 32,80 Euro)

## SCHWIMMEN · WASSERGYMNASTIK

### Wassersport für Erwachsene – Kraulschwimmen sportlich richtig und effektiv

Laura Fobbe

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 Kral-Einstiegskurs richtet sich an Schwimmer\*innen, die die Kraltechnik von Grund auf lernen möchten. Der Kurs für Fortgeschrittene richtet sich an Schwimmer\*innen, die Ihre Kraltechnik verbessern möchten. Fortgeschrittene aus vorherigen Kursen können gerne weiter teilnehmen.

Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht im Kursentgelt enthalten. Einlass ins Bad ist um 13.30 Uhr, der erste Kurs beginnt ca. 13.35 Uhr am Beckenrand.

### Einstiegskurs

**3661** BEGINN: 19.09.2025, 11x freitags, 13.30-14.30 Uhr (15 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz, 42,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Fortgeschrittene

**3663** BEGINN: 19.09.2025, 11x freitags, 14.30-15.30 Uhr (15 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz, 42,50 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 im Kursentgelt enthalten.

**3664** BEGINN: 15.09.2025, 12x montags, 17.15-18.00 Uhr (12 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz, 41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

**3665** BEGINN: 15.09.2025, 12x montags, 18.05-18.50 Uhr (12 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz, 41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

**3666** BEGINN: 18.09.2025, 12x donnerstags, 08.30-09.15 Uhr (12 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz, 41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

**3667** BEGINN: 18.09.2025, 12x donnerstags, 09.15-10.00 Uhr (12 UStd.)  
Schwimmoper am Maspernplatz, 41,60 Euro (ermäßigt: 29,60 Euro)

### Kajak fahren – Grundlagenkurs auf der Pader

Kanu-Club Paderborn 1927 e.V.



In netter Vereinsatmosphäre wird der Umgang mit Kajak, Doppelpaddel und am Körper anliegender Ausrüstung praktisch eingebübt. Nach etwas Strömungslehre und den Verhaltensregeln auf dem Wasser unternehmen Sie erste eigene

Paddelschläge mit dem Ziel, das Boot mit und gegen die Strömung steuern zu lernen. Dazu kommen Tricks zum sicheren Flussqueren und Anlegen am Ufer. Nach dem Kurs sind Begriffe wie Kehrwasser, Bogenschlag und Traversieren keine Fremdwörter mehr und Paderborn aus der Flussperspektive zu erleben ist überdies ein schöner Nebeneffekt, der in Erinnerung bleiben wird.

Der Kurs findet am Bootshaus des Kanu Club Paderborn und in direkter Nachbarschaft auf der Pader statt. Paddelequipment wird gestellt. Paddelkenntnisse sind nicht erforderlich.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten schwimmen können.

**3675** **Samstag**, 20.09.2025, 09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a, 33102 Paderborn, 30,80 Euro (keine Ermäßigung)

**3676** **Samstag**, 20.09.2025, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a, 33102 Paderborn, 30,80 Euro (keine Ermäßigung)

## 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](http://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/adfc-paderborn.html)

### Das Jahresprogramm:

Der ADFC bietet über das Jahr, verteilt von April bis November, Tagetouren, Halbtagestouren und Feierabendtouren an. Die ausführliche Beschreibung dieser Angebote finden Sie im Internet:

[www.adfc-pb.de](http://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](mailto: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)

## Zurück auf's Brett – Skateboard fahren für (Wieder-)Einsteiger\*innen

Paderborner Asphalturfer e.V.



## ASPHALTURFER UNITED IN SKATEBOARDING

Schon einmal darüber nachgedacht, das Skateboard wieder aus der Ecke zu holen und wieder aufzustecken? Oder schon immer Lust dazu gehabt, aber nie so richtig damit angefangen? Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ab 16 Jahren, die das Skateboardfahren (wieder)entdecken möchten ohne dabei das Gefühl zu haben, die Profis beim Fahren zu stören. In Zusammenarbeit mit den erfahrenen Skatern von Asphalturfer e.V. ermöglicht der Kurs unter professioneller Anleitung einen guten Schritt auf's Board. Lernen Sie Tipps und Tricks, um sicher zu fahren, üben Sie mit Hilfe der Profis und lernen Sie Wissenswertes über Skateboards, Material und Fahrweisen. Voraussetzung: Fahrerfahrungen sind nicht nötig. Schutzausrüstung ist sinnvoll. Wenn vorhanden, eigenes Skateboard mitbringen. Einige Boards stehen zum Verleih zur Verfügung.

**3681** BEGINN: 21.09.2025, 2x sonntags,  
13.00-15.00 Uhr (6 UStd.)  
Skatepark am Goldgrund Paderborn,  
27,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Selbstverteidigung – Kurs nach Sami-X Krav Maga

Jan Düker



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

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

**3684** Freitag, 14.11.2025, 18.00-21.00 Uhr  
Samstag, 15.11.2025, 09.00-13.00 Uhr  
(9 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
56,90 Euro (ermäßigt: 37,00 Euro)

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

siehe Kurs Nr. 7310

### Selbstverteidigung auf Modern Arnis Basis

André Dawson



Modern Arnis ist die philippinische Kunst des Stockkampfes. Mit den etwa siebzig cm langen Stöcken aus Rattanholz werden Doppel- und Einzel-Stocktechniken trainiert. Diese werden auch waffenlos zur Selbstverteidigung genutzt. Entwaffnungs-techniken, sowie andere Möglichkeiten der Verteidigung gegen Angriffe mit und ohne Waffen gehören ebenso zum Repertoire. Durch die Sicherheit im Umgang mit den unterschiedlichsten Gegenständen wie z. B. Kurz- und Langstock, Schwert und Messer wird das höchste Ziel erreicht: die Angst vor bewaffneten Gegner\*innen zu verlieren.

**3687** BEGINN: 17.10.2025, 10x freitags,  
18.30-20.00 Uhr (20 UStd.)  
Gymnastikraum an der alten Sporthalle,  
Pelizaeus-Gymnasium,  
76,00 Euro (keine Ermäßigung)

## ERNÄHRUNG



Unsere Kochkurse ermöglichen Ihnen, fundiertes Wissen über 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 im Kursentgelt 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



Von A wie Apfel bis Z wie Zucchini. Der Klassiker unter den Kochkursen vermittelt in einem freundschaftlichen Ambiente das Wissen zur Zubereitung einer vielfältigen, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung. Dabei bauen die Teilnehmenden auf ihren eigenen Kocherfahrungen auf und bringen persönliche Vorlieben bei der Auswahl der Gerichte mit ein.

**3800** BEGINN: 14.11.2025, 4x freitags,  
18.00-22.00 Uhr (22 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
112,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Gesund durch die Weihnachtszeit – Genießen ohne Reue

Angelika Ströhmeier

Die Weihnachtszeit ist geprägt von Plätzchenduft, üppigen Mahlzeiten und süßen Verlockungen – doch wie gelingt es, zwischen Festtagsbraten und Lebkuchen gesund zu bleiben, ohne auf Genuss zu verzichten? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Adventszeit bewusst und ausgewogen gestalten kön-

nen. Sie lernen gesunde Alternativen zu klassischen Weihnachtsleckereien kennen und erhalten Tipps für eine nährstoffreiche Ernährung in der kalorienreichen Jahreszeit. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Mischung aus Theorie, praktischen Anregungen und genussvollen, gesunden Rezeptideen – für eine festliche Zeit voller Balance und Lebensfreude!

- 3803 Freitag, 28.11.2025,**  
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Genussvoll gegen Entzündungen – Ernährung, die gut tut!

Angelika Ströhmeier

Sie möchten wissen, wie eine gezielte Ernährung helfen kann, Entzündungen im Körper auf natürliche Weise zu reduzieren und Ihr Wohlbefinden zu steigern? Lernen Sie, mit frischen, entzündungshemmenden Zutaten wie frischem Gemüse, Beeren, Gewürzen wie Kurkuma und Ingwer, Olivenöl und Nüssen köstliche Gerichte zuzubereiten. Gemeinsam mit einer erfahrenen Ernährungsberaterin erkunden Sie Rezepte, die nicht nur lecker, sondern auch wohltuend für den Körper sind. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie entzündungsfördernde Lebensmittel geschickt ersetzen können und welche Nahrungsmittel ideal in eine antientzündliche Ernährung passen. Der Kurs bietet nicht nur eine Fülle an praktischen Rezepten, sondern vermittelt auch alltagstaugliche Strategien, um Ihre Ernährungsgewohnheiten anzupassen und langfristig für Ihre Gesundheit zu sorgen.

- 3804 Freitag, 31.10.2025,**  
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Essen mit gutem Bauchgefühl

Angelika Ströhmeier

 Das Mikrobiom ist in aller Munde, doch was genau verbirgt sich dahinter? In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige über den Bauch: Warum treten Blähungen, Durchfall, Sodbrennen oder Verstopfung auf und wie können wir mit unserer Ernährung gegensteuern? Sie erfahren, wie die kleinen Helfer im Darm Sie unterstützen und was Sie für ein gutes Bauchgefühl und eine optimale Gesundheit tun können. Gemeinsam kochen und genießen Sie leckere Gerichte, die dem Bauch guttun.

- 3807 Freitag, 14.11.2025,**  
18.00-21.45 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Kochevent in Zusammenarbeit mit dem Museum in der Kaiserpfalz

#### Westfälische Gerichte – Westfalen neu entdeckt

Elke Schmitz-Schmeller

Tauchen Sie ein in die traditionelle westfälische Küche und erleben Sie, wie Klassiker aus der Region mit internationalen Gewürzen und Zutaten einen aufregenden neuen Twist bekommen! Lernen Sie westfälische Gerichte wie z. B. Pumpernickel kennen und wie aus einem Grünkohleintopf ein Günkohlcurry mit Aromen aus aller Welt lecker auf den Teller kommt. Entdecken Sie, wie Sie mit Gewürzen aus dem Orient, Asien, Afrika und Südamerika den traditionellen Gerichten eine moderne, interkulturelle Note verleihen können. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise und lassen Sie sich überraschen, wie die westfälische Küche und weltweite Aromen miteinander verschmelzen. Ein Kurs für alle, die die Vielfalt der Geschmäcker lieben und Lust auf kreative, neue Rezeptideen haben!

- 3808 Sonntag, 09.11.2025,**  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke  
44,00 Euro (keine Ermäßigung) inkl. Zutaten,  
Museumseintritt und -führung.  
Rundgang durch die Sonderausstellung,  
„775 – Westfalen“ im LWL-Museum  
in der Kaiserpfalz  
8. November, 15.00 Uhr

Informationen zu Anmeldung und Überweisung des Kursentgelts bis 24. Oktober nur unter 05251 1051-10

### Vegetarische Küche 3.0 – 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 beliebten Kurses geplant. 3.0 heißt dabei nicht, dass es schwerer wird, sondern anders. Es werden neue Gerichte zubereitet. Natürlich sind auch Neueinsteiger\*innen willkommen.

- 3811 Donnerstag, 20.11.2025,**  
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Die kulinarische Vielfalt der veganen Küche – neue Rezepte

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** **Donnerstag, 09.10.2025,**  
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Wild vom „wilden Koch“

Thomas Waldeyer

Wildfleisch ist etwas Besonderes! Die klassischen Zubereitungen werden an diesem Abend mit den Besonderheiten der Familienküche zusammengebracht. Tauchen Sie ein in die Welt der Wildküche und lernen Sie, wie man verschiedene Wildgerichte fachgerecht zubereitet und verfeinert. Der Experte teilt nicht nur wertvolle Tipps und Tricks, sondern sorgt auch mit seiner humorvollen Art für eine unterhaltsame und lehrreiche Erfahrung. Vorsicht wilder Koch – hier wird Kochen zum Erlebnis!

**3813** **Donnerstag, 04.12.2025,**  
18.30-22.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Kulinarische Weltreise – Häppchen international zur (Vor-)Weihnachtszeit

Nermin Selim-Oglou

In fast allen Ländern gibt es leckere Kleinigkeiten, die den Gaumen verwöhnen und die Besonderheiten der landestypischen Küche widerspiegeln. In diesem Kurs begeben Sie sich auf eine kulinarische Welt-

reise und bereiten eine bunte Vielfalt an Häppchen aus verschiedenen Regionen rund um den Globus zu – stets mit einem festlichen Blick auf die (Vor-) Weihnachtszeit. Dabei lernen Sie nicht nur internationale Rezepte kennen, sondern auch verschiedene Zubereitungstechniken, würzen landestypisch und entdecken kreative Anrichtungsarten, mit denen Sie Ihre Gäste beeindrucken können.

Lassen Sie sich überraschen, wohin die Reise geht – und nehmen Sie neue Ideen und Inspirationen für Ihre festliche Küche mit nach Hause!

**3819** **Freitag, 12.12.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Pizza-Kunst – von Klassikern bis zu kreativen Neinterpretationen

Delphine Launay

Pizza-Variationen einmal anders! Sie lernen außergewöhnliche Pizza-Kreationen zuzubereiten: die „Vegetarische Sonne“ und die „Drei-Käse-Sonnenblume“ beide bringen Farbe auf den Teller, außerdem eine Pide mit drei Käsesorten, Oliven und Sesam. Für Fleischliebhaber\*innen gibt es einen gerollten Stern mit Hackfleisch, Käse und Minze. Zum krönenden Abschluss servieren Sie einen geflochtenen Zopf mit roten Früchten und Zitronen-/Mascarpone. Ein echter Hochgenuss, begleitet von perfekt abgestimmten Weinen.

**3820** **Samstag, 22.11.2025,**  
15.30-19.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

### One Pot – Einfach, schnell und lecker

Thorsten Driller, Elmar Janssen

Egal ob Kochtopf, Auflaufform, Pfanne oder Schüssel, entdecken Sie die Kunst des One-Pot-Kochens: genussvolle Gerichte, die in nur einem Pot gezaubert werden. Perfekt für Berufstätige, Koch-Neulinge und alle, die schnell und unkompliziert kochen möchten. Von der mediterranen bis zur heimischen und von der exotischen bis zur Reste-Küche. Sie lernen mit nur einem Topf schmackhafte Gerichte und sogar Desserts zuzubereiten. Mit wenig Aufwand maximalen Geschmack zaubern – das ist One-Pot-Cooking! Und wie das schmeckt, werden Sie am Ende natürlich ausgiebig gemeinsam testen.

**3821** **Dienstag, 11.11.2025,**  
18.30-22.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Hackfleisch mal anders

Delphine Launay

Von traditionell bis modern – Hackfleisch kann mehr, als man denkt! Lernen Sie Hackfleisch auf vielfältige Art und Weise zuzubereiten. Auf dem Speiseplan stehen eine herzhafe Hack-Quiche, eine würzige Wirsing-Hack-Pasta und ein aromatischer Hackauflauf. Außerdem gibt es saftige Hackbällchen in Currysauce, raffinierte Bolognese-Öhrchen und Mini-Frikadellen mit würzigem Senf-Dip. Für Fans italienischer Küche stehen auch eine köstliche Calzone und eine klassische Lasagne auf dem Plan. Ergänzt werden die Gerichte um perfekt abgestimmte Weine.

**3822 Samstag, 22.11.2025,**

10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)

vhs in der Südstadt,

33,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Kreative Gerichte mit Bio-Eiern

Delphine Launay



Eier sind unglaublich vielseitig! Lernen Sie verschiedene Speisen zuzubereiten, bei denen Eier die Hauptrolle spielen. Freuen Sie sich auf ein herzhaftes Speck-Pilz-Omelett,

ein cremiges Käse-Omelett und mediterranes Rührei mit frischen Kräutern. Sie zaubern ein Carbonara-Omelett und genießen gebackene Eier mit Paprika und Chorizo. Als besondere Kreation gibt es gefüllte Kartoffeln mit Ei und Feldsalat sowie eine würzige Shakshuka. Dazu genießen Sie Weine, die die Aromen perfekt unterstreichen.

**3823 Samstag, 15.11.2025,**

10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)

vhs in der Südstadt,

33,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Einladung zum Retro-Buffet

Elmar Janssen, Thorsten Driller

Ob zum Geburtstag, an Silvester oder für die nächste Themenparty- Buffets sind ein Dauerbrenner. Gemeinsam werden beliebte Buffetklassiker der 50er bis 70er Jahre zu neuem Leben erweckt. Mal klassisch zubereitet, mal neu, modern und gesund interpretiert, ohne dabei ihren nostalgischen Charme zu verlieren. Originell dekoriert und angerichtet werden Erinnerungen wach, wenn gefüllte Eier neben raffinierten Canapés, bunten Salaten und anderen kleinen Köstlichkeiten stehen, die mit einem Biss in die alten Zeiten (ver-)führen. Der Kurs vermittelt nicht nur Rezepte, sondern auch Tipps zum stilvollen Anrichten. Und am Ende genießen Sie gemeinsam das kunstvoll arrangierte, zeitgemäße und vor allem köstliche Retro-Buffet.

**3824 Dienstag, 28.10.2025,**

18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

vhs im Riemeke,

34,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Selbstgebackene Kekse für Hunde und ihre Frauchen/Herrchen

Delphine Launay

Verbringen Sie eine gemütliche und kreative Adventszeit mit anderen Hundeliebhaber\*innen. Lernen Sie, wie Sie sowohl für Ihren Hund als auch für sich selbst leckere und gesunde Kekse backen können. Zusätzlich bereiten Sie gemeinsam köstlichen Glühwein zu, der die vorweihnachtliche Stimmung perfekt abrundet.

Rezepte für Hundekekse: ■ Birnen-Kekse ■ Möhren-Kekse ■ Apfel-Joghurt-Knochen ■ Käse-Cracker ■ Zucchini-Bäumchen

Rezepte für die Frauchen/Herrchen: ■ Madeleines ■ Financiers ■ Apfel-Zimt-Tarte ■ Honigküchlein mit Pistazien und Mandeln und mehr.

**3829 Samstag, 06.12.2025,**

10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)

vhs in der Südstadt,

29,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Baumkuchen – der König der Kuchen

Dirk Gerdau

Viel zu kompliziert, denken Sie? Aber nein: In diesem Workshop nähern Sie sich quasi Schicht für Schicht und lernen, wie Sie Baumkuchen als Torte und Blechkuchen „für den Hausgebrauch“ abwandeln können. Die Teigherstellung ist kein Hexenwerk – und die verschiedenen Geschmacksrichtungen werden Sie überraschen! Freuen Sie sich auf die anschließende Verkostung und bringen Sie bitte geeignete Behältnisse mit, um den König der Kuchen sicher zu transportieren.

**3830 Samstag, 04.10.2025,**

11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)

vhs im Riemeke,

41,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Pralinen, Trüffel & Co – köstliche Leckereien zur Weihnachtszeit



Dirk Gerdau

Verwöhnen Sie sich selbst – oder stellen Sie Geschenke her, die einzigartig sind und immer dankbare Abnehmer\*innen finden: himmlische Pralinen, Trüffel und feinstes Konfekt. Dabei werden wichtige Fertigkeiten wie das Befüllen von Hohlköpfen, das Temperieren von Schokolade, das Überziehen von Pralinen und Trüffel und der gekonnte Umgang mit dem Spritzbeutel vom Konditormeister vermittelt. Der

weihnachtliche Aspekt steht natürlich im Vordergrund, deshalb kommen Zutaten wie Nougat, Marzipan, Nüsse und Mandeln sowie feine Gewürze zum Einsatz.

- 3831** **Sonntag, 16.11.2025,**  
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
43,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Weihnachtliche Schokoladen-Werkstatt

Dirk Gerdau

Woher kommt eigentlich Schokolade? Wie wird Schokolade richtig temperiert? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie hier Antworten und lernen Vieles über den Umgang mit der besonderen Leckerei – nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch, denn Sie kreieren Ihren ganz eigenen Glücklichmacher mit den unterschiedlichsten Zutaten! Sie gießen Schokoladentafeln und stellen kleine weihnachtliche Konfektstücke her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Am duftenden Schokoladenbrunnen genießen Sie frisches Obst und Gebäck. Klingt das nicht verlockend?

- 3832** **Sonntag, 14.12.2025,**  
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Macarons – kleines Gebäck für große Genießer\*innen

Dirk Gerdau

Die kostbaren, französischen Spezialitäten aus Mandeln, Eiweiß und Zucker sind zart schmelzend und knusprig zugleich, denn außen findet man eine Art Baiser, während sich in der Mitte die raffiniertesten Füllungen verstecken. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie diese Köstlichkeiten mit Erfolg selbst herstellen können. Zaubern Sie buntgefärbtes und lecker gefülltes Gebäck in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, von Marmelade und Marzipan über Trüffelganache bis hin zur Fruchtbuttercreme.

- 3833** **Sonntag, 11.01.2026,**  
11.00-15.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Eine kulinarische Reise ans Mittelmeer

Delphine Launay

Die Aromen des Mittelmeers erwarten Sie! Sie lernen die Zubereitung verschiedener typischer Gerichte des Mittelmeerraumes und starten mit knusprigen Orangenfladen und marinierem Grillgemüse in Saor-Marinade. Danach wird es herhaft mit einer köstlichen Lasagne, Pimientos de Padrón und einer aromatischen Tomaten-Quiche. Als süßes Finale genie-

ßen Sie ein erfrischendes Orangencarpaccio mit Honig, Olivenöl und Salz. Und natürlich stellen Sie Ihre eigene Sangria her – den perfekten Begleiter zu mediterranen Köstlichkeiten!

- 3840** **Samstag, 20.09.2025,**  
16.30-20.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
35,00 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.

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.

- 3842** **Freitag, 07.11.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,00 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.

- 3843** **Freitag, 10.10.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
36,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Viva Italia – regionale Küche Campaniens

Leonora Cammalleri Pace



Die kampanische Küche ist besonders durch die geografische 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 Kampaniens 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 sonnenverwöhnten Zitronen dazu. An diesem Abend sind Sie eingeladen, einige kampanische Spezialitäten selbst zuzubereiten und sie gemeinsam zu genießen.

**3844** **Freitag, 05.12.2025,**

17.00-21.30 Uhr (6 UStd.)

vhs im Riemeke,

43,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Viva Italia – regionale Küche der Lombardei

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 stammt aus dieser Region. Lassen Sie sich überraschen, welche weiteren regionalen Leckereien vorgestellt und zubereitet werden.

**3845** **Freitag, 21.11.2025,**  
17.00-21.30 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
36,00 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.

**3846** **Samstag, 06.12.2025,**  
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
36,00 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 aufzugehen? 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 Gebräuche 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.

**3848** **Samstag, 11.10.2025,**  
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 Kokos Desserts zubereitet sowie als Getränke Caipirinha und portugiesische Weine verkostet.

Sechs Gänge Menü mit Wein, Caipirinha, Kaffee und brasilianischer Musik.

**3855** **Samstag, 27.09.2025,**  
10.30-14.15 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Antojitos Mexicanos

Olga Yáñez de Bannenberg

Lernen Sie Mexikos Küche kennen – sie ist farbenfroh und ein Feuerwerk für die Sinne! „Antojitos Mexicanos“ sind kleine Fingerfood Vorspeisen, die überwiegend mit Maismehltortillas vorbereitet werden.

## Antojitos Mexicanos III

**3856** **Mittwoch, 08.10.2025,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Antojitos Mexicanos IV

**3857** **Mittwoch, 26.11.2025,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Russisch backen

Deutsch-Russische Gesellschaft e.V.

Süße Wurst, Honigkugeln, Piroshki oder Quarkteig: Kuchen, Gebäck und süße Leckereien nach russischer Art stehen auf dem Programm dieses Kochkurses. Außerdem erhalten Sie vielfältige Informationen über die russische Küche und Gepflogen-

heiten des Landes. Die Möglichkeit zum Austausch mit den Mitgliedern der Deutsch-Russischen Gesellschaft verspricht einen spannenden Einblick in die russischen Essenstraditionen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Kosten für die Zutaten werden durch die Anzahl der Teilnehmer\*innen geteilt (ca. 15,00 Euro pro Person) und am Kursabend mit den Teilnehmenden abgerechnet

**3863** **Samstag, 11.10.2025,**  
16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke, entgeltfrei

## Indisch kochen – vegetarischer Ayurveda-Kochkurs

Peter Pochowski



Erfahren Sie, wie Sie ein Dal aus Hülsenfrüchten, Gemüse-Curry, eine landestypische Reispfanne und ein Bananen-Chutney zubereiten sowie Möhren-Halva als Dessert. Der Kurs vermittelt Einblicke in die Zutaten und Zubereitung der indischen Küche sowie in die Welt des Ayurveda, dem traditionellen indischen Medizinsystem. Der Einstieg erfolgt mit der Herstellung von Ghee (geklärter Butter), einem zentralen Element der ayurvedischen Küche.

**3864** **Donnerstag, 30.10.2025,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

## 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).

- 3865** **Donnerstag, 13.11.2025,**  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Vietnamesische Küche

Nguyet Rodehutskors



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 deshalb besonders 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.

- 3867** **Samstag, 11.10.2025,**  
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 3868** **Samstag, 08.11.2025,**  
11.00-15.00 Uhr (UStd.)  
vhs im Riemeke,  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Die Whiskys der Inseln und der schottischen Westküste genießen

Matthias Hannmann



Schottland ist ohne seine Whiskytradition kaum vorstellbar. Nachweislich wird dieses Getränk dort bereits seit 1494 gebrannt. – zunächst nur zum medizinischen Einsatz, das änderte sich jedoch schnell. Der Siegeszug des Whiskys machte ihn zum Nationalgetränk der Schotten. Schottland verfügt über den größten Anteil an Destillerien weltweit. Nur wenige andere Spirituosen üben auf ihre Liebhaber\*innen

eine vergleichbare Faszination aus. Torfig oder rauhig? Bourbon oder Scotch? Aus den Highlands oder von der Isle of Skye? Dem Facettenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Im Vordergrund stehen bei diesem Tasting die immer beliebter werdenden rauhig-torfigen Whiskys. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Destillat. Sie erhalten Einblicke in die geografisch bedingten Besonderheiten der Inseln und der schottischen Westküste und erfahren Wissenswertes zu den einzelnen Whisky-Sorten, zur ihrer Geschichte und zum Herstellungsverfahren.

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

- 3890** **Freitag, 17.10.2025,**  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)



Absolvierte 2016 den Kurs  
„Schweißen live“

Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

Wir bilden Fachkräfte weiter. An der Volkshochschule finden Menschen den zündenden Funken für ihre individuelle berufliche Entwicklung. So bekämpfen wir den Arbeits- und Fachkräftemangel.

# 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 sprachenpolitische 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 fordern die Offenheit für andere Kulturen. Zur Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzt die Volkshochschule den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (**GER**) ein.



## SPRACHEN

- |     |                                 |     |                                |
|-----|---------------------------------|-----|--------------------------------|
| 138 | Deutschkurse<br>ohne Prüfungen  | 165 | Weitere Sprachen               |
| 141 | Deutschprüfungen                | 165 | Arabisch                       |
| 141 | Allgemeine<br>Integrationskurse | 165 | Finnisch                       |
| 144 | Einbürgerungstests              | 166 | Japanisch                      |
| 146 | Gebärdensprache                 | 167 | Koreanisch                     |
| 148 | Englisch                        | 167 | Neugriechisch                  |
| 153 | Französisch                     | 168 | Niederländisch                 |
| 157 | Italienisch                     | 168 | Polnisch                       |
| 160 | Spanisch                        | 169 | Portugiesisch                  |
|     |                                 | 169 | Russisch                       |
|     |                                 | 170 | Schwedisch                     |
|     |                                 | 171 | Thailändisch                   |
|     |                                 | 171 | Sprachunterricht<br>mal anders |

## GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN (GER-KURZFASSUNG)

### Elementare Sprachverwendung

- Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und in Gesprächen verwenden.
- Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
- Kann auf einfachen Formularen Name, Adresse, Nationalität u.ä. eintragen.

- Kann alltägliche Dialoge und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z. B. Informationen zur Person, zur Lebenssituation, zu Einkauf, Arbeit, Familie, Nachbarschaft, Freizeit usw.
- Kann kurze, einfache Texte lesen und verstehen.
- Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um vertraute und geläufige Themen geht.
- Kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.

### Selbständige Sprachverwendung

- Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern und über Erfahrungen und Ereignisse berichten sowie Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben.
- Kann einfache, zusammenhängende Texte lesen und schreiben.

- Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.
- Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung gut möglich ist.
- 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.

### Kompetente Sprachverwendung

- Kann anspruchsvolle, längere Gespräche und Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen.
- Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.
- Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.
- Kann sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken.

- Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen.
- Kann Informationen aus schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.
- Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
- Kann anspruchsvolle Briefe sowie komplexe Berichte oder Artikel verfassen.

## #zukunftsort\_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Die Grundstruktur unserer Gesellschaft durchläuft durch Globalisierungsprozesse einen nachhaltigen Veränderungsprozess. Der Programmabereich Sprache und Integration bietet Zugewanderten wie Einheimischen eine ideale Plattform Sprachkenntnisse zu erwerben und zu vertiefen. Die Vielfalt des sprachlichen Angebots macht diesen Fachbereich dabei zur größten Sprachschule Europas und ist Katalysator beruflicher Weiterentwicklung in einer global orientierten Arbeitswelt. Fremdsprachenkenntnisse erweitern das berufliche Netzwerk, eröffnen Chancen für Karrieren im In- und Ausland sowie den Zugang zu einem breiteren Spektrum an Quellen und Informationen. Im Fachbereich Sprache und Integration treffen sich Menschen mit unterschiedlichsten Biographien und treten miteinander in Dialog. Das dabei entstehende kulturelle Verständnis macht die vhs zu einer gewichtigen Akteurin in der deutschen Integrationslandschaft und zur Vermittlerin wertvoller Resourcen im Hinblick auf die Herausforderungen der Zukunft.

### 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 Alltags-situationen (z. B. Familie, Einkauf, Wohnung, Haushalt, Arbeit, Arztbesuch, Freizeit usw.),
- grundlegende grammatischen Strukturen und
- Informationen über die deutsche Kultur, damit Sie sich in Ihrer neuen Heimat schnell einleben.

### Einstufungstest und Sprachberatung Deutsch

Nadja Stenzel

Gerne unterbreiten wir Ihnen unser Angebot an Deutschkursen und beraten Sie, welche Kurse für Sie in Frage kommen. Zur Selbsteinschätzung können Sie online unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) einen Einstufungstest absolvieren. Das Testergebnis wird Ihnen zeigen, auf welcher Niveaustufe Ihre Deutschkenntnisse sind und uns eine sinnvolle Kursempfehlung ermöglichen.

### DEUTSCHKURSE OHNE PRÜFUNGEN

Neben den „Allgemeinen Integrationskursen“ und den „Berufssprachkursen“ (DeuFöV), die in Kooperation mit 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 B2 für Personen an, die aus zeitlichen Gründen oder wegen 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.

Zur leichteren Bestimmung Ihres Sprachniveaus finden Sie auf der Webseite der vhs auf [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) entgeltfreie Online-Tests.

### GRUNDSTUFE

#### Deutschkurs (A1)

(ab Lektion 1)

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

**4040** BEGINN: 22.09.2025, **2x wöchentlich**

(montags und mittwochs), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

#### Deutschkurs (A1) – Fortsetzung 2

(ab Lektion 6)

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4041** BEGINN: 23.09.2025, **2x wöchentlich**

(dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

**Deutschkurs (A1) am Vormittag**

(ab Lektion 1)

Dr. Gisela Beyermann

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

- 4044** BEGINN: 22.09.2025, **2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs), insgesamt 22 Termine,  
jeweils 10.00-11.30 Uhr (44 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
186,80 Euro (ermäßigt: 140,50 Euro)

**Deutschkurs (A2)**

(ab Lektion 1)

Büsra Burak

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

- 4050** BEGINN: 22.09.2025, **2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs), insgesamt 20 Termine,  
jeweils 18.15-19.45 Uhr (40 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

**Deutschkurs (A2) – Fortsetzung 1**

(ab Lektion 6)

Olesia Kain

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

- 4051** BEGINN: 24.09.2025, **2x wöchentlich**  
(mittwochs und freitags), insgesamt 19 Termine,  
jeweils 18.15-19.45 Uhr (38 UStd.)  
vhs im Rieneke,  
104,60 Euro (ermäßigt: 66,60 Euro)

**Deutschkurs (A2) – Fortsetzung 2**

(ab Lektion 12)

Karin Stöber

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

- 4052** BEGINN: 29.09.2025, **2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs), insgesamt 20 Termine,  
jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

**MITTELSTUFE****Deutschkurs (B1)**

(ab Lektion 1)

Martin Hengesbach

Lehrbuch: Die neue Linie 1 (Klett Verlag)

- 4060** BEGINN: 22.09.2025, **2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs), insgesamt 20 Termine,  
jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

**Deutschkurs (B1)**

(ab Lektion 8)

Martin Hengesbach

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

- 4061** BEGINN: 23.09.2025, **2x wöchentlich**  
(dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine,  
jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

**Deutsch Intensiv – Grammatik B1 – vertiefen – wiederholen – festigen**

Büsra Burak

Lehrbuch: Deutsch Intensiv – Grammatik B1, Klett-Verlag

Schwerpunkt Verben

- 4063** BEGINN: 27.10.2025, **7x montags**,  
16.30-18.00 Uhr (14 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
39,80 Euro (ermäßigt: 25,80 Euro)

**Konversation Deutsch (A2.2/B1) – eine Alternative zum „üblichen“ Deutschkurs**

Ursula 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.

- 4065** BEGINN: 24.09.2025, **10x mittwochs**,  
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei

**Deutschkurs (B2)**

(ab Lektion 1)

Beate Remm

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

- 4070** BEGINN: 23.09.2025, **2x wöchentlich**  
(dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine,  
jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

**Deutschkurs (B2) – Fortsetzung 1**

(ab Lektion 9)

Büsra Burak

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

- 4071** BEGINN: 23.09.2025, **2x wöchentlich**  
(dienstags u. donnerstags), insgesamt 20 Termine,  
jeweils 18.00-19.30 Uhr (40 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
110,00 Euro (ermäßigt: 70,00 Euro)

# Verschenken Sie Bildung!

Wissen, Spaß, Erlebnisse – all das bietet ein Gutschein der vhs Paderborn.

Gutscheine können über einen Wunschbetrag oder für einen bestimmten Kurs ausgestellt werden.

**Wir beraten Sie gern.**

[www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)

## DEUTSCHPRÜFUNGEN

### Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Im Auftrag des Bundesministeriums des Innern (Bundesamt 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 Deutsch-Tests 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“. Voraussetzungen für eine Teilnahme sind:

- 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 gGmbH 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 gemäß §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 A2/B1 – Prüfung

**4091** Freitag, 14.11.2025, ab 09.00 Uhr  
vhs Fürstenbergstraße,  
150,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 21.10.2025

## ALLGEMEINE INTEGRATIONSKURSE

### INTEGRATIONSKURSE IN ZUSAMMENARBEIT 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 „Deutsch-Test 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 (SGB II/SGB 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 Tel. 05251 88-14300 oder über das Serviceportal der Stadt Paderborn „mein DigiPort“. Über „mein DigiPort“ kann zudem eine Erstberatung als Videoberatung in deutscher und englischer Sprache ver einbart werden.

### **Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 3 (B1.2)**

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4143F** BEGINN: 10.09.2025, **4x wöchentlich** (dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags), 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!

**4143G** Freitag, 24.10.2025, ab 09.00 Uhr  
vhs im Riemeke, entgeltfrei  
Anmeldeschluss: 02.10.2025

### **Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs**

Irmentraud Schlaffer, Khrystyna Hannemann  
Lehrbuch: Orientierungskurs

**4143H** BEGINN: 28.10.2025, **4x wöchentlich** (dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags), 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** Montag, 01.12.2025, ab 18.00 Uhr  
vhs im Riemeke,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 07.11.2025

### **Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 2 (B1.1)**

Lutz-René Juszczyk, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4144E** BEGINN: 01.09.2025, **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

**Mache dir  
Fremdes  
vertraut.**

**vhs** 



## Integrationskurs Deutsch – Aufbaumodul 3 (B1.2)

Lutz-René Juszczyk, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4144F** BEGINN: 06.10.2025, **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!

**4144G** **Freitag**, 21.11.2025, ab 09.00 Uhr  
 vhs im Riemeke, entgeltfrei  
 Anmeldeschluss: 31.10.2025

## Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs

Lutz-René Juszczyk, Khrystyna Hannemann

Lehrbuch: Orientierungskurs

**4144H** BEGINN: 17.11.2025, **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**, 19.12.2025, ab 18.00 Uhr  
 vhs im Riemeke,  
 25,00 Euro (keine Ermäßigung)  
 Anmeldeschluss: 28.11.2025

## Integrationskurs Deutsch – Basismodul 3 (A2.1)

Karina Rohlffing, Irmgard Greitemeier

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4147C** BEGINN: 03.09.2025, **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 – Aufbaumodul 1 (A2.2)

Karina Rohlffing, Irmgard Greitemeier

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4147D** BEGINN: 08.10.2025, **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 – Aufbaumodul 2 (B1.1)

Karina Rohlffing, Irmgard Greitemeier

Lehrbuch: Linie 1 (Klett Verlag)

**4147E** BEGINN: 19.11.2025, **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

## 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 „Deutsch-Test für den Beruf B2 (DTB)“.

Die Teilnahme am Berufssprachkurs ist grundsätzlich kostenlos. Wenn Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20.000 Euro liegt, zahlen Sie einen Kostenbeitrag von 2,56 Euro je Unterrichtseinheit (50 Prozent des Kostenerstattungssatzes).

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. Eine Anmeldung zum Berufssprachkurs ist nur nach persönlicher Beratung möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 05251 88-14300 oder über das Serviceportal der Stadt Paderborn „Mein DigiPort“. Über „Mein DigiPort“ kann zudem eine virtuelle Erstberatung in deutscher und englischer Sprache vereinbart werden.

### **DeuFö – Berufsorientierter Deutschsprachkurs (B2) – Vollzeit**

Karina Rohlffing, Jutta Hoffmeister

Lehrbuch: Aspekte, Beruf B2 (Klett-Verlag)

**4170A** BEGINN: 15.10.2025, **5x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags), insgesamt 80 Termine, jeweils 09.00-13.00 Uhr (400 UStd.) vhs im Riemeke  
Bei Leistungsbezug nach SGB II oder SGB III ist die Teilnahme, entgeltfrei. Termine vorbehaltlich der Prüfung des Bundesamtes.

### **B2 – Deutschtest für den Beruf (DTB)**

**4170B** **Freitag**, 20.02.2026, ab 09.00 Uhr vhs im Riemeke  
Der vorangegangene Besuch im Berufsorientierten Deutschsprachkurs (B2) ist Voraussetzung für die Teilnahme.  
Termin 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**, 28.08.2025, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 11.09.2025, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 25.09.2025, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 09.10.2025, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 06.11.2025, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 27.11.2025, 12.45-13.30 Uhr  
**Donnerstag**, 11.12.2025, 12.45-13.30 Uhr (7 UStd.)  
vhs im Riemeke, entgeltfrei

### **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 einzügern 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.

(<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/OnlineTestcenter/online-testcenter-node.html>)

Eine Anmeldung ist nur persönlich in unserer Geschäftsstelle möglich.

### **Einbürgerungstest**

**4181** **Mittwoch**, 08.10.2025, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.) vhs Fürstenbergstraße, 25,00 Euro (keine Ermäßigung) Anmeldeschluss: 03.10.2025

**4182** **Mittwoch**, 05.11.2025, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.) vhs Fürstenbergstraße, 25,00 Euro (keine Ermäßigung) Anmeldeschluss: 01.10.2025

**4183** **Mittwoch**, 03.12.2025, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.) vhs Fürstenbergstraße, 25,00 Euro (keine Ermäßigung) Anmeldeschluss: 29.10.2025

A photograph of a woman wearing a hijab, smiling, as she drives a bus. She is positioned behind the steering wheel, with the dashboard and a window showing the outside environment in the background.

Absolvierte 2018 den berufs-  
bezogenen Deutschkurs B2

A solid purple circle graphic located on the left side of the text area.

Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

Wir unterstützen **Integration**. Zugewanderte bringen die Gesellschaft weiter – und das nicht nur als Busfahrerin. Unsere Kurse sorgen dafür, dass es in Zukunft keinen Stillstand gibt. Weder im ÖPNV noch in der Wirtschaft.

## GEBÄRDENSPRACHE



Lernen Sie die Welt der Gebärdensprache kennen und entdecken Sie eine neue, faszinierende Art der Kommunikation. Die Gebärdensprachkurse der vhs Paderborn bieten Ihnen die Möglichkeit, in die visuelle Sprache der Gehörlosen einzutauchen und die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (**DGS**) zu erlernen.

Die **DGS** besteht aus weit mehr als nur einzelnen Gebärdensprachkursen: Sie folgt bestimmten Regeln der Grammatik und Syntax und legt großen Wert auf Mimik und Körpersprache. Sie erlernen das Fingeralphabet, wichtige Vokabeln und Redewendungen sowie einfache Dialoge. Zudem erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur der Gehörlosengemeinschaft. Die Kurse unter der Leitung von erfahrenen gehörlosen Dozent\*innen sind praxisnah und interaktiv gestaltet. Rollenspiele und Übungen bieten Ihnen eine direkte Anwendungsmöglichkeit des Gelernten und fördern eine schnelle Sicherheit in der Kommunikation. Die Gruppengröße ermöglicht zudem eine intensive Betreuung und ein angenehmes Lernumfeld.



### Gebärdensprache für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (DGS I)

Alexander Arzberger

Die Sprache der deutschen Gehörlosen heißt Gebärdensprache. Sie erleichtert Ihnen die Verständigung, selbst wenn sie gut von den Lippen ablesen können. Im Kurs vermittelt ein Muttersprachler Blickkontakt, Mimik und Gebärdensprache sowie das Fingeralphabet.

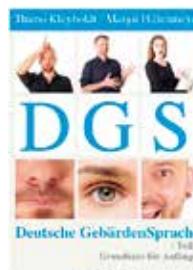
**4190** BEGINN: 22.09.2025, 10x montags, 19.30-21.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
86,00 Euro (ermäßigt: 66,00 Euro)

### Gebärdensprache – Fortsetzung (DGS II)

Alexander Arzberger

Dieser Fortsetzungskurs wendet sich an Teilnehmer\*innen, die über Kenntnisse aus dem Grundkurs verfügen. Ziel ist es, den Gebärdenschatz zu erweitern und die Geschwindigkeit des Gebärdens zu erhöhen.

**4192** BEGINN: 22.09.2025, 10x montags, 17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
86,00 Euro (ermäßigt: 66,00 Euro)



Buchtipps: Das Viko-Buch für Deutsche Gebärdensprache für Anfänger (Teil 1) von Thimo Kleiboldt und Margit Hillenmeyer enthält rund 200 Seiten mit alltäglichen Gebärdens aus Norddeutschland und ist als vertiefende Begleitlektüre gedacht. Hörende können zuhause in Ruhe nachlesen, was es mit den Inhalten von Gebärdensprache oder Grammatik auf sich hat.

### 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 verstetigen 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**, 24.09.2025, 17.00-18.30 Uhr  
**Mittwoch**, 29.10.2025, 17.00-18.30 Uhr  
**Mittwoch**, 26.11.2025, 17.00-18.30 Uhr  
(6 UStd.)  
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

## 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, Wiedereinstiegende 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 Stössel, Tel. 05251 88-14310, E-Mail: 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 Onlinetests für Business English, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch sowie Links für viele weitere Sprachen.

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, ein vorhandenes Testergebnis zu besprechen und Sie kompetent zu beraten. Kontaktieren Sie dazu gerne die zuständige Fachbereichsleiterin für ein entsprechendes Telefonat oder vereinbaren Sie ein Gespräch vor Ort.

Gerne können Sie auch in dem von Ihnen favorisierten Kurs nach Rücksprache eine Schnupperstunde nehmen.

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.

## BILDUNGURLAUBE · 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\*e 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“ bedarfsoorientierte, maßgeschneiderte Sprachtrainings an, die ihren individuellen Bedürfnissen, Rahmenbedingungen und Zeitfenstern optimal entsprechen. Der Unterricht erfolgt wahlweise vor Ort oder in der vhs. Bereits seit vielen Jahren kooperiert die vhs im Bereich Firmenschulungen erfolgreich mit Unternehmen der Region. Gerne machen wir Ihnen ein Angebot!

### ENGLISCH



#### Sprachberatung Englisch

Alexandra Stößel

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.

Nach Ihrer Anmeldung werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen und einen individuellen Termin für eine telefonische Beratung oder ein informatives Gespräch vor Ort absprechen.

Beratungsangebote sind nach individueller Absprache mit der Fachbereichsleiterin in der Zeit vom 25.08.2025 bis zum 12.09.2025 (allgemeiner Kursstart ab ca. 15.09.2025) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

**4200 Montag, 25.08.2025 – Freitag, 12.09.2025**  
– individuelle Beratungstermine –  
entgeltfrei

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

#### Englisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Evelyn Gonzalez

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. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4203** BEGINN: 23.09.2025, 10x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemke,  
111,60 Euro (ermäßigt: 91,60 Euro)

#### Englisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3)

Thusya Sivakumaran

Lehrbuch: „Great A1 2nd edition“, Klett Verlag

**4204** BEGINN: 17.09.2025, 11x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
96,80 Euro (ermäßigt: 74,80 Euro)

#### Englisch mit geringen Vorkenntnissen am Vormittag (A1.1)

(ab Lektion 3/4)

Thusya Sivakumaran

Lehrbuch: „Great A1 2nd edition“, Klett Verlag

**4205** BEGINN: 17.09.2025, 11x mittwochs,  
08.00-09.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
96,80 Euro (ermäßigt: 74,80 Euro)



## Englisch lernen leicht gemacht – mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 8)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A1.2“, Cornelsen Verlag

**4207** BEGINN: 17.09.2025, 11x mittwochs, 13.30-15.00 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
113,00 Euro (ermäßigt: 91,00 Euro)

## Vokabellernen:

### Tipps vom Gedächtnisweltmeister

siehe Kurs Nr. 1057

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Englisch Aufbaukurs (A2.1)

Nicolene Kamp

Dieses Kursangebot auf Niveaustufe A2 unter erfahrener muttersprachlicher Kursleitung trainiert die Englischkenntnisse der Teilnehmenden gezielt für Beruf, Studium und Alltag.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**4212** BEGINN: 22.09.2025, 10x montags, 18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
60,50 Euro (ermäßigt: 40,50 Euro)

### Englisch Intensivwoche/Bildungsurlauf (A1+/A2)

Bettina Zimmermann

Ihnen wird immer mehr bewusst – ohne Englisch geht heutzutage nichts mehr. Solide Englischkenntnisse sind in vielen Lebensbereichen hilfreich und werden in (fast) jedem Beruf benötigt. Dieses Intensivseminar baut auf Grundkenntnissen der Niveaustufe A1 auf (unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) können Sie dazu Ihren aktuellen Kenntnisstand testen) und vermittelt wichtige grammatischen Strukturen, nütz-

liche Redewendungen und einen aktuellen Wortschatz für einfache Situationen in Alltag und Beruf. Abwechslungsreiche Aufgaben und Übungen der erfahrenen Dozentin helfen Ihnen, das Erlernte zu vertiefen und beim freien Sprechen anzuwenden. Die Intensivwoche ist auch als Bildungsurlauf nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

**4214** Montag – Freitag, 13.10.2025 – 17.10.2025, 09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
213,00 Euro (keine Ermäßigung)



### Englisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 6)

Karin Wünsche

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.1“, Klett Verlag

**4216** BEGINN: 16.09.2025, 11x dienstags, 18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
77,20 Euro (ermäßigt: 55,20 Euro)

### Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.2)

(ab Lektion 9)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English A2.2“, Cornelsen Verlag

**4217** BEGINN: 17.09.2025, 11x mittwochs, 10.15-11.45 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
113,00 Euro (ermäßigt: 91,00 Euro)

### Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.2)

(ab Lektion 4)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Take it easy A2“, Cornelsen Verlag

**4219** BEGINN: 16.09.2025, 11x dienstags, 11.00-12.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
113,00 Euro (ermäßigt: 91,00 Euro)

**Englisch lernen leicht gemacht – Aufbaustufe (A2.2)**

(ab Lektion 4)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Take it easy A2“, Cornelsen Verlag

**4220** BEGINN: 16.09.2025, 11x dienstags, 13.45-15.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
113,00 Euro (ermäßigt: 91,00 Euro)**NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG****Refresh and build up your English in the morning (B1)**

(ab Lektion 9)

Sabine Rath

Lehrbuch: „Easy English B1.2“, Cornelsen Verlag

**4224** BEGINN: 18.09.2025, 11x donnerstags, 11.00-12.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
113,00 Euro (ermäßigt: 91,00 Euro)**Start the week refreshing your English (B1)**

(ab Lektion 4)

Nicolene Kamp

Join us on Monday morning to refresh and build up your English. We concentrate on conversation as well as other skills such as listening, reading and writing needed in day-to-day private and professional situations.

Lehrbuch: „At your leisure B1“, Hueber Verlag

**4225** BEGINN: 22.09.2025, 10x montags, 09.30-11.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
56,00 Euro (ermäßigt: 36,00 Euro)**Refresh and build up your English (B1)**

(ab Lektion 7)

Nicolene Kamp

Wer vorhandene Englischkenntnisse für berufliche oder private Zwecke auffrischen und erweitern möchte, ist hier richtig. Nützliche Vokabeln, Konversation, Lese- und Hörverständnis sowie Schreibübungen sind die Bausteine abwechslungsreicher Unterrichtsstunden.

Lehrbuch: „Great B1 2nd edition“, Klett Verlag

**4228** BEGINN: 22.09.2025, 10x montags, 19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
60,50 Euro (ermäßigt: 40,50 Euro)**Brush up your English (B1)**

Bettina Zimmermann

Sprachlernende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen können hier elementare Aspekte der englischen Grammatik wiederholen und ihre Fähigkeiten im Sprechen und Hören trainieren.

Lehrbuch: „Easy english B1.1“ (alte Ausgabe), Cornelsen Verlag

**4233** BEGINN: 16.09.2025, 11x dienstags, 18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
91,80 Euro (ermäßigt: 69,80 Euro)**Morning Class: Fit for English (B1+/B2)**

(ab Lektion 7)

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

**4237** BEGINN: 17.09.2025, 8x mittwochs, 09.15-10.45 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
80,80 Euro (ermäßigt: 64,80 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.

### Come & join us – Early Start Englisch (A2+/B1)

Lindsay McCran

Maybe it's time this autumn to turn over a new leaf and improve your spoken English? Join the early birds on these bright, fresh mornings and you'll soon be wide awake and speaking English with confidence. No text book required, just come along and enjoy this fun and friendly group.

**4340** BEGINN: 04.09.2025, 12x donnerstags, 08.30-10.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
101,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)

### 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.

**4341** BEGINN: 02.09.2025, 12x dienstags, 12.00-13.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
101,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)

### Evening Brush up and Conversation (B1)

Susan Kress

Here is the relaxed way to practice and learn new vocab and phrases relevant for your work and lifestyle. We will meet once a week online for an hour in a small group with a friendly native speaker, to chat and discuss interesting themes.

This is the perfect way to "brush up" and improve your spoken English from the comfort of your home!

**4343** BEGINN: 22.09.2025, 10x montags, 18.30-19.30 Uhr (13 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
67,80 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: 02.09.2025, 12x dienstags, 10.15-11.45 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
101,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)

### British Baking in the Autumn

siehe Kurs Nr. 4901

### 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.

**4348** BEGINN: 04.09.2025, 12x donnerstags, 10.15-11.45 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
101,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)

### An English Christmas Kitchen

siehe Kurs Nr. 4905/06

### 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!

**4349** BEGINN: 01.09.2025, 12x montags, 18.30-20.00 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
101,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)

## British Boardgames and Biscuits

siehe Kurs Nr. 4902/03/04

### Lunchtime Conversation (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.

**4350** BEGINN: 19.09.2025, 10x freitags,

13.00-14.00 Uhr (13 UStd.)

Online-Veranstaltung,

70,60 Euro (keine Ermäßigung)



## Schnuppergolfkurs in englischer Sprache mit Tea Time

siehe Kurs Nr. 4909



### Chat with us in English Conversation (B2/C1)

Mahynoor Schindel

If you want to level up your English speaking skills, then come and join us in this early evening conversation course where you'll be able to brush up on your English skills and pronunciation with a native speaker. From everyday situations to trending topics, you'll have a chance to talk about what interests you in a welcoming and friendly learning environment.

**4352** BEGINN: 10.09.2025, 10x mittwochs,

18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)

vhs im Riemeke,

73,90 Euro (ermäßigt: 53,90 Euro)

## BUSINESS ENGLISH/BILDUNGSURLAUBE



### Let's talk business! Current relevant business topics (B2/C1)

Evelyn Gonzalez

In each session, participants will discuss various business topics and exchange ideas and experiences. In a fun, friendly and respectful environment, they will apply advanced grammar and build an extensive business vocabulary.

What topics will be covered? Some of the most exciting ones, include:

- Change Management (dealing with change)
- High-Performance Leadership ■ Mini-Workshop on Job Interviews (as interviewer and as a job candidate), ■ Current Global Challenges, ■ Professional Presentations & Body Language, ■ Neuro-Linguistic Programming (NLP) – always applied in a professional context

**4354** BEGINN: 28.10.2025, 7x dienstags,

19.30-21.00 Uhr (14 UStd.)

vhs im Riemeke,

83,40 Euro (ermäßigt: 69,40 Euro)

### Vortrag in englischer Sprache: „Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft“ – Gespräch zwischen Prof. Dr. Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

siehe Kurs Nr. 1010

## Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B1/B1+)

Susan Kress, Thomas Michael Kress

In this seminar we will focus on fluency in professional situations, such as speaking in public, negotiating, taking part in a conference or at trade fair. We aim to develop your soft skills for networking, working in teams and communicating with people from other cultures. The aim of this week is to focus on your individual needs and fluency to be successful in an international work environment.

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.

**4386 Montag – Freitag, 03.11.2025 – 07.11.2025,  
09.00-14.00 Uhr (30 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
219,50 Euro (keine Ermäßigung)**

### **Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (B1+ / 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.

**4387 Montag – Freitag, 02.02.2026 – 06.02.2026,  
09.00-14.30 Uhr (30 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
221,00 Euro (keine Ermäßigung)**

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“.



### **FRANZÖSISCH**



### **Sprachberatung Französisch**

Alexandra Stöbel

Sie haben Vorkenntnisse im Französischen, 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.

Nach Ihrer Anmeldung werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen und einen individuellen Termin für eine telefonische Beratung oder ein informatives Gespräch vor Ort absprechen.

Beratungsangebote sind nach individueller Absprache mit der Fachbereichsleiterin in der Zeit vom 25.08.2025 bis zum 12.09.2025 (allgemeiner Kursstart ab ca. 15.09.2025) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

**4400 Montag, 25.08.2025 – Freitag, 12.09.2025  
– individuelle Beratungstermine –  
entgeltfrei**

### **NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG**

#### **Französisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)**

(ab Lektion 5)

Kathrin Ebert

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

**4412 BEGINN: 01.10.2025, 10x mittwochs,  
17.30-19.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
99,80 Euro (ermäßigt: 79,80 Euro)**

## Französisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 7)

Inge Peters

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

**4413** BEGINN: 15.09.2025, 10x montags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
103,10 Euro (ermäßigt: 83,10 Euro)



## Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 8)

Maritheres Sinning

Sie reisen gern nach Frankreich, haben bereits oder hätten gern französischsprachige Kontakte? In einer überschaubaren Lerngruppe erweitern wir unsere bisher erworbenen Grundkenntnisse, üben das Gelehrte gemeinsam und wenden es in verschiedenen Alltagssituationen an. Neuzgänge sind willkommen. Bienvenue chez nous!

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, Klett Verlag

**4415** BEGINN: 25.09.2025, 10x donnerstags,  
18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
104,10 Euro (ermäßigt: 84,10 Euro)

## Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Karin Vogt

Vous aimez parler des activités entre amis, en famille? Vous aimez sortir et organiser des activités? Vous aimez passer un week-end à Bordeaux ou en Alsace? C'est une bonne idée! Ja, das ist eine sehr gute Idee und macht Freude, besonders wenn Sie sich dabei entspannt auf Französisch unterhalten können. Dieser Kurs bereitet besonders die genannten Inhalte mithilfe des angegebenen Lehrwerkes auf und bietet vielfältige wiederholende und vertiefende kommunikative Übungen im Bereich der Sprachniveaus A1.1 und A1.2. Alors, vous parlez français? Bien sûr!

**4416** BEGINN: 16.09.2025, 10x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
102,10 Euro (ermäßigt: 82,10 Euro)

## Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

siehe Kurs Nr. 1057

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Französisch Aufbaustufe am Vormittag (A2.1)

(ab Lektion 3)

Inge Peters

Découvrons des régions différentes de la France et parlons des thèmes divers tout en apprenant de la grammaire et du vocabulaire dans des situations communicatives. Soyez les bienvenus!

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, Klett Verlag

**4424** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs,  
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
103,10 Euro (ermäßigt: 83,10 Euro)



### Französisch Aufbaukurs (A2.1)

(ab Lektion 5)

Rachel Wilke

Lehrbuch: „Perspectives – Allez-y! A2“, Cornelsen Verlag

**4425** BEGINN: 15.09.2025, 10x montags,  
17.30-19.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
85,60 Euro (ermäßigt: 65,60 Euro)

## Deutsch-Französische Gesellschaft Paderborn e.V.



### Société Franco-Allemande

#### Deutsch-Französische Gesellschaft Paderborn

Die Deutsch-Französische Gesellschaft Paderborn e.V. fördert die Verbreitung der französischen Sprache und Kultur. Dazu bietet sie in ihrem Programm u.a. folgende Veranstaltungen an:

- Vorträge zu aktuellen deutsch-französischen Themen;
- Fahrten zu entsprechenden Ausstellungen und/oder Städten;
- Lesewettbewerb in französischer Sprache für Schülerinnen und Schüler;
- Jeden zweiten Montag im Monat wird ein französischer Film mit deutschen Untertiteln gezeigt.
- Chansonabende;
- zwanglose Konversation auf Französisch;
- französisches Kochen;
- u.v.m.

Nähere Informationen und das Programm finden Sie auf der Homepage der DFG  
[www.dfg-paderborn.de](http://www.dfg-paderborn.de)

## NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

### Französisch Mittelstufe am Vormittag (B1.1)

(ab Lektion 1)

Nguyet Rodehutskors

Lehrbuch: „Voyages neu B1“, Klett Verlag

**4429** BEGINN: 02.09.2025, 12x dienstags,  
09.00-10.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
102,40 Euro (ermäßigt: 78,40 Euro)

### RAFRAÎCHISSEMENT & CONVERSATION (A2/B1/B2)



#### Revoir et parler: Cours de révisions communicatives (A2)

Hendrik Peeters

Ce cours s'adresse à tous ceux qui souhaitent renforcer leurs compétences orales en révisant les structures déjà apprises et en les appliquant dans des situations de communication authentiques. À travers des activités interactives, vous aurez l'occasion de revoir les points grammaticaux essentiels, tout en améliorant votre aisance à l'oral. Venez réviser, échanger et progresser dans une ambiance conviviale! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4435** BEGINN: 29.10.2025, 6x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (12 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
45,00 Euro (ermäßigt: 33,00 Euro)

### Cours de cuisine en français

siehe Kurs Nr. 4907

### Rebonjour – Auffrischung und Konversation Niveau A2+

Nguyet Rodehutskors

Bringen Sie Ihr Französisch mit Leichtigkeit und Freude auf ein höheres Level! Dieses Kursangebot ab fortgeschrittenem Niveau A2 bietet eine ideale Plattform zur Verbesserung der Konversationsfähigkeiten. In entspannter Atmosphäre werden spannende Themen erarbeitet, die den Austausch unter Teilnehmenden fördern und vorhandene Sprachkenntnisse aktiv anwenden lassen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4440** BEGINN: 03.09.2025, 12x mittwochs,  
18.15-19.45 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
124,60 Euro (ermäßigt: 100,60 Euro)

### Französisch Aufbaukurs am Nachmittag (A2.2)

(ab Lektion 10)

Nguyet Rodehutskors

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, Klett Verlag

**4426** BEGINN: 03.09.2025, 12x mittwochs,  
16.30-18.00 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
124,60 Euro (ermäßigt: 100,60 Euro)

## Französisch (B1) – Auffrischung, Konsolidierung, Konversation

Petra Bobe

Vous parlez déjà un peu français et voulez rafraîchir vos connaissances et consolider vos bases de la langue? Bienvenue! Dans ce cours nous travaillons avec des textes différents et nous révisons quelques chapitres de la grammaire.

**4447** BEGINN: 17.09.2025, 6x mittwochs, 18.15-19.45 Uhr (12 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium, 44,50 Euro (ermäßigt: 32,50 Euro)

## Balader & Bavarder (A2-C1)

siehe Kurs Nr. 4911/12



## Französisch authentisch und mit Freude anwenden – Konversationstraining am Vormittag (B1)

Nguyet Rodehutskors

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! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4470** BEGINN: 02.09.2025, 12x dienstags, 10.45-12.15 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke, 102,40 Euro (ermäßigt: 78,40 Euro)

## Französisch Konversation am Abend (B1)

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!

**4471** BEGINN: 17.09.2025, 6x mittwochs, 20.00-21.30 Uhr (12 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium, 43,30 Euro (ermäßigt: 31,30 Euro)

## Un « brin de causette » en français (B1+)

Nguyet Rodehutskors

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! »

**4472** BEGINN: 05.09.2025, 11x freitags, 09.30-11.00 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof, 114,50 Euro (ermäßigt: 92,50 Euro)



## 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 discutez dans une ambiance sympathique.

**4473** BEGINN: 16.09.2025, 11x dienstags, 18.15-19.45 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium, 66,30 Euro (ermäßigt: 44,30 Euro)

## « Dans mon H.L.M. » – Renaud, le chanteur énervant

siehe Kurs Nr. 2327

## Partez à la découverte (B1/B2)

Marlène Bayer

Découvrez la France, les Français, la cuisine française, la grammaire française dans une ambiance familiale.

**4475** BEGINN: 16.09.2025, 11x dienstags,  
20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
66,30 Euro (ermäßigt: 44,30 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: 15.09.2025, 11x montags,  
20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
112,00 Euro (ermäßigt: 90,00 Euro)

## ITALIENISCH



## Sprachberatung Italienisch

Alexandra Stößel

Sie haben Vorkenntnisse im Italienischen, 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.

Nach Ihrer Anmeldung werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen und einen individuellen Termin für eine telefonische Beratung oder ein informatives Gespräch vor Ort absprechen.

Beratungsangebote sind nach individueller Absprache mit der Fachbereichsleiterin in der Zeit vom 25.08.2025 bis zum 12.09.2025 (allgemeiner Kursstart ab ca. 15.09.2025) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

**4500** Montag, 25.08.2025 – Freitag, 12.09.2025  
– individuelle Beratungstermine –  
entgeltfrei

## NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Workshop „Spielend Italienisch lernen“ – für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Cristina Ferraro

So haben Sie noch nie Sprachen gelernt! Dieses Kursangebot ist Innovation pur! Für alle, die das Sprachen lernen mal anders ausprobieren möchten, ist diese Reise in die italienische Sprache genau das Richtige! Neben den klassischen Fertigkeiten wie Lesen, Schreiben und Hören kommen Sie in den Genuss des Spiels: am ersten Wochenende nähern Sie sich der italienischen Sprache durch Brettspiele, Würfelspiele, Rollenspiele und Quizspiele, um dies am zweiten Wochenende mit szenischem Theaterspielen zu vertiefen. Schon mal italienische Verben in Szene gesetzt? Nein? Dann haben Sie hier die Chance, dies spielerisch und mit Leichtigkeit auszuprobieren. Spaß, Gesellschaft und Lachen garantiert!

**4502** Freitag, 14.11.2025, 16.00-19.00 Uhr  
Samstag, 15.11.2025, 10.30-14.15 Uhr  
Freitag, 21.11.2025, 16.00-19.00 Uhr  
Samstag, 22.11.2025, 10.30-14.15 Uhr  
(16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
114,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Italienisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Carlotta Collu

In ihrem kommunikationsorientierten Unterricht, ergänzt durch landeskundliche Inhalte, spielerische Elemente sowie durch grammatischen Übungen, vermittelt die junge muttersprachliche Kursleiterin mit viel Spaß und Enthusiasmus erste Grundkenntnisse, um im beruflichen oder privaten Alltag schon bald erste einfache Gespräche führen zu können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4503** BEGINN: 17.09.2025, 12x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
102,40 Euro (ermäßigt: 78,40 Euro)



## Italienisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Anna-Maria Petralia-Völker

Italienisch lernen von Anfang an! Wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen, ermöglicht Ihnen dieses Kursangebot einen leichten Einstieg. Sie lernen erste Wörter und Sätze, trainieren Ihr Hörverständnis und Ihre Aussprache. Sie bauen einen praxisnahen Wortschatz auf, mit dem Sie sich auf Reisen und in alltäglichen Situationen in Freizeit und Beruf verständigen können. Der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Gebrauch der Sprache.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4504** BEGINN: 15.09.2025, 11x montags, 19.45-21.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
99,40 Euro (ermäßigt: 77,40 Euro)

## Italienisch am Nachmittag mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3)

Gandolfa Zafarana Öner

Lehrbuch: „Fantastico! A1“, Klett Verlag

- 4505** BEGINN: 16.09.2025, 11x dienstags, 13.00-14.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
108,90 Euro (ermäßigt: 86,90 Euro)

## Italienisch für Reise und Alltag am Vormittag – Fortsetzung (A1.2)

(ab Lektion 4)

Birgit Gutt-Daraio

Lehrbuch: „Viva le vacanze!“ Neu, Hueber Verlag

- 4508** BEGINN: 16.09.2025, 10x dienstags, 10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
105,10 Euro (ermäßigt: 85,10 Euro)



## Italienisch für Reise und Alltag – Fortsetzung (A1.2)

(ab Lektion 4)

Birgit Gutt-Daraio

Lehrbuch: „Viva le vacanze!“ Neu, Hueber Verlag

- 4509** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs, 18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
105,10 Euro (ermäßigt: 85,10 Euro)

## Italienisch Grundkurs (A1.2)

(ab Lektion 7)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A1“, Klett Verlag

- 4511** BEGINN: 17.09.2025, 11x mittwochs, 19.45-21.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
99,40 Euro (ermäßigt: 77,40 Euro)

## Italienisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 9)

Piera Maria Rizzo

Lehrbuch: „Chiaro A1 Nuova Edizione“, Hueber Verlag

- 4513** BEGINN: 16.09.2025, 11x dienstags, 09.45-11.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
94,80 Euro (ermäßigt: 72,80 Euro)

## Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

siehe Kurs Nr. 1057



## Italienisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Carlotta Collu

Im Rahmen dieses Kursangebots werden alle vier sprachlichen Fertigkeiten, Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen, einschließlich einer korrekten Aussprache, in den Blickpunkt genommen. Insbesondere die mündliche Kommunikationsfähigkeit wird dabei gezielt trainiert und auf eine aktive Beteiligung der Teilnehmenden in verschiedenen Lernsettings Wert gelegt. Grammatikalische Erklärungen durch die engagierte muttersprachliche Trainerin lernen die Teilnehmenden sofort spielerisch und mit Spaß anzuwenden.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4516** BEGINN: 17.09.2025, 12x mittwochs, 19.30-21.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
102,40 Euro (ermäßigt: 78,40 Euro)

mettendo uno scambio continuo di conoscenze e creando un ambiente allegro e leggero.

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

**4517** BEGINN: 16.09.2025, 12x dienstags, 19.00-20.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
86,60 Euro (ermäßigt: 62,60 Euro)

## Italienisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 4)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

**4525** BEGINN: 17.09.2025, 11x mittwochs, 18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
99,40 Euro (ermäßigt: 77,40 Euro)



## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Italienisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 4)

Carlotta Collu

Se vuoi migliorare il tuo Italiano in modo attivo e creativo, conoscere meglio l'Italia e le sue usanze in un gruppo simpatico e stimolante, allora sei nel corso giusto per te.

In questo corso si praticano tutte le competenze attraverso l'ascolto di audio in lingua originale, lettura di brani e dialoghi. La parte attiva, come scritto e parlato, viene praticata costantemente anche attraverso giochi divertenti e stimolanti. Anche la pronuncia viene esercitata.

In questo corso potrai conoscere inoltre altre persone che come te amano l'Italia e l'italiano, durante le lezioni infatti si lavora in coppia e in gruppo, per-

## Italienisch Aufbaustufe am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 7)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Allegro Nuovo A2“, Klett Verlag

**4528** BEGINN: 18.09.2025, 11x donnerstags, 10.00-11.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
104,50 Euro (ermäßigt: 82,50 Euro)

## NIVEAUS B1/B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

### Italienisch Mittelstufe (B1.1)

(ab Lektion 3)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lehrbuch: „Con piacere nuovo B1“, Klett Verlag

**4531** BEGINN: 15.09.2025, 11x montags, 18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
99,40 Euro (ermäßigt: 77,40 Euro)

**CONVERSAZIONE (A2/B1)****Italienisch Konversation (A2/B1)**

Carlotta Collu

Diese speziell auf Konversation ausgerichtete Kursgruppe richtet sich an alle, die ihren Wortschatz auffrischen, ihre bisher erworbenen Kenntnisse noch nachhaltiger trainieren sowie ihre Sprachkompetenz in dieser wunderbaren, wohlklingenden Sprache noch weiter ausbauen möchten. Dank der Verwendung verschiedenster Materialien wie Brettspielen und mehr sowie dem gemeinsamen Lesen von Zeitschriften und Artikeln zu aktuellen Ereignissen und zur italienischen Kultur ist das Kursgeschehen durch die junge, engagierte Kursleiterin in ruhiger, humorvoller Atmosphäre sehr aktiv und abwechslungsreich gestaltet. Über das Hören von italienischen Liedern und dem Erfinden von Geschichten (narrazione, story telling) können die Teilnehmenden auf vielfältige und anregende Weise ihren Wortschatz erweitern. Es wird ausschließlich mit speziell von der Sprachtrainerin dazu bereitgestellten Materialien gearbeitet, die im Kursentgelt enthalten sind. Begeisterungsfähigkeit und Offenheit sind alles, was Sie für diese neue Konversationsrunde benötigen, lassen Sie sich inspirieren...Benvenuti!

**4533** BEGINN: 29.09.2025, 7x montags, 19.00-20.30 Uhr (14 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
76,50 Euro (ermäßigt: 62,50 Euro)

**SPANISCH****Sprachberatung Spanisch**

Alexandra Stöbel

Sie haben Vorkenntnisse im Spanischen, 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.

Nach Ihrer Anmeldung werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen und einen individuellen Termin für eine telefonische Beratung oder ein informatives Gespräch vor Ort absprechen.

Beratungsangebote sind nach individueller Absprache mit der Fachbereichsleiterin in der Zeit vom 25.08.2025 bis zum 12.09.2025 (allgemeiner Kursstart ab ca. 15.09.2025) sowie natürlich auch im laufenden Kursbetrieb möglich. Wir freuen uns auf Sie!

**4600 Montag**, 25.08.2025 – Freitag, 12.09.2025  
– individuelle Beratungstermine –  
entgeltfrei

**NIVEAU A1 –  
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Spanisch am Vormittag ohne Vorkenntnisse (A1.1)**

(ab Lektion 1)

Renata Mirely Stoll

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** 978-3125146761

**4624** BEGINN: 17.09.2025, 11x mittwochs, 10.45-12.15 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
95,80 Euro (ermäßigt: 73,80 Euro)

### Spanisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Mónica Nancy Czop

Mehr als 400 Millionen Menschen auf der Welt sprechen Spanisch als Mutter- oder Zweisprache. Nach Englisch ist Spanisch die am häufigst erlernte Sprache der Welt! Im Rahmen dieses Kurses werden Sie mit Hilfe einer erfahrenen spanischen Muttersprachlerin aus Argentinien die ersten Schritte in dieser wichtigen und vor allem interessanten Sprache unternehmen. Gemeinsam trainieren Sie, wie man sich begrüßt und verabschiedet, sich vorstellt, sagt, woher man kommt und welchen Beruf man ausübt. Die Kursleiterin lässt Sie von Beginn an direkt in die spanischsprachige Welt eintauchen und Sie wenden Gelerntes unmittelbar selbst auf Spanisch an. Neben dem Training essentieller Kommunikation runden kulturelle Informationen aus erster Hand das Kursprofil dieses Einstiegskurses ab und lassen Sie gut vorbereitet in Ihren nächsten Urlaub starten.

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag, **ISBN** 978-3125146761

**4625** BEGINN: 15.09.2025, 11x montags, 20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
99,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)



### Intensivwochenende Einstieg Spanisch (A1.1)

Heidi Kürpick

Sie reisen gerne in spanischsprachige Länder, beherrschen aber die Landessprache nicht und wünschen sich deshalb, schnell und kompakt erste Grundkenntnisse zu erlernen? Mit viel Freude vermittelt die en-

gagierte muttersprachliche Kursleitung aus erster Hand kulturelle Einblicke und berücksichtigt dabei die Interessen der Teilnehmenden. Sprachlich werden zudem hilfreiche Redewendungen und Wortschatz zur Anwendung auf Reisen trainiert, z. B. im Hotel, am Flughafen, im Restaurant, etc. Die Kursleiterin stellt speziell auf die Teilnehmenden ausgerichtete Materialien bereit, die im Kursentgelt enthalten sind.

**4626** **Samstag**, 15.11.2025, 10.00-16.00 Uhr  
**Sonntag**, 16.11.2025, 10.00-14.15 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
66,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Trans Canarias – Fernwandern auf dem kanarischen E7

siehe Kurs Nr. 1007

### Spanisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

(ab Lektion 1)

Ana García Merinero

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, hybride Ausgabe, Klett Verlag, **ISBN**: 978-3-12-514676-1

**4627** BEGINN: 15.09.2025, 10x montags, 16.15-17.45 Uhr (20 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
133,20 Euro (keine Ermäßigung)



### Spanisch entspannt am Vormittag mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 3)

Heidi Kürpick

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4628** BEGINN: 15.09.2025, 10x montags, 09.00-10.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
84,60 Euro (ermäßigt: 64,60 Euro)

**Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)**

(ab Lektion 3)

Antonio Ruiz Ruiz

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4629** BEGINN: 17.09.2025, 11x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
94,30 Euro (ermäßigt: 72,30 Euro)**Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

(ab Lektion 6)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag  
(Lehrbuch und Trainingsbuch)**4630** BEGINN: 22.09.2025, 10x montags,  
16.45-18.15 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
87,60 Euro (ermäßigt: 67,60 Euro)**Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

(ab Lektion 8)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag  
(Lehrbuch und Trainingsbuch)**4631** BEGINN: 23.09.2025, 10x dienstags,  
16.45-18.15 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
74,40 Euro (ermäßigt: 54,40 Euro)**Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

(ab Lektion 8)

Antonio Ruiz Ruiz

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4632** BEGINN: 15.09.2025, 11x montags,  
19.30-21.00 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
114,50 Euro (ermäßigt: 92,50 Euro)**Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

(ab Lektion 8)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4633** BEGINN: 18.09.2025, 11x donnerstags,  
20.00-21.30 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
84,35 Euro (ermäßigt: 62,35 Euro)**Spanisch am Nachmittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

(ab Lektion 9)

Mónica Nancy Czop

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4634** BEGINN: 17.09.2025, 11x mittwochs,  
14.00-15.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
99,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)**Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

(ab Lektion 9)

Mónica Nancy Czop

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4635** BEGINN: 15.09.2025, 11x montags,  
18.15-19.45 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
99,60 Euro (ermäßigt: 77,60 Euro)**Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

(ab Lektion 10)

Heidi Kürpick

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

**4636** BEGINN: 16.09.2025, 10x dienstags,  
17.30-19.00 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
103,10 Euro (ermäßigt: 83,10 Euro)

## Spanisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 11)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

- 4637** BEGINN: 19.09.2025, 10x freitags, 09.00-10.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
81,40 Euro (ermäßigt: 61,40 Euro)

## Spanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

(ab Lektion 12)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A1“, Klett Verlag

- 4638** BEGINN: 18.09.2025, 11x donnerstags, 18.30-20.00 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
84,35 Euro (ermäßigt: 62,35 Euro)



## Spanisch entspannt am Nachmittag mit geringen Vorkenntnissen (A1.2/A2.1)

(ab Lektion 1)

Antonio Ruiz Ruiz

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

- 4639** BEGINN: 15.09.2025, 11x montags, 15.00-16.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
114,50 Euro (ermäßigt: 92,50 Euro)

## Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

siehe Kurs Nr. 1057

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Spanisch Aufbaustufe (A2.1)

(ab Lektion 1)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“- Hybride Ausgabe,  
ISBN: 978-3-12-514682-2, Klett Verlag

- 4650** BEGINN: 16.09.2025, 12x dienstags, 18.00-19.30 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
99,70 Euro (ermäßigt: 75,70 Euro)

### Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.1)

(ab Lektion 4)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

- 4651** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs, 10.15-11.45 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
56,00 Euro (ermäßigt: 36,00 Euro)



### Spanisch Aufbaukurs (A2.2)

(ab Lektion 6)

Denisse Valencia Zang

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag  
(Lehrbuch und Trainingsbuch)

- 4652** BEGINN: 23.09.2025, 10x dienstags, 18.30-20.00 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
74,40 Euro (ermäßigt: 54,40 Euro)

### Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.2)

(ab Lektion 8)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

- 4653** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs, 08.30-10.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)

**Spanisch Aufbaukurs (A2.2)**

(ab Lektion 9)

Renata Mirely Stoll

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag  
(Lehrbuch und Trainingsbuch)**4655** BEGINN: 16.09.2025, 11x dienstags,  
18.30-20.00 Uhr (22 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
95,80 Euro (ermäßigt: 73,80 Euro)**Spanisch Aufbaukurs am Vormittag (A2.2)**

(ab Lektion 11)

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag

**4657** BEGINN: 16.09.2025, 10x dienstags,  
10.15-11.45 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
56,00 Euro (ermäßigt: 36,00 Euro)**NIVEAU B1 –  
SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG****Spanisch Mittelstufe (B1.1)**

(ab Lektion 3)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

**4658** BEGINN: 15.09.2025, 12x montags,  
17.30-19.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
97,30 Euro (ermäßigt: 73,30 Euro)**Spanisch Mittelstufe (B1.1)**

(ab Lektion 4)

Olga Yáñez de Bannenberg

Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo B1“, Klett Verlag

**4659** BEGINN: 16.09.2025, 12x dienstags,  
19.45-21.15 Uhr (24 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
122,10 Euro (ermäßigt: 98,10 Euro)**CONVERSACIÓN (A2+/B1/B2)****Curso de conversación (A2+/B1)**

Ana Díaz Armenteros

¡Bienvenido! 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.

**4663** BEGINN: 29.09.2025, 10x montags,  
20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
105,60 Euro (ermäßigt: 85,60 Euro)**Cocinemos en español**

siehe Kurs Nr. 4908

**Curso de conversación por la mañana  
(B1+/B2)**

Maria Amparo Hidalgo Pareja

Si quieras practicar tu español en un ambiente entretenido y quieras practicar, ampliar y profundizar tus conocimientos de la lengua española por medios de textos, ejercicios, conversación y mucho más, únete a nosotros. ¡Te esperamos!

**4664** BEGINN: 16.09.2025, 10x dienstags,  
08.30-10.00 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
83,60 Euro (ermäßigt: 63,60 Euro)**Curso de conversación  
(B1+/B2)**

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: 11.09.2025, 11x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (22 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
112,00 Euro (ermäßigt: 90,00 Euro)**Curso de conversación (B1+/B2)**

Ana Díaz Armenteros

¿Quieres mejorar la fluidez de tu español? En este curso de conversación utilizaremos temas de actua-

lidad para que puedas fijar tus conocimientos y mejorar tus capacidades comunicativas. Lecturas, debates y juegos harán que puedas practicar de forma dinámica. ¡Áñitate a probar!

**4669** BEGINN: 01.10.2025, 10x mittwochs, 19.00-20.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
105,10 Euro (ermäßigt: 85,10 Euro)

## WEITERE SPRACHEN



### ARABISCH

#### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



#### Arabisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Kahraman Issa

Lernziel dieses Kurses ist es, einen Einstieg in die arabische Sprache zu ermöglichen und mit Aussprache und Schrift vertraut zu werden. Kursgegenstand sind das arabische Alphabet, Hören und Verstehen, sowie Übungen zum Führen einfacher alltäglicher Gespräche.

Die Lernmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

**4702** BEGINN: 24.09.2025, 10x mittwochs, 18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
122,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Arabisch A1.2 – der nächste Schritt nach dem Alphabet

Kahraman Issa

Die Lernmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

**4703** BEGINN: 22.09.2025, 10x montags, 18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
99,40 Euro (keine Ermäßigung)

## NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### Arabisch verstehen und anwenden – Sätze, grammatischen Strukturen und Konversation (A2.1)

Kahraman Issa

Die Lernmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

**4705** BEGINN: 23.09.2025, 8x dienstags, 18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
124,60 Euro (keine Ermäßigung)

### FINNISCH

#### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



### Finnland – Sprache und Kultur (A1)

Sanna Annukka Grund

Finnland- atemberaubende, vielfältige Landschaften und menschenleere Weiten, absolute Ruhe und reine Luft. Heimat von ca. 5,5 Millionen Menschen, die angeblich zu den glücklichsten Europas zählen sollen, ihre Saunakultur pflegen, salziges Lakritz essen und sich in kuriosen Wettkampfdisziplinen wie Handy-Weitwurf oder Frauenträgen messen. In diesem Tagesformat zu finnischer Sprache und Kultur geht die gebürtige Finnin Sanna Grund auf gängige Vorstellungswelten und damit verbundene Fragen ein und vermittelt lebendig und aus erster Hand Wissenswertes zu Land und Leuten. Die finnische Sprache mit ihren 15 Fällen wirkt auf den ersten Blick als schwierig zu erlernen, ist aber einfach anders aufgebaut als etwa die deutsche Sprache. Dieser Schnupperkurs beschränkt sich auf erstes Basisvokabular sowie einfache Grußformeln und Redewendungen, die einem auf Reisen das Herz der Einheimischen schnell erobern lassen, er ist aufgrund von neuen In-

halten auch für Teilnehmende aus dem Vorsemester geeignet. Das sprachliche Basiswissen aus diesem Kursangebot kann nun neu im Rahmen eines zusätzlichen Online-Formats im Anschluss gemeinsam weiter intensiviert werden. Tervetuloa!

**4710** **Samstag, 27.09.2025,**  
09.30-16.45 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
94,30 Euro (keine Ermäßigung)

### Finnisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Sanna Annukka Grund

Bereit für „Moi!“ statt „Hallo!“? – Finnisch ist „zu schwer“? Das war einmal! Unsere erfahrene muttersprachliche Dozentin begleitet Sie mit viel Herz und Power Schritt für Schritt durch die Besonderheiten ihrer Muttersprache. Ob für die nächste Reise, berufliche Horizonte oder einfach aus Liebe zur Kultur, dieser Onlinekurs bietet Ihnen den perfekten Start, um erste Grundlagen des Finnischen zu meistern. Ihr Finnisch-Abenteuer beginnt hier, bequem von zu Hause aus! Der Kurs kann aufbauend auf dem Tagesangebot Sprache und Kultur, aber auch unabhängig davon besucht werden.

**4711** **Samstag, 08.11.2025, 16.00-17.30 Uhr**  
**Samstag, 15.11.2025, 16.00-17.30 Uhr**  
**Samstag, 22.11.2025, 16.00-17.30 Uhr**  
**Samstag, 06.12.2025, 16.00-17.30 Uhr**  
(8 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

## JAPANISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

#### Japanisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Kazuko Watanabe

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 kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.



**4733** **BEGINN: 15.09.2025, 10x montags,**  
17.00-18.30 Uhr (20 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
112,40 Euro (keine Ermäßigung)

#### Das Haiku

siehe Kurs Nr. 2240

### Japanisch für Japanreisende und Sprachinteressierte – Fortsetzung Einstiegskurs (A1)

(ab Lektion 12)

Masami Pütter-Onoda

Der sich thematisch an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientierende Kurs setzt das Basisseminar des Vorsemesters fort. Die Förderung der kommunikativen Sprachfähigkeit steht dabei besonders im Mittelpunkt. Ein Quereinstieg durch Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen ist jedoch möglich. Hierbei werden Grundkenntnisse der grammatischen Strukturen, sowie ausreichende Beherrschung der Hiragana und Katakana Schriftzeichen vorausgesetzt.

Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai „Japanese language and culture“

**4737** **BEGINN: 16.09.2025, 6x dienstags,**  
18.00-19.30 Uhr (12 UStd.)  
vhs im Riemcke,  
70,50 Euro (keine Ermäßigung)

### NIVEAUS B1/B1+ – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

#### Japanisch Mittelstufe am Freitagabend (A2+/B1)

Kazuko Watanabe

Das Lehrbuch wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

**4738** **BEGINN: 19.09.2025, 9x freitags,**  
18.00-19.30 Uhr (18 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
160,40 Euro (keine Ermäßigung)

**KOREANISCH****NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Koreanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)**

(ab Lektion 3)

Sungil Yu

Lehrbuch: „King Sejong Institute Practical Korean 1“, King Sejong Institute Foundation 2023

Interessierte, die das koreanische Alphabet sicher beherrschen, sind zum gemeinsamen Lernen herzlich willkommen.

**4740** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs,

16.30-18.00 Uhr (20 UStd.)

Pelizaeus-Gymnasium,

105,80 Euro (keine Ermäßigung)

**Koreanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

(ab Lektion 14)

Sungil Yu

Lehrbuch: „King Sejong Institute Korean 1“, King Sejong Institute Foundation 2020

**4741** BEGINN: 16.09.2025, 10x dienstags, 19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)

Pelizaeus-Gymnasium,

105,80 Euro (keine Ermäßigung)

**NIVEAU A2 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Koreanisch Aufbaustufe (A2.1)**

(ab Lektion 4)

Sungil Yu

Lehrbuch: „King Sejong Institute Practical Korean 2“, King Sejong Institute Foundation 2023

**4742** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs, 18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)

Pelizaeus-Gymnasium,

120,50 Euro (keine Ermäßigung)

**NEUGRIECHISCH****NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Neugriechisch für die Reise – Wochenkurs Sprache und Kultur (A1.1)**

Christos Tsachpinis

Sie planen eine Reise nach Griechenland und möchten vor Ort, in Restaurants und Cafés, im Hotel, am Kiosk etc. erste einfache Gespräche in der Landessprache führen können? Unter erfahrener muttersprachlicher Kursleitung trainieren Sie anhand zahlreicher praktischer Übungen und Rollenspiele den Umgang mit der griechischen Sprache und erfahren nebenbei viel Wissenswertes über Land und Leute. Sie lernen das griechische Alphabet kennen, was Ihnen vor Ort das Lesen von Schildern und Speisekarten erleichtern wird. So sind Sie für Ihre Reise sprachlich bestens vorbereitet. In Absprache kann im Anschluss auf Wunsch ein entsprechendes Aufbauprogramm zum vertieften Einstieg in die Sprache angeboten werden.

**4750** **Samstag**, 29.11.2025, 10.00-16.15 Uhr**Sonntag**, 30.11.2025, 10.00-15.15 Uhr

(13 UStd.)

vhs am Stadelhof,

72,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Neugriechisch Aufbaustufe (A1.2/A2.1)**

(ab Lektion 10)

Christos Tsachpinis

Lehrbuch: „Kalimera neu A1-A2“, Klett Verlag

**4752** BEGINN: 18.09.2025, 11x donnerstags, 18.15-19.45 Uhr (22 UStd.)

vhs am Stadelhof,

104,60 Euro (ermäßigt: 82,60 Euro)

**NIEDERLÄNDISCH****NIVEAU A1 –  
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Niederländisch  
mit allen Sinnen  
für Beginn (A1) und  
Wiedereinstieg (A2)**

Till Flo Krapoth

Wer mit allen Sinnen in eine Sprache eintaucht, lernt am besten, das ist wissenschaftlich erwiesen! Also werden Teilnehmer\*innen dieses innovativen Formats mit Unterstützung des erfahrenen Kursleiters und Dozierenden an der Uni Paderborn Bilder und Texte sehen und hören, landestypische Kleinigkeiten schmecken und riechen sowie spielerisch Körper und Geist in Bewegung bringen. Bei entsprechendem Wetter begeben Sie sich auch zwischendurch nach draußen. Der Kurstag ist für Interessierte an der niederländischen Sprache, die keine oder geringe Vorkenntnisse besitzen gleichermaßen geeignet. Alle Lernmaterialien werden vom Dozenten zur Verfügung gestellt und sind in dem Kursentgelt bereits inkludiert. Tot ziens!

Jede Veranstaltung der Kursreihe kann einzeln oder auch zusammen gebucht werden.

- 4753** **Sonntag**, 21.09.2025,  
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
31,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 4754** **Sonntag**, 05.10.2025,  
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
31,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 4755** **Sonntag**, 02.11.2025,  
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
31,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 4756** **Sonntag**, 07.12.2025,  
15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

**POLNISCH****NIVEAU A1 –  
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Polen – Kultur und Sprache (A1)**

Andreas Thomas

Entdecken Sie Polen an einem Wochenende: Von geschichtsträchtigen Städten über atemberaubende Naturlandschaften bis hin zu modernen Metropolen – Polen ist ein Land voller Kontraste und Überraschungen. Unser muttersprachlicher Kursleiter lässt Sie in die vielfältigen Aspekte Polens eintauchen und gibt aus erster Hand faszinierende Einblicke in die reiche Geschichte, Kultur, Bräuche sowie Küche unseres östlichen Nachbarn. Darüber hinaus lernen Sie erste nützliche Phrasen und Redewendungen kennen, die Sie nicht nur erste praktische Situationen im Land meistern, sondern auch die Herzen der so gastfreundlichen Polen gewinnen lassen.

- 4760** **Samstag**, 29.11.2025, 10.00-15.00 Uhr  
**Sonntag**, 30.11.2025, 10.00-15.00 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
61,90 Euro (keine Ermäßigung)

## PORUGIESISCH

### NIVEAU B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG



#### Treffpunkt Portugiesisch: Konversation für Fortgeschrittene (B2)

Germano Vilabril

- 4771** Sonntag, 14.09.2025, 14.30-16.15 Uhr  
 Sonntag, 12.10.2025, 14.30-16.15 Uhr  
 Sonntag, 02.11.2025, 14.30-16.15 Uhr  
 Sonntag, 23.11.2025, 14.30-16.15 Uhr  
 Sonntag, 14.12.2025, 14.30-16.15 Uhr  
 (12 UStd.)  
 vhs am Stadelhof,  
 61,20 Euro (keine Ermäßigung)

## RUSSISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

#### Schnupperkurs Russisch Schreiben und Lesen lernen (A1)

Nadja Metzler

Das russische Alphabet, sowie die russische Schrift lesen und schreiben lernen sind Gegenstand dieses Kurses. Kulturelle Einblicke aus erster Hand durch die muttersprachliche Kursleiterin runden diesen Minikurs zum Schnuppern ab.

- 4772** BEGINN: 24.09.2025, 3x mittwochs,  
 18.15-19.45 Uhr (6 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 36,00 Euro (ermäßigt: 30,00 Euro)

### Einstieg Russisch für Personen mit Kenntnissen der Schrift (A1.1)

Nadja Metzler

Das Kursangebot setzt den kompakten Schnupperkurs 4772 zur russischen Schrift fort, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Personen, die die russische Schrift lesen und schreiben können (Teilnahmevoraussetzung), können hier kommunikative Basiskenntnisse aufbauen und vielfältige kulturelle Einblicke durch die erfahrene muttersprachliche Kursleiterin erhalten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

- 4773** BEGINN: 29.10.2025, 7x mittwochs,  
 18.15-19.45 Uhr (14 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 76,00 Euro (ermäßigt: 62,00 Euro)



#### Russisch mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.1)

(ab Lektion 6)

Nadja Metzler

Lehrbuch: „MOCT Neu Russisch für Anfänger A1-A2“, Klett Verlag

- 4774** BEGINN: 18.09.2025, 11x donnerstags,  
 18.15-19.45 Uhr (22 UStd.)  
 vhs im Riemeke,  
 116,00 Euro (ermäßigt: 94,00 Euro)

#### Russisch mit Vorkenntnissen (A1.2/A2.1)

(ab Lektion 8)

Inna Votsmeier

Lehrbuch: „MOCT Neu A1-A2“, Klett Verlag

- 4775** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs,  
 18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
 Pelizaeus-Gymnasium,  
 102,10 Euro (ermäßigt: 82,10 Euro)

**SCHWEDISCH****NIVEAU A1 –  
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Schwedisch mit sehr geringen  
Vorkenntnissen (A1.1)**

(ab Lektion 6)

Nicoline Kühn

Lehrbuch: „Tala svenska Schwedisch A1 Plus“, **GROA Verlag**  
(Lehrbuch und Übungsbuch)

**4791** BEGINN: 23.09.2025, 10x dienstags,  
19.45-21.15 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
62,00 Euro (ermäßigt: 42,00 Euro)

**„Sticka svenska vantar“ – Schwedische  
Handschuhe stricken und ganz entspannt  
nebenbei mehr über die schwedische  
Sprache und Kultur erfahren**

Nicoline Kühn

Stricken ist "in"! Lernen Sie, passgenaue Handschuhe zu stricken – ob einfarbig, mit Strukturmuster oder mit zweifarbigem, skandinavischen Mustern: In entspannter Atmosphäre fertigen Sie Ihre neuen Lieblingshandschuhe an. Grundkenntnisse im Stricken werden vorausgesetzt (Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen).

**4792** BEGINN: 15.09.2025, 7x montags,  
17.00-18.30 Uhr (14 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
66,70 Euro (keine Ermäßigung)

**Fika – Schwedische  
Kaffeepause  
gemeinsam erleben  
und mehr über Land  
und Leute erfahren**

Nicoline Kühn

In Schweden ist die „Fika“ eine soziale Institution! Diesmal backen wir adventliche Spezialitäten wie Peparkakor (Pfefferkuchen) und Lussekatter (Hefefebäck mit Safran). Bei der anschließenden gemeinsamen Kaffeerunde erfahren Sie einiges über schwedische Traditionen rund um die Weihnachtszeit. Välkomna!

**4793** **Sonntag**, 09.11.2025,  
14.30-17.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
16,60 Euro (keine Ermäßigung)

**NIVEAU A2 –  
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG****Schwedisch Aufbaustufe (A2.1)**

Nicoline Kühn

Hej! Sie haben schon einmal Schwedisch gelernt und möchten gerne wieder einsteigen? Diese Schwedischgruppe startet auf dem Niveau A2 mit neuem Kursbuch und heißt Quereinsteigende mit grundlegenden Vorkenntnissen in Wortschatz und sprachlichen Strukturen herzlich willkommen. Vi ses! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4795** BEGINN: 23.09.2025, 10x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
57,50 Euro (ermäßigt: 37,50 Euro)

**NIVEAU B2 –  
SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG****Schwedisch für Fortgeschrittene (B2)**

Nicoline Kühn

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4797** BEGINN: 18.09.2025, 10x donnerstags,  
19.00-20.30 Uhr (20 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
57,50 Euro (ermäßigt: 37,50 Euro)

## THAILÄNDISCH

### NIVEAU A1 – ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG



#### Thailand – Sprache und Kultur (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, 11.10.2025, 10.00-15.00 Uhr**  
**Sonntag, 12.10.2025, 10.00-15.00 Uhr**  
 (12 UStd.)  
 vhs am Stadelhof,  
 75,30 Euro (keine Ermäßigung)

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten, 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!



## 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: Wie wäre es mit einem gemütlichen Weihnachtsbacken britischer Köstlichkeiten bei englischem Plausch zu leckerem, original englischen Tee und Gebäck? Oder lieben Sie Spielerunden und hätten Lust, in geselliger Atmosphäre mit unserer beliebten Sprachtrainerin Lindsay McCran in der urigen Open Library englische Brettspiele auszuprobieren? Unsere Formate Kochen in spanischer Sprache, Sprachspaziergänge auf Französisch sowie englisches Schnuppergolfen sind ebenfalls ein hervorragendes sprachliches Training und ein tolles Gemeinschaftserlebnis! Für alle, die die schwedische Kultur hautnah erleben möchten, haben wir eine schwedische Fika mit traditionellem vorweihnachtlichem Gebäck und Kaffee sowie original schwedische Handschuhe Stricken im Angebot – für was auch immer Sie sich entscheiden werden, wir wünschen Ihnen auf jeden Fall ganz viel Freude beim Sprachenlernen der etwas anderen Art!



#### British Baking in the Autumn

Lindsay McCran

Baking in Britain in the Autumn is a seasonal treat. A warm cup of tea awaits you as we dive into hearty and historic recipes, focusing on autumnal produce. Don't worry if your English is rusty: you will get to practise alongside your baking in a friendly, welcoming kitchen and take home some great recipes. All ingredients will be supplied. Come alone or with family and friends, this fun class is suitable for all ages.

**4901** **Sonntag, 28.09.2025,**  
**10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)**  
 vhs im Riemeke,  
 32,20 Euro (keine Ermäßigung)



### **British Boardgames and Biscuits**

Lindsay McCran

Boost your English and your energy levels at the beginning of each month with this new class. Our native English-speaking teacher will put the kettle

on, make a cuppa and set you up with games and speaking activities. Come alone or with a friend, this class is open to all with an appetite for fun learning and of course, biscuits.

**4902 Mittwoch, 01.10.2025,**

14.00-16.00 Uhr (3 UStd.)

Open Library im Adam- und Eva-Haus,

19,10 Euro (keine Ermäßigung)

**4903 Mittwoch, 05.11.2025,**

14.00-16.00 Uhr (3 UStd.)

Open Library im Adam- und Eva-Haus,

19,10 Euro (keine Ermäßigung)

**4904 Mittwoch, 03.12.2025,**

14.00-16.00 Uhr (3 UStd.)

Open Library im Adam- und Eva-Haus,

19,10 Euro (keine Ermäßigung)

---

### **Niederländisch mit allen Sinnen für Beginn (A1) und Wiedereinstieg (A2)**

siehe Kurs Nr. 4753

---

**vhs** Volkshochschule Paderborn

# FUTURE SKILLS

Mach dich fit für die Zukunft – lerne nachhaltig zu handeln!

Jetzt Kurse finden unter: [volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

#zukunftsvert\_vhs



### An English Christmas Kitchen

Lindsay McCran

The teapot will be warming, whilst our native English – speaking teacher guides you through a mix of baking and cultural Christmas delights. Whether you're 9 or 99, if you want to practise your English and have some fun, come along. All ingredients will be supplied – just bring an apron and a good appetite to enjoy your baked beauties.

**4905** **Samstag, 15.11.2025,**  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,20 Euro (keine Ermäßigung)

**4906** **Sonntag, 23.11.2025,**  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
32,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Workshop „Spielend Italienisch lernen“ – für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

siehe Kurs Nr. 4502



### Cours de cuisine en français

Nguyet Rodehutskors

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.

**4907** **Samstag, 29.11.2025,**  
11.00-15.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
44,10 Euro (keine Ermäßigung)



### Cocinemos en español

Renata Mirely Stoll

Etwas, das die spanischsprachige Kultur auszeichnet, ist das gemeinsame Essen mit der Familie oder mit Freunden. Die sogenannte „sobremesa“, das Gespräch nach dem Essen bei einer Tasse Kaffee oder einem Likör, ist dabei grundlegend und darf auf keinen Fall fehlen.

Sie kochen gerne, lernen Spanisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter vertiefen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Unter muttersprachlicher Anleitung lernen Sie die Zubereitung einiger typischer Gerichte spanischsprachiger Länder und unterhalten sich dabei entspannt auf Spanisch. ¡Bienvenidos!

**4908** **Samstag, 08.11.2025,**  
17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
42,20 Euro (keine Ermäßigung)

### „Sticka svenska vantar“ – Schwedische Handschuhe stricken und ganz entspannt nebenbei mehr über die schwedische Sprache und Kultur erfahren

siehe Kurs Nr. 4792

### “Fika“ – Schwedische Kaffeepause gemeinsam erleben und mehr über Land und Leute erfahren

siehe Kurs Nr. 4793

Bildung  
auf Bestellung – das  
maßgeschneiderte  
Angebot!

i



## 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 einem Wochenende Spaß und Spiel für alle golf-interessierten 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, um 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 wird ebenfalls muttersprachlich begleitet und bietet einen stilvollen Ausklang in schöner Atmosphäre. 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.

**4909** **Samstag**, 27.09.2025, 13.00-16.00 Uhr

**Sonntag**, 28.09.2025, 13.00-16.00 Uhr  
(8 UStd.)

B.A. Golfclub Sennelager,  
70,90 Euro (keine Ermäßigung)



## Balader & Bavarder (A2-C1)

Nguyet Rodehutskors

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 Ihrer Stadt entdecken, sondern sich dabei auch, mit Unterstützung und gelenkt von einer muttersprachlichen Kursleiterin, locker auf Französisch unterhalten können. Balader & Bavarder richtet sich an interessierte Personen, die ihre Französischkenntnisse auffrischen oder vertiefen, hierzu aber nicht den klassischen Kursraum, sondern das entspannte Ambiente in der Natur nutzen möchten. Der jeweilige Treffpunkt zu den verschiedenen Kursrouten im Stadtgebiet Paderborn wird rechtzeitig bekannt gegeben.

**4911** **Sonntag**, 14.09.2025,  
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof 8,  
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

**4912** **Sonntag**, 12.10.2025,  
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof 8,  
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

# IT | Beruf

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 Themen schwerpunkt. Darüber hinaus bietet die Volkshochschule allen Interessierten für das berufliche Fortkommen verschiedene Instrumente der finanziellen Weiterbildungsförderung an.



**BERUF | IT | WIRTSCHAFT**

- |     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 177 | Schule · Hochschule ·<br>Weiterbildung       | 199 | Betriebliche<br>IT-Anwendungen                              |
| 178 | Mathematik                                   | 200 | Buchführung ·<br>Finanzen                                   |
| 178 | Programmieren                                | 201 | Soziale Kompetenzen ·<br>Berufliche Bildung                 |
| 180 | Apple Welt                                   | 208 | Xpert Business:<br>Das Kurssystem zur<br>Betriebswirtschaft |
| 181 | Social Media ·<br>Digitale Welt              | 210 | Fördermittel<br>zur Bildung                                 |
| 187 | Computer für Ältere<br>oder Einsteiger*innen |     |   |
| 189 | IT-Anwendungen ·<br>Office                   |     |   |
| 196 | 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)

## #zukunfts\_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Die Digitalisierung der Arbeits- und Lebenswelt entwickelt sich stetig weiter und ist ein Hauptfaktor für die andauernde Veränderung der Anforderungen an unser Handeln. Die vhs bietet mit ihren Kursen einen Zugang zu wichtigen digitalen Grundlagen, aktuellen Themen und Trends und Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt. „Future Skills“ bedeuten in diesem Fachbereich digitale und berufliche Fähigkeiten, die auf eine sich wandelnde Welt reagieren. Die vhs als Zukunftsort macht fit für Anpassungsfähigkeit und Resilienz und stärkt Teilnehmende für ein anspruchsvolles Leben.

## SCHULE · HOCHSCHULE · WEITERBILDUNG

### „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: der Wunsch, sich beruflich weiterzuqualifizieren oder etwas ganz anderes machen zu wollen, wofür das Abitur oder ein Studium benötigt wird, die Suche nach neuen Perspektiven und Entwicklungschancen, das Bedürfnis etwas nachzuholen bzw. Potenziale zu nutzen, die in der Regelschulzeit aus unterschiedlichsten Gründen nicht genutzt werden konnten.

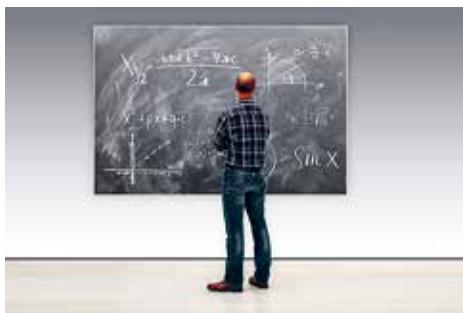
Mit diesen und vielen anderen Zielen kommen erwachsene Menschen an das Westfalen-Kolleg Paderborn, um dort die Fach- oder Allgemeine Hochschulreife (Abitur) zu erwerben. Aber wir wissen auch, dass der Schritt, als Erwachsener noch einmal zur Schule zu gehen, häufig mit

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 Regelschule für Kinder und Jugendliche?

Ziel der 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, 12.11.2025,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Westfalen Kolleg, entgeltfrei

## 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 Mathematik in der Schulzeit eher suspekt war. Gehen Sie mit dem französischen Mathematiker Pierre-Simon Laplace (1749-1827) auf die Suche nach einem mathematischen Zugang zum Glücksspiel und erfahren Sie, ob Grundlagen der Wahrscheinlichkeitsrechnung beim nächsten Lottospiel hilfreich sind. Oder Sie wenden den Blick in die griechische Antike und staunen über die geometrischen Berechnungen des Archimedes von Syrakus (ca. 287-212 v. Chr.). Die dritte Perspektive richtet sich auf die sogenannte Triangulation, ein Verfahren, das zum Beispiel Carl

Friedrich Gauß (1777-1855) angewandt hat und das Leser\*innen des Romans „Die Vermessung der Welt“ von Daniel Kehlmann bereits bekannt vorkommen könnte.

Die Kurse können auch unabhängig voneinander gebucht werden. Voraussetzungen: keine.

### Dem Glücksspiel auf der Spur – Pierre-Simon Laplace und die Wahrscheinlichkeitsrechnung

**5005 Mittwoch, 05.11.2025,**  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Archimedes und seine geometrischen Berechnungen

**5006 Mittwoch, 12.11.2025,**  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Die Vermessung der Welt durch Triangulation

**5007 Mittwoch, 19.11.2025,**  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Abiturwissen Mathematik für Schüler\*innen des aktuellen Prüfungsjahrgangs

siehe Kurs Nr. 7346

## PROGRAMMIEREN

### Python programmieren Basiskurs – intensiv

Deniz Inan



Was ist Python? Python ist eine moderne, leicht verständliche Programmiersprache, die in vielen Bereichen zum Einsatz kommt: von der Webentwicklung über Datenanalyse bis hin zur Automatisierung alltäglicher Aufgaben. Ihre klare und strukturierte Syntax macht sie besonders beliebt für Einsteiger\*innen.

In diesem kompakten Basiskurs lernen Sie die grundlegenden Bausteine von Python kennen, verständlich erklärt und praxisnah vermittelt. Durch einfache Beispiele und kleine Übungen erarbeiten wir gemeinsam die Grundlagen der Programmierung. Dabei orientieren wir uns an Alltagsbeispielen, um die Logik hinter dem Code greifbar zu machen. Ziel ist es, ein erstes Gefühl für Programmierstrukturen zu entwickeln, ganz ohne Vorkenntnisse. Am Ende des Kurses können Sie einfache Python-Programme schreiben, verstehen und erweitern.

Voraussetzung: Sichere Bedienung von Computer und Tastatur. Es sind keine Vorkenntnisse in Programmierung erforderlich.

**5010** BEGINN: 29.10.2025, 3x mittwochs,  
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)  
vhs Stadelhof,  
40,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Python programmieren – Aufbaukurs

Deniz Inan

Am Beispiel eines konkreten Projektes werden Basiskenntnisse durch Übungen vertieft. Auf diese Weise verfolgen Sie bei der Programmierung stets ein Ziel, das jedem Arbeitsschritt die notwendigen Fragestellungen gibt. Die einzelnen Arbeitsschritte und die damit einhergehenden kleinen Teilerfolge werden Sie motivieren und gleichzeitig einen ganzheitlichen Zusammenhang von Programmstrukturen zeigen. So erhalten Sie gleichzeitig Einblicke in Konzeption, Planung, Aufteilung, Zwischenlösungen und Zusammenspiel einzelner Komponenten.

**5011** BEGINN: 19.11.2025, 2x mittwochs,  
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs Stadelhof,  
27,80 Euro (keine Ermäßigung)

## „Prompt Engineering“ – Textgenerierung & Programmieren mit ChatGPT – Basiskurs

Deniz Inan

Erhalten Sie eine praxisorientierte Einführung in die Welt der Sprachmodelle wie ChatGPT und wie Sie diese neuen Werkzeuge als Hilfe für Programmieraufgaben nutzen. Der Fokus liegt auf dem sogenannten Prompt Engineering, also der gezielten Formulierung von Eingaben (Prompts), um die gewünschten Ergebnisse von KI-gestützten Modellen zu erhalten. Anhand anschaulicher Beispiele und Übungen lernen Sie grundlegende Prinzipien kennen: Was sind Large Language Models (LLMs), wie arbeiten sie, und wie kann man mit ihnen effektiv kommunizieren, um z.B. für HTML, CSS, JavaScript oder Python sinnvolle Ergebnisse zu bekommen?

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die neugierig auf Künstliche Intelligenz sind und verstehen wollen, wie man diese sinnvoll einsetzen kann. Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Umgang mit dem Computer. Vorkenntnisse im Programmieren sind hilfreich. Ein ChatGPT-Account ist von Vorteil.

**5012** BEGINN: 02.12.2025, 3x dienstags,  
18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)  
vhs Stadelhof,  
40,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Programmieren mit PowerShell – Grundlagen

Marius Ulbrich

PowerShell ist eine Skriptsprache, die viele Möglichkeiten bietet, um mit einfachen Befehlen zum Beispiel Aufgaben automatisch vom Computer ausführen zu lassen. Man kann damit kleine Programme schreiben oder Computerprobleme analysieren. Sie werden in diesem Kurs die Grundlagen zur Verwendung von PowerShell lernen und dabei grundsätzliche Kenntnisse über Konzepte des Programmierens entwickeln. Am Ende können Sie mit eigenen kleinen Skripten arbeiten, PC-Probleme analysieren und wiederholende Aufgaben erledigen lassen. Vorkenntnisse: Computerkenntnisse sind von Vorteil. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

**5016** BEGINN: 29.09.2025, 2x montags,  
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
33,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Programmieren mit PowerShell – Aufbaukurs

Marius Ulbrich

Ein Aufbaukurs für alle, die PowerShell professionell nutzen möchten. Nach dem Grundlagenkurs erweitern Sie Ihre Fähigkeiten zur Systemadministration, Skriptentwicklung und Prozessautomatisierung. Lernen Sie fortgeschrittene Techniken für komplexe Administrations- und Netzwerkaufgaben mit praktischen Projekten. Sie erstellen Skripte, die externe Daten verwenden können und die eine Benutzeroberfläche verwenden.

Voraussetzung: Erste Programmierkenntnisse in PowerShell sollten vorhanden sein.

**5017** BEGINN: 27.10.2025, 2x montags,  
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
33,80 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 ebenfalls besprochen. Das geführte Wiederfinden von Informationen in Dateiform, zusammen mit „smarten“ Werkzeugen, sollte dann kein Problem mehr darstellen. Voraussetzung: **PC**- oder **MAC**-Kenntnisse,

**5021** BEGINN: 15.09.2025, 2x montags,  
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs 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 Ordnern«.

**5022** BEGINN: 06.10.2025, 2x montags,  
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs 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 Ordnern« und »macOS-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen«.

**5023** BEGINN: 10.11.2025, 2x montags,  
18.30-20.45 Uhr (6 UStd.)  
vhs 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 Ordnern« und »macOS-Bedienkonzepte und Sicherheitseinstellungen«.

**5024** Montag, 01.12.2025,  
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Stadelhof,  
17,30 Euro (keine Ermäßigung)

## **Einsteiger\*innen: Apple iPad und iPhone für Senior\*innen – Wie bediene ich mein Gerät?**

Thomas Kraft

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.

**5028** BEGINN: 23.09.2025, 2x dienstags,  
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
41,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **SOCIAL MEDIA · DIGITALE WELT**

### **Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda – ein Praxiskurs für Einsteiger\*innen**

Tatyana Sarasva



Mit dem benutzerfreundlichen Webseiten-Baukasten „Tilda“ erstellen Sie ohne Programmierkenntnisse Ihre eigene, professionelle Webseite. Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Tilda verwenden, welche Designgrundlagen wichtig sind und wie Sie Ihre Inhalte gut präsentieren und dabei auch die Darstellung für mobile Endgeräte berücksichtigen. Gemeinsam erstellen Sie eine Webseite für einen fiktiven Sportverein, um alle wichtigen Elemente kennen zu lernen.

Voraussetzungen: Gute Computerkenntnisse sind von Vorteil. Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Webdesign oder Tilda notwendig.

**5033** BEGINN: 23.10.2025, 4x donnerstags,  
18.00-20.00 Uhr (11 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
63,60 Euro (keine Ermäßigung)

### **LinkedIn für Einsteiger\*innen**

(In Zusammenarbeit mit Campus Consult e.V.)

Eike Kniemeyer



Entdecken Sie die Vorteile von LinkedIn für Ihren beruflichen Erfolg! Lernen Sie, ein aussagekräftiges Profil zu erstellen und sich professionell zu präsentieren. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen, wie Sie sichtbar werden, Netzwerke aufbauen und Ihre Karrierechancen steigern – ideal für alle, die neu auf LinkedIn sind.

Voraussetzung: Smartphone oder Tablet-PC

**5048** BEGINN: 28.10.2025, 2x dienstags,  
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

### **LinkedIn für Unternehmen – Social Media mit Gewinn!**

(In Zusammenarbeit mit Campus Consult e.V.)

Eike Kniemeyer



Erfahren Sie, wie Sie LinkedIn gezielt für Marketing und Vertrieb einsetzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie sich Ihr Unternehmen wirkungsvoll positioniert, sich von Mitbewerbern abhebt und durch strategische Inhalte Sichtbarkeit und Reichweite aufbaut. Ideal für Unternehmen, die LinkedIn als Business-Plattform erfolgreich nutzen möchten.

**5049** **Mittwoch**, 12.11.2025,  
10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
22,10 Euro (keine Ermäßigung)

**5050** **Dienstag**, 18.11.2025,  
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
22,10 Euro (keine Ermäßigung)

### **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 Onlinedienst 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: 07.11.2025, 2x freitags, 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 Hüppmeier

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. Wie wird gepostet, wie funktioniert die Nutzung von Hashtags, wie werden Follower generiert und welche Unterschiede bestehen zur privaten Nutzung des Profils?

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!

**5053** Dienstag, 07.10.2025, 17.30-20.30 Uhr (4 UStd.) vhs Stadelhof, 22,70 Euro (keine Ermäßigung)

### Social Media professionell gestalten mit Canva

Sabrina Gerling

Entdecken Sie die Welt der Kreativität! Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs. Lernen Sie wichtige Designprinzipien und setzen Sie diese direkt in die Tat um, indem Sie verschiedene Projekte selbst erstellen, wie zum Beispiel Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso werden wertvolle Tipps und Tricks, um Designs zu verbessern, vermittelt. Egal

ob Unternehmer\*in, Studierende oder einfach an digitaler Kreativität interessierte: Es ist für alle etwas dabei. Voraussetzungen: Computerkenntnisse

**5058** BEGINN: 05.11.2025, 2x mittwochs, 18.00-20.15 Uhr (6 UStd.) vhs Fürstenbergstraße, 33,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Content Marketing mit Canva – Online-Creative-Tool der Master Class

Thorsten H. Bradt

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an Frameworks, die auf eine flexible Anpassung abzielen – deshalb auch der Begriff des adaptiven, gelegentlich auch des adaptativen Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar: Insbesondere Scrum basiert deshalb auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Formen der Zusammenarbeit.

Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Zur Steuerung der konkreten Abläufe – Scrum ist nicht als Prozess im engeren Sinne zu verstehen – sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Besonders Kanban bietet sich hierbei grundsätzlich zur Visualisierung des Bearbeitungsstatus' von Aufgaben als Kontrollinstrument an.

Highlights:

■ Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide, ■ Die Komplexitätsmatrix – unter welchen Umständen Scrum?, ■ Das Rahmenwerk – Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail, ■ Etablierte digitale Werkzeuge (z.B. Kanban-Boards und Kreativitätstools), ■ **BONUS:** „Zu Risiken und Nebenwirkungen“ – Risikomanagement

**5060** Dienstag, 25.11.2025, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.) Online-Veranstaltung, 15,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Kunstwerke per Mausklick: Entdecken Sie die Magie von Stable Diffusion (KI)

Tatyana Sarasa

Bilder erstellen, ohne selbst zu zeichnen? Eigene Geschichten automatisch mit passenden Bildern versehen oder einfach interessiert an KI-generierten Bildern? Mit der kostenlosen Online-Plattform „Stable Diffusion“ können Sie in sehr kurzer Zeit beeindruckende Illustrationen und kleine Kunstwerke erschaffen. Lassen Sie sich demonstrieren, wie aus Texten Bilder werden. Lernen Sie, wie Sie Stable Diffusion selber nutzen können und mit einigen Tipps und Tricks der künstlichen Intelligenz die passende Anweisung zur Erstellung Ihrer Bilder geben. Diskutieren Sie Vor- und Nachteile und tauschen Sie sich auch über Risiken dieser Technologie aus.

Voraussetzungen: Sie sollten mit dem Computer umgehen können

**5065** BEGINN: 09.10.2025, 2x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Bücher mit Amazon KDP veröffentlichen

Tatyana Sarasa

Entdecken Sie die Welt des Selfpublishings mit Amazon **KDP** in diesem praxisnahen Kurs. Lernen Sie, wie Sie erfolgreich eigene Bücher veröffentlichen – von der Nischenrecherche über die Bucherstellung bis hin zu effektiven Marketingstrategien. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Buchprojekt professionell umsetzen, Ihre Sichtbarkeit auf Amazon erhöhen und mit Ihrem Buch Geld verdienen können. Dieser Kurs bietet Ihnen wertvolle Einblicke, praktische Tipps und die notwendigen Tools, um Ihr Potenzial als sogenannte\*r Selfpublisher\*in voll auszuschöpfen. Ob Anfänger\*in oder bereits fortgeschritten – hier finden Sie wichtige Aspekte, um im digitalen Buchmarkt Fuß zu fassen.

**5066** Dienstag, 18.11.2025,  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
18,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Musik erstellen mit KI – Einführung in Suno

Tatyana Sarasa

Sie benötigen einfach Musik für ein Video oder möchten einfach erfahren, welche Möglichkeiten der Musikproduktion KI bietet? Lernen Sie das KI-Tool Suno kennen und erstellen Sie im Handumdrehen eigene Musik. Erfahren Sie Wissenswertes über KI in der Musik und gewinnen Sie eine Überblick über Fragen zum Urheberrecht im Kontext KI-generierter Musik.

Voraussetzungen: Sie sollten mit dem Computer umgehen können

**5067** Dienstag, 07.10.2025,  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
18,20 Euro (keine Ermäßigung)



### Einführung in den 3D-Druck für Einsteiger\*innen

Anna Rinas



Für interessierte Einsteiger\*innen gibt es einen Zugang zum 3D-Druck ohne zuvor mit komplizierten Computerprogrammen selbst Druckmodelle zu erstellen. Das Internet hält eine Vielzahl von Objekten bereit, die für den privaten Gebrauch angepasst und gedruckt werden können.

Ziel des Kurses ist, einen Überblick über wichtige Grundlagen und Begriffe rund um den 3D-Druck zu geben und zu zeigen, wie man ein 3D-Objekt aus dem Internet mit Hilfe eines sogenannten Slicers für den 3D-Druck vorbereitet. Sie lernen, wie man 3D-Objekte für den Druck im Internet findet, sie auf einer kostenfreien Slicer-Software anpasst und für unterschiedliche 3D-Drucker aufbereitet.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem PC.

**5068** BEGINN: 03.11.2025, 3x montags,  
18.30-20.45 Uhr (9 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
42,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Einfache Formen für den 3D-Druck selber erstellen – Einführung in TinkerCAD

Anna Rinas

Mit TinkerCAD lassen sich 3D-Modelle schnell und intuitiv am Computer konstruieren. Es ist ein ideales, kostenfreies Programm für den Einstieg in die Welt des 3D-Designs, das ganz einfach über einen Internetbrowser verwendet werden kann. Lernen Sie mit diesem Programm die Erstellung einfacher Formen in 3D, die sich später auch für den 3D-Druck aufbereiten lassen. Ein idealer Einstieg in die Welt des 3D-Designs auf sehr einfachem Niveau.

Voraussetzung: Zu Beginn des Kurses ist es notwendig, ein individuelles, kostenfreies Konto auf der TinkerCAD-Plattform zu erstellen (Registrierung).

**5069** BEGINN: 24.11.2025, 3x montags,  
18.30-20.45 Uhr (9 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
42,50 Euro (keine Ermäßigung)

## KI für Einsteiger\*innen – Lernen Sie den sicheren Umgang mit KI-Assistenten wie ChatGPT

Alexander Rinkowski

Haben Sie schon viel über Künstliche Intelligenz (KI) gehört und würden gerne mal dieses „ChatGPT“ selbst ausprobieren? Dann ist dieser praxisorientierte Kurs genau das Richtige für Sie! Der Kurs beginnt bei Null, ganz ohne Vorkenntnisse, App oder Registrierung. In einer sicheren und unterstützenden Umgebung lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit KI, am Beispiel von ChatGPT.

Gemeinsam entmystifizieren wir den Begriff „Künstliche Intelligenz“. Sie erfahren, wie KI funktioniert, welche Anwendungsgebiete es gibt, und welche aktuellen Entwicklungen die Zukunft prägen werden. Der Fokus wird darauf liegen, KI als Unterstützung für Ihren Alltag und Ihre persönlichen Bedürfnisse zu betrachten.

Wir folgen dem Leitsatz „Probieren geht über Studieren“: Sie erlernen den Umgang mit KI vor allem auch durch praktisches Ausprobieren. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, KI eigenständig auf Ihrem Endgerät zu nutzen und in Ihrem Alltag anzuwenden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

**5074** BEGINN: 28.10.2025, 2x wöchentlich  
(dienstags und donnerstags), insgesamt 6 Termine,  
jeweils 18.45-21.00 Uhr (18 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
29,00 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** Montag, 10.11.2025,  
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
19,50 Euro (ermäßigt: 15,50 Euro)

## Digitalisierung zu Hause – Rechnungen, Verträge, Belege digitalisieren und organisieren

Thomas Kraft

Wichtige Unterlagen kommen nicht mehr ausschließlich per Post. Vielmehr haben viele Ämter, Arbeitgeber\*innen oder Dienstleistungsbetriebe auf eine vollständig digitale Kommunikation umgestellt. Auf diese Weise sammeln sich nicht nur analoge, sondern auch viele digitale Unterlagen an. Lernen Sie, wie Sie Ihr (Home-)Office digital auf Vordermann bringen! In diesem Praxis-Workshop geht es um alles, was man wissen muss, um die eigene Ablage digital zu organisieren und Papier zu sparen. Es werden wichtige Themen wie digitale Ablagesysteme, Aufbewahrungsfristen sowie Hard- und Softwarezubehör behandelt. Ferner wird die Einrichtung eines Systems mit Scanner und PC demonstriert und es werden verschiedene Sicherheits- und Cloud-Systeme für eine sinnvolle Aufbewahrung digitaler Unterlagen thematisiert. Die Kursleitung führt Sie mit vielen praktischen Übungen durch den Kurs, so dass Sie das Gelernte direkt anwenden können.

**5076** Mittwoch, 17.09.2025,  
18.00-21.15 Uhr (4 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
28,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Der Zettelkasten: eigene Notizen digital erstellen, sammeln und verlinken mit Hilfe von Obsidian

Farid Mésbahi

Eigene Ideen, Kochrezepte, kleine Mitschriften oder Erinnerungen sollten nach Möglichkeit einfach erfasst und insbesondere gut und schnell wiedergefunden werden. Die Kostenlose Software Obsidian (für macOS, Linux und Windows) hilft bei solchen Aufgaben. Zusammen mit der sog. „Zettelkasten-Methode“ wird gezeigt, wie Informationen erfasst, wiederverwendet und verlinkt werden. Sie lernen, wie man Ordnung in das eigene digitale Notiz- und Zettel-Chaos bekommt.

**5077** Montag, 08.12.2025,  
18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)  
vhs Stadelhof,  
17,30 Euro (keine Ermäßigung)



JETZT  
ZUGREIFEN &  
WECHSELEN!



## UNSER ANGEBOT FÜR SIE:



naturstrom **PB**



naturheizstrom **PB**



erdgas **PB**



trinkwasser **PB**\*

**Besuchen Sie uns in unserem  
Kundenzentrum – wir beraten Sie gerne!**

**Stadtwerke Paderborn GmbH**

Rolandsweg 80 | 33102 Paderborn

T 05251 / 18548-0 | [www.stadtwerke-pb.de](http://www.stadtwerke-pb.de)

**ECHT. STARK. VOR ORT.**

\* für Borchen, Paderborn und Bad Lippspringe

Besuchte 2021 den Kurs  
„Social Media für  
Seniorinnen und Senioren“



Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

Hol dir Social-Media-Power. Pushe deine digitalen  
Kenntnisse. Stärke deine Medienkompetenz und  
finde deinen passenden Kurs!

## Smart Home für Einsteiger\*innen – mit Home Assistant zum vernetzten Zuhause

Matthias Franke

Tauchen Sie ein in die Welt des Smart Home und entdecken Sie die Vorteile der kostenlosen Lösung Home Assistant für ein intelligentes und vernetztes Zuhause. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Home Assistant auf verschiedenen Geräten installieren, konfigurieren und flexibel anpassen können. Automatisieren Sie Ihre Beleuchtung, steuern Sie Ihre Heizung, optimieren Sie Ihren Stromverbrauch oder planen Sie ganz einfach, wann der Rasen bewässert werden soll. Ob Komfort, Sicherheit oder Energiesparen – in diesem Kurs lernen Sie praxisnah alle Grundlagen, um Ihr Zuhause selbstständig zu vernetzen und Ihre ganz persönlichen Smart-Home-Ideen umzusetzen. Voraussetzung: **gute Computerkenntnisse** und Smartphone bzw. Tablet

**5078** BEGINN: 11.11.2025, 4x dienstags, 18.00-20.00 Uhr (11 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
53,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Datenschutz und Sicherheit im Internet

Brigitte Fedeler

In einer zunehmend vernetzten Welt wird der sichere Umgang mit digitalen Technologien immer wichtiger. Egal, ob Sie im Internet surfen, E-Mails schreiben, Ihr Smartphone nutzen oder Cloud-Dienste in Anspruch nehmen – Ihre persönlichen Daten sind wertvoll und sollten geschützt werden.

Besonders ältere Menschen und Anfänger\*innen stehen oft vor der Herausforderung, die Risiken und Möglichkeiten der digitalen Welt zu verstehen. Lernen Sie daher leicht verständlich, wie Sie Ihre Geräte und Online-Dienste sicher nutzen können, und entwickeln Sie die nötigen Fähigkeiten, um sich selbstbewusst und geschützt in der digitalen Welt zu bewegen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Schritt für Schritt und ohne Fachjargon mit vielen praktischen Übungen die Grundlagen im Bereich Datenschutz und Sicherheit erwerben oder ihre bestehenden Kenntnisse vertiefen möchten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone, Tablet oder **PC**. Die eigenen Geräte können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

**5079** BEGINN: 25.09.2025, 3x donnerstags, 18.00-19.30 Uhr (6 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
36,20 Euro (keine Ermäßigung)

## COMPUTER FÜR ÄLTERE ODER EINSTEIGER\*INNEN

### PC Einstiegskurs 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: 28.10.2025, 4x dienstags, 15.00-17.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
58,70 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 dem Entgelt enthalten sind 45 Min. Vortrag und 45 Min. Einzelberatung. Es ist unbedingt nötig, zum ersten Termin zu erscheinen.

**5082** **Freitag**, 14.11.2025,  
10.00-12.45 Uhr  
(1 UStd. plus 1 UStd. nach Vereinbarung)  
vhs am Stadelhof,  
29,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Digitale Kompetenzen im Alltag – das digitale Leben verstehen und anwenden

Brigitte Fedeler

Die Welt wird immer digitaler. Viele Aufgaben, wie z.B. ein Zugticket kaufen oder ein Paket abholen, sind nur noch digital möglich. Damit Sie sich im „Digital-Dschungel“ zurechtfinden und Ihre Selbstständigkeit bewahren können, lernen Sie wichtige Anwendungen und Apps kennen. Sie üben die digitalen Wege für Behördengänge und Online-Einkäufe zu gehen und wie Ihnen Gesundheitsapps hilfreich sein können. Ziel des Kurses ist es, Ihnen Sicherheit und Eigenständigkeit im Umgang mit digitalen Angeboten zu geben.

Voraussetzungen: Sie besitzen ein eigenes Smartphone, Tablet oder einen eigenen Computer. Die Geräte können für den Kurs mitgebracht werden.

**5084** BEGINN: 27.10.2025, 4x montags,  
16.00-17.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
47,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Offene Computer- und Handy-Sprechstunde für die Generation 55 plus

Heinz Pöschl, Karl-Heinz Kaiser, Jürgen Kirchner

Die Veranstaltung ist keine Schulung im klassischen Sinne. Sie ist ein Projekt Computer- und technikbegeisterter 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. Karl-Heinz Kaiser, Heinz Pöschl und Jürgen Kirchner arbeiten ehrenamtlich und freuen sich auf Sie.

In den Ferien findet die Sprechstunde nicht statt.

**5090** BEGINN: 28.08.2025, 7x donnerstags,  
15.00-17.00 Uhr (19 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5091** BEGINN: 30.10.2025, 8x donnerstags,  
15.00-17.00 Uhr (21 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

### EDV-Sprechstunde „von Frau zu Frau“

Stephanie Windhorn



Sie haben Probleme mit Ihrem Computer oder Smartphone? Manchmal trauen sich Frauen am Computer nicht so viel zu. Damit sie diese Unsicherheit verlieren, gibt es diese ehrenamtliche EDV-Sprechstunde „von Frau zu Frau“. Die Themen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen, egal ob es um die Einrichtung eines WLAN-Zugangs, das Versenden von E-Mails, die Benutzung von Smartphones, Programmen und Apps oder das Brennen von CDs geht. Sie haben mit einer Digitalkamera oder Ihrem Smartphone fotografiert und möchten die Bilder auf Ihren PC übertragen? Sie möchten sie bearbeiten und ausdrucken, ein Fotobuch/eine Diashow für eine DVD erstellen oder Ihre Fotos per E-Mail verschicken? Das alles und vieles mehr können wir gemeinsam erarbeiten.

Pro Termin (Dauer ca. 30 Minuten) können maximal zwei Personen teilnehmen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**5100** **Dienstag**, 23.09.2025,  
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5101** **Dienstag**, 23.09.2025,  
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5102** **Dienstag**, 23.09.2025,  
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5103** **Dienstag**, 28.10.2025,  
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

**5104** **Dienstag**, 28.10.2025,  
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

- 5105** Dienstag, 28.10.2025,  
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5106** Dienstag, 25.11.2025,  
15.30-16.00 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5107** Dienstag, 25.11.2025,  
16.15-16.45 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei
- 5108** Dienstag, 25.11.2025,  
17.00-17.30 Uhr (1 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

## IT-ANWENDUNGEN · OFFICE

### 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 Endgerä-

ten 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.



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](http://vhs-Sprechstunde.online)



## 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 Formatisierung, Gestaltung von Tabellen und Einfügen von Grafiken, – Excel: Grundlagen der Tabellenkalkulation, Arbeiten mit Formeln und Diagrammen, – Internet: Tipps und Tricks, Versenden von E-Mails, Kachelfunktionen etc.

Voraussetzung: geringe PC-Grundkenntnisse

**5161** BEGINN: 05.11.2025, 6x mittwochs,  
09.00-12.00 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
92,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Computerwissen kompakt am Wochenende! Vertiefung und Weiterentwicklung von Grundlagenwissen

Thomas Kraft

Vertiefen Sie den Umgang mit Windows, lernen Sie die Nutzung von Internet und E-Mail sowie die Organisation von Dateien und Ordnern besser kennen. Erweitern Sie Ihre vorhandenen Kompetenzen und erlangen Sie mehr Sicherheit und Routine in der Anwendung und Bedienung des Computers sowie in der Nutzung des Internets.

Bemerkungen: Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und dem Internet gesammelt haben. Es werden Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

**5162** **Freitag**, 18.00-20.15 Uhr  
**Samstag**, 9.00-16.00 Uhr (14 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
76,10 Euro (ermäßigt 41,00 Euro)



## IT fürs Büro – Wissen für den Job!

Petra Bergen



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.

**5174** BEGINN: 05.11.2025, 6x mittwochs,  
17.30-20.30 Uhr (24 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
116,30 Euro (ermäßigt: 92,30 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 Outlook die Umsetzung erprobt. Sie werden u.a. Termine planen, Aufgaben anlegen und zuteilen sowie deren Arbeitsstand kontrollieren. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Kontakte anlegen, organisieren und kategorisieren.

**5178** BEGINN: 13.11.2025, 3x donnerstags,  
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
53,90 Euro (keine Ermäßigung)

## MS Outlook und OneNote – Full Power-Workflows

Thorsten H. Bradt

 Das kostenlose nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit, integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft (aktuell: Version 2021) bzw. derjenigen von Microsoft 365 (Produktivitätscloud). Als Kollaborationsplattform ermöglicht es ein strukturiertes und dennoch flexibles Arbeiten. Zudem lässt es sich für ein „Gewohnheitstracking“ einsetzen, dessen Ziel das Erfassen bestehender individueller Routinen im Berufsalltag sowie ihre optimale Anpassung an eine konkrete Arbeitsumgebung ist. Nicht zuletzt bietet sich OneNote für ein professionelles Wissensmanagement bzw. einen ebensolchen Wissenstransfer (Übertragung von Daten), etwa im Rahmen einer Projektorganisation, in Unternehmen an.

Highlights: ■ Strukturierte und flexible Workflows im Büromanagement ■ Teamworking – professionelle Techniken zur Zusammenarbeit ■ Wissensmanagement und -transfer in Unternehmen ■ Cloudbasierte Organisation von Projekten in Arbeitsgruppen ■ EXTRA: Tipps und Tricks zum „Full Power“-Einsatz von OneNote

**5181 Dienstag, 04.11.2025,**



18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## MS Outlook und OneNote – das Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Thorsten H. Bradt

Design Thinking, eine Methodenbündelung oder -sammlung, sieht auf der Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs die Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen durch Teams (Arbeitsgruppen) vor. Spezifische Phasen, in denen die Konzentration der Beteiligten sich systematisch auf jeweils fokussierte Teilespekte eines aktuellen Projekts richtet, folgen einander schlüssig.

Ein bewusst in Kauf genommenes Scheitern – „Fail early and often!“ – bewirkt in der Praxis jedoch Iterationsschleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des vorgegebenen „Rahmenwerks“ sind. Es handelt sich insoweit um einen agilen Ansatz, dessen Struktur zwar eine gewisse – auch zuverlässige – Stabilität bedingt, dessen prinzipielle Offenheit für Korrekturen bzw. Optimierungen dennoch ein hohes Maß an Flexibilität im Vorgehen befördert.

Highlights sind: ■ Konsequente und transparente Teamarbeit ■ Diversität – optimale Teamkonstellationen ■ Die Phasen des Innovations- bzw. Entwicklungsprozesses ■ Im Fokus – bessere Produkte und

Dienstleistungen? ■ EXTRA: Praxisbeispiele – etablierte Methoden und Techniken

**5182 Donnerstag, 09.10.2025,**



10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

## MS Project 1 – klassisches Projektmanagement, Vorgänge als zentrales Planungselement

Thorsten H. Bradt

Project integriert sich nahtlos in das Umfeld der Office-Suite von Microsoft (klassisches Office-Paket bzw. MS 365, die Produktivitätscloud). Es besteht eine einschlägige Kompatibilität mit dritten MS-Anwendungen, zudem ist seine grafische Benutzeroberfläche analog bedienbar (Backstage, Menüband etc.). Als wesentliches Planungselement bestimmen Vorgänge die Arbeit mit MS Project. Insoweit werden diverse Vorgangsarten unterschieden: Feste Einheiten, Feste Arbeit und Feste Dauer. Diese wiederum werden, abhängig von gezielten Voreinstellungen, automatisch in der Terminplanung berücksichtigt. Vorgänge verstehen sich unter Project als Aufgaben und sind vielfältig editierbar – beispielsweise innerhalb unterschiedlicher Listen-Darstellungen (Projektstrukturplan u.a.) oder auch im Rahmen von Berichten. Dieser moderierte vhs-Digitalkurs bietet eine zuverlässige Einführung in ein professionelles Arbeiten mit MS Project. Das Anlegen eines in sich konsistenten Projektplans findet hierbei eine besondere Berücksichtigung.

Highlights:

■ Theorie des klassisch-phasenbasierten Projektmanagements ■ Graphical User Interface und Basis-Funktionalität ■ Projektplan und Visualisierung von Vorgängen per Gantt-Diagramm ■ Abhängigkeiten von Vorgängen (diverse Verknüpfungsarten) ■ BONUS: Projektstrukturplan (PSP) / Work Breakdown Structure (WBS)

**5184 Samstag, 29.11.2025,**



10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

## MS Project 2 – klassisches Projektmanagement, Planung, Steuerung und Überwachung

Thorsten H. Bradt

Im klassisch-phasenbasierten – auch traditionellen bzw. prädiktiven – Projektmanagement besteht aufgrund seines statischen Charakters eine erhöhte Störanfälligkeit durch unerwartete Ereignisse (Wasserfallmodell). Aus diesem Grund kommen einer diesbezüglich proaktiven Planung, zielgerichteten Steuerung sowie durchgängigen Überwachung jeweils eine zen-

trale Bedeutung zu. Insbesondere der Einsatz einschlägiger Ressourcen stellt sich für einen Projekt-erfolg als essenziell dar – nicht zuletzt unter volatilen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, die regelmäßig ein flexibles Handeln bedingen – branchenübergreifend.

In diesem moderierten vhs-Digitalkurs, der sich nahtlos an das Modul I (29. November 2025) anschließt, werden zahlreiche Methoden zur Ablaufplanung, -steuerung und -überwachung berücksichtigt – unter anderem die Anwendung eines Netzplandiagramms. Zudem werden Best Practises (u.a. Prince2) dargestellt.

Highlights:

■ Vertiefung theoretischer Grundlagen – Best Practices ■ Zuteilung von Ressourcen – Steuerung und Überwachung ■ Projektziele und Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven) ■ Berichte zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team ■ **BONUS:** Individuelle Datenfelder mit einfachen Berechnungen

**5185** **Samstag**, 29.11.2025,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)

Online-Veranstaltung,  
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

## MS Teams in der Projektorganisation – Praxisrelevante Anwendungsszenarien

Thorsten H. Bradt

Die Möglichkeit, Video- oder Sprachkonferenzen spontan abzuhalten oder auch zu planen, stellt nur einen Teilaspekt der Funktionalität von **MS Teams** dar. Schwerpunktmaßig lassen sich mit ihm Organisations- bzw. Unternehmensstrukturen abbilden sowie gezielt Kommunikationskanäle schaffen. Basis dafür sind Teams (Arbeitsgruppen) – besonders in der Projektorganisation sind diese Grundlage für einen zuverlässigen Informations- und Datenaustausch.

Neben einem derart strukturierten Ansatz eröffnet **MS Teams** zudem Optionen zur agilen Zusammenarbeit interner und externer bzw. zentraler und dezentraler Gruppen – „in Echtzeit“. Dazu stehen innerhalb **MS 365** (Produktivitätscloud) zahlreiche Programme, zumal webbasierte Apps, zur Verfügung – so **MS OneNote**, **SharePoint** und vor allem **Planner**.

Highlights:

■ Strukturierter Aufbau von Arbeitsgruppen unter **MS Teams** ■ Administration von Freigaben bzw. diversen Zugriffsrechten ■ Kanäle zur konsistenten und damit „fluiden“ Kommunikation ■ Implementierung von **MS OneNote**, **SharePoint** und **Planner** ■ **BONUS:** Agile Kollaboration in der professionellen Praxis

**5188** **Donnerstag**, 04.12.2025,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)

Online-Veranstaltung,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## MS Teams. Die digitale Organisation – Entwicklung produktiver Strukturen

Thorsten H. Bradt

Der Einsatz von **MS 365**, der sogenannten Produktivitätscloud, berührt den Wesenskern einer jeden Organisation. Nicht selten bedingt eine Implementierung, dass die bisherige Kultur der Zusammenarbeit umfassend auf den Prüfstand gestellt wird. **MS Teams** kommt insoweit eine herausragende Bedeutung zu – als Organisationszentrale ermöglicht es unter anderem die Schaffung sogenannter Kanäle, die nichts anderes als das digitale Fundament zur internen und externen Kommunikation bilden.

Die „Organisation hinter der Organisation“, also die Planung und Umsetzung einer entsprechenden Infrastruktur, offenbart sich insoweit als Herausforderung. Sie erfordert nämlich eine durchgängige Transparenz und Konsistenz sowie zudem ein proaktives Vorgehen zur kontinuierlichen Verbesserung aufgrund sich stetig wandelnder Rahmenbedingungen bzw. Bedarfe von Organisationen.

Highlights:

■ **MS-365-Gruppen** allgemein, „Teams“ und Kanäle Grundeinstellungen, Mitgliedschaften und Rollen ■ Berechtigungen zum Zugriff auf geteilte Informationen ■ Standard- und Zusatzapps mit erweiterten Funktionen ■ **BONUS:** „Backstage“ – das **MS Teams Admin Center**

**5189** **Mittwoch**, 08.10.2025,  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)

Online-Veranstaltung,  
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

## MS 365 zur teamorientierten Zusammenarbeit – Implementierung in Organisationen

Thorsten H. Bradt

**MS 365**, die Produktivitätscloud, bietet gegenüber einer Nutzung des klassischen Office-Pakets von Microsoft nur bei oberflächlicher Betrachtung allein den Vorteil, mit den jeweils aktuellen Programmversionen – etwa von Word, Outlook oder Excel – arbeiten zu können. Seine Implementierung berührt vielmehr den Wesenskern einer jeden Organisation, namenlich dessen Kultur. Eine effektive Anwendung von **MS 365** setzt die umfassende Anpassung bisher etablierter Arbeitsweisen und mitunter einen Paradigmenwechsel voraus.

Neue, teils kaum verlässlich kalkulierbare Rahmenbedingungen einer unternehmerischen Präsenz am Markt erfordern von sämtlichen Beteiligten die ausgeprägte Fähigkeit zur Flexibilität – unabhängig von hierarchisch geprägten Positionen. Dazu muss eine einfache, klare und vor allem zielführende Kommunikation in der teamorientierten Zusammenarbeit gewährleistet sein. Die Produktivitätscloud bietet

vielfältige, bedarfsgerechte Möglichkeiten dazu. Im Zentrum von **MS 365** stehen insoweit die zentrale sowie transparente Sicherung und Verwaltung von Informationen bzw. Dokumenten jeglicher Art. Diese können beispielsweise der Kundenkommunikation oder auch dem unternehmensinternen Wissensmanagement dienen. Zugrundeliegende Prozesse und Arbeitsabläufe dazu lassen sich teils automatisieren.

Highlights:

■ Zielführende Abbildung digitaler Organisationsstrukturen ■ Effektives Arbeiten mit **MS 365**, der Produktivitätscloud ■ Transparente cloudbasierte Kollaboration und Kommunikation ■ Zentrales, zuverlässiges Dokumenten- und Wissensmanagement ■ **BONUS:** Überblick zu den bedeutendsten **MS 365**-Apps

**5190 Dienstag, 16.09.2025,**

10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## **MS 365 – die digitale Organisation – Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows**

Thorsten H. Bradt

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler, aber auch interner und externer Teams – mit dem Ziel einer „fluide“ Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. **MS 365**, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der kollektiven Arbeitseffektivität, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-)Ebenen von Organisationen bzw. Unternehmen.

Die Plattform bietet mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf einen erfolgreichen Wissenstransfer, dem ein professionelles Dokumentenmanagement zugrunde liegt, ausgerichtet.

Highlights:

■ Systematische Einführung in **MS 365** – die Produktivitätscloud ■ **MS Teams** und **Planner** zur Teamorganisation bzw. ■ steuerung ■ **MS SharePoint** und **OneDrive** zum Dokumentenmanagement ■ Diverse **MS**-Tools zur Prozessoptimierung und ■ automatisierung ■ **BONUS:** **MS Copilot** in der Teamarbeit (unter **MS 365** und **Bing**)

**5191 Montag – Freitag, 13.10.2025 – 17.10.2025,**

09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
362,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **MICROSOFT WORD**

### **Word Grundlagen kompakt**

Ralf Redecker



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.

**5220 BEGINN: 25.09.2025, 3x donnerstags,**  
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)

vhs am Stadelhof,  
57,50 Euro (ermäßigt: 45,50 Euro)

**5221 BEGINN: 19.11.2025, 3x mittwochs,**  
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
57,50 Euro (ermäßigt: 45,50 Euro)



### **Tastschreiben – 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 Blindsightschreiben 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 Tastaturschreibkenntnisse 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!

**5233 BEGINN: 17.11.2025, 4x montags,**  
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)

vhs am Stadelhof,  
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

5

IT | Beruf

## MICROSOFT EXCEL

### Excel – Grundlagen kompakt am Vormittag

Petra Bergen

 Vermittelt werden 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: 30.10.2025, 4x donnerstags, 09.00-12.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
86,70 Euro (ermäßigt: 70,70 Euro)

### Excel – Grundlagen kompakt

Ralf Redecker

Vermittelt werden 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.

**5328** BEGINN: 17.09.2025, 4x mittwochs, 18.00-21.00 Uhr (16 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
86,70 Euro (ermäßigt: 70,70 Euro)

### 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 Haushaltbuch, 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-)Kalkulatio-

nen 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 Annuitätsendarlehen 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.

**5330** BEGINN: 20.11.2025, 3x donnerstags, 18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs Stadelhof,  
61,10 Euro (keine Ermäßigung)

### MS Excel zur effektiven Datenanalyse – mit „KI-Hacks“

Thorsten H. Bradt

Pivot-Tabellen (PivotTables) und Pivot-Diagramme (PivotCharts) stellen sich als zwei Seiten ein und derselben Medaille dar. Zunächst ermöglichen es Pivot-Tabellen, Daten in einer verdichteten bzw. aggregierten Darstellung aufzubereiten. Insoweit zugrunde liegen kann auch eine spezielle Datenmodellierung unter Einbezug gleich mehrerer, mitunter bereits in Beziehung gesetzter Tabellen (Datenquellen). Entsprechende Kreuztabellen lassen sich umfassend anpassen und später auch wieder entpivotieren, sie können ferner die Grundlage optimierter Abfragen bilden. Visualisiert werden die Ergebnisse mithilfe von Pivot-Diagrammen, die sich dem individuellen Bedarf entsprechend ebenfalls angleichen lassen. Ziel des vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in die professionelle Anwendung von PivotTables und PivotCharts – etwa im Büromanagement.

Highlights:  
■ PivotTables – aggregierte Datendarstellung ■ Pivot-Charts – adaptive Visualisierung ■ Entity-Relationship-Model (ERM) zur Datenmodellierung ■ Abfragen und spezielle Kreuztabellenabfragen ■ **BONUS:** Interaktive Dashboards mit Datenschnitt und Zeitachse

**5336**  Mittwoch, 19.11.2025, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bildung  
auf Bestellung – das  
maßgeschneiderte  
Angebot!





Besuchten 2022 den Kurs  
„Meet and Eat: Zusammen  
isst man weniger allein“

# Die Volkshochschule **Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**

**Wir schaffen mehr Miteinander.** Gut durchmischte Kurse sind ein Melting Pot der Kulturen – und ein gutes Rezept für gesellschaftlichen Zusammenhalt. Denn wir brauchen Küchentisch-Diskussionen statt Stammtisch-Parolen.

## FOTO · GRAFIK · DTP

**DTP** ist die Abkürzung für Desktop-Publishing und bezeichnet Computerprogramme, mit denen Druckerzeugnisse grafisch-gestalterisch vorbereitet werden können.

### Videos in virale Reels verwandeln – Video-Magie mit Vizard.ai

Tatyana Sarasa

Entdecken Sie die Zukunft des Social-Media-Marketing! In diesem fesselnden Vortrag tauchen Sie in die Welt von Vizard.ai ein, dem **KI**-gestützten Werkzeug, das Ihre Videostrategie revolutionieren wird. Was erwartet Sie?

- Live-Demonstration: Sehen Sie, wie ein einziges Video in mehrere fesselnde Reels verwandelt wird.
- Automatisiertes Posting: Erfahren Sie, wie Vizard.ai Ihre Inhalte direkt auf verschiedene Social-Media-Plattformen verteilt.
- Zeitsparnis: Lernen Sie, wie Sie Stunden an Bearbeitungszeit einsparen können.
- **KI**-Magie enthüllt: Verstehen Sie die Technologie hinter der automatischen Videoanpassung.
- Praxistipps: Optimieren Sie Ihre Inhalte für maximale Reichweite und Engagement.

Egal ob Sie Influencer\*in, Marketingprofi oder Unternehmer\*in sind – dieser Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie mit minimalem Aufwand Ihre Social-Media-Präsenz maximieren können. Erleben Sie, wie Vizard.ai langweilige Produktionsabläufe in einen kreativen Spielplatz verwandelt!

**5409** Dienstag, 30.09.2025,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
17,40 Euro (keine Ermäßigung)

### KI-Videos erstellen

Tatyana Sarasa

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bildanimation. Lernen Sie, wie man mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (**KI**) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Ihre Kreativität und Neugier!

Kursinhalte sind:

- Grundlagen der Bildanimation und Einführung in **KI**-gestützte Kreativtools
- Hands-on-Erfahrung mit verschiedenen **KI**-Animationstools
- Storyboard-Entwicklung für Ihren eigenen Animations-Clip
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Nutzung von CapCut für die Videomontage
- Erstellung eines persönlichen Animationsprojekts mit 5-6 Szenen

Was Sie lernen werden:

- Wie Sie **KI**-Tools zur kreativen Bildbearbeitung und Animation einsetzen
- Techniken zur Planung und Strukturierung von Animationsprojekten
- Grundlegende und fortgeschrittene Funktionen von CapCut
- Tipps und Tricks für fesselnde visuelle Erzählungen

**5410** BEGINN: 28.10.2025, 3x dienstags,  
18.00-21.00 Uhr (12 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
48,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Videobearbeitung mit Capcut – Einführung

Tatyana Sarasa

Entdecken Sie die Welt der Videobearbeitung mit unserem CapCut-Einführungskurs! In dieser kompakten Schulung lernen Sie, wie man beeindruckende Videos mit diesem beliebten Tool erstellen kann. Von der Installation bis zum finalen Export begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Erkunden Sie grundlegende Schnitttechniken, fügen Sie Musik und Effekte hinzu und nutzen Sie fortgeschrittene Funktionen wie Mehrspurbearbeitung und Keyframe-Animationen. Egal ob für Social Media oder persönliche Projekte – nach diesem Kurs werden Sie CapCut wie ein Profi beherrschen. Der Kurs ist ideal für Anfänger\*innen.

**5411** Donnerstag, 25.09.2025,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
17,40 Euro (keine Ermäßigung)

### Kreativ Gestalten mit Canva – Grundlagen

Sabrina Gerling

Entdecken Sie die Welt der Kreativität! Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs. Lernen Sie wichtige Designprinzipien und setzen Sie diese direkt in die Tat um, indem Sie verschiedene Projekte selbst erstellen, wie zum Beispiel Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso werden wertvolle Tipps und Tricks, um Designs zu verbessern, vermittelt. Egal ob Unternehmer\*in, Studierende oder einfach an digitaler Kreativität interessierte: Es ist für alle etwas dabei. Voraussetzungen: Computerkenntnis

**5412** BEGINN: 01.10.2025, 2x mittwochs,  
18.00-20.15 Uhr (6 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
33,80 Euro (keine Ermäßigung)

## Karten, Flyer und Plakate gestalten mit Affinity Publisher

Irina Grewé



Affinity Publisher ist ein modernes, kostengünstiges und sehr leistungsfähiges DTP-Programm zur professionellen Erstellung von begeisternden Layouts für digitale Publikationen und Druckprodukte – egal ob Flyer, Plakate, Bücher, Magazine, Einladungskarten oder diverse andere Marketingmaterialien. Wer in die Welt der digitalen Gestaltung von Druckvorlagen eintauchen möchte, lernt in diesem Kurs wichtige Grundlagen.

Kursinhalte:

- Gestaltungsgrundlagen (Flächen, Farben, Schriften und deren Zusammenspiel)
- Affinity Publisher Arbeitsbereich und Werkzeuge
- Arbeiten mit Rastern
- Layout mit Text und Grafik
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

**5413** BEGINN: 10.11.2025, 2x montags, 18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
38,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Affinity Publisher – Layout & Satz – Produktive Workflows im Desktop Publishing

Thorsten H. Bradt

Eine gekonnte Gestaltung erfordert vor allem eines: Fach- und Erfahrungswissen sowie besonders die Beachtung einschlägiger Gestaltungsprinzipien. Zu Letzteren zählen etwa die sogenannten Gestaltgesetze bzw. – auf diesen basierend – die praktische Anwendung in sich schlüssiger Gestaltungsrauster. Erst mit ihnen kann ein Weißraum „wirksam“ mit Inhalten, etwa Bildern, Grafiken und Texten (Makrotypografie), professionell ausgestaltet werden.

Affinity Publisher (Serif) zählt längst zu den etablierten Applikationen in Layout und Satz bzw. im Desktop Publishing (DTP). Beruhend auf der nativen Studio-Link-Technologie ermöglicht es den direkten Zugriff auf die wesentlichen Grafik- bzw. Illustrations- sowie Bildbearbeitungswerzeuge der Affinity Suite – zur deutlichen Produktivitätssteigerung. – Intensivkurs – Highlights:

- Graphical User Interface (GUI) und Funktionen im Detail
- Umgang mit Flächen, Formen und Farben sowie Typografie
- Musterseiten – Seitenformate, Satzspiegel, Stile und Assets
- Nutzung von Absatz- und Zeichenformaten (Mikrotypografie)
- **BONUS:** Erarbeitung eines fiktiven Layout- und Satz-Projekts

**5415** BEGINN: 20.01.2026, 2x **wöchentlich** (dienstags und mittwochs), insgesamt 2 Termine, jeweils 18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
60,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ihnen hat ein Kurs gefallen und Sie wünschen sich eine Vertiefung oder Fortsetzung? Sprechen Sie ihre\*n Dozent\*in oder den Fachbereichsleiter, Tobias Zenker, einfach darauf an. Oft ist es gut möglich, Kursfortsetzungen zu planen, ohne auf das nächste Kursprogramm zu warten.

## Affinity Designer – Grafikdesign & Illustration – visuelle Kommunikation und Formgestaltung

Thorsten H. Bradt

Der Anspruch an ein professionelles Design zeichnet sich besonders durch ein harmonisches bzw. ästhetisches Zusammenwirken von Flächen, Formen und Farben aus. Grafikdesign ist insoweit auf eine visuelle Kommunikation ausgerichtet, es will „Botschaften“ vermitteln. Illustration hingegen arbeitet durch gezeichnete Bilder (Teil-)Aspekte innerhalb eines bestimmten Kontextes heraus. Beiden Ansätzen liegen identische Gestaltungsprinzipien zugrunde.

Affinity Designer (Serif) ermöglicht ein intuitiv-plausibles Editieren und Optimieren von Vektorgrafiken mit leistungsstarken Funktionen und Werkzeugen. Etwa das Simulieren von Räumlichkeit bzw. Dreidimensionalität durch Perspektive sowie das „transparente“ Zusammenspiel von Licht und Schatten lässt sich mit diesen effektiv umsetzen. – Intensivkurs – Highlights:

- Graphical User Interface (GUI) und Funktionen im Detail
- Visuelle Kommunikation – Formgestaltung und Farbenlehre
- Bildzeichen bzw. Zeichen durch Bilder „setzen“ – ohne Worte!
- Auf einer Fläche „Raum (er-)schaffen“ – 3D- und weitere Effekte
- **BONUS:** Das fiktive Projekt – ein „logisches“ Logo

**5416** BEGINN: 27.01.2026, 2x wöchentlich (dienstags u. donnerstags), insgesamt 2 Termine, jeweils 18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung, 60,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Affinity Photo – Bildentwicklung – Maskierungen und nicht-destruktive Arbeitstechniken

Thorsten H. Bradt

Eine professionelle Optimierung von Bildern begründet sich zunächst im „pixelgenauen“ Editieren von Auswählen bzw. Masken. Auf diesen basierend erfolgt die eigentliche Bildentwicklung stets nach einer verbindlichen Reihenfolge von Arbeitsschritten. Etwa gehen Korrekturen von Helligkeitswerten (Luminanzen) denjenigen von Farbwerten (Chrominanzen) voraus. Anpassungen der Bildschärfe sind hingegen abschließend vorzunehmen.

Affinity Photo (Serif) eröffnet nicht- oder auch non-destructive Arbeitstechniken zur vom Original völlig unabhängige Bearbeitung der Bildpixel. Sie garantieren eine umfassende und auch nach dem Sichern die durchgängige Kontrolle über das entsprechende Ergebnis. Photo bietet zudem diverse Ansätze zum professionellen Farbmanagement. – Intensivkurs – Highlights:

- Graphical User Interface (GUI) und Funktionen im Detail
- Workflows zur Bildentwicklung mit Farbmanagement
- Anpassungsebenen und Ebenenmasken im Maskierungsmodus
- Selektions- bzw. Maskierungstechniken über Kanäle (Kanalmasken)
- **BONUS:** Alternative Optimierungsoptionen an zahlreichen Beispielen

**5417** BEGINN: 03.02.2026, 2x wöchentlich (dienstags und mittwochs), insgesamt 2 Termine, jeweils 18.30-21.30 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung, 60,00 Euro (keine Ermäßigung)

### DaVinci Resolve 1 – grundlegende Bearbeitung von Rohdaten

Thorsten H. Bradt



Blackmagic DaVinci Resolve zählt zu den führenden und leistungsfähigsten Apps zur Bearbeitung von Videodateien. Bereits die kostenlose Version entspricht den Anforderungen an eine umfassend professionelle Postproduktion. Der Aufbau der nun endlich auch deutschsprachigen grafischen Benutzeroberfläche, Graphical User Interface (GUI), des Programms ermöglicht eine zielgerichtete Aufbereitung von Rohdaten, die dem eigentlichen Filmschnitt vorausgehen, sowie deren präzise Anpassung (Trimmen).

Als besonders leistungsfähig und teils sogar einzigartig stellen sich die Optionen zur Farbgestaltung (Color Grading) unter DaVinci Resolve dar. Eine konsistente Administration (Verwaltung) und Archivierung (Sicherung) sowie darauf aufbauende Optimierungen zum Publishing zählen ebenfalls zu den Stärken dieses Boliden unter den Programmen zur Videobearbeitung.

Highlights:

- Bedienelemente und Funktionen im Detail
- Nutzung der Module Media, Color und Deliver
- Etablierte Workflows zur Anpassung von Rohdaten
- Konsistentes Farbmanagement sowie Color Grading
- Zuverlässige Projekt-Verwaltung und -Sicherung

Ein Hinweis: Die kostenlose Version von DaVinci Resolve enthält sämtliche Werkzeuge für eine professionelle Videobearbeitung. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorwissen und Anwender\*innen mit Basiskenntnissen.

**5418** Samstag, 21.02.2026, 10.00-15.30 Uhr (6 UStd.)  
Online-Veranstaltung, 45,00 Euro (keine Ermäßigung)

### DaVinci Resolve 2 – effektive Abläufe im Editing und Publishing

Thorsten H. Bradt

Die Basis zur weiteren Bearbeitung von Videodateien und insbesondere zum eigentlichen Filmschnitt, dem sogenannten Editing, stellen aufbereitete Rohdaten dar. Dieser erfolgt mit Blackmagic DaVinci Resolve unter den Modulen Cut und Edit – in Abhängigkeit von individuellen Projektanforderungen entweder gesondert oder auch wechselseitig. In beiden Fällen bildet die Timeline mit ihren Video- und Audiospuren den Dreh- und Angelpunkt einer anspruchsvollen Postproduktion. Das Modul Fusion ermöglicht zudem die Zuweisung innovativer Filmeffekte.

Zu den Besonderheiten von DaVinci Resolve zählen zahlreiche Detailfunktionen zur Anpassung der Start- und Endzeit als Teilaspekt des sogenannten Trimmens, kreative Einstellungen individueller Szenen-Übergängen sowie umfassende Optionen zur Optimierung von Audio-Spuren mit dem Modul Fairlight. Spezielle Export- sowie Konvertierungsfunktionen befördern ein professionelles Publishing im Sinne der Master Class. Im Modul II werden zentrale KI-Tools etwa zum Rotoskopieren (Bild-für-Bild-Nachzeichnung) unter DaVinci Resolve dargestellt.

Highlights:

- Gestalterische Aspekte in der Postproduktion
- Nutzung der Module Cut, Edit und Fusion
- Professionelle Workflows zum Filmschnitt
- KI-Tools und Audiobearbeitung mit Fairlight
- Trimmen, Übergänge und Publishing

Hinweis: Die kostenlose Version von DaVinci Resolve enthält sämtliche Werkzeuge für eine professionelle Videobearbeitung. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Basiswissen und diejenigen, die bereits den Vorgängerkurs besucht haben.

**5419 Samstag, 28.02.2026,**

10.00-15.30 Uhr (6 UStd.)

Online-Veranstaltung,

45,00 Euro (keine Ermäßigung)

## BETRIEBLICHE IT-ANWENDUNGEN

### Warenwirtschaft mit LEXWARE

Willi Wagner

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Abwicklung von Geschäftsprozessen der Warenwirtschaft mit dem Programm **LEXWARE**.

Inhalt:

- Organisation der Warenwirtschaft in einem mittelständischen Unternehmen
- Einrichten einer Firma, Aufbau einer Artikel-, Kunden- und Lieferantenverwaltung
- Kalkulation und Preispflege
- Lagerverwaltung, Auftragswesen
- Auswertungen
- Schnittstellen zu anderen Programmen.

Die Teilnehmenden bearbeiten eine praxisnahe Fallstudie mit der Software **LEXWARE** Financial Pro.

Von den Teilnehmenden ist das folgende Lehrbuch auf eigene Rechnung rechtzeitig zu beschaffen:  
Lexware Warenwirtschaft Training, Monika Labrenz, Erscheinungsjahr 2022, 7. Auflage, 251 Seiten, **HAUFE** Verlag Freiburg, **ISBN** 978-3-648-15911-8, 35 €.

Anmeldeschluss: 29.09.2025

**5620 Montag – Freitag, 06.10.2025 – 10.10.2025,**

09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)

Online-Veranstaltung,

250,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung 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. Inhalte sind:

- **GoBD:** rechtliche Grundlage für die Digitalisierung im Rechnungswesen
  - Lexoffice: Programmfunctionen, digitale Belege und Belegverarbeitung in Buchhaltung, Auftragswesen und Entgeltabrechnung
  - Lexware: Programmfunctionen, 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 Beispiele mit den Programmen Lexoffice und Lexware. Hierzu ist eine Registrierung zur Nutzung der Demo-Versionen erforderlich.

Anmeldeschluss: 18.09.2025

**5621 Montag – Freitag, 22.09.2025 – 26.09.2025,**

09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)

Online-Veranstaltung,

250,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

Willi Wagner

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der **DATEV**-Software Mittelstand.

Inhalt: 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 Beispiele mit der Software **DATEV** Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der **DATEV** eG.

- 5622 Montag – Freitag, 08.12.2025 – 12.12.2025,**  
09.00-16.00 Uhr (40 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
250,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 01.12.2025

### Kurz und bündig: vorbereitende Lohnabrechnung mit DATEV

Willi Wagner

Behandelt werden Arbeiten der Datenaufbereitung von Unterlagen vor Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei: Personalfragebogen, Stundenzettel/Zeiterfassung, Stammdatenänderungen, Nachweise bei Minijob und Mindestlohn u.a. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm **DATEV** Lohn und Gehalt ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden.

- 5623 BEGINN: 27.10.2025, 2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs), insgesamt 2 Termine,  
jeweils 18.00-21.15 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
72,40 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss 20.10.2025

### Kurz und bündig: vorbereitende Buchhaltung mit DATEV

Willi Wagner

Behandelt wird die Datenaufbereitung von Belegen der Buchhaltung vor der Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei. Besprochen werden Beispiele aus dem Einkauf/Verkauf, Personalwesen, Zahlungsverkehr sowie Behandlung digitaler Belege. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm **DATEV** Rechnungswesen ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden.

- 5624 BEGINN: 03.11.2025, 2x wöchentlich**  
(montags u. donnerstags), insgesamt 2 Termine,  
jeweils 18.00-21.15 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
72,40 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss 27.10.2025

### Kurz und bündig: Grundzüge des handelsrechtlichen Jahresabschlusses

Willi Wagner

Behandelt wird der Abschluss der Buchhaltung zur Erstellung eines handelsrechtlichen Jahresabschlusses und dessen Aufbau am Beispiel eines mittelgroßen Unternehmens: Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Anhang, Lagebericht.

Ein kurzer Ausblick auf Inhalt und Ziele der Bilanzpolitik sowie der Jahresabschlussanalyse runden den Kurs ab. Fragen der Steuerbilanz oder des Konzernabschlusses sind nicht Gegenstand der Veranstaltung.

- 5625 BEGINN: 10.11.2025, 2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs), insgesamt 2 Termine,  
jeweils 18.00-21.15 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
72,40 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss 03.11.2025

### Kurz und bündig: DATEV BWA – Erstellung und Interpretation der Ergebnisse

Willi Wagner

Behandelt wird der Aufbau der **DATEV-BWA** am Beispiel eines kleinen und mittelständischen Unternehmens.

Inhalt: Erstellung der **BWA** mit dem Programm **DATEV** Rechnungswesen, Auswertungen und Interpretation der Ergebnisse. Die Teilnehmenden können kleine Übungen mit einem Mustermandanten durchführen.

- 5626 BEGINN: 15.12.2025, 2x wöchentlich**  
(montags und mittwochs), insgesamt 2 Termine,  
jeweils 18.00-21.15 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
72,40 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 08.12.2025

## BUCHFÜHRUNG · FINANZEN

### Erfolgreich anlegen und investieren



Alexander Wiepen



Die niedrigen Zinsen der Banken und die viele Krisen verunsichern bei der Überlegung, welche Geldanlage nun die richtige ist. 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 erfolgreiche Anlagestrategien verfolgen können und vielleicht schon Ihren nächsten Urlaub aus Zinsen und Dividenden finanzieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtig: Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung!

- 5730** BEGINN: 01.10.2025, 2x mittwochs,  
18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
60,40 Euro (keine Ermäßigung)
- 5731** **Samstag**, 06.12.2025,  
10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
60,40 Euro (keine Ermäßigung)

## **ETFs, Geldanlage und Immobilienfinanzierung**

siehe Kurs Nr. 1135ff.

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

Verein **EINUNDZWANZIG**, Holger Osterholz

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: 18.11.2025, 4x dienstags,  
19.00-21.45 Uhr (15 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Kurz und bündig: die E-Rechnung**

Willi Wagner

In dieser Veranstaltung werden in einem Überblick „rund um die E-Rechnung“ folgende Fragen besprochen: Was ist (k)eine E-Rechnung? Wen betrifft die E-Rechnungspflicht? Welche Rechtsgrundlagen gelten? Welcher Zeitplan ist für die Umstellung zu beachten (Fristen)? Wie „funktioniert“ die E-Rechnung in der Praxis?

Betriebs- und arbeitsplatzbezogene Fragen dürfen nicht behandelt werden.

- 5801** **Donnerstag**, 18.12.2025,  
18.00-21.15 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
34,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Anmeldeschluss: 11.12.2025

## **SOZIALE KOMPETENZEN - BERUFLICHE BILDUNG**

### **Arbeitszeugnisse richtig verstehen – Aufbau, Formulierungen, Finessen!**

Dorothee Sumpf

Ein Arbeitszeugnis, ein „Buch mit sieben Siegeln“? Nicht unbedingt! Lernen Sie Grundkenntnisse, die es auch einem Laien ermöglichen, den Geheimnissen der Fachsprache auf die Spur zu kommen. Dazu gehören neben einer gebräuchlichen, aber weitgehend unbekannten Gliederung, eine Zusammenstellung von Geheimzeichen, sowie eine Sammlung gängiger Zeugnisformulierungen. Sollte man sein Arbeitszeugnis selber formulieren? Können Änderungsvorschläge eingebracht werden, wenn ja, innerhalb welcher Fristen? Auf diese Fragen werden gemeinsam Lösungen erarbeitet. Kleine Fallgestaltungen und Fälle aus der Praxis ergänzen abschließend die Exkursion in ein wichtigen und spannenden Abschnitt des Arbeitsrechts.

- 5803** BEGINN: 04.11.2025, 2x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (4 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
20,80 Euro (ermäßigt: 13,60 Euro)

## **Nebenberuflich selbstständig: von der Idee zur Umsetzung**

Matthias Dahms



Sie träumen davon, Ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, möchten dabei jedoch Ihre finanzielle Sicherheit nicht aufs Spiel setzen? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Weg in die nebenberufliche Selbstständigkeit erfolgreich meistern. Von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Sie erhalten wertvolle Tipps zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten und Marketingstrategien. Profitieren Sie von praxisnahen Beispielen und erfahren Sie, wie Sie Ihr eigenes Unternehmen aufbauen können, ohne Ihren Hauptjob aufzugeben. Egal ob Sie bereits eine Idee haben oder noch auf der Suche sind – dieses Seminar

bietet Ihnen das nötige Wissen, um sicher und selbstbewusst in die Selbstständigkeit zu starten.

- 5808** **Mittwoch, 03.12.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

## **Mitarbeiterbindung und Motivation – Talentmanagement**

Matthias Dahms

Oft fehlt das benötigte Personal und Anzeigen sind teuer und bringen nicht viel. Möchten Sie auf Ihr Unternehmen aufmerksam machen, Ihre Mitarbeiter langfristig motivieren und an Ihr Unternehmen binden? Erfahren Sie in diesem praxisorientierten Kurs, wie Sie Ihr Unternehmen erfolgreich in Szene setzen, effektive Strategien zur Mitarbeiterbindung entwickeln und einen motivierenden Spirit erzeugen. Sie lernen, wie Sie ein inspirierendes Arbeitsumfeld gestalten, das die Leistungsbereitschaft und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter steigert. Erhalten Sie praxiserprobte Methoden und Techniken, um die Mitarbeiterbindung nachhaltig zu stärken. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Mitarbeiterbindung zu optimieren und langfristig motivierte und engagierte Teams aufzubauen!

- 5809** **Dienstag, 21.10.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

## **Motivieren – Delegieren – Kritisieren – Erfolgsfaktoren für Führungskräfte**

Matthias Dahms



Führungskräfte stehen oftmals unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Online-Angebot setzt an drei Faktoren für eine erfolgreiche Führungskraftarbeit 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 Rück-

kopplung 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.

- 5810** **Dienstag, 07.10.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

- 5811** **Dienstag, 09.12.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

## **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.

- 5812** **Donnerstag, 16.10.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

**5813** Dienstag, 30.09.2025,  
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

### **„The Hook“ – perfekte Aufhänger für jede Botschaft – Aufmerksamkeit in Sekunden**

Thorsten H. Bradt

Das spontane Interesse von Adressat\*innen zu gewinnen, stellt sich als eine Herausforderung dar. „The Hook“ ist ein bewährtes Konzept, das genau dies ermöglicht – eine prägnante und einprägsame Aussage, die das Publikum sofort fesselt. Die Idee eines Hooks – zu Deutsch übersetzt Haken – basiert auf der Kunst, in kürzester Zeit eine emotionale Reaktion zu erzeugen und die Neugier zu wecken, sei es in der Werbung, im Verkauf oder in der Öffentlichkeitsarbeit. Ein Hook entsteht nicht zufällig, sondern ist das Ergebnis einer gezielten Analyse und kreativen Formulierung – unabhängig davon, ob es sich um einen Slogan, eine Frage oder eine provokative Aussage handelt. Das „bindende“ Element: eine klare und prägnante Botschaft, die in den Köpfen der Empfänger\*innen einer Botschaft haften bleibt. Ein erfolgreicher Hook folgt dabei bestimmten Prinzipien – Klarheit, Prägnanz und Relevanz.

#### Highlights:

- Psychologie der Aufmerksamkeit
- Anatomie eines starken Aufhängers
- Hook-Formeln und -Techniken
- Plattform- und mediengerechte Haken
- Testen und Optimieren von Hooks

**5815** Donnerstag, 09.10.2025,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
15,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Kritikgespräche erfolgreich führen: Trainings-Workshop**

Matthias Dahms

Viele Menschen weichen Kritikgesprächen aus und hoffen, dass sich der Kritikpunkt mit der Zeit schon irgendwie einrenkt. Diese Hoffnung wird meist enttäuscht und führt zu wachsenden Konflikten. Dabei sind Kritikgespräche entscheidend für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung und geben Orientierung.

Dieser praxisnahe Workshop zeigt Ihnen, wie Sie kritische Rückmeldungen respektvoll und effektiv übermitteln, um ein konstruktives Miteinander zu fördern. Sie lernen, Kritikgespräche so zu strukturieren, dass Ihre Botschaft klar ankommt, ohne demotivierende Wirkung auf den Mitarbeitenden zu haben. In interaktiven Übungen und Rollenspielen erproben Sie verschiedene Gesprächstechniken und Ansätze, die Ihnen helfen, schwierige Themen sensibel und

zielorientiert anzusprechen. Sie entwickeln Ihre Gesprächsführung weiter und erhalten wertvolle Tipps, um auf Widerstände angemessen zu reagieren. Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte, Teamleiter\*innen und alle, die ihre Fähigkeit verbessern möchten, Kritikgespräche wirkungsvoll und mit Fingerspitzengefühl zu führen – für ein professionelles, wertschätzendes Arbeitsumfeld.

**5816** Mittwoch, 26.11.2025,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

### **Sitzungen souverän und effizient leiten**

Matthias Dahms

Lernen Sie, wie Sie Besprechungen erfolgreich und zielgerichtet leiten können und wie Sie als Leitungsperson den Ablauf einer Sitzung klar strukturieren, die Beteiligten effektiv einbinden und zur Mitarbeit motivieren.

Ob im beruflichen Umfeld, im Verein oder in der Projektarbeit – in diesem Kurs reflektieren wir gemeinsam bewährte Methoden zur Führung von Gruppen. Die Erfahrungen der Teilnehmenden fließen aktiv in den Lernprozess ein, um praxisnahe Strategien zu entwickeln und die Leitungsfähigkeiten zu trainieren.

Von der Vorbereitung über die Durchführung und Ergebnissicherung bis hin zur zielgerichteten Nachbereitung: Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie jede Phase eines Meetings souverän gestalten und auftretende Herausforderungen meistern können. Sie lernen, wie Sie souverän vor Gruppen formulieren, mit Widerstand umgehen und divergierende Meinungen produktiv integrieren können.

**5817** Mittwoch, 19.11.2025,  
09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

### **Storytelling: die Kunst des nachhaltigen Überzeugens**

Matthias Dahms

Die Fähigkeit, selbst einprägsame Geschichten erzählen zu können, ist in unserer medial überfrachteten Welt häufig in Vergessenheit geraten.

Lernen Sie, wie Sie Geschichten nutzen können, um Ihre Botschaften nachhaltig und überzeugend zu vermitteln.

Im Fokus des Kurses stehen die Entwicklung eines reichen und präzisen Wortschatzes sowie das Training von Erzählfähigkeiten, die Ihre Zuhörer fesseln und inspirieren. Darüber hinaus trainieren Sie die situative Einbettung von Überzeugungsgegenständen in Geschichten, die Ihr Gegenüber nachvollziehen kann.

Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaften authentisch und klar in einer packenden Erzählstruktur verankern können.

- 5820** **Dienstag, 25.11.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

### **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.

- 5822** **Freitag, 12.12.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

### **Smalltalk online trainieren**

Matthias Dahms

Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennenlernen, 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.

- 5824** **Donnerstag, 13.11.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

### **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.

- 5825** **Donnerstag, 30.10.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

- 5826** **Donnerstag, 04.12.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

### **Selbstmarketing: von der Kunst ein exzellenter Mitarbeiter zu sein**

Matthias Dahms

Entdecken Sie die Geheimnisse beruflicher Exzellenz und lernen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten gezielt vermarkten! Erfahren Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen. Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der attraktiven Positionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen. Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen verbessern. Sie bekommen Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren.

- 5834** **Freitag, 17.10.2025,**  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

### **Power-Rhetorik für Frauen: Der Schlüssel zum überzeugenden und sicheren Auftreten**

Matthias Dahms

Sicheres und überzeugendes Auftreten in Redesituationen und Verhandlungen sind der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie aus dem Stegkreis sicher und selbst-

bewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominier-ten Welt. Besseres Argumentieren und sicheres Auf-treten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

Lernen Sie Strategien und Techniken, um spezifische Herausforderungen in der Kommunikation und Rhetorik erfolgreich zu meistern. Erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie nutzen können, um Ihren persönlichen Erfolg zu steigern. Lernen Sie, wie Sie souverän bleiben, auch wenn die Emotionen über-schäumen und wie Sie sich groß und kraftvoll fühlen können, damit Sie sicher und standfest aufzutreten.

**5835 Montag, 24.11.2025,**

18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)



Online-Veranstaltung,

62,80 Euro (ermäßigt: 58,80 Euro)

## **Gespräche effektiv und zielgerichtet führen – in allen Situationen stets gelassen vorgehen**

Lutz Lütkenhöner

Im Beruf aber auch privat sind wir unterschiedlichsten Gesprächssituationen ausgesetzt. Aber nicht alle Gespräche sind wirklich angenehm oder verlaufen nach unserem Wunsch. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Ihre Gespräche gezielter vorzubereiten, auch belas-tende Situationen zu meistern und sich so weniger Stress auszusetzen. Sie erfahren mehr über die Grundlagen und bewährten Gesprächstechniken, damit Sie empathisch bleiben, an der Sache ori-entierte Gespräche führen und dabei stets Ihre eigenen Grenzen wahren.

**5840 Donnerstag, 20.11.2025,**

18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)

vhs am Stadelhof,

24,00 Euro (keine Ermäßigung)

## **Schreiben Sie einfach, klar und auf den Punkt gebracht – in sieben Schritten zum gelungenen Text**

Lutz Lütkenhöner



Wir alle schreiben ganz selbst-verständlich. Doch wenn wir uns auch im Alltag mühelos ausdrücken, gibt es immer Raum für Verbesserungen.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Botschaften im Job noch einfacher, klarer und adressatengerechter formulieren können – ganz im Sinne Ihrer Empfängerinnen und Empfän-ger. Das betrifft alle Texte und auch das Verfassen von E-Mails. Entdecken Sie, wie Sie durch eine ganz bewusste Textgestaltung Ihre Inhalte noch wirkungs-voller und verständlicher machen. Sie erhalten praktische und wissenschaftlich fundierte Tipps, wie Sie anderen Ihre Botschaft noch einfacher nahebringen.

**5841 Donnerstag, 09.10.2025,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

**5842 Donnerstag, 04.12.2025,**  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
12,60 Euro (keine Ermäßigung)

## **Deeskalation am Arbeitsplatz – Gefahrensituationen erkennen und bewältigen. Ein Kurs für Menschen mit viel Kundenkontakt**

Cornelius Weck

Immer häufiger kommt es zu Übergriffen durch auf-gebrachte und aggressiv auftretende Kunden\*innen und Bürger\*innen auf Beschäftigte.

Wenn Sie sich auch schon einmal in einer solchen Situation befunden haben, Sie sich unwohl gefühlt oder vielleicht Angst hatten und nicht wussten, wie Sie reagieren sollen, dann kann dieser Kurs weiter-helfen. Lernen Sie das Handwerkszeug, um diese schwierigen Situationen zu deeskalieren und wieder Ruhe ins Gespräch zu bringen. In realitätsnahen Übungen und Trainingseinheiten werden typische Situationen aus dem beruflichen Alltag simuliert. Dieses praktische Erlernen von Verhaltensalternativen wird Ihnen dabei helfen, auch unter Stress handlungsfähig zu bleiben.

Taktik, Grundsätze der deeskalierenden Kommuni-kation und Schutz- und Abwehrtechniken bilden die weiteren Fachsegmente dieses Trainings.

**5844 Samstag, 08.11.2025,**  
09.00-16.30 Uhr (9 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
67,70 Euro (keine Ermäßigung)

## **Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik – Ideen finden, formen und teilen**

Thorsten H. Bradt

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativen Denken. Die ihnen zugrunde liegende Technik ist darauf aus-gerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, und durch das Spiel mit Flächen, Farben, Formen sowie Text, spontan entstehende Ideen bzw. Gedan-ken zu sammeln, auszubilden und bei Bedarf mit Dritten zu teilen.

Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden im Ge-dächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können

diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden (Innovation).

Highlights:

■ Mindmapping in Theorie und Praxis ■ Professionelle digitale Anwendungsszenarien ■ Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“ ■ Wissenstransfer in Organisationen bzw. Unternehmen ■ **BONUS:** Team-basiertes Innovationsmanagement

**5845** Dienstag, 07.10.2025,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

### Agiles Projektmanagement mit Scrum – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Thorsten H. Bradt

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an Frameworks, die auf eine flexible Anpassung abzielen – deshalb auch der Begriff des adaptiven, gelegentlich auch des adaptativen Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar: Insbesondere Scrum basiert deshalb auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Formen der Zusammenarbeit.

Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Zur Steuerung der konkreten Abläufe – Scrum ist nicht als Prozess im engeren Sinne zu verstehen – sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Besonders Kanban bietet sich hierbei grundsätzlich zur Visualisierung des Bearbeitungsstatus' von Aufgaben als Kontrollinstrument an.

Highlights:

■ Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide ■ Die Komplexitätsmatrix – unter welchen Umständen Scrum? ■ Das Rahmenwerk – Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail ■ Etablierte digitale Werkzeuge (z.B. Kanban-Boards und Kreativitätstools) ■ **BONUS:** „Zu Risiken und Nebenwirkungen“ – Risikomanagement

**5850** Samstag, 08.11.2025,  
09.30-17.00 Uhr (9 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
67,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Do It Yourself – Ihre Gestaltungsidee effizient umgesetzt! Projektmanagement zum Anfassen

Bernhard Peter Klosse

Sie wollen Renovieren? Ihr Garten braucht einen neuen Look? Ihre Gestaltungsideen warten auf Umsetzung? Doch wie geht man am besten vor? Dieser Kurs bietet Ihnen eine praktische Anwendung von klassischem Zeit- und Aufgabenmanagement bei der Planung und Umsetzung Ihrer Gestaltungsidee. Sie planen Ihre Idee als „Projekt“, und lernen nebenbei

die Methode „**KANBAN**“ kennen, die Ihnen hilft, die Arbeit individuell zu strukturieren und effizient umzusetzen. Verwirklichen Sie Ihre Idee doch begleitend zum Kurs und bringen Sie Ihre Ergebnisse, z.B. in Form einer Fotodokumentation, mit: Projektmanagement einfach gelernt und direkt umgesetzt!

**5851** BEGINN: 03.11.2025, 3x montags,  
18.00-20.30 Uhr (10 UStd.)  
vhs im Riemke,  
54,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Künstliche Intelligenz in Projektgruppen – KI-Power als virtuelles Mitglied „Teams“

Thorsten H. Bradt

Die Zusammenarbeit in Projektgruppen ist oft komplex und anfällig für Störungen. Herausforderungen wie Organisation, Kommunikation, Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse sowie co-kreative Phasen in der Produkt- und Dienstleistungsentwicklung erfordern effektive Hilfsmittel. KI-Technologien bieten zahlreiche Möglichkeiten, um die Kollaboration in diesen Bereichen entscheidend zu optimieren. Besonders in der Dokumentation erweist sich KI als wertvolles Werkzeug: Gekonnt eingesetzt, kann sie nicht nur Notizen – etwas aus **MS Teams**-Sitzungen – protokollieren, sondern durch die Einbindung externer Quellen auch inhaltlich anreichern. Auf diese Weise optimierte Ergebnisse können maßgeblich zur Verbesserung des organisationsinternen Wissensmanagements und -transfers beitragen.

Highlights:

■ Abhalten strukturierter Brainstorming-Sessions ■ Prognosen zur professionellen Planung von Projekten ■ Transkription von Online- oder stationären Meetings ■ Automatisierte Protokolle in Projektgruppen ■ **BONUS:** Aktuelle KI-Alternativen zur Projektarbeit

**5852** Donnerstag, 27.11.2025,  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
19,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Bewerben – aber richtig!

Anja Schnall



Wissenswertes rund um die Arbeitsplatzsuche und Bewerbungen. Sie wollen sich beruflich neu orientieren oder steigen nach einer längeren Pause wieder ein? Sie haben schon lange eine Stelle und wollen sich neu bewerben? Dieser Kurs hilft Ihnen, sich erfolgreich zu bewerben. Eine moderne Bewerbung verlangt uns einiges ab. Wo finde ich die passenden Stellenausschreibungen? Welche Kanäle für eine Bewerbung gibt es? Auf individuelle Fragen kann ein-

gegangen werden. Fertige Bewerbungsunterlagen dürfen gerne mitgebracht werden.

- 5854** BEGINN: 13.11.2025, 2x donnerstags, 18.00-20.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
40,50 Euro (keine Ermäßigung)

## **Vorstellungsgespräche meistern**

Anja Schnall

Auch in Zeiten vielseitiger Auswahlmethoden bleibt der persönliche Eindruck im Vorstellungsgespräch der entscheidende Faktor bei der Personalauswahl vieler Unternehmen. Karriere und berufliche Entwicklung werden nicht allein durch die individuelle Leistung bestimmt. Neben Zufall und einer Portion Glück ist die richtige Selbstvermarktung der eigenen Persönlichkeit und der eigenen Arbeit entscheidend. Doch wie vermarkte ich mich „richtig“? Was benötige ich dazu? Gibt es Tipps und Tricks, die ich dabei berücksichtigen kann? Und was sind meine Ziele? Viele Tipps und umsetzbare Anregungen für Ihr nächstes Jobinterview werden Sie an diesem Tag erhalten. Bringen Sie Ihre Fragen mit. Schwerpunkte: optimale Vorbereitung, überzeugende Selbstpräsentation bis hin zu souveränen Antworten auf schwierige Fragen.

- 5855** Samstag, 22.11.2025,  
09.00-13.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
40,50 Euro (keine Ermäßigung)

## **Wieder zu spät? – Zeit- und Selbstmanagement**

Irina Grewé

„Ich bin zu spät, ich bin zu spät!“, sagt das weiße Kaninchen aus Alice im Wunderland. Viele von uns

haben wie dieses gehetzte Tier auch ständig die Uhr im Blick, fühlen sich gestresst, arbeiten den ganzen Tag und haben trotzdem das Gefühl, nicht vorwärts zu kommen.

Impluse, wie Sie Ihre Zeit effektiv und effizient einteilen und dabei gelassener und zufriedener werden können, bekommen Sie in diesem Kurs. Sie lernen, warum Zeitmanagement wichtig ist, wie Sie die eigene Situation einschätzen können, wie Sie Ziele setzen und Zeitfresser erkennen können. Es geht um Zeitgesetze, innere Antreiber, Abgrenzung und „Nein-Sagen“ sowie Achtsamkeit. Lernen Sie Methoden und Techniken des Zeitmanagements, um nicht wie das Kaninchen von Alice im Wunderland zu bleiben.

- 5858** Donnerstag, 06.11.2025,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
24,50 Euro (keine Ermäßigung)

## **Entdecke Dein Ikigai – persönliche Philosophie und Beruf in Einklang bringen**

Thomas Kraft

Die inspirierende, japanische Philosophie von **IKIGAI** zielt darauf ab, die eigene Leidenschaft und Stärken mit dem Beruf zu verknüpfen, um mehr Lebensfreude im (Arbeits-)Alltag zu erleben. **IKIGAI** bedeutet „Das, wofür es sich zu leben lohnt“. In diesem Workshop werden Sie mit der japanischen **IKIGAI**-Philosophie vertraut gemacht und lernen, Ihren beruflichen Weg zu finden. Er richtet sich an alle, die eine berufliche Neuorientierung anstreben oder nach mehr Erfüllung und Zufriedenheit im Arbeitsleben suchen.

- 5871** Samstag, 22.11.2025,  
09.00-14.00 Uhr (7 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
41,90 Euro (keine Ermäßigung)

**Eröffne anderen  
Perspektiven.**

**vhs**



**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 Zertifizierungsziels. 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 eigenen 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 lohnen-de 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.

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanz- buchführung	internes Rechnungs- wesen	externes Rechnungs- wesen	Lehn und Gehalt	Finanzbuch- halter/in	Personal- und Lohnbuch- halter/in	Finanz- und Lohnbuch- halter/in	Rechnungs- wesen und Controlling	Rechnungs- wesen   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) ISV				●		●	●		●
Personalwirtschaft					●				●
Ertrahmen- Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Mediationstraining, Wirklich vorlegen								●

Der Test wird von 08.30 bis 20.30 Uhr zu folgenden Terminen angeboten: 27.10. – 03.11.2025

## Finanzbuchführung 1 – XB

- 5901** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 24 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (64 UStd.) Online-Veranstaltung, 340,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Finanzbuchführung 2 – XB

- 5902** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 22 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (59 UStd.) Online-Veranstaltung, 316,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Lohn und Gehalt 1 – XB

- 5903** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 24 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (64 UStd.) Online-Veranstaltung, 340,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Lohn und Gehalt 2 – XB

- 5904** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 22 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (59 UStd.) Online-Veranstaltung, 316,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Finanzbuchführung mit DATEV – XB

- 5905** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 16 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (43 UStd.) Online-Veranstaltung, 257,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Lohn und Gehalt mit DATEV – XB

- 5906** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 16 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (43 UStd.) Online-Veranstaltung, 257,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Einnahmen-Überschussrechnung – XB

- 5908** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 11 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (29 UStd.) Online-Veranstaltung, 186,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kosten- und Leistungsrechnung – XB

- 5909** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.) Online-Veranstaltung, 292,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Finanzwirtschaft – XB

- 5910** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.) Online-Veranstaltung, 292,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Bilanzierung – XB

- 5911** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.) Online-Veranstaltung, 292,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Controlling – XB

- 5912** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.) Online-Veranstaltung, 292,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Betriebliche Steuerpraxis – XB

- 5913** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 22 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (59 UStd.) Online-Veranstaltung, 281,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Personalwirtschaft – XB

- 5914** BEGINN: 04.11.2025, **2x wöchentlich** (dienstags und donnerstags), insgesamt 20 Termine, jeweils 18.30-20.30 Uhr (53 UStd.) Online-Veranstaltung, 292,00 Euro (keine Ermäßigung)

## FÖRDERMITTEL ZUR BILDUNG

Informationen zur finanziellen Fördermöglichkeiten von beruflicher Weiterbildung bekommen Sie bei der Bundesagentur für Arbeit:

<https://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/foerderung-berufliche-weiterbildung>

Bei Fragen zur beruflichen Weiterentwicklung und möglichen Förderinstrumenten bietet die Agentur für Arbeit die „Berufsberatung im Erwerbsleben“ (BBiE). Informationen finden Sie hier:

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rd-nrw/themen-in-nrw/bbie>

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

Mach deinen Schulabschluss!

**ABENDREALSCHULE PADERBORN**

#erwachsenenbildung\_ars  
#kostenlos\_ars  
#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 tutoren gestützte Selbstlernphase)

**Westfalen-Kolleg Paderborn, Fürstenweg 17 b, 33102 Paderborn**

**Telefon: 05251-132910 · sekretariat@wkpbd.de · www.wkpbd.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/wkpbd.de](http://www.facebook.com/wkpbd.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.

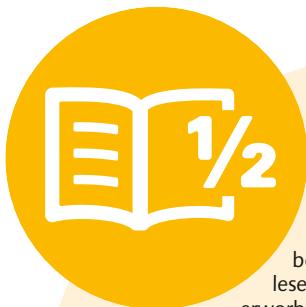


**Kreis Paderborn  
– Sozialamt –**

[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

- 215 Alphabetisierung
- 216 Grundbildung
- 220 Lesekompetenz

## #zukunfts\_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Richtiges Lesen und Schreiben ist in Deutschland eine wichtige Voraussetzung, um an allen gesellschaftlichen Bereichen gleichberechtigt teilzuhaben, sich im Beruf zu qualifizieren oder weiterzubilden. Formulare, Fahrkartenautomaten, Hinweisschilder, Bedienungsanleitungen, Sicherheitshinweise – ohne ausreichende Lese- und Schreibkenntnisse wird es in Alltag und Beruf häufig kompliziert. Geringe Literalität und unzureichende Grundbildung benachteiligen Menschen. Aber es ist nie zu spät für die Verbesserung der Grundbildung. Nach diesem Motto bietet die Volkshochschule allen Menschen lebenslang die Chance durch offene Kurse oder Lerntreffs, Lesen und Schreiben zu lernen, einen Schulabschluss nachzuholen und somit neue Lebensperspektiven zu eröffnen. Dabei werden interkulturelles Verständnis, Kommunikationsstärke und Eigeninitiative gefördert und durch kreative Lernmethoden, das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden gestärkt.

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



## Grundbildung & Beruf

Marion Großblotekamp

Der Kurs richtet sich an alle, die sich in Deutsch und Mathematik auf einen Hauptschulabschluss vorbereiten möchten. Dadurch sollen sich die Teilnehmenden auf dem Arbeitsmarkt besser zurechtfinden und behaupten.

Die ausgewählten Deutschtexte 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.

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. Dieser Kurs wird durchgeführt mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**6000 4x wöchentlich** (montags, dienstags, mittwochs, donnerstags), insgesamt 180 Termine, jeweils 08.45-12.45 Uhr.  
vhs Fürstenbergstraße, entgeltfrei  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## ALPHABETISIERUNG

Gefördert durch:



Kommunales  
Integrationszentrum  
Kreis Paderborn

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Lesewelten entdecken – Eine Veranstaltung zum Weltalphabetisierungstag

Natalia Zalipyatskikh



Anlässlich des Weltalphabetisierungstages lädt die vhs Paderborn zu einer besonderen Veranstaltung ein, bei der das Lesen im Mittelpunkt steht und Lesegeschichten als Instrumente der Sensibilisierung eingesetzt werden.

Lesen ist eine Schlüsselkompetenz – nicht nur für den Zugang zu Informationen, sondern auch für die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Dieses Mal widmen wir uns insbesondere den Lesegeschichten.

Am Vormittag wird Dr. Natalia Zalipyatskikh von der Universität Paderborn die Geschichte „Pippilohek????: Eine Bibliothek wirkt Wunder“ in Form eines japanischen Erzähltheaters (Kamishibai) vorstellen.

Am Nachmittag erwarten Sie eine Lesung mit dem Autor Leonhard Thoma, der aus seinem neuesten Buch „Nicht ohne Opa!“ lesen wird und mit dem Publikum über Leseerfahrungen ins Gespräch kommen möchte.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die besser lesen, schreiben und Deutsch lernen wollen. Neben den beiden Veranstaltungsschwerpunkten gibt es Informationen zu Lese- und Schreibkursen der vhs und weitere Materialien zum Thema.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

**6001 Dienstag, 09.09.2025,**

10.00-12.00 Uhr

Kamishibai mit „Pippilohek????:  
Eine Bibliothek wirkt Wunder“

16.00-17.30 Uhr

Lesung mit L. Thoma

„Nicht ohne Opa!“

vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Sie können sich für eine oder  
beide Veranstaltungen anmelden.

## GRUNDBILDUNG

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



### Lesen und Schreiben für Anfänger\*innen am Nachmittag

Oksana Widner



Möchten Sie besser lesen und schreiben können? Dann kommen Sie zu uns! Unser Ziel ist Ihre Selbstständigkeit. Hier können Sie Ihre persönlichen und beruflichen Fähigkeiten im Lesen und Schreiben verbessern. Sie lernen in einer vertrauten Atmosphäre in kleinen Gruppen.

**6002** BEGINN: 09.09.2025, **2x wöchentlich**  
(dienstags und donnerstags), insgesamt 25 Termine,  
jeweils 16.30-18.00 Uhr (50 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



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 – offener Lese- und Schreibtreff – Schritt für Schritt in den Beruf

in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus AWO Leo

Rahma Barrani



Im Lerncafé haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen und beruflichen Kompetenzen in den Bereichen Lesen und Schreiben zu festigen und auszubauen.

Der Kurs richtet sich an alle, die ohne Druck besser lesen und schreiben lernen möchten. Bei Kaffee oder Tee erhalten Sie hier unter anderem Unterstützung beim Verfassen von Bewerbungen oder beim Lesen von Behördenbriefen. Zudem steht weiteres Lernmaterial in Form von Zeitschriften, Kartenspielen und Rezepten zur Verfügung. Das offene Training umfasst auch digitale Angebote.

Sie wissen nicht, ob der Kurs der richtige für Sie ist? Kontaktieren Sie die vhs und kommen Sie unverbindlich vorbei, um sich dann für eine Teilnahme zu entscheiden.

**6003** BEGINN: 10.09.2025, **2x wöchentlich**  
(mittwochs und freitags), insgesamt 22 Termine,  
jeweils 15.15-16.45 Uhr (44 UStd.)  
Mehrgenerationenhaus AWO Leo, entgeltfrei  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Besuchte 2023 den Kurs  
„Besser lesen lernen für Erwachsene“



Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

Wir sorgen für Alphabetisierung. Das Lesen schreibt die schönsten Geschichten und man kann es auch als Erwachsener noch lernen – gut für die ganze Familie.



## Lese- und Schreibwerkstatt – fit in den Beruf

Isabell Can



Die offene Lese- und Schreibwerkstatt unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene. Das Ziel besteht darin, die persönlichen und beruflichen Kompetenzen im Bereich Lesen und Schreiben zu erweitern. Die Teilnehmenden lernen hier mit unterschiedlichen Materialien. Schulische Texte (z.B. Berichte) und alltagsbezogene Dokumente (z.B. Handyverträge) dienen als Grundlage für den Unterricht. Die Teilnehmenden können auch eigene Lese- und Schreibmaterialien mitbringen und daran mit dem Dozenten arbeiten. Zum Kursangebot gehört auch das digitale Lernen. So werden bestimmte (Lern-)Tools regelmäßig ausprobiert und der Umgang mit ihnen eingeebt.

**6004** BEGINN: 03.09.2025, 2x wöchentlich  
(mittwochs und donnerstags), insgesamt  
24 Termine, jeweils 16.30-18.00 Uhr (48 UStd.)  
MultiCult Jugendkulturzentrum, entgeltfrei  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten, 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!



## vhs Lerntreff

Heike Witte



Möchten Sie besser schreiben und sprechen und sich sicherer im Alltag fühlen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

In entspannter Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen zu lernen. Wenn Sie bereits Deutsch lernen und über Vorkenntnisse verfügen, sind Sie im Lerntreff herzlich willkommen.

Im Kurs wird das Buch: „Grammatik aktiv – Deutsch als Fremdsprache – 2. aktualisierte Ausgabe – A1-B1: Verstehen, Üben, Sprechen – Übungsgrammatik“ – ISBN 3061229647 genutzt.

**6005** BEGINN: 09.09.2025, 13x dienstags,  
14.30-16.00 Uhr (26 UStd.)  
vhs am Stadthof, entgeltfrei  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## Das Sprach- und Lerncafé

Birgit Mühlenhoff

Willkommen zum Sprach- und Lerncafé, hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern und gemeinsam mit anderen Teilnehmenden die Sprache zu üben.

Sie lernen hier, sicherer im Sprechen, Lesen und Schreiben zu werden.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und findet in einer entspannten Atmosphäre bei Kaffee und Tee statt.

**6006** BEGINN: 03.09.2025, 13x mittwochs,  
17.30-19.00 Uhr (26 UStd.)  
vhs im Riemeke, entgeltfrei  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## Gemeinsam stark: Lerntreff von Frauen für Frauen

Perihan Sarikaya, Afifa Lüthen, Elisabeth Gröne,  
Doaa Kawakbi

Der Kurs richtet sich speziell an Frauen, die Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben.

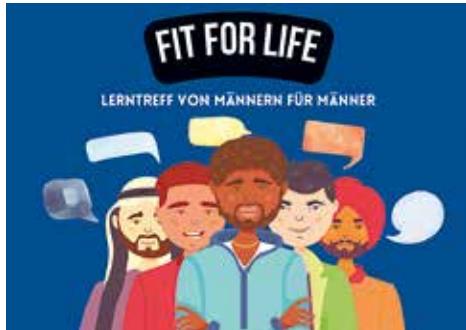
Die ehrenamtlichen Lehrkräfte sind geduldig und einfühlsam. Sie helfen Ihnen dabei, Selbstvertrauen aufzubauen und neue Fähigkeiten zu erlernen. Kommen Sie vorbei und werden Sie Teil einer Gemeinschaft von Frauen, die sich gegenseitig unterstützen und ermutigen!

Die ehrenamtlichen Unterstützerinnen sprechen mehrere Sprachen (Arabisch, Afghanistan, Türkisch, Französisch, Englisch) und helfen dabei, Sie auf Ihrem Weg zum Lernerfolg zu begleiten!

**6007** BEGINN: 02.09.2025, 13x dienstags, 14.00-15.30 Uhr (26 UStd.)  
Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn,  
entgeltfrei  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

#### Fit for Life: Lerntreff von Männern für Männer

Afifa Lüthen, Karl Heinz Uhe, Martin Kaufmann



Der Lerntreff „Fit for Life“ richtet sich an Männer, die in einer lockeren und unterstützenden Atmosphäre lernen und wichtige Themen rund um das Leben und Arbeiten in Deutschland besprechen möchten. Diese und weitere Schwerpunkte erwarten Sie:

- Informationen zu Berufen des Handwerks
- Umgang mit Behörden
- Vertragsabschlüsse (Arbeits-, Kauf-, Mietverträge und Kündigungsschreiben)
- einfache Fragen des Familienrechts.
- Bewerbung
- Umgang mit Medien

Durch den Austausch mit den Kursleitenden und den anderen Teilnehmern trainieren Sie zudem die deutsche Sprache und erfahren gegenseitige Unterstützung. Der Kurs bietet zudem Raum für Fragen und Austausch.

**6008** BEGINN: 08.09.2025, 12x montags, 17.00-18.30 Uhr (24 UStd.)  
Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn,  
entgeltfrei  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

#### MiA – Migrantinnen einfach stark im Alltag

Mónica Nancy Czop



MiA (Migrantinnen einfach stark im Alltag) ist ein Kursangebot, das sich an Frauen ab 16 Jahren richtet und wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Bamf) durch Mittel des Bundesministeriums des Innern gefördert.

In den MiA-Kursen können Sie mit anderen Frauen über Themen sprechen, die für Sie wichtig sind. Dabei können Sie Ihr Deutsch verbessern und hilfreiche Informationen bekommen. Das Ziel ist, dass Sie Ihren Alltag selbstständiger und selbstsicherer gestalten können.

**6009** BEGINN: 02.09.2025, 2x wöchentlich,  
(dienstags und donnerstags), insgesamt  
11 Termine, jeweils 9.00-12.15 Uhr (49 UStd.)  
Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn,  
entgeltfrei  
Information über [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) oder  
telefonisch unter 05251 88-14300



## LESEKOMPETENZ

### Die Volkshochschule Paderborn

in Zusammenarbeit mit

### „Mentor – Die Leselernhelfer, Paderborn e.V.“

Sie lesen gern und möchten Ihre Lesefreude und Ihre Liebe zu Büchern an Kinder und Jugendliche weitergeben? Sie sind bereit, dafür einem Kind oder Jugendlichen mit Leseproblemen oder geringem Sprachschatz Zeit und Zuwendung zu schenken? Dann machen Sie mit als Lesementor\*in bei MENTOR – Die Leselernhelfer Paderborn. MENTOR ist eine Initiative Freiwilliger, die Kinder zwischen sechs und zehn Jahren beim Lesenlernen unterstützt. Ziel ist es, ihnen durch individuelle Förderung Chancen zu eröffnen.

Vor ihrem ersten Einsatz werden die Ehrenamtlichen bei einer Einführungsveranstaltung auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Bitte melden Sie Ihre Teilnahme unter [mentor@paderborn.com](mailto:mentor@paderborn.com) oder [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de) an.

### Mentor\*in: Das Lesen stärken mit ehrenamtlichem Engagement

Nelly van Eijnsden



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](mailto:mentor@paderborn.com))

Anprechpartnerin: Cornelia Sunderkamp, [csunderkamp@paderborn.com](mailto:csunderkamp@paderborn.com), Tel. 0162 2576367 oder Tel. 05251 64725

**6010 Mittwoch, 29.10.2025,**  
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Deutsch als  
Zweitsprache

**vhs-lernportal.de**

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



# 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 interessengleichen 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**

- 223 vhs. Interkultur
- 223 vhs. Inklusion
- 225 Junge vhs
- 235 vhs. Aktiv im Alter
- 235 vhs für Frauen
- 236 vhs. Business



## #zukunftsor\_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Interkulturelle Kompetenz ist die entscheidende Kompetenz für die globale Arbeitswelt und unabdingbar für ein gutes Miteinander in einer zunehmend multikultureller und diverser werdenden Gesellschaft. Mit den Angeboten im Fachbereich Intercultur gelingt ein schneller und leichter Einstieg, um sich interkulturelle Kompetenzen anzueignen. Die Teilnehmenden bekommen ein Gespür, worin kulturelle Unterschiede bestehen und wie sich diese auf die tägliche Zusammenarbeit und das gesellschaftliche Leben auswirken. Es geht um den Aufbau von Empathie und Wertschätzung, das Erkennen von eigenen, kulturell geprägten Mustern und um ein Verständnis für andere Herangehens- und Lebensweisen.

Im Fachbereich „vhs-Intercultur – 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.

### Gefördert durch:



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen



### Interkultureller Nachmittagstreff „Kreativwerkstatt“

Perihan Sarikaya, Elisabeth Gröne

Einmal wöchentlich treffen sich Menschen mit und ohne Migrationsgeschichte, um gemeinsam kreativ zu sein. Es werden verschiedene auf die Wünsche der Teilnehmenden abgestimmte kreative Aktivitäten angeboten, wie Malen, Basteln, Nähen oder Stricken. Ziel ist es, durch gemeinsames Schaffen und kulturellen Austausch Verständnis und Respekt füreinander zu fördern. Deutschsprachkenntnisse sind nicht erforderlich.

**6011** BEGINN: 12.09.2025, 8x freitags, 15.00-16.30 Uhr (16 UStd.)

Projektbüro Soziale Teilhabe Paderborn, entgeltfrei



## #zukunftsor\_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills

Die Bildungsangebote dieses Fachbereichs für Menschen mit und ohne Behinderung tragen zu einer möglichst barrierefreien und gleichberechtigten gesellschaftlichen Teilhabe bei. Sie befähigen die Teilnehmenden ihre individuellen Potenziale zu entfalten und Zugang zu qualitativ hochwertiger Bildung zu erhalten. Die Veranstaltungen sind entsprechend den jeweiligen individuellen Bedarfen gestaltet und gehen auf die besonderen Bedürfnisse der Kommunikation und des Lerntempos ein. Darüber hinaus ist es der vhs ein zentrales Anliegen, möglichst viele ihrer Angebote des Gesamtprogramms 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.

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!

Hier können Menschen, die anders lernen wollen oder müssen, individuell ihr Lerntempo und ihre Art der Kursbeteiligung bestimmen.

Zugleich wendet sich das Angebot auch an Menschen ohne Behinderung, die die notwendigen Fertigkeiten für eine sinnvolle Unterstützung zur Inklusion und zum gemeinsamen Leben mit behinderten Menschen lernen möchten. Durch gemeinsames Erleben und Lernen können Schranken abgebaut werden. Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule. Das Entgelt ist bereits ermäßigt.

## Resilienz stärken – Workshop für Menschen mit Behinderung

(in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Inklusion Paderborn, dem Sozialpsychiatrischen Dienst Kreis Paderborn, der EUTB)

Dorthe Leschnikowski-Bordan

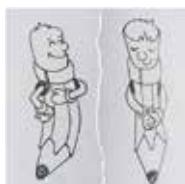
Resilienz bezeichnet die innere Stärke eines Menschen, Krisen und Herausforderungen flexibel, kreativ und stabil zu bewältigen. Resiliente Menschen erholen sich schneller von Rückschlägen und nutzen ihre Ressourcen bewusst. Das Seminar macht zentrale Resilienzfaktoren sichtbar – wie Selbstvertrauen, soziale Netzwerke und lösungsorientiertes Denken – und lädt dazu ein, individuelle Wege zur Stärkung der eigenen Resilienz zu entdecken.

- 7204** **Samstag, 27.09.2025,**  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Benötigen Sie einen Gebärdendolmetscher?  
Dann geben Sie uns bis zum 15.9. Bescheid.

## ANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG

### Inklusionstheaterprojekt „Komm doch einfach mit! (für Menschen mit und ohne geistige Behinderung)

Christa Hökel



An manchen Tagen geht es mir so gut, da könnte ich Bäume ausreißen. Und dann gibt es Tage, da hänge ich schlapp herum. Wie schön ist es dann, wenn jemand sagt: „Komm doch einfach mit“. Spielerisch werden wir einige Szenen entwickeln, die wir am letzten Kurstag vor Publikum präsentieren werden.

- 7201** BEGINN: 28.10.2025, 7x dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)  
„Mach mit“-Räumlichkeiten, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

- 7202** BEGINN: 30.10.2025, 7x donnerstags,  
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)  
Wohnheim Kirchborchen, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ANGEBOTE FÜR GEHÖRLOSE UND HÖRGESCHÄDIGTE MENSCHEN

Die Kurse in dieser Rubrik 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: 11.09.2025, 13x donnerstags,  
09.30-11.00 Uhr (26 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 verstetigen 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**, 24.09.2025, 17.00-18.30 Uhr  
**Mittwoch**, 29.10.2025, 17.00-18.30 Uhr  
**Mittwoch**, 26.11.2025, 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**, 22.11.2025,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
Beratungsstelle für Hörgeschädigte, entgeltfrei

### **Gebärdensprache (DGS I und II)**

siehe Kurs Nr. 4190f.



### **#zukunfts\_vhs – Kompetenzen für morgen #future skills**

Die Tatsache, dass Menschen ihr Leben lang lernen müssen, um nicht zurückzubleiben ist heute unumstritten. Umso entscheidender ist es, bereits in jungen Jahren positive Erfahrungen mit dem Lernen zu machen. Mit zielgruppen- und altersgerechten Angeboten bietet die junge vhs deshalb Kindern und Jugendlichen Rahmenbedingungen, die dafür Sorge tragen. Als Alternative zum Schulalltag ermöglicht ihnen das speziell auf sie zugeschnittene, vielfältige Programm, interessengeleitet und ohne Leistungsdruck zu lernen und sich neues Wissen zu erschließen. Von spannenden Kursen bis hin zu inspirierenden Workshops – bei der jungen vhs finden Kinder und Jugendliche aus verschiedenen Milieus und Kulturen eine Vielzahl von Veranstaltungen, die ihre persönliche Entwicklung und ihr Lernen fördern und dabei noch Spaß machen.

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!

### **Besichtigung der Feuerwache für Kinder ab 7 Jahren**

(in Zusammenarbeit mit der Feuerwehr Paderborn)  
Achim Elwenspeck



Wenn es zu einem Brand kommt, ruft man die Feuerwehr zur Hilfe. Mit mehreren großen Wagen, dem sogenannten Löschzug, rücken sie dann aus und haben alles dabei, um die Flammen zu bekämpfen: Wasser, Leitern, Schläuche – und sogar ein Atemschutzgerät.

Aber wusstest du auch, dass die Feuerwehr nicht nur für das Löschen von Feuern zuständig ist, sondern noch viel mehr Aufgaben hat? Und hast du dich schon mal gefragt, was die Feuerwehrleute machen, wenn sie keinen Einsatz haben?

Auf einer kindgerechten Führung durch die Feuerwache lernst du nicht nur mehr über die Aufgaben der Feuerwehr, sondern bekommst einen exklusiven Blick hinter die Kulissen. Vom Feuerwehrauto über die Ausrüstung bis hin zur echten Einsatzzentrale – hier gibt es viel zu entdecken!

Ein Feuerwehrmann steht bereit, um alle Fragen rund um seine Arbeit, den Brandschutz und den Rettungsdienst zu beantworten.

Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist erforderlich.

- 7300** **Donnerstag**, 23.10.2025,  
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)  
Feuer- und Rettungswache Süd, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

- 7301** **Mittwoch**, 29.10.2025,  
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)  
Feuer- und Rettungswache Süd, entgeltfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## **Grete sieht Gespenster – interaktive Kreativlesung für Kinder (3+)**

Barbara Leißé



Barbara Leißé

### **Grete sieht Gespenster**

Der Hahn Grete traut sich was: Er geht abends nicht auf die Hühnerstange, sondern möchte lieber Sterne begucken. Da flattert plötzlich etwas im Wind. Sind es Gespenster?

In leichten Reimen und schönen Bildern verfolgen die Kinder die Geschichte, die wirklich gar nicht spooky ist. Anschließend bauen sie im Kreativteil eine Gespensteruhr – mit Huhu und Gespenstergestöne. Magischer Glitzer und Glimmer vollenden das kreative Werk.

Kinder ab fünf Jahren dürfen allein teilnehmen, bei den jüngeren ist die Begleitung eines Erwachsenen erforderlich. Bei schönem Wetter findet die Veranstaltung auf dem Schulhof statt.

**7302** **Donnerstag, 30.10.2025,**  
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Susanne Tingelhoff



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

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

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

**7303** **Samstag, 29.11.2025,**  
14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

## **Löwenstark – das Selbstbehauptungstraining für Kinder**

Dominique Thielemann



Hallo kleine Abenteurer\*innen! Seid ihr bereit, eure innere Stärke zu entfesseln und schwierige Situationen mutig wie ein Löwe zu meistern? In diesem Kurs entdeckt ihr eure innere Stärke und lernt, wie ihr mit schwierigen Situationen selbst-



bewusst umgehen könnt – ob bei Streit, starken Gefühlen oder kleinen und großen Herausforderungen. Gemeinsam üben wir, wie ihr Konflikte löst, ruhig bleibt und Hindernisse überwindet. Ihr werdet erstaunt sein, wie gut euch das gelingt!

Liebe Eltern,

„Löwenstark“ stärkt Kinder spielerisch in ihrer Resilienz: Sie lernen, wie sie mit Beleidigungen, Provokationen, Mobbing und Grenzüberschreitungen sicher umgehen. Durch das sogenannte Löwen-Mindset entwickeln sie innere Stärke, Selbstvertrauen und einen klaren Blick für das Gute. Löwenstark ermöglicht den Kindern durch die eigene Haltung mit jeder Herausforderung umzugehen und dadurch den Glauben an sich selbst noch mehr zu stärken. Kinder dabei zu fördern, auf sich selbst zu hören, ist nur einer der wichtigen Punkte des Trainings. Die Kinder nehmen ohne die Eltern am Kurs teil. Weitere Infos zum Kurs und der Dozentin unter [www.starke-kids.nrw](http://www.starke-kids.nrw).

#### **für Vorschulkinder**

**7305** **Samstag**, 25.10.2025, 09.30-11.30 Uhr  
**Sonntag**, 26.10.2025, 09.30-11.30 Uhr  
(5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### **für Grundschulkinder**

**7306** **Samstag**, 25.10.2025, 12.00-14.00 Uhr  
**Sonntag**, 26.10.2025, 12.00-14.00 Uhr  
(5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Jan Düker

Selbstverteidigung Krav Maga baut auf instinktiven und natürlichen Bewegungen und Reflexen auf und muss nicht langwierig eingeübt werden wie andere Selbstverteidigungstechniken. Dadurch ist es schnell erlernbar und kann das Selbstbewusstsein von Kindern sehr schnell stärken.

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

**7310** **Samstag**, 22.11.2025,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

#### **EINE VERANSTALTUNGSREIHE DER VHS.BÖBLINGEN-SINDELFINGEN E.V.**

#### **vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen? (8+)**

Dr. Johannes Mallow



Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Dieser KinderUni-Vortrag wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst!

**7325** **Sonntag**, 14.09.2025,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### **vhs.KinderUni: Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde? (8+)**

Markus Paul

Meteoriten, geheimnisvolle Steine aus dem Weltraum, stehen im Mittelpunkt dieser vhs.KinderUni-Vorlesung. Woher kommen sie und woraus bestehen diese Brocken aus dem Weltraum? Kann ich selbst einen Meteoriten finden? Vom erfahrenen Astronom Markus Paul bekommt ihr Antworten auf diese spannenden Fragen. Und das Beste ist: Mit einer Spezial-Kamera könnt ihr echte Meteoriten live online bestaunen!

**7326** **Sonntag**, 12.10.2025,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### **vhs.KinderUni: Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren? (8+)**

Bärbel Oftring

Betrug, Überfälle, Ringkämpfe oder Diebstahl – all das kommt auch in der Natur vor, wenn es ums Überleben geht. Spannende „Krimis“ führen euch zu Tatorten in der Natur. Bei dieser KinderUni lernt ihr die erstaunlichen Strategien verschiedener Tiere kennen und bekommt einen tollen Einblick z. B. in das Leben des Buntspechts, des Chamäleons, des Seeadlers und der Kreuzspinne.

**7327** **Sonntag**, 09.11.2025,  
11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)  
Online-Veranstaltung,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## vhs.KinderUni: Warum essen wir eigentlich so viel Zucker, ohne es zu wissen? (8+)

Marianne Falck

Zucker ist (fast) überall – auch da, wo wir ihn nicht sehen können. Er steckt nämlich nicht nur in Schokolade, Keksen oder Limonade. Und warum will unser Gehirn immer mehr davon? Was ist eigentlich Blutzucker? Werdet Zucker-Detektive! Gemeinsam mit Marianne Falck kommt ihr dem vielen Zucker auf die Spur. Sie erklärt euch auch, wie die Werbeindustrie den vielen Zucker in den Produkten geschickt zu verstecken versucht. Am Ende verrät sie euch ihre liebsten Leckereien.

**7328** Sonntag, 07.12.2025,

11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)

Online-Veranstaltung,

5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## vhs.KinderUni:

## Warum werden wir gemobbt? (8+)

Petra Güvenc

Mobbing und Cybermobbing nehmen leider immer mehr zu. Aber was bedeuten diese beiden Worte überhaupt? Warum „mobben“ Menschen und machen einen anderen fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge 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 KinderUni-Vortrags wird wie im Flug vergehen, da es viel Austausch über den Chat geben wird. Ebenso verspricht die Dozentin viele AHA-Erlebnisse für euch.

**7329** Sonntag, 04.01.2026,

11.00-12.00 Uhr (1 UStd.)

Online-Veranstaltung,

5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Abiturwissen Mathematik für Schüler\*innen des aktuellen Prüfungsjahrgangs

Stephan Hoffeld

Eine konzentrierte und gezielte Vorbereitung auf die Abiturprüfung im Fach Mathematik! An sechs Abenden widmet Ihr Euch noch einmal den wichtigsten Themen, die im Abitur relevant werden können. Zu den Themen gehören:

■ Analysis, Differenzial- und Integralrechnung ■ Vektorrechnung.

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: 30.10.2025, 6x donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (16 UStd.)  
Pelizaeus-Gymnasium,  
54,80 Euro (keine Ermäßigung)

## 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 (7+)

Eva Wilcke



Die erfahrene Kunstpädagogin vermittelt Kindern ab sieben Jahren Grundkenntnisse der Zeichnung und Malerei. Die Kinder erlernen kindgerecht den Umgang mit verschiedenen Farbmaterialien, 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 in dieser Kunstschule nicht nur entdeckt, sondern durch den individualisierten Unterricht in kleinen Gruppen auch angemessen gefördert werden. Es stehen ausreichend Staffeleien zur Verfügung. Der Kurs ist auch als Folgekurs geeignet.

## Kinderatelier am Mittwoch (7+)

Eva Wilcke

**7350** BEGINN: 17.09.2025, 6x mittwochs, 16.15-18.30 Uhr (18 UStd.) vhs in der Südstadt, 89,60 Euro (keine Ermäßigung)

**7351** BEGINN: 12.11.2025, 6x mittwochs, 16.15-18.30 Uhr (18 UStd.) vhs in der Südstadt, 89,60 Euro (keine Ermäßigung)

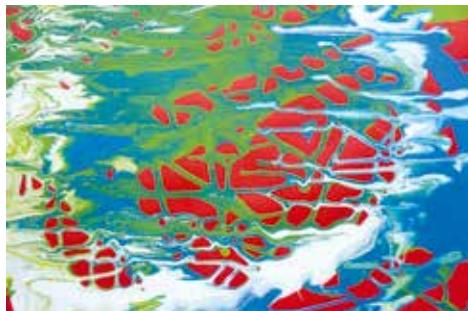
## Kinderatelier in den Ferien (7+)

Eva Wilcke

**7354** Montag – Freitag, 20.10.2025 – 24.10.2025, 10.00-13.00 Uhr (20 UStd.) vhs in der Südstadt, 102,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kunstwerkstatt (7+)

Eva Wilcke



Du beschäftigst dich gerne mit Kunst, möchtest etwas ausprobieren, hast Ideen, die du zuhause nicht umsetzen kannst oder brauchst Beratung? Dann ist die Kunstwerkstatt genau richtig für dich. Sie ist offen zum freien Arbeiten. Material und Werkzeug für viele Techniken sind vorhanden.

Vorschläge zur Gestaltung, Unterstützung und individuelle Beratung durch die Künstlerin sind garantiert. Ausreichend Staffeleien stehen zur Verfügung.

**7359** Montag – Freitag, 20.10.2025 – 24.10.2025, 14.30-17.30 Uhr (20 UStd.) vhs in der Südstadt, 102,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sie haben  
pädagogisches  
Talent und Spaß  
am Unterrichten?  
Kontaktieren  
Sie uns!



## Offenes Atelier für Jugendliche (12+)

Eva Wilcke



Du beschäftigst dich gerne mit Kunst, möchtest etwas ausprobieren, hast Ideen, die du zuhause nicht umsetzen kannst oder brauchst Beratung? Dann ist das Offene Atelier genau richtig für dich. Es ist offen zum freien Arbeiten. Material und Werkzeug für viele Techniken sind vorhanden.

Vorschläge zur Gestaltung, Unterstützung und individuelle Beratung durch die Künstlerin sind garantiert. Ausreichend Staffeleien stehen zur Verfügung.

**7360** BEGINN: 04.11.2025, 7x dienstags, 17.00-19.15 Uhr (21 UStd.) vhs in der Südstadt, 108,35 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 Kreativangebot?

Informationen unter Tel. 05251 88-14300 oder [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de)

## Malstunde für Kinder (3+) in Begleitung eines Erwachsenen

Krickel-Krakel, wir malen einen Dackel!

Barbara Leiße



Nachbars Dackel ist ausgebüxt und schnüffelt sich nun durch die Kuchenkrümel in Lenas und Mikas Kindertartentaschen, die diese im Garten vergessen haben. Habt ihr Lust, Krickekrakelbilder vom Dackel zu erstellen, die wir dann lochen und zu einem Buch zusammenbinden?

Kinder mit drei Jahren haben eine unbändige Lust am kreativen Tun und Zusammensein. Wir begleiten die Kinder bei diesem Malprojekt in ihrer Ausdrucks-lust und erfahren ganz nebenbei, wie wir diese erhalten und fördern können und was uns die Zeich-nungen über Kinder erzählen.

- 7380** **Donnerstag**, 25.09.2025,  
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
14,00 Euro (keine Ermäßigung)  
(Teampreis pro Kind inkl. Elternteil)

### **Schatzmalwerkstatt für Kinder (3+)** **in Begleitung eines Erwachsenen**

Barbara Leißé

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.

- 7381** **Donnerstag**, 09.10.2025,  
15.00-17.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
14,00 Euro (keine Ermäßigung)  
(Teampreis pro Kind inkl. Elternteil)

### **Lust auf Malen – Atelierzeit für Kids (8+)**

Barbara Leißé



Manchmal möchtest du gerne malen, weißt aber nicht was? Gemeinsam inspirieren wir uns, tauschen Ideen aus und legen los.

Wir erfinden spannende Hintergründe, gestalten lebendige Vordergründe, mischen Farben und bringen unsere Fantasie aufs Papier.

So entstehen Bilder mit plan-schenden Delfinen, mond-betrachtenden Katzen oder furchtlosen Fabelwesen mit Säbeln, ganz wie du willst.

- 7382** **Freitag**, 24.10.2025, 16.00-18.00 Uhr  
**Samstag**, 25.10.2025, 11.00-13.00 Uhr  
(5 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
25,50 Euro (keine Ermäßigung)

### **Die glitzernde Weihnachtswichtelwelt (5+)**

Barbara Leißé



Mach mit in der Weihnachtswichtelwerkstatt! Wir fangen auf Leinwand den Zauber einer glitzernden Weihnachtswichtelwelt ein.

In deinem Bild steigen Rauch-fahnen aus den Schornstei-nen kleiner Wichtelhäuser, Schneeflocken tanzen durch die klare Nachtluft, und in den Fenstern leuchten warme Lichter. Weihnachtsbäume glitzern, Schlitten stehen bereit, Spielzeug liegt verstreut, und der Duft von Plätzchen scheint förmlich in der Luft zu liegen. Vielleicht huschen auch ein paar neugierige Tiere durchs Bild? Welche Geschichten möchtest du erzählen? Gemalt wird auf Leinwand mit Acrylfarben.

- 7390** **Freitag**, 19.12.2025, 16.00-18.15 Uhr  
**Samstag**, 20.12.2025, 11.00-13.15 Uhr  
(6 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Aquarellkurs für Kinder ab 10 Jahren**

Meri Berg



Lerne die Grundlagen der Aquarellmalerei kennen. Mit Aquarellfarben lassen sich tolle Effekte erzielen. Du kannst sie fast beliebig miteinander vermischen und mit den Grundtönen Blau, Rot und Gelb alle Farbtöne erreichen. Wir lernen zu Beginn das Farb-spiel mit dem Wasser kennen und setzen bewusst verschiedene Techniken ein, um farbenfrohe Bilder zu gestalten. Lass deiner Kreativität freien Lauf!

- 7401** BEGINN: 08.11.2025, 6x samstags,  
15.00-17.15 Uhr (18 UStd.)  
Kunstschule spARTacus,  
128,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Kreatives Nähen für Kinder und Jugendliche (10+)

Karin Heese



Am Anfang lernt ihr eine Nähmaschine mit ihren wichtigsten Funktionen und Nähstichen näher kennen: Wo und wie wird der Faden eingefädelt? Wo näht die Maschine eigentlich her? Warum sieht die eine Naht anders aus als die andere? Kann man auch rückwärts nähen?

Dann starten wir und nähen das erste Projekt: Ihr könnt nach eigenem Wunsch einen Beutel, einen Kissenbezug oder eine Handytasche herstellen. Ihr werdet staunen und stolz sein, wenn ihr euer fertiges Werk in den Händen haltet!

- 7405** **Montag**, 13.10.2025, 09.30-12.30 Uhr  
**Dienstag**, 14.10.2025, 09.30-12.30 Uhr  
**Mittwoch**, 15.10.2025, 09.30-12.30 Uhr  
(12 UStd.)  
vhs im Riemke, 46,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Kreatives Nähen für Kinder und Jugendliche (10+) – Aufbaukurs

Karin Heese

Habt ihr schon mal mit einer Nähmaschine genäht und kennt ihre wichtigsten Funktionen? Möchtet ihr gerne eure Nähkünste weiter trainieren und ein eigenes Projekt herstellen? Dann kommt in unseren Aufbaukurs. Hier könnt ihr unter fachkundiger Begleitung eine Schürze, Handy- oder Kosmetiktasche, oder einen Kissenbezug nähen und euer Wissen um das Einnähen eines Reißverschlusses erweitern.

Ihr werdet staunen und stolz sein, wenn ihr euer fertiges Werk in den Händen haltet!

- 7406** **Donnerstag**, 16.10.2025, 09.30-12.30 Uhr  
**Freitag**, 17.10.2025, 09.30-12.30 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs im Riemke, 31,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Kuschelmonster nähen – dein Nadel- und Faden-Abenteuer für Kinder ab 8 Jahren

Karin Heese



In unserem Kurs lernt ihr zunächst ganz grundlegend den Gebrauch von Nadel und Faden: wie fädelt man ein? Wie näht man einen Knopf an? Und wie vernäht man eigentlich einen Faden? Dann übt ihr verschiedene Handstiche, wie Vorstich, Steppstich, Zickzackstich und Schlingstich.

Am zweiten Tag näht ihr dann euer eigenes kreatives Kuschelmonster, das ihr zusammen mit einem Zertifikat mit nach Hause nehmen könnt.

- 7407** **Montag**, 20.10.2025, 09.30-12.30 Uhr  
**Dienstag**, 21.10.2025, 09.30-12.30 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs im Riemke, 37,60 Euro (keine Ermäßigung)

## Action Painting für Kids und Teens

Svenja Ragaller



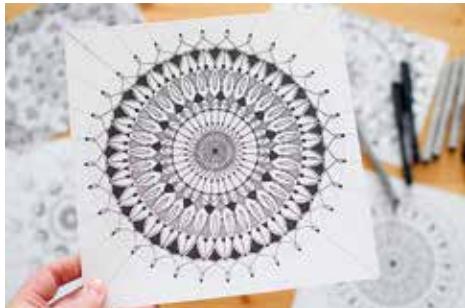
Tauche ein in die aufregende Welt des Action Paintings! In diesem Ferienkurs geht es bunt, kreativ und dynamisch zu. Du wirst wie die berühmten Künstler\*innen des Action Paintings, z. B. Jackson Pollock, mit Pinsel, Schwämmen, Spritzern und sogar deinen Händen auf großen Leinwänden arbeiten. Hier darfst du dich ausprobieren, klecksen, tropfen und deine Farben so richtig in Bewegung bringen!

Ob wild, verspielt oder ausdrucksstark, dein Kunstwerk wird so einzigartig wie du selbst. Lerne verschiedene Techniken kennen. Die Kursleiterin unterstützt dich dabei, deine Ideen mit Schwung und Spaß umzusetzen. Am Ende nimmst du dein eigenes, farbenfrohes Kunstwerk mit nach Hause! Lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte deine Herbstfeiern mit Farbe und Action!

- 7409** **Dienstag**, 21.10.2025, 14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemke, 22,50 Euro (keine Ermäßigung)
- 7410** **Donnerstag**, 23.10.2025, 14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)  
vhs im Riemke, 22,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Mandalas selbst gestalten (8+)

Kristina Dückmann



Magst du Mandalas und probierst dich gerne mit Mustern und Farben aus? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier gestaltest du dein ganz persönliches Mandala – und zwar mit dem Zirkel. Du lernst, wie du mit einfachen Kreisen und ein wenig Fantasie eigene Muster entwerfen kannst. Deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Am Ende nimmst du nicht nur deine selbst entworfenen Mandalas mit nach Hause, sondern bekommst auch eine kleine Sammlung mit Mandalas von allen Teilnehmenden. So entsteht ein einzigartiges Heft voller selbstgemachter Kunstwerke!

**7411** **Montag**, 13.10.2025, 09.30-12.30 Uhr  
**Dienstag**, 14.10.2025, 09.30-12.30 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
31,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Zentangles selbst gestalten (10+)

Kristina Dückmann

Kennst du Zentangles? Das ist eine kreative Methode, mit der du wunderschöne Bilder aus vielen verschiedenen Mustern erstellen kannst. Und das Beste daran: Jeder kann Zentangles zeichnen! Schritt für Schritt lernst du, wie du verschiedene Muster entwickelst und zu einem Bild zusammensetzt.

Am Ende hältst du deine eigenen Zentangle-Kunstwerke in den Händen.

**7412** **Montag**, 13.10.2025, 14.00-17.00 Uhr  
**Dienstag**, 14.10.2025, 14.00-17.00 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
31,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Kreatives Schreiben für Kinder (10+)

Kristina Dückmann

Du wolltest schon immer mal deinen eigenen Text schreiben – vielleicht eine Geschichte, ein Gedicht oder ein Märchen? In diesem Kurs hast du die Gele-

genheit dazu! Gemeinsam lassen wir uns von einem Bilderbuch inspirieren und tauchen in die Welt des kreativen Schreibens ein. Anschließend verfasst du deinen eigenen Text, ganz nach deinen Ideen und Vorstellungen. Am Ende entsteht daraus ein kleines Buch, in dem alle eure Texte gesammelt werden. Ein ganz besonderes Andenken an eure Schreibreise.

**7413** **Mittwoch**, 15.10.2025, 09.30-12.30 Uhr  
**Donnerstag**, 16.10.2025, 09.30-12.30 Uhr  
(8 UStd.)  
vhs am Stadelhof,  
30,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Kistengeschichten: ein Bühnenbild im Schukarton für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Dorothee von Rosenberg Lipinsky



Wälder gibt es auf der ganzen Erde. Der Wald ist ein Ort voller Leben und deshalb ist er auch voller Geheimnisse. Wenn du an den Wald denkst, was siehst du? Hast du Träume und Bilder, die mit dem Wald zu tun haben? Wie fühlst du dich, wenn du im Wald bist? Träumst du von einem Baumhaus, in dem du in Ruhe lesen kannst? Erlebst du spannende Wald- Abenteuer? Oder denkst du dabei an den Klimaschutz?

In diesem Workshop kannst du einen Wald so wie du ihn dir vorstellst in deiner Kiste wachsen lassen! Am Ende des Workshops machen wir eine kleine Ausstellung und schauen uns gemeinsam alle entstandenen Kisten an. Wer mag, kann den Anderen seine Gedanken dazu erzählen. Du kannst auch eine kleine Geschichte dazu aufschreiben. Deine Kiste nimmst du natürlich am letzten Tag mit nach Hause.

**7414** **Donnerstag**, 23.10.2025, 13.00-17.00 Uhr  
**Freitag**, 24.10.2025, 13.00-17.00 Uhr  
(11 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
65,35 Euro (keine Ermäßigung)

## Wir bauen ein Zirkuszelt – Papierupcycling aus alten Büchern (7+)

Dorothee von Rosenberg Lipinsky



In Büchern steckt eine ganze Welt. Manche Bücher behält man ein Leben lang, andere werden weitergegeben. Bevor ein Buch aber im Papiermüll landet, kann man noch was Schönes draus machen!

In diesem Workshop kannst du aus einem Buch ein Zirkuszelt entstehen lassen und wenn du magst, auch noch eine Zirkusgeschichte dazu erfinden. Am Ende des Workshops machen wir eine kleine Zirkus-

ausstellung und wer mag, darf seine Gedanken und Geschichten zu seinem Zelt erzählen.

- 7415** **Freitag**, 24.10.2025,  
10.00-12.00 Uhr (3 UStd.)  
vhs Fürstenbergstraße,  
24,20 Euro (keine Ermäßigung)

## MUSIK FÜR DIE ALLERKLEINSTEN

### Baby Liedergarten – Musik für die Allerkleinste

Patricia Sikora



Jedes Kind ist von Natur aus musikalisch – und Sie als Eltern sind seine ersten Vorbilder und Begleiter auf dieser klangvollen Entdeckungsreise.

In diesem Kurs erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Baby, wie Musik verbindet, stärkt und spielerisch fördert. Beim gemeinsamen Singen, Lauschen, Wiegen und Bewegen entwickeln Kinder ein Gefühl für Rhythmus, Sprache und Körperwahrnehmung – ganz natürlich und mit viel Freude. Mit Schaukliedern, Kriereitern, Tänzen und liebevollen Klangspielen unterstützen Sie kognitives Lernen und die emotionale Entwicklung Ihres Kindes.

#### (4-12 Monate)

- 7420** BEGINN: 28.10.2025, 8x dienstags,  
09.30-10.15 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

#### (12-18 Monate)

- 7421** BEGINN: 28.10.2025, 8x dienstags,  
10.30-11.15 Uhr (8 UStd.)  
vhs im Riemeke,  
106,00 Euro (keine Ermäßigung)

## IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER VERBRAUCHERZENTRALE NRW E.V.

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

### Wimmelbuchkino „Ab ins Wasser – warum sich ein Fisch auf die Reise macht“

Jenny Fromme

In Form einer kleinen Kinovorstellung zeigen wir unseren kleinen Verbraucher\*innen unser Wimmelbuch zum Thema Abfall im Wasser. Die Kids zwischen 4 und 6 Jahren können sich auf einen bunten und kindgerecht informativen Nachmittag freuen. Nach der Vorstellung gibt es noch eine praktische und kreative Überraschungseinheit mit einer Kleinigkeit für zuhause. Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist erforderlich.

- 7430** **Donnerstag**, 25.09.2025,  
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

- 7431** **Donnerstag**, 13.11.2025,  
16.00-17.30 Uhr (2 UStd.)  
vhs am Stadelhof, entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Kochkurs für kleine Küchenchefs und -chefinnen!

Anja Ernesti, Jenny Fromme



Selber Kochen statt Fertiggerichte. In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW in Paderborn und dem BNE-Regionalzentrum Bad Lippspringe bieten wir einen Kids-Kochkurs im Ferienprogramm an. Dieser ist eine tolle Gelegenheit für Kinder der 3./4. Klasse, die Welt des gesunden Kochens zu entdecken. Dabei lernen sie, einfache und leckere Gerichte zuzubereiten, während sie Spaß haben und womöglich neue Freunde kennenlernen.

Der Kurs ist altersgerecht gestaltet, sodass die Kinder sicher und mit viel Freude ihre Kochkünste verbessern können. Es ist eine schöne Möglichkeit, Selbstständigkeit zu fördern und Kreativität zu entfalten. Eigenständig Mahlzeiten zuzubereiten, fördert nicht nur die Kochfähigkeiten, sondern auch das Selbstvertrauen und die Teamarbeit. Erfahrungsgemäß kreieren die Kinder ihre kleinen Meisterwerke mit großer Begeisterung. Abschließend wird das Selbstgekochte gemeinsam genossen.

**7432 Dienstag, 14.10.2025,**  
09.00-13.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs in der Südstadt,  
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

## SPORT UND BEWEGUNG

### **Yoga für Kinder (4-8 Jahre)**

Natalia Menschow



Während Erwachsene beim Yoga oft nach der perfekten Ausrichtung und der Verbindung von Bewegung und Atem streben, steht beim Kinderyoga die individuelle Gestaltung und die Idee der einzelnen Übungen im Mittelpunkt. Eine spielerische und fantasievolle Herangehensweise ermöglicht es den Kindern, in die bunte Welt des Yoga einzutauchen und diese mit Leichtigkeit und Spaß zu erkunden. Es geht dabei nicht um eine „superkorrekte“ Ausführung, sondern um Selbsterfahrung und Freude an Bewegung, und so bieten diese Yogastunden einen Freiraum ohne Erwartungen und Leistungsdruck. Ein komplettes Kinderyoga-Programm besteht aus verschiedenen Körperhaltungen (Asanas), altersgerechten Atem- und Konzentrationsübungen sowie einer Entspannung und/oder Meditation. Dabei übt jedes Kind so gut es kann. Kinderyoga fördert nicht nur die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen, vermindert Unruhe und Stress und verbessert die Motorik und die Koordinationsfähigkeit.

**7460 BEGINN: 27.10.2025, 4x montags,**  
15.00-16.00 Uhr (5 UStd.)  
vhs im Riemcke,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **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. Bei Erstanmeldung bitte per E-Mail Kontakt mit der Dozentin aufnehmen: fehn.beate@gmail.com

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

### **Las Resplandoras:**

### **Tanzen für Grundschulkinder**

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)

Beate Fehn

Mach mit, hier lernst du Flamenco- und Jazztanz sowie allgemeine Tanztechniken. Die rhythmischen Bewegungswechsel und Gewichtsverlagerungen trainieren den Gleichgewichtssinn und steigern die Beweglichkeit der Kinder und ihre Ausdauer. Das Erlernen von Schritt kombinationen 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. Bei Erstanmeldung bitte per E-Mail Kontakt mit der Dozentin aufnehmen: fehn.beate@gmail.com

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

### **Las Remolinas:**

### **Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik (9-16)**

Beate Fehn

Die vielfältigen Bewegungsabläufe beim Tanzen stärken bei den Heranwachsenden Rhythmusgefühl, Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit. In

dieser Gruppe werden unterschiedliche Tanzarten angeboten. Der Schwerpunkt liegt auf Flamenco-Pop und traditionellem Flamenco. Außerdem wird Jazztanz oder Samba-Jazztanz trainiert. Auf Wunsch wurde auch schon Bollywood-Tanz und Lyrischer Tanz geübt. Neueinsteiger\*innen können nach kurzer Zeit mit dem Niveau mithalten. Dehnungs- und Stärkungsübungen runden das Angebot ab. Bei Erstanmeldung bitte per E-Mail Kontakt mit der Dozentin aufnehmen: fehn.beate@gmail.com

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



## Aktiv im Alter

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.

**Politik, Wirtschaft und Geschichte am Vormittag, Vortragsrunde mit Diskussion**

siehe Kurs Nr. 1073

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

siehe Kurs Nr. 1074

**Spieldienstag**

**für die „Generation 60 plus“**

siehe Kurs Nr. 1091

**Mobilitätstraining für Senior\*innen und mobilitätseingeschränkte Fahrgäste**

siehe Kurs Nr. 1023f.

**Circle-Training für Frauen**

siehe Kurs 3305ff.

**Senior\*innengymnastik im Sitzen und im Stehen**

siehe Kurs 3570ff.

## Englisch lernen leicht gemacht –

**Niveau A1 bzw. A2**

siehe Kurs Nr. 4207, 4217, 4219f.

## PC Einsteigerkurs für Senior\*innen

siehe Kurs Nr. 5080

## Handykurs für Senior\*innen –

**Smartphones und Tablets richtig bedienen**

siehe Kurs Nr. 5082

## Offene Computer- und Handy-Sprechstunde für die Generation 55 plus

siehe Kurs Nr. 5090f.

## Wirbelsäulengymnastik

siehe Kurs Nr. 8338f.

## Gymnastik für Frauen (55+)

siehe Kurs Nr. 8930



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 aus Amerika:**

**Taylor Swift, Frida Kahlo, Evita Peron**

siehe Kurs Nr. 1062

**„Expedition ICH – eine Reise zu mir selbst“**

**für Frauen ab 50 Jahre**

siehe Kurs Nr. 1603

**Skincare Basics: Reinigung verstehen, Haut pflegen**  
siehe Kurs Nr. 1802f.

**Anti-Aging ganz natürlich – jünger aussehen ohne Botox – die Jugenddreieck-Metho**  
siehe Kurs Nr. 1810

**Bauchtanz für Anfängerinnen**  
siehe Kurs Nr. 3201

**Orientalischer Tanz Aufbaukurs**  
siehe Kurs Nr. 3202

**Dance-Special: High Heels und Female Dance – Entfalte deine Weiblichkeit**  
siehe Kurs Nr. 3227ff.

**Pole-Training**  
siehe Kurs Nr. 3350ff.

**Circle-Training**  
siehe Kurs Nr. 3305ff.

**Bauch, Beine, Po – Gymnastik mit Musik**  
siehe Kurs Nr. 3538

**Fitness mit Musik für Frauen 50+**  
siehe Kurs Nr. 3540

**Selbstverteidigung für Frauen**  
siehe Kurs Nr. 3684

**Women together: Let's talk (B1/B2)**  
siehe Kurs Nr. 4347

**EDV-Sprechstunde „von Frau zu Frau“**  
siehe Kurs Nr. 5100ff.

**Power-Rhetorik für Frauen**  
siehe Kurs Nr. 5835

**Gemeinsam stark: Lerntreff von Frauen für Frauen**  
siehe Kurs Nr. 6007

**MiA – Migrantinnen einfach stark im Alltag**  
siehe Kurs Nr. 6009

**Frauencafé (für Gehörlose)**  
siehe Kurs Nr. 7250

**Make-up-Workshop „Herbstzauber“**  
siehe Kurs Nr. 8614

**Das passende Make-up für jeden Anlass**  
siehe Kurs Nr. 8615

**Gymnastik für Frauen (55+)**  
siehe Kurs Nr. 8930



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.

**Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft**  
siehe Kurs Nr. 1010

**KI für die tägliche Arbeit nutzen**  
siehe Kurs Nr. 1038

**Wenn die Zeitfalle zuschnappt – Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheit**  
siehe Kurs Nr. 1046

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.

**Nebenberuflich selbstständig: von der Idee zur Umsetzung**  
siehe Kurs Nr. 5808

**Kritikgespräche erfolgreich führen: Trainings-Workshop**  
siehe Kurs Nr. 5816

**Agiles Projektmanagement mit Scrum**  
siehe Kurs Nr. 5850

## 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.

### Entspannungstechniken

siehe Kurs Nr. 3122ff.

### Wirbelsäulengymnastik – ein „starkes“ Programm

siehe Kurs Nr. 3642

### Aktive Mittagspause: leichter Rücken

siehe Kurs Nr. 3630

## SPRACHEN

Sprachkompetenz ist eine wichtige Voraussetzung zur Bewältigung des beruflichen Alltags. Daher finden Sie bei uns im Fachbereich 4 Kurse für Menschen, die nicht Deutsch als Muttersprache haben, sowie für deutschsprachige Mitarbeiter\*innen, die eine Fremdsprache erlernen sollen.

### Berufssprachkurse (DeuFö)

#### Deutschkurse

#### Allgemeine Integrationskurse

siehe Kurs Nr. 4030ff.

Sprechen Sie bei Fragen gerne die Fachbereichsleitung Frau Stenzel an.

#### Evening Brush up & Conversation Online (B1)

siehe Kurs Nr. 4343

#### Lunchtime Conversation Online (B2)

siehe Kurs Nr. 4350

#### Let's talk business!

#### Current relevant business topics (B2/C1)

siehe Kurs Nr. 4354

#### Englisch Intensivwoche/Bildungsurlaub (A2/B1/B2)

siehe Kurs Nr. 4214; 4386; 4387

Neben dem „normalen“ Sprachangebot können wir auch Sprachkurse in berufsspezifischen Ausrichtungen planen, zum Beispiel „Englisch für die Gastronomie“. Wenden Sie sich bei Fragen gerne an die Fachbereichsleiterin Alexandra Stössel.

## 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 Grundlagenschulungen für die Office-Produkte bis zu speziellen betrieblichen Anwendungen finden Sie dort Kurse in unserem Angebot. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an den Fachbereichsleiter Tobias Zenker.

### IT fürs Büro

siehe Kurs Nr. 5174

### Microsoft Outlook/Word/Excel/PowerPoint

siehe Kurs Nr. 5178ff.

### Instagram intensiv für Fortgeschrittene – von der privaten zur beruflichen Nutzung

siehe Kurs Nr. 5053

### LinkedIn für Unternehmen – Social Media mit Gewinn!

siehe Kurs Nr. 5049f.

## BILDUNG AUF BESTELLUNG FÜR KLEINE UND MITTELSTÄNDISCHE UNTERNEHMEN

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

## BILDUNGSSCHECK

Die Förderung von Weiterbildung durch den Bildungsscheck NRW ist 2024 ausgelaufen. Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS) hat für das laufende Jahr 2025 ein alternatives Förderangebot angekündigt. Informationen zum Entwicklungsstand der Vorbereitungen finden Sie auf der Webseite des MAGS: <https://www.mags.nrw/bildungsscheck>



## **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.

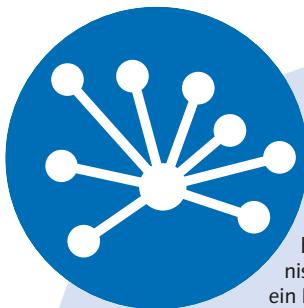


**Kreis Paderborn  
– Sozialamt –**

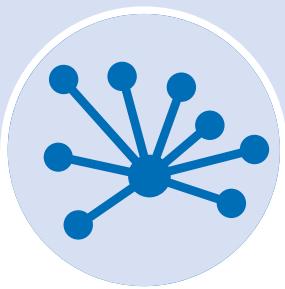
[www.kreis-paderborn.de](http://www.kreis-paderborn.de)

# 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

- 241 Elsen
- 241 Sande
- 242 Schloss Neuhaus
- 244 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 Yoga-Haltungen 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: 17.09.2025, 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: 17.09.2025, 11x mittwochs, 09.00-10.00 Uhr (15 UStd.)  
Vereinshaus des TuRa Elsen,  
72,50 Euro (ermäßigt: 57,50 Euro)

### SANDE

#### Make-up-Workshop „Herbstzauber“

Melissa Kasapbicer



Der Herbst bringt neue und aufregende Make-up-Trends, die Sie begeistern werden. Lernen Sie den für Sie passenden Look kennen, setzen Sie die Vorteile 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 wegzumaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie ein Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen für besondere Anlässe verändern können. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Unterstützung möglich. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.

**8614** Mittwoch, 01.10.2025,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
Grundschule Sande,  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Das passende Make-up für jeden Anlass

Melissa Kasapbicer



Sie sind unsicher, welche Farben für Sie die richtigen sind? Lernen Sie in diesem Workshop, die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene zu setzen und in wenigen Schritten Ihr persönliches Make-up zu kreieren. Schnell, einfach und natürlich. Die Dozentin ist Make-up Artist und Visagistin und hilft Ihnen mit wertvollen Tipps, Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen, Hautunebenheiten wegzzaubern und Augenränder verschwinden zu lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihr Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen für besondere Anlässe verändern können. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, kann dieses auch im Privat- und Berufsleben ausstrahlen.

**8615** **Mittwoch**, 26.11.2025,  
18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
Grundschule Sande,  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## SCHLOSS NEUHAUS

### Acrylmalerei

Brigitte Kleibohm



Alles was man sieht, kann man malen und dieses Sehen kann jeder Mensch lernen. Der künstlerische Ausdruck bleibt individuell, egal welcher Werkzeuge man sich bedient. Das ist das Credo der Dozentin, die ihr Studium an der Meisterschule für Kunsthand-

werk und an der Hochschule für Bildende Künste in Berlin absolvierte. Bei diesem Prozess möchte sie die Teilnehmenden unterstützend begleiten.

**8800** **BEGINN:** 18.09.2025, 10x donnerstags,  
18.30-20.45 Uhr (30 UStd.)  
vhs über der Schloßbibliothek,  
104,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Führung: Neuhaus – das Schloss der Fürstbischöfe von Paderborn

Dr. Andreas Neuwöhner



Das Residenzschloss der Fürstbischöfe von Paderborn ist ein herausragendes Zeugnis der Renaissance. Hier lebten und regierten über 300 Jahre die Paderborner Fürstbischöfe. Mit dem Barockgarten schuf Clemens August ab 1736 ein Gesamtkunstwerk mit europäischer Perspektive. Die Führung gibt Einblick in die historischen Räume des Schlosses und das Leben am Hof der Fürstbischöfe. Nach 1800 wurde das Schloss zur Kaserne für das preußische Militär. Auch ihre Zeugnisse sind im Schloss präsent und werden erläutert. Die Kosten betragen 5 Euro pro Besucher. Kinder und Jugendliche sind frei.

**8910** **Mittwoch**, 17.09.2025,  
17.30-18.30 Uhr (1 UStd.)  
Residenzmuseum

**8911** **Mittwoch**, 12.11.2025,  
17.30-18.30 Uhr (1 UStd.)  
Residenzmuseum

Es sind, 5,00 Euro vor Ort zu entrichten.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## 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 Bewegungs-

abläufe, die positiv auf Gehirn und Persönlichkeit wirken und Sie Ihren Alltag mit seinen unterschiedlichen Herausforderungen leichter und bewusster gestalten lassen.

**8912** BEGINN: 11.09.2025, 12x donnerstags,  
09.30-10.30 Uhr (16 UStd.)  
vhs über der Schloßbibliothek,  
77,20 Euro (ermäßigt: 61,20 Euro)

### Gymnastik für Frauen (55+)

Marielies Klösener-Voß



Mit gezielten Übungen fördern wir Beweglichkeit, Muskelaufbau und Ausdauer – angepasst an die speziellen Bedürfnisse von Frauen ab 55 Jahren. In diesem ganzheitlich ausgerichteten Kurs kombinieren wir Elemente aus der Gymnastik mit Yogaübungen. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Koordination und körperliche Balance nachhaltig zu verbessern – gerade dann, wenn der Alltag Spuren hinterlässt und der Körper aus dem Gleichgewicht gerät.

**8930** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs,  
09.30-10.30 Uhr (13 UStd.)  
vhs über der Schloßbibliothek,  
56,60 Euro (keine Ermäßigung)

### 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.

**8940** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs,  
17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)  
vhs über der Schloßbibliothek,  
50,10 Euro (ermäßigt: 37,10 Euro)

**8944** BEGINN: 17.09.2025, 10x mittwochs,  
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)  
vhs über der Schloßbibliothek,  
50,10 Euro (ermäßigt: 37,10 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.

**8950** BEGINN: 15.09.2025, 9x montags,  
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)  
vhs über der Schloßbibliothek,  
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 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.

**8954** BEGINN: 15.09.2025, 9x montags,  
19.15-20.15 Uhr (12 UStd.)  
vhs über der Schloßbibliothek,  
58,40 Euro (ermäßigt: 46,40 Euro)

### Beckenboden für alle

Michaela Dawson

Der Beckenboden ist eine oft unterschätzte Muskelgruppe – dabei spielt er eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Er unterstützt die Organe, beeinflusst die Haltung und wirkt sogar bis in den Nacken- und Kieferbereich hinein. Beckenbodentraining ist für Frauen besonders rund um Schwangerschaft und Geburt wichtig – aber auch Männer profitieren deutlich von einem gezielten Training, etwa zur Vorbeugung von Inkontinenz oder zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einblick in Aufbau, Funktion und mögliche Komplikationen des Beckenbodens. Eine praktische Trainingseinheit rundet das Angebot ab.

**8957** **Samstag**, 08.11.2025,  
09.30-11.00 Uhr (2 UStd.)  
vhs über der Schloßbibliothek,  
8,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Faszinierende Faszien

Michaela Dawson

Faszien sind ein Bindegewebe, welches alle Organe und jeden Muskel umwickelt und so unserem Körper Stabilität verleiht. Verklebte Faszien sind oftmals Ursache für starke Verspannungen, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen. Faszien lassen sich trainieren und Verklebungen können gelöst werden. Dieser Kurs gibt eine theoretischen Überblick über das Thema Faszien. Eine praktische Trainingseinheit rundet das Angebot ab.

**8958** **Samstag**, 08.11.2025,  
11.15-12.45 Uhr (2 UStd.)  
vhs über der Schloßbibliothek,  
8,20 Euro (keine Ermäßigung)

### WEWER

#### Flamenco-Schnupperkurs

Beate Fehn



Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Flamenco und entdecken Sie die Leidenschaft und Energie dieses traditionellen spanischen Tanzes. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie erlernen unter der Anleitung einer erfahrenen Flamenco-Tänzerin erste Grundschritte und -bewegungen. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des Flamenco. Wussten Sie zum Beispiel, dass dieser Tanz 2010 von der UNESCO in die Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommenen wurde? Für nähere Informationen dürfen Sie gerne vorab per E-Mail (fehn.beate@gmail.com) Kontakt mit der Dozentin aufnehmen.

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

#### Las Risueñas: Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)  
siehe Kurs Nr. 7480

#### Las Resplandoras: Tanzen für Grundschulkinder

(Flamenco – Jazz Dance – Gymnastik)  
siehe Kurs Nr. 7482

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

siehe Kurs Nr. 7484



# Verschenken Sie Bildung!

Wissen, Spaß, Erlebnisse – all das bietet ein Gutschein der vhs Paderborn.

Gutscheine können über einen Wunschbetrag oder für einen bestimmten Kurs ausgestellt werden.

**Wir beraten Sie gern.**

[www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)



# MyMüll.de

Die Termin-App für die Müllabfuhr!

Jetzt App herunterladen und  
keine Abfuhr mehr verpassen!



[www.mymuell.de](http://www.mymuell.de)



IHRE WERBUNG IM VHS KURSPROGRAMM

## Anzeigenannahme

[anzeigen.vhs.paderborn@gmail.com](mailto:anzeigen.vhs.paderborn@gmail.com)

05251 387 18 47

Cornelia Berndt

## VERZEICHNIS DER DOZENT\*INNEN (mit Veranstaltungsnummer)

- Al Hajraui, Yousra 1802ff.  
Amatulli, Francesco 3103  
Arjes, Heiko 1212  
Arzberger, Alexander 4190f.  
Atschekzei, Dr. rer. nat. Faranaz 1055
- Baggeröhr, Doris 3133f., 3540  
Barhoumi, Irena 3520, 3646  
Barkhausen, Ursula 2616f.  
Barrani, Rahma 6003  
Baumeister, Tobias 1047  
Baumgärtner, Thomas 3522f.  
Bayer, Marlène 4473f., 4481  
Bayer, Prof. Kurt 1011  
Beck, Prof. Dr. Susanne 1021  
Beerbohm, Gudrun 2648, 2910f.  
Behr, Melanie 7252  
Bender, Dr. Peter 1092  
Berg, Meri 2602f., 7401  
Berg, Roland Artur 2812f., 2881  
Bergen, Petra 5174, 5233, 5326, 5330  
Berger, Maria 3208  
Bermejo, Maria 4665  
Bertsch, Dr. med. Tobias 1051  
Bexte, Rolf 3110  
Beyer, Suchada 4820  
Beyermann, Dr. Gisela 4044  
Birkle, Dr. Stefan 1045  
Bobe, Petra 4447, 4471  
Bogen&Du GmbH, 3105  
Böhner, Thorsten 1666  
Bonefeld, Sylvia 7250  
Bonorden, Stefanie 2639ff.  
Borgschulze, Hartmut 1065f., 1072f.  
Böttger, Sarah 3146f.  
Bradt, Thorsten H. 5060, 5181f., 5184f., 5188ff., 5336, 5415ff., 5815, 5845, 5850f.  
Brandt, Prof. Dr. Roland 1054  
Breimhorst, Johannes 1074  
Brock, Jostbernd 1212  
Brockhoff, Michael 1135f.  
Bröckling, Dr. med. Kristian 3003  
Brooks, Anthony 4909  
Büker, Tim 1071  
Bunzel, Alexander 1225  
Burak, Büsra 4050, 4063, 4071  
Burg, Harald 1099  
Bürger, Wilhelm 5075, 5161
- Can, Isabell 6004  
Claussen, Dr. Johann Hinrich 1027  
Clobes, Corina 3119f.  
Collu, Carlotta 4503, 4516f., 4533  
Cremer-Robelski, Claudia 2600f.  
Czop, Mónica Nancy 4625, 4634f., 6009
- Dahms, Matthias 5808ff., 5816f., 5820f., 5824ff., 5834f.  
Dawson, André 3199, 3657, 3687  
Dawson, Michaela 8957f.  
Deutsch-Russische Gesellschaft e.V. 3863  
Díaz Armenteros, Ana 4663, 4669  
Domke, Stefan 1907  
Driller, Thorsten 3821, 3824  
Dückmann, Kristina 7411ff.  
Düker, Jan 3684, 7310
- Eberhardt, Jonas 1069  
Ebert, Kathrin 4412  
Egert, Luzie 1091  
Eibach-Caputo, Andrea 3570  
Elwenspeck, Achim 7300f.  
Ernesti, Anja 7432  
Erting, Fabian 3210, 3213, 3215f.  
Eue, Oliver 1007
- Fafflok, Rudolf 3100f.  
Falck, Marianne 7328  
Fedeler, Brigitte 5079, 5084  
Fehn, Beate 7480ff., 8980  
Fehn, Marie-Luise 3201f.  
Fenske, Katharina 3211f., 3214  
Ferraro, Cristina 3203f., 4502  
Ferreira-Brachtendorf, Edenilda 3245f., 3530  
Figueiredo dos Santos Schnell, Joselita 3626f., 8950f.  
Fischer, Julia 3148  
Fobbe, Laura 3661f.  
Frank, Tobias 1003  
Franke, Matthias 5078  
Franzke, Reiner 8912  
Frintrop, Wilfried 1081ff.  
Fromme, Jenny 1200, 1204, 1206, 7430ff.  
Fuc, Prof. Dr. Dr. Thomas 1046
- García Merinero, Ana 4627  
Gehle, Raphaela 3125f.  
Gerdau, Dirk 3830ff.  
Gerling, Sabrina 5058, 5412  
Geuer, Annelie 3060  
Giancone, Madleine 3045  
Gläser, Johanna Charlotte 3157  
Glowaki, Jens 5178  
Gockel, Sabine 3642, 3648f.  
Gök Che, Emrell 1630  
Gonzalez, Evelyn 4203, 4354  
Götte, Prof. Dr. med. Andreas 3004  
Grabe, Wilhelm 1069  
Grethlein, Prof. Dr. Jonas 1014  
Grewe, Irina 5413, 5858  
Gröne, Elisabeth 6007, 6011  
Groppe, Wilhelm 1096

- Großblotekamp, Marion 6000  
 Gruber, Herbert Franz 2801f., 2825  
 Grund, Sanna Annukka 4710f.  
 Güth, Markus 2880  
 Gutt-Daraio, Birgit 4508f.  
 Güvenc, Petra 7329  
 Gzella, Prof. Dr. Holger 1029
- Hackmann, Katja 1903  
 Hannmann, Matthias 3890  
 Hawellek, Regine 2625  
 Hecker, Leonore 3169ff.  
 Heese, Karin 2909, 7405f., 7407  
 Heinemann, Jens 3420f.  
 Helle, Silvia 1188f.  
 Hengesbach, Martin 4060f.  
 Hermeler, Vera 8338  
 Hidalgo Pareja, Maria Amparo 4651, 4653, 4657, 4664  
 Hillemeyer, Sabine 2906  
 Hie, Dr. Guido 1002  
 Hoffeld, Stephan 5005ff., 7346  
 Hoffmeister, Jutta 4170f.  
 Hoffmeyer, Heike 3652f., 8940f.  
 Hoffmann, Matthias 1064  
 Höhmann, Christiane 2231f.  
 Hokamp, Friedrich 2652ff.  
 Hökel, Christa 7201f.  
 Höning, Walter 1605ff., 1684ff.  
 Hoppe, Stefanie 1062f., 2116  
 Huismann, Frank 1068  
 Hunold-Berle, Jochen 3149  
 Hüppmeier, Birgit 5051f.  
 Hutsch, Cornelia 2930f.
- Inan, Deniz 5010ff.  
 Issa, Kahraman 4702f., 4705
- Jacobsmeyer, Dietmar 1105  
 Jansen, Deborah 4350, 4387  
 Janssen, Elmar 3821, 3824  
 Jaspers, Prof. Karl 1046  
 Jungblut, Alexandra 1321f.
- Kain, Olesia 4051  
 Kaiser, Karl-Heinz 5080, 5090f.  
 Kamp, Nicolene 4212, 4225, 4228  
 Kanu-Club Paderborn 1927 e.V. 3675f.  
 Kasapbicer, Melissa 8614f.  
 Kaufhold, Saskia 1323f.  
 Kaufmann, Kai 1076, 1303  
 Kaufmann, Martin 6008  
 Kawakbi, Doaa 6007  
 Kazemi, Nasanin 1247  
 Keßel, Dorothee 1091  
 Kirchner, Jürgen 5090f.  
 Klassen, Evelyn 3122f.  
 Kleibohm, Brigitte 2536, 8800  
 Kleinmanns, Marie-Lena 3210, 3213, 3215f.
- Klemens, Nicole M.A. 1030ff.  
 Klemke, Samuel T. 2323  
 Klie, Prof. Dr. Thomas 1028  
 Klösener-Voß, Marielies 8930  
 Klosse, Bernhard Peter 5851  
 Kniemeyer, Eike 5048ff.  
 Koch, Dr. Manuel 5001  
 Koch, Joachim 1072f.  
 Koch, Michael 1301  
 Koch, Olga 3132  
 Koch-Münch, Hedwig 3047  
 Korte, Prof. Dr. Martin 1039  
 Kraft, Thomas 5028, 5076, 5162, 5871  
 Krapoth, Till Flo 4753ff.  
 Krengel, Christina 1205  
 Kreß, Prof. Dr. Dr. Claus 1019  
 Kress, Susan 4343, 4386  
 Kress, Thomas Michael 4386  
 Krinn, Benedikt 5082  
 Krix, Sabine 1631f.  
 Kröger, Gabriele 2544f.  
 Kröger, Johannes 1100  
 Kropp, Dieter 2324  
 Kühn, Nicoline 4791ff., 4795, 4797  
 Kunze, Marietta 3139f., 8320  
 Küpper, Jule 1907  
 Kürpick, Heidi 4626, 4628, 4636
- Lake, Katharina 3010f.  
 Lang, Sonja 1800f.  
 Laufs, Prof. Dr. med. Ulrich 1052  
 Launay, Delphine 3518, 3820, 3822f., 3829, 3840  
 Lauster, Prof. Dr. Dr. Michael 1023  
 Lehmann, Katrin 1614ff.  
 Leifeld, Maria 3098  
 Leiße, Barbara 2551ff., 3073, 7302, 7380ff., 7390  
 Leschnikowski-Bordan, Dorthe 7204  
 Libke-Grießing, Daria 3107  
 Liekmeier, Gabriela 1820ff.  
 Linde, Roland 1070  
 Lu, Birgit 1005  
 Luer, Nadya 1905  
 Lühker, Robert 1302  
 Lüschow, Reinhard 1060  
 Lüthen, Afifa 6007f.  
 Lütkenhöner, Lu 5840ff.
- Maes, Dr. Heiner 1075  
 Mallow, Dr. Johannes 1057, 7325  
 Martinshofer, Birgit 3240  
 Matzel, Eva 1900  
 McCran, Lindsay 4340f., 4347ff., 4901ff.  
 Meier, Ursula 4065  
 Menschow, Natalia 7460  
 Mertens-Zündorf, Gabriele 3005f.  
 Mésbahi, Farid 5021ff., 5077  
 Meler, Nadja 4772ff.

- Mokulies-Schrewe, Rosemarie 3402f., 3405ff., 3511  
 Monhaupt, Jan 1022  
 Mousa, Elena 4178  
 Mühlbächer, Stefanie 3230  
 Mühlendorff, Birgit 6006  
 Müller, Dr. Andreas 1017  
 Müller, Heinz 1323f.  
 Müller, Janina 3241f.  
 Nachbauer, Anthony 2319ff.  
 Neuhoff, Sonja 1079f.  
 Neumeister, Dr. Mirjam 1026  
 Neuwöhner, Dr. Andreas 8910f.  
 Niehues, Dr. Judith 1049  
 Nowaki, Renate 7260  
 Nübel, Andreas 3221ff.  
 Oberländer, Thomas 1203  
 Oertelt, Reinhard 1004  
 Oftring, Bärbel 7327  
 Opfermann, Thomas 2240ff.  
 Opherk, Prof. Dr. med. Christian 1056  
 Osterholz, Holger 5733  
 Pace, Leonora Cammalleri 3844ff.  
 Paderborner Asphalturfer e.V., 3681  
 Pakulla, Hyazinth 2569f.  
 Paul, Alexander 1680  
 Paul, Markus 7326  
 Peeters, Hendrik 4435  
 Peter, Dr. Peter 1025  
 Peters, Inge 4413, 4424  
 Petralia-Völker, Anna-Maria 4504, 4511, 4525, 4528, 4531  
 Plath, Daniel 1222f.  
 Plumpe, Prof. Dr. Werner 1012  
 Pochowski, Peter 3159, 3864f.  
 Polzt, Sandra 1810f.  
 Pommier, Anne 3228, 3410  
 Pöschl, Heinz 5090f.  
 Pütter-Onoda, Masami 4737  
 Qiao, Yi 3190, 3192f.  
 Radix, Daniel 1101  
 Ragaller, Svenja 7409f.  
 Rams, Lucie 3800  
 Rath, Sabine 4207, 4217ff., 4224  
 Redecker, Ralf 5220f., 5328  
 Rehfeld, Prof. Dr. Katharina-Maria 1044  
 Remm, Beate 4070  
 Renner MBA, Prof. Dr. Stefan P. 1053  
 Riechert, Volker 1112  
 Riedl, Thomas 3145  
 Riedl-Schulte, Brigitte 3196f.  
 Riel, Heike 1020  
 Rimböck, Lars 3156  
 Rinas, Anna 5068f.  
 Rinkowski, Alexander 5074  
 Rizzo, Piera Maria 4513  
 Rodehutskors, Nguyet 3867f., 4426, 4429, 4440, 4470f., 4907, 4911f.  
 Rodejohann, Petra 3130f.  
 Rohlfing, Karina 4170f.  
 Rohring, Daniel 1220  
 Roper, Lyndal 1018  
 Rüb, Isolda 3536f.  
 Rücker, Martin 1041  
 Rüde, Anna 1038  
 Ruiz Ruiz, Antonio 4629, 4632, 4639  
 Rüther, Peter 1211  
 Sace, Guido 1212  
 Salzenberg, Claudia 1225  
 Sarasa, Tatyana 5033, 5065ff., 5409ff.  
 Sarikaya, Perihan 6007, 6011  
 Schäfer, Rita 3221, 3223, 3225, 3227  
 Schäfers, Sabine 2634ff.  
 Schärtl, Dr. med. Andreas 3002  
 Schiller, Dietmar 1905  
 Schindel, Mahynoor 4352  
 Schmid, Prof. Dr. Ute 1016  
 Schmi-Schmeller, Elke 3808  
 Schnall, Anja 5854f.  
 Schörmer, Sandra 3350ff., 3369, 3372, 3375f.  
 Schönicke, Judith 1904  
 Schönwald, Cornelia 1682  
 Schröder, Antonius 1061  
 Schrott, Raoul 1013  
 Schulte-Panten, Gerti 3664ff.  
 Schwarzer, Jessica 1040  
 Seel, Natalja 3160f., 3628f.  
 Seiler, Alina 1690ff., 3277ff.  
 Selim-Oglou, Nermi 3819, 3842f.  
 Siggelkow, Pascal 1906  
 Sikora, Patricia 7420f.  
 Sinning, Maritheres 4415  
 Sivakumaran, Thusya 4204f.  
 Smolorz, Helena 3075  
 Sobek, Erika 1320  
 Soujon, Andrea 2609  
 Sozialdienst katholischer Frauen e.V. 1088  
 Spenke, Harriet 2316ff.  
 Stehmann, Ursula 3050f., 3127f.  
 Steinme-Taylor, Dr. Martina 2229  
 Stigli, Prof. Dr. Joseph 1010  
 Stöber, Karin 4052  
 Stoll, Renata Mirely 4624, 4655, 4908  
 Strauss, Simon 1010  
 Ströhmeier, Angelika 3803f., 3807  
 Sucrow, Dr. Alexandra 2110f.  
 Sumpf, Dorothee 5803  
 Tazbir, Sara 1902  
 Telgenbücher, Dr. Antje 2228  
 Teschner, Christoph 1688f.  
 Teufer, Ralf 2858f.

Thielemann, Dominique 1086, 7305f.  
Thieringer, Reinhard 1006f.  
Thomas, Andreas 4760  
Tingelhoff, Susanne 1077f., 7303  
Tsachpinis, Christos 4750f.  
Uhe, Karl Heinz 6008  
Uhl, Caroline 1903  
Uhlmann, Prof. Dr. Gyburg 1024  
Ulbrich, Marius 5016f.  
Urich, Irene 3106, 3111ff., 3116ff.  
Valencia Zang, Denisse 4630f., 4652  
van Eijsden, Nelly 6010  
Verein **EINUNDZWANZIG**, 5733  
Vilablril, Germano 3848, 3855, 4771  
Villanueva Brea, Larissa 3512ff., 3528f.  
Vogt, Karin 4416  
von Rosenberg Linsky, Dorothee 2646, 7414f.  
von Wurmb-Seibel, Ronja 1043  
Vorsmann, Christian 1618f.  
Voß, Dr. Jakob 1048  
Votsmeier, Inna 4775  
Wagner, Willi 5620ff., 5801  
Waldeyer, Thomas 3811ff.  
Waldeyer, Viktoria 3141f.  
Wallmann, Iris 1603f.  
Wansleben, Dagmar 4237  
Warmuth, Kenneth 1901

Watanabe, Kazuko 4733, 4738  
Weck, Cornelius 5844  
Wegener, Sophia 3351  
Wehner, Klaus 2850ff., 2860, 2871  
Wernhöfer, Lena Cara 1900  
Weslau, Judith 2642  
Widner, Oksana 6002  
Wiepen, Alexander 5730f.  
Wiersing, Michael 2327  
Wilcke, Eva 2611ff., 7350f., 7354, 7359f.  
Wilke, Rachel 4425  
Windhorn, Stephanie 5100ff.  
Wischer, Tanja 3041, 3108f.  
Witt, Carsten 1140  
Witte, Heike 6005  
Witte, Prof. Dr. med Torsten 1042  
Wode, Reinhild 1320  
Wollmeyer, Nina 3008, 3418f., 3422  
Wünsche, Karin 4216  
Yáñez de Bannenberg, Olga 3856f., 4633,  
4637f., 4650, 4658f.  
Yaslioglu, Hülya 2620  
Yu, Sungil 4740f.  
Zacharias, Klaus 1067  
Zafarana Öner, Gandolfa 4505  
Zalyatskikh, Natalia 6001  
Zimmermann, Bettina 4214, 4233  
Zörner, Stephan 3206



## 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.

**canva:** 1211, 1605 mokey business, 1802 halfpoint, 4710, 6005 cmcderm1vonGettyImages, 6008 AnnaSander

**ImagesCanva:** 1605 mokey business

**JanaNollmann:** 1630 EmellGökChe

**pxexels:** 1820 lucasmendes, 3642 Marta Wave, 3661 Jim de Ramos, 4740 cottonbro, 5810 Fauxels, 7250 SHVETS production, 7252 SHVETS production, 7460 Yan Krukau, 7480 Konstantin Mishchenko, 8950 Anna Shvets

**pixabay:** 1068 Sonja Wolf, 1071 kirill sobolev, 1072 Hans-Dirk Reinartz, 1076 edeltravel, 1088 Pexels, 1091 Alexas Fotos, 1092, 1096 pxexels, 1205 jarmoluk, 1223 Mohammad Hossain, 1614 Gerd Altmann, 1666 Thorsten Böhner, 2327, 2625 Regine Hawellek, 2801 Shutterbug75, 3006 annca, 3041 Gerd Altmann, 3052 Marjon Besteman, 3062 Kleiton Santos, 3073 Uwe Baumann, 3107 hota2kaz, 3111 Josch13, 3116 Nico H., 3119 Heike Frohnhoff, 3126 Heike Frohnhoff, 3129, 3132 Ralph, 3134 Geralt Altmann, 3139 Susann Mielke, 3146 Elias Schäferle, 3153 mohamed Hassan, 3169 Veronica Bosley, 3190 franciscojesar, 3192 Alexas, 3201 PublicDomain, 3208 memo124, 3350 CarolinaCorel, 3410 Michael Schwarzenberger, 3628 NHiNguyenTurong, 3800 SteveBuissinne, 3807 Andy M, 3812 Devon Breen, 3842 teamgardnerracing, 3844 RitaE, 3855 AnthonyLangdon, 3867 photaubay98, 4200 Gerd Altmann, 4207 ruvenss, 4216 Mary Bettini Blank, 4224 Anne-Ed C, 4347 Albrecht Fietz, 4352 Thierry BEUVE, 4354 Werner Heiber, 4400 Hans, 4415 Barbara Rosner, 4425 lecreusois, 4435 Pierre Blaché, 4470 sumulee, 4473 272447, 4500 Gerhard Gellinger, 4504 Andrea Albanese, 4509 Serge Wolfgang, 4516 Michael Bölli, 4528 Bohemidan, 4533 Reinhold Schlager, 4626 Pixels4Free, 4628 Ernesto Eslava, 4632 prohispano, 4635 DEZALB, 4639 alejandrocuencac, 4652 Priscila Sanchez, 4658 Manfred Zajac, 4665 ArtTower, 4702 OpenClipartVectors, 4702 schamane27, 4737 shell ghostcage, 4750 Leonhard Niederwimmer, 4753 Monika Schröder, 4760 Jacqueline Macou, 4771 Steffen Zimmermann, 4774 schliff, 4820 Michelle Raponi, 4905 Helena Jankovicova Kavakova, 4908 jairojehuel, 5005 Gerd Altmann, 5010 Pexels, 5021 Karolina Grabowska, 5033 Azam Kamolov, 5048, 5068 ZMorph3D, 5174, 5220 Fateh Muhammad Raja, 5326 Fateh Muhammad Raja, 5730 Nattan Kanchanaprat, 5808, 6002 Pexels, 7300 AlexDE, 7380 Mari Kanezaki, 7411 asundermeier, 8320 StockSnap, 8614 Ri Butov, 8800 5598375, 8980 rauschenberger

**stock.adobe.com:** 1100 vegefox, 2536 Cornelia Kalkhoff, 3158 Cornelia Kalkhoff, 3570 belahoche, 3823 kerdkanno, 5080 Claudia Paulussen, 5233 Antonioguillem, 5841 Antonioguillem, 5854 contrastwerkstatt

**unsplash:** 1082 Mick Haupt, 1084 Creative Christians, 3047 gabrielle henderson, 3512 Mariah Solomon

**wikimediacommons:** 5181 Microsoft Corporation

**Sonstige:** adfc S. 125; AdobeStock 4907, 4911; Heiko Arjes 1212; Asphaltsurfer e.V. 3681; Ursula Barkhausen 2618; Gudrun Beerbohm 2648; Meri Berg 2602, 7401; Nadja Bilestein 1301; Birgit\_Lutz 1005; Stefanie Bonorden 2639; Michael Brockhoff 1135; Kirsten Brooks 4909; Alexander Bunzel 1225; Xpert Business 5901; Claudia Bürger 1081, 5100; Campus Consult e.V. 5049; Canva AI Image 4901, 4902; Claudia Cremer-Robelski 2600; DaVinci Design 5418; André Dawson 3687; Dorothee\_von Rosenberg Lipinsky 2646; Jan Düker 3684; Eva\_Wilcke 7360; Joselita Figueiredo dos Santos Schnell 8954; Fotolia\_S 4600; freepik 6003, 6004; Gewaltakademie Villigst 7201; Stefanie Hoppe 1063, 2116; Judith\_Weslau 2642; Sonja Kallenbach nicht für Social Media 4190; Kanu-Club Paderborn 3675; Kl-generiert 7405, 7407, 7420, 8930; Silvia Knümann 1320; Dieter Kropp 2324; Stefan Kuntze 2906; Nicolene Kühn 4791, 4793; Barbara Leißé 2535, 2551, 2554, 2555, 2556, 3122, 7302, 7382, 7390; MarkusGüth 2880; Melissa\_Kasapbicer 8615; Anthony Nachbauer 2319, 2321; Andreas Neuwöhner 8910; Thomas Oberländer 1203; Oliver\_Eue 1007; Thomas Opfermann 2244; Iris Pape 1247, 3212, 3811, 3890; Pinkvoss Verlag 1060; QUAX-Verein 1075; Svenja Ragaller 7409; Reinhard\_Oertelt 1004, 1008; Reinhard\_Thieringer 1006; Cornelia Schönwald 1682; Andrea Soujon 2609; Stadt- und Kreisarchiv Paderborn 1069; Dominique Thielemann 1085, 7305; ThüringerVhsVerband 1201; Susanne Tingelhoff 1077, 1078, 7303; Ursula\_Barkhausen 2616; VBV 7432; Verbraucherzentrale NRW e.V. 1204, 7430; vhsHX 3002; VIKO-MEDIEN 7252; Westfalenkolleg 5001; Eva Wilcke 2611, 7350, 7359; Udo Zilkens 2323

## LAGEPLÄNE

Näheres zu unseren Veranstaltungsorten finden Sie unter:



## NUTZEN SIE DIE MÖGLICHKEITEN DES ÖFFENTLICHEN PERSONENNAHVERKEHRS

### Informationen zu Fahrplänen und Tarifen:

**PaderSprinter – Kundencenter**  
Westernmauer 18, 33098 Paderborn  
Tel.: 05251 6997-222  
[www.padersprinter.de](http://www.padersprinter.de)

**fahr-mit – Mobilitätszentrale im Hochstift**  
Bahnhofstraße 27, 33102 Paderborn  
Tel.: 05251 2930-400  
[www.fahr-mit.de](http://www.fahr-mit.de)

**vhs am Stadelhof**  
Haltestelle: Gierstor, Heiersstraße

### vhs in der Busdorfschule

Haltestelle: Gierstor

### vhs Fürstenbergstraße

Haltestelle: Westerntor

### Sporthalle am Fürstenweg

Haltestelle: Rolandsweg, Freibad/Schützenplatz

### vhs im Riemeke

Haltestelle: Im Lohfeld, Westfriedhof

### vhs in der Südstadt

Haltestelle: Stephanusstraße

### vhs über der Schlossbibliothek, Schloß Neuhaus

Haltestelle: Schloß Neuhaus, Schloß

### Pelizaeus-Gymnasium

Haltestelle: Giersstor

## 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.

## VERANSTALTUNGSORTE

- B.A. Golfclub Sennelager, Senne 1,  
33175 Bad Lippspringe
- Bogenseit, Detmolder Straße 19–21,  
33102 Paderborn
- Brüderkrankenhaus-Cafeteria, Husener Straße 46,  
33098 Paderborn
- Bürgerhaus Wewer, Delbrücker Weg 56,  
33106 Paderborn-Wewer
- CCR-Atelier Paderborn, Schulstraße 13,  
33102 Paderborn
- Feuer- und Rettungswache Paderborn Süd,  
Breslauer Straße 45, 33098 Paderborn
- Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,  
33154 Salzkotten
- Grundschule Sande, Sennelager Straße 21,  
33106 Paderborn
- Gymnastikraum an der alten Sporthalle, Pelizaeus  
Gymnasium, Gierswall 2, 33102 Paderborn
- Hotel Aspethera, Am Busdorf 7, 33098 Paderborn
- Historisches Rathaus der Stadt Paderborn,  
Rathausplatz 1, 33098 Paderborn
- Hörgeschädigtenzentrum, Bleichstraße 70,  
33102 Paderborn
- Kanu-Club Paderborn 1927 e.V., Fürstenweg 10a,  
33102 Paderborn
- Karlschule, Karlstraße 24, 33098 Paderborn
- Kläranlage Paderborn, Bentfelder Straße 12,  
33106 Paderborn
- Kreisverwaltung Paderborn, großer Sitzungssaal,  
Aldegreverstraße 14, 33098 Paderborn
- Kunstschule spARTacus, Rathausplatz 13,  
33098 Paderborn
- Kunstverein Paderborn e.V., Kamp 13,  
33098 Paderborn
- „Mach mit“-Räumlichkeiten, Bleichstraße 39b,  
33102 Paderborn
- Mehrgenerationenhaus AWO Leo, Leostraße 45,  
33098 Paderborn
- MultiCult Jugendkulturzentrum,  
Am Haxthausenhof 18, 33098 Paderborn
- Open Library im Adam- und Eva-Haus,  
Hathumarstraße 7, 33098 Paderborn
- Parkplatz am Sportplatz Wewer, Delbrücker Weg 38,  
33106 Paderborn
- Pelizaeus-Gymnasium, Gierswall 2,  
33102 Paderborn
- Projektbüro Soziale Teilhabe, Mühlenstraße 43,  
33098 Paderborn
- Quax-Hangar, Flughafenstraße 33, 33142 Büren  
Realschule in der Südstadt, Gertrudenstraße 12,  
33098 Paderborn
- Residenzmuseum, Residenzstraße 2,  
33104 Paderborn
- Schwimmoper, Schützenweg 1b, 33102 Paderborn
- Skatepark Goldgrund, Bökendorfer Weg,  
33100 Paderborn
- Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg,  
Fürstenweg 17b, 33102 Paderborn
- Sporthalle Elisabethschule, Pankratiusstraße 84,  
33098 Paderborn
- Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,  
Pontanusstraße 55, 33102 Paderborn
- Stadtbibliothek Am Rothoborn, Am Rothoborn 1,  
33098 Paderborn
- Tagesstätte des SPI Paderborn e.V.,  
Ferdinandstraße 4, 33102 Paderborn
- Treffpunkt: Haxtergrund Parkplatz Fränkies Hütte
- Treffpunkt: SUP-Station auf dem Gelände der Seemöwe, Sennelager Straße 58a, 33106 Paderborn
- Vereinshaus des TuRa Elsen 1894/1911 e.V.,  
Am Mühlenteich 12, 33106 Paderborn
- vhs am Stadelhof, Am Stadelhof 8,  
33098 Paderborn
- vhs Fürstenbergstraße, (ehem. Fürstenberg-Realschule), Fürstenbergstraße 40,  
33102 Paderborn
- vhs-Garten, Wollmarktstraße 136,  
33098 Paderborn
- vhs im Riemeke, Erzbergerstraße 26,  
33102 Paderborn
- vhs in der Busdorfschule, Fotolabor, Blasiusstraße 11,  
33098 Paderborn
- vhs in der Südstadt, Querweg 140,  
33098 Paderborn
- vhs über der Schloßbibliothek, Im Schloßpark 20,  
33104 Paderborn
- Waldschule Haxtergrund, Haxtergrund 20,  
33100 Paderborn
- Wasserwerk am Diebesweg, Diebesweg 66,  
33104 Paderborn
- Westfalen Kolleg, Fürstenweg 17b,  
33102 Paderborn
- Yogaquelle Paderborn, Kleppergasse 1,  
33098 Paderborn

## 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 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 über gibt 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 Urheberschutz**

- (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](mailto: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](mailto: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, 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 zurück erhalten 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.

## **ANLAGE DATENSCHUTZ**

### **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  
vertreten durch den Bürgermeister  
Am Hoppenhof 33  
33104 Paderborn  
Tel.: +49 5251 88-0  
Fax: +49 5251 88-2000  
E-Mail: [info@paderborn.de](mailto:info@paderborn.de)  
Fachbereich/Abteilung: Volkshochschule Paderborn

#### **2. Kontaktdaten Datenschutzbeauftragte\*r Stadt Paderborn**

Datenschutzbeauftragte\*r Stadt Paderborn  
persönlich  
Am Hoppenhof 33  
33104 Paderborn  
E-Mail: [datenschutz@paderborn.de](mailto:datenschutz@paderborn.de)

#### **3. Zweck und Notwendigkeit**

Die Stadt Paderborn verarbeitet personenbezogene Daten für sämtliche Verarbeitungstätigkeiten der Volkshochschule Paderborn zum Zwecke der Bearbeitung von Anfragen, zur Kommunikation, zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen, Vertragserfüllung und Abrechnung, um die Teilnahme an Angeboten der vhs zu ermöglichen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert.

Die Stadt Paderborn darf nur dann an andere Personen oder Stellen personenbezogene Daten weitergeben, wenn Sie dem zugestimmt haben oder die Weitergabe gesetzlich zugelassen ist.

## 4. Rechtsgrundlage

Die Verarbeitung der Daten erfolgt auf Grundlage des Art. 6 Abs. 1 lit. b **DS-GVO** (Erfüllung eines Vertrages einschließlich Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen) und Art. 6 Abs. 1 lit. c **DS-GVO** (Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung) i.V. mit dem WbG NRW § 2, Abs. 2 und Abs. 5.

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Kommunikation, 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 (Nachname, Vorname, Adresse, Geschlecht, Geburtsjahr, Telefonnummer, E-Mailadresse, **IBAN**, Name und Vorname des Kontoinhabenden) kann kein Vertrag geschlossen werden. Bei einzelnen Kursen (z.B. bei Integrationskursen, Landesmittelkursen) müssen wir aufgrund gesetzlicher Vorgaben weitere Daten abfragen, um sie an zuständige Stellen weiterleiten zu können (siehe auch Nr. 5). 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 Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie der vhs diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können Sie ggf. nicht rechtzeitig erreicht werden.

Durch Angabe von **IBAN**, Name und Vorname des Kontoinhabenden können Sie uns ein **SEPA**-Lastschriftmandat erteilen. Hierauf müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Wenn Sie der vhs die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, ist eine Kursbuchung über die Webseite der vhs nicht möglich.

## 5. 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
- Gesamtschulen zur gemeinsamen Durchführung von Job Coaching-Maßnahmen
- Jobcenter, Ausländerbehörden (zur Beratung u. Anmeldung in „**BAMF**“ Kursen)
- Dritte zur Kursanmeldung oder Geschenkgutscheine

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 Teilnehmenden an uns weiter.

## 6. Weitergabe Ihrer Daten (Empfänger\*innen/ Kategorien von Empfänger\*innen)

Zur Vorbereitung und Durchführung der Lehrgänge/Kurse geben wir Ihnen Namen, E-Mailadresse und soweit angegeben Telefonnummern an die jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Kursänderungen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc- oder g.a.s.t.-Sprachprüfungen, Xpert, Tageseltern), Kursen von Kooperationspartner\*innen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute, die Kooperationspartner (z.B. Bundesverband für Kindertagespflege in Berlin) weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und aufgrund gesetzlicher Vorschriften weitere persönliche Daten 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.

Sofern notwendig, werden personenbezogene Daten an nachfolgende interne Organisationseinheiten der Stadt Paderborn weitergeleitet:

- Amt für Finanzen zur Zahlungsabwicklung.
- Rechtsamt zur Vertretung in Rechtsangelegenheiten und zur Erledigung der ihm nach der Allgemeinen Geschäftsanweisung obliegenden Angelegenheiten.
- Rechnungsprüfungsamt für Prüfzwecke und Kontrolle der Haushalts- und Wirtschaftsführung der Stadtverwaltung Paderborn.
- Stadt- und Kreisarchiv zu Zwecken der Archivierung.
- Jugendamt zur Durchführung der Maßnahme „Qualifizierung von Tagespflegeelternpersonen nach dem **QHB**“.

## **7. 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.

## **8. 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 / automatisierte Entscheidungsfindung seitens der Stadt Paderborn – Volks hochschule – findet nicht statt.

## **9. 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)
- Ihr Beschwerderecht (Art. 77) können Sie unter anderem bei der\*dem Landesbeauftragte\*n für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen wahrnehmen.

### **Kontaktdaten der Aufsichtsbehörde:**

- Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen,
- Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf
- Hausanschrift: Kavalleriestr. 2-4, 40213 Düsseldorf
- Tel.: +49 211 38424-0
- Fax: +49 211 38424-10
- E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de

## SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich zu folgende(r) Veranstaltung(en) an:

Kursnummer	Kurstitel	Entgelt in €

**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?

ja  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](mailto: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](mailto:vhs@paderborn.de)), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das 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, 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 zurückgerahnt 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.



# Jubiläumsjahr 2025

Anlässlich des 100. Geburtstages von Heinz Nixdorf.

- So 6. Juli **Sommerfest**  
Fürstenallee und Zukunftsmeile
- Sa 30. August **Museumsnacht**
- Di 07. - Do 09. Oktober **Talks hoch Drei!**  
Wissenschaft für alle
- Sa 11. - So 12. Oktober **Retro Computer Festival**  
Neueröffnung PC-Geschichte und Silicon Valley
- So 09. November **Familientag**
- Sa 13. Dezember **Finissage Jubiläumsjahr**



Heinz Nixdorf MuseumsForum Paderborn [www.hnf.de](http://www.hnf.de)

# IHRE IMMOBILIE IM KREIS PADERBORN

## Was ist sie wert?

**Die Online-Wertermittlung  
von thater IMMOBILIEN:**

- Schnelle Preisorientierung
- Einzigartige Markt-  
informationen vom  
lokalen Experten
- Zu erreichen unter  
[www.ti-pb.de/  
online-wertermittlung](http://www.ti-pb.de/online-wertermittlung)



**Online,  
jederzeit und  
kostenfrei!**



**thater | paderborn  
IMMOBILIEN**



Grube 12 | 33098 Paderborn  
Telefon 05251 288 690 0  
[www.thater-immobilien.de](http://www.thater-immobilien.de)