



Kursprogramm
September 2021 – Juni 2022

Veranstaltungsorte/Inhaltsverzeichnis

Lichtenau	4
Begegnungsstätte Mühlenstraße; Realschule; Technologiezentrum; Turnhalle der Kilian-Grundschule	
Atteln	18
Altenauhalle; Familienzentrum Sonnenschein; Historischer Spieker, Naturbad (Parkplatz)	
Grundsteinheim	22
ehemalige Grundschule, Kläranlage Grundsteinheim (Grundweg 1)	
Henglarn	24
Altes Bauernhaus (Kirchstr. 16); Sportheim Henglarn; Kläranlage Altenautal (Ettelner Straße 33)	
Herbram	26
Wasserwerk Buchlieth (Buchliethweg 30)	
Holtheim	26
Gymnastikhalle	
Iggenhausen	28
Feuerwehrgerätehaus	
Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen	29
Verzeichnis der Kursleitenden	35
Stichwortverzeichnis	35
Allgemeine Hinweise	40
Schriftliche Anmeldung	41
Terminübersicht	43

**Anmeldung im Bürgerbüro Lichtenau
ab Dienstag, 24.08.2021**

**Anmeldung per Internet über www.vhs-paderborn.de
ab Montag, 23.08.2021**

Bürgerbüro der Stadt Lichtenau Lange Straße 39
33165 Lichtenau
Fon 05295 89-50
Fax 05295 89-71
buergerbuero@lichtenau.de

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen unser aktuelles Programmheft für 2021/2022 präsentieren zu können. Aufgrund des Corona-Virus mussten leider im vergangenen Studienjahr viele Kurse abgesagt werden, einige wurden durch Online-Angebote ersetzt. Ein von der vhs Paderborn speziell entwickeltes Hygienekonzept trägt dazu bei, den Kursbetrieb im neuen Studienjahr hoffentlich wie gewohnt wieder in Präsenz durchführen zu können.

Mit 66 Kursen haben wir ein attraktives Portfolio entworfen, das neben wieder aufgenommenen Kursen aus dem vergangenen Studienjahr auch einige neue Angebote im Bereich Sprachen beinhaltet. So können Sie sich in Präsenz mit „Einstieg Spanisch – Sprache und Kultur“ auf Ihren nächsten Spanienurlaub einstimmen oder online in verschiedenen Auffrischungs- und Konversationskursen bequem von zu Hause aus Ihre Englisch- oder Französischkenntnisse ausbauen. Einstiegskurse online in selteneren Sprachen wie beispielsweise Chinesisch, Dänisch, Hebräisch oder Schwedisch, sowie Webinare hochkarätiger Referierender zu Themen unserer Zeit sind in Kooperation über die vhs Paderborn verfügbar und runden das Angebot ab.

Viele von Ihnen haben im vergangenen Jahr das Wandern in reizvoller Natur der näheren Umgebung für sich neu schätzen gelernt. Doch auch historisch gibt es einiges zu entdecken. Unter Leitung des Archäologen und Kunsthistorikers Dr. Matthias Preißler aus Lichtenau lernen Sie im Rahmen von drei Exkursionen archäologische Denkmäler an der Altenau kennen, wie zum Beispiel wenig bekannte Spuren vorgeschichtlicher Besiedlung oder als Bodendenkmäler erhaltene Befestigungsanlagen und Burgen im Lichtenauer Stadtgebiet.

Für die Gesundheit haben wir neben der Fortsetzung der beliebten Angebote wie „Swing to be fit mit Hula Hoop“ Basisches Intervallfasten sowie einen Miniworkshop „Erste Hilfe bei Rückenbeschwerden“ neu ins Programm genommen.

Mein Dank gilt an dieser Stelle besonders den Mitarbeiterinnen des Bürgerbüros, die gerade in diesen Zeiten viele Telefonate führen mussten, Kurse absagen und umlegen mussten, aber natürlich auch der Fachbereichsleiterin der vhs Paderborn, Alexandra Stöbel, die immer einen kühlen Kopf bewahrt hat und mit großem Engagement und innovativen Ideen unser Portfolio weiterführt.

Viel Spaß bei der neuen Lektüre und bleiben Sie zuversichtlich!

Ihre Helga Kloppenburg

Lichtenau

Die Heimat noch besser kennen lernen: Exkursionen zu archäologischen Denkmälern in Lichtenau

Dr. Matthias Preißler

Das Altenautal ist noch heute eine wichtige Verbindung zwischen den Dörfern im Süden des Lichtenauer Stadtgebiets. Entlang des Flusslaufs haben sich eine Vielzahl von archäologischen Spuren erhalten, die von der Jahrtausende alten Siedlungsgeschichte erzählen. Die steinzeitlichen Gräber an der Altenau stehen für die erste dauerhafte Besiedlung der Region und zählen, als Teil der Europa umspannenden Megalithkultur, zu den ältesten Bauwerken der Menschheit – sie sind sogar älter als die berühmten Bauwerke von Stonehenge!



Grabhügel auf der Hochfläche sind noch heute sichtbare Zeichen einer intensiven Besiedlung während der Bronzezeit, also zu Zeiten des Trojanischen Kriegs und als die Burg von Mykene oder der Palast von Knossos auf Kreta entstanden. Das Mittelalter hat bei weitem die meisten noch sichtbaren Spuren der langen Geschichte unserer Region hinterlassen. Gleich mehrere weithin unbekannte Burgen und Befestigungsanlagen finden sich im Stadtgebiet. Sie bezeugen, wie unruhig die Zeiten im hohen und späten Mittelalter waren. Im Kloster Dalheim kann man die Baugeschichte vom Mittelalter bis in die Barockzeit wie in einem Bilderbuch ablesen. Selbst die Spuren von Kampfhandlungen am Ende des zweiten Weltkriegs lassen sich in der Landschaft ablesen und können so die wechselvolle Geschichte der Region lebendig machen.

In drei Exkursionen werden einige der interessantesten archäologischen Denkmäler im Stadtgebiet von Lichtenau besucht und sachkundig vorgestellt. Besonderes Augenmerk gilt daneben den naturräumlichen Bedingungen der Siedlungsgeschichte sowie den historischen Wegeverbindungen in der Region. Die Teilnehmenden fahren jeweils mit dem eigenen PKW zu den einzelnen Orten. Teilweise sind vor Ort längere Strecken auf unbefestigten Wegen zu Fuß zu gehen – auf angemessene Kleidung ist daher zu achten.

9401 Exkursion 1

Samstag, 25.09.2021, ca. 09.00-13.00 Uhr (5 UStd.)

Ablaufplan und Startpunkt der Exkursion werden noch bekanntgegeben.

12,50 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

9402 Exkursion 2

Samstag, 26.03.2022, ca. 09.00-13.00 Uhr (5 UStd.)

Ablaufplan und Startpunkt der Exkursion werden noch bekanntgegeben.

12,50 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

9403 Exkursion 3

Samstag, 07.05.2022, ca. 09.00-13.00 Uhr (5 UStd.)
Ablaufplan und Startpunkt der Exkursion werden noch bekanntgegeben.
12,50 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Was ist beim Neubau im Vorfeld zu beachten?

Udo Kaiser

Wer ein neues Haus bauen will, sollte kein Risiko eingehen und das Abenteuer „Bauen“ professionell begleiten lassen. Nach dem Motto „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ empfiehlt es sich, eine neutrale Baubegleitung wahrzunehmen, die maximale Qualität und besten Schutz vor Schäden von Anfang an mit sich bringt. Folgende Themen werden vom Referenten behandelt:



- Wann beginnt die Baubegleitung?
- Was ist zu beachten?
- Verträge, Planung, Ausführung, Qualitätssicherung
- Förderung

9405 Samstag, 20.11.2021, 10.00-14.00 Uhr (5 UStd.)
Technologiezentrum Lichtenau
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

„Die Kraft der Sonne tanken!“ Photovoltaik von A-Z

Andreas Klüe

Seit mehr als 4 Milliarden Jahren liefert die Sonne kostenlos Energie zur Erde. Die für uns sichtbare Sonne, aber auch diffuse Tageshelligkeit, auch bei Bewölkung, nutzen moderne Photovoltaikanlagen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom. Gut für Sie, gut für die Umwelt!



Im Technologiezentrum für Zukunftsenergien können sie durch einen Referenten mit jahrelanger Praxiserfahrung mehr zum Thema erfahren: Wie funktioniert eine Photovoltaikanlage, lohnt sich eine Photovoltaikanlage finanziell? Was ist während der Betriebsphase zu beachten und was passiert eigentlich nach 20 Jahren? Doch damit nicht genug! Sie erhalten überdies wichtige Informationen zu Finanzierungswegen, auch werden steuerliche Aspekte betrachtet.

9406 Mittwoch, 26.01.2022, 18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
Technologiezentrum Lichtenau
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Altes Haus wird wieder fit! Infoveranstaltung zur cleveren Gebäudesanierung

Udo Kaiser

Den Charme eines in die Jahre gekommenen Hauses zu erhalten und dennoch den Komfort und die Behaglichkeit für die modernen Bedürfnisse zu erhöhen ist möglich, bedarf aber einer guten und konsequenten Vorplanung. Damit Ihr Haus attraktiv für die Zukunft gemacht wird, sollten folgende wichtige Schritte eingehalten werden:

- Diagnose des Gebäudebestands
- Planung der durchzuführenden Arbeiten
- Qualitätssicherung im Umbauprozess
- Fördermittel

9407 Samstag, 04.12.2021, 10.00-14.00 Uhr (5 UStd.)
Technologiezentrum Lichtenau
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Excel – Grundlagen

Petra Bergen

Dieser Kurs vermittelt die Einsatzmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Eingabe, Bearbeitung und Formatierung von Tabellen sind ebenso Thema wie das Berechnen der Daten mithilfe von Formeln und Funktionen und die grafische Umsetzung in Diagrammen. Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend, üben Sie anhand konkreter Beispiele die Arbeit mit Formeln und Funktionen und die Erstellung von Tabellen für Berechnungen.

Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und Word werden vorausgesetzt.

9408 BEGINN: 07.02.2022, 2 x wöchentlich
(montags und donnerstags), insgesamt 4 Termine,
jeweils 18.00-21.00 Uhr (16 UStd.)
Realschule Lichtenau
60,50 Euro (ermäßigt: 42,90 Euro)



Einstieg Spanisch – Sprache und Kultur

Carmen Wagner

Dieser Kurs unter engagierter muttersprachlicher Leitung ist eine ideale Vorbereitung auf Ihren nächsten Spanienurlaub: Aus erster Hand erhalten Sie Einblick in die spanische Alltagskultur, lernen verschiedene Regionen kennen und können hilfreiche Tipps mit-

nehmen. Das zugrunde gelegte Lehrwerk ermöglicht einen entspannten Einstieg in die spanische Sprache, beschränkt sich auf ein Minimum an Grammatik und ist durch Themenübersichten auch ein nützliches Nachschlagewerk. Im Vordergrund dieses Kurses steht immer die kommunikative Anwendung in konkreten Alltagssituationen, z.B. auf Reisen, sich kennenlernen, im Hotel, im Restaurant, einkaufen, in der Apotheke u.v.m. Hilfreiche Redewendungen werden in Rollenspielen trainiert, so dass Sie bald sagen werden ¡Vivan las vacaciones!



9409 BEGINN: 01.02.2022, 10 x dienstags,
19.00-20.30 Uhr (20 UStd.)
Realschule Lichtenau
70,30 Euro (keine Ermäßigung)

Evening Brush up and Conversation (A2+)

Deborah Jansen

You love the comfort of your own home and would like to work on your basic knowledge of English in a compact online format? Take just one hour a week in the evening to practice and improve your conversation skills in a small group via Zoom. A friendly native speaker will help you to become more confident and speak more fluently. Join us and get results in just 11 weeks!



4233 BEGINN: 13.09.2021, 11 x montags,
19.30-20.30 Uhr (15 UStd.)
Online-Veranstaltung
70,40 Euro (keine Ermäßigung)

Refresher and Conversation (B1.1)

Deborah Jansen

Do you need to refresh your English? This online course via Zoom is ideal for people who have learnt English but haven't used it for a long time or only use it infrequently. Wake up your English with a friendly native speaker who will help you refresh your grammar and encourage you to speak more fluently. The course book Network Refresh Now B1 will be used in this focused but fun course. You do not need to be good with technology to participate from the comfort of your own home.

Kursgrundlage ist ein modernes, kommunikativ ausgerichtetes Auffrischungslehrwerk, kombiniert mit dem Arbeiten in Videomeetings auf der Plattform Zoom.

4234 BEGINN: 14.09.2021, 12 x dienstags,
17.30-19.00 Uhr (24 UStd.), Online-Veranstaltung
112,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lunchtime Conversation (B1)

Deborah Jansen

You love the comfort of your own home or office and would like to improve your English skills in a compact online format? Take just one hour a week in your lunch break to practice and improve your conversation skills in a small group via Zoom. A friendly native speaker will help you to gain confidence and speak more fluently.

4344 BEGINN: 13.09.2021, 11 x montags,
13.00-14.00 Uhr (15 UStd.), Online-Veranstaltung
70,40 Euro (keine Ermäßigung)

Evening Brush up and Conversation (B1+/B2)

Deborah Jansen

You can speak English quite well but need more practice and advice on the best way to say things. You love the comfort of your own home? – So why not log in and boost your English with the support of a friendly native speaker? Take just one hour a week in the evening to learn to express yourself on a range of current and sometimes controversial topics that affect us all. Join us in this focused, yet lighthearted and fun class via Zoom and get results in just 12 weeks!

4345 BEGINN: 14.09.2021, 12 x dienstags,
19.15-20.15 Uhr (16 UStd.)
Online-Veranstaltung 75,10 Euro (keine Ermäßigung)

Erste einfache Dialoge auf Französisch üben (A1+/A2.1)

Nguyet Rodehuts Kors

Wer geringe Vorkenntnisse im Französischen besitzt und Wert darauf legt, das Gelernte auch gleich in die Praxis umsetzen zu können, ist in diesem Kursangebot richtig: Mit einfachen und kurzen Dialogen aus dem Alltag trainieren die



Kursteilnehmer*innen, unterstützt von einer erfahrenen und engagierten Kursleiterin, sich „langsam aber sicher“ auf Französisch auszudrücken. Das Lernmaterial wird im Unterricht bekanntgegeben.

4471 BEGINN: 13.09.2021, 11 x montags,
18.00-19.00 Uhr (15 UStd.), Online-Veranstaltung
61,60 Euro (keine Ermäßigung)



Onlinekurse für Einsteiger*innen in seltenen Sprachen finden Sie unter *Andere Sprachen* auf der Homepage der vhs Paderborn www.vhs-paderborn.de – in Kooperation finden Sie hier Angebote in Chinesisch, Dänisch, Hebräisch, Koreanisch, Niederländisch, Persisch, Russisch, Schwedisch und Türkisch

Fotografieren statt knipsen

Fotokurs für Anfänger*innen

Herbert Franz Gruber

Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kamera kennt. Dabei ist es erstaunlich, was bei guter Bedienung heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Dieser Kurs vermittelt Einblicke in die digitale



und analogeameratechnik und stellt diese vergleichend gegenüber. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portraits, Blitzlichtfotografie, Nachtaufnahme, Naturdokumentation, Reportage und Effektfotografie werden mit ihren unterschiedlichen Erfordernissen an Fotograf*in und Kamera dargestellt. Fotografische Trägermedien wie Negativfilm, SW-Film, Dia, Infrarotfilm sowie elektronische Speicherformate und deren Hardware werden erklärt.

Hinweis: Für den Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Eine eigene Kamera, egal welcher Bauart und welchen Alters (bitte kein Smartphone!) ist von Vorteil.

9410 Beginn: 10.01.2022, 6 x montags, 19.30-21.00 Uhr
plus zwei Exkursionen am Wochenende
(Ort und Zeit nach Vereinbarung) (16 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

Verfahren im Kinderschutz – Infoveranstaltung für Vereine (in Kooperation mit dem Jugendamt des Kreises Paderborn)

Annabel Timmer

In der Jugendarbeit ist der Schutz von Kindern und Jugendlichen ein wichtiges Thema. Im Rahmen dieser Veranstaltungen informiert das Jugendamt des Kreises Paderborn Vereine und Institutionen in Bezug auf den Kinderschutz und den damit zusammenhängenden erweiterten Führungszeugnissen (vgl. § 72a SGB VIII i.V.m. § 30 BZRG) bzw. Unbedenklichkeitsbescheinigungen. Dabei geht es auch um Sensibilisierung für die Erkennung von Anzeichen einer möglichen Kindeswohlgefährdung sowie um das Recht auf Beratung gem. § 8b SGB VIII für Vereine und Institutionen, aber auch für Ehrenamtliche.



9411 Mittwoch, 27.10.2021, 17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Bereitschaftspflegefamilien bieten erste Hilfe für Kinder in Not – Infoveranstaltung in Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen Paderborn e.V. (SkF)

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.

9412 Mittwoch, 26.01.2022, 19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?

Johannes Kröger

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 hat der Übertragende? Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wer ist pflichtteilsberechtigt? Wie verhält es sich in nichtehelichen Partnerschaften? Wie berechnet sich die Erbschaftsteuer? Der Vortrag gibt Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht, weitere Themen sind Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.



9413 Mittwoch, 17.11.2021, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
5,00 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Sicherheitstipps für Senior*innen (in Zusammenarbeit mit der Kreispolizeibehörde Paderborn)

Randolf Latusek

„Man traut sich ja kaum noch auf die Straße!“ Haben Sie das nicht auch schon einmal gedacht? Die vielen reißerischen Berichte über Gewaltverbrechen lassen diesen Eindruck entstehen. Tatsächlich handelt es sich aber meist um spektakuläre Einzelfälle, bei denen alle Tatbeteiligten hauptsächlich junge Menschen sind. Dies bestätigen die polizeilichen Erkenntnisse Jahr für Jahr.



Ältere Menschen sind deutlich weniger gefährdet. Aufgrund ihrer Lebenserfahrung sind sie oft besonders vorsichtig und sicherheitsbewusst – und dennoch glauben einige, der scheinbar allgegenwärtigen Kriminalität hilflos gegenüberzustehen. Die Polizei

möchten Sie im Rahmen eines Vortrages mit hilfreichen, Erfolg versprechenden Tipps unterstützen, damit Sie es vermeiden, zum Opfer von Straftaten zu werden und Sie sich ganz den schönen Dingen des Lebens widmen können.

9414 Mittwoch, 17.11.2021, 15.00-16.00 Uhr (1 UStd.)

Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

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, die neugierig sind und sich fragen: Was kann so ein Smartphone Gutes für mich tun?



Der Kurs beginnt mit einem 45-minütigen Informationsteil, bei dem die wichtigsten Details zu den internetfähigen mobilen Endgeräten angesprochen und erklärt werden. Allgemeine Fragen können hier schon gestellt werden.

Im zweiten Teil setzt sich der Kursleiter einzeln mit Ihnen für die Dauer von 45 Minuten zusammen und beantwortet individuelle Fragen zu Ihrem Gerät. Sie bekommen Unterstützung bei der Navigation durch die Menüs, Unterverzeichnisse, Apps und Stores. Am Ende des Kurses wissen alle besser mit dem Smartphone umzugehen und es für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen. So gehen demographischer Wandel und Digitalisierung zusammen.

Die Einzeltermine werden vor Ort abgestimmt und finden direkt im Anschluss und an weiteren Tagen statt. Es ist hilfreich, wenn Sie sich vor dem Kurs Gedanken machen, welche Fragen Sie gerne beantwortet haben möchten. Notieren Sie sich diese Fragen und bringen Sie Ihre Notizen mit.

9415 Freitag, 29.10.2021, 10.00-10.45 Uhr

plus 45 Minuten Einzelberatung nach Vereinbarung (2 UStd.)

Begegnungsstätte Mühlenstraße
30,50 Euro (keine Ermäßigung)

Sie sind auf der Suche nach einem Geschenk und haben das Passende noch nicht gefunden? Wie wäre es mit einer Bildungsveranstaltung der Volkshochschule? Sie können direkt einen Kurs für jemanden buchen oder bei der vhs Paderborn einen Geschenkgutschein über einen von Ihnen gewählten Betrag ausstellen lassen. Das Team der vhs berät Sie gerne!

Bestattungsvorsorge – Ihre Fragen rechtzeitig umfassend und kompetent geklärt

Franz-Josef Grundmann

Der Tod kommt in den meisten Fällen unverhofft. Dieser Vortrag informiert über mögliche Formen der Vorsorge, um eine Beisetzung wie einst gewünscht zu bekommen und durchzusetzen.



9416 Mittwoch,
09.02.2022, 18.00-19.00 Uhr (1 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Erste Hilfe am Kind

Beatrix Wagemeyer

Dieses Angebot richtet sich nicht nur an Eltern und Großeltern, sondern an alle, die mit Kindern in einem privaten oder beruflichen Umfeld zu tun haben. Die Referentin, Leiterin des Rotkreuz-Ortsvereins Lichtenau, behandelt typische Notfälle im Säuglings- und Kindesalter und zeigt auf, wie man bei kleinen Unfällen oder Verletzungen sofort sinnvoll reagieren kann.



9418 Samstag, 14.05.2022, 09.00-11.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Hund und Kind – ein starkes Team! (für Kinder von 5 bis 10 Jahren)

Susanne Tingelhoff

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

An diesem Nachmittag lernen die Kinder Phobie kennen. Phobie gehört einer seltenen Rasse an: Sie ist ein Barbet und hat ein lockiges, weiches, braunes Fell. Der



ausgebildete Therapiehund hilft dabei, Kindern die zwölf goldenen Regeln im Umgang mit einem Hund beizubringen.

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

9419 Samstag, 06.11.2021, 14.00-15.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
8,80 Euro (keine Ermäßigung)

Keine Angst vorm großen Hund Tiergestützte Therapie bei Angst vor Hunden

Susanne Tingelhoff

Rund 11 Millionen Hunde gibt es in Deutschland. Man begegnet ihnen überall. Oft sind Hunde die besten Freunde der Menschen – aber nicht immer. Bekanntlich kann es im Umgang mit Hunden zu Missverständnissen kommen, die meist aufgrund mangelnder Kenntnisse tierischer Verhaltensweisen entstehen. Mit den schlechten Erfahrungen entsteht dann bei vielen Menschen Angst.



Susanne Tingelhoff und ihre ausgebildete Therapiehündin Phibie bringen im Rahmen dieses Workshops Menschen den Umgang und das Verhalten von Hunden näher. Die Anwesenden erhalten eine gute Grundlage, Hunde besser zu verstehen und einzuschätzen, ihnen angstfrei zu begegnen, aber auch die Tiere zu respektieren.

9420 Freitag, 05.11.2021, 17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
8,80 Euro (keine Ermäßigung)

Fachgerechter Gehölzschnitt – Ziergehölze, Obstbäume, Sträucher und formale Hecken pflegen

Herbert Franz Gruber

Damit die Gehölzpflege im Garten nicht als „Hausmeisterschnitt“ belächelt wird, sind einfache Regeln erlernbar, die auf das natürliche Verzweigungssystem der unterschiedlichen Gehölzarten und Sorten Rücksicht nehmen. Im Kurs wird aufgezeigt, welche Gehölze sich



für den Formschnitt eignen und welche nicht. Es wird erklärt, wie Blütensträucher durch konsequente Verjüngung alle Jahre wieder zu üppigem Flor gebracht werden können. Nicht zu vergessen ist der regelmäßige und sichere Ertrag der Obstgehölze – auch hier kann die fachgerecht eingesetzte Schere vieles bewirken. Nach einer theoretischen Einführung im Kursraum wird der Gehölzschnitt im Garten praktisch geübt.

9422 Freitag, 15.10.2021, 19.30-21.00 Uhr
Samstag, 16.10.2021, 13.00-16.00 Uhr (6 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
18,50 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Rosenpflege und Rosenschnitt – Praxiskurs mit theoretischer Einführung

Herbert Franz Gruber

Ein Garten ohne Rosen ist für viele Pflanzenfreund*innen undenkbar. Doch die „Königin der Blumen“ gilt auch als anspruchsvolle Diva, die ständig gehegt werden muss. Dieser Kurs zeigt, dass die Freude an Rosen nicht mit aufwändiger Arbeit verbunden sein muss, wenn wenige



Grundlagen beherrscht werden. Beschrieben werden die unterschiedlichen Rosenklassen: Beetrosen, Edelrosen, Kleinstrauchrosen, Strauchrosen und Kletterrosen sowie die Erfordernisse ihrer Behandlung. Die wichtigsten Rosenkrankheiten und deren Vorbeugung und Bekämpfung werden ebenso dargestellt wie empfehlenswerte, robuste Sorten. Woran erkennt man beim Kauf eine gute, geeignete Rosensorte? Am Samstag wird der richtige Rosenschnitt praktisch geübt.

9423 Freitag, 11.03.2022, 19.30-21.00 Uhr
Samstag, 12.03.2022, 13.30-15.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße 14,70 Euro
(keine Ermäßigung)

Vamos a cocinar! Kolumbianische Küche kennenlernen

Carmen Wagner

¡Hola! – Sie lernen Spanisch? Oder interessieren sich für die Küche anderer Länder? Dieser Kursabend unter engagierter muttersprachlicher Leitung entführt Sie in die Welt der kolumbianischen Küche. Gemeinsam werden Sie folgende landestypische Gerichte kochen und genießen:



- Crema de tomate
- Lomito al whisky, pure de papas y ensalada de zanahoria y remolacha
- Tajadas de plátanos y suero
- Crema de mango con requesón

Lassen Sie sich von diesen Köstlichkeiten überraschen. Buen provecho!

9424 Freitag, 14.01.2022, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)
 Realschule Lichtenau
 26,40 Euro (keine Ermäßigung)

Angstfreier und entspannter am Tag und in der Nacht

Bettina Kilianski-Witthut

Gehören Sie auch zu denen,
 - deren Gedanken sowohl am Tag als auch vor allem in der Nacht immer wieder kreisen, ohne dass sie zur Ruhe kommen,

- die tagsüber und auch nachts sehr angespannt sind und sich viele Sorgen machen,

- die allein bei dem Gedanken an das abendliche Einschlafen Ängste und Befürchtungen entwickeln,

- die vor Sorgen und Ängsten nachts mehrfach aufwachen und nicht mehr einschlafen können?



Dann sind Sie hier richtig: An diesem Abend erwarten Sie viele Anregungen, Tipps und einige Übungen, um besser zur Ruhe zu kommen, Ängste besser überwinden zu können und die eigene Schlafhygiene zu verbessern. Zusätzliches Informationsmaterial ist in der Kursgebühr inkludiert.

9426 Mittwoch, 10.11.2021, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
 Begegnungsstätte Mühlenstraße
 16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tauchen Sie ein in das Paradies der Duftöle – mit Düften aus der Natur entspannen lernen

Irene Urich

An diesem Abend lernen Sie die wichtigsten Düfte gegen Stress und Schlafstörungen kennen. Die ätherischen Öle werden aus verschiedenen aromatischen Pflanzenteilen gewonnen und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie. Sie können leichter loslassen,



sich entspannen und besser ein- und durchschlafen. Gemeinsam werden wir natürliche Bio-Duftprodukte wie Raumspray, Body-Scrub /Peeling, Badesalz sowie ein Getränk zum Entspannen herstellen und viele Duft-Entspannungsübungen erlernen, die Sie dann in Beruf und Alltag einsetzen können. In der Kursgebühr sind 12,00 Euro für Öle etc. enthalten.

9427 Freitag, 05.11.2021, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Klang und Klangschalen – Entspannung auch bei Verspannungen und Schmerzen

Irene Urich

Viele Studien belegen, dass in der Entspannung Schmerzen weniger spürbar sind. Schmerzen beeinflussen unseren Alltag erheblich. In diesem Kurs lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das Gesunde und fördern die Entspannung im ganzen Körper. Sie erhalten die Möglichkeit,

die Schwingungen der Klangschalen am Körper zu spüren und zu erleben. Probieren Sie neue Wege aus. Die sanften Klänge und Vibrationen der Klangschale unterstützen Sie dabei, den Weg in Ihre eigene Tiefenentspannung zu finden.

Klangschalen stehen im Seminar zur Verfügung, deren Nutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

9428 Freitag, 18.03.2022, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
23,00 Euro (keine Ermäßigung)



Turnen für Eltern und Kinder (ab 3 Jahren)

Barbara Daum

Die Freude an Bewegung und Körperbeherrschung als gemeinsames Erlebnis von Eltern und Kindern – eine bessere Einführung in den Sport gibt es nicht! Eltern erfahren in diesem Kurs, was für eine kindgerechte Sport-erziehung wichtig ist.

9432 BEGINN: 28.10.2021,
8 x donnerstags,
16.00-17.00 Uhr (11 UStd.)
Realschule Lichtenau,
34,10 Euro (keine Ermäßigung)



- 9433** BEGINN: 13.01.2022, 12 x donnerstags,
16.00-17.00 Uhr (16 UStd.)
Realschule Lichtenau, 49,10 Euro (keine Ermäßigung)

Dehnen, strecken, recken!

Heike Zenner

Nach einer kurzen Aufwärmphase wird insbesondere die Schulter- und Rückenmuskulatur gedehnt und gekräftigt, um so Verspannungen und den daraus entstehenden Beschwerden entgegenzuwirken. Durch diese Art der Bewegung und Entspannung fördern die



Teilnehmenden die Flexibilität und Kräftigung von Muskeln, Sehnen und Gelenken. Ziel ist es, sich fitter zu fühlen und Verspannungen durch beruflichen Stress abzubauen.

- 9434** BEGINN: 09.09.2021, 12 x donnerstags,
19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
Turnhalle der Kilian-Grundschule,
51,40 Euro (ermäßigt: 37,80 Euro)

- 9435** BEGINN: 13.01.2022, 10 x donnerstags,
19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)
Turnhalle der Kilian-Grundschule,
42,30 Euro (ermäßigt: 31,25 Euro)

- 9436** BEGINN: 05.05.2022, 5 x donnerstags,
19.00-20.00 Uhr (7 UStd.)
Turnhalle der Kilian-Grundschule,
22,80 Euro (ermäßigt: 16,85 Euro)

ETB® – European TAEBO

Irena Barhoumi

TAEBO ist Spaß, Fitness, Gesundheit, an Grenzen stoßen – kurz: ein Rundumschlag, der den ganzen Körper auf Vordermann bringt.

Die ETB® Grundtechniken und Kombinationen ähneln denen des Kampfsports und des Aerobic. Es wird mit Musik trainiert, jeder bestimmt individuell seine Pausen und sein Trainingslevel. Damit ist TAEBO für alle geeignet, nur etwas Kondition und Durchhaltevermögen sollte man mitbringen!



- 9437** BEGINN: 16.09.2021, 12 x donnerstags,
19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
Realschule Lichtenau, 36,30 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)
- 9438** BEGINN: 13.01.2022, 12 x donnerstags,
19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
Realschule Lichtenau, 36,30 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

9439 BEGINN: 28.04.2022, 7 x donnerstags,
19.00-20.00 Uhr (9 UStd.)
Realschule Lichtenau, 20,90 Euro (ermäßigt: 13,25 Euro)

Wandern und dabei mehr über Wildkräuter und ihre Verwendung erfahren

Miriam Rebbe

Lust auf einen Ausflug bzw. eine kleine Wanderung am Wochenende um dabei mehr über heimische Wildkräuter und ihre Anwendung zu erfahren? Gehen Sie mit einer ausgebildeten Pflanzenheilkundlerin auf Entdeckungstour. Der ausgewählte Rundwanderweg eignet sich ideal



für alle, die saisonale Wild- und Heilkräuter kennenlernen möchten. Die Teilnehmenden erfahren einiges über Erscheinungsformen und Verwechslungsmöglichkeiten und lernen, wie man die Kräuter am besten sammelt und wie sie in der Volksmedizin und in der Küche verwendet werden können. Auf dem Weg können in entspannter Weise ihre eigenen Fragen geklärt bzw. vorhandenes Wissen erweitert werden. Um ein schönes, lehrreiches Ausflugserlebnis zu gewährleisten, wettergerechte Kleidung und gutes Schuhwerk bitte nicht vergessen!

9441 Samstag, 18.06.2022, 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“
10,00 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Atteln

Basisches Intervallfasten – Einfach gesund und effektiv abnehmen

Anna Willeke-Schlichting

Sie suchen eine unkomplizierte Methode Pfunde zu verlieren? Dann ist die Kombination von Intervallfasten (eine Esspause am Tag) und Mahlzeiten mit einem hohen Anteil an basischen Lebensmitteln bzw. einer basischen Lebensweise vielleicht genau das Richtige für Sie!



Ohne große Lebensumstellung kann man so gesund und schmackhaft abnehmen. Gewichtsreduktion leicht gemacht!

9449 Dienstag, 15.03.2022, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
9,90 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Gemütliche Radtour für Familien „Erlebnispunkte entlang der lebendigen Altenau“

Die 15 km lange, leichte Radtour rund um die Altenau lädt Familien ein, Erlebnispunkte an der Altenau zu entdecken. Gemeinsam lässt sich bei dieser vom ADFC geführten Radwanderung die Landschaft an der Altenau entdecken, dabei machen ganz besondere Tierskulpturen auf die Erlebnispunkte aufmerksam.



WICHTIG: Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, es besteht für alle Teilnehmenden Helmpflicht! Kinder dürfen nur in Begleitung Erwachsener teilnehmen und sollten die Radfahrprüfung abgelegt haben. Individuell benötigte Verpflegung und Getränke sind selbst mitzubringen.

Veranstalter: Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge, Stadt Lichtenau

9450 Samstag, 14.05.2022, 14.00-18.00 Uhr (5 UStd.)
Naturbad Atteln (Parkplatz),
5,00 Euro (ermäßigt: 3,00 Euro)
Eine vorherige Anmeldung bei der VHS Lichtenau (Vermittlerin) ist erforderlich.

Bogenschießen für Kinder und Jugendliche (8-14 Jahre)

Klemens Schmelter

Dieses Schnupperangebot zum pädagogischen Bogenschießen bietet interessierten Schüler*innen ein unvergessliches Erlebnis und wird ihnen viel Freude bereiten.



Während sie spielerisch erste Grundlagen der Bogenschießtechnik erlernen und dabei Spaß haben, bietet pädagogisches Bogenschießen ganz nebenbei auch andere positive Effekte: Die Kinder und Jugendlichen stärken ihre Konzentrationsfähigkeit, sie üben, sich auf ein Ziel zu fokussieren, und nehmen bewusst ihre Körperspannung wahr. Sie üben, ihren Geist zur Ruhe zu bringen, zu warten, bis sie an der Reihe sind, und schließlich dann loszulassen. Bei steigenden Anforderungen im Schulall-

tag, die insbesondere Sozialkompetenz, Stressresistenz und effektives Handeln von den Schüler*innen erfordern, kann Bogenschießen somit dazu beitragen einen klaren Kopf zu bewahren und sich zu fokussieren, aber auch sich entsprechend zu entspannen.

9451 Samstag, 07.05.2022, 09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
Altenauhalle Atteln
49,90 Euro (keine Ermäßigung)

Intuitives Bogenschießen für Erwachsene – Schnupperkurs

Klemens Schmelter

Haltung einnehmen, sich aufs Wesentliche konzentrieren und den Stress hinter sich lassen: Bogenschießen macht's möglich. In diesem Schnupperangebot 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 zur Unterstützung beim Finden des eigenen Stils. Eine neue Sicht auf Begriffe wie Intuition, Entspannung und Gelassenheit, Aufmerksamkeit und Freude soll bei diesem Kursangebot eröffnet werden. Sie werden feststellen: Mit Pfeil und Bogen kann man ganz nebenbei auch einen Volltreffer für die eigene Gesundheit landen.

9452 Samstag, 07.05.2022, 15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
Altenauhalle Atteln
49,90 Euro (keine Ermäßigung)

Wochenendworkshop „Mit Acrylmalerei in Unterwasserwelten abtauchen“

Mareen Kloppenburg

Tauchen Sie ein in die farnefrohe Welt der Acrylmalerei und lernen Sie die verschiedenen Gestaltungstechniken kennen. Erforschen Sie mit bunten Farben Ihre persönlichen Eindrücke von (Unter-)Wasserwelten. Ob Erinnerungen vom Urlaub am



Meer, dem Spaziergang am See, dem Tauchen unter Wasser oder an Meereslebewesen - was auch immer Sie fasziniert: Lassen Sie Ihre Gedanken fließen. Ihre Vorstellungen können Sie individuell umsetzen, sei es gegenständlich oder abstrakt. Als Anregung können gerne Fotografien vom Wunschmotiv mitgebracht werden.

9453 Freitag, 08.04.2022, 18.00-19.30 Uhr
Samstag, 09.04.2022, 10.00-14.15 Uhr
Sonntag, 10.04.2022, 10.00-14.15 Uhr
(12 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
27,50 Euro (keine Ermäßigung)

Wochenendworkshop „Unsere Haustiere in Farbe“ – Acrylmalerei, auch für Einsteiger*innen

Mareen Kloppenburg

Ob klein, ob groß, vier Beine oder zwei Flügel – eines ist klar: Unsere Haustiere bringen Farbe in unser Leben! In diesem Seminar geht es darum, mit Acrylmalerei eines unserer Tiere auf der Leinwand besonders farbenfroh darzustellen. Dabei lernen die Teilnehmenden auch verschiedene Gestaltungstechniken kennen. In eigener Kreativität kann so eine höchst individuelle, selbstgestaltete Deko für das eigene Zuhause erstellt werden, die sich auch wunderbar an Tierhaltende oder Tierfreund*innen, z.B. zu Weihnachten, verschenken lässt.

9454 Freitag, 19.11.2021, 18.00-19.30 Uhr
Samstag, 20.11.2021, 10.00-14.15 Uhr
Sonntag, 21.11.2021, 10.00-14.15 Uhr
(12 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
27,50 Euro (keine Ermäßigung)

Wochenendworkshop Nähen

Sabine Hillemeier

Sich selbst etwas nähen, aber wie? Sie haben eine kreative Idee und möchten sie professionell umsetzen? Ein Unikat statt gekaufte Massenware – hier erfahren Sie, wie es richtig gemacht wird: Viele Tipps und Tricks der erfahrenen, fachkundigen Kursleiterin und das gemeinsame Nähen in kleiner, netter Runde bringen Sie Schritt für Schritt Ihrem individuellen Wunschteil näher, das Sie nach diesem kompakten Wochenende stolz Ihren Lieben präsentieren können.



Eine eigene Nähmaschine ist mitzubringen.

9456 Samstag, 06.11.2021, 11.00-12.30 Uhr
Sonntag, 07.11.2021, 10.00-16.30 Uhr
(10 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
31,90 Euro (keine Ermäßigung)

„Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann?“ – Vorsorgen, aber wie?

Barbara Heusipp

Es kann jederzeit passieren, dass durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation eine Situation entsteht, 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. Die erfahrene Referentin erläutert Ihnen Möglichkeiten der Vorsorge und stellt entsprechendes Informationsmaterial zur Verfügung.

9457 Mittwoch, 09.03.2022, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Reise durch die schottischen Whisky Regionen

Matthias Hannmann

Kommen Sie mit auf eine Reise durch die verschiedenen schottischen Whisky-Regionen. Beim Tasting erhalten Sie Informationen zu den einzelnen Whisky-Sorten, zur Geschichte und zu den Herstellungsverfahren. Ein Angebot für alle Whisky-Liebhaber*innen oder die es werden möchten.

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

9458 Samstag, 16.10.2021, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Historischer Speiker, Atteln
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das flüssige Gold der grünen Insel: Irish Whiskey

Matthias Hannmann

Ein „Irish Whiskey Tasting“ für alle Liebhaber*innen der weichen und milden Malt Whiskeys. Durch viele Neugründungen in Irland ist hier der Whiskeymarkt sehr stark in Bewegung. Es gibt eine Vielzahl neuer Abfüllungen zu entdecken.



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

9459 Samstag, 22.01.2022, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Historischer Spieker, Atteln
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Grundsteinheim

Der Weg des Wassers: Was passiert mit unserem Abwasser? – Führung in der Kläranlage Grundsteinheim

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, was eigentlich mit dem Abwasser passiert, wenn es im Abfluss verschwunden ist? In Lichtenau kümmern sich die Stadtwerke um die Abwasserentsorgung und vor allem die Wiederaufbereitung des wertvollen Rohstoffes. Bei einer exklusiven



Führung durch die Kläranlage Grundsteinheim gewähren Ihnen die Stadtwerke Lichtenau einen Einblick in den sonst verborgenen Ablauf der Wiederaufbereitung. Erfahren Sie mehr über das raffinierte Zusammenspiel von technischen und biologischen Verfahren und wie aus Abwasser wieder sauberes Wasser wird.

9460 Freitag, 25.03.2022, 15.00-16.00 Uhr (1 UStd.)
Kläranlage Grundsteinheim
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich.

Rückenfitness

Agnes Sintara

In diesem Kurs wird durch gezielte Übungen die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und die Koordination verbessert. So kann ein idealer Ausgleich zu den vielfältigen Belastungen im Alltag und Beruf geschaffen werden.



9461 BEGINN: 08.09.2021, 12 x mittwochs,
18.30-19.30 Uhr (16 UStd.)
ehemalige Grundschule Grundsteinheim,
49,10 Euro (ermäßigt: 35,50 Euro)

9462 BEGINN: 12.01.2022, 12 x mittwochs,
18.30-19.30 Uhr (16 UStd.)
ehemalige Grundschule Grundsteinheim,
52,10 Euro (ermäßigt: 37,65 Euro)

9463 BEGINN: 27.04.2022, 12 x mittwochs,
18.30-19.30 Uhr (16 UStd.)
ehemalige Grundschule Grundsteinheim,
37,10 Euro (ermäßigt: 26,90 Euro)

Hatha-Yoga

Karoline Brand

Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg in Yoga. Die durchgeführten Übungen dienen schwerpunktmäßig der Stärkung der Rückenmuskulatur. So werden leichte Beschwerden gelindert, die durch Bewegungsdefizite verursacht worden sind. Nicht zuletzt wird die allgemeine Beweglichkeit gefördert. Bei akuten Rückenproblemen holen Sie bitte vor der Teilnahme ärztlichen Rat ein.



Bei akuten Rückenproblemen holen Sie bitte vor der Teilnahme ärztlichen Rat ein.

9464 BEGINN: 06.09.2021, 5 x montags,
18.30-20.00 Uhr (10 UStd.)
ehemalige Grundschule Grundsteinheim,
38,20 Euro (keine Ermäßigung)

9465 BEGINN: 10.01.2022, 6 x montags,
18.30-20.00 Uhr (12 UStd.)
ehemalige Grundschule Grundsteinheim,
45,70 Euro (keine Ermäßigung)

9466 BEGINN: 25.04.2022, 6 x montags,
18.30-20.00 Uhr (12 UStd.)
ehemalige Grundschule Grundsteinheim,
45,70 Euro (keine Ermäßigung)

Henglarn

Swing to be fit – Hula Hoop Fitness

Anja Bräutigam

Hooping oder Hullern ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor. Es kräftigt und formt die Muskulatur von Bauch, Beinen, Gesäß, Beckenboden, Rücken und Armen, inklusive der Tiefenmuskulatur.

Gleichzeitig werden Fettverbrennung und Stoffwechselfunktionen angeregt. Ein Workout mit Spaßfaktor für Einsteiger*innen (der Reifen sollte schon für eine kurze Zeit oben gehalten werden können) und für



Fortgeschrittene. Wenn bei den Teilnehmenden verfügbar, werden zudem Brasils in das Training integriert.

Bitte bringen Sie einen Hula Hoop Fitnessreifen (mind. 1,2 kg) sowie Brasils (soweit vorhanden) mit.

9467 BEGINN: 26.10.2021, 6 x dienstags,
19.00-20.00 Uhr (8 UStd.)
Sportheim Henglarn, 26,70 Euro (ermäßigt: 19,90 Euro)

Miniworkshop: Erste Hilfe bei Rücken-, Nacken- und Gelenksbeschwerden

Anna Willeke-Schlichting

Hilfe zur ersten Selbsthilfe! Die erfahrene Dorntherapeutin und Heilpraktikerin zeigt in diesem Kompaktseminar auf, wie Sie durch einfache Übungen, unterstützt durch Mittel aus der Naturheilkunde, Schmerzen und Beschwerden selbst lindern und aktiv ihre Beweglichkeit fördern können.



9468 Dienstag, 09.11.2021, 17.30-19.45 Uhr (3 UStd.)
Sportheim Henglarn, 9,90 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich

Fit und aktiv – trainiert und entspannt durchs Leben

Christiane Wiemuth

Wer auch im fortgeschrittenem Alter noch kräftige Muskeln und Gelenke haben möchte, sollte mit dem Training immer am Ball bleiben. Ein Fitnessprogramm aus Ausdauer (Minimum), Bewegung und Kräftigung kann dabei unterstützen. Wer rastet, der rostet! Verschiedene Übungen mit diversen Kleingeräten bieten ein Abwechslungsreiches Training. Neben der Muskelkräftigung werden auch Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit gefördert. Durch diese Komponenten kann das Sturz- und Frakturrisiko gemindert werden, um möglichst lange fit und mobil zu bleiben. Ein ideales Training für Frauen und Männer!



9469 BEGINN: 22.09.2021, 9 x mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (12 UStd.)
Sportheim Henglarn, 37,10 Euro (ermäßigt: 26,90 Euro)

9470 BEGINN: 19.01.2022, 15 x mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (20 UStd.)
Sportheim Henglarn, 61,10 Euro (ermäßigt: 44,10 Euro)

Der Weg des Wassers: Was passiert mit unserem Abwasser? – Führung in der Kläranlage Altenautal

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, was eigentlich mit dem Abwasser passiert, wenn es im Abfluss verschwunden ist? In Lich-

tenau kümmern sich die Stadtwerke um die Abwasserentsorgung und vor allem die Wiederaufbereitung des wertvollen Rohstoffes. Bei einer exklusiven Führung durch die Kläranlage Altenautal in Henglarn gewähren Ihnen die Stadtwerke Lichtenau einen Einblick in den sonst verborgenen Ablauf der Wiederaufbereitung. Erfahren Sie mehr über das raffinierte Zusammenspiel von technischen und biologischen Verfahren und wie aus Abwasser wieder sauberes Wasser wird.



9471 Freitag, 29.10.2021, 15.00-16.00 Uhr (1 UStd.)

Kläranlage Altenautal
entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich.

Weiden-Weihnacht

Claudia Gensch

Das Arbeiten mit Weiden hat eine mehr als 2000 Jahre alte Tradition und fasziniert noch heute. Die Gestaltungsmöglichkeiten dieser uralten Kulturtechnik sind unendlich. Diesmal geht es um Sterne, Kugeln, Tannenbäume – unter fachkundiger Anleitung werden die Grundtechniken vermittelt und dabei aus Weide dekorative Objekte für den gemütlichsten Teil des Jahres gefertigt. Je nach eigenen kreativen Wünschen können diese mit Bändern, Zapfen oder Lichterketten verziert werden. So haben Sie eine individuelle und selbstgestaltete Deko für Ihr Zuhause, die sich auch wunderbar als kleines weihnachtliches Geschenk eignet (Lichterketten bitte mitbringen).



Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist Dienstag, 09.11.2021, da die Weiden zehn Tage vor Kursbeginn eingeweicht werden müssen.

9472 Freitag, 19.11.2021, 17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)

Altes Bauernhaus, Kirchstraße 16, Henglarn

31,10 Euro (keine Ermäßigung)

Gartendekorationen aus Weide

Claudia Gensch

Die Gartensaison ist eröffnet: Rankgerüste, Blumenstecker, Ihren Ideen sind kaum Grenzen gesetzt. Die erfahrene Kursleiterin mit Fortbildungen im In- und Ausland vermittelt Ihnen in einem alten

Bauernhaus die Grundtechniken des Korbflechtens, einer faszinierenden Kulturtechnik mit mehr als 2000-jähriger Tradition. Am Ende des Kurses werden Sie stolz ein Unikat nach Hause tragen.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist Dienstag, 01.03.2022, da die Weiden zehn Tage vor Kursbeginn eingeweicht werden müssen.

9473 Freitag, 11.03.2022, 17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
Altes Bauernhaus, Kirchstraße 16, Henglar
31,10 Euro (keine Ermäßigung)

Herbram

Der Weg des Wassers: Wo kommt unser Trinkwasser her? – Führung im Wasserwerk Buchlieth

Stadtwerke Lichtenau GmbH

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie eigentlich das Trinkwasser in die Leitung kommt? In Lichtenau kümmern sich die Stadtwerke um die Wasserversorgung. In dieser exklusiven Führung im normalerweise öffentlich nicht zugänglichen Wasserwerk erhalten Sie Einblicke in die Rohwassergewinnung, die verschiedenen Aufbereitungsstufen in den technischen Anlagen bis hin zur Speicherung und Verteilung des fertigen Trinkwassers. Verfolgen Sie mit uns den Weg des Wassers!



9474 Freitag, 06.05.2022, 15.00-16.00 Uhr (1 UStd.)
Wasserwerk Buchlieth
entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich.
Bitte festes Schuhwerk tragen.

Holtheim

Wir bleiben fit – reger Körper und wacher Geist

Christiane Wiemuth

Fitness für Frauen und Männer ab 55 plus – vor allem auch für noch fit gebliebene Senior*innen. Bewegung hilft dabei, auch in fortgeschrittenem Alter fit zu bleiben, gesünder zu leben und das Wohlbefinden zu steigern. Jede Bewegung zählt für Körper und Geist um den privaten und



beruflichen Alltag bestens zu meistern. Fitnessübungen werden mit verschiedenen Kleingeräten wie Redondobällen, Röhrenbändern, Rubberbändern, Gewichten, Pezzibällen, Schwingstäben und noch vielem mehr durchgeführt. Die Kursleiterin legt Wert auf ein abwechslungsreiches Training und möchte ihre Teilnehmenden immer wieder überraschen.

Mit Bewegung und Musik gibt es eine Menge Spaß beim Sport, denn auch ausgiebiges Lachen steht ganz oben auf dem Trainingsplan.

9476 BEGINN: 20.09.2021, 9 x montags,
09.00-10.00 Uhr (12 UStd.)
Gymnastikhalle Holtheim,
37,10 Euro (ermäßigt: 26,90 Euro)

9477 BEGINN: 17.01.2022, 15 x montags,
09.00-10.00 Uhr (20 UStd.)
Gymnastikhalle Holtheim,
61,10 Euro (ermäßigt: 44,10 Euro)

Iggenhausen

ETB® – European TAEBO

Irena Barhoumi

TAEBO ist Spaß, Fitness, Gesundheit, an Grenzen stoßen – kurz: ein Rundumschlag, der den ganzen Körper auf Vordermann bringt.

Die ETB® Grundtechniken und Kombinationen ähneln denen des Kampfsports und des Aerobic. Es wird mit Musik trainiert, jeder bestimmt individuell seine Pausen und sein Trainingslevel. Damit ist TAEBO für alle geeignet, nur etwas Kondition und Durchhaltevermögen sollte man mitbringen!



9493 BEGINN: 15.09.2021, 12 x mittwochs,
19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)
Feuerwehrgerätehaus Iggenhausen
57,50 Euro (keine Ermäßigung)

Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen

Sie möchten lernen, wo Sie wollen? Dann kann ein Webinar oder ein Online-Kurs genau das Richtige für Sie sein. Während der letzten Monate hat sich das Portfolio an digitalen Bildungsveranstaltungen bei der Volkshochschule Paderborn qualitativ und quantitativ stetig weiterentwickelt. Zu den eigenen Veranstaltungen kommen weitere in Kooperation mit externen Webinar-Anbietern aus der vhs-Familie wie etwa dem digitalen Wissenschaftspro-

gramm „vhs•wissen live“, „vhs.Webinare“ der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V. sowie dem Deutschen Volkshochschulverband. Der Mehrwert für Sie besteht darin, dass Sie bequem von jedem beliebigen Ort aus hochkarätige Live-Vorträge von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend mitdiskutieren oder über verschiedene digitale Konferenz-Tools oder die vhs.cloud ihren Kurs mobil besuchen können. Bei den in den Zweigstellenprogrammen publizierten Online-Veranstaltungen handelt es sich um eine kleine Auswahl, die das jeweilige Programm sinnvoll ergänzen und den Appetit anregen soll. Mehr Online-Veranstaltungen und weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-paderborn.de.



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

Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Das Coverbild und das Porträtfoto zu 9401 wurden vom Referenten Dr. Matthias Preißler zur Verfügung gestellt. Das Foto zu 9472 stammt von der Dozentin Claudia Gensch. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt.

Quellenangabe weiterer Bilder:

pixabay.com: 4233 Neri Vill, 4471 RGY23, 4471 Hikmat Nabiyev, 9405 Ulrike Leone, 9406 Klaus-Uwe Gerhardt, 9409 Astrid Schmid, 9410 Gerd Altmann, 9411 Mylene2401, 9412 Pexels, 9415 Rupert B., 9416 Richard Mcall, 9418 Alexas Fotos, 9419 Steffen L., 9420 Vicki Hamilton, 9422 Manfred Richter, 9423 Arturs Budkevics, 9426 Malik M Imran, 9427 Marina Pershina, 9428 K.Newman, 9432 Alexas Fotos, 9434 NatureFriend, 9437 OpenClipart-Vectors, 9441 Manfred Richter, 9450 Sabine van Erp, 9451 Kevin Phillips, 9452 Meeressterne, 9453 Peter Kraayvanger, 9456 Céline Martin, 9458 Waldrebell, 9460 Thomas Hoang, 9464 Peggy und Marco Lachmann-Anke, 9469 Janeb13, 9471 Thomas Hoang, 9474 Moritz320, 9476 Lena Helfinger

Pexels: 9407 Daniel Wander, 9408 Oleg Magni, 9413 Matthias Zomer, 9424 Juan Pablo Serrano Arenas, 9449 Mat Brown, 9457 Andrea Piacquadio, 9461 Ketut Subiyanto, 9467 Karolina Grabowska, 9468 Karolina Grabowska

Unsplash: 9414 Nick Karvounis

Verzeichnis der Kursleitenden

Barhoumi, Irena	9437- 9439, 9493
Bergen, Petra.....	9408
Brand, Karoline.....	9464- 9466
Bräutigam, Anja.....	9467
Daum, Barbara	9432, 9433
Gensch, Claudia.....	9472, 9473
Gruber, Herbert Franz.....	9410, 9422, 9423
Grundmann, Franz-Josef	9416
Hannmann, Matthias	9458, 9459
Heusipp, Barbara	9457
Hillemeyer, Sabine.....	9456
Jansen, Deborah	4233, 4234, 4344, 4345
Kaiser, Udo	9405, 9407
Kilianski-Witthut, Bettina	9426
Kloppenburger, Mareen.....	9453, 9454
Klüe, Andreas	9406
Krinn, Benedikt.....	9415
Kröger, Johannes	9413
Latusek, Randolph	9414
Naturpark Teutoburger Wald	9450
Preißler, Dr. Matthias	9401- 9403
Rebbe, Miriam.....	9441
Rodehuts Kors, Nguyet.....	4471
Schmelter, Klemens.....	9451, 9452
Sintara, Agnes.....	9461- 9463
Sozialdienst katholischer Frauen.....	9412
Stadtwerke Lichtenau GmbH.....	9460, 9471, 9474
Timmer, Annabell.....	9411
Tingelhoff, Susanne.....	9419, 9420
Urich, Irene	9427, 9428
Wagemeyer, Beatrix	9418
Wagner, Carmen.....	9409, 9424
Wiemuth, Christiane	9469, 9470, 9476, 9477
Willeke-Schlichting, Anna.....	9449, 9468
Zenner, Heike	9434- 9436

NEUE KURSLEITUNGEN WILLKOMMEN!

Verfügen auch Sie über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten, die Sie gerne weitergeben würden? Neben fachlicher Kompetenz haben Sie zudem pädagogisches Talent und das Unterrichten würde Ihnen Spaß machen? Dann sollten wir uns unbedingt kennen lernen! Die vhs ist immer auf der Suche nach interessanten Themen und neuen Dozent*innen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und sind gespannt auf Ihre persönliche Kursidee.

Bei inhaltlichen Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte an die für die pädagogische Planung zuständige Fachbereichsleiterin Alexandra Stössel, die Sie unter Tel. 05251 88-14310 oder per E-Mail a.stoessel@paderborn.de erreichen können.

Stichwortverzeichnis

Acrylmalerei.....	9453f.
Altbausanierung	9407
Archäologische Denkmäler; Exkursionen.....	9401ff.
Ausländische Küche.....	9424
Bereitschaftspflegefamilien	9412
Besichtigung.....	9460, 9471, 9474
Bestattungsvorsorge	9416
Betreuungsverfügung	9457
Bogenschießen.....	9452
Bogenschießen für Kinder	9451
Dehnen	9434- 9436
Eltern und Kind Turnen.....	9432f.
Entspannung	9427f., 9464ff.
Erste Hilfe am Kind.....	9418
Excel.....	9408
Fitness	9437ff., 9467ff., 9476f., 9493
Fotografieren	9410
Gehölzschnitt	9422
Gymnastik	9434ff., 9461ff., 9467ff., 9476f.
Hatha-Yoga.....	9464ff.
Hausbau	9405
Hula-Hoop.....	9467
Hundehaltung.....	9419f.
Intervallfasten	9449
Kinderschutz.....	9411
Kochen	9424
Malen.....	9453f.
Nähen	9456
Patientenverfügung	9457
Photovoltaik.....	9406
Radtour.....	9450
Rosenpflege	9423
Rückengymnastik.....	9461ff., 9468
Schlaf	9426
Senior*innen	9414f., 9476f.
Smartphone.....	9415
Sonnenenergie	9406
Spanisch.....	9409, 9424
Stressabbau	9427f.
Stretching	9434ff.
TAEBO	9437ff., 9493
Todesfall	9416
Trinkwasser.....	9460, 9471, 9474
Turnen.....	9432f.
Umweltfreundlich	9406
Verhalten.....	9419f.
Vorsorgevollmacht.....	9413, 9457
Wasserwerk	9460, 9471, 9474
Weidenflechten.....	9472f.
Whisky-Tasting	9458f.
Wildkräuterwanderung	9441
Wirbelsäulengymnastik	9461ff.
Yoga.....	9464ff.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

Widerrufsbelehrung

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

Satzung

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

Allgemeine Hinweise

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

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

Ermäßigung

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

Anmeldung

Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

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

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

Hausordnung

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

Haftung

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

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Besondere Hinweise

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

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

Muster-Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen 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 des/der Verbraucher(s)

Anschrift des/der Verbraucher(s)

Datum _____
Unterschrift des/der Verbraucher(s)
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) *Unzutreffendes streichen*

Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Name, Vorname*: _____

Straße, Nr.*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Tel.*: _____ mobil: _____

E-Mail*: _____

Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: _____

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

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

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

Ort, Datum

Unterschrift

*Pflichtfelder

Bitte füllen Sie gegebenenfalls das SEPA-Mandat aus! ➡

SEPA-Lastschrift

An die
Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

SEPA-Lastschriftmandat

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

SEPA-Mandant*in ist Kursteilnehmer*in

SEPA-Mandant*in zahlt für:

Vorname und Name (Kursteilnehmer*in)

Vorname und Name (Kontoinhaber*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name)

IBAN

BIC

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

X _____
Ort, Datum und Unterschrift (Kontoinhaber*in)

Terminübersicht 2021/2022

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	kein Unterricht
06.09.	07.09.	08.09.	09.09.	10.09.	11.09.	12.09.	
13.09.	14.09.	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.	19.09.	
20.09.	21.09.	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.	
27.09.	28.09.	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	03.10.	Tag der Dt. Einheit
04.10.	05.10.	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	
11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	Herbstferien
18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	11.10.-23.10.2021
25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	
01.11.	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	Allerheiligen
08.11.	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	
15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	
22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	
29.11.	30.11.	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	
06.12.	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	
13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	
20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	Weihnachtsferien
27.12.	28.12.	29.12.	30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	24.12.2021 –
01.01.	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	08.01.2022
10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	
17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	
24.01.	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	
31.01.	01.02.	02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	
07.02.	08.02.	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	
14.02.	15.02.	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	
21.02.	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	Weiberfastnacht
28.02.	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	Rosenmontag
07.03.	08.03.	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	
14.03.	15.03.	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	
21.03.	22.03.	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	
28.03.	29.03.	30.03.	31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	
04.04.	05.04.	06.04.	07.04.	08.04.	09.04.	10.04.	
11.04.	12.04.	13.04.	14.04.	15.04.	16.04.	17.04.	Osterferien
18.04.	19.04.	20.04.	21.04.	22.04.	23.04.	24.04.	11.04.-23.04.2022
25.04.	26.04.	27.04.	28.04.	29.04.	30.04.	01.05.	Maifeiertag
02.05.	03.05.	04.05.	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	
09.05.	10.05.	11.05.	12.05.	13.05.	14.05.	15.05.	
16.05.	17.05.	18.05.	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	
23.05.	24.05.	25.05.	26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	Christi Himmelfahrt
30.05.	31.05.	01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	
06.06.	07.06.	08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	Pfingstferien
13.06.	14.06.	15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	Fronleichnam
20.06.	21.06.	22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	
27.06.	28.06.	29.06.	30.06.	01.07.	02.07.	03.07.	Sommerferien
04.07.	05.07.	06.07.	07.07.	08.07.	09.07.	10.07.	27.06.-09.08.2022

Die Termine in den blau hinterlegten Feldern sind unterrichtsfrei.



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Lichtenau

Zweigstellenleiterin: Helga Kloppenburg

Geschäftsstelle:

Bürgerbüro der Stadt Lichtenau
Lange Str. 39
33165 Lichtenau
Fon: 05295 89-50
Fax: 05295 89-71
buergerbuero@lichtenau.de

Öffnungszeiten:

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

Auskunft und Beratung:

Anja Benstein, Elisabeth Drabe, Silke Siepmann (Zimmer 10)

**Anmeldung im Bürgerbüro Lichtenau
ab Dienstag, 24.08.2021**

**Anmeldung über die vhs Paderborn
ab Montag, 23.08.2021**

Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich oder per Internet über www.vhs-paderborn.de erfolgen.

Es empfiehlt sich, vor der schriftlichen Anmeldung telefonisch bei der Geschäftsstelle anzufragen, ob es im favorisierten Kurs noch freie Plätze gibt.

**Die Volkshochschule der Stadt Lichtenau ist eine
Zweigstelle der vhs Paderborn.**

Leiterin: Petra Hensel-Stolz

Zuständige Fachbereichsleiterin:

Alexandra Stöbel

Fon: 05251 88-14310

a.stoessel@paderborn.de

Geschäftsstelle der vhs Paderborn

Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn

Fon: 05251 88-14300

Fax: 05251 88-14301

vhs@paderborn.de

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

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn

Umschlagfoto: Dr. Matthias Preißler