



Volkshochschule  
Paderborn  
Zweigstelle Lichtenau



# Kursprogramm September 2023 – Juni 2024

Lichtenau  
westfalen



## Veranstaltungsorte/Inhaltsverzeichnis

<b>Lichtenau</b> .....	4
Begegnungsstätte Mühlenstraße; ENERCON Training Center; Realschule; Technologiezentrum; Turnhalle der Kilian-Grundschule	
Naturnah und nachhaltiger leben · Energie und Zukunftstechnologien · Historisches aus der Region · Ruhe und Entspannung · Fit für Schule und Beruf · Persönlichkeitsentwicklung · Kosmetik und Beauty · Sprache und Kochkultur · Fotografieren · Senior*innen · Gesundheitsbildung und Sport	
<b>Attein</b> .....	24
Familienzentrum Sonnenschein; Historischer Spieker	
<b>Grundsteinheim</b> .....	26
ehemalige Schule	
<b>Henglar</b> .....	26
Altes Bauernhaus (Kirchstr. 16)	
<b>Holtheim</b> .....	27
Gymnastikhalle	
<b>Kleinenberg</b> .....	28
Bogenplatz (Am Semberg 4); Heimathaus; Seminarhaus Quinte (Niederwiedenweg 50)	
Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen .....	34
Verzeichnis der Kursleitenden .....	35
Stichwortverzeichnis .....	36
Allgemeine Hinweise .....	37
Schriftliche Anmeldung .....	41
Terminübersicht .....	43

### Anmeldung im Bürgerbüro Lichtenau ab Dienstag, 22.08.2023

### Anmeldung per Internet über [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) ab Montag, 21.08.2023

Bürgerbüro der Stadt Lichtenau Lange Straße 39  
33165 Lichtenau  
Fon 05295 89-50  
Fax 05295 89-71  
[buergerbuerou@lichtenau.de](mailto:buergerbuerou@lichtenau.de)

## Vorwort

### Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe vhs-Teilnehmende,

die Zweigstelle Lichtenau der vhs Paderborn eröffnet das neue Studienjahr 2023/ 2024 wieder mit einem attraktiven und anregenden Bildungsprogramm, das mit seinem vielseitigen Portfolio von insgesamt 80 Kursen Kopf, Körper und Seele gleichermaßen anzusprechen vermag.

Das Thema nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030 nimmt in der aktuellen Debatte großen Raum ein, so dass auch in diesem Programm in einer Vielzahl von Kursen entsprechende Fragestellungen der globalen Ziele aufgegriffen werden. Wie kann ein naturnaheres Leben mit besserer Ernährung und nachhaltigeren Konsummustern gelingen? Neue Kursangebote wie „Selbstversorgung aus dem eigenen Garten“, „Die Wiesenapotheke“, „Vom Nutzen der Pilze“, „Die Wälder der Zukunft“ sowie „Upcycling“ und „Einkaufsfalle Supermarkt“ können dazu weitere Denkanstöße geben. Auch die Frage nach bezahlbarer und sauberer Energie durch Zukunftstechnologien wird mit den Kursangeboten „Die Kraft der Sonne tanken“ und „Besichtigung der Windkraftanlage im Enercon Training Center“ entsprechend abgebildet. Zum brisanten Themenbereich Nutzung künstlicher Intelligenz und deren Auswirkungen haben wir für Sie hochkarätige, wissenschaftliche Onlinevorträge u.a. zu Robotik und ChatGPT ins Programm genommen mit dem Vorteil für Sie, entspannt mobil von jedem beliebigen Ort aus partizipieren zu können.

Im aktuellen Programm blicken wir jedoch nicht nur in die Zukunft, sondern wenden den Blick auch zurück und beleuchten mit dem Vortrag zum Wildschütz Klostermann Leben und Wirken dieser historischen Persönlichkeit aus der Region.

Unterstützung für Schule und Beruf bieten u.a. die Kurse zu Rhetorik, Konfliktmanagement sowie Tastschreiben, das nun zusätzlich auch für Jugendliche in der neuen Realschule (Klima-Campus) angeboten wird.

Wer Ruhe und Entspannung sucht, kann neben den Kursformaten „Yoga“ oder „Die richtige Entspannungstechnik“ das neue Angebot „Waldbaden“ ausprobieren. Schwangere können ihre Ressourcen im neuen Workshop „Achtsam durch die Schwangerschaft“ stärken, der durch einen Paarabend sinnvoll ergänzt wird.

Weitere interessante Angebote sind unser Gin-Tasting sowie eine Vielzahl neuer Kochthemenabende, von vegan bis international, bei denen es sich in netter Runde im Anschluss schlemmen lässt. - Dies nur als kleinen, appetitanregenden Einblick in das äußerst abwechslungsreiche Programm, das selbstverständlich auch wieder viele seit Jahren beliebte „Klassiker“ für Sie bereithält. Ich hoffe, Ihr Interesse geweckt zu haben, und freue mich darauf, Sie in dem einen oder anderen Kurs zu treffen.

Mein Dank für die Planung dieses attraktiven Programms, den tatkräftigen Einsatz sowie die gute Zusammenarbeit gilt an dieser Stelle insbesondere Alexandra Stöbel, der zuständigen Fachbereichsleitung bei der vhs Paderborn, sowie dem engagierten Team des Bürgerbüros Lichtenau.

Ich heiße Sie recht herzlich willkommen in der vhs Lichtenau.

Ihre Christina Thonemann



## Lichtenau

### Naturnah und nachhaltiger leben

#### Selbstversorgung aus dem Garten – Obst, Gemüse und Salate selber anbauen und genießen

Herbert Franz Gruber

Die Herkunft unserer Nahrungsmittel sehen viele Konsumierende zunehmend kritisch. Viele Gartenfreunde greifen deshalb altes Wissen auf, blicken zurück in Großmutter's Garten und bauen selbst an. Dieser Vortrag mit Bildern und echten Früchten beschäftigt sich mit den Möglichkeiten des Eigenanbaus auf begrenzter Fläche und zeigt, wie man als Hobbygärtner\*in zur gesunden Selbstversorgung beitragen kann. Neben klassischen Gartenfrüchten wie bekannten Obst-, Gemüse- und Salatsorten, geht es an diesem Abend auch um das viel diskutierte „Superfood“; denn Aronia, Quinoa, Goji und Amaranth gedeihen auch in unseren Gärten und haben dann, umweltschonend, keine langen Transportwege zurückgelegt! Sie erhalten hilfreiche Tipps zum Anbau sowie Rezepte zur Verwertung und können so zu einer nachhaltigeren Entwicklung beitragen.



**9401** Mittwoch, 18.10.2023, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
9,90 Euro (keine Ermäßigung)

#### Einkaufsfalle Supermarkt – Informiert einkaufen, was wir essen

Dr. Britta Schautz

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



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



#### Wiesenapotheke – Heilpflanzen am Wegesrand

Miriam Rebbe

Erfahren Sie von einer Kräuterfrau Wissenswertes über die Trocknung, Konservierung und richtige Aufbewahrung der heimischen Wildkräuter. Lernen Sie verschiedene Rezepturen für Heilmittel und Tees kennen und stellen Sie aus saisonalen heimischen Wildkräutern Ihre eigene, individuelle kleine Wiesenapotheke zusammen. In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für sämtliche Zutaten und Behältnisse für die vorgestellten Produkte wie Salbe, Tinktur, Insektenspray, Rotöl und Kraftwein.



**9402** Montag, 01.07.2024, 18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
33,40 Euro (keine Ermäßigung)

#### 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, ihre Wirkweise und Verwendung zu erfahren? Gehen Sie mit einer ausgebildeten Pflanzenheilkundlerin auf Entdeckungsreise: 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!



**9403** Samstag, 22.06.2024, 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)  
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“  
11,30 Euro (keine Ermäßigung)

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

Prof. Dr. Vera Mayer (in Kooperation mit der acatech)

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

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



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

Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser? Wie das gelingen könnte, und warum hier eine intensive Zusammenarbeit aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft so wichtig ist, erläutert Vera Meyer. Ihre transdisziplinären Forschungsvorhaben verbinden Natur- und Ingenieurwissenschaften mit Kunst, Design und Architektur und entwerfen so biobasierte Szenarien für mögliche Lebens- und Wohnwelten der Zukunft.

Die Referentin leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der Technischen Universität Berlin und ist darüber hinaus auch als freischaffende Künstlerin unter dem Pseudonym V. meer aktiv. Sie ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

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



Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

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

Herbert Franz Gruber

Der Kurs vermittelt den Teilnehmenden einfache Regeln, die auf das natürliche Verzweigungssystem der unterschiedlichen Gehölzarten und Sorten Rücksicht nehmen, so dass die eigene Gehölzpflege im Garten nicht im einem, oft belächelten, „Hausmeisterschnitt“ endet. 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.

**9405** Freitag, 20.10.2023, 19.30-21.00 Uhr  
Samstag, 21.10.2023, 13.00-16.00 Uhr (6 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
23,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Tiergestützte Aktivitäten mit Hunden in der Arbeit mit Senior\*innen

Susanne Tingelhoff

Tiergestützte Aktivitäten verstehen sich als ergänzendes Angebot zu anderen Betreuungsangeboten. Viele ältere Menschen, die allein leben oder in einer Pflegeeinrichtung wohnen, leiden mitunter an Einsamkeit. Die Anwesenheit eines Hundes und seine Zuneigung schenken Lebensfreude und Lebensqualität.



Das Streicheln und Füttern des Hundes bereiten den Senior\*innen oft Freude, gleichzeitig wird beim Spiel mit den Vierbeinern die Feinmotorik trainiert.

Besonders positive Auswirkungen zeigt der Besuch eines Hundes bei Menschen mit Demenz, die spontan auf das Tier reagieren und ganz offen ihre Freude äußern. In sich gekehrte Menschen werden durch seine Gegenwart veranlasst zu lächeln, zu sprechen, die Augen zu öffnen und ihren Blick auf Personen oder den Hund zu richten. Um auf Besuchssituationen in einer Einrichtung gut vorbereitet zu sein, sollten Hund und Halter\*in gut geschult und sensibilisiert sein. Erfahrungsberichte der langjährigen Therapiehundeführerin über den Einsatz ihrer Therapiehunde Phibie und Seppel runden die Veranstaltung ab.

**9408** Donnerstag, 11.04.2024, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
15,20 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 Sachkundenachweis, Gesundheitszeugnis und eine spezielle Haftpflichtversicherung ebenso wie der Tierschutz und die Ausbildung der Vierbeiner mit praktischem und theoretischem Unterricht. Selbstverständlich muss im Rahmen der Zertifizierung auch ein Praktikum im zukünftigen Einsatzbereich absolviert werden. Erfahrungsberichte der langjährigen Therapiehundeführerin runden die Veranstaltung ab.

**9409** Donnerstag, 07.03.2024, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
13,40 Euro (keine Ermäßigung)

## Erste Hilfe für Hund und Katze

Dr. Marie Agethen

Wie Sie Ihrem Tier in verschiedenen Situationen kompetent helfen können, ist Gegenstand dieses Kursangebots. Sie lernen Wesentliches zu den Themen Erkennen von Krankheiten und Notsituationen, zu Normalwerten des Tieres, zur richtigen Ausstattung der Tierapotheke, Versorgung von Verletzungen sowie Stabilisierung von Frakturen. Aber auch Maßnahmen bei Herz-Kreislauf-Störungen, der Transport zum\* zur Tierärzt\*in sowie Zeckenbisse und die richtige Pflege des Tieres werden behandelt.



**9410** Samstag, 24.02.2024, 14.00-18.00 Uhr (5 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
16,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten

Prof. Thomas Bugnyar

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



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

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

Sie suchen  
ein Geschenk?

Wie wäre es  
mit Bildung?



## Aktuelle Themen Energie und Zukunftstechnologien

### Besichtigung ENERCON Training Center Lichtenau

Matthias Wiegard

Nutzen Sie diesen Besichtigungstermin für einen Einblick in die Original-Gondel einer Windkraftanlage mit allgemeiner Funktionsbeschreibung. Betreiber\*innen von ENERCON-Windenergieanlagen bietet das Training Center theoretische Unterweisungen und Praxistrainings bezogen auf Bedienung, Technologie, Arbeitssicherheit und Fernüberwachung.

**9415** Mittwoch, 06.03.2024,  
17.00-18.00 Uhr (1 UStd.)  
ENERCON Training Center, 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 die diffuse Tageshelligkeit 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.

**9416** Mittwoch, 24.01.2024, 18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
Technologiezentrum Lichtenau, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

Prof. Dr. Michael Decker (in Kooperation mit der acatech)

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

und Leiter des Bereichs „Informatik, Wirtschaft und Gesellschaft“ des KIT und Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

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

### Wie Künstliche Intelligenz unsere Arbeitswelt verändert

Dr. Michael Stops

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



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

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

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

### ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich?

Dr. phil. Cornelia Mooslechner-Brüll

Bei diesem Webvortrag werden die vielschichtigen Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz (KI) auf die Welt unter die Lupe genommen, von der neuen Art der Kommunikation bis zu den ethischen Implikationen. KI-Technologien werden in verschiedensten Bereichen unseres Lebens immer präsenter. Viele Arbeitsbereiche inklusive des Bildungswesens werden sich dadurch fundamental verändern. Auch die menschliche Kreativität und Kommunikation ist von diesen Entwicklungen betroffen: in einer Ära, in der ChatGPT die Grenzen zwischen Mensch und Maschine verschwimmen lässt, wird die Frage „Wer spricht?“ brisanter denn je. Künstliche Intelligenz verändert nicht nur unsere Kommunikation und den Prozess der Kreativität, sondern fordert auch unsere grundlegenden Vorstellungen von „Was ist der Mensch?“ und „Was ist Realität?“ neu heraus.

Die Referentin ist philosophische Praktikerin und Politikwissenschaftlerin.

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

### Die Wälder der Zukunft – Führung durch das Arboretum in Dalheim

Herbert Franz Gruber, Dendrologe

Der Wald steht in Europa vor einem Wandel. Über mehrere Jahrhunderte war die Fichte als „Brotbaum der Forstwirtschaft“ das Rückgrat des Waldes – diese Aufgabe wird die Baumart in Zukunft aber nicht mehr erfüllen können. Dürre, Stürme und Borkenkäfer behindern das Wachstum. Aber auch mit der ökologisch wichtigsten Baumart in Deutschland, der Buche, gibt es zunehmend Probleme. Welche Alternativen bieten sich an? Um dies zu prüfen, werden seit vielen Jahren in sogenannten Arboreten (Baumgärten) Anbauversuche mit Baumarten gemacht, die teilweise sogar aus anderen Kontinenten stammen. Einen solchen „Versuchswald“ gibt es auch in Dalheim. Der Bad Lippspringer Forstbotaniker Herbert Franz Gruber erläutert während einer kleinen Wanderung die dortigen Anpflanzungen.



**9417** Sonntag, 05.11.2023, 13.30-15.00 Uhr (2 UStd.)  
Arboretum Dalheim – Nationales Waldgebiet  
12,40 Euro (keine Ermäßigung)

### Historisches aus der Region

#### Der Wildschütz Klostermann und die preußischen Förster – Vortrag mit Filmdokumenten

Herbert Franz Gruber

Der häufig verklärte Wildschütz Hermann Klostermann war Symbolfigur für einen brennenden Konflikt seiner Zeit: Unter dem aufkommenden Nachhaltigkeitsgedanken forstete die preußische Staatsregierung im 19. Jahrhundert große, neue Waldflächen auf und griff in angestammte Rechte der Bevölkerung ein. Insbesondere Waldweiderechte, Jagdrechte und Holznutzungsrechte wurden drastisch eingeschränkt. Dies brachte besonders die Bauern gegen die Obrigkeit auf, die im ehemaligen Hochstift Paderborn zudem als eine Art Besatzung empfunden wurde. Im Gegensatz zum angestammten Katholizismus im Hochstift war der preußische Staatstapparat säkular geprägt. Die von ihm eingesetzten Forstleute stammten oft aus brandenburgischen Gefilden und mussten mit einer ihnen feindlichen Gesinnung klarkommen. Es herrschte Streit im Wald, mit nicht selten blutigem Ausgang.

**9418** Dienstag, 10.10.2023, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
9,90 Euro (keine Ermäßigung)

## Ruhe und Entspannung

### Waldbaden – Ruhe und Kraft aus dem Wald

Till Flo Krapoth

Waldbaden stammt ursprünglich aus Japan und ist dort unter dem Namen „ShinrinYoku“ bekannt. Wörtlich übersetzt bedeutet dies „In die Atmosphäre des Waldes eintauchen“. Diese wissenschaftlich basierte Praxis kann zu Stressreduktion, Stärkung des Immunsystems, Unterstützung der psychischen Gesundheit sowie des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Der Aufbau von Beziehungen und die Erfahrung, Teil von etwas Größerem zu sein, sind weitere Kernthemen. Bei einem etwa 3-stündigen Waldaufenthalt sind Sie zum Entschleunigen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Spüren eingeladen. Durchschnittliche Kondition ist für eine Teilnahme ausreichend. Ihre Kleidung, inklusive Outdoorschuhen, sollte dem Wetter angepasst sein und vorzugsweise etwas wärmer gewählt werden. Der Treffpunkt in Lichtenau wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekanntgegeben.



**9422** Samstag, 11.05.2024, 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Auf dem Weg zu einem besseren Schlafverhalten Vortrag – Gespräch – praktische Übungen

Bettina Kilianski-Witthut, Trainerin f. Energetische Psychotherapie

Gehören Sie auch zu den Menschen, ■ für die das abendliche Einschlafen zur Qual wird, ■ die nachts mehrfach aufwachen und nicht mehr einschlafen können, ■ deren Gedanken kreisen, ohne dass sie zur Ruhe kommen, ■ die nach einer langen, unruhigen Nacht morgens gerädert aufwachen?



Dann sind Sie hier richtig: An diesem Abend erwarten Sie zwar keine Patentrezepte (die gibt es so nämlich nicht), aber Sie lernen viel Nützliches zum Thema Schlaf, Entspannung, Tages- bzw. Abendgestaltung sowie auch einige Übungen kennen, um Ihr Schlafverhalten positiv und nachhaltig beeinflussen zu können. Zusätzliches Informationsmaterial ist in der Kursgebühr inkludiert.

**9424** Donnerstag, 07.12.2023, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
19,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Fit für Schule und Beruf

### Einstieg Tastschreiben für Erwachsene

Petra Bergen

Wer mit dem 2-Finger-Suchsystem schreibt, lenkt den Blick stets zwischen Tastatur und Bildschirm hin und her. Das erzeugt Fehler, frisst Zeit und ermüdet. Beim Schreiben mit 10 Fingern bleibt der Blick auf dem Bildschirm, Schreiben und Kontrollieren geschehen zeitgleich. Es ist möglich, das sogenannte Blindschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung und Anwendung von Assoziationstechniken ermöglichen es, in wenigen Stunden die Tastatur sicher zu bedienen. Mit Hilfe dieser Methode, die viel Spaß macht und sich an Menschen richtet, die wenig Zeit haben, aber Tastaturkenntnisse zum Mailen und 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! Lehrbuch und Schreibtrainer sind in der Kursgebühr enthalten.

**9425** BEGINN: 08.04.2024, 4 x montags,  
18.00-20.15 Uhr (12 UStd.)  
Realschule Lichtenau  
72,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Tastschreiben für Schüler\*innen (10+)

Petra Bergen

Das dem Kurs zugrunde liegende Konzept des multisensorischen Lernens ermöglicht es, das 10-Finger-Tastschreiben am PC in kürzester Zeit zu lernen. Das abwechslungsreiche Übungsangebot und eine regelmäßige Teilnahme unterstützen den nachhaltigen Lernerfolg. Gleichzeitig fördert das konzentrierte Schreiben nachweislich die Rechtschreibung und Konzentrationsfähigkeit. Übungssoftware und Lehrbuch sind in der Kursgebühr enthalten.

**9426** BEGINN: 09.01.2024, 9 x dienstags,  
16.15-17.45 Uhr (18 UStd.)  
Realschule Lichtenau  
110,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Workshop Rhetorik für Alltag und Beruf – Grundlagen und praktisches Training

Sabine Gemke

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

Inhalte des Seminars sind u.a.:  
Grundlagen der Kommunikation  
■ Umgang mit Lampenfieber und Kritik.  
■ verständliche und überzeugende Argumentationstechniken.  
■ mit anderen in positive Beziehung treten.  
■ Vorbereitung, Aufbau und Struktur von Gesprächen.



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

- 9427** Freitag, 19.01.2024, 17.00-20.00 Uhr  
Samstag, 20.01.2024, 09.30-16.30 Uhr (12 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
63,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Persönlichkeitsentwicklung

### Konflikte erkennen, Konflikte verstehen – Workshop

Alexandra Unruhe

Konflikte begegnen uns in der heutigen Zeit in allen Lebensbereichen: Schule, Arbeitsplatz, aber natürlich auch im Privatleben. Doch wie entstehen Konflikte? Und wie kann man sie vermeiden? Was ist zu tun, wenn ein Konflikt belastend wirkt? Wo findet man Unterstützung? Die zertifizierte Mediatorin bietet an diesem Sonntagvormittag hilfreiche praktische Anwendungsbeispiele und Übungen, die dazu beitragen können, sich selbst und seine Rolle in Konflikten zu überdenken. Hinweis: Es findet keine Rechtsberatung statt!



- 9428** Sonntag, 21.04.2024, 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
13,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Glück ist erlernbar – Vortrag und interaktiver Workshop mit Übungen

Christoph Spellerberg

„Ich bin glücklich!“ – Wer kann das schon von sich behaupten? Gerade in der heutigen Zeit fällt es uns zunehmend schwer, sich glücklich zu fühlen. Oft haben wir das Gefühl, da fehlt noch etwas, um wirklich glücklich zu sein. Vielleicht haben Sie bereits einmal davon gehört, es gibt auch Menschen mit der Auffassung, Glückseligkeit sei eine Frage der Entscheidung! In diesem Workshop geht es darum, zu verstehen, wie das Zusammenspiel von Körper (Glücksgefühle, innere Zufriedenheit), Verstand (Prägungen und Verhaltensmuster) und unserer Umwelt (Beruf, Familie, Medien...) funktioniert und wie diese Faktoren in Wechselwirkung zueinander

der stehen. Im ersten Teil werden die uns vom Glück fernhaltenden Wirkmechanismen betrachtet, um dann im zweiten Teil direkt in die praktische Umsetzung dieser Inhalte zu gehen. Der beruflich im Coaching tätige Dozent möchte Ihnen effiziente Wege und Übungen zu mehr Gefühlen des Glücks und der Genugtuung aufzeigen, für ein Leben in gesteigerter Zufriedenheit, besserer Gesundheit und für mehr Freude am Leben.



- 9429** Samstag, 24.02.2024, 14.00-17.30 Uhr (4 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
46,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Kosmetik und Beauty

### Step by Step zum typgerechten und natürlichen Make-up

Anja Basler

Sie möchten gut aussehen, sind aber unsicher, welche Farben für Sie die richtigen sind? Mögen Sie es lieber dezent oder doch eher ausdrucksvoll? Probieren Sie es einfach unter fachlicher Anleitung einer ausgebildeten Kosmetikerin aus, spielen Sie mit den Farben! Oft sind es auch schon kleine Veränderungen, die große Wirkung entfalten können. Freuen Sie sich auf ein natürlich schönes Make-up: Nach einer milden Reinigung tragen Sie Schritt für Schritt Ihr Wunsch Make-up auf. Vom Profi erhalten Sie dazu fundierte Hilfestellungen und Antwort auf Ihre Fragen. Sie lernen, wie Sie Ihre Augen besser zur Geltung bringen, Ihre Lippen richtig betonen und welche Farben am besten zu Ihnen passen, viele Tipps und Tricks inklusive. Die benötigte Ausstattung und die Produkte werden gestellt. Der Workshop ist ein rein informatives Angebot und hat keinen Verkaufscharakter!



- 9431** Freitag, 06.10.2023, 16.00-18.00 Uhr (3 UStd.)  
Kosmetikstudio Anja Basler, Lange Straße 26, Lichtenau  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 9433** Freitag, 17.11.2023, 16.00-18.00 Uhr (3 UStd.)  
Kosmetikstudio Anja Basler, Lange Straße 26, Lichtenau  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 9432** Freitag, 02.02.2024, 16.00-18.00 Uhr (3 UStd.)  
Kosmetikstudio Anja Basler, Lange Straße 26, Lichtenau  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Make-up-Workshop „Frühlingslook“

Melissa Kasapbicer

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

**9434** Samstag, 02.03.2024, 16.00-19.00 Uhr (4 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
30,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Endlich eine schöne Haut – mit wenigen, aber individuell abgestimmten Produkten, persönlicher Hauttest inklusive

Anja Basler

Gehören Sie auch zu den frustrierten Anwender\*innen, die ratlos vor endlos langen Regalen mit Kosmetikprodukten stehen, die schon vieles probiert haben, aber nichts hilft? Mögen Sie es gerne einfach, ohne tausend Tiegel und Tuben? Dann ist dieses Kursangebot der ausgebildeten Kosmetikerin mit 20-jähriger erfolgreicher Beratungserfahrung in Bezug auf Hautpflege für Sie genau richtig: Zusammen mit Ihnen ermittelt die Dozentin unter Verwendung eines kleinen Tests Ihren gegenwärtigen Haut-



zustand, der manchen Teilnehmenden so vielleicht noch gar nicht richtig bekannt ist. Im Anschluss besprechen Sie Schritt für Schritt, was eine sinnvolle und nicht übermäßige Hautpflege ausmacht und lernen das kleine Einmaleins dazu kennen. Was sollte bei bestimmten Hauttypen, z.B. bei erweiterten Äderchen, gemieden werden, was kann bei Problemen Abhilfe schaffen, oder was passt wirklich zu empfindlicher Haut, die eigentlich nur sehr wenig benötigt? Anliegen der erfolgreichen Praktikerin ist es, mittels zeitsparender, und somit alltagstauglicher praktischer Anwendungen aufzuzeigen, wie man mit wenig Aufwand und ohne große Kosten ein schönes Hautbild bekommen kann. Die benötigte Ausstattung und die Produkte werden gestellt. Der Workshop ist ein rein informatives Angebot und hat keinen Verkaufscharakter!

**9435** Freitag, 20.10.2023, 16.00-18.00 Uhr (3 UStd.)  
Kosmetikstudio Anja Basler, Lange Straße 26, Lichtenau  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9436** Freitag, 24.11.2023, 16.00-18.00 Uhr (3 UStd.)  
Kosmetikstudio Anja Basler, Lange Straße 26, Lichtenau  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

**9437** Freitag, 08.03.2024, 16.00-18.00 Uhr (3 UStd.)  
Kosmetikstudio Anja Basler, Lange Straße 26, Lichtenau  
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Sprache und Kochkultur

### Einstieg Spanisch – Sprache und Kultur

Carmen Wagner

Dieser Kurs unter engagierter muttersprachlicher Leitung bietet einen sprachlichen Einstieg und vermittelt aus erster Hand Wissenswertes zu Alltagskultur und örtlichen Gepflogenheiten. Sie lernen verschiedene Regionen kennen und können hilfreiche Tipps für private oder dienstliche Reisen mitnehmen. 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, dabei werden hilfreiche Redewendungen in Rollenspielen trainiert, so dass Sie bald sagen werden ¡Vivan las vacaciones!  
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.



**9439** BEGINN: 23.01.2024, 9 x dienstags, 19.00-20.30 Uhr  
Realschule Lichtenau  
86,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Einstieg Spanisch – Sprache und Kultur II

Carmen Wagner

Dieser Kurs setzt das Einstiegsangebot des Vorjahres unter Verwendung des Lehrwerks „Vivan las Vacaciones“ fort, um beim nächsten Aufenthalt im spanischsprachigen Ausland in grundlegenden Situationen erfolgreich mit Einheimischen kommunizieren zu können (Niveau A1).

**9440** BEGINN: 17.10.2023, 9 x dienstags,  
19.00-20.30 Uhr (18 UStd.)  
Realschule Lichtenau  
86,20 Euro (keine Ermäßigung)

Sie vermissen ein Kursangebot?  
Das Programm auf [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) wird ständig aktualisiert.



## Vamos a cocinar! Kolumbianische Küche und Kultur kennenlernen 1

Carmen Wagner

¡Hola!“ Sie lernen Spanisch? Oder interessieren sich für die Küche anderer Länder? Unser Kursabend unter engagierter muttersprachlicher Leitung entführt Sie in die Welt der kolumbianischen Küche und erweitert so Ihre kulturellen Kenntnisse um eine weitere Facette.

Gemeinsam werden Sie folgende landestypischen Speisen kochen und genießen:

- Coctel de camarones; Ensalada de pollo y empanadas
- Postre de sorpresa

**9442** Freitag, 17.11.2023, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Realschule Lichtenau  
33,30 Euro (keine Ermäßigung)



## Vamos a cocinar! Kolumbianische Küche und Kultur kennenlernen 2

Carmen Wagner

Gemeinsam werden Sie folgende landestypische Speisen kochen und genießen:

- Tortillas de lentejas; Noten de ñame;
- Sorbete de sandía como postre

**9443** Freitag, 26.01.2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Realschule Lichtenau  
29,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Vamos a cocinar! Kolumbianische Küche und Kultur kennenlernen 3

Carmen Wagner

Gemeinsam werden Sie folgende landestypische Speisen kochen und genießen:

- Arroz apastelado a lo costeño; Tajadas de platano maduro y verde
- Yogur de frutas como postre

**9444** Freitag, 19.04.2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Realschule Lichtenau  
31,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche

Prof. Dr. Susanne Schröter

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

Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, dass ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird. Ein spannender Gang durch die Epochen der „cucina italiana“ mit dem Gastrosophen Dr. Peter Peter. Der Referent ([www.pietropietro.de](http://www.pietropietro.de)) lehrt am Zentrum für Gastrosophie der Universität Salzburg. Er entwirft kulinarische Reisen und verfasst die Kolumne Peters Lebensart für das Rotary Magazin. Seine prämierten Kulturgeschichten der Italienischen, Deutschen, Österreichischen und Französischen Küche gelten als Standardwerke.

**1050** Donnerstag, 23.11.2023, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung,  
entgeltfrei

## Fotografieren

### Fotografieren statt knipsen – Fotokurs für Einsteiger\*innen

Herbert Franz Gruber

Fotografieren ist eine Kulturtechnik, die der Dokumentation dient, im Marketing Einsatz findet und inzwischen auch beim Bewegen in sozialen Netzwerken unverzichtbar ist. 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. Sie erhalten Einblicke in die aktuelle Kamertechnik und Hilfe, um deren Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portrait, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tierdokumentation, Reportage und Effekte werden mit ihren unterschiedlichen Erfordernissen an Fotograf\*in und Kamera dargestellt.

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

**9447** Beginn: 22.01.2024, 6 x montags, 19.30-21.00 Uhr,  
plus zwei Exkursionen am Wochenende  
(Ort und Zeit nach Vereinbarung) (16 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
77,20 Euro (keine Ermäßigung)

## Senior\*innen

### Handykurs für Senior\*innen – Smartphones und Tablets richtig bedienen lernen

Benedikt Krinn

Der Kurs beginnt mit einer 45-minütigen Informationsveranstaltung, bei der die wichtigsten Details zu den internetfähigen mobilen Endgeräten angesprochen und erklärt werden. Die Teilnehmenden können zusätzlich allgemeine Fragen stellen. Im zweiten Teil setzt sich der Kursleiter einzeln mit Kursteilnehmenden für die Dauer von 45 Minuten zusammen und beantwortet individuelle Fragen zu deren Gerät. Sie erhalten Unterstützung bei der Navigation durch die Menüs, Unterverzeichnisse, Apps und Stores. Am Ende des Kurses können alle Teilnehmenden souveräner mit ihrem Gerät umgehen und es für die eigenen Bedürfnisse einsetzen. 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. In der Gebühr enthalten sind 45 Min. Vortrag und 45 Min. Einzelberatung.



**9448** Dienstag, 05.12.2023, 10.00-10.45 Uhr (2 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße,  
33,90 Euro (keine Ermäßigung)

**9449** Dienstag, 07.05.2024, 10.00-10.45 Uhr (2 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße,  
33,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Fachvortrag Vorsorgevollmacht: „Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann?“

Barbara Heusipp

Jedem gesunden Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der ihm selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen verwehrt 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 Gesundheit- 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.

**9450** Mittwoch, 20.03.2024, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Demenz

Prof. Dr. Christoph Laske

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



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

## Gesundheitsbildung und Sport

### 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 Sporterziehung wichtig ist.

**9453** BEGINN: 19.10.2023,  
9 x donnerstags, 16.00-17.00 Uhr  
(12 UStd.)  
Realschule Lichtenau  
40,40 Euro (keine Ermäßigung)

**9454** BEGINN: 11.01.2024,  
10 x donnerstags, 16.00-17.00 Uhr  
(13 UStd.)  
Realschule Lichtenau  
43,60 Euro (keine Ermäßigung)



- 9455** BEGINN: 11.04.2024, 6 x donnerstags, 16.00-17.00 Uhr  
(8 UStd.)  
Realschule Lichtenau  
27,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Yoga für einen starken und gesunden Rücken

Britta Limberg

Plötzlich heftige Rückenschmerzen – wer hat das nicht selbst schon einmal erlebt? Die Ursachen liegen häufig in einer zu schwachen Bauchmuskulatur sowie einseitigen Bewegungen oder Tätigkeiten. Auch Verspannungen in der Muskulatur, verklebtes Bindegewebe oder auch Stress können Gründe dafür sein. In diesem Workshop lernen Sie spezielle Abläufe kennen, die dabei helfen sollen, die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken und zu dehnen. Denn einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen, auch Asanas genannt, stärken, dehnen und entspannen. Durch gezieltes Training, kontrollierte Körperhaltung und richtiges Verhalten im Alltag können Rückenbeschwerden frühzeitig vermieden und Rückenschmerzen gelindert werden. Im Anschluss erwartet Sie eine wunderbare und wohltuende Schlussentspannung. Das Seminar der zertifizierten Yogalehrerin und Heilpraktikerin ist zur Vorbeugung gedacht und zur Behandlung akuter Beschwerden nicht geeignet.



- 9456** BEGINN: 08.09.2023, 6 x freitags, 10.00-11.30 Uhr  
(12 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
68,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 9457** BEGINN: 10.11.2023, 6 x freitags, 10.00-11.30 Uhr  
(12 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
68,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 9458** BEGINN: 12.01.2024, 6 x freitags, 10.00-11.30 Uhr  
(12 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
68,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 9459** BEGINN: 01.03.2024, 6 x freitags, 10.00-11.30 Uhr  
(12 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
68,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 9460** BEGINN: 03.05.2024, 6 x freitags, 10.00-11.30 Uhr  
(12 UStd.)  
Begegnungsstätte Mühlenstraße  
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Dehnen, strecken, recken!

Heike Zenner

Ziel dieses Kurses ist es, die Flexibilität und Kräftigung von Muskeln, Sehnen und Gelenken zu fördern, sich fitter zu fühlen und Verspannungen durch beruflichen Stress abzubauen. Nach einer kurzen Aufwärmphase wird in gezielten Übungen insbesondere die Schulter- und Rückenmuskulatur gedehnt und gekräftigt, um so den Verspannungen und den daraus resultierenden Beschwerden entgegenzuwirken.



- 9461** BEGINN: 31.08.2023, 12 x donnerstags, 19.00-20.00 Uhr  
(16 UStd.)  
Turnhalle der Kilian-Grundschule,  
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)
- 9462** BEGINN: 11.01.2024, 9 x donnerstags, 19.00-20.00 Uhr  
(12 UStd.)  
Turnhalle der Kilian-Grundschule,  
34,40 Euro (ermäßigt: 22,40 Euro)
- 9463** BEGINN: 11.04.2024, 9 x donnerstags, 19.00-20.00 Uhr  
(12 UStd.)  
Turnhalle der Kilian-Grundschule,  
34,40 Euro (ermäßigt: 22,40 Euro)

### ETB® – European TAEBO

Irena Barhoumi

TAEBO ist Spaß, Fitness, Gesundheit, an Grenzen stoßen – kurz: ein Rundumschlag, der den ganzen Körper in besonderer Weise aktiviert und das individuelle Leistungsvermögen für Alltag und Beruf erhalten und nach vorne bringen kann: 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 Sportinteressierten geeignet, nur etwas Kondition und Durchhaltevermögen sollte man mitbringen!



- 9464** BEGINN: 21.09.2023, 10 x donnerstags, 19.00-20.00 Uhr  
(13 UStd.)  
Realschule Lichtenau,  
51,80 Euro (ermäßigt: 38,80 Euro)

- 9465** BEGINN: 11.01.2024, 10 x donnerstags, 19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)  
Realschule Lichtenau,  
51,80 Euro (ermäßigt: 38,80 Euro)
- 9466** BEGINN: 11.04.2024, 10 x donnerstags, 19.00-20.00 Uhr (13 UStd.)  
Realschule Lichtenau,  
51,80 Euro (ermäßigt: 38,80 Euro)

## Atteln

### Tagesworkshop Nähprojekt Upcycling – Nachhaltigkeit in der Praxis!

Sabine Hillemeier

Aus Alt wird Neu! Upcycling als praktizierte Umsetzung des Strebens nach mehr Nachhaltigkeit. Die Jeans, der alte Rock werden zur Kosmetik-, Handy- oder Umhängetasche. Der ausgemusterte Pulli zu Stulpen für Arme und Beine, vielleicht auch zur Mütze.



Einem nicht mehr passenden Herrenhemd kann als Sommerhose für den Sohnemann neues Leben eingehaucht werden. Netztaschen für den Supermarkt können aus nicht mehr gebrauchten Gardinen entstehen. Möglichkeiten zum Upcycling und kreative Ideen gibt es viele. An diesem Projekttag werden aus mitgebrachten Kleidungsstücken und Stoffen neue nützliche und schöne Dinge hergestellt. Crashkurs Nähen inklusive!

- 9469** Samstag, 13.01.2024, 10.00-16.30 Uhr (8 UStd.)  
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln  
42,50 Euro (keine Ermäßigung)

### Die richtige Entspannungstechnik zum Abschalten, Loslassen und Auftanken für sich entdecken

Irene Urich

Dieses Kursangebot kann Sie dabei unterstützen, Ihre gesundheitlichen Ressourcen positiv zu beeinflussen. Sie erwartet ein vielseitiger Kurs, zum Abschalten, Wohlfühlen und Auftanken der eigenen Energiereserven: Probieren Sie unter fachkundiger Anleitung aus, welche Entspannungstechnik für Sie die richtige ist, um Ruhe, Gelassenheit und Freude zu finden. Vorgestellt und geübt werden viele Techniken, wie beispielsweise Atem- und Achtsamkeitsübungen, Klang, Klangschalen und Duftreisen.



In uns ist die Kraft, die wir brauchen, um gesund und glücklich zu sein. Wir dürfen sie in uns wieder finden, erkennen und auftanken. Nutzen Sie hier die Gelegenheit, sich vom beruflich oder familiär geprägten Alltag zu erholen und sich auf sich selbst und Ihre innere Kraft zu besinnen. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung. Genießen Sie die Zeit für sich.

- 9470** Sonntag, 03.03.2024, 13.00-16.00 Uhr (4 UStd.)  
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln  
28,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Füße – das Fundament, auf dem wir stehen

Nina Wollmeyer

Die Form des menschlichen Fußes ist eine wichtige Voraussetzung für den aufrechten Gang. Der Fuß wird von Knochen, Gelenken, Muskeln und Bändern geformt und zusammengehalten. Diese machen ihn einerseits stabil und belastbar, andererseits beweglich und formbar. Äußere Einflüsse, Bewegungsmuster oder Krankheiten können dazu führen, dass sich ein Fuß verformt. Dabei kommt der Körper aus dem „Lot“, was Beschwerden in Knien, Hüften und Wirbelsäule begünstigt. In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Zusammenhänge und stärken mit Hilfe einer Vielzahl praktischer Übungen Ihre Füße, für ein gutes und stabiles Fundament!



- 9471** Samstag, 02.12.2023, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln  
20,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Gin – eine Spirituose zwischen Tradition und Moderne

Matthias Hannmann

Gin ist in – aber was ist Gin eigentlich und woher kommt er? Erleben Sie bei diesem Tasting eine Einführung in die Aromen- und Geschmackswelt dieses vielseitigen Getränks. Denn Gin ist nicht gleich Gin. Einst als „Fusel“ verschrien, ist er heute beliebter denn je und erfreut sich einer unglaublichen Sortenvielfalt. Nach einem kurzen Ausflug in die faszinierende Geschichte dieses Getränks gewinnen Sie Einblicke in seine Herstellung und lernen die verschiedenen Zutaten wie Kräuter und Gewürze kennen. Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.



- 9472** Samstag, 16.03.2024, 18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
Historischer Spieker, Atteln  
30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Grundsteinheim

### Rückenfitness

Agnes Sintara

Mittels gezielter Übungen stärken die Teilnehmenden ihre Muskulatur, fördern ihre Beweglichkeit und verbessern ihre Koordination. So kann ein idealer Ausgleich zu den vielfältigen Belastungen in Alltag und Beruf geschaffen werden.

- 9473** BEGINN: 23.08.2023, 10 x mittwochs, 18.30-19.30 Uhr (13 UStd.)  
ehem. Schule Grundsteinheim  
52,00 Euro (ermäßigt: 39,00 Euro)
- 9474** BEGINN: 10.01.2024, 10 x mittwochs, 18.30-19.30 Uhr (13 UStd.)  
ehem. Schule Grundsteinheim  
52,00 Euro (ermäßigt: 39,00 Euro)
- 9475** BEGINN: 17.04.2024, 7 x mittwochs, 18.30-19.30 Uhr (9 UStd.)  
ehem. Schule Grundsteinheim  
36,70 Euro (ermäßigt: 27,70 Euro)



## Henglar

### Sterne, Kugeln, Lichtobjekte

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 heißt es ...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 Montag, 16.10.2023, da die Weiden zehn Tage vor Kursbeginn eingeweicht werden müssen.

- 9477** Freitag, 27.10.2023, 17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
Altes Bauernhaus, Kirchstraße 16, Henglar  
37,00 Euro (keine Ermäßigung)



## Frühlingsdeko für den Garten

Claudia Gensch

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: Die Gartensaison ist eröffnet – ob Rankgerüste oder Blumenstecker, Ihren Ideen sind kaum Grenzen gesetzt. Am Ende des Kurses werden Sie stolz ein Unikat nach Hause tragen können.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist Montag, 11.03.2024, da die Weiden zehn Tage vor Kursbeginn eingeweicht werden müssen.

- 9478** Freitag, 22.03.2024, 17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)  
Altes Bauernhaus, Kirchstraße 16, Henglar  
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Holtheim

### Wir bleiben fit – Reger Körper und wacher Geist

Isolda Rüb

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 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.



- 9480** BEGINN: 07.09.2023, 6 x donnerstags, 11.30-12.30 Uhr (8 UStd.)  
Gymnastikhalle Holtheim  
37,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)
- 9481** BEGINN: 09.11.2023, 6 x donnerstags, 11.30-12.30 Uhr (8 UStd.)  
Gymnastikhalle Holtheim  
37,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)
- 9482** BEGINN: 11.01.2024, 10 x donnerstags, 11.30-12.30 Uhr (13 UStd.)  
Gymnastikhalle Holtheim  
59,80 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)
- 9483** BEGINN: 11.04.2024, 10 x donnerstags, 11.30-12.30 Uhr (13 UStd.)  
Gymnastikhalle Holtheim  
59,80 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)

## Kleinenberg

### Einführungsworkshop Sportliches Bogenschießen in Theorie und Praxis – für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Frank Kazmierczak

Das sportliche Bogenschießen ist ein Schießsport und wird als Wettkampfsportart mit dem olympischen Sportbogen, dem Blankbogen und dem Fita-Compound betrieben. Interessierte erhalten durch den selbst im Leistungssport aktiven



Dozenten Einblicke in den Wettkampfsport mit seinen Regeln und lernen Wissenswertes zum Bogen und dem genutzten Material. In einem kurzen Abriss werden die Herausforderungen an die Schützen thematisiert. Mit seinem Facettenreichtum ist Bogenschießen etwas für jede Altersgruppe und jedes Geschlecht. Teilnehmenden wird der schnelle und sichere Umgang mit dem Material vermittelt, zudem wird der Unterschied zwischen dem intuitiven und dem technisch versierten Schießen aufgezeigt. Dieses Kursangebot richtet sich an Personen mit Spaß an dieser Sportart, aber auch an angehende Schützen, die später vielleicht die Herausforderung im Wettbewerb suchen möchten. Bei schlechter Witterung findet das Angebot in der Turnhalle Kleinenberg statt.

**9484** Samstag, 15.06.2024, 15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)  
Bogenplatz, Am Sembarg 4, Kleinenberg  
50,10 Euro (keine Ermäßigung)

### Eine Reise durch die indische Küche

Jonas Stommel

Die indische Küche ist besonders aufregend, denn sie überrascht mit einer unglaublichen Vielfalt an Aromen, Gewürzen und Geschmacksrichtungen. Dieser Kurs lehnt sich thematisch an das Angebot „Currys als wahres Duft- und Geschmackserlebnis“ des vorangegangenen Studienjahres an. Er bietet neue Einblicke in die indische Küche. Sie entdecken die unterschiedlichsten Gewürze und erlernen die Zubereitung nord- und südindischer Spezialitäten.

**9485** Dienstag, 24.10.2023, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Heimathaus Kleinenberg,  
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

Sie haben  
pädagogisches  
Talent und Spaß  
am Unterrichten?  
Kontaktieren  
Sie uns!



## Vegan 2.0

### – Die aufregende Welt der pflanzenbasierten Küche

Jonas Stommel

Die vegane Umsetzung klassischer Soulfood-Gerichte sowie einige Basics der veganen Küche stehen im Mittelpunkt dieses Kursangebots. Es wird frittiert, gebraten und gebacken – Schnitzel, Wings, Burger, Pizza und Lasagne. Neben einer Gewürz- und Lebensmittelkunde mit Fokus auf (selbstgemachten) pflanzlichen Alternativen werden verschiedene Küchentechniken sowie Tipps und Tricks vermittelt, die es Ihnen ermöglichen werden, eine leckere, pflanzenbasierte Küche in den Alltag zu integrieren.



**9486** Dienstag, 20.02.2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Heimathaus Kleinenberg  
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Der Duft Asiens

Jonas Stommel

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

**9487** Dienstag, 09.04.2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
Heimathaus Kleinenberg  
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

### Achtsam durch die Schwangerschaft – Workshop

Pia Quinte

Die Zeit der Schwangerschaft wird von vielen Frauen als eine der intensivsten und transformativsten Zeiten ihres Lebens wahrgenommen. Teilweise noch nie vorher dagewesene Emotionen, körperliche Empfindungen, Gedanken und auch ganz neue Herausforderungen können sich zeigen, die zum Teil sogar gleichzeitig in Erscheinung treten. Denn nicht nur das eigene Baby im Bauch wird neugeboren, sondern mit ihm bis zu einem gewissen Grad auch die werdende Mama im Übergang vom „Frau-Sein“ zum „Mama-Sein“, und das nicht nur bei der ersten, sondern auch bei allen weiteren Schwangerschaften



aufs Neue! Wer sich selbst in diesem Prozess liebevoll unterstützen möchte, tut gut daran, sich immer wieder bewusste Momente der Einkehr, der Stille und des Genusses zu schenken, um die Schwangerschaft wirklich genießen zu können. Die Schwangerschaft darf und soll als leicht und entspannt erlebt werden, zu diesem Ziel kann dieses dreiteilige Seminar einen wertvollen Beitrag leisten: Die Schwangeren sind eingeladen, gemeinsam neue, spannende Wege finden, um diese ganz besondere Zeit im Leben achtsam und bewusst erfahren und gestalten zu können. Durch einfache, aber sehr effektive Entspannungs- und Meditationsübungen für Körper, Geist und Seele führt die ausgebildete Sozialpädagogin und Kursleiterin für HypnoBirthing die Teilnehmerinnen durch neue Erfahrungswelten, die sie zutiefst in die eigene innere Ruhe bringen, um die Schwangerschaft noch besser in Freude durchleben zu können. Diese gezielten Übungen können dazu beitragen, das Selbstvertrauen für die weitere Schwangerschaft und für die Geburt zu stärken, die liebevolle Verbindung zum Baby zu fördern und darin unterstützen, auch im turbulenten Alltag den achtsamen und liebevollen Kontakt zum eigenen weiblichen Körper aufrechtzuerhalten.

**9488** BEGINN: 02.11.2023, 3 x donnerstags,  
19.30-21.00 Uhr (6 UStd.)  
Seminarhaus Quinte, Kleinenberg  
43,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Paarabend für werdende Eltern – Minikurs

Pia Quinte

Eine der aufregendsten und alles verändernden Zeiten im Leben eines Paares ist der Übergang vom „Paar-sein“ zum „Eltern-sein“. Das altbekannte System, in dem man mit seinem Partner bzw. seiner Partnerin gelebt hat, verändert sich grundlegend, und ein neues Familiensystem, mit neuen Aufgaben, Rollenverteilungen und auch Herausforderungen entsteht. Aus zwei mach drei. Oder vier, oder fünf. Umbruch bietet immer auch die Chance für einen Aufbruch in unbekannte, neue Gefilde. Aufbruch in neue Gewohnheiten, in eine neue liebevolle Verbindung zueinander, Aufbruch in neue Kommunikationsmuster, in neue Erfahrungswelten, gleichzeitig als Paar und als werdende Eltern. Ein Familiensystem das sich neu entwickelt, benötigt als Grundlage dafür, dass alle darin lebenden Menschen glücklich sein können, starke und gesunde Wurzeln. Diese Wurzeln bilden in diesem Fall die werdenden Eltern. Achten die werdenden Eltern bereits während der Schwangerschaft darauf, diese Wurzeln zu pflegen, zu nähren und tief wachsen zu lassen, so profitiert auch nach der Geburt die ganze Familie und vor allem auch das Kind davon und Herausforderungen können leichter gemeistert werden. In diesem besonderen Angebot begleitet Sie die Kursleiterin als studierte Sozialpädagogin und Expertin für bewusste



Schwangerschaft und Geburt darin, einen liebevollen Übergang vom „Paar-sein“ zum „Eltern-sein“ zu gestalten. Gemeinsam werden Sie Bindungsübungen für Ihre Paarbeziehung, aber auch für Ihre werdende Familie durchführen. So kann bereits während der Schwangerschaft ein liebevolles Familienband entstehen, das sich wiederum auch positiv auf die Geburtserfahrung auswirkt. Im Rahmen des Seminars werden Sie über Ihre Wünsche und Bedürfnisse als Paar und als Eltern sprechen, Entspannungsübungen zu zweit erlernen und den Genuss, die Lebensfreude und auch das Lachen zu sich einladen. Zwei Kursabende mit dem Ziel, die Liebe als Paar sichtbar werden zu lassen, um bestärkt ins Abenteuer Eltern sein überzugehen.

Anmeldung bitte nur paarweise. Die Kursgebühr gilt pro Paar.

**9489** Donnerstag, 15.02.2024, 18.00-19.30 Uhr  
Donnerstag, 07.03.2024, 18.00-19.30 Uhr (4 UStd.)  
Seminarhaus Quinte, Kleinenberg  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Intuitives Tanzen zum Lauf der Jahreszeiten

Pia Quinte

„Man muss das Leben tanzen“, so lautet ein bekannter Spruch und genau das werden Sie in diesem jahreszeitlichen Bewegungsangebot tun: das Leben tanzen und sich dadurch lebendig fühlen. Verbunden mit Ihrem Körper und sich selbst, denn alles in der Natur strebt nach Bewegung, alles Lebendige ist in Bewegung, alles fließt, wandelt und verändert sich.



Jede Zelle unseres menschlichen Körpers vibriert, unser Herz schlägt in seinem eigenen Rhythmus, unser Atem versetzt uns in Bewegung. Bewegung ist Leben, Stagnation das genaue Gegenteil. Jeder Mensch hat, manchmal zwar noch tief in sich vergraben, das Bedürfnis, frei und natürlich in seinem ganz ureigenen Rhythmus zu tanzen, frei von Leistungsdruck und Perfektion intuitive Bewegungen aus sich selbst heraus entstehen zu lassen. Dieses Angebot richtet sich an all diejenigen, die Spaß an der freien Bewegung haben, die sich selbst wieder mehr spüren möchten, die frei ihrer Intuition und ihrem Körpergefühl folgend lernen wollen, um daraus wieder neue Inspiration, Kreativität und Kraft für den Alltag schöpfen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, allein die Freude an Bewegung und Musik reichen aus.

### Intuitives Tanzen – Der Herbst

DER HERBST lädt ein, sich langsam zurückzuziehen, stiller zu werden, zurückzublicken, ganz bei sich zu sein. Aber auch, die reichhaltige Ernte einzufahren, um die man sich in den vergangenen Monaten so liebevoll gekümmert hat. Passend zu dieser Jahreszeit nutzen Sie den intuitiven Tanz, um sich mit den Qualitäten des

„Herbstes in uns“ zu verbinden. Intuitiv ganz mit sich und dem ureigenen Wesen verbunden sein, Altes loslassen, innere und äußere Entwicklungen als „eigene Ernte“ feiern und sich langsam bereitmachen für den ruhigen Winter.

**9490** Freitag, 13.10.2023, 19.30-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Seminarhaus Quinte, Kleinenberg  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Intuitives Tanzen – Der Winter

DER WINTER bietet die wunderschöne Möglichkeit, Altes abzuschließen, das vergangene Jahr tanzend loszulassen, Dankbarkeit zu fühlen für das, was war, sowie zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Passend zu dieser Jahreszeit nutzen Sie den intuitiven Tanz, um sich ganz mit den Qualitäten des „Winters in uns“ zu verbinden.

**9491** Freitag, 26.01.2024, 19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Seminarhaus Quinte, Kleinenberg  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Intuitives Tanzen – Der Frühling

DER FRÜHLING macht alles neu. Neues Leben erwacht. In der Natur und in uns. Unsere Körper sehnen sich danach, wieder aus dem Winterschlaf zu erwachen und aktiv zu werden. Passend zu dieser Jahreszeit nutzen Sie den intuitiven Tanz, um sich einzustimmen auf dieses neue Erwachen, um neue Energie zu schöpfen und um auf kreative Weise neue Samen zu setzen für ein neues Jahr, das nun beginnt.

**9492** Freitag, 19.04.2024, 19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Seminarhaus Quinte, Kleinenberg  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Intuitives Tanzen – Der Sommer

Im SOMMER steht alles in seiner vollen Blüte, alles strahlt und leuchtet, zeigt sich in seinem vollen Potential. Passend zu dieser Jahreszeit nutzen Sie den intuitiven Tanz, um eigenes innewohnendes Potenzial auch freizulegen, für andere sichtbar zu machen, sich selbst in Ihrer Blüte des Lebens zu genießen und Freude am Strahlen zu haben.

**9493** Freitag, 28.06.2024, 19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Seminarhaus Quinte, Kleinenberg  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Wie kann ich mit meinen Emotionen besser umgehen und zufriedenstellende Lösungen finden?

Alexa Quinte

Wer kennt das nicht? In den unterschiedlichsten Situationen beherrschen nicht wir den Moment, sondern die Emotionen uns. Meistens führt das nicht zu zufriedenstellenden Lösungen. Eher

hilflos versuchen wir, emotional im Konflikt und im Rechtfertigungsmodus, die Lage in den Griff zu bekommen. Oftmals wurde uns nicht vermittelt, wie wir mit Ängsten, Wut, Trauer, Ohnmacht, Trotz, Schuld, Scham usw. umgehen können, um, sinn- und liebevoll mit uns selbst und anderen, schwierige Situationen zu meistern und daran zu wachsen. In diesem Workshopangebot nimmt die Kursleiterin und psychologische Transformations-therapeutin nach Robert Betz Sie einführend mit auf die Reise, ein Leben mit liebevollerem Verständnis für sich und andere, die vielfältigen Emotionen des Lebens und deren Verwandlungsmöglichkeiten fest im Blick.

**9494** Freitag, 29.09.2023, 18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
Seminarhaus Quinte, Kleinenberg  
15,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Alte Glaubenssätze hinterfragen – mehr Glanz fürs eigene Selbstbild

Alexa Quinte

Jeder Mensch übernimmt oder kreiert unbewusst aus seinen eigenen Erfahrungen Glaubenssätze wie „ich kann das sowieso nicht, ich werde nicht gesehen, ich komme immer zu kurz, im Leben bekommt man nichts geschenkt“, die dann unsere feste eigene Wahrheit sind und aktiv die Sicht auf unser Leben dominieren. Diese Glaubenssätze haben eine große Macht über uns. Sie geben vor, mit welchem Gefühl und welcher Einstellung wir auf das Leben schauen, was wir immer wieder erleben (müssen) und wie andere Menschen auf uns reagieren. Eigenständig sind wir meist nicht in der Lage, das durch diese Glaubenssätze unbewusst selbst so kreierte Leben zu hinterfragen.

Mit ihrem Buch „The Work“ veröffentlichte Byron Katie eine Methode, diese belastenden Überzeugungen zu identifizieren und in Frage zu stellen.

Die Kursleiterin, psychologische Transformationstherapeutin nach Robert Betz und mit jahrelanger Erfahrung in dieser Form von Seminararbeit, gibt Ihnen Einblick in die Methode, bei der belastende Gedanken, Überzeugungen und Glaubenssätze mit Hilfe eines festen Verfahrens überprüft und verwandelt werden können.

**9495** Freitag, 19.01.2024, 18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
Seminarhaus Quinte, Kleinenberg  
15,60 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. Einige interessante Angebote zu aktuellen Themen und Fragestellungen finden Sie bereits als erste kleine Auswahl zum Appetit anregen in diesem Programmheft: In den vergangenen Jahren 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 Wissenschaftsprogramm „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. Weitere Online-Veranstaltungen sowie zusätzliche Informationen finden Sie unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de). Schnuppern Sie doch mal rein und entdecken Sie die Vielfalt an Themen und Formaten.

### Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Das Coverbild „Blick auf Windräder in Lichtenau“ wurde von der Nebenstellenleiterin Christina Thonemann aufgenommen. Das Foto zu 9477 stammt von der Dozentin Claudia Gensch, das Foto zu 9402 von der Fachbereichsleiterin Claudia Bürger. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt.

### Quellenangabe weiterer Bilder:

#### Freepik:

1027 freepik; 1046 starline; 1049 wirestock; 9401 prostooleh; 9405 prostooleh; 9408 boryanam; 9410 tonodiaz; 9416 tawatchai07; 9417 lifeforstock; 9422 wirestock; 9424 karlyukav; 9425 pressfoto; 9427 katemangostar; 9428 master1305; 9429 freepik; 9431 valuavitaly; 9435 Racool studio; 9439 macrovector; 9448 freepik; 9453 freepik; 9461 freepik; 9469 freepik; 9470 pressfoto; 9471 valuavitaly; 9473 senivpetro; 9480 pressfoto; 9484 master1305; 9487 fixquadro; 9488 senivpetro; 9489 gpoinstudio; 9494 freepik; 9495 Balash Mirzabey

#### Pixabay:

1019 Alexa; 1042 Wilfried Wende; 9403 Erwin Nowak; 9442 Wilhan Jose Gomes Wjgomes; 9447 Robert Owen-Wahl; 9464 OpenClipart-Vectors; 9472 Timothy Green; 9490 Adina Voicu

#### Pexels:

9450 Matthias Zomer; 9456 Cottonbro Studio

## Verzeichnis der Kursleitenden

Agethen, Dr. Marie .....	9410
Barhouni, Irena .....	9464, 9465, 9466
Basler, Anja .....	9431, 9432, 9433, 9435, 9436, 9437
Bergen, Petra .....	9425, 9426
Daum, Barbara .....	9453, 9454, 9455
Gemke, Sabine .....	9427
Gensch, Claudia .....	9477, 9478
Gruber, Herbert Franz .....	9401, 9405, 9417, 9418, 9447
Hannmann, Matthias .....	9472
Heusipp, Barbara .....	9450
Hillemeyer, Sabine .....	9469
Kasapbicer, Melissa .....	9434
Kazmierczak, Frank .....	9484
Kilianski-Witthut, Bettina .....	9424
Klüe, Andreas .....	9416
Krapoth, Till Flo .....	9422
Krinn, Benedikt .....	9448, 9449
Limberg, Britta .....	9456, 9457, 9458, 9459, 9460
Quinte, Alexa .....	9494, 9495
Quinte, Pia .....	9488, 9489, 9490, 9491, 9492, 9493
Rebbe, Miriam .....	9402, 9403
Rüb, Isolda .....	9480, 9481, 9482, 9483
Sintara, Agnes .....	9473, 9474, 9475
Spellerberg, Christoph .....	9429
Stommel, Jonas .....	9485, 9486, 9487
Tingelhoff, Susanne .....	9408, 9409
Unruhe, Alexandra .....	9428
Urich, Irene .....	9470
Wagner, Carmen .....	9439, 9440, 9442, 9443, 9444
Wiegard, Matthias .....	9415
Wollmeyer, Nina .....	9471
Zenner, Heike .....	9461, 9462, 9463

## 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.

## FRAGEN ZUM PROGRAMM?

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

## Stichwortverzeichnis

Achtsamkeit .....	9488-9495
Besichtigung .....	9415
Betreuungsverfügung .....	9450
Bogenschießen .....	9484
Entspannung .....	9422, 9424, 9456-9460, 9470, 9490-9493
Fitness .....	9453-9466, 9473-9475, 9480-9483
Fotografieren .....	9447
Fußgesundheit .....	9471
Garten .....	9401, 9405, 9477-9478
Gartenkunst .....	9477-9478
Gehölzschnitt .....	9405
Geschichte .....	9418
Gin-Tasting .....	9472
Glück .....	9429
Gymnastik .....	9461-9463, 9473-9475, 9480-9483
Heilkräuter .....	9402-9403
Hund .....	9408-9410
Kinderturnen .....	9453-9455
Kochen international .....	9442-9444, 9485-9487
Kommunikation .....	9427-9428, 9494
Konfliktmanagement .....	9427-9428
Kosmetik .....	9431-9437
Make-up .....	9431-9437
Nähen .....	9469
Patientenverfügung .....	9450
Photovoltaik .....	9416
Psychologie .....	9424, 9428-9429, 9488-9489, 9494-9495
Rhetorik .....	9427
Rückenkräftigung .....	9456-9460, 9473-9475
Schießsport .....	9484
Schlafen .....	9424
Schwangerschaft .....	9488-9489
Selbstfindung .....	9429, 9490-9495
Selbstmarketing .....	9427, 9431-9437, 9495
Selbstsicherheit .....	9428, 9494-9495
Selbstversorgung .....	9401
Senioren .....	9448-9449, 9480-9483
Smartphone .....	9448-9449
Solarenergie .....	9416
Spanisch .....	9439-9440, 9442-9444
Stressbewältigung .....	9422, 9424, 9428, 9470, 9494
Stretching .....	9461-9463
Taebo .....	9464-9466
Tänzen .....	9490-9493
Tastschreiben .....	9425-9426
Therapiehunde .....	9408-9409
Tiermedizin .....	9410
Vegane Küche .....	9486
Vorsorgevollmacht .....	9450
Wald .....	9417-9418, 9422
Waldbaden .....	9422
Wanderung .....	9403, 9417
Weidenflechten .....	9477-9478
Wildkräuter .....	9402-9403
Wirkkraft .....	9415
Wirbelsäulengymnastik .....	9473-9475
Yoga .....	9456-9460
Zukunftstechnologien .....	1021, 1034, 1042, 1046, 9415-9417

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Paderborn mit der Anlage „Datenschutz“ (einzusehen auf [www.vhs-paderborn.de](http://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](http://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](mailto:vhs@paderborn.de) oder per Fax an 05251 88-14301. Falls Sie sich per E-Mail oder über [www.vhs-paderborn.de](http://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](http://www.vhs-paderborn.de) finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

### Folgen des Widerrufs

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

## Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware 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 möchten, füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Paderborn  
Am Stadelhof 8  
33098 Paderborn

Fax: 05251 88-14301  
E-Mail: vhs@paderborn.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (\*) den von mir/uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (\*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (\*)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

bestellt am \_\_\_\_\_ (\*)

erhalten am \_\_\_\_\_ (\*).

Name (Verbraucher\*in)

\_\_\_\_\_

Anschrift (Verbraucher\*in)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum                      Unterschrift (Verbraucher\*in)

(\*) Unzutreffendes streichen

## Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: \_\_\_\_\_ Kursentgelt: \_\_\_\_\_

Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kursnummer: \_\_\_\_\_ Kursentgelt: \_\_\_\_\_

Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kursnummer: \_\_\_\_\_ Kursentgelt: \_\_\_\_\_

Kurstitel: \_\_\_\_\_

Name, Vorname\*: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.\*: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort\*: \_\_\_\_\_

Tel.\*: \_\_\_\_\_

E-Mail\*: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr\*: \_\_\_\_\_ Geschlecht\*: \_\_\_\_\_

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

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

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

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum                      Unterschrift

\* Pflichtfelder

Bitte füllen Sie gegebenenfalls das SEPA-Mandat aus! ➔





Volkshochschule  
Paderborn  
Zweigstelle Lichtenau

**Zweigstellenleiterin: Christina Thonemann**

**Geschäftsstelle:**

Bürgerbüro der Stadt Lichtenau  
Lange Straße 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](http://www.lichtenau.de) nach den aktuellen Öffnungszeiten.

**Auskunft und Beratung:**

Anja Benstein, Elisabeth Drabe, Silke Siepman, Christina Thonemann (Zimmer 10)

**Anmeldung im Bürgerbüro Lichtenau  
ab Dienstag, 22.08.2023**

**Anmeldung über die vhs Paderborn  
ab Montag, 21.08.2023**

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

---

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

Leiterin: Petra Hensel-Stolz

Zuständige Fachbereichsleiterin:  
Alexandra Stöbel  
05251 88-14310  
a.stoessel@paderborn.de

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

Das Programm der Volkshochschule Paderborn ist im Bürgerbüro Lichtenau erhältlich. Sie können es auch im Internet unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de) abrufen.

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn  
Umschlagfoto: Windenergie, Christina Thonemann