



Kursprogramm
September 2022 – Juni 2023

Veranstaltungsorte/Inhaltsverzeichnis

Lichtenau	4
Begegnungsstätte Mühlenstraße; Realschule; Technologiezentrum; Turnhalle der Kilian-Grundschule	
Atteln	23
Altenauhalle; Familienzentrum Sonnenschein; Historischer Spieker	
Grundsteinheim	26
ehemalige Grundschule, Kläranlage Grundsteinheim (Grundweg 1)	
Henglarn	28
Altes Bauernhaus (Kirchstr. 16); Sportheim Henglarn; Kläranlage Altenautal (Ettelner Straße 33)	
Herbram	30
Wasserwerk Buchlieth (Buchliethweg 30)	
Holtheim	31
Gymnastikhalle	
Kleinenberg	31
Heimathaus	
Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen	33
Verzeichnis der Kursleitenden	35
Stichwortverzeichnis	36
Allgemeine Hinweise	37
Schriftliche Anmeldung	41
Terminübersicht	43

**Anmeldung im Bürgerbüro Lichtenau
ab Dienstag, 23.08.2022**

**Anmeldung per Internet über www.vhs-paderborn.de
ab Montag, 22.08.2022**

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

Vorwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe vhs-Teilnehmende,

die Zweigstelle Lichtenau geht mit einem neuen Programm und einem neuen Gesicht an den Start: Zum 1. Mai 2022 habe ich die Leitung der vhs Zweigstelle Lichtenau übernommen und freue mich über diese neue Herausforderung.

Mein Name ist Christina Thonemann und ich komme gebürtig aus Paderborn. Seit 2007 bin ich nun in Kleinenberg mit meinem Mann und meiner Tochter heimisch, daher habe ich als Motiv für das Titelbild des diesjährigen Programmhefts das historische Heimathaus vor Ort gewählt.

Unser diesjähriges Programm umfasst insgesamt 67 Kurse, darunter Altbewährtes, aber auch neue Ideen. Ein Charisma-Workshop kann dabei unterstützen, noch selbstbewusster und erfolgreicher aufzutreten. Die passende Rhetorik dazu kann man in einem weiteren Workshop schulen. Wer immer noch mühevoll Buchstaben auf der Tastatur sucht, für den ist der neue Powerkurs Tastschreiben für Erwachsene nach Methodik der aktuellen Hirnforschung vielleicht das Richtige. Frauen können bei einem neuen, speziell für sie konzipierten Entspannungstag abschalten und neue Kraft tanken. Wer gerne kocht, kann im Heimathaus in Kleinenberg neue kulinarische Trends wie z.B. die Buddha Bowl kennenlernen.

Die Zukunft haben wir bei unseren Angeboten selbstverständlich auch immer fest im Blick: Eine fachkundige Führung durch das Arboretum in Dalheim zeigt im Hinblick auf den sich vollziehenden Klimawandel mögliche alternative, widerstandsfähigere Anpflanzungen auf. Des Weiteren können Ihnen spezielle hochkarätige Onlinevorträge, die Sie entspannt von zu Hause aus verfolgen können, Denkanstöße zu Zukunftsthemen wie etwa der Energiewende, dem Gesundheitssystem und Wohnformen der Zukunft geben.

Ich würde mich sehr freuen, Sie zu einer unserer vielfältigen, für Sie konzipierten Kursideen begrüßen zu dürfen. Mein Dank gilt der bei der vhs Paderborn für die Zweigstelle Lichtenau zuständigen Fachbereichsleiterin Alexandra Stöbel für Ihre planerische Arbeit sowie dem Team des Bürgerbüros Lichtenau für ihren Einsatz und die gute Zusammenarbeit.

Herzlich willkommen in der vhs Lichtenau!

Ihre Christina Thonemann



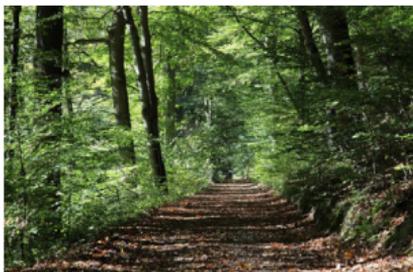
Lichtenau

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.



9401 Sonntag, 23.10.2022, 13.30–15.00 Uhr (2 UStd.)

Arboretum Dalheim – Nationales Waldgebiet

7,90 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich

Digitale Transformation im Gesundheitswesen – der Arztbesuch von morgen

Prof. Dr. David Matusiewicz

Digitalisierung bedeutet keinesfalls nur die Transformation analoger in digitale Werkzeuge. Die Digitalisierung wird alle Facetten der Medizin beeinflussen: Von der Diagnostik bis zur Therapie. Prozesse und Prozeduren, Dokumentation und Kommunikation

werden sich radikal wandeln und mit ihnen der Arbeitsalltag in der Arztpraxis wie wir sie kennen. Nicht nur die Rolle von Ärzt*innen wird eine andere sein, auch die der Patient*innen ist im Umbruch: Patient*innen sind heute bestens informiert, anspruchsvoll und nicht selten digital vernetzt. Bewertungsportale, Patient*innenforen, die Selbstüberwachung und -optimierung der eigenen Gesundheit durch Wearables und Smart Devices auf Seiten der Patient*innen, sowie Telemedizin, Algorithmen und digitale Arbeitsmittel werden das Rollenverständnis im Ärzt*innen und Patient*innen-Verhältnis neu sortieren.



Der Referent ist Professor für Medizinmanagement an der FOM Hochschule, Dekan des Hochschulbereichs Gesundheit & Sozia-

les, Direktor des Forschungsinstituts für Gesundheit & Soziales (ifgs).

1041 Montag, 31.10.2022, 19.00–20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung

5,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Dr. Matthias Preißler

An den Spuren der Geschichte in unserer Region geht man oft vorbei, ohne sie überhaupt zu entdecken – besonders archäologische Denkmäler und andere scheinbar seit langer Zeit verschwundene Orte erschließen sich den Besucher*innen ohne sachkundige Erklärung kaum. Dabei wirken viele Entwicklungen der Geschichte noch heute nach und in der Betrachtung vergangener Zeiten und deren Hinterlassenschaften entstehen oft auch interessante Fragen an unsere Gegenwart.



Die Kursteilnehmenden erwandern unter sachkundiger Führung in der Öffentlichkeit kaum bekannte historische Orte im Umkreis von Lichtenau. Dabei werden neben den Orten selbst auch die jeweiligen naturräumlichen Bedingungen der Siedlungsgeschichte sowie die historischen Wegeverbindungen in der Region unter die Lupe genommen.

Die Anfahrt zu den einzelnen Orten erfolgt jeweils mit dem eigenen PKW. Teilweise sind vor Ort längere Strecken auf unbefestigten Wegen zu Fuß zu gehen – auf angemessene Kleidung ist daher zu achten.

Die Ziele und Startpunkte der einzelnen Exkursionen werden rechtzeitig vor den Veranstaltungsterminen bekanntgegeben.

9403 – Archäologische Denkmäler in Lichtenau: Exkursion 1

Samstag, 25.03.2023, 09.00–13.00 Uhr (5 UStd.)

12,50 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

9404 – Archäologische Denkmäler in Lichtenau: Exkursion 2

Samstag, 22.04.2023, 09.00–13.00 Uhr (5 UStd.)

12,50 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

9405 – Archäologische Denkmäler in Lichtenau: Exkursion 3

Samstag, 06.05.2023, 09.00–13.00 Uhr (5 UStd.)

12,50 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

9406 – Archäologische Denkmäler in Lichtenau: Exkursion 4

Samstag, 17.06.2023, 09.00–13.00 Uhr (5 UStd.)

12,50 Euro (keine Ermäßigung)

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.

9407 18.01.2022, 18.00–20.00 Uhr (3 UStd.)

Technologiezentrum Lichtenau
entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Energiewende zu Hause – Wie wir uns von Erdöl und Erdgas unabhängig machen können.

Prof. Dr. Martin Hundhausen

Seit langem warnt die Wissenschaft davor, dass wir immer tiefer in eine Klimakrise steuern, die nicht mehr zu kontrollieren ist. Der einzige Weg aus dieser Krise zu entkommen ist die vollständige Umstellung unserer Energiewirtschaft von fossiler Energie auf erneuerbare Energie, um das verbleibende CO₂-Budget nicht zu überschreiten.



Der Vortrag beschreibt anhand von Beispielen wie der Wärmepumpe oder Photovoltaik, was jeder einzelne tun kann, um die Energie- und Wärmewende durch den Einsatz von regenerativen Energien im Bereich Wohnen und Mobilität zu vollziehen.

Der Referent ist Physiker an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen, Pionier auf dem Gebiet der Solarenergie und Elektromobilität.

1050 Mittwoch, 11.01.2023, 19.00–20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung

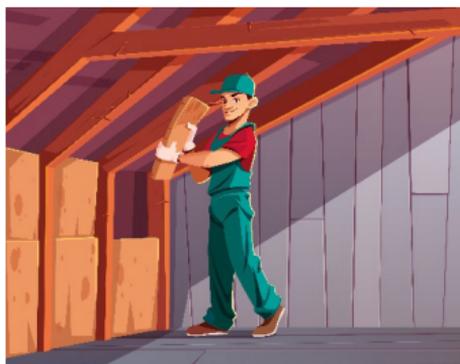
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Energiewende zu Hause: Warum sich eine Wärmedämmung nicht nur wirtschaftlich lohnt.

Prof. Dr.-Ing. Andreas H. Holm

Über die Kosten und den Nutzen einer energetischen Gebäudesanierung gibt es unter Immobilienbesitzer*innen oft einige Annahmen, die von einer Sanierung abhalten, so z.B. eine scheinbar höhere Schadensbilanz am Material, keine oder nur eine geringe Amortisation oder auch ein erhöhtes Brandrisiko von ge-



dämmten Fassaden. Dabei ist eine Sanierung, die mit Hilfe von Expert*innen durchgeführt wurde, auf jeden Fall auch wirtschaftlich lohnend, ganz abgesehen von der positiven Klimabilanz durch große Energieeinsparungen und einem verbesserten Raumklima. Nicht zuletzt können Sanierungen im Fassadenbereich das Straßenbild sehr verschönern. Der Webvortrag wird praktische Tipps v.a. für die Wärmedämmung geben, die mit einem professionellen Sanierungsfahrplan die Sanierung zu einem vollen Erfolg macht – auch für den Geldbeutel.

Der Referent hat eine Professur für Bauphysik und energieeffizientes Bauen, Hochschule München; Forschungsinstitut für Wärmeschutz e.V. München

1052 Mittwoch, 25.01.2023, 19.00–20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung

5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Tastschreiben – schnell gelernt

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 Kon-



trollieren 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.

9410 BEGINN: 17.10.2022, 4 x montags,
18.00–20.15 Uhr (12 UStd.)
Realschule Lichtenau
70,60 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.

9411 Freitag, 21.04.2023, 17.00–20.00 Uhr
Samstag, 22.04.2023, 09.30–16.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
36,50 Euro (keine Ermäßigung)

Charisma-Workshop – Mit gesteigerter Ausstrahlungskraft zu mehr Erfolg

Melissa Kasapbicer, Sonja Lang

Wer sich in seiner Haut und seiner Kleidung wohlfühlt, zeigt automatisch mehr Stil und mehr Selbstvertrauen – eine Brücke zu mehr Erfolg, ob im Job, privat oder in der Beziehung. Dieser

Workshop lässt Sie das Besondere an sich entdecken und zeigt Ihnen auf, wie Sie es durch Mode und Kosmetik unterstreichen können und optimal zur Geltung bringen. Sie machen einen Ausflug in die Welt Ihrer persönlichen und für Sie optimal passenden Farben und



erreichen so ein attraktives und stimmiges Erscheinungsbild, das Sie jünger, frischer und schlanker wirken lassen kann. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen. Neben der Farb- und Typberatung lernen Sie in diesem Kombi-Workshop, die Vorzüge Ihres Gesichts gekonnt in Szene zu setzen und in wenigen Schritten Ihr persönliches, natürliches Make-up zu kreieren, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht, Hautunebenheiten wegzaubert und Augenränder verschwinden lässt. Auf Wunsch werden Sie professionell geschminkt und so gerüstet geht es dann hinein in den Samstagabend.

9412 Samstag, 22.10.2022, 10.00–16.00 Uhr (7 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
67,50 Euro (keine Ermäßigung)

Angstfreier und entspannter am Tag und in der Nacht

Bettina Kilianski-Witthut, Trainerin für Energetische Psychotherapie

Die Erhaltung Ihres körperlichen Wohlbefindens steht im Mittelpunkt dieses Kursabends. Es erwarten Sie viele Anregungen, Tipps und Übungen, um wirksamer zur Ruhe zu kommen, Ängste überwinden zu können und die eigene Schlafhygiene zu verbessern.



Vielleicht gehören Sie ja auch zu den Menschen,

- 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? Hilfreiche Strategien für all diese Situationen werden vermittelt und zusätzliches Informationsmaterial, das in der Kursgebühr inkludiert ist, zur Verfügung gestellt, um Sie dabei zu unterstützen, neue Handlungsmuster zu entwickeln und dauerhaft zu verankern.

9413 Donnerstag, 24.11.2022, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tinnitus – Lärm im Ohr

Prof. Dr. med. Gerhard Goebel

Beim Tinnitus leiden Patient*innen unter ständigen Ohrgeräuschen unterschiedlicher Lautstärke und Beschaffenheit, die scheinbar von außen kommen. Akut



entstehen sie meistens im Ohr, oft aber entwickeln sie in zentralen Netzwerken des Hörsystems ihre Chronifizierung. Tinnitus betrifft jeden zehnten Menschen in Deutschland, Frauen wie Männer jeden Alters. Das ständige Pfeifen und Summen im Ohr führt zu Schlafstörungen. Depressionen und soziale Isolation können die Folge sein. Alles dreht sich nur noch um die Geräusche im Ohr. Die Patient*innen halten oft tagsüber den Alltagsstress nicht mehr aus. Der Referent berichtet, welche Möglichkeiten die moderne Medizin gegen die lästigen Ohrgeräusche bereithält und wie Patient*innen lernen können, mit ihnen umzugehen.

Der Referent ist Ehrenmitglied und Vizepräsident der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. Wuppertal (DTL).

1043 Donnerstag, 10.11.2022, 19.00–20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung

5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

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. Vorge stellt 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 wiederfinden, 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.

9414 Freitag, 24.02.2023, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
28,95 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.

9415 BEGINN: 21.10.2022, 6 x freitags,
10.00–11.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
61,10 Euro (keine Ermäßigung)

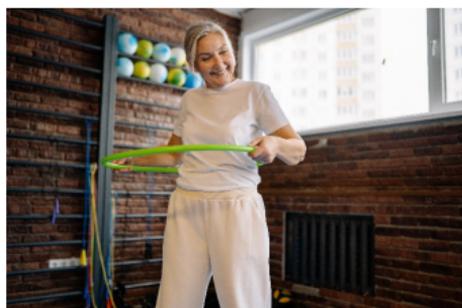


Swing to be fit – Hula Hoop Fitness

Anja Bräutigam

Hoopring oder Hüllern ist ein effizientes Ganzkörpertraining der besonderen Art, das viel Freude macht, aber gleichzeitig effektiv zu Gesunderhaltung und persönlichem Wohlbefinden beitragen kann. Es kräftigt und formt die Muskulatur von Bauch, Beinen, Gesäß,

Beckenboden, Rücken und Armen, inklusive der Tiefenmuskulatur. Gleichzeitig werden Fettverbrennung und Stoffwechselfunktionen ange-regt. Ein Workout mit Spaß-faktor sowohl für Einstei-ger*innen (der Reifen sollte schon für eine kurze Zeit oben gehalten werden können) als



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

9416 BEGINN: 30.08.2022, 11 x dienstags,
19.30–20.30 Uhr (15 UStd.)
Turnhalle der Kilian-Grundschule
49,80 Euro (ermäßigt: 37,05 Euro)

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.



9417 BEGINN: 15.09.2022, 11 x donnerstags,
19.00–20.00 Uhr (15 UStd.)
Turnhalle der Kilian-Grundschule,
34,10 Euro (ermäßigt: 21,35 Euro)

9418 BEGINN: 12.01.2023, 10 x donnerstags,
9.00–20.00 Uhr (13 UStd.)
Turnhalle der Kilian-Grundschule,
29,70 Euro (ermäßigt: 18,65 Euro)

9419 BEGINN: 20.04.2023, 6 x donnerstags,
19.00–20.00 Uhr (8 UStd.)
Turnhalle der Kilian-Grundschule,
18,70 Euro (ermäßigt: 11,90 Euro)

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!

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. Alle Teilnehmenden bestimmen individuell ihre Pausen und ihr Trainingslevel. Damit ist TAEBO für alle Sportinteressierten geeignet. Nur etwas Kondition und Durchhaltevermögen sollte man mitbringen!



9420 BEGINN: 15.09.2022, 12 x donnerstags,
19.00–20.00 Uhr (16 UStd.)

Realschule Lichtenau,
51,40 Euro (ermäßigt: 37,80 Euro)

9421 BEGINN: 12.01.2023, 11 x donnerstags,
19.00–20.00 Uhr (15 UStd.)

Realschule Lichtenau,
48,00 Euro (ermäßigt: 35,25 Euro)

9422 BEGINN: 20.04.2023, 7 x donnerstags,
19.00–20.00 Uhr (9 UStd.)

Realschule Lichtenau,
29,70 Euro (ermäßigt: 22,05 Euro)

Einbruchsschutz für Haus und Wohnung

(in Zusammenarbeit mit der Kreispolizeibehörde Paderborn)

Randolf Latusek

„Bei mir wird schon nicht eingebrochen“, das hoffen alle. Wenn es dann aber doch passiert, macht den Betroffenen die Verletzung der Privatsphäre und das verloren gegangene Sicherheitsgefühl meist mehr zu schaffen als der materielle Schaden.

In diesem Vortrag lernen Sie Sicherungsmaßnahmen kennen, die aus Sicht der Polizei für Ihr Haus oder Ihre Wohnung sinnvoll und empfehlenswert sind.



9423 Mittwoch, 23.11.2022, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)

Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei

Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

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 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.



9424 Dienstag, 07.03.2023, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Gemeinschaftlich Wohnen für immer mehr Lebenslagen – Von loser Hausgemeinschaft über Clusterwohnung bis WG mit Betreuung

Prof. Dr. habil. Ulrich Otto, Alterns- und Wohnforscher

Nur was für Bessergestellte und in der Stadt? Gemeinschaftliches Wohnen ist längst viel mehr als eine kleine Nische! Das Spannende: Darunter sind heute ganz viele verschiedene Wohnformen für ganz viele Lebenssituationen und -phasen. Mal sind es relativ ähnliche Gruppen (z.B. Frauen nach der Erwerbs-



phase), mal wird absichtsvoll gemischt (nach Haushaltsgröße, Alter, Geldbeutel). Engagement ist mal verbindlich, anderswo freiwillig usw. Das Spektrum reicht von der losen Hausgemeinschaft einer Baugruppe bis hin zum großen genossenschaftlichen Wohnprojekt mit hohem Solidaranspruch. Einige erlauben sehr flexible Wohnungsgrößen je nach momentaner Familienkonstellation, es gibt Gemeinschaftsinfrastruktur und zumietbare Zimmer oder es kann ganz nahräumlich umgezogen werden.

Ganz oft heute dabei: Clusterwohnen – als der Versuch, mit begrenzten Wohnflächen sowohl Rückzug als auch Gemeinschaftsleben zu ermöglichen, aber weder das eine wie das andere starr vorzugeben. Und immer öfter dabei: vielfältige Formen, um mit Gemeinschaftswohnen besser mit Alter oder Unterstützungsbedarf zurecht zu kommen. Mal mit „Zeitkonten“ fürs Helfen, mal mit eingestreuten betreuten WGs. Fast immer dabei: Anspruch und Chance, gemeinsam weniger Fläche und Ressourcen zu brauchen und gutes Wohnen bezahlbarer und stadtvträglicher zu machen. Win-win für Individuen und die Quartiere.

Der Referent ist Alterns- und Wohnforscher, age-research.net Tübingen/Zürich.

1032 Mittwoch, 19.10.2022, 19.00–20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung

5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Psychologie des Wohnens

Dr. Barbara Perfahl

Die Referentin gibt in diesem Web-Vortrag einen Einblick in die Psychologie des Wohnens. In der Wohnpsychologie steht die Beziehung zwischen dem Menschen und den ihn umgebenden Räumen im Mittelpunkt. Es geht um die Frage, wie Räume auf uns wirken und was es zum glücklich Wohnen braucht. Dr. Perfahl erläutert in ihrem Vortrag einige wichtige Erkenntnisse der Wohnpsychologie und erklärt, warum Räume auf den Menschen wirken und welche Tipps uns die Wohnpsychologie für das Einrichten unserer Wohnungen gibt.

Die Referentin ist Wohnpsychologin in Linz.

1033 Donnerstag, 06.10.2022, 19.00–20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung

5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Erbrecht und Patientenverfügung

Ringo Grenz, Anwalt

Erben und Vererben – was ist für alle Beteiligten tragbar und wirtschaftlich vernünftig? Soll man das Vermögen bereits zu Lebzeiten weitergeben oder erst mit dem Tode? Welche Möglichkeiten der Absicherung haben Übertragende?



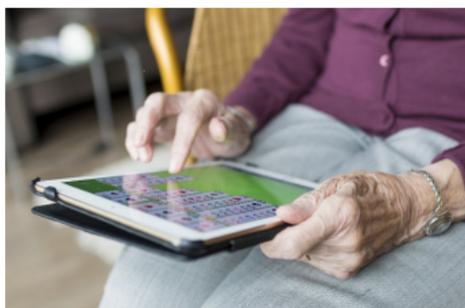
Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wer ist pflichtteilsberechtigt? Wie verhält es sich in nichtehelichen Partnerschaften? Wie berechnet sich die Erbschaftssteuer? Der Vortrag gibt Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht, weitere Themen sind Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

9427 Mittwoch, 09.11.2022, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
5,00 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

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 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.

In der Gebühr enthalten sind 45 Min. Vortrag und 45 Min. Einzelberatung.

9428 Mittwoch, 08.03.2023, 10.00–10.45 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
30,50 Euro (keine Ermäßigung)

Fotografieren statt Knipsen – Fotokurs für Einsteiger*innen

Herbert Franz Gruber

Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeiten seiner Kamera und deren Grenzen kennt. Dieser Kurs vermittelt Einblicke in die digitale Kameratechnik und deren Bedienung. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portrait, Blitzlicht, Nachtaufnah-



me, Naturdokumentation oder Reisereportage werden dargestellt. Die unterschiedlichen, digitalen Kameratypen wie Kompaktkamera, Bridgekamera, Spiegelreflex und Systemkamera werden beschrieben und sind für die Teilnahme am Kurs geeignet. Eine eigene Kamera (bitte kein Fotohandy) ist von Vorteil.

9429 BEGINN: 09.01.2023, 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)

Workshop Erste Hilfe am Kind

Beatrix Wagemeyer

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

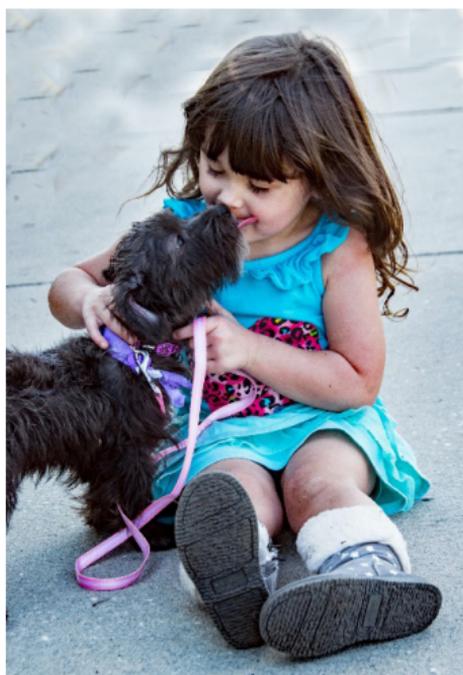


9430 Samstag, 13.05.2023, 09.00–11.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

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

Susanne Tingelhoff

An diesem Nachmittag lernen Kinder die zwölf goldenen Regeln im Umgang mit einem Hund kennen: Hunde sprechen eine andere Sprache als wir. Was wir lustig finden, mag ein Hund oft nicht und knurrt oder bellt. Phibie ist ein Barbet mit lockigem, weichem, braunen Fell und kann als ausgebildeter Therapiehund zusammen mit seiner Hundeführerin Themen aus dem Bereich Hundesprache und -ernährung spielerisch vermitteln. 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.

9431 Samstag, 25.03.2023, 15.00–16.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
8,80 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 Sporterziehung wichtig ist.



9432 BEGINN: 20.10.2022, 9 x donnerstags,
16.00–17.00 Uhr (12 UStd.)
Realschule Lichtenau, 33,50 Euro (keine Ermäßigung)

9433 BEGINN: 12.01.2023, 11 x donnerstags,
16.00–17.00 Uhr (15 UStd.)
Realschule Lichtenau, 41,60 Euro (keine Ermäßigung)

Der Therapiehund und seine Einsatzgebiete

Susanne Tingelhoff

Welche Hunde eignen sich für die Unterstützung auf vier Pfoten? Viele Fragen stehen am Anfang jedes tiergestützten Angebots in einer Einrichtung: Welche Rahmenbedingungen sind zu beachten, welche Möglichkeiten und Risiken sind abzuwägen? Was ist mit der Einhaltung der Hygienevorschriften? Therapiehunde arbeiten in Kitas und Schulen sowie mit Senior*innen und im Demenzbereich, in der Gerontopsychiatrie, mit psychosomatisch Erkrankten und Menschen mit verschiedenen körperlichen oder geistigen Behinderungen oder im Wachkoma.

Zu den angesprochenen Themen gehören Sachkundennachweis, Gesundheitszeugnis und eine spezielle



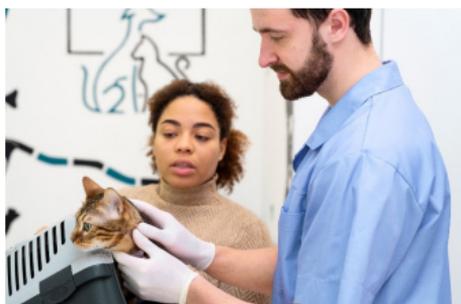
Haftpflichtversicherung ebenso wie der Tierschutz und die Ausbildung der Vierbeiner mit praktischem und theoretischem Unterricht. Selbstverständlich muss im Rahmen der Zertifizierung auch ein Praktikum im zukünftigen Einsatzbereich absolviert werden. Erfahrungsberichte der langjährigen Therapiehundeführerin runden die Veranstaltung ab.

9434 Mittwoch, 16.11.2022, 18.00–19.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
9,90 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Erste Hilfe für Hund und Katze

Dr. Marie Agethen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihrem Tier in verschiedenen Situationen kompetent helfen können. 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.



9435 Samstag, 11.02.2023, 14.00–18.00 Uhr (5 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
14,00 Euro (keine Ermäßigung)

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!

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Spanisch für die Reise, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-307243-6

9436 BEGINN: 17.01.2023, 10 x dienstags,
19.00–20.30 Uhr (20 UStd.)
Realschule Lichtenau
70,30 Euro (keine Ermäßigung)

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 Gerichte kochen und genießen:



- Frijoles rojos (Rote Bohnen), con arroz con coco o arepas de maíz,
- Patacones y suero,
- Guacamole.

9437 Freitag, 21.10.2022, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Realschule Lichtenau
22,40 Euro (keine Ermäßigung)

Vamos a cocinar! Kolumbianische Küche und Kultur kennenlernen 2

Carmen Wagner

Gemeinsam werden Sie folgende landestypischen Gerichte kochen und genießen:

- Costillas de cerdo fritas (Schweinerippchen), con arroz de coco,
- Ensalada de lechuga,
- Tajadas de platano maduro,
- Postre sorpresa.

9438 Freitag, 20.01.2023, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Realschule Lichtenau
22,40 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



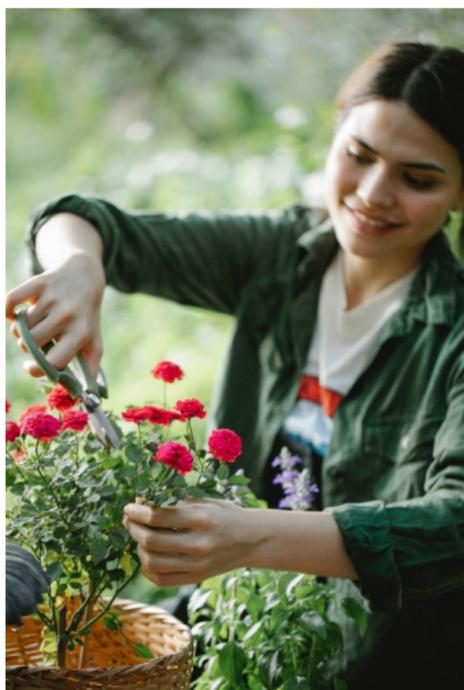
sich ideal für alle, die saisonale Wild- und Heilkräuter kennenlernen möchten. Die Teilnehmenden erfahren einiges über Erscheinungsformen und Verwechslungsmöglichkeiten und lernen, wie man die Kräuter am besten sammelt und wie sie in der Volksmedizin und in der Küche verwendet werden können. Auf dem 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!

9439 Samstag, 13.05.2023, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“
10,00 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Freude an Rosen – Praxiskurs mit theoretischer Einführung

Herbert Franz Gruber

Dieses Kursangebot zum Thema Rosenschnitt bietet Gartenfreunden hilfreiches Hintergrundwissen und praktische Anleitung für eine üppige Rosenblüte: Viele wollen ihre Rosen winterfest machen und schneiden diese im Herbst zurück. Doch dies ist aus fachlicher Sicht ein Fehler und kann zu Schäden führen. Rosenexpert*innen empfehlen den Rosenschnitt im Frühjahr zur Zeit der Forsythienblüte. Dieser Kurs erklärt, warum dies sinnvoll ist und erläutert die unterschiedliche Behandlung und Schnittmethoden an den Rosenklassen Beetrose, Edelrose, Kleinstrauchrose, Strauchrose und Kletterrose (Rambler). Die wichtigsten Rosenkrankhei-



ten und deren Bekämpfung werden ebenso dargestellt wie empfehlenswerte, robuste Sorten und die richtige Düngung. Zudem gibt es Ausflugstipps zu den schönsten Rosarien und Rosengärten in Deutschland. Am Samstag wird der richtige Rosenschnitt praktisch erläutert und geübt.

9440 Freitag, 17.03.2023, 19.30–21.00 Uhr
Samstag, 18.03.2023, 13.30–15.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
14,70 Euro (keine Ermäßigung)

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 in 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.



Nach einer theoretischen Einführung im Kursraum wird der Gehölzschnitt im Garten praktisch geübt.

9441 Freitag, 21.10.2022, 19.30–21.00 Uhr
Samstag, 22.10.2022, 13.00–16.00 Uhr (6 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
18,50 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Wochenendworkshop Nähen

Sabine Hillemeier

In angenehm kleiner Kursgruppe erlernen Interessierte, wie man eine kreative Idee professionell umsetzen und sich das erdachte Wunschteil selbst nähen kann. Ein tolles Einzelteil statt langweiliger gekaufter Massenware. Erfahren Sie, wie es richtig gemacht wird. Viele Tipps und Tricks der erfahrenen, fachkundigen Kursleiterin und das gemeinsame Nähen in netter Runde bringen



Sie Schritt für Schritt Ihrem Unikat näher, das Sie nach diesem kompakten Wochenende stolz Ihren Lieben präsentieren können. Eine eigene Nähmaschine ist mitzubringen.

9442 Samstag, 22.10.2022, 11.00–12.30 Uhr
Sonntag, 23.10.2022, 10.00–16.30 Uhr (10 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
31,90 Euro (keine Ermäßigung)

Atteln

Oh, ein Hund... was nun? Sicheres Verhalten im Umgang mit Hunden für Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren

Susanne Tingelhoff

Dieser Nachmittag vermittelt Kleinkindern den sicheren Umgang mit Hunden. Im Rahmen eines Hundebesuches mit einem ausgebildeten Therapiehund können Kleinkind und Hund sich kennenlernen und kindgerecht das richtige und sichere Miteinander erlernen: In der Hundewelt sind



Rennen, Zappeln und helle Töne eine Aufforderung zum Spielen, ein Hund unterscheidet nicht zwischen Mensch und Artgenossen. Das Nachjagen ist nur eines von vielen, bisweilen folgenschweren, Missverständnissen. Notwendige Themen aus dem Bereich Hundesprache, -ernährung oder -erziehung werden daher spielerisch angeschnitten, und natürlich lernen die kleinen, zukünftigen Hundexpert*innen alles über den richtigen Umgang mit den Tieren. Die 12 goldenen Regeln werden spielerisch, auf natürliche Art und Weise vermittelt. In kleinen Fragerunden mit lustigen Rätseln, altersgerechten Arbeitsblättern und Aufgaben erhalten die Kinder alle Antworten zu den Vierbeinern, die sie schon immer interessiert haben. Der Besuch endet mit einem kleinen Wissenstest und alle Teilnehmenden erhalten eine Urkunde.

9447 Donnerstag, 26.01.2023, 14.30–16.00 Uhr (2 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

Bereitschaftspflegefamilien bieten erste Hilfe für Kinder in Not – Infoveranstaltung in Kooperation mit dem Sozialdienst kath. Frauen Paderborn e.V.

Über 30.000 Kinder und Jugendliche werden jährlich in Deutschland in Obhut genommen – Kinder, die Schlimmes erlebt haben und Schutz, Versorgung und Zuwendung brauchen. Kinder, wie die dreijährige Ann-Lea, die von ihrer psychisch kranken Mutter nicht ausreichend versorgt und in einem dunklen, überheizten

Raum eingesperrt wurde. Ann-Lea lebt nun in einer Bereitschaftspflegefamilie, bis ihre Perspektive geklärt ist. Ihre Pflegemutter berichtet: „Anfangs war die Kleine ängstlich und zurückhaltend, aber langsam gewinnt sie an Sicherheit. Wenn sie mit uns lacht, geht die Sonne auf“.



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

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

9448 Mittwoch, 25.01.2023, 19.00–21.00 Uhr (3 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Einführung Basisches Intervallfasten – Einfach gesund und effektiv abnehmen

Anna Willeke-Schlichting

Sie suchen eine unkomplizierte Methode Pfunde zu verlieren und Ihre Gesundheit zu erhalten? 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! Der Kurs vermittelt, wie man durch basisches Intervallfasten ohne große Lebensumstellung gesund und ohne auf schmackhafte Speisen verzichten zu müssen abnehmen kann. Gewichtsreduktion leichtgemacht!



9449 Dienstag, 07.03.2023, 19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
9,90 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Bogenschießen für Kinder

Klemens Schmelter

Dieses Schnupperangebot zum pädagogischen Bogenschießen ist für interessierte Kinder im Alter von 8 -14 Jahren ein unvergessliches Erlebnis, bei dem sie mit Spaß erste Grundlagen der Bogenschießtechnik erlernen und ganz nebenbei noch andere positive Effekte bei sich entdecken können.



Die Kinder stärken dabei ihre Konzentrationsfähigkeit, sie üben, sich auf ein Ziel zu fokussieren, und nehmen bewusst ihre Körperspannung wahr. Sie trainieren ihren Geist zur Ruhe zu bringen, zu warten, bis sie an der Reihe sind, und schließlich dann loszulassen. Bei steigenden Anforderungen im Schulalltag, die insbesondere Sozialkompetenz, Stressresistenz und effektives Handeln von den Schülerinnen und Schülern erfordern, kann Bogenschießen somit dazu beitragen einen klaren Kopf zu bewahren und sich zu fokussieren, aber auch sich entsprechend zu entspannen.

9451 Samstag, 17.09.2022, 09.00–12.00 Uhr (4 UStd.)
Altenauhalle Atteln
49,90 Euro (keine Ermäßigung)

Intuitives Bogenschießen für Erwachsene – Schnupperkurs

Klemens Schmelter

Haltung einnehmen, sich auf das 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 kennen. 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, 17.09.2022, 15.00–18.00 Uhr (4 UStd.)
Altenauhalle Atteln
49,90 Euro (keine Ermäßigung)

Europäische Whiskys

Matthias Hannmann

Die verschiedenen Whisky-Regionen Europas stehen diesmal im Fokus von Matthias Hannmanns Tastingreise:

Erfahren Sie mehr über Geographie, Geschichte und Herstellungsverfahren verschiedener europäischer Whiskysorten. Unbekannt ist

vielen, dass nicht nur Schot-

ten und Iren die Kunst beherrschen, dieses köstliche Destillat herzustellen. In vielen europäischen Ländern werden ausgezeichnete Whiskys produziert, die im Rahmen der Veranstaltung natürlich auch einmal selbst probiert werden dürfen.

Die Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9458 Freitag, 28.10.2022, 20.00–22.15 Uhr (3 UStd.)

Historischer Spieker, Atteln

30,00 Euro (keine Ermäßigung)



Grundsteinheim

Hatha-Yoga

Karoline Brand

Der Kurs bietet einen sanften Einstieg in Yoga und fördert so die Erhaltung Ihrer Gesundheit. Die durchgeführten Übungen dienen schwerpunktmäßig der Stärkung der, oftmals im Alltag stark belasteten, 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.



9459 BEGINN: 29.08.2022, 5 x montags,
18.30–20.00 Uhr (10 UStd.)

ehem. Schule Grundsteinheim,
38,20 Euro (keine Ermäßigung)

9460 BEGINN: 24.10.2022, 5 x montags,
18.30–20.00 Uhr (10 UStd.)

ehem. Schule Grundsteinheim,
38,20 Euro (keine Ermäßigung)

9461 BEGINN: 16.01.2023, 5 x montags,
18.30–20.00 Uhr (10 UStd.)

ehem. Schule Grundsteinheim,
38,20 Euro (keine Ermäßigung)

9462 BEGINN: 17.04.2023, 5 x montags,
18.30–20.00 Uhr (10 UStd.)

ehem. Schule Grundsteinheim,
38,20 Euro (keine Ermäßigung)

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.



9463 BEGINN: 07.09.2022, 10 x mittwochs,
18.30–19.30 Uhr (13 UStd.)

ehem. Schule Grundsteinheim,
40,10 Euro (ermäßigt: 29,05 Euro)

9464 BEGINN: 18.01.2023, 9 x mittwochs,
18.30–19.30 Uhr (12 UStd.)

ehem. Schule Grundsteinheim,
37,10 Euro (ermäßigt: 26,90 Euro)

9465 BEGINN: 26.04.2023, 6 x mittwochs,
18.30–19.30 Uhr (8 UStd.)

ehem. Schule Grundsteinheim,
25,10 Euro (ermäßigt: 18,30 Euro)

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

Stadtwerke Lichtenau GmbH

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.

9466 Donnerstag, 23.03.2023, 14.00–15.00 Uhr (1 UStd.)
Kläranlage Grundsteinheim
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich.

Henglar

Stress lass nach – Ein Frauenentspannungstag

Julia Erfling, Britta Limberg

Mit Yoga, Entspannung und Mentaltraining dem Stress in Alltag und Beruf ein Schnippchen schlagen. Ende Oktober, die Tage werden wieder kürzer und dunkler, ist es daher umso wichtiger, Zeit für sich selbst zu finden und aufzutanken. In diesem Tagesworkshop ausschließlich von und für Frauen treten heilsame Ruhe und Entspannung in den Vordergrund. Durch den Tag leiten Sie Britta Limberg, Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, sowie Julia Erfling, Yogalehrerin. Ansprechende Yogasequenzen und erholsame Entspannungsübungen lassen Sie neue Kraft tanken. Abgerundet wird der Frauenentspannungstag durch hilfreiche kleine Übungen, mit denen Sie beim nächsten Stressmoment ganz gelassen bleiben.



9468 Samstag, 29.10.2022, 10.00–16.00 Uhr (8 UStd.)
Sportheim Henglar
69,00 Euro (keine Ermäßigung)

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: 19.10.2022, 8 x mittwochs,
17.00–18.00 Uhr (11 UStd.)
Sportheim Henglarn,
30,30 Euro (ermäßigt: 20,95 Euro)

9470 BEGINN: 25.01.2023, 14 x mittwochs,
17.00–18.00 Uhr (19 UStd.)
Sportheim Henglarn,
49,90 Euro (ermäßigt: 33,75 Euro)

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

Stadtwerke Lichtenau GmbH

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 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 Donnerstag, 20.10.2022, 14.00–15.00 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 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 Dienstag, 11.10.2022, da die Weiden zehn Tage vor Kursbeginn eingeweicht werden müssen.

9472 Freitag, 21.10.2022, 17.00–21.00 Uhr (5 UStd.)
Altes Bauernhaus, Kirchstraße 16, Henglar
31,10 Euro (keine Ermäßigung)

Gartendekorationen aus Weide

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 Dienstag, 14.03.2023, da die Weiden zehn Tage vor Kursbeginn eingeweicht werden müssen.

9473 Freitag, 24.03.2023, 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!



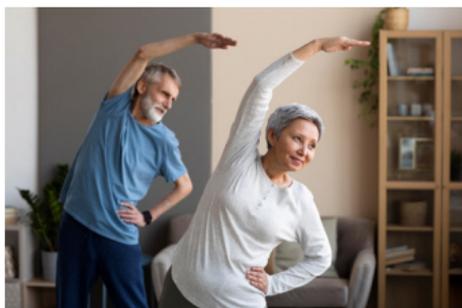
- 9474** Freitag, 28.04.2023, 15.00–16.00 Uhr (1 UStd.)
Wasserwerk Buchlieth
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich.

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: 17.10.2022, 8 x montags,
09.00–10.00 Uhr (11 UStd.)
Gymnastikhalle Holtheim,
329,30 Euro (ermäßigt: 219,95 Euro)
- 9477** BEGINN: 23.01.2023, 13 x montags,
09.00–10.00 Uhr (17 UStd.)
Gymnastikhalle Holtheim,
45,00 Euro (ermäßigt: 30,55 Euro)

Kleinenberg

Currys – ein wahres Duft- und Geschmackserlebnis

Jonas Stommel

Gerichte und Zutaten aus aller Welt sind die Leidenschaft des Hobbykochs und Fachlehrers für Hauswirtschaft Jonas Stommel.

Dieser Kursabend entführt die Teilnehmenden in indische Gefilde: Neben regionalen geografischen, kulturellen und vor allem kulina-

rischen Wissenschaften ist auch eine kleine Lebensmittelkunde inklusive.

Es wird bewusst auf Fleisch verzichtet und gemeinsam werden verschiedene vegetarische Currys aus frischen Zutaten und leckeren Gewürzen gezaubert. Wichtiger Bestandteil für die gehaltvollen und gesunden Currys sind ganze Gewürze, die selber geröstet und anschließend zu einem Gewürzpulver vermahlen werden – ein Genuss für Nase und Gaumen.



9480 Mittwoch, 23.11.2022, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Heimathaus Kleinenberg
24,50 Euro (keine Ermäßigung)

Pesto, Dips, Chutneys und Dressings

Jonas Stommel

Heute dürfen Sie sich mit dem leidenschaftlichen Hobbykoch und Liebhaber internationaler Speisen Jonas Stommel in der Küche austoben, allerlei Pesti, Dips, Chutneys sowie Dressings zubereiten und in die zugehörigen Kulturen eintauchen. Sie lernen interessante Zutaten wie beispielsweise Misopaste kennen und üben sich in einfachen Zubereitungsmethoden – eine kleine Kultur-, Kräuter-, Gewürz- und Lebensmittelkunde inklusive. Verwendet werden ausschließlich pflanzliche Zutaten sowie unterschiedliche Nüsse und Hülsenfrüchte. Natürlich gibt es ausgewählte Beilagen, die Sie ebenfalls gemeinsam zubereiten.

9481 Mittwoch, 25.01.2023, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Heimathaus Kleinenberg
24,50 Euro (keine Ermäßigung)

Buddha Bowl

Jonas Stommel

Moderne, gesunde Küche mit Pfiff und internationalem Charakter, so lässt sich die Leidenschaft des Fachlehrers für Hauswirtschaft Jonas Stommel zusammenfassen. So lernen die Kochinteressierten an diesem Abend alles Wissenswerte zur aktuell gehypten „Buddha Bowl“, die nicht nur schön aussieht, sondern als gesunder Trend und Powerfood auch satt und glücklich macht – besteht sie doch aus Bausteinen wie Proteinen, Kohlenhydraten, Obst, Gemüse und gesunden Fetten. Nach einer kleinen Einführung in die Ernährungslehre, in der Sie die Bausteine einer Buddha Bowl näher



kennenlernen, werden Sie einzelne Komponenten kreativ zubereiten, damit Sie am Ende Ihre ganz individuelle Bowl zusammenstellen und genießen können.

9482 Dienstag, 07.03.2023, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Heimathaus Kleinenberg
24,50 Euro (keine Ermäßigung)

Allgemeine Information zu den vhs-Kochkursen:

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

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 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. 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.



Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Das Coverbild „Heimathaus in Kleinenberg“ wurde von der Nebenstellenleiterin Christina Thonemann aufgenommen. Das Porträtfoto zu 9401 wurde vom Referenten Dr. Matthias Preißler zur Verfügung gestellt, das Foto zu 9473 stammt von der Dozentin Claudia Gensch.

Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt.

Quellenangabe weiterer Bilder:

Freepik:

1032 mindandi, 1052 vectorpouch, 9435 freepik, 9469 freepik, 9476 freepik, 9482 rawpixel.com

Pexels.com:

9411 thisisengineering, 9415 Karolina Grabowska, 9416 Yan Krukov, 9424 Andrea Piacquadio, 9427 Matthias Zomer, 9431 Bin Ziegler, 9432 Lukas, 9434 Karolina Grabowska, 9437 Daria Obymaha, 9440 Gary Barnes, 9448 Pexels, 9449 Mat Brown, 9451 Rodnae Productions, 9459 Cottonbro, 9468 Andrea Piacquadio

Pixabay.com:

1041 Public Domain Pictures, 1043 Gerd Altmann, 1050 David Mark, 9401 Momentmal, 9407 Torsten Simon, 9410 Bartek Zakrezewski, 9412 Xboctoba, 9413 Malik M Imran, 9414 Renan Brun, 9417 Bob Dmyt, 9420_9422 OpenClipart-Vectors, 9423 Elsemargriet 9427 Marina Pershina, 9428 Sabine van Erp, 9428 K_Newman, 9429 Splitshire, 9430 Alexas Fotos, 9436 Astrid Schmid, 9439 Manfred Richter, 9441 Manfred Richter, 9442 Céline Martin, 9447 Stephen Chantzis, 9452 Giovanna Orlando, 9458 Social Butterfly, 9463 StockSnap, 9466 u. 9471Thomas Hoang, 9474 Moritz320, 9476 Karabulakastan

Verzeichnis der Kursleitenden

Agethen, Dr. Marie.....	9435
Barhoumi, Irena.....	9420- 9422
Bergen, Petra.....	9410
Brand, Karoline.....	9459- 9462
Bräutigam, Anja.....	9416
Daum, Barbara.....	9432, 9433
Erfling, Julia.....	9468
Gemke, Sabine.....	9411
Gensch, Claudia.....	9472, 9473
Grenz, Ringo.....	9427
Gruber, Herbert Franz.....	9401, 9429, 9440, 9441
Hannmann, Matthias.....	9458
Heusipp, Barbara.....	9424
Hillemeier, Sabine.....	9442
Kasapbicer, Melissa.....	9412
Kilianski-Witthut, Bettina.....	9413
Klüe, Andreas.....	9407
Krinn, Benedikt.....	9428
Lang, Sonja.....	9412
Latusek, Randolph.....	9423
Limberg, Britta.....	9415, 9468
Preißler, Dr. Matthias.....	9403- 9406
Rebbe, Miriam.....	9439
Schmelter, Klemens.....	9451, 9452
Sintara, Agnes.....	9463- 9465
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.	9448
Stadtwerke Lichtenau GmbH.....	9466, 9471, 9474
Stommel, Jonas.....	9480- 9482
Tingelhoff, Susanne.....	9431, 9434, 9447
Urich, Irene.....	9414
Wagemeyer, Beatrix.....	9430
Wagner, Carmen.....	9436- 9438
Wiemuth, Christiane.....	9469, 9470, 9476, 9477
Willeke-Schlichting, Anna.....	9449
Zenner, Heike.....	9417- 9419

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

Besichtigung.....	9466, 9471, 9474
Betreuungsverfügung	9424, 9427
Bogenschießen.....	9451, 9452
Einbruchsschutz	9423
Entspannung	9414, 9459- 9462, 9468
Erbreicht	9427
Ernährung	9437-9438, 9449, 9480- 9482
Erste Hilfe	9430, 9435
Exkursion.....	9403- 9406
Farb- und Typberatung.....	9412
Fitness	9416- 9422, 9469-9470, 9476, 9477
Fotografieren	9429
Garten.....	9440, 9441, 9473
Gehölzschnitt	9441
Geschichte	9403- 9406
Gewichtsreduktion	9449
Gymnastik	9416- 9419, 9463- 9465, 9469-9470, 9476-9477
Hula Hoop	9416
Hundehaltung	9431, 9434, 9447
Intervallfasten	9449
Intuitives Bogenschießen	9452
Kinder	9430-9433, 9448, 9451
Kochen	9437-9438, 9480- 9482
Kommunikation	9411
Make-up	9412
Nähen	9442
Patientenverfügung	9424, 9427
Pflegeeltern	9448
Photovoltaik.....	9407
Recht	9424, 9427
Rhetorik	9411
Rosenpflege	9440
Rückengymnastik	9415, 9463- 9465
Schlafen.....	9413
Selbstsicherheit.....	9411, 9412
Senioren	9424, 9427-9428, 9476- 9477
Smartphone.....	9428
Sonnenenergie	9407
Spanisch.....	9436- 9438
Stressbewältigung	9413-9414, 9468
Stretching	9417- 9419
Tablet	9428
Taebo.....	9420- 9422
Tastschreiben	9410
Tierpsychologie	9431, 9434, 9447
Vorsorgevollmacht.....	9424, 9427
Wald	9401
Wandern	9401, 9439
Wasseraufbereitung.....	9466, 9471, 9474
Weidenflechten.....	9472, 9473
Whiskey-Seminar	9458
Wildkräuter	9439
Wirbelsäulengymnastik	9463- 9465
Yoga.....	9415, 9459- 9462, 9468

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 (Verbraucher*in)

Anschrift (Verbraucher*in)

Datum und Unterschrift (Verbraucher*in)

(*) *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

Vorname und Name (Kursteilnehmer*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefonnummer und E-Mail

SEPA-Mandant*in ist Kursteilnehmer*in

ja nein

Vorname und Name (Kontoinhaber*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

IBAN

BIC

Kreditinstitut (Name)

- Ich ermächtige die Stadt Paderborn widerruflich Zahlungen zum o.g. Kassenzettel 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 2022/2023

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	kein Unterricht
05.09.	06.09.	07.09.	08.09.	09.09.	10.09.	11.09.	
12.09.	13.09.	14.09.	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.	
19.09.	20.09.	21.09.	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	
26.09.	27.09.	28.09.	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	
03.10.	04.10.	05.10.	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	Herbstferien 03.10.- 15.10.2022
10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	
17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	
24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	
31.10.	01.11.	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	Allerheiligen
07.11.	08.11.	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	
14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	
21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	
28.11.	29.11.	30.11.	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	
05.12.	06.12.	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	
12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	
19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	Weihnachtsferien 23.12.2022–06.01.2023
26.12.	27.12.	28.12.	29.12.	30.12.	31.12.	01.01.	
02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.	08.01.	
09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.	15.01.	
16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.	22.01.	
23.01.	24.01.	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	
30.01.	31.01.	01.02.	02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	
06.02.	07.02.	08.02.	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	
13.02.	14.02.	15.02.	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	Weiberfastnacht
20.02.	21.02.	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	Rosenmontag
27.02.	28.02.	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	
06.03.	07.03.	08.03.	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	
13.03.	14.03.	15.03.	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	
20.03.	21.03.	22.03.	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	
27.03.	28.03.	29.03.	30.03.	31.03.	01.04.	02.04.	
03.04.	04.04.	05.04.	06.04.	07.04.	08.04.	09.04.	Osterferien 03.04.–15.04.2023
10.04.	11.04.	12.04.	13.04.	14.04.	15.04.	16.04.	
17.04.	18.04.	19.04.	20.04.	21.04.	22.04.	23.04.	
24.04.	25.04.	26.04.	27.04.	28.04.	29.04.	30.04.	
01.05.	02.05.	03.05.	04.05.	05.05.	06.05.	07.05.	Maifeiertag
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.	Christi Himmelfahrt
22.05.	23.05.	24.05.	25.05.	26.05.	27.05.	28.05.	
29.05.	30.05.	31.05.	01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	Pfingstmontag
05.06.	06.06.	07.06.	08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	Fronleichnam
12.06.	13.06.	14.06.	15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	
19.06.	20.06.	21.06.	22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	
26.06.	27.06.	28.06.	29.06.	30.06.	01.07.	02.07.	Sommerferien 22.06.–04.08.2023
03.07.	04.07.	05.07.	06.07.	07.07.	08.07.	09.07.	

Die Termine in den blau hinterlegten Feldern sind unterrichtsfrei.



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Lichtenau

Zweigstellenleiterin: Christina Thonemann

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, Christina Thonemann, Jaqueline Cueillette (Zimmer 10)

**Anmeldung im Bürgerbüro Lichtenau
ab Dienstag, 23.08.2022**

**Anmeldung über die vhs Paderborn
ab Montag, 22.08.2022**

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

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: Heimathaus in Kleinenberg, Christina Thonemann