vhs Volkshochschule Paderborn Zweigstelle Lichtenau

Kursprogramm
September 2025 – Juni 2026

Lichtenau westfalen

paderborn.de Paderborn überzeugt.

Veranstaltungsorte/Inhaltsverzeichnis

Lichtenau 5

Begegnungsstätte Mühlenstraße (Mühlenstr. 25);
Familienzentrum Lichtenau (Am Kindergarten 4);
ENERCON Training Center (Johannes-Höschen-Straße 7);
Realschule am Klima-Campus (Zur Krulsmühle 4);
Technologiezentrum (Leihbühl 21)

- Garten, Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit • Ernährung & Küche
- Eltern & Familie • Tanzfieber • Historisches aus der Region
- Digitale Kompetenzen, Computer, IT • Recht & Finanzen
- In die Ferne schweifen – Fremdsprachen & Reise
- Fotografie & Achtsames Wahrnehmen
- Sport & Entspannung • Kosmetik & Beauty • Senior*innen

Atteln 26

Familienzentrum Sonnenschein (Dechant-Freiburg-Str. 3);
Historischer Spieker (Zum Spieker 30)

Grundsteinheim 31

ehemalige Schule (Am Schulberg 8)

Hakenberg 31

Heimathaus (Bergring 52)

Henglarn 32

Altes Bauernhaus (Kirchstr. 16)

Iggenhausen 33

Bürgerhaus (Zum Winterberg 1)

Kleinenberg 33

Heimathaus (Pöhlenstr. 14)

Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen 35
Stichwortverzeichnis 36
Allgemeine Hinweise 38
Schriftliche Anmeldung 41

Anmeldung im Bürgerbüro der Energiestadt Lichtenau ab Dienstag, 02.09.2025

Anmeldung per Internet über www.vhs-paderborn.de ab Montag, 01.09.2025

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

Vorwort

**Liebe Lichtenauerinnen,
liebe Lichtenauer,
liebe vhs-Teilnehmende,**

ich freue mich, Ihnen unser brandneues Kursprogramm präsentieren zu dürfen. Tauchen Sie ein in eine Welt voller neuer Möglichkeiten und spannender Entdeckungen!

Seien Sie dabei, wenn Förster Jan Preller über die Rückkehr der Biber in unsere Wälder spricht und begleiten Sie ihn bei einer einzigartigen Exkursion in den nur sehr selten zugänglichen Wald der Wisente. Unser Kochkurs im Kloster Dalheim stellt die heimischen Äpfel und regionale Zutaten in den Mittelpunkt und lässt Ihnen sicher bei der gemeinsamen Zubereitung das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Begeben Sie sich auf eine fesselnde Exkursion zu den magischen Orten der Egge und lauschen Sie Franz Gruber, wenn er über schaurige und geheimnisvolle Erzählungen aus der Region zu berichten weiß. Für Reiselustige bieten wir Ihnen atemberaubende Roadtrips und Wandererlebnisse – den passenden Sprachkurs zum Vortrag gibt's natürlich auch bei uns.

Familien finden ebenfalls ein reichhaltiges neues Angebot, das von Krav Maga für Mädchen, einer leichter erlernbaren Form der Selbstverteidigung, über eine Yoga-Lesung für Kinder und ein Löwenstark-Selbstbehauptungstraining für Kids, bis hin zu aufregenden Tanzkursen reicht. Die neue Exkursion der Attelner Fotografin Olga Koch lässt Frauen in einer idyllischen Umgebung zur Ruhe kommen, indem diese Achtsamkeit und Waldbaden mit der Kunst der Fotografie verbinden.

Blutzuckergesunde Ernährung steht bei einigen unser neuen Kochangebote im Fokus. Geschmackvolles, gesundes Brot backen, österliches Gebäck, erste Grundlagen einer einfachen und genussvollen Küche für Jugendliche sowie ein Kurs zum aktuell trendigen „Meal Prepping" – unsere neuen Kurse ermöglichen Ihnen gesund und lecker durch den stressigen Alltag zu kommen. Auch zu wichtigen Themen wie Versicherungen, Vorsorgevollmacht, Pflegeberatung und den Schutz vor Schockanrufen sind wir mit hilfreichen neuen Vorträgen von Fachleuten für Sie da.

Im digitalen Zeitalter ist es besonders wichtig, sich sicher im Internet zu bewegen. Wir bieten Eltern deshalb ein informatives Online-Training zum Schutz ihrer Kinder vor Risiken in sozialen Netzwerken sowie vor Cybermobbing. Nach überwältigender Resonanz

im Vorjahr, informiert Lukas Fischer diesmal in einem dreiteiligen interaktiven Vortragsangebot zum vielfältigen Potenzial von KI-Tools in Alltag und Beruf. Neue Kursangebote zum professionellen Präsentieren mit Zoom und dem Grafikdesign-Tool Canva runden das innovative Kursangebot zu digitalen Kompetenzen ab.

Mein Dank für die Planung dieses Programms, den tatkräftigen Einsatz sowie die gute Zusammenarbeit gilt an dieser Stelle insbesondere Alexandra Stößel, der zuständigen Fachbereichsleitung bei der vhs Paderborn, sowie meinen Kolleg*innen des Bürgerbüros der Energiestadt Lichtenau. Lassen Sie sich von unseren vielfältigen Kursen inspirieren, kommen Sie vorbei, knüpfen Sie neue Kontakte und starten Sie Ihr persönliches Abenteuer des Lernens!

Ihre Christina Thonemann

Lichtenau

Garten • Natur • Umwelt • Nachhaltigkeit

Die Biber kehren zurück – Vortrag des Försters Jan Preller

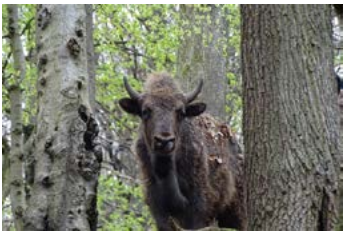
Jan Preller

Schon seit einigen Jahren kehrt der Biber in die Gewässersysteme unserer Region zurück. Nun taucht er auch in Flüssen und Bächen auf, wo er über 200 Jahre lang als wichtiger Teil des Arteninventars fehlte. Jan Preller vom Waldinformationszentrum Hammerhof berichtet über seine Erlebnisse und Erfahrungen mit dem neuen Nachbarn, den wir Menschen einst wegen seines Fells, des Fleisches und des geheimnisvollen „Bibergeils“ ausgerottet haben. Dank verschiedener Artenschutzmaßnahmen und seiner beeindruckenden Anpassungsfähigkeit, kehrt der Biber heim. Mit ihm kommt zwar die Vielfalt in unsere Gewässer zurück, gleichzeitig aber auch die Diskussion über den großen Nager in der Kulturlandschaft. Denn der Biber gestaltet seinen Lebensraum aktiv. Einen ersten Einblick in diese Welt der Biber aus Wasser und Holz bietet dieser Vortrag.

9401 Freitag, 06.03.2026,
19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei

Exkursion in den Wald der Wisente in Hardehausen

Jan Preller



Nur an wenigen Tagen im Jahr öffnen sich die Tore des Wisentwaldes in Hardehausen. Den Teilnehmenden wird dann ein spannender Einblick in den 60 Hektar großen Lebensraum der Wisente ermöglicht, der in dieser Form in Deutschland einmalig ist. Während die Wisente, die in Hardehausen seit 1958 zum Arterhalt gezüchtet werden, im Vorgatter ausgesperrt sind, führt der Förster Jan Preller durch einen seit Jahrzehnten unbewirtschafteten Wald. Durch die Beweidung der großen Pflanzenfresser erinnert der Wisentwald an die historischen Hudewälder früherer Jahrhunderte. Überdies hat sich der totholzreiche Wald zu einem bedeutsamen Refugium seltener Arten unserer Waldökosysteme entwickelt.

Hinweis: Die Wanderung ist nicht barrierefrei und für kleine Kinder nicht geeignet.

9402 Samstag, 09.05.2026, 11.00–14.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Waldinformationszentrum Hammerhof
9,50 Euro (keine Ermäßigung)

Motorsägenlehrgang inklusive Berechtigungsschein

Wolfgang Drolshagen

Das unfallfreie Arbeiten mit der Motorsäge sowie viele hilfreiche Tipps sind Gegenstand dieser Schulung. Am ersten Kurstag werden die theoretischen Grundlagen gelegt, um am zweiten Kurstag in einem Waldstück den Holzeinschlag praktisch zu üben. Der Kurs richtet sich an Privatpersonen, die z. B. Holz für den Kamin einschlagen möchten.

Voraussetzungen:
- Mindestalter der Teilnehmenden: 18 Jahre
- für die praktische Arbeit am 2. Kurstag komplette persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose, Schnittschutzschuhe.

Der Lehrgang entspricht den Anforderungen des Landesbetriebes Wald und Holz NRW (Grundkurs und Aufbaukurs B). Den Berechtigungsschein erhalten Sie nach Abschluss des Kurses.

9403 Freitag, 06.02.2026, 16.00–22.00 Uhr
Samstag, 07.02.2026, 09.00–16.00 Uhr (16 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
115,20 Euro (keine Ermäßigung)

Wandern und dabei mehr über Wildkräuter und ihre Verwendung erfahren

Miriam Rebbe

Mit einer ausgebildeten Kräuterfrau können Sie heimische Wildkräuter entdecken und lernen auf einem Rundweg saisonale Wild- und Heilkräuter mit ihren verschiedenen Erscheinungsformen sowie zu beachtende Verwechslungsmöglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie Sie diese Schätze der Natur am besten sammeln und wie diese in der Volksmedizin und in der Küche verwendet werden können.

Zum Abschluss der Veranstaltung erhält jede anwesende Person ein liebevolles, selbst gemachtes Präsent der saisonalen Wildkräuter in Form von z.B. Honig, Kräutersalzen, Ölen oder Salben, welches in der Kursgebühr inkludiert ist.

9404 Samstag, 20.09.2025, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“,
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

9405 Samstag, 25.04.2026, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“,
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vom Garten auf den Teller: Verbotene Äpfel – Kochen mit regionalen Zutaten Kochevent in Kooperation mit dem Kloster Dalheim

Lucie Rams

Im historischen Klostergarten entdecken Sie die Vielfalt der heimischen Apfelsorten. Anschließend bereiten Sie in der ehemaligen Gesindeküche des Klosters kulinarische Köstlichkeiten rund um das Thema Apfel zu und tauchen ein in die wunder- und wandelbare Welt der Äpfel. Anmeldung im Kloster Dalheim bis zum 26. September unter 05292 / 9319–225.

9406 Samstag, 11.10.2025, 10.00–17.00 Uhr (9 UStd.)
Gesindeküche Kloster Dalheim
Die Gebühr in Höhe von 75,00 Euro (inkl. Zutaten)
wird im Kloster Dalheim entrichtet!

Besichtigung ENERCON Training Center Lichtenau

ENERCON Training Center Lichtenau

Dieses besondere Besichtigungsangebot bietet 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.

9408 Mittwoch, 05.11.2025,
17.00–18.00 Uhr (1 UStd.)
ENERCON Training Center,
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

9409 Mittwoch, 11.03.2026,
17.00–18.00 Uhr (1 UStd.)
ENERCON Training Center,
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Ernährung & Küche

Heilsame Küche – Blutzuckergesunde Ernährung

Marie-Lena Kleinmanns

Eine Ernährung, die den Blutzuckerspiegel stabil hält, spielt eine zentrale Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung von Diabetes mellitus Typ 2. Vermittelt wird fundiertes Wissen über die Auswahl und Zubereitung geeigneter Lebensmittel, kombiniert mit praxisnahen Rezepten. Auch für gesunde Menschen bietet diese Ernährungsform einen Mehrwert: stabile Energie, weniger Heißhunger und langfristige Unterstützung für Stoffwechsel und Wohlbefinden. Im Vordergrund dieses Konzepts steht dabei eine alltagstaugliche, genussvolle und gesundheitsfördernde Ernährungsweise.

9410 Montag, 13.04.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
33,10 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? Der Kursabend unter muttersprachlicher Leitung entführt Kochinteressierte in die Welt der kolumbianischen Küche und erweitert so deren kulturelle Kenntnisse um eine weitere Facette. Gemeinsam werden folgende landestypische Speisen gekocht und genossen:

Menú:
- De entrada Berenjena a la margarita
- Pescado al horno con yuca al ajo
- De postre Crema de Frutas de la temporada

9411 Freitag, 10.10.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
29,30 Euro (keine Ermäßigung)

Vamos a cocinar!
Kolumbianische Küche und Kultur kennenlernen 2

Carmen Wagner

Menú:
- Sancocho Costeño con arroz y ensalada de repollo
- Zumo: Jugo de Piña y Mango

9412 Freitag, 28.11.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
24,30 Euro (keine Ermäßigung)

Brot backen im Küchenofen

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Ein leckeres Brot selbst zu backen ist eine gute Möglichkeit, die eigene Ernährung positiv zu beeinflussen. Ein schöner Nebeneffekt ist sicherlich auch der Spaß am (gemeinsamen) Backen. Sie lernen von der ganzheitlichen Ernährungsberaterin die positive Wirkung von Brot auf die eigene Gesundheit kennen und, durch die Auswahl verschiedener Mehlsorten und Saaten, sowohl den Geschmack des Brotes, als auch die gesundheitsfördernde Wirkung individuell zu beeinflussen. Zur praktischen Veranschaulichung werden vier verschiedene Brote gebacken. Alle Rezepte werden mit frischer Bio-Hefe und Bio-Mehlen zubereitet. Die Zubereitung ist immer kurz und einfach. Die notwendige Backzeit wird mit der Vorstellung und Verkostung weiterer Brotsorten und zwei verschiedener Brotaufstriche überbrückt. Die Herstellung eines Übernachtbrötchenteigs rundet den Kurs ab. Dieser wird mit nach Hause genommen und am nächsten Tag gebacken.

9413 Donnerstag, 29.01.2026,
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Österliches Gebäck ohne Haushaltszucker

Maria-Elisabeth Mertensmeier

Das Ende der österlichen Fastenzeit ist eine gute Möglichkeit, selbst gebackenes Ostergebäck herzustellen. Die ganzheitliche Ernährungsberaterin Maria-Elisabeth Mertensmeier erläutert Backinteressierten die positive Wirkung von Alternativen zum Haushaltszucker und erklärt, wie durch verschiedene Zutaten wie Mandeln, Rosinen, Marzipan o.ä. Geschmack und Süße in und auf das Gebäck kommt. So kann Genuss sogar zusätzlich eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Zur praktischen Veranschaulichung werden verschiedene Heferezepte gebacken, dazu gehören verschiedene Hefezopfvariationen und Osterbrot. Alle Rezepte werden mit frischer Bio-Hefe und Bio-Dinkelmehl in der Qualität 630 zubereitet, ohne Haushaltszucker, aber nicht vegan. Die Zubereitung ist dabei immer kurz und einfach.

9414 Donnerstag, 26.03.2026,
18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Erste Grundlagen des Kochens und leckere einfache Gerichte zubereiten

Marie-Lena Kleinmanns

Selbst kochen macht Spaß – vor allem, wenn die Rezepte gelingen und gut schmecken. In lockerer Atmosphäre werden Grundtechniken wie Schneiden, Braten oder Würzen vermittelt. Dabei geht es nicht nur ums Kochen, sondern auch darum, ein Gefühl für frische Zutaten, Geschmack und eine ausgewogene Mahlzeit zu entwickeln. So entsteht Küchenpraxis mit Kreativität, Wissen und Genuss.

9415 23.02.2026, 3 x montags, 18.00–21.00 Uhr (12 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
82,20 Euro (keine Ermäßigung)

Effizientes Meal Prepping: Gesunde Mahlzeiten vorausplanen

Marie-Lena Kleinmanns

Meal Prepping ermöglicht eine durchdachte Ernährung bei gleichzeitigem Zeitgewinn im Alltag. Vermittelt werden Grundlagen der Wochenplanung, ausgewogene Rezeptideen sowie Techniken zur Vorbereitung und Haltbarmachung. Der Fokus liegt auf Struktur, Nährstoffbalance und praktischer Umsetzung für Beruf, Familie oder Studium.

9416 Montag, 19.01.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
33,10 Euro (keine Ermäßigung)

Eltern & Familie

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.

9418 Samstag, 28.02.2026, 09.00–11.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
10,60 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Eintauchen in die Welt der Zauberdüfte – wie ätherische Öle Kinder beim Lernen oder Entspannen unterstützen können

Irene Urich

Die Welt der Düfte und deren Potenzial, Kinder beim Lernen und Entspannen zu unterstützen, sind Gegenstand dieses Kursangebots. Es wird gezeigt, wie durch gezielten Einsatz von Düften Sorgen und Ängste in Mut, Sicherheit und Vertrauen umgewandelt werden können. Olfaktorische Reize wirken sich nämlich nicht nur auf die Sinne aus, sondern können auch emotionale und psychologische Bereiche positiv beeinflussen. Bestimmte Düfte besitzen beruhigende Eigenschaften, die Entspannung fördern und beim Stressabbau helfen können. Erfrischende oder stimulierende Düfte hingegen steigern die Konzentration und heben die Stimmung. Angenehme Düfte können positive Emotionen hervorrufen und eine entspannte Atmosphäre schaffen. Zuhause eingesetzt, können Düfte die Lernumgebung verbessern, die soziale Interaktion fördern und das allgemeine Wohlbefinden von Kindern steigern.

9419 Freitag, 23.01.2026, 17.00–20.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
40,70 Euro (keine Ermäßigung)

Selbstverteidigung – Kurs nach Sami-X Krav Maga für Frauen

Jan Düker

Sami-X Krav Maga ist ein hochmodernes und äußerst effektives Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem israelischen Ursprungs. Krav Maga baut auf instinktiven und natürlichen Bewegungen und Reflexen auf, die nicht erst langwierig antrainiert werden müssen, sondern auch unter extremen psychischen Druck schnell abrufbar sind. Dabei wird auf die kunstvolle Ausführung von Techniken bewusst verzichtet. Konzepte der Konfliktlösung, Deeskalation, simpler Selbstverteidigung und des Drittschutzes, verbunden mit der entsprechenden Taktik, dienen stattdessen als Basis. Mit Krav Maga haben auch körperlich schwächere Personen eine realistische Chance, einen Übergriff unbeschadet zu überstehen.

9420 Samstag, 06.12.2025, 12.00–17.00 Uhr (7 UStd.)
Familienzentrum Lichtenau 44,70 Euro
(ermäßigt: 30,70 Euro)

Selbstbehauptung für Kids: Löwenstark – Das Eltern-Kind-Training für ein starkes Selbstbewusstsein

Dominique Thielemann

Nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ lernen Kinder im Alter von 6–9 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern, wie sie mutig, selbstbewusst und einfühlsam den Alltag meistern können. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre innere Stärke entdecken und wissen möchten, wie sie mit herausfordernden Situationen umgehen können. Er bietet eine wertvolle Zeit für die Familie, in der alle lernen, sich gegenseitig zu unterstützen und die persönliche Widerstandskraft und Resilienz zu trainieren. Gemeinsam können sie an einem starken Selbstwertgefühl und sozialer Stärke arbeiten.

Zunächst wird das „innere Löwenherz“ erkundet. Die Teilnehmenden erkennen, wer der wichtigste Mensch in ihrem Leben ist. Ein sicheres Auftreten, auch wenn es mal schwerfällt, will geübt sein. Das ist wichtig in Situationen, in denen die Kinder Beleidigungen erleben, oder wenn ihnen etwas weggenommen wird. Gefühle zu verstehen und als Wegweiser zu erkennen ist ein weiterer wichtiger Baustein dieses Wochenendes, denn die eigenen Gefühle zeigen den Weg wie ein Kompass.

Dabei sein und gemeinsam die eigene Löwenkraft entdecken! Zum Abschluss bekommen alle ein Nachhaltigkeitsschreiben mit allen wichtigen Infos.

9421 Samstag, 10.01.2026, 10.00–12.00 Uhr
Sonntag, 11.01.2026, 10.00–12.00 Uhr (5 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
75,00 Euro (pro Eltern-Kind-Paar,
jede zusätzliche Person 27,00 €, 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.

9422 BEGINN: 30.10.2025, 8 x donnerstags, 16.00–17.00 Uhr (11 UStd.)
Realschule am Klima-Campus,
37,20 Euro (keine Ermäßigung)

9423 BEGINN: 15.01.2026, 10 x donnerstags, 16.00–17.00 Uhr (13 UStd.)
Realschule am Klima-Campus,
43,60 Euro (keine Ermäßigung)

Eltern und Kinder im digitalen Zeitalter

Robin Weniger

Informieren Sie sich darüber, wie Sie im digitalen Zeitalter (Ihre) Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Sie erfahren, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben von Kindern haben können. Es werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder thematisiert und praktische Tipps gegeben, wie man Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen kann. Egal, ob man selbst technikaffin ist, oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut macht, der Kurs bietet das nötige Wissen, um Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten.

9424 Montag, 01.12.2025, 18.30–20.45 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
24,90 Euro (keine Ermäßigung)

9425 Donnerstag, 05.02.2026, 18.30–20.45 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
24,90 Euro (keine Ermäßigung)

Tanzfieber

Jugendtanzkurs – fit für Party und Abiball

Marie-Lena Kleinmanns

Der große Abend rückt näher? In diesem speziell auf Jugendliche abgestimmten Tanzkurs werden Sie perfekt auf Ball, Feiern und Partys vorbereitet. Sie lernen die wichtigsten Tänze wie Langsamer Walzer, Discofox, Cha-Cha-Cha und mehr kennen – leicht verständlich und modern vermittelt. Gemein-

sam trainieren Sie die Grundschritte und erfahren, wie Sie sich sicher auf der Tanzfläche bewegen. Auch wie man souverän führt und folgt, und mit Haltung und Taktgefühl überzeugt, ist dann nicht länger ein Rätsel. – Ideal für alle, die mit Spaß tanzen lernen und sich beim Abiball locker und selbstbewusst bewegen möchten – ob mit oder ohne feste*n Tanzpartner*in.

9426 BEGINN: 18.02.2026, 6 x mittwochs,
18.00–19.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
77,30 Euro (keine Ermäßigung)

Auffrischungskurs im Paartanz Standard / Latein

Marie-Lena Kleinmanns

Wer schon früher einmal etwas Tanzluft geschnuppert hat und nun gerne daran anknüpfen möchte, ist hier genau richtig: In diesem Auffrischungskurs für Standard- und Lateintänze stehen nicht nur die Schritte im Mittelpunkt – es wird auch besonderen Wert auf Technik, Haltung, Musikalität sowie das Führen und Folgen gelegt. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse in Tänzen wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Rumba oder Cha-Cha-Cha – praxisnah und mit didaktischem Aufbau.

Der Kurs fördert nicht nur die körperliche Fitness der Tanzenden, sondern auch Koordination, Gedächtnis und Ausdrucksvermögen werden trainiert – Tanzen als ganzheitliches Training für Körper und Geist. Perfekt für alle, die sich tänzerisch weiterbilden und mit Freude wieder sicher durchs Parkett gleiten möchten.

9427 BEGINN: 18.02.2026, 6 x mittwochs,
19.40–21.10 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
77,30 Euro (keine Ermäßigung)

Auffrischungskurs Discofox

Marie-Lena Kleinmanns

Discofox ist mehr als ein Partytanz – in diesem Auffrischungskurs trainieren die Teilnehmenden, wie man sich tänzerisch sicher und stilvoll zur Musik bewegt. Neben den Grundschritten frischen sie gemeinsam wichtige Figuren, Drehtechniken und das saubere Führen/Folgen auf. Dabei steht das bewusste Lernen im Vordergrund: Die Tanzenden entwickeln ein besseres Musikgefühl, verbessern ihre Tanzkommunikation und erweitern ihr Bewegungsverständnis.

Der Kurs richtet sich an alle, die Discofox nicht nur „irgendwie“ tanzen möchten, sondern gezielt Sicherheit, Technik und Freude an der Bewegung vertiefen wollen – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit klarer Struktur und viel Spaß.

9428 BEGINN: 15.04.2026, 6 x mittwochs,
18.00–19.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
77,30 Euro (keine Ermäßigung)

Einstiegskurs Salsa / Bachata

Marie-Lena Kleinmanns

Salsa und Bachata – das ist pure Lebensfreude und Leidenschaft! Mit einer Mischung aus dynamischen Salsa-Schritten und sinnlichen Bachata-Bewegungen tauchen Sie in zwei mitreißende Tanzwelten ein. Der Kurs vermittelt die Grundlagen beider Tänze, zeigt, wie man im Paar tanzt, führt und folgt, und lässt Raum für Kreativität und Ausdruck. Begleitet von rhythmischer und gefühlvoller Musik entwickeln die Tanzenden ein Gespür für Harmonie und Bewegung. Ganz nebenbei stärken sie Gesundheit, Körpergefühl und Wohlbefinden.

9429 BEGINN: 15.04.2026, 6 x mittwochs,
19.40–21.10 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
77,30 Euro (keine Ermäßigung)

Historisches aus der Region

Unsere Egge – schön und schaurig!

Herbert Franz Gruber

In den Wäldern rund um Lichtenau verbergen sich mystische Orte, über die teils schaurige und geheimnisvolle Geschichten erzählt werden. So erinnert das Försterkreuz nahe dem Eggeweg an eine blutige Schießerei mit Wilderern und deren tragischen Ausgang. Auch die alten Zeiten des Mittelalters, als Karl der Große mit seinem Heer in die Gegend kam, sind mit Anekdoten, wie sie über den „Faulen Jäger“ erzählt werden, manifestiert. Blankenrode, die stolze Bergstadt, die im Mittelalter von den kriegerischen Bengelrittern zerstört wurde, ist heute ein magischer Ort unter alten Bäumen. Und dann war da noch der Versuch, durch die tückischen Felsen der Egge eine Eisenbahnlinie zu bauen. Heute sind deren Spuren als „Alte Eisenbahn“ weithin bekannt. Der anschauliche Vortrag, untermalt mit vielen Bildern, erinnert an alte Erzählungen.

9430 Donnerstag, 26.03.2026, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
11,10 Euro (keine Ermäßigung)

Försterkreuz, Karlsschanze, Fauler Jäger, Drudenhöhle – Wanderung zu magischen Orten der Egge

Herbert Franz Gruber

Eine geführte Rundwanderung über die Egge lässt alte Erzählungen wieder aufleben. Neben heimatkundlichen Themen und historischen Ereignissen wird dabei auch die Natur am Wegesrand in den Blick genommen. Das Bestimmen der heimischen Baumarten und interessanter Waldkräuter kann dabei „im Vorbeigehen“ geübt werden. Mit etwas Glück, ergibt sich zudem eine Begegnung mit Wildtieren.

Treffpunkt: „Wandererparkplatz „Alte Eisenbahn“ an der L763 zwischen Kleinenberg und Willebadessen. Fahrgemeinschaften ab Begegnungsstätte Mühlenstraße, 14:00 Uhr.

Länge ca. 7km, nicht barrierefrei!

9431 Sonntag, 29.03.2026, 14.30–17.00 Uhr (3 UStd.)
15,20 Euro (keine Ermäßigung)

Digitale Kompetenzen • Computer • IT

KI-Tools wie ChatGPT im Büro- bzw. Berufsalltag nutzen

Lukas Fischer

Dieses dreiteilige, interaktive Vortragsangebot vom IT-Profi zeigt auf, in welcher Form KI-Tools wie ChatGPT den Arbeitsalltag massiv erleichtern können. Sie erfahren, wie Sie die neuen Hilfsmittel nutzen können und was dabei wichtig ist. Der Fokus des Dozenten liegt dabei nicht nur auf blanker Theorie, sondern es wird direkt mit ersten Praxisbeispielen gestartet, bei denen KI Zeit und Nerven ersparen kann. Die Liste der Einsatzmöglichkeiten ist dabei nahezu unbegrenzt. Die Anwesenden sind zu aktiver Mitgestaltung herzlich eingeladen und können gerne ihren Laptop oder ihr internetfähiges Smartphone mitbringen und eigene Probleme und Herausforderungen aus ihrem (Büro)alltag einbringen, um die Veranstaltung für sie so hilfreich wie möglich zu gestalten. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt. Angedachter Themenaufbau:

07.03.2026: KI im Büroalltag nutzen und eigene Datenbasis aufbauen

- Vorab Datenbasis sammeln für bessere Ergebnisse
- Praxisnahe Aufgaben, bei denen KI unterstützen kann: Alles rund um Text (E-Mails, Texte, Briefe, Korrekturen usw.)
- Hintergrundwissen zu rechtlichen Aspekten

14.03.2026: **Transkripte / Mitschriften / Protokolle**
- Höhere Produktivität aufgrund von Texterstellung durch KI statt handschriftlich

21.03.2026: **Flexible Gestaltung**
Entweder Vertiefung der vorherigen Themen oder neue Themen, beispielsweise KI für Social Media, Website usw., Bilder generieren, Werbetexte verfassen…

9432 BEGINN: 07.03.2026, 3 x samstags,
10.00–11.30 Uhr (6 UStd.)
Technologiezentrum Lichtenau
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

Robin Weniger

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

9433 Freitag, 28.11.2025,
09.00–16.30 Uhr (10 UStd.)
Online-Veranstaltung,
129,00 Euro (keine Ermäßigung)

9434 Samstag, 07.02.2026,
09.00–16.30 Uhr (10 UStd.)
Online-Veranstaltung,
129,00 Euro (keine Ermäßigung)

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Robin Weniger

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei steht nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.

9435 Mittwoch, 05.11.2025,
10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
24,20 Euro (keine Ermäßigung)

9436 Mittwoch, 14.01.2026,
17.45–20.00 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
24,20 Euro (keine Ermäßigung)

Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

Robin Weniger

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können, wird in diesem Kurs Schritt-für-Schritt aufgezeigt. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

9437 Montag, 12.01.2026,
11.30–13.45 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung
24,20 Euro (keine Ermäßigung)

Recht & Finanzen

Kompetent durch den Versicherungsdschungel

Dietmar Jacobsmeyer

Als Versicherungsfachmann im Ruhestand, vermittelt der erfahrene Spezialist nun spannend, lebendig und sogar humorvoll, welches Wissen benötigt wird, um sich im komplexen Versicherungsdschungel zurecht zu finden. Viele Beispiele aus dem Alltag unterstützen die Anwesenden dabei, die eigene Lebenssituation und das eigene Risiko einzuschätzen, um daraufhin eine gute Entscheidung für oder gegen eine Versicherung treffen zu können. Dank Tipps und Anregungen vom Profi können im Anschluss an den Vortrag mögliche Lücken bei Versicherungen selbst entdeckt werden. Der Vortrag deckt dabei sowohl Sachversicherungen als auch Personenversicherungen ab und ist keine Verkaufsveranstaltung.

9438 BEGINN: 16.04.2026, 2 x donnerstags,
18.00–20.15 Uhr (6 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
24,80 Euro (keine Ermäßigung)

Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?

Daniel Radix

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

9439 Donnerstag, 06.11.2025,
19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

9440 Donnerstag, 12.03.2026,
19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße,
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

In die Ferne schweifen – Fremdsprachen & Reise

Einstieg Spanisch – Sprache und Kultur (A1) – Aufbaukurs

Carmen Wagner

Der Kurs setzt den sprachlichen Einstieg aus dem Vorsemester fort, aber auch Quereinsteigende mit Basiskenntnissen sind herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

9441 BEGINN: 17.09.2025,
12 x mittwochs,
19.00–20.30 Uhr
(24 UStd.)
Realschule am
Klima-Campus
108,80 Euro (keine
Ermäßigung)

Einstieg Spanisch – Sprache und Kultur (A1)

Carmen Wagner

Unter muttersprachlicher Leitung erhalten Sie einen sprachlichen Einstieg. Zudem wird Ihnen Wissenswertes zu Alltagskultur und örtlichen Gepflogenheiten aus erster Hand vermittelt. Sie lernen verschiedene Regionen kennen und können hilfreiche Tipps für private oder berufliche 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 des Kurses steht die kommunikative Anwendung in konkreten Alltagssituationen. Dabei werden hilfreiche Redewendungen in Rollenspielen trainiert, so dass es bald heißen wird ¡Vivan las vacaciones!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

9442 BEGINN: 28.10.2025, 8 x dienstags,
19.00–20.30 Uhr (16 UStd.)
Realschule am Klima-Campus
91,20 Euro (keine Ermäßigung)

Trans Canarias – Fernwandern auf dem kanarischen E7

Oliver Eue

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

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

9443 Sonntag, 25.01.2026, 15.00–17.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
12,50 Euro (keine Ermäßigung)

Roadtrip über die Britischen Inseln – ein Reisebericht

Robin Weniger

Ein Roadtrip über die britischen Inseln bietet atemberaubende Landschaften, historische Städte und versteckte Juwelen. In diesem Vortrag werden vom Referenten persönliche Erlebnisse aus England, Schottland, Wales und Irland geteilt sowie wertvolle Tipps zur Reiseplanung, inklusive Van-Ausbau und Reisen mit Hund, gegeben. Eine Vorstellung des Dozenten sowie weitere Informationen vorab findet sich unter https://youtu.be/73U6DmqapgU

9444 Dienstag, 11.11.2025, 18.00–19.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung
9,60 Euro (keine Ermäßigung)

Fotografie & Achtsames Wahrnehmen

Achtsames Waldbaden trifft Fotografie – ein Angebot speziell für Frauen

Olga Koch

Dieses besondere Angebot ermöglicht Frauen, durch achtsames Waldbaden zu sich selbst zu finden und die heilsame Kraft der Natur zu erleben. Die Übungen laden dazu ein, bewusst im „Hier und Jetzt“ anzukommen und den eigenen Körper sowie die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Während des Waldbadens wird der Fokus auf die natürlichen Klänge, die Farben der Blätter und die unterschiedlichen Texturen von Erde und Rinde gelegt, was eine tiefere Verbindung zur Natur fördert. Die einfache Fotografie mit dem eigenen Handy oder einer Kamera ermöglicht es, die Schönheit und den Zauber dieser Erlebnisse festzuhalten, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind. In dieser inspirierenden Gemeinschaft können Sie nicht nur Ihre Kreativität entfalten, sondern auch neue Wege finden, um sich selbst und Ihre Umwelt achtsam zu beobachten und zu schätzen.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

9445 Samstag, 20.06.2026,
11.00–13.15 Uhr (3 UStd.)
13,50 Euro (keine Ermäßigung)

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. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die aktuelle Kameratechnik sowie Unterstützung dabei, Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt und, anhand praktischer Aufgaben, Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portrait, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tierdokumentation, Reportage und Effekte, stellen unterschiedliche Erfordernisse an Fotograf*in und Kamera und sind ebenfalls Bestandteil dieses Kurses.

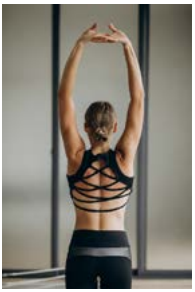
Hinweis: Für den Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Eine eigene Kamera, egal welcher Bauart und welchen Alters (bitte kein Fotohandy!), ist von Vorteil.

9446 Beginn: 19.01.2026, 6 x montags,
19.30–21.00 Uhr plus zwei Exkursionen am Wochenende
Ort und Zeit nach Vereinbarung) (16 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
89,70 Euro (keine Ermäßigung)

Sport & Entspannung

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 Rücken-

schmerzen gelindert werden. Im Anschluss erwartet alle eine wunderbare und wohltuende Schlussentspannung.

Das Seminar der zertifizierten Yogalehrerin und Heilpraktikerin ist zur Vorbeugung gedacht und zur Behandlung akuter Beschwerden nicht geeignet.

9447 BEGINN: 12.09.2025, 6 x freitags, 10.00–11.30 Uhr (12 UStd.) Begegnungsstätte Mühlenstraße, 68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9448 BEGINN: 21.11.2025, 6 x freitags, 10.00–11.30 Uhr (12 UStd.) Begegnungsstätte Mühlenstraße, 68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9449 BEGINN: 23.01.2026, 6 x freitags, 10.00–11.30 Uhr (12 UStd.) Begegnungsstätte Mühlenstraße, 68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9450 BEGINN: 13.03.2026, 6 x freitags, 10.00–11.30 Uhr (12 UStd.) Begegnungsstätte Mühlenstraße, 68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9451 BEGINN: 22.05.2026, 6 x freitags, 10.00–11.30 Uhr (12 UStd.) Begegnungsstätte Mühlenstraße, 68,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Irene Urich

Lassen Sie sich dabei unterstützen, gesundheitliche Ressourcen positiv zu beeinflussen. Es erwartet Sie ein vielseitiger Kurs zum Abschalten, Wohlfühlen und Auftanken der eigenen Energiereserven: Unter fachkundiger Anleitung kann ausprobiert werden, welche Entspannungstechnik für sich selbst 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.

Sie haben so die Gelegenheit, sich vom beruflich oder familiär geprägten Alltag zu erholen und sich auf sich selbst und Ihre innere Kraft zu besinnen.

9452 Freitag, 13.03.2026, 18.00–21.00 Uhr (4 UStd.) Begegnungsstätte Mühlenstraße 31,70 Euro (keine Ermäßigung)

Kosmetik & Beauty

Make-up-Workshop „Frühlingserwachen“

Nadine Biela

Im Frühjahr haben wir besonders viel Lust auf Veränderung. Von der Aufbruchstimmung in der Natur angesteckt und von den frischen Farben inspiriert, können Interessierte sich vom Profi den perfekten Look für den Frühling zusammenstellen lassen. Die erfahrene Make-up Stylistin und Visagistin demonstriert, wie man eventuelle Hautunebenheiten wegzaubern, Augenränder verschwinden und frühlingsblasse Haut frisch aussehen lassen kann. Ein freundliches, positives Erscheinungsbild öffnet Türen – privat wie beruflich. Mit neuem Selbstbewusstsein und strahlenden Akzenten können sich die Teilnehmenden als Mehrwert beruflich und privat perfekt in Szene setzen und so ihre Präsenz verstärken. Eine kleine Gruppengröße ermöglicht individuelle Beratung vom Profi. Hierzu können auch eigene Produkte mitgebracht werden.

9453 Donnerstag, 23.04.2026,
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
25,10 Euro (keine Ermäßigung)

Senior*innen

Schockanrufe und andere perfide Betrugsmaschen – Sicherheitstipps im Zusammenhang mit Kriminalität zum Nachteil von Senior*innen

Dietmar Kluthe

Fast täglich ist in der Presse über Kriminalität zum Nachteil von Senior*innen zu lesen. Ob Taschendiebstahl, Betrügereien an der Haustür oder sogenannte „Schockanrufe“, viele Menschen glauben der scheinbar allgegenwärtigen Kriminalität hilflos gegenüberzustehen.

Die Polizei möchte ältere Menschen mit hilfreichen und erfolgversprechenden Tipps unterstützen, damit diese nicht Opfer solcher Straftaten werden.

Im Rahmen des Vortrags zeigt Kriminalhauptkommissar Dietmar Kluthe vom Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz der Kreispolizeibehörde Paderborn Möglichkeiten zum Schutz vor solchen Straftaten auf. Der Beamte steht im Anschluss für Fragen zur Verfügung.

Weitere Hinweise zum Thema, und insbesondere der polizeilichen Kampagne, finden sich auf der Homepage der Kreispolizeibehörde unter https://paderborn.polizei.nrw/artikel/geschockt-am-telefon-auflegen

9455 Mittwoch, 04.03.2026, 15.00–17.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Unbeschwerter und unabhängiger durch den Alltag 60+

Andrew Jeffrey

Selbstbewusstsein und Sicherheit haben nichts mit dem Alter zu tun. Senior*innen erfahren mit diesem Angebot, wie sie im Alltag sicherer und mit einem besseren Gefühl unterwegs sein können. Eine Wasserflasche inklusive „Pillenfach“ vereinfacht zum Beispiel die Medikamenteneinnahme, wenn man unterwegs ist. Wer sich ab und zu unsicher fühlt, findet Unterstützung durch persönliche Alarmsysteme, die individuell angepasst werden können. Beim Umgang mit Bankkarten und Bargeld kann achtsames, dezentes Verhalten Trickbetrug verhindern. Treffen und Hilfen in der Nachbarschaft können bei Einsamkeit Abhilfe schaffen. Dies sind nur einige Beispiele für Themen, die an diesem Nachmittag angesprochen werden. Dabei geht es nicht nur um Ratschläge zu auftretenden Problemstellungen, sondern auch besonders um einfache Lösungen, die hier vorgestellt werden. Von A wie Aufmerksamkeit bis Z wie Zentrale Informationsmöglichkeiten.

9456 Donnerstag, 07.05.2026, 15.00–18.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bewegung und Entspannung mit Yoga auf dem Stuhl

Irene Urich

Diese Form des Yoga bietet Bewegung und Entspannung auch für Ältere und für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Die Yogaübungen werden überwiegend auf einem Stuhl sitzend ausgeführt, ergänzt durch Übungen im Stehen sowie durch verschiedene Entspannungsübungen. Ziel ist die Erhaltung und Förderung von Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Gehirnleistung und Gleichgewicht. Außerdem werden die Atemkapazität und die Sauerstoffaufnahme verbessert.

Sie erlernen viele Übungen, die Sie problemlos in Ihren Alltag einbauen können, erfahren wohltuende Entspannung und erhalten und erweitern Ihre ganzheitlichen Ressourcen. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

9457 Samstag, 15.11.2025, 10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
31,70 Euro (keine Ermäßigung)

Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Ein Angebot zur Orientierung

Daniela Neumann

Pflegebedürftigkeit kann jeden Menschen treffen! Wie kann man mit dieser neuen, herausfordernden Situation umgehen? Am Thema Interessierte erhalten hier wertvolle Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten, Pflegeleistungen und hilfreichen Hilfsmitteln, die ihnen selbst, oder aber auch ihrem Kind, weiterhelfen können. Die nach §7a SGB XI anerkannte Pflegeberaterin erläutert, wie man Herausforderungen meistern und sich auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vorbereiten kann. Wer sich frühzeitig informieren möchte, ist zu diesem kostenfreien Angebot herzlich eingeladen.

9458 Samstag, 28.02.2026, 10.00–12.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
entgeltfrei

Atteln

Achtsames Waldbaden trifft Fotografie – ein Angebot speziell für Frauen

Olga Koch

Dieses besondere Angebot ermöglicht Frauen, durch achtsames Waldbaden zu sich selbst zu finden und die heilsame Kraft der Natur zu erleben. Die Übungen laden dazu ein, bewusst im „Hier und Jetzt“ anzukommen und den eigenen Körper sowie die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Während des Waldbadens wird der Fokus auf die natürlichen Klänge, die Farben der Blätter und die unterschiedlichen Texturen von Erde und Rinde gelegt, was eine tiefere Verbindung zur Natur fördert. Die einfache Fotografie mit dem eigenen Handy oder einer Kamera ermöglicht es, die Schönheit und den

Zauber dieser Erlebnisse festzuhalten, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind. In dieser inspirierenden Gemeinschaft können Sie nicht nur Ihre Kreativität entfalten, sondern auch neue Wege finden, um sich selbst und Ihre Umwelt achtsam zu beobachten und zu schätzen.

Der Treffpunkt in Atteln wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

9459 Samstag, 25.04.2026, 11.00–13.15 Uhr (3 UStd.)
13,50 Euro (keine Ermäßigung)

„Kleine Tiere, große Träume: Yoga-Abenteuer und Heile-Welt-Wunsch-Geschichten mit Suki und ihren Freunden“ Inspirierende und lehrreiche Kinderyoga-Lesung

Corinna Hense

Die ursprünglich aus Paderborn stammende Autorin Corinna Hense ist durch ihre langjährige Tätigkeit in der Offenen Ganztagsschule der Concordia-Schule vielen Schüler*innen und Eltern bekannt. Als sie im Rahmen ihrer Tätigkeit als Kinderyogalehrerin begann, Yoga mit Geschichten über ihre Hündin zu verbinden und die Kinder damit fesselte, entstand die Idee eines entsprechenden Buches, um noch mehr Kinder zu begeistern und das in den Geschichten enthaltene Wissen und die Werte noch mehr Kindern spielerisch zu vermitteln. Nun können sich alle an dem entstandenen Buch „Kleine Tiere, große Träume: Yoga zur Heilung unseres Planeten – Heile-Welt-Wunschgeschichten“ erfreuen.

Die für Kinder ab 8 Jahren, sowie für Eltern, Erziehende und Pädagog*innen angebotene Veranstaltung dient als interaktive Schnupperlesung zur entsprechenden Buchreihe der Autorin. Die Kinder tauchen in die Geschichte ein durch interaktives Vorlesen, kombiniert mit Rätselfragen. Wertvolle, spielerisch integrierte Yoga-Übungen erwecken die Geschichten zum Leben.

Die interaktive Lesung fördert auf spielerische Weise die Kreativität und Fantasie der Kinder, verbessert ihr Körpergefühl und ihre Koordination und stärkt ihre Konzentration und Achtsamkeit. Gleichzeitig werden Selbstbewusstsein und emotionale Stärke gefördert, und die Kinder erhalten erste Impulse für Entspannungstechniken, die ihnen im Alltag helfen, zur Ruhe zu kommen. Zudem werden sie spielerisch für Umwelt- und Tierschutzthemen sowie Empathie sensibilisiert und der Gemeinschaftssinn durch die gemeinsame Erfahrung gestärkt.

9460 Dienstag, 03.03.2026, 16.00–16.45 Uhr (1 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
10,80 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop Rhetorik für Alltag und Beruf – Grundlagen und praktisches Training

Sabine Gemke

Wer andere überzeugen möchte, dass etwas bewegt oder verändert werden muss, oder lernen will, eine persönliche Position zu vertreten, ist hier richtig. Inhalte des Seminars, in dem auf jeden Fall die kommunikativen und rhetorischen Fähigkeiten der Teilnehmenden gefragt sind, 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

Input, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen unterstützen die Anwesenden dabei, Gelerntes aktiv umzusetzen.

9461 Freitag, 06.02.2026, 17.00–20.00 Uhr
Samstag, 07.02.2026, 09.30–16.30 Uhr (12 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
64,10 Euro (keine Ermäßigung)

Farb- und Typberatung

Sonja Lang

Lust auf einen Ausflug in die Welt der persönlichen Farben? Jeder Farbtyp entspricht bestimmten Nuancen, die das Aussehen positiv beeinflussen. Wer seine Farben trägt, kommt optimal zur Geltung und kann so auch frischer und schlanker wirken. Ein attraktives und stimmiges Erscheinungsbild kann so privat als auch beruflich überzeugen. Darüber hinaus hilft das im Seminar neu erworbene Wissen, vorhandene Kleidungsstücke vorteilhaft zu kombinieren und Fehlkäufe zu vermeiden – ein wichtiger Beitrag für mehr Nachhaltigkeit. Gerne dürfen zur Begutachtung durch die Fachfrau ein Lieblingskleidungsstück sowie der größte Fehlkauf mitgebracht werden.

9462 Freitag, 28.11.2025, 17.00–20.00 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

9463 Freitag, 27.02.2026, 17.00–20.00 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln,
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

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 Anwesenden können zusätzlich allgemeine Fragen stellen. Im zweiten Teil setzt sich der Dozent einzeln mit Kursteilnehmenden für die Dauer von 45 Minuten zusammen und beantwortet individuelle Fragen zu deren Gerät. Diese erhalten Unterstützung bei der Navigation durch die Menüs, Unterverzeichnisse, Apps und Stores. Am Ende des Kurses können alle souveräner mit ihrem Gerät umgehen und es für die eigenen Bedürfnisse einsetzen.

Die Einzeltermine werden vor Ort abgestimmt und finden direkt im Anschluss und an weiteren Tagen statt. Es ist hilfreich, sich vor dem Kurs Gedanken zu machen, welche Fragen man gerne beantwortet haben möchte, und diese in einer Notiz mitzubringen.

In dem Entgelt enthalten sind 45 Min. Vortrag und 45 Min. Einzelberatung.

9464 Mittwoch, 22.04.2026, 10.00–10.45 Uhr (2 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
38,90 Euro (keine Ermäßigung)

Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Ein Angebot zur Orientierung

Daniela Neumann

Pflegebedürftigkeit kann jeden Menschen treffen! Wie kann man mit dieser neuen, herausfordernden Situation umgehen? Am Thema Interessierte erhalten hier wertvolle Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten, Pflegeleistungen und hilfreichen Hilfsmitteln, die ihnen selbst, oder aber auch ihrem Kind, weiterhelfen können. Die nach §7a SGB XI anerkannte Pflegeberaterin erläutert, wie man Herausforderungen meistern und sich auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vorbereiten kann. Wer sich frühzeitig informieren möchte, ist zu diesem kostenfreien Angebot herzlich eingeladen.

9465 Samstag, 09.05.2026, 10.00–12.00 Uhr (3 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
entgeltfrei

Europäische Whiskys entdecken und genießen

Matthias Hannmann

Schottland und Irland haben zwar die längste Whiskytradition, aber auch in anderen Ländern Europas wird Whisky gebrannt. Wenig andere Spirituosen üben auf ihre Liebhaber*innen eine vergleichbare Faszination aus wie Whisky! Torfig oder rauchig? Bourbon oder Scotch? Dem Facettenreichtum sind keine Grenzen gesetzt! Der Kurs entführt Interessierte in die verschiedenen Whisky-Destillerien Europas und vermittelt Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren. Dabei kommen besondere Geschmackserlebnisse ebenfalls nicht zu kurz und die Teilnehmenden können ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat entdecken.

9466 Samstag, 27.09.2025,
19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)
Historischer Spieker, Atteln
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Whiskys der schottischen Inseln und der Westküste

Matthias Hannmann

Schottland ist ohne seine Whiskytradition kaum vorstellbar. Nachweislich wird dieses Getränk dort bereits seit 1494 gebrannt – zunächst nur zum medizinischen Einsatz, das änderte sich jedoch schnell. Der Siegeszug des Whiskys machte ihn zum Nationalgetränk der Schotten, so verfügt Schottland heutzutage über den größten Anteil an Destillerien weltweit. Im Vordergrund stehen bei diesem Tasting die immer beliebter werdenden rauchig-torfigen Whiskys. Sie erhalten Einblicke in die geografisch bedingten Besonderheiten der Inseln und der schottischen Westküste und erfahren Wissenswertes zu den einzelnen Whisky-Sorten, zu ihrer Geschichte und zum Herstellungsverfahren.

9467 Freitag, 13.03.2026,
19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)
Historischer Spieker, Atteln
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Grundsteinheim

Rückenfitness

Agnes Sintara

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

9468 BEGINN: 24.09.2025, 10 x mittwochs, 18.30–19.30 Uhr (13 UStd.) ehem. Schule Grundsteinheim, 52,00 Euro (ermäßigt: 39,00 Euro)

9469 BEGINN: 14.01.2026, 10 x mittwochs, 18.30–19.30 Uhr (13 UStd.) ehem. Schule Grundsteinheim, 52,00 Euro (ermäßigt: 39,00 Euro)

9470 BEGINN: 22.04.2026, 10 x mittwochs, 18.30–19.30 Uhr (13 UStd.) ehem. Schule Grundsteinheim, 52,00 Euro (ermäßigt: 39,00 Euro)

Hakenberg

Ätherische Öle zur Schmerzlinderung – eine natürliche Ergänzung zur Notfallapotheke

Irene Urich

Alle, die an der Anwendung natürlicher Ansätze zur Schmerzlinderung sowie an der Steigerung der Lebensqualität für sich und die Familie interessiert sind, sind hier genau richtig. Im Mittelpunkt des Kursangebots stehen ätherische Öle, kraftvolle Pflanzenessenzen, die sich durch ihre entzündungshemmenden, schmerzlindernden und entspannenden Eigenschaften auszeichnen und bei einer breiten Palette von Beschwerden, von Kopf- bis Gelenkschmerzen, wirksam sind. Der Kurs vermittelt praxisorientierte Methoden zur effektiven Anwendung dieser Öle, inklusive der Herstellung von Massageölen. Selbstverständlich werden auch die sichere und sinnvolle Dosierung entsprechend thematisiert. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von Techniken zur Stressbewältigung, die darauf abzielen, die Schmerzempfindlichkeit zu reduzieren und körperliches sowie geistiges Wohlbefinden zu fördern.

9471 Freitag, 27.02.2026, 17.00–20.00 Uhr (4 UStd.)
Heimathaus Hakenberg
46,20 Euro (keine Ermäßigung)

Henglarn

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: Anmeldeschluss ist Montag, 20.10.2025, da die Weiden zehn Tage vor Kursbeginn eingeweicht werden müssen.

9472 Freitag, 31.10.2025, 17.00–21.00 Uhr (5 UStd.)
Altes Bauernhaus, Kirchstraße 16, Henglarn
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Frühlingsdeko für den Garten

Claudia Gensch

Die erfahrene Kursleiterin mit Fortbildungen im In- und Ausland vermittelt Interessierten 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, den Ideen der Teilnehmenden sind kaum Grenzen gesetzt. Am Ende des Kurses werden Sie alle stolz ein Unikat nach Hause tragen können.

Bitte beachten: Anmeldeschluss ist Montag, 09.03.2026, da die Weiden zehn Tage vor Kursbeginn eingeweicht werden müssen.

9473 Freitag, 20.03.2026, 17.00–21.00 Uhr (5 UStd.)
Altes Bauernhaus, Kirchstraße 16, Henglarn
42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Iggenhausen

Yin Yoga am Abend

Stefanie Sperlich

Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Praxis, bei der die Asanas (Körperhaltungen) länger gehalten werden, um tiefe Entspannung und Dehnung zu ermöglichen. Im Yin Yoga wird wird etwas länger als gewohnt in einer bestimmten Position verweilt, wodurch sich auch tiefer liegende Gewebeschichten, wie das Bindegewebe oder die Faszien, ansprechen lassen, die so eine leichte Massage erfahren. Verklebungen und Verspannungen lösen sich und das Gewebe wird wieder geschmeidig. Yin Yoga kann zudem auch die Selbstheilungskräfte aktivieren und zuvor angestaute Energien wieder ins Fließen bringen. Die Dozentin legt dabei besonderen Wert auf eine ganzheitliche Herangehensweise, die sowohl körperliche als auch geistige Aspekte des Yin Yoga umfasst. Durch gezielte Atemübungen, Körperhaltungen und Meditationstechniken können Sie Stress abbauen, Ihre Körperwahrnehmung verbessern sowie Ihre Intuition stärken.

9474 BEGINN: 23.09.2025, 8 x dienstags,
18.00–19.00 Uhr (11 UStd.)
Bürgerhaus Iggenhausen
61,70 Euro (ermäßigt: 50,70 Euro)

Kleinenberg

Weihnachtszauber – Kreative Duft-Geschenke zum Selbermachen

Irene Urich

Die festliche Jahreszeit steht vor der Tür und was könnte schöner sein, als mit persönlichen, selbstgemachten Geschenken Freude zu schenken? Die festliche Stimmung bei Plätzchen und Punsch genießend, werden Sie mit Gleichgesinnten kreativ, sammeln neue Inspirationen und können so duftende Überraschungen kreieren, die von Herzen kommen. In einer warmen und entspannten Atmosphäre vermittelt die Dozentin, wie man aus natürlichen ätherischen Ölen bezaubernde Geschenke herstellen kann. Ob für Familie, Freund*innen oder für sich selbst – diese Geschenke bringen nicht nur Freude, sondern auch eine ganz besondere Duft-Note in die Weihnachtszeit.

9475 Dienstag, 09.12.2025, 17.00–20.00 Uhr (4 UStd.)
Heimathaus Kleinenberg
51,50 Euro (keine Ermäßigung)

Achtsames Waldbaden trifft Fotografie – ein Angebot speziell für Frauen

Olga Koch

Dieses besondere Angebot ermöglicht Frauen, durch achtsames Waldbaden zu sich selbst zu finden und die heilsame Kraft der Natur zu erleben. Die Übungen laden dazu ein, bewusst im „Hier und Jetzt" anzukommen und den eigenen Körper sowie die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Während des Waldbadens wird der Fokus auf die natürlichen Klänge, die Farben der Blätter und die unterschiedlichen Texturen von Erde und Rinde gelegt, was eine tiefere Verbindung zur Natur fördert. Die einfache Fotografie mit dem eigenen Handy oder einer Kamera ermöglicht es, die Schönheit und den Zauber dieser Erlebnisse festzuhalten, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind. In dieser inspirierenden Gemeinschaft können Sie nicht nur Ihre Kreativität entfalten, sondern auch neue Wege finden, um sich selbst und Ihre Umwelt achtsam zu beobachten und zu schätzen.

Der Treffpunkt in Kleinenberg wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

9476 Samstag, 18.07.2026,
11.00–13.15 Uhr (3 UStd.)
13,50 Euro (keine Ermäßigung)

FRAGEN ZUM PROGRAMM?

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.

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.

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. Schnuppern Sie doch mal rein und entdecken Sie die Vielfalt an Themen und Formaten.

Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Das Coverbild dieses Programmhefts wurde von der Zweigstellenleiterin Christina Thonemann gestellt, die Bilder zu 9401 und 9402 vom Dozenten Jan Preller. Die Fotos zu 9472 und 9473 stammen von der Dozentin Claudia Gensch, das Bild zu 9460 von der Dozentin Corinna Hense. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt.

Quellenangabe weiterer Bilder:

Freepik:

9441 Macrovector, 9447 Senivpetro 9461 Katemangostar, 9476 Wirestock

Pexels:

9430 Davic Music, 9432 Chat GBT, 9439 Matthias-Zomer, 9443 Alex P, 9452 Los Muertos Crew, 9455 Kampus Production

Pixabay:

9406 Oldiefan, 9408 LoggaWiggler, 9411Wilhan José Gomes, 9419 Monicore, 9453 Fotorech, 9459 Momentmal, 9475 Candiix

Canva Pro:

9403 Jupiterimages, 9404 Sandra Jantzer, 9410 Suze777, 9413 Olga Ponomorenko, 9414 A_lein, 9415 Hero Images, 9416 Anastasiia Nurullina, 9418 Canva, 9420 Jack F, 9421 shironosov, 9422 FatCamera, 9424 People Images, 9426 Jacob Lund, 9427 Canva, 9429 Jack F, 9431 Carole Morel, 9437 fizkes, 9438 Purwito, 9444 belterz, 9445 ekamelev, 9446 kupicoo, 9456 northlightimages, 9457 Silvia Jansen, 9458 kupikoo, 9462 Alter_photo, 9464 sdominick, 9465 in-future, 9467 barmalini, 9468 Canva, 9471 Natalie Marouz

Stichwortverzeichnis

Ätherische Öle 9419, 9471, 9475
Backen 9413–9414
Basteln 9475
Besichtigung 9408–9409
Computer 9424–9425, 9432–9436
Diabetes 9410
Eltern & Kind-Turnen 9422–9423
Entspannung 9452, 9474
Erbrecht 9439–9440
Ernährung 9410, 9416
Erste Hilfe 9418
Exkursion 9402, 9404–9405, 9431
Farb- und Typberatung 9462–9463
Fotografie 9445–9446, 9459, 9476
Gartenkunst 9472–9473
Geschenke 9475
Geschichte 9430
Gesundheit 9410, 9418, 9447–9452, 9457–9458, 9465, 9468–9471, 9474, 9465
Handy 9464
Heimatkunde 9401–9402, 9430–9431
Holzbearbeitung 9403
junge vhs 9415, 9420–9423, 9426, 9460
Kinder 9418–9419, 9421–9425, 9460
Kochen 9406, 9410–9412, 9415
Kosmetik 9453
Kreativität 9472–9473
Künstliche Intelligenz 9432
Lesung 9460
Make-up 9453
Meal Prepping 9416
Motorsägenlehrgang 9403
Natur erleben 9402,9445, 9459, 9476
Notfall 9418, 9471
Pflege 9458, 9465
Präsentieren 9435–9437
Recht 9439–9440
Reise 9411–9412, 9441–9444
Rhetorik 9461
Rückenfitness 9447–9451, 9468–9470, 9474
Sami-X Krav Maga 9420

Schockanrufe 9455
Selbstbehauptung 9420–9421
Selbstmarketing 9453, 9461–9463
Selbstverteidigung 9420
Senior*innen 9439–9440, 9455–9458, 9464–9465
Sicherheit 9424–9425, 9455,9456
Smartphone 9464
Social Media 9424–9425, 9432–9436
Spanien 9441–9443
Sprachkurs 9441–9442
Stressbewältigung 9417, 9452, 9459, 9471, 9474, 9476
Stuhlgymnastik 9457
Tanzen 9426–9429
Versicherungen 9438
vhs für Frauen 9417, 9420, 9459, 9476
vhs für Menschen mit Behinderung 9457–9458, 9465
vhs.Aktiv im Alter 9455–9458, 9464–9465
vhs.Business 9432–9437, 9461
Vorsorgevollmacht 9439–9440
Vortrag 9430, 9438–9440, 9443–9444
Wald 9401–9402, 9445, 9459, 9476
Weidenflechten 9472–9473
Weihnachten 9475
Whisky 9466–9467
Wildkräuterwanderung 9404–9405
Windkraft 9408–9409
Yoga 9447–9451, 9457, 9460, 9474

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, dass Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Für einen etwaigen Wertverlust der Waren müssen Sie nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Besondere Hinweise

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

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

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

✘ _____

Ort, Datum und Unterschrift (Kontoinhaber*in)

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

vhs Volkshochschule Paderborn Zweigstelle Lichtenau

Zweigstellenleiterin: Christina Thonemann

Geschäftsstelle:

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

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 08.00 – 12.00 Uhr sowie Mo, Di 13.30 – 16.00 Uhr,
Do 13.30 – 18.00 Uhr

Auskunft und Beratung:

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

Anmeldung im Bürgerbüro Energiestadt Lichtenau ab Dienstag, 02.09.2025

Anmeldung über die vhs Paderborn ab Montag, 01.09.2025

Die Anmeldung kann persönlich, per Internet über 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 Energiestadt Lichtenau ist eine Zweigstelle der vhs Paderborn.

Leiterin: Petra Hensel-Stolz

Zuständige Fachbereichsleiterin:
Alexandra Stößel
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
Mail: vhs@paderborn.de

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

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn

Umschlagfoto: Christina Thonemann