



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Lichtenau



Kursprogramm September 2024 – Juni 2025

Lichtenau
westfalen



Veranstaltungsorte/Inhaltsverzeichnis

Lichtenau	5	
Begegnungsstätte Mühlenstraße; ENERCON Training Center (Johannes-Höschen-Straße 7); Realschule am Klima-Campus; Technologiezentrum; Turnhalle der Kilian-Grundschule		
Atteln	26	
Familienzentrum Sonnenschein; Historischer Spieker		
Grundsteinheim	30	
ehemalige Schule		
Hakenberg	31	
Heimathaus		
Henglarn	33	
Altes Bauernhaus (Kirchstr. 16)		
Holtheim	34	
Gymnastikhalle		
Iggenhausen	34	
Bürgerhaus		
Kleinenberg	35	
Bogenplatz (Am Semberg 4); Heimathaus		
Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen		37
Verzeichnis der Kursleitenden		38
Stichwortverzeichnis		39
Allgemeine Hinweise		41
Schriftliche Anmeldung		45

**Anmeldung im Bürgerbüro Lichtenau
ab Dienstag, 27.08.2024**

**Anmeldung per Internet über www.vhs-paderborn.de
ab Montag, 26.08.2024**

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

Vorwort

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

das Team der vhs-Zweigstelle Lichtenau freut sich, Ihnen für das neue Studienjahr 2024/2025 das neue Kursprogramm vorstellen zu können, so vielfältig wie nie, mit jetzt sogar 88 Angeboten, für nahezu jede Altersgruppe. Als neue Kursorte konnten diesmal auch das Heimathaus Hakenberg sowie das Bürgerhaus Igenhausen mit aufgenommen werden.



Die Stadt Lichtenau ehrt ihren berühmten Sohn Friedrich Simon Archenhold mit einem Gedenktag. Zum neuen Studienjahr stellt der Lichtenauer Dr. Wolfgang Daum Leben und Wirken eines der bekanntesten Astronomen vor, dessen von ihm gegründete Berliner Sternwarte bis heute das weltgrößte bewegliche Linsenfernrohr beherbergt.

Wer historisch und heimatkundlich interessiert ist, findet im Vortrag des Forstbotanikers Herbert Franz Gruber zu Wüstungen im Raum Lichtenau wie etwa die ehemalige Bergfestung Blankenrode interessante Anregungen, wie auch durch die sich anschließende Exkursion zur Wüstung Nutlon. Im Themenkreis „Naturnah und nachhaltiger leben“ gibt u.a. Förster Oliver Sielhorst aufschlussreiche Einblicke zum aktuellen Stand der Renaturierung und Wiedervernässung ehemaliger Moorstandorte in den Wäldern des Forstamts Hochstift.

Die Themen Energiewende und Zukunftstechnologien spiegeln sich auch diesmal in einigen Kursangeboten wider. Der Kurs „Die Kraft der Sonne tanken“ im Technologiezentrum Lichtenau zum Thema Photovoltaikanlagen ist aufgrund weiterhin starker Nachfrage selbstverständlich wieder mit im Programm. Das Interesse an der Besichtigung der Original-Gondel einer Windkraftanlage im Enercon Training Center war ebenfalls sehr groß und überstieg dieses Jahr die Kapazitäten. Wir danken der Betreiberin für das großzügige Angebot zwei weitere kostenfreie Termine zur Verfügung zu stellen.

Entspannung, Gelassenheit sowie Tipps für ein optimales Erscheinungsbild finden Interessierte in einer großen Auswahl an Yoga, Beauty- und Achtsamkeitskursen. Psychologische Themen und Kommunikationstrainings wurden im vergangenen Studienjahr ebenfalls sehr gut angenommen. So gibt es wieder den Einstiegskurs, aber auch eine Fortsetzung des Kurses „Glück ist erlernbar“. Des Weiteren sind dieses Jahr Workshops zum Thema Mobbing

und Machtmissbrauch, zum Umgang mit narzisstischen, cholertischen oder Borderline Persönlichkeiten sowie zwei Kommunikationstrainings, „Rhetorik für Alltag und Beruf“ und „Schwierige Gespräche führen“ für Sie im Angebot.

Neue kulinarische Impulse erhalten Sie zudem bei den Tastings handgefertigter Liköre der Paderborner Likörmanufaktur und dem beliebten Evergreen „Whisky-Vielfalt“. Natürlich kann in den populären Kochkursen auch wieder gemeinsam geschlemmt werden: „Vamos a cocinar – Kolumbianische Küche“ ist ebenso wieder dabei wie die neuen kulinarischen Reisen durch den Orient oder die Levante. Wem danach etwas Sport guttun würde, findet eine große Auswahl an Kursen zu unterschiedlichen Tageszeiten sowie für alle Trainingszustände von ungeübt bis topfit. Letztere werden sicher bei dem neuen Powerworkout „Bodytoning“ auf ihre Kosten kommen.

Ich hoffe Ihr Interesse geweckt zu haben, und freue mich darauf, Sie in dem einen oder anderen Kurs zu treffen. Mein Dank für die Planung dieses Programms, den tatkräftigen Einsatz sowie die gute Zusammenarbeit gilt an dieser Stelle insbesondere Alexandra Stöbel, der zuständigen Fachbereichsleitung bei der vhs Paderborn, sowie meinen Kolleg*innen des Bürgerbüros der Energiestadt Lichtenau.

Machen Sie mit, wir heißen Sie herzlich willkommen!

Ihre Christina Thonemann

Lichtenau

Historisches aus der Region

„Den liebe ich, der Unmögliches begehrt“ – Porträt des Lichtenauer Astronomen Friedrich Simon Archenhold

Dr. Wolfgang Daum

Der Ehrenbürger Friedrich Simon Archenhold (1861–1939), Sohn eines jüdischen Kaufmanns im ländlichen Lichtenau, errichtete zur Gewerbeausstellung 1896 in Berlin das bis heute längste Linsenfernrohr der Welt, mit erstaunlichen 21m Länge und 70cm Durchmesser der Linse. Dieses finanzierte er schon damals durch Fundraising, wie man es heute nennen würde. Das Riesenfernrohr dient als wissenschaftliches Instrument, das einen tieferen Blick in das Weltall ermöglicht. Dabei nutzte er die damals neue Technik der Fotografie als Himmelfotografie zur Dokumentation seiner Forschung. Aufgrund seiner bedeutenden wissenschaftlichen Erkenntnisse wurde er 1931 zum Ehrenbürger ernannt, auch eine nach ihm benannte Straße gibt es in Lichtenau. Die Archenhold – Sternwarte mit dem Linsenteleskop ist auch heute ein sehenswertes historisches Denkmal im Bezirk Treptow – Köpenick in Berlin. Sie dokumentiert die gesellschaftliche und technische Entwicklung und kann als Vorläufer heutiger internationaler Projekte zur Erkundung des Weltalls (NASA-Projekte, Hubble, Euclid...) gesehen werden. Wie es dem berühmten Sohn Lichtenaus gelang, scheinbar Unmögliches wahr werden zu lassen ist Gegenstand dieses anregenden Vortrags.



Dieses finanzierte er schon damals durch Fundraising, wie man es heute nennen würde. Das Riesenfernrohr dient als wissenschaftliches Instrument, das einen tieferen Blick in das Weltall ermöglicht. Dabei nutzte er die damals neue Technik der Fotografie als Himmelfotografie zur Dokumentation seiner Forschung. Aufgrund seiner bedeutenden wissenschaftlichen Erkenntnisse wurde er 1931 zum Ehrenbürger ernannt, auch eine nach ihm benannte Straße gibt es in Lichtenau. Die Archenhold – Sternwarte mit dem Linsenteleskop ist auch heute ein sehenswertes historisches Denkmal im Bezirk Treptow – Köpenick in Berlin. Sie dokumentiert die gesellschaftliche und technische Entwicklung und kann als Vorläufer heutiger internationaler Projekte zur Erkundung des Weltalls (NASA-Projekte, Hubble, Euclid...) gesehen werden. Wie es dem berühmten Sohn Lichtenaus gelang, scheinbar Unmögliches wahr werden zu lassen ist Gegenstand dieses anregenden Vortrags.

9401 Freitag, 29.11.2024, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
8,90 Euro (keine Ermäßigung)

Dörfer, die der Wald verschlang – Wüstungen im Raum Lichtenau

Herbert Franz Gruber

Die Wälder rund um Lichtenau sind reich an Spuren einer ehemals dichteren Besiedlung, schließlich benötigte im Mittelalter die Landwirtschaft aufgrund des damals geringeren Bodenertrages zur Ernährung der Bevölkerung erheblich mehr Fläche als heute. Viele dieser Bauernhöfe, Dörfer und Weiler sind heute sogenannte „Wüstungen“, wie Historiker*innen diese verlassenen Siedlungen bezeichnen. Darunter befindet sich auch die ehemalige Bergfestung Blankenrode, eine der größten Wüstungen Deutschlands. Warum im ausgehenden Mittelalter viele dieser Orte untergingen, hat viele Ursachen, die nicht immer genau bekannt sind: Fehden, Missernten, Hungersnöte und die Pest im Paderborner Land sind



wohl einige Gründe hierfür. Die verlassenen Orte in den Wäldern umgibt heute eine geheimnisvolle Aura, sie vorzustellen ist Ziel dieses bebilderten Vortrags, an den sich in einem weiteren Kursangebot eine Wanderung zu einer solchen Wüstung anschließt.

9402 Donnerstag, 27.03.2025, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
11,10 Euro (keine Ermäßigung)

Wanderung zur Wüstung Nutlon

Herbert Franz Gruber

Einst war Nutlon, im Dalheimer Grund (Apfelbaumgrund) gelegen, ein bedeutender Pfarrrort mit eigener Kirche. Vor seinem Untergang gehörte er einmal zu den größeren Ansiedlungen im südlichen Paderborner Land und ist heute ein geheimnisvoller Platz, der an längst vergangene Zeiten erinnert. Eine fachkundig begleitete, aufschlussreiche Wanderung führt die Teilnehmenden vom Kloster Dalheim nach Nutlon. Dabei wird auch die ehemalige Klosterkultur mit ihren vielen Fischteichen, die dort immer noch zu erkennen sind, in den historischen Blick genommen. Zudem erfahren die Wandernden Wissenswertes über die heimische Tier- und Pflanzenwelt.



9403 Sonntag, 30.03.2025, 13.30–16.00 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Parkplatz Kloster Dalheim – Wanderkartentafel
15,15 Euro (keine Ermäßigung)

Naturnah und nachhaltiger leben

Mehr Wasser für den Wald – Renaturierung von Moorstandorten im Eggegebirge

Oliver Sielhorst

Seit mehr als fünf Jahren werden in den Wäldern des Regionalforstamtes Hochstift ehemalige hierzu gemeinsam mit der biologischen Station Paderborn entsprechende Flächen ausgewählt. Mit dem „Bergwaldprojekt e.V.“ konnten im Rahmen von Projektwochen mittlerweile mehrere Moorstandorte in den Kleinenberger Wäldern erfolgreich wiedervernässt werden. Ehemalige Entwässerungsgräben werden hierzu in Handarbeit wieder verschlossen. Das Ziel ist heute, in Zeiten geringerer Niederschläge, das Wasser möglichst lange im Wald zu halten. Umliegende Waldflächen profitieren von den Maßnahmen. Aber auch konkreter Artenschutz kann so auf kleiner Fläche umgesetzt werden. Im Vortrag gibt der Förster Oliver Sielhorst einen Einblick in die erfolgten Maßnahmen und bringt den Teilnehmenden den seltenen und unscheinbaren Lebensraum „Eggemoor“ nahe.

9404 Freitag, 14.03.2025, 18.30–19.30 Uhr (1 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Die Wälder der Zukunft – Führung durch das Arboretum in Dalheim

Herbert Franz Gruber

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.

9405 Sonntag, 10.11.2024, 13.30–15.00 Uhr (2 UStd.)
Arboretum Dalheim – Nationales Waldgebiet
12,40 Euro (keine Ermäßigung)

Das Internet der Tiere

Prof. Dr. Martin Wikelski

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar. Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern. Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung. Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse. Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.



Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung. Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse. Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.

Der Referent ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz. Er erforscht globale Tierwanderungen mit dem Ziel,

das intelligente Sensornetzwerk der Tiere in das „Internet der Tiere“ zusammenzufassen und Tiere weltweit zu schützen. 2008 erhielt er von National Geographic eine Auszeichnung als „Emerging Explorer“, 2010 als „Adventurer of the Year“ für seinen maßgeblichen Beitrag zur globalen Erforschung der Tierwanderungen.

1027 Montag, 25.11.2024, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung, entgeltfrei

Gesundes aus dem Garten und vom Balkon

Obst, Gemüse und Salate selbst anbauen und genießen

Herbert Franz Gruber

Bei Einkauf und Konsum von Nahrungsmitteln wird zunehmend kritisch auf deren Herkunft geachtet. Deshalb greifen viele gerne altes Wissen auf und blicken zurück in Großmutter's Garten: Sie bauen selbst an. Der Workshop beschäftigt sich mit den Möglichkeiten des Eigenanbaus auf begrenzter Fläche und zeigt, wie Sie als Hobbygärtner*in sogar auf Terrasse und Balkon zur gesunden Selbstversorgung beitragen können.

Neben klassischen Gartenfrüchten wie bekannten Obst-, Gemüse- und Salatsorten geht es an diesem Abend auch um das viel diskutierte „Superfood“. Denn Aronia, Quinoa, Goji und Amaranth gedeihen auch in unseren Gärten und haben dann umweltschonend keine langen Transportwege zurückgelegt!

Ergänzt mit Fotos und exemplarischen eigenen Erzeugnissen aus dem Garten des Referenten erhalten Sie hilfreiche Tipps zum Anbau sowie Rezepte zur Verwertung und können so selbst zu einer nachhaltigeren Entwicklung beitragen.

9406 Donnerstag, 13.03.2025, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)

Begegnungsstätte Mühlenstraße
11,40 Euro (keine Ermäßigung)

Wiesenapotheke – Heilpflanzen am Wegesrand

Miriam Rebbe

Erfahren Sie von einer Kräuterfrau Wissenswertes über die Trocknung, Konservierung und richtige Aufbewahrung der heimischen Wildkräuter. Lernen Sie verschiedene Rezepturen für Heilmittel und Tees kennen und stellen Sie aus saisonalen heimischen Wildkräutern Ihre eigene, individuelle kleine Wiesenapotheke zusammen.



In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für sämtliche Zutaten und Behältnisse für die vorgestellten Produkte wie Salbe, Tinktur, Insektenspray, Rotöl und Kraftwein.

9407 Dienstag, 24.06.2025, 18.30–20.45 Uhr (3 UStd.)

Begegnungsstätte Mühlenstraße
35,40 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 Entdeckungstour: Der ausgewählte Rundwanderweg eignet sich ideal für alle, die saisonale Wild- und Heilkräuter kennenlernen möchten. Die Teilnehmenden erfahren einiges über Erscheinungsformen und Verwechslungsmöglichkeiten und lernen, wie man die Kräuter am besten sammelt und wie sie in der Volksmedizin und in der Küche verwendet werden können. Auf dem Weg können in entspannter Weise Ihre eigenen Fragen geklärt bzw. vorhandenes Wissen erweitert werden, um ein schönes, lehrreiches Ausflugserlebnis zu gewährleisten.



9408 Samstag, 07.09.2024, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“,
11,30 Euro (keine Ermäßigung)

9409 Samstag, 17.05.2025, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“
11,30 Euro (keine Ermäßigung)

Freude an Rosen – Praxiskurs mit theoretischer Einführung

Herbert Franz Gruber

Dieses Kursangebot zum Thema Rosenschnitt bietet Gartenfreund*innen 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 Rosenkrankheiten 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.



9410 Freitag, 28.03.2025, 19.30–21.00 Uhr
Samstag, 29.03.2025, 13.30–15.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
20,80 Euro (keine Ermäßigung)

Aktuelle Themen, Energie, Zukunftstechnologien

Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden (in Kooperation mit der acatech)

Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden, um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen. Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden. Der Referent ist Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften – und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

1016 Dienstag, 01.10.2024, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung, entgeltfrei

Besichtigung ENERCON Training Center Lichtenau

ENERCON Training Center, Energiestadt Lichtenau

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



9411 Mittwoch, 06.11.2024,
17.00–18.00 Uhr (1 UStd.)

ENERCON Training Center, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

9412 Mittwoch, 12.03.2025, 17.00–18.00 Uhr (1 UStd.)

ENERCON Training Center, entgeltfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

Prof. Dr. Mojib Latif, Klimaforscher

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel.

Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen? Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt. Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann. Der Referent ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel und seit Januar 2022 Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg.

1033 Mittwoch, 22.01.2025, 19.30–21.00 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

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

Andreas Klüe

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



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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

9413 Mittwoch, 29.01.2025, 18.00–20.00 Uhr (3 UStd.)

Technologiezentrum der Energiestadt Lichtenau, entgeltfrei

Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

Prof. Jochen Schiller

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum, also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über



Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betref-

fen die verschiedensten Systeme, von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser, bis hin zu Bildungseinrichtungen. Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

Der Referent ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007-2010). Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

1020 Donnerstag, 17.10.2024,
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung,
entgeltfrei

Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft

Dr. Nicolas Müller

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich in einem atemberaubenden Tempo, aber mit den Chancen kommt auch das Potenzial für Missbrauch: Generative KI-Modelle werden immer besser darin, täuschend echte „Deepfakes“ zu erstellen – also Audio- oder Videoaufnahmen von Personen, die allerdings nicht echt,



sondern komplett digital erstellt sind. Während sich die Technologie für Film und Fernsehen legitim nutzen lässt, so birgt sie doch ein großes Missbrauchspotenzial: Desinformation, Verleumdung und Betrug, wie z.B. der „Enkelkindertrick 2.0“. Dieser Web-Vortrag verdeutlicht Zuhörenden ganz ohne technische Vorkenntnisse die Problematik anhand von „Audio-Deepfakes“, d.h. gefälschten Stimmufnahmen. Die technischen Hintergründe werden dargestellt und aktuelle Forschung zu Gegenmaßnahmen präsentiert: Können wir KI dazu nutzen, Deepfakes zu entlarven? Kann man lernen, Deepfakes zu erkennen, und wenn ja, woran? Wie soll man sich verhalten, wenn ein mögliches Deepfake anruft?

Der Referent ist Machine Learning Scientist am Fraunhofer-Institut für Angewandte und Integrierte Sicherheit (AISEC) in Garching.

1037 Montag, 30.09.2024,
19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fit für den Beruf

Schwierige Gespräche führen – so geht es leichter

Sabine Gemke

In einem zunehmend komplexer werdenden Arbeitsalltag bleiben Konflikte oft nicht aus. In dem Seminar lernen Sie die Grundlagen und Methoden der Gesprächsführung in schwierigen Situationen sowie Lösungsmöglichkeiten für Ihren Alltag kennen.



Inhalte des Seminars sind u.a.:

- Ursachen für Kommunikationsprobleme erkennen und verstehen
- schwierige Gesprächssituationen führen – was macht es eigentlich so schwer?
- Wirksamkeit ungewöhnlicher Fragen kennenlernen
- eigene Anliegen formulieren können
- konstruktiv durch den Konflikt
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können

9414 Freitag, 21.02.2025,
17.00–20.00 Uhr
Samstag, 22.02.2025,
09.30–16.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
63,70 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

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

9415 Freitag, 24.01.2025,
17.00–20.00 Uhr
Samstag, 25.01.2025,
09.30–16.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
63,70 Euro (keine Ermäßigung)

Gedächtnistraining für alle

Dr. Johannes Mallow

Im Web-Vortrag mit Dr. Johannes Mallow, dem zweifachen Gedächtnisweltmeister, entdecken Teilnehmende die Kunst, ihr Gedächtnis durch bewährte Techniken zu verbessern. Der Dozent zeigt, wie man durch die Verknüpfung von Informationen mit bildhaften Vorstellungen und erzählten Geschichten das Gedächtnis effizient für Beruf und Alltag einsetzen kann. Diese Methoden ermöglichen es, selbst komplexe Daten leicht zu merken und wieder abzurufen. Die Teilnehmenden lernen praktische Ansätze, um ihr Erinnerungsvermögen zu optimieren und sowohl ihre Arbeitsproduktivität als auch ihr tägliches Lernen zu revolutionieren.



Diese Methoden ermöglichen es, selbst komplexe Daten leicht zu merken und wieder abzurufen. Die Teilnehmenden lernen praktische Ansätze, um ihr Erinnerungsvermögen zu optimieren und sowohl ihre Arbeitsproduktivität als auch ihr tägliches Lernen zu revolutionieren.

1039 Mittwoch, 09.10.2024, 19.00–20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bewerbungstraining für Zugewanderte (Sprachniveau A2 wird vorausgesetzt)

Alexandra Unruhe

Sie bereiten sich gezielt auf Ihren beruflichen Neustart in Deutschland vor? Unser vierteiliger Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, sich umfassend auf den deutschen Arbeitsmarkt vorzubereiten bzw. das nötige „Handwerkszeug“ für einen erfolgreichen Bewerbungsprozess zu erlernen.



Der Fokus liegt neben der Erstellung von Bewerbungsunterlagen auch auf Übungen, um im Vorstellungsgespräch zu überzeugen. An vier Abenden haben Sie genügend Zeit, das Erlernete zu vertiefen und um Fragen zu klären.

Den thematischen Ausgangspunkt bildet die Jobrecherche. Welcher Beruf passt zu meinen Fähigkeiten? Wo finde ich freie Stellen und wie versendet man in Deutschland Bewerbungen?

Auf den Lebenslauf wird dabei ein besonderes Augenmerk gerichtet. Warum ist er so wichtig im Bewerbungsprozess? Was muss enthalten sein und was besser nicht?

Das Anschreiben an mögliche zukünftige Arbeitgebende wird genau besprochen.

Zuletzt werden gemeinsam Vorstellungsgespräche trainiert. Was darf gefragt werden? Was ist verboten?

9416 29.10.2024, 4 x dienstags 17.30–19.45 Uhr (12 UStd.)

EDV-Raum der Realschule am Klima-Campus, Lichtenau
Eine vorherige Anmeldung für dieses entgeltfreie Angebot ist erforderlich.

Persönlichkeitsentwicklung

Glück ist erlernbar – Vortrag und interaktiver Workshop mit Übungen

Christoph Spellerberg, Pia Quinte

„Ich bin glücklich!“ – Wer kann das schon von sich behaupten? Gerade in der heutigen Zeit fällt es uns zunehmend schwer, uns glücklich zu fühlen. Oft haben wir das Gefühl, da fehlt noch etwas, um wirklich glücklich zu sein. Vielleicht haben Sie bereits einmal



davon gehört, es gibt auch Menschen mit der Auffassung, Glücklichkeit sei eine Frage der Entscheidung! In diesem Workshop geht es darum, zu verstehen, wie das Zusammenspiel von Körper (Glücksgefühle, innere Zufriedenheit), Verstand (Prägungen und Verhaltensmuster) und unserer Umwelt (Beruf, Familie, Medien...) funktioniert und wie diese Faktoren in Wechselwirkung zueinander stehen. Im ersten Teil werden die uns vom Glück fernhaltenden Wirkmechanismen betrachtet, um dann im zweiten Teil direkt in die praktische Umsetzung dieser Inhalte zu gehen. Der beruflich im Coaching tätige Dozent möchte Ihnen effiziente Wege und Übungen zu mehr Gefühlen des Glücks und der Genugtuung aufzeigen, für ein Leben in gesteigerter Zufriedenheit, besserer Gesundheit und für mehr Freude am Leben.

9419 Samstag, 16.11.2024, 14.00–17.30 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

9420 Samstag, 08.02.2025, 14.00–17.30 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Glück ist erlernbar – Aufbaukurs

Christoph Spellerberg

Dieser Workshop basiert inhaltlich auf dem einführenden Glückstraining „Glück ist erlernbar“ des vergangenen Studienjahres und ist für all die Menschen geeignet, die bereits diesen Basiskurs absolviert haben und noch tiefer in ihr eigenes Glück einsteigen möchten. Aufbauend auf den bereits



im Grundkurs gemeinsam erarbeiteten Übungen und Inhalten, geht es nun darum, die gewonnenen Erkenntnisse mit Tiefe zu füllen. Dies stellt einen sehr individuellen Prozess dar, trainieren die Teilnehmenden doch hier, bisher erlernte Inhalte nun noch tiefer in ihren eigenen Alltag zu integrieren. Gemeinsam folgen die Teilnehmenden der Spur ihres ganz persönlichen Glücks und werden überrascht sein, welche weitere und vielfältige Perspektiven über den Basiskurs hinaus noch möglich sind.

9421 Samstag, 08.03.2025, 14.00–17.30 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
61,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bad News: Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien

Ronja von Wurmb-Seidel

Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Morgens im Radio, abends im Fernsehen und zwischendrin als Push-Nachricht auf dem Handy. Sie prägen unser Leben – viel mehr, als wir es ahnen. Nachrichten beeinflussen, wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben oder wie



wir unsere Kinder erziehen. Sie bestimmen, wie wir uns fühlen, wenn wir morgens aufwachen und worüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen. Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativ-Spirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren. Und indem wir anfangen, einander eine neue Art von Geschichten zu erzählen. Ronja von Wurmb-Seidel zeigt eindrücklich auf, warum es sich lohnt, einen gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden und wie es gelingt, die Welt auch im Alltag mit anderen Augen zu sehen.

1060 Mittwoch, 08.01.2025, 19.00–20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mobbing und Machtmissbrauch erkennen und handeln

Alexandra Unruhe

„Innerer Frieden beginnt, wenn das Drama deiner eigenen Geschichten keine Kontrolle mehr über deine Gedanken und deine Gefühle hat (Angela D. Kesa)“. In diesem Workshop werden die verschiedenen Erscheinungsformen von Mobbing, sei es am Arbeitsplatz, in der Schule oder im privaten Umfeld beleuchtet und der Frage nachgegangen, wie man diese erkennt. Gemeinsam sprechen die Teilnehmenden über Machtmissbrauch und Leid. Welche Handlungsmöglichkeiten und Strategien gibt es, Mobbing entgegenzuwirken? Wo finden Betroffene Hilfe und wie kann man selbst Unterstützung bieten? Wie kann man sich schützen und eine gesündere und respektvollere Umgebung schaffen?



9422 Sonntag, 16.02.2025, 10.00–12.15 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
16,00 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.

9423 BEGINN: 05.09.2024,
6 x donnerstags,
10.00–11.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße,
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9424 BEGINN: 07.11.2024,
6 x donnerstags,
10.00–11.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9425 BEGINN: 16.01.2025,
6 x donnerstags,
10.00–11.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9426 BEGINN: 06.03.2025,
6 x donnerstags,
10.00–11.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9427 BEGINN: 08.05.2025,
6 x donnerstags,
10.00–11.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9428 BEGINN: 06.09.2024,
6 x freitags,
10.00–11.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9429 BEGINN: 08.11.2024,
6 x freitags,
10.00–11.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9430 BEGINN: 17.01.2025,
6 x freitags,
10.00–11.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9431 BEGINN: 07.03.2025,
6 x freitags,
10.00–11.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9432 BEGINN: 09.05.2025,
6 x freitags,
10.00–11.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

Dehnen, strecken, recken!

Heike Zenner

Ziel dieses Kurses ist es, die Flexibilität und Kräftigung von Muskeln, Sehnen und Gelenken zu fördern, sich fitter zu fühlen und Verspannungen durch beruflichen Stress abzubauen. Nach einer kurzen Aufwärmphase wird in gezielten Übungen insbesondere die Schulter- und Rücken-



muskulatur gedehnt und gekräftigt, um so den Verspannungen und den daraus resultierenden Beschwerden entgegenzuwirken.

9433 BEGINN: 29.08.2024, 12 x donnerstags,
19.00–20.00 Uhr (16 UStd.)
Turnhalle der Kilian-Grundschule
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)

9434 BEGINN: 23.01.2025, 10 x donnerstags,
19.00–20.00 Uhr (13 UStd.)
Turnhalle der Kilian-Grundschule
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)

9435 BEGINN: 08.05.2025, 6 x donnerstags,
19.00–20.00 Uhr (8 UStd.)
Turnhalle der Kilian-Grundschule,
45,20 Euro (ermäßigt: 29,20 Euro)

Bodytoning Workout: Power-Fitness

Sabine Gockel

Dieses Allround-Fitness-Programm ist ein effektives Ganzkörpertraining, das den gesamten Körper in Form bringt und für den Alltag stabilisiert. Nach einer intensiven Aufwärmphase erwartet Sie ein abwechslungsreiches und intensives Workout mit Eigen- oder Kurzhanteln. Sie



lernen, durch die Kombination aus Fettverbrennung, Kräftigung und Ausdauer ihre Muskulatur zu stärken und ihre Beweglichkeit zu erhalten. Eine körperliche Grundfitness ist von Vorteil.

9436 BEGINN: 31.10.2024,
7 x donnerstags,
19.00–20.00 Uhr (9 UStd.)
Realschule am Klima-Campus, Lichtenau
39,00 Euro (ermäßigt: 30,00 Euro)

Ruhe und Entspannung

Waldbaden – Ruhe und Kraft aus dem Wald

Till Flo Krapoth

Waldbaden stammt ursprünglich aus Japan und ist dort unter dem Namen „Shinrin Yoku“ bekannt. Wörtlich übersetzt bedeutet dies „In die Atmosphäre des Waldes eintauchen“. Diese wissenschaftlich basierte Praxis kann zu Stressreduktion, Stärkung des Immunsystems, Unterstützung der psychischen Gesundheit



sowie des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Der Aufbau von Beziehungen und die Erfahrung, Teil von etwas Größerem zu sein, sind weitere Kernthemen. Bei einem etwa dreistündigen Waldaufenthalt sind Sie zum Entschleunigen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Spüren eingeladen. Durchschnittliche Kondition ist für eine Teilnahme ausreichend. Ihre Kleidung, inklusive Outdoorschuhen, sollte dem Wetter angepasst sein und vorzugsweise etwas wärmer gewählt werden. Der Treffpunkt in Lichtenau wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekanntgegeben.

9439 Samstag, 12.10.2024,
10.00–13.00 Uhr (4 UStd.)
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Bettina Kilianski-Witthut, Trainerin für Energetische Psychotherapie

Gehören Sie auch zu den Menschen,

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



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

9440 Donnerstag, 23.01.2025, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
19,10 Euro (keine Ermäßigung)

Kosmetik und Beauty

Step by Step zum typgerechten und natürlichen Make-up

Anja Basler

Ein gepflegtes Make-up mit den passenden Farben bringt die natürliche Schönheit zum Strahlen und lässt Sie beruflich und privat präsenter, und damit erfolgreicher auftreten. Dieser Workshop vermittelt professionelle Techniken für typgerechte Looks und bereichert Ihr Portfolio zudem



durch die Entwicklung zu mehr Selbstvertrauen, Präzision und Kreativität. Ob dezent oder eher ausdrucksvoll, probieren Sie einfach unter fachlicher Anleitung einer ausgebildeten Kosmetikerin aus, welche Farben für Sie die richtigen sind. Oft sind es auch schon kleine Veränderungen, die große Wirkung entfalten können. Nach einer milden Reinigung tragen Sie Schritt für Schritt Ihr Wunsch Make-up auf. Vom Profi erhalten Sie dazu fundierte Hilfestellung und Antwort auf Ihre Fragen. Sie lernen, wie Sie Ihre Augen besser zur Geltung bringen, Ihre Lippen richtig betonen und welche Farben am besten zu Ihnen passen, viele Tipps und Tricks inklusive. Die benötigte Ausstattung und die Produkte werden gestellt. Der Workshop ist ein rein informatives Angebot und hat keinen Verkaufscharakter!

9441 Freitag, 10.01.2025, 17.00–19.00 Uhr (3 UStd.)
Kosmetikstudio Anja Basler, Lange Straße 48, Lichtenau
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop „Herbstlook“

Nadine Biela

Den grauen Alltag können Sie sich abschminken! Entdecken Sie die Magie des Herbstes und spiegeln Sie diese in Ihrem persönlichen, typgerechten Make-up. Mit neuem Selbstbewusstsein und strahlenden Akzenten setzen Sie sich als Mehrwert beruflich und privat perfekt in Szene



und verstärken Ihre Präsenz. Dieser exklusive Workshop vermittelt unter Anleitung einer erfahrenen Visagistin und Make-up Stylistin step by step professionelle Techniken für typgerechte Herbstlooks und bereichert zudem Ihr eigenes Portfolio durch die Entwicklung zu mehr Selbstvertrauen, Präzision und Kreativität. Oft machen dabei schon kleine Veränderungen einen riesigen Unterschied! Aufgrund der kleinen Gruppengröße ist dieser Kurs sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

9442 Samstag, 14.09.2024, 16.00–19.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Anja Basler

Ein gepflegtes Hautbild kann zu mehr Selbstbewusstsein beruflich und privat beitragen, um für andere präserter, souveräner, und damit erfolgreicher zu wirken. Gehören Sie auch zu den frustrierten Anwender*innen, die ratlos vor endlos langen Regalen mit Kosmetikprodukten stehen, die schon vieles probiert haben, aber nichts hilft? Mögen Sie es gerne einfach, ohne tausend Tiegel und Tuben? Dann ist dieses Kursangebot der ausgebildeten Kosmetikerin mit 20-jähriger erfolgreicher Beratungserfahrung in Bezug auf Hautpflege für Sie genau richtig: Zusammen mit Ihnen ermittelt die Dozentin



unter Verwendung eines kleinen Tests Ihren gegenwärtigen Hautzustand, der manchen Teilnehmenden so vielleicht noch gar nicht richtig bekannt ist. Im Anschluss besprechen Sie Schritt für Schritt, was eine sinnvolle und nicht übermäßige Hautpflege ausmacht, und lernen das kleine Einmaleins zur Haut und ihren Bedürfnisse

kennen. Was sollte bei bestimmten Hauttypen, z.B. bei erweiterten Äderchen, gemieden werden, was kann bei Problemen Abhilfe schaffen, oder was passt wirklich zu empfindlicher Haut, die eigentlich nur sehr wenig benötigt? Anliegen der erfolgreichen Praktikerin ist es, mittels zeitsparender, und somit alltagstauglicher praktischer Anwendungen aufzuzeigen, wie man mit wenig Aufwand und ohne große Kosten ein schönes Hautbild bekommen kann. Die benötigte Ausstattung und die Produkte werden gestellt. Der Workshop ist ein rein informatives Angebot und hat keinen Verkaufscharakter!

9443 Freitag, 17.01.2025, 17.00–19.00 Uhr (3 UStd.)
Kosmetikstudio Anja Basler, Lange Straße 48, Lichtenau
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Unsere Haut als Spiegelbild der Seele – durch Achtsamkeit die Haut verstehen lernen

Anja Basler

Die Haut wird im Volksmund oft als „Spiegel der Seele“ bezeichnet. Auch Redewendungen wie „das geht einem unter die Haut“, „das juckt mich nicht“ oder „das ist zum aus der Haut fahren“, weisen auf die enge Verbindung von Haut und Psyche hin. Die Haut, das größte Organ des Menschen, kann Gefühle darstellen. Viele Hauterscheinungen und auch Falten stehen sehr häufig in Verbindung mit dem Seelenleben. Die chinesische Medizin geht davon aus, dass sich im Gesicht alle Organe des Körpers spiegeln, ebenso wie an den Füßen und Handinnenflächen. Die zu diesem speziellen Thema fortgebildete Dozentin gibt Hilfestellungen, wie man diese erkennen und kleine Veränderungen im Alltag richtig verstehen und einordnen kann. Welche Signale können uns bestimmte Gesichtsfalten und Unreinheiten aus Sicht der Jahrtausende alten chinesischen Gesichtslesung senden? In vielen Fällen kommt man so einem vermeintlichen Hautproblem auf die Schliche. Wie Körper und Geist zur Ruhe kommen können und die Haut auf einfache Weise zu verstehen ist, abgerundet durch viele hilfreiche Tipps rund um „gesunde“ Haut, ist Gegenstand dieses sehr informativen Kursabends.

9444 Freitag, 08.11.2024, 17.00–19.00 Uhr (3 UStd.)
Kosmetikstudio Anja Basler, Lange Straße 48, Lichtenau
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sprache und Kochkultur

Einstieg Spanisch – Sprache und Kultur (A1)

Carmen Wagner

Unter engagierter muttersprachlicher Leitung erhalten Sie einen sprachlichen Einstieg. Zudem werden 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 aber die kommunikative Anwendung in konkreten Alltagssituationen. Dabei werden hilfreiche Redewendungen in Rollenspielen trainiert, so dass Sie bald sagen werden ¡Vivan las vacaciones!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

9445 BEGINN: 07.05.2025, 9 x mittwochs,
19.00–20.30 Uhr (18 UStd.)
Realschule am Klima-Campus, Lichtenau
86,20 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 landestypische Speisen kochen und genießen:



Menú:

- Bistec de cerdo, arroz con coco, ensalada de aguacate
- De postre granizada de sandía

9446 Freitag, 09.05.2025,
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus, Lichtenau
33,30 Euro (keine Ermäßigung)

Vamos a cocinar!

Kolumbianische Küche und Kultur kennenlernen 2

Carmen Wagner

Gemeinsam werden Sie folgende landestypische Speisen kochen und genießen:

Menú:

- De entrada berenjena a la margarita
- Pescado al horno con yuca al ajo
- De postre crema de frutas de la temporada

9447 Freitag, 27.06.2025,
18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Realschule am Klima-Campus, Lichtenau
29,30 Euro (keine Ermäßigung)

Fotografieren

Fotografieren statt knipsen – Fotokurs für Einsteiger*innen

Herbert Franz Gruber

Fotografieren ist eine Kulturtechnik, die der Dokumentation dient, im Marketing Einsatz findet und inzwischen auch beim Bewegen in sozialen Netzwerken unverzichtbar ist. Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kamera kennt. Dabei ist es erstaunlich, was bei guter Bedienung heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Sie erhalten Einblicke in die aktuelleameratechnik und Hilfe, um deren Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portrait, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tierdokumentation, Reportage und Effekte werden mit ihren unterschiedlichen Erfordernissen an Fotograf*in und Kamera dargestellt.



Hinweis: Für den Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Eine eigene Kamera, egal welcher Bauart und welchen Alters (bitte kein Fotohandy!), ist von Vorteil.

9448 Beginn: 20.01.2025, 6 x montags, 19.30–21.00 Uhr
plus zwei Exkursionen am Wochenende,
Ort und Zeit nach Vereinbarung (16 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
77,20 Euro (keine Ermäßigung)

Kinder

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.



9449 Samstag, 10.05.2025, 09.00–11.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
10,60 Euro (keine Ermäßigung)
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

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.



9450 BEGINN: 31.10.2024,
8 x donnerstags,
16.00–17.00 Uhr (11 UStd.)
Realschule am
Klima-Campus, Lichtenau
37,20 Euro (keine Ermäßigung)

9451 BEGINN: 09.01.2025, 13 x donnerstags,
16.00–17.00 Uhr (17 UStd.)
Realschule am Klima-Campus, Lichtenau
56,40 Euro (keine Ermäßigung)

Senior*innen

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.



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.

9452 Donnerstag, 14.11.2024, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

9453 Donnerstag, 20.03.2025, 19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
6,00 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 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 dem Entgelt enthalten sind 45 Min. Vortrag und 45 Min. Einzelberatung.

9454 Donnerstag, 27.03.2025, 10.00–10.45 Uhr (2 UStd.)
Begegnungsstätte Mühlenstraße
33,90 Euro (keine Ermäßigung)

Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte

Prof. Dr. H. Agostini

Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Störung des Sehvermögens kommen. Die häufigsten Ursachen für die Beschwerden wie Probleme beim Lesen, dem Erkennen von Gesichtern, Blendungsempfindlichkeit, brennende oder tränende Augen, sind die Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt) oder grünen Stars (Glaukom), eines trockenen Auges und der altersbedingten Makuladegeneration (AMD - eine Erkrankung der zentralen Netzhaut). Eine rechtzeitige Behandlung kann die Beschwerden lindern und die Sehkraft erhalten. Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.



Der Referent ist Ltd. OA und Leiter Sektion Retinologie, Klinik für Augenheilkunde, Universitätsklinik Freiburg.

1045 Donnerstag, 24.10.2024, 19.00–20.00 Uhr (1 UStd.)
 Online-Veranstaltung
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Atteln

Konflikte erkennen, Konflikte verstehen – Workshop

Alexandra Unruhe

Konflikte begegnen uns in der heutigen Zeit in allen Lebensbereichen: Schule, Arbeitsplatz, aber natürlich auch im Privatleben. Doch wie entstehen Konflikte? Und wie kann man sie vermeiden?

Was ist zu tun, wenn ein Konflikt belastend wirkt? Wo findet man Unterstützung? Die zertifizierte Mediatorin bietet an diesem Sonntagvormittag hilfreiche praktische Anwendungsbeispiele und Übungen, die dazu beitragen können, sich selbst und seine Rolle in Konflikten zu überdenken. Es findet keine Rechtsberatung statt!



9456 Dienstag, 25.03.2025, 18.00–20.15 Uhr (3 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Irene Urich

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



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

9457 Sonntag, 23.02.2025, 13.00–16.00 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
33,70 Euro (keine Ermäßigung)

Bewegung und Entspannung mit Yoga auf dem Stuhl

Irene Urich

Die in diesem Kurs angebotene 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 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.

9458 Sonntag, 27.10.2024,
13.00–16.00 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
33,70 Euro (keine Ermäßigung)



Farb- und Typberatung

Sonja Lang

Lust auf einen Ausflug in die Welt Ihrer persönlichen Farben? Jeder Farbtyp entspricht bestimmten Nuancen, die das Aussehen positiv beeinflussen. Wer seine Farben trägt, kommt optimal zur Geltung. Finden Sie heraus, wie Sie jünger, frischer und schlanker wirken. Mit einem attraktiven und stimmigen Erscheinungsbild überzeugen Sie beruflich und privat. Darüber hinaus hilft Ihnen das neu erworbene Wissen, vorhandene Kleidungsstücke vorteilhaft zu kombinieren und Fehlkäufe zu vermeiden – ein wichtiger Beitrag für mehr Nachhaltigkeit. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen.

9459 Freitag, 24.01.2025, 17.30–20.30 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop „Frühlingserwachen“

Nadine Biela

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



9460 Samstag, 22.03.2025,
16.00–19.00 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum Sonnenschein, Atteln
21,30 Euro (keine Ermäßigung)

Paderborner Likörmanufaktur – Eine Reise durch die Welt der Weinliköre

Thomas Neugeboren

Tauchen Sie ein in die Welt der exquisiten Weinliköre und erleben Sie eine Geschmacksreise, die Ihre Sinne verzaubern wird. In diesem Tasting haben Sie die Gelegenheit, eine Auswahl feinsten Weinliköre zu verkosten und deren einzigartige Aromen zu entdecken. Liebevoll hergestellt in der Pa-



derborner Likörmanufaktur, erwarten Sie vollaromatische, fruchtige oder süße Kompositionen – lassen Sie sich von der Vielfalt und Raffinesse dieser edlen Liköre überraschen. Während Sie jeden Tropfen genießen, erfahren Sie gleichzeitig mehr über die nachhaltige Herstellung von Likör, dessen Geschichte und mögliche Verwendungszwecke. Ein unvergessliches Erlebnis für alle Weinliebhaber*innen und Feinschmecker*innen, die die Kunst der Likörverkostung entdecken möchten und viel Wert auf regionale Produkte legen.

9461 Freitag, 13.12.2024,
19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)
Historischer Spieker, Atteln
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Verführerische Weinwelten – Ein Tasting von handgefertigten Likören

Thomas Neugeboren

Likör aus Paderborn mit langer Tradition. Seit 2020 wird Wein-Likör nach altem Familienrezept mit viel Liebe zum Detail und einmaligem Verfahren hergestellt. Ein Abend mit spannender Geschichte rund um das Thema Likör, mit gleichzeitiger Verkostung von verschiedenen Weinlikören sowie mit kleinen Appetithappen. Erfahren Sie, wie vielfältig die Verwendungsmöglichkeiten sein können und lassen Sie Ihren Gaumen verzaubern. Ein besonderer Genuss für Weinliebhaber*innen und Feinschmecker*innen, die die Kunst der Likörverkostung entdecken möchten und großen Wert auf regionale, naturbelassene Produkte legen.

9462 Freitag, 16.05.2025,
19.00–21.15 Uhr (3 UStd.)
Historischer Spieker, Atteln
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Whisky-Vielfalt Schottlands – gustatorische Rundreise

Matthias Hannmann

Eine Tastingrundreise durch die schottischen Whisky Regionen für alle Whisky-Liebhaber*innen oder die, die es werden möchten. Von fruchtig und zart, bis würzig und vollmundig, von nicht-rauchig bis Torfbombe, vom Gaumenschmeichler bis zum hochprozentigen Herausforderer, das aromatische Angebot ist immens. Im Kursentgelt sind die Getränkekosten bereits enthalten. Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.



9463 Samstag, 12.10.2024, 18.00–20.15 Uhr (3 UStd.)

Historischer Spieker, Atteln

32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Grundsteinheim

Wir bleiben fit – Reger Körper und wacher Geist

Isolda Rüb

Fitness für Frauen und Männer ab 55 plus – vor allem auch für noch fit gebliebene Senior*innen. Bewegung hilft dabei, auch in fortgeschrittenem Alter fit zu bleiben, gesünder zu leben und das Wohlbefinden zu steigern. Jede Bewegung zählt für Körper und Geist, um den privaten und beruflichen Alltag bestens zu meistern. Fitnessübungen werden mit verschiedenen Kleingeräten durchgeführt. Die Kursleiterin legt Wert auf ein abwechslungsreiches Training und möchte ihre Teilnehmenden immer wieder überraschen. Mit Bewegung und Musik gibt es eine Menge Spaß beim Sport, denn auch ausgiebiges Lachen steht ganz oben auf dem Trainingsplan.



9464 BEGINN: 05.09.2024, 5 x donnerstags,
10.30–11.30 Uhr (7 UStd.)

ehem. Schule Grundsteinheim,

25,30 Euro (ermäßigt: 18,30 Euro)

9465 BEGINN: 31.10.2024, 8 x donnerstags,
10.30–11.30 Uhr (11 UStd.)

ehem. Schule Grundsteinheim

38,70 Euro (ermäßigt: 27,70 Euro)

9466 BEGINN: 30.01.2025, 9 x donnerstags,
10.30–11.30 Uhr (12 UStd.)

ehem. Schule Grundsteinheim

42,30 Euro (ermäßigt: 30,30 Euro)

9467 BEGINN: 08.05.2025, 7 x donnerstags,
10.30–11.30 Uhr (9 UStd.)
ehem. Schule Grundsteinheim
32,40 Euro (ermäßigt: 23,40 Euro)

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.



9468 BEGINN: 28.08.2024,
2 x mittwochs,
18.30–19.30 Uhr (3 UStd.)
ehem. Schule Grundsteinheim
13,10 Euro (ermäßigt: 10,10 Euro)

9469 BEGINN: 30.10.2024, 7 x mittwochs,
18.30–19.30 Uhr (9 UStd.)
ehem. Schule Grundsteinheim
36,70 Euro (ermäßigt: 27,70 Euro)

9470 BEGINN: 15.01.2025, 11 x mittwochs,
18.30–19.30 Uhr (15 UStd.)
ehem. Schule Grundsteinheim
58,90 Euro (ermäßigt: 43,90 Euro)

9471 BEGINN: 30.04.2025, 11 x mittwochs,
18.30–19.30 Uhr (15 UStd.)
ehem. Schule Grundsteinheim
58,90 Euro (ermäßigt: 43,90 Euro)

Hakenberg

Narzisstische Charaktere, cholerische Personen, Borderliner Persönlichkeiten – mit schwierigen Menschen leichter umgehen können

Alexandra Unruhe

Den einen belastet es mehr, den anderen weniger. Aus dem Weg gehen ist nicht immer möglich. Doch was tun, wenn das „Gegenüber“ nicht so einfach, sondern eher schwierig ist? Nach einer Einführung und der Abgrenzung unterschiedlicher Persönlichkeitstypen werden folgende Fragestellungen in den Blick genommen: Wie grenze ich mich ab? Wie lässt



man sich nicht mit „reinziehen“? Was ist das Dramadrei-eck? Mit Hilfe unterschiedlicher Methoden lernen die Teilnehmenden Handlungsmöglichkeiten kennen, die für sie selbst praktikabel sein können.

9472 Sonntag, 18.05.2025, 13.30–15.45 Uhr (3 UStd.)
Heimathaus Hakenberg
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Farb- und Typberatung

Sonja Lang

Lust auf einen Ausflug in die Welt Ihrer persönlichen Farben? Jeder Farbtyp entspricht bestimmten Nuancen, die das Aussehen positiv beeinflussen. Wer seine Farben trägt, kommt optimal zur Geltung. Finden Sie heraus, wie Sie jünger, frischer und schlanker wirken.



Mit einem attraktiven und stimmigen Erscheinungsbild überzeugen Sie beruflich und privat. Darüber hinaus hilft Ihnen das neu erworbene Wissen, vorhandene Kleidungsstücke vorteilhaft zu kombinieren und Fehlkäufe zu vermeiden – ein wichtiger Beitrag für mehr Nachhaltigkeit. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen.

9473 Freitag, 16.05.2025, 17.30–20.30 Uhr (4 UStd.)
Heimathaus Hakenberg
28,80 Euro (keine Ermäßigung)

Make-up-Workshop „Glamour für die Feiertage“

Nadine Biela

Den grauen Alltag können Sie sich abschminken! Bereiten Sie sich auf die funkelndste Zeit des Jahres vor und lernen Sie die Geheimnisse glamouröser Feiertagslooks kennen. Mittels einer erfahrenen Make-up Stylistin und Visagistin entdecken Sie Ihre individuelle Schönheit und werden in die Welt der dekorativen Kosmetik eingeführt. Der Workshop vermittelt viele Tipps und Tricks für ein typgerechtes Make-up, um mit Leichtigkeit zu strahlen. Oft machen schon kleine Veränderungen einen riesigen Unterschied!



Erleben Sie magische Make-up-Momente und werden Sie zur Festtags-Ikone! Mit neuem Selbstbewusstsein und strahlenden Akzenten setzen Sie sich als Mehrwert beruflich und privat perfekt in Szene und verstärken Ihre Präsenz. Aufgrund der kleinen Gruppengröße ist dieser Kurs sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

9474 Samstag, 16.11.2024, 16.00–19.00 Uhr (4 UStd.)
Heimathaus Hakenberg
20,70 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 Sie: Anmeldeschluss ist Montag, 04.11.2024, da die Weiden zehn Tage vor Kursbeginn eingeweicht werden müssen.

9475 Freitag, 15.11.2024,
17.00–21.00 Uhr (5 UStd.)
Altes Bauernhaus, Kirchstraße 16, Henglarn
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Frühlingsdeko für den Garten

Claudia Gensch

Die erfahrene Kursleiterin mit Fortbildungen im In- und Ausland vermittelt Ihnen in einem alten Bauernhaus die Grundtechniken des Korbflechtens, einer faszinierenden Kulturtechnik mit mehr als 2000-jähriger Tradition: Die Gartensaison ist eröffnet – ob Rankgerüste oder Blumenstecker, Ihren Ideen sind kaum Grenzen gesetzt. Am Ende des Kurses werden Sie stolz ein Unikat nach Hause tragen können.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist Montag, 10.03.2025, da die Weiden zehn Tage vor Kursbeginn eingeweicht werden müssen.



9476 Freitag, 21.03.2025,
17.00–21.00 Uhr (5 UStd.)
Altes Bauernhaus, Kirchstraße 16, Henglarn
37,00 Euro (keine Ermäßigung)

Holtheim

Wir bleiben fit – Reger Körper und wacher Geist

Isolda Rüb

Fitness für Frauen und Männer ab 55 plus – vor allem auch für noch fit geliebene Senior*innen. Bewegung hilft dabei, auch in fortgeschrittenem Alter fit zu bleiben, gesünder zu leben und das Wohlbefinden zu steigern. Jede Bewegung zählt für Körper und Geist, um den privaten und beruflichen Alltag bestens zu meistern. Fitnessübungen werden mit verschiedenen Kleingeräten durchgeführt. Die Kursleiterin legt Wert auf ein abwechslungsreiches Training und möchte ihre Teilnehmenden immer wieder überraschen. Mit Bewegung und Musik gibt es eine Menge Spaß beim Sport, denn auch ausgiebiges Lachen steht ganz oben auf dem Trainingsplan.



9477 BEGINN: 22.08.2024, 5 x donnerstags,
09.00–10.00 Uhr (7 UStd.)
Gymnastikhalle Holtheim,
32,30 Euro (ermäßigt: 25,30 Euro)

9478 BEGINN: 31.10.2024, 8 x donnerstags,
09.00–10.00 Uhr (11 UStd.)
Gymnastikhalle Holtheim,
49,90 Euro (ermäßigt: 38,90 Euro)

9479 BEGINN: 30.01.2025, 9 x donnerstags,
09.00–10.00 Uhr (12 UStd.)
Gymnastikhalle Holtheim,
54,90 Euro (ermäßigt: 42,90 Euro)

9480 BEGINN: 08.05.2025, 7 x donnerstags,
09.00–10.00 Uhr (9 UStd.)
Gymnastikhalle Holtheim,
42,20 Euro (ermäßigt: 33,20 Euro)

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 etwas länger als gewohnt in einer bestimmten Position verweilt, wodurch sich auch tiefer liegende Gewebesichten, 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 Teilnehmende Stress abbauen, ihre Körperwahrnehmung verbessern sowie ihre Intuition stärken.

9481 BEGINN: 04.02.2025, 10 x dienstags,
18.00–19.00 Uhr (13 UStd.)
Bürgerhaus Iggenhausen
70,70 Euro (keine Ermäßigung)

Kleinenberg

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

Frank Kazmierczak

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



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

9484 Samstag, 28.06.2025, 15.00–18.00 Uhr (4 UStd.)
Bogenplatz, Am Semberg 4, Kleinenberg
50,10 Euro (keine Ermäßigung)

Orientalische Küche

Jonas Stommel

Ähnlich wie die indische und asiatische Küche besticht auch die orientalische Küche mit einer Vielfalt an Aromen, Gewürzen und Geschmacksrichtungen. Sie entdecken klassisch orientalische Gerichte aus verschiedenen Län-



dern des Orients. Dabei liegt der Fokus auf traditionellen Gewürzmischungen und Zubereitungsarten, wie zum Beispiel dem Garen von Lebensmitteln in einer Tajine.

9485 Montag, 19.11.2024, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Heimathaus Kleinenberg
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

Kulinarische Reise durch die Levante

Jonas Stommel

Entdecken Sie die vielfältige und gesunde Küche aus dem östlichen Mittelmeerraum mit ihrer bunten Auswahl an frischen Zutaten. In den Gerichten finden sich verschiedene mediterrane, marokkanische, libanesische, irakische, arabische und palästinensische Elemente. Auf üppig gedeckten Tafeln tummeln sich die raffinierten Köstlichkeiten in vielen kleinen Schälchen und der ganze Raum ist erfüllt vom herrlichen Duft orientalischer Gewürzmischungen. Genug geträumt, jetzt wird gekocht: Wir verwenden für unsere Gerichte ganze Gewürze sowie frisches Gemüse und Kräuter – Lebensmittel- und Gewürzkunde natürlich inklusive. Lernen Sie schmackhafte Gerichte kennen und üben Sie sich in einfachen Schneidetechniken und Zubereitungsmethoden.



9486 Montag, 17.02.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Heimathaus Kleinenberg
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

Rohköstliches!

Jonas Stommel

Wer bei pflanzenbasierter Rohkost an Gemüsesticks mit einem Dip oder Salat denkt, kann den kulinarischen Horizont mit diesem Kursangebot erweitern. In der Rohkostküche werden die Lebensmittel nicht über 44°C erhitzt, sodass einige Lebensmittel und klassische Garmethoden wegfallen. Mit diesem Kurs möchte der Dozent Sie an neue Zubereitungsmethoden heranführen und Ihnen zeigen, wie vielfältig und spannend Rohkost sein kann. Eine kleine Kräuter- und Gewürzkunde darf natürlich nicht fehlen.



9487 Montag, 23.06.2025, 18.30–21.30 Uhr (4 UStd.)
Heimathaus Kleinenberg
32,80 Euro (keine Ermäßigung)

Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen

Sie möchten lernen, wo Sie wollen? Dann kann ein Webinar oder ein Online-Kurs genau das Richtige für Sie sein. Einige interessante Angebote zu aktuellen Themen und Fragestellungen finden Sie bereits als erste kleine Auswahl zum Appetit anregen in diesem Programmheft: In den vergangenen Jahren hat sich das Portfolio an digitalen Bildungsveranstaltungen bei der Volkshochschule Paderborn qualitativ und quantitativ stetig weiterentwickelt. Zu den eigenen Veranstaltungen kommen weitere in Kooperation mit externen Webinar-Anbietern aus der vhs-Familie wie etwa dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs•wissen live“, „vhs.Webinare“ der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V. sowie dem Deutschen Volkshochschulverband. Der Mehrwert für Sie besteht darin, dass Sie bequem von jedem beliebigen Ort aus hochkarätige Live-Vorträge von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend mitdiskutieren oder über verschiedene digitale Konferenz-Tools oder die vhs.cloud ihren Kurs mobil besuchen können. Weitere Online-Veranstaltungen sowie zusätzliche Informationen finden Sie unter www.vhs-paderborn.de. Schnuppern Sie doch mal rein und entdecken Sie die Vielfalt an Themen und Formaten.



Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Das Coverbild „Spieker in Atteln“ dieses Programmhefts wurde von der Energiestadt Lichtenau zur Verfügung gestellt, das Bild zu 9401 vom Dozenten Dr. Wolfgang Daum. Die Fotos zu 9402 und 9403 stammen vom Referenten Herbert Gruber, zu 9475 und 9476 von der Dozentin Claudia Gensch. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt.

Quellenangabe weiterer Bilder:

Canva:

1045 jamstock

Freepik:

9443 Racool Studio, 9457 pressfoto, 9458 freepik, 9464 freepik; 9477 freepik, 9484 freepik

Pixabay:

1020 Gerd Altmann, 1027 Andre, 1037 Gerd Altmann, 1039 Gerd Altmann, 9405 Justus, 9407 Silviarita, 9408 Manfred Richter, 9410 Robert102, 9411 LoggaWiggler, 9413 Klaus-Uwe Gerhardt, 9415 freepik, 9416 Louis, 9419 Gino Crescoli, 9421 Pexels, 9422 Tillbrmnn, 9434 Petra Werner, 9445 Ciker-Free-Vector-Images, 9447 Wilhan José Gomes, 9448 Pexels, 9449 Alexas Fotos, 9450 Alexas Fotos, 9454 Rupert B., 9461 Bruno, 9463 Social Butterfly, 9473 Werner Weisser, 9481 Yin-and-Yang, 9485 Annazuc, 9487 Conger-design

Pexels:

1060 Andrea Piacquadio, 9414 Vitaly Gariev, 9423 Elina Fairytale, 9436 Andrea Piacquadio, 9439 Silvia, 9440 Claudio Scot, 9441 Daniel Reche, 9442 Karolina Grabowska, 9452 Matthias Zomer, 9456 Vera Arsic, 9460 Alena Darmel, 9468 Valeria Ushakova, 9472 Thisisengineering, 9474 Solodsha, 9486 Gül Isik

Verzeichnis der Kursleitenden

Agostini, Hansjürgen	1045
Basler, Anja	9441, 9443, 9444
Biela, Nadine	9442, 9460, 9474
Daum, Barbara	9450, 9451
Daum, Dr. Wolfgang	9401
ENERCON Training Center Lichtenau	9411, 9412
Gemke, Sabine	9414, 9415
Gensch, Claudia	9475, 9476
Gockel, Sabine	9436
Gruber, Herbert Franz	9402–9406, 9410, 9448
Hannmann, Matthias	9463
Kazmierczak, Frank	9484
Kilianski-Witthut, Bettina	9440
Klüe, Andreas	9413
Krapoth, Till Flo	9439
Krinn, Benedikt	9454
Lang, Sonja	9459, 9473
Latif, Mojib	1033
Limberg, Britta	9423–9432
Mallow, Johannes	1039
Müller, Nicolas	1037
Neugeboren, Thomas	9461, 9462
Radix, Daniel	9452, 9453
Rebbe, Miriam	9407–9409
Rüb, Isolda	9464–9467, 9477–9480
Schiller, Jochen	1020
Schmidt, Christoph	1016
Sielhorst, Oliver	9404
Sintara, Agnes	9468–9471
Spellerberg, Christoph	9419–9421
Sperlich, Stefanie	9481
Stommel, Jonas	9485–9487
Unruhe, Alexandra	9416, 9422, 9456, 9472
Urich, Irene	9457, 9458
Wagemeyer, Beatrix	9449
Wagner, Carmen	9445–9447
Wikelski, Martin	1027
von Wurmb-Seidel, Ronja	1060
Zenner, Heike	9433–9435

NEUE KURSLEITUNGEN WILLKOMMEN!

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

FRAGEN ZUM PROGRAMM?

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

Stichwortverzeichnis

Besichtigung	9411, 9412
Bewerbungstraining	9416
Bogenschießen	9484
Energie	1016, 9411-9413
Entspannung	9439, 9440, 9457, 9458, 9481
Erbrechen	9452, 9453
Ernährung	9446, 9447, 9458-9487
Erste Hilfe	9449
Exkursion	9403, 9405, 9408, 9409
Farb- und Typberatung	9459, 9473
Fitness	9433-9436, 9464-9471
Fotografieren	9448
Garten	9406, 9410, 9475, 9476
Gedächtnis	1039
Geschichte	9401-9403
Gymnastik	9433-9435, 9464-9471
Heilkräuter	9407-9409
Heimatkunde	9446, 9447, 9401-9405
Internationale Küche	9485-9487
KI	1020, 1037
Kinder	9449-9451
Klangschalen	9457
Klima	1033
Kochen	9446, 9447, 9485-9487
Kommunikation	9414-9416, 9422, 9456, 9472
Konfliktmanagement	9414, 9415, 9422, 9456, 9472
Kosmetik	9441-9444, 9460, 9474
Make-up	9441-9444, 9460, 9474
Ökologie	9404-9406
Photovoltaik	9413
Psychologie	1039, 1060, 9419-9422, 9456, 9472
Recht	9452, 9453
Rhetorik	9414, 9415

Rosenpflege	9410
Rückengymnastik	9423–9432, 9468–9471
Schießsport	9484
Schlaf	9440
Selbstfindung	9419–9421, 9439, 9472
Selbstmarketing	9441–9444, 9459, 9473
Selbstsicherheit	1060, 9414, 9415, 9459, 9472–9474
Senioren	1039, 1045, 9454, 9464–9467, 9477–9480
Smartphone	9454
Solarenergie	9413
Spanisch	9445–9447
Stressbewältigung	1060, 9439, 9440, 9456–9458
Stretching	9433–9435
Stuhlyoga	9458
Tablet	9454
Tasting	9461–9463
Tiere	1027
Turnen	9450, 9451
Vorsorgevollmacht	9452, 9453
Wald	9402–9405, 9439
Wanderung	9403, 9405, 9408, 9409
Weidenflechten	9475, 9476
Whisky	9463
Wildkräuter	9407–9409
Windkraft	9411, 9412
Wirbelsäulengymnastik	9468–9471
Yoga	9423–9432, 9458, 9481
Zukunftstechnologien	1016,1020,1027,1033,1037,9411–9413

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 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.

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 2024/2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	kein Unterricht
02.09.	03.09.	04.09.	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.	Tag der Dt. Einheit
07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	
14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	Herbstferien
21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	14.10.-26.10.2024
28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	01.11.	02.11.	03.11.	Allerheiligen
04.11.	05.11.	06.11.	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.	26.12.	27.12.	28.12.	29.01.	Weihnachtsferien
30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	23.12.2024-06.01.2025
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.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.	
24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.	02.03.	Weiberfastnacht
03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.	Rosenmontag
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.	29.04.	30.03.	
31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.	06.04.	
07.04.	08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.	
14.04.	15.04.	16.04.	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.	Osterferien
21.04.	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.	14.04.-26.04.2025
28.04.	29.04.	30.04.	01.05.	02.05.	03.05.	04.05.	Maifeiertag
05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.	
12.05.	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	18.05.	
19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.	
26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.	31.05.	01.06.	Christi Himmelfahrt
02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.	08.06.	
09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.	Pfingstferien
16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.	21.06.	22.06.	Fronleichnam
23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	28.06.	29.06.	
30.06.	01.07.	02.07.	03.07.	04.07.	05.07.	06.07.	

Die Termine in den blau hinterlegten Feldern sind unterrichtsfrei.



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:

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 (Zimmer 10)

**Anmeldung im Bürgerbüro Energiestadt Lichtenau
ab Dienstag, 27.08.2024**

**Anmeldung über die vhs Paderborn
ab Montag, 26.08.2024**

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 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 der Energiestadt Lichtenau erhältlich. Sie können es auch unter www.vhs-paderborn.de abrufen.

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn
Umschlagfoto: Spieker in Atteln, Energiestadt Lichtenau