



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Altenbeken



Kursprogramm September 2021 – Juni 2022



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Gesellschaft.....	4
Garten Umwelt Natur	8
Freizeit Kreativität	12
Kulinarisches Ernährung.....	17
Sport Gesundheit Entspannung	19
Sprachen	27
Computer IT Beruf	28
Verzeichnis der Kursleitenden	34
Stichwortverzeichnis	35
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	37
Widerrufsbelehrung	38
Widerrufsformular	40
Schriftliche Anmeldung	41
SEPA-Lastschrift	42
Terminübersicht 2021/2022.....	43

Anmeldebeginn: Montag, 23.08.2021

Geschäftsstelle der vhs Altenbeken
Gemeindeverwaltung Altenbeken
Bahnhofstr. 5a
33184 Altenbeken
Telefon: 05255 12 00 31
Fax: 05255 12 00 33

Vorwort

Liebe Altenbekenerinnen, liebe Altenbekener, liebe Freundinnen und Freunde der vhs Altenbeken!

Ich freue mich, Ihnen in alter Tradition unser neues Programm vorstellen zu können. Damit war nach einem solchen Pandemie-Jahr nicht unbedingt zu rechnen. Aber wir sind daran gewachsen und haben dazugelernt – die Situation war für alle Beteiligten, besonders für die Mitarbeiter*innen im Bürgerbüro, eine große Herausforderung.

Auch wenn wir immer noch nicht genau wissen, wie sich die Corona-Pandemie entwickeln wird, sind wir guter Dinge und haben für Sie ein attraktives Programm geplant. Neben den gewohnten Kursen in den Bereichen Fitness und Freizeit finden Sie auch wieder ein Sprachangebot und viele Veranstaltungen rund um Garten und Natur in unserem Angebot. Außerdem haben wir aus den letzten Monaten gelernt, dass vhs-Kurse nicht immer in Präsenz stattfinden müssen. Sie finden daher viele neue und interessante Online-Kurse, die Sie bequem vom heimischen Sofa aus besuchen können. Wer hätte gedacht, dass man z. B. einen Kochkurs auch online besuchen oder am Computer etwas für seine Fitness tun kann?

Gerne möchte ich das auf dem Programmumschlag verwendete Titelbild unserer nunmehr 70-jährige Dampflokomotive zum Anlass nehmend das Motto auszugeben: „Mit Volldampf in ein spannendes und lernerlebnisreiches vhs-Studienjahr“. Stöbern Sie in unserem neuen Programm und lassen Sie sich inspirieren!

Ich wünsche allen beste Gesundheit, Freude beim Lernen und Neugierde auf unsere Kurse.

Viel Erfolg!



Herzliche Grüße.

Ihre

Annemarie Niggemeyer

Zweigstellenleiterin Altenbeken

Gesellschaft

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

In der Jugendarbeit ist der Schutz von Kindern und Jugendlichen ein wichtiges Thema. Im Rahmen dieser Veranstaltungen informiert das Jugendamt des Kreises Paderborn Vereine und Institutionen in Bezug auf den Kinderschutz und den damit zusammenhängenden erweiterten Führungszeugnissen (vgl. § 72a SGB VIII i.V.m. § 30



BZRG) bzw. Unbedenklichkeitsbescheinigungen. Dabei geht es auch um Sensibilisierung für die Erkennung von Anzeichen einer möglichen Kindeswohlgefährdung sowie um das Recht auf Beratung gem. § 8b SGB VIII für Vereine und Institutionen, aber auch für Ehrenamtliche.

9100 Mittwoch, 29.09.2021, 17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, entgeltfrei

9101 Donnerstag, 04.11.2021, 17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



Vorsorgevollmacht-Betreuungsverfügung-Patientenverfügung

Barbara Heusipp

Rechtliche Betreuung! Entmündigung? Vorsorgen – aber wie?

Jedem Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen nicht mehr möglich sind. Ebenso kann in einer späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: „Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann?“ Es können vielfältige Entscheidungen anstehen, z. B. bei Vermögensangelegenheiten oder der Gesundheits- und Behandlungsvorsorge.

Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Bei dieser Veranstaltung werden Ihnen die Vorsorgemöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss erhalten Sie Informationsmaterial.

9102 Dienstag, 05.10.2021, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, entgeltfrei

9103 Dienstag, 08.03.2022, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, entgeltfrei

9105 Dienstag, 17.05.2022, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



Altenbekener Dienstag – Vortrag und Diskussion

Joachim Koch, Hartmut Borgschulze

Die in regelmäßigem Turnus stattfindende Altenbekener Diskussionsrunde beschäftigt sich unter der Leitung des Moderators Joachim Koch mit vorher von den Teilnehmenden festgelegten aktuellen Themen aus den Bereichen Politik, Geschichte, Sozial- und Wirtschaftspolitik.

Eine gemeinsame Ausgangsbasis für eine Diskussion wird durch jeweils einen Kurzvortrag hergestellt, Fragen und Meinungen beleuchten dann die Themen von verschiedenen Seiten. Die Impulsvorträge werden von den oben ge-

nannten Moderatoren oder interessierten, sachkundigen Teilnehmenden nach Absprache gehalten. Zu ausgewählten Themen können auch externe Fachleuten, Politiker und Politikerinnen sowie weitere Persönlichkeiten eingeladen werden.

Die Gesprächsrunde bietet für die Teilnehmenden einen respektvollen und offenen Raum, um verschiedene Ansichten auch kontrovers zu diskutieren und damit die eigene Perspektive auf ein Thema zu erweitern.

Weitere Informationen finden Sie im Online-Programm der vhs.

Die für die einzelnen Termine vorgesehenen Themen werden rechtzeitig bekannt gegeben, so dass auch weitere Interessierte teilnehmen können.

9111 Dienstag, 05.10.2021, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)

Private Realschule Altenbeken,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

9112 Dienstag, 09.11.2021, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)

Private Realschule Altenbeken,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

9113 Dienstag, 11.01.2022, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)

Private Realschule Altenbeken,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

9114 Dienstag, 01.03.2022, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)

Private Realschule Altenbeken,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

9115 Dienstag, 03.05.2022, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)

Private Realschule Altenbeken,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Erfolgreich anlegen und investieren

Alexander Wiepen

Seit langem schon schmälert die Niedrigzinspolitik der Europäischen Zentralbank die Renditen der kleinen Sparer. Kreditinstitute erhöhen ihre Kosten für Geldanlagen und belegen „aufbewahrtes“ Geld z. B. mit einer Gebühr. Nicht nur in diesen Zeiten entscheiden daher gute Informationen über erfolgreiche Anlageentscheidungen.

Sie erhalten umfassend und leicht verständlich einen Überblick über die teils komplizierte Finanzwelt. Sie erfahren, welche Anlagechancen die weltweiten Entwicklungen bieten und mit welchen Risiken Sie rechnen müssen. Nach diesem Seminar werden Sie erfolgreichere Anlagestrategien verfolgen können und vielleicht schon Ihren nächsten Urlaub aus Zinsen und Dividenden finanzieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtig: Es handelt sich bei diesem Kurs nicht um eine Verkaufsveranstaltung!

5813 BEGINN: 23.09.2021, 2 x donnerstags,



18.00-21.00 Uhr (8 UStd.)

Online-Veranstaltung, 37,90 Euro (keine Ermäßigung)

Digitale Veranstaltungen in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e. V.

Zieht euch warm an, es wird heiß!

Den Klimawandel verstehen und aus der Krise für die Welt von morgen lernen.

Sven Plöger

Nicht der globale Temperaturanstieg um ein Grad in 100 Jahren, sondern extreme, oft tragische Wetterereignisse sind es, die uns nachdenklich auf das blicken lassen, was um uns herum geschieht. Der Diplom-Meteorologe und Klimaexperte Sven Plöger sagt seit 1999 in Funk und Fernsehen das Wetter voraus und hält regelmäßig Vorträge über Wetter und Klima. Im vhs.Web-Vortrag „Zieht euch warm an, es wird heiß!“, aufgebaut auf den Inhalten seines gleichnamigen Buches, erklärt Sven Plöger den Teilnehmenden, woran man erkennt, dass der Klimawandel längst Realität ist und welchen Beitrag jeder Einzelne leisten kann, um die Klimaveränderungen aufzuhalten. Darüber hinaus beleuchtet er auch die Rolle und die Handlungsmöglichkeiten der politischen Entscheidungsträger sowie der Medien.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, über einen moderierten Chat, Fragen an Sven Plöger zu stellen.

1010 Mittwoch, 10.11.2021, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung,

5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Digitalisierung in der Landwirtschaft

Dr. Stefan Paulus

Die moderne Land- und Pflanzenwirtschaft digitalisiert sich zunehmend, Begriffe wie Umweltsensorik, 3D-Technologien und Satelliten-

tenerkundung sind auch hier keine Fremdworte mehr. Wie aber können die Ergebnisse dieser modernen Datenkanäle genutzt werden und welche Vorteile kann eine digitalisierte Landwirtschaft bringen? Der Referent schildert in anschaulichen und praktischen Beispielen aktuelle Entwicklungen in der Landwirtschaft.

Dr. Stefan Paulus ist Remote Sensing Specialist, Forscher am Institut für Zuckerrübenforschung an der Universität Göttingen.

1012 Donnerstag, 25.11.2021, 19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)
Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)



Das Risikoparadox – warum wir uns vor dem Falschen fürchten

Ortwin Renn

Was uns wirklich bedroht und wie wir richtig damit umgehen – nahezu täglich bringen uns die Medien neue Hiobsbotschaften: steigende Kriminalität, gentechnisch veränderte Lebensmittel oder Elektrosmog.

Wird unser Leben nicht immer gefährlicher, unsicherer, risikoreicher? Ortwin Renn, der international anerkannte Risikoforscher und renommierte Technik- und Umweltsoziologe, sagt: nein.

Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt beständig, in vielerlei Hinsicht geht es uns immer besser. Wie fürchten uns, so Renn, vor „falschen“ Gefahren, verschließen aber die Augen vor Risiken, die uns und unsere Nachwelt erheblich bedrohen. Renn zeigt, welches diese sind, warum wir sie unterschätzen und wie wir im Sinne der Nachhaltigkeit verantwortungsvoll damit umgehen können.

Ortwin Renn ist Wissenschaftlicher Direktor am Institut für Transformative Nachhaltigkeitsforschung (Institute for Advanced Sustainability Studies, IASS) in Potsdam und Professor für Umwelt und Techniksoziologie an der Universität Stuttgart. Außerdem leitet er das Forschungsinstitut DIALOGIK.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

1026 Dienstag, 12.10.2021, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung, entgeltfrei



Schule in Zeiten von Corona – was kostet die Schulschließung?

Katharina Werner

Die Corona-Pandemie hat Deutschland seit dem Frühjahr 2020 fest im Griff. Eine zentrale Maßnahme zur Verlangsamung der Ausbreitung des Coronavirus war von Beginn an die Schließung von Schulen. Studien zeigen, dass sich die Lernzeit der Schüler*innen durch Schulschließungen drastisch verringert, besonders für leistungsschwächere Schüler*innen. Welche kurz- und langfristigen Konsequenzen haben die Schulschließungen für die betroffenen Schüler*innen und das deutsche Bildungssystem insgesamt?

Rund um diese Fragen diskutiert der Vortrag die aktuelle Forschung zu den ökonomischen Folgen der Coronabedingten Schulschließungen.

Dr. Katharina Werner ist promovierte Ökonomin und arbeitet derzeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin am ifo Zentrum für Bildungsökonomik in München. Ihre

Forschung beschäftigt sich unter anderem mit Fragen der Bildungsfinanzierung und Bildungsungleichheit.

1041 Montag, 20.12.2021, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung, entgeltfrei



Garten | Umwelt | Natur

Wildkräuterwanderung mit genussvollem Ausklang

Herbert Franz Gruber

Im Rahmen eines Rundgangs im Altenbekener Wald (Bereich Durbekeetal) werden Sie unter der fachkundigen Anleitung des Forstwirts Herbert Gruber eine große Anzahl von Kräutern finden, die eine vielseitige Verwendung ermöglichen. Die Kräuter werden bestimmt, gesammelt und im Anschluss verarbeitet zu verschiedenen leicht herzustellenden Speisen, die gemeinsam verzehrt werden.



Sollte der zweite Teil der Veranstaltung nicht realisierbar sein, findet nur der erste Teil statt und die Kursgebühr wird entsprechend reduziert. Die Verarbeitung kann dann mithilfe bewährter Rezepte zuhause erfolgen.

Sollte der zweite Teil der Veranstaltung nicht realisierbar sein, findet nur der erste Teil statt und die Kursgebühr wird entsprechend reduziert. Die Verarbeitung kann dann mithilfe bewährter Rezepte zuhause erfolgen.

Bitte richten Sie sich auf eine etwa zweistündige Wanderung ein.

9119 Samstag, 07.05.2022, 10.30-15.00 Uhr (6 UStd.)

Treffpunkt: Parkplatz im Durbekeetal,

23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der ultimative Naschgarten – süße Früchte, die in den Mund wachsen

Herbert Franz Gruber

Der eigene Garten bietet die Chance, Kinder an eine gesunde Ernährung heranzuführen. Die Anpflanzung von Obstgehölzen unterbleibt jedoch oft, weil viele Menschen denken, ihnen fehlte die Zeit

und die Kenntnis. Dabei ist das Kultivieren von Erdbeere, Himbeere, Heidelbeere, Brombeere, Apfel, Aprikose, Birne & Co. ganz einfach, wenn man einige wenige, leicht erlernbare Grundlagen beherrscht. Dieser Kurs vermittelt das nötige Wissen und es werden auch neue Obstgehölze vorgestellt, die noch weniger bekannt sind wie z. B. Boysenbeere, Jostabeere, Vierbeere, Indianerbanane, Pralinenbaum oder Schokoladenwein. Auch „Superfood“ wie Goji, Aronia oder Cranberry sind in unseren Gärten einfach kultivierbar – man muss es nur wagen!

9120 Montag, 07.03.2022, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Total Tomate

Herbert Franz Gruber

Die eigene Anzucht von möglichst vielen verschiedenen Tomatensorten, das erfolgreiche Ernten ihrer Früchte, das Probieren und Verwerten ist Inhalt dieses Kurses rund um die Frucht aus Amerika. Sie erlernen die erfolgreiche Aussaat, das Pikieren, Stäben und Ausgeizen, Substratverwendung, Düngung und Bestäubung.



9121 Mittwoch, 09.03.2022, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gartenreisen durch Westfalen (bebildeter Vortrag über Schlösser, Kuranlagen, Gutsparks und Botanische Gärten)

Herbert Franz Gruber

Westfalen ist als Land der Gartenkultur eher ein Geheimtipp. Doch was zwischen Schloss Anholt und den Kuranlagen von Bad Driburg geboten wird, ist eine Gartenreise wert! Dieser Vortrag ist ein bebildeter Reiseführer durch die schönsten Parks und Gärten der Regionen zwischen Rhein und Weser. Bekannte Anlagen wie Schloss Nordkirchen, der Maxipark in Hamm oder das Rosarium im Westfalenpark/Dortmund werden ebenso gezeigt wie Geheimtipps: das Arboretum Loismann bei Dörenthe/Ibbenbüren oder der Botanische Garten der Ruhr-Universität in Bochum, den man dort hinter den modernen Betonbauten wohl kaum vermutet. Impressionen und seltene Pflanzen in Nahaufnahmen lassen bei jedem* jeder Gartenliebhaber*in Freude aufkommen.

9122 Donnerstag, 28.04.2022, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Gaststätte Friedenstal, Altenbeken,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Herbert Franz Gruber

Damit die Gehölzpflege im Garten nicht als „Hausmeisterschnitt“ belächelt wird, sind einfache Regeln erlernbar, die auf das natürliche Verzweigungssystem der unterschiedlichen Gehölzarten und Sorten Rücksicht nehmen. Im Kurs wird aufgezeigt, welche Gehölze sich für den Formschnitt eignen und welche nicht. Es wird erklärt, wie Blütensträucher durch konsequente Verjüngung alle Jahre wieder zu üppigem Flor gebracht werden können. Nicht zu vergessen ist der regelmäßige und sichere Ertrag der Obstgehölze – auch hier kann die fachgerecht eingesetzte Schere vieles bewirken.

9123 Freitag, 24.09.2021, 19.30-21.00 Uhr
Samstag, 25.09.2021, 13.00-16.00 Uhr (6 UStd.)
Bollerborn-Stube (Kleine Schützenhalle),
19,10 Euro (keine Ermäßigung)

Integrierter Pflanzenschutz im Garten (bebildeter Fachvortrag mit Pflanzen-Schadbildern und Beispiel-Präparaten)

Herbert Franz Gruber

Nach dem in Deutschland geltenden Gesetz zum Schutz der Kulturpflanzen (Pflanzenschutzgesetz – PflSchG) ist der integrierte Pflanzenschutz als „Kombination von Verfahren mit vorrangiger Berücksichtigung biologischer, biotechnischer, pflanzenzüchterischer sowie anbautechnischer und kulturtechnischer Methoden“ vorgeschrieben. Die Anwendung chemischer Pflanzenschutzmittel soll damit auf ein „notwendiges Maß“ beschränkt werden. Somit erfordert der integrierte Pflanzenschutz Fachkenntnisse über die Lebensweise und Ernährung der Pflanzen. Von großer Bedeutung ist auch das Wissen über die Zusammensetzung von chemischen Pflanzenschutzmitteln, ihre potenzielle Giftigkeit und Anwendung. Zudem ist die Rücksichtnahme auf Nützlinge und deren Förderung oberstes Gebot. Der Vortrag stellt die Erfordernisse des integrierten Pflanzenschutzes und dessen Unterschiede zum kontrollierten, biologischen Anbau dar. Vor- und Nachteile beider Methoden werden abgewogen.

9124 Montag, 04.04.2022, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Rosenpflege und Rosenschnitt – Praxiskurs mit theoretischer Einführung

Herbert Franz Gruber

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

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

9125 Freitag, 08.04.2022, 19.30-21.00 Uhr und
Samstag, 09.04.2022, 13.30-15.00 Uhr (4 UStd.)
Bollerborn-Stube (Kleine Schützenhalle),
14,70 Euro (keine Ermäßigung)

Gartengestaltung – von pflegeleicht bis kunterbunt

Angelika Haneball

Ob Sie Ihren Garten altersgerecht umgestalten möchten oder einfach nur an neuen Trends interessiert sind. Dieser Kurs vermittelt Ihnen das notwendige Knowhow, um Ihre Ideen umzusetzen. Zunächst erhalten Sie einen Einblick in die theoretischen Grundlagen der Gartenplanung. Gestaltungsaspekte und -elemente werden ebenso aufgezeigt wie die Vorgehensweise bei der Planung. Anschließend wird ein Plan für den eigenen Garten entworfen und das Gelernte unter Anleitung umgesetzt.

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 10 Personen begrenzt, um eine optimale Unterstützung zu gewährleisten.

9126 BEGINN: 01.02.2022, 3 x dienstags,
19.00-21.15 Uhr (9 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

Pflanzenverwendung im Garten

Angelika Haneball

Dieser Kurs ist besonders als Folgeveranstaltung der Gartenplanungskurse gedacht. Die in den Gestaltungsplänen entstandenen Staudenbeete sollen nun mit dem Ziel erarbeitet werden, detaillierte und aussagekräftige Pflanzpläne zu erstellen, die maßstäblich im Garten umgesetzt werden können.

Neben Pflanzenkenntnissen sowie deren Standortansprüchen wird auch auf Farbe, Form, Textur und Struktur der Stauden eingegangen. Die Vorgehensweise bei der Planung, das harmonische Anordnen der verschiedenen Stauden in der richtigen Stückzahl und die praktische Umsetzung und Vorgehensweise bei der Anlage eines Staudenbeetes, werden ebenfalls angesprochen. Schließlich sollen harmonische, farblich und strukturell individuell gestaltete Beete entstehen, die Sie mit langen Blühaspekten und mit einer dauerhaften und langlebigen Pflanzung erfreuen sollen. Näheres wird am ersten Kurstag mit der Dozentin besprochen.

9127 BEGINN: 22.03.2022, 3 x dienstags,
19.00-21.15 Uhr (9 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

Motorsägenlehrgang

Wolfgang Drolshagen

Sie erlernen in diesem Kurs das unfallfreie Arbeiten mit der Motorsäge und erhalten hierzu eine Vielzahl von hilfreichen Tipps.

Voraussetzungen:

- Mindestalter der Teilnehmenden 18 Jahre,

- für die praktische Arbeit im Wald am 2. Tag komplette persönliche Schutz-

ausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose, Schnittschuttschuhe.

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

Sollte der Kurs aufgrund zu geringer Nachfrage nicht stattfinden können, empfehlen wir den Besuch des Motorsägenlehrgangs am 26. und 27.11.2021 oder am 18. und 19.03.2022 in Bad Lippspringe.

9130 Freitag, 12.11.2021, 16.00-22.00 Uhr und
Samstag, 13.11.2021, 09.00-16.00 Uhr (16 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
100,00 Euro (keine Ermäßigung)

9131 Freitag, 04.03.2022, 16.00-22.00 Uhr und
Samstag, 05.03.2022, 09.00-16.00 Uhr (16 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
100,00 Euro (keine Ermäßigung)



Freizeit | Kreativität

Aquarellmalen am Vormittag

Ursula Barkhausen

Sie sind schon länger fasziniert von Bildern der Maler Macke, Klee oder Turner? Wollten Sie schon immer mal lernen, selbst mit Aquarellfarben zu malen? Haben Sie vielleicht schon Erfahrungen im Aquarellmalen und suchen weitere Impulse? Dann sind Sie hier genau richtig!



An diesem Vormittag erlernen Sie die Grundlagen der Aquarellmalerei. Schritt für Schritt wird Ihnen das Malen anhand praktischer Übungen erklärt. Entdecken Sie Ihre Kreativität und erfreuen Sie

sich daran, wenn z. B. Purpurrot auf Indigo trifft oder Ultramarin auf Orange.

In diesem Kurs sind alle herzlich willkommen, Erfahrung im Malen ist hilfreich, aber keine Voraussetzung!

9133 BEGINN: 03.02.2022, 8 x donnerstags,
10.00-11.30 Uhr (16 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
36,30 Euro (keine Ermäßigung)

9134 BEGINN: 28.04.2022, 7 x donnerstags,
10.00-11.30 Uhr (14 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
31,90 Euro (keine Ermäßigung)

Malen mit Pastellfarben

Ursula Barkhausen

Gestalten Sie abstrakte Farbräume mit Pastellkreiden, indem Sie diese auf das Papier sieben und dann mit der Handfläche fein verreiben. Dadurch begegnen sich die Farben und ergänzen sich zu Bildern, die aus sich selbst heraus intensiv leuchten. Im Kurs werden Ihnen Kenntnisse im Umgang mit Softpastellkreiden vermittelt. Sie entwickeln eigene Ideen und lernen, diese selbstständig in Farbe umzusetzen.

9135 BEGINN: 02.03.2022, 4 x mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (8 UStd.)
Familienzentrum Eggenest, Altenbeken-Buke,
26,70 Euro (keine Ermäßigung)

Poesie in Wolle gefilzt - Filzen für Einsteiger*innen

Ursula Barkhausen

Lernen Sie das interessante alte Handwerk des Filzens kennen!

In diesem Workshop bekommen Sie eine Einführung in die Technik des Nassfilzens und erhalten Basiswissen rund um den Filzprozess. Aus farbenfroher Wolle entsteht eine Filzfläche in Reibetechnik, die Sie zu einem individuellen Wohnaccessoire wie einem Wandbild, Tischset oder kleinen Teppich verarbeiten können. Ihre im Workshop erhaltenen Kenntnisse rund um das Filzhandwerk können Sie später auf eigene Projekte anwenden.

9136 BEGINN: 04.05.2022, 4 x mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (8 UStd.)
Familienzentrum Eggenest, Altenbeken-Buke,
22,70 Euro (keine Ermäßigung)

Fotografieren statt knipsen – Fotokurs für Anfänger*innen

Herbert Franz Gruber

Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeit seiner Kamera und deren Grenzen kennt. Dabei ist es erstaunlich, was bei guter

Bedienung heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Dieser Kurs vermittelt Einblicke in die aktuelleameratechnik und hilft deren Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt.



Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portraits, 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 Smartphone!), ist von Vorteil.

9138 Beginn: 25.04.2022, 6 x montags, 19.30-21.00 Uhr, plus zwei Exkursionen
(Ort und Zeit nach Vereinbarung) (18 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
44,40 Euro (keine Ermäßigung)

Nähen lernen für Einsteiger*innen

Viktoria Wiens

Sie besitzen eine Nähmaschine und möchten damit nähen lernen? Sie möchten erstmalig ein Nähprojekt starten, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die ihre Nähmaschine kennenlernen und in einem ersten kleinen Projekt verschiedene Stich- und Nahtarten umsetzen möchten. Dabei erfahren Sie, wie Stoffe verarbeitet werden und haben am Schluss Ihre erste kleine Näharbeit fertiggestellt. Nach dem Kurs können Sie Ihre Nähmaschine richtig bedienen, Stoffe vorbereiten und richtig an der Maschine zusammennähen.

Für den Kurs müssen Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

9140 BEGINN: 27.10.2021, 4 x mittwochs,
18.30-20.30 Uhr (11 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Nähen lernen für ambitionierte Anfänger*innen

Viktoria Wiens

Wenn Sie schon erste Näherfahrungen mit Ihrer Nähmaschine gemacht haben, können Sie in diesem Kurs Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln, denn die Herausforderungen beim Nähen wachsen mit

den Wünschen nach neuen Kleidungsstücken oder Wohnaccessoires. Lernen Sie, die richtige Stoffauswahl zu treffen und Schnittmuster zu lesen und erweitern Sie Ihr Können mit neuen Tipps und Kniffen. Nach dem Kurs können Sie einfache Schnittmuster verwenden, Stoffe besser voneinander unterscheiden und beurteilen und neue Nähtechniken anwenden.

Für den Kurs müssen Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

9141 BEGINN: 17.01.2022, 4 x montags,
18.30-20.30 Uhr (11 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Boule für Einsteiger*innen – Spiel, Entspannung, Spaß und Geschick

Richard Wiemers

Boule bedeutet im Französischen „Kugel“ und beschreibt damit das wesentliche Spielmaterial dieser wunderbar entspannenden Freiluftbeschäftigung. Zu zweit oder in Gruppen spielt man dieses französische Nationalspiel mit in der Regel jeweils drei massiven Eisenkugeln pro Person, die in Richtung eines sogenannten hölzernen „Schweinchens“ geworfen werden. Welche einfachen Regeln dabei gelten und wie viel Freude das Spiel in der Gruppe bereiten kann, wird in diesem Einstiegskurs vermittelt und natürlich ausprobiert.

Leihkugeln sind vorhanden, Sie können aber auch eigene Boule-Kugeln mitbringen.

9142 Freitag, 20.05.2022, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Der Kursort stand bei Drucklegung des Programms noch nicht fest.
6,10 Euro (keine Ermäßigung)



Digitale Veranstaltungen in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e. V.

Nolde und der Norden

(Sonderausstellung im Bucerius Kunst Forum Hamburg)

Dr. Kathrin Baumstark

Emil Nolde zählt zu den bekanntesten und auf Grund seiner späteren nationalsozialistischen Überzeugung umstrittensten Künstlern der Klassischen Moderne. Die Ausstellung des Bucerius Kunst Fo-

rums in Kooperation mit der Nolde Stiftung Seebüll untersucht erstmals sein Frühwerk im Spiegel der nordischen Kunst. Rund 80, größtenteils zwischen 1900 und 1902 entstandene Werke Emil Noldes werden den Gemälden von nordischen Künstler*innen dieser Zeit wie Georg Nicolai Achen, Anna Ancher, Michael Ancher, Vilhelm Hammershøi, Peter Ilsted, Peder Severin Krøyer, Ejnar Nielsen und Laurits Andersen Ring gegenübergestellt.

Die künstlerische Leiterin, Dr. Kathrin Baumstark, gibt in diesem Web-Vortrag einen Einblick in das kuratorische Konzept und einen Überblick über ausgewählte in der Ausstellung gezeigte Werke.

Die Ausstellung ist vom 16. Oktober 2021 bis zum 23. Januar 2022 im Bucerius Kunst Forum in Hamburg zu sehen.

2116 Dienstag, 02.11.2021, 19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

MINDBOMBS

(Sonderausstellung in der Kunsthalle Mannheim)

Dr. Sebastian Baden

RAF, NSU und IS stehen für terroristische Gruppen, deren extremistische Propaganda und politische Gewalt die bildenden Künste zu unterschiedlichen Reaktionen herausfordern. Die Ausstellung „MIND-BOMBS“ eröffnet ab September eine hochaktuelle künstlerische Perspektive auf die Geschichte und politische Ikonografie des modernen Terrorismus. Erstmals werden in drei Sektionen vergleichend die Effekte des sozialrevolutionären, des rechtsextremen und des dschihadistischen Terrorismus auf die visuelle Kultur untersucht. 20 Jahre nach dem 11. September 2001 und zehn Jahre nach der Entdeckung des NSU widmet sich die Ausstellung dem Kampfbegriff „Terrorismus“ und stellt die Macht der Gewalt kritisch dar. Gezeigt werden Arbeiten von Künstler*innen wie Kader Attia, Morehshin Allahyari, Khalid Albaih, Christoph Draeger, Olaf Metzel, Almut Linde, Henrike Naumann und Gerhard Richter. Besonders angesichts rechtsextremer Terrorakte in Deutschland, den USA, Norwegen oder Neuseeland wird deutlich, wie aktuell und relevant die Kritik an politischer Gewalt speziell vor dem Hintergrund der Verbrechen des Nationalsozialismus ist.

Der Kurator der Ausstellung, Dr. Sebastian Baden, gibt Einblicke in das kuratorische Konzept und einen Überblick über ausgewählte in der Ausstellung gezeigte Werke.

Die Ausstellung ist voraussichtlich vom 10. September 2021 bis 24. April 2022 in der Kunsthalle Mannheim zu sehen.

2119 Dienstag, 14.12.2021, 19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung,
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das ABC des französischen Weines

Wilhelm Groppe

Auf der Welt gibt es unzählige Weingebiete und die Weinregale bieten eine Vielzahl unterschiedlicher Weine an. Wie soll man sich da entscheiden? Mit dem Blick auf Frankreich und seinen verschiedenen Weingebieten, ist dieser Kurs ein hervorragender Einstieg in die Welt des Weines. Von der Provence über das Languedoc bis hin nach Bordeaux lernen Sie die Vielfalt französischen Weines kennen und entwickeln so eine erste Kenntnis über Weinarten, Sorten und Geschmäcker.

9143 Freitag, 06.05.2022, 19.30-22.30 Uhr (4 UStd.)
Gaststätte Friedenstal, Altenbeken,
27,90 Euro (keine Ermäßigung)

Europäische Whiskys

Matthias Hannmann

Erleben Sie ein Whisky-Tasting, bei dem Sie nicht nur Whiskys aus den klassischen Herkunftsländern genießen können. Mittlerweile werden in vielen europäischen Ländern sehr gute und leckere Whiskys produziert. Darunter sind viele Geheimtipps.



In der Kursgebühr sind die Getränkekosten bereits enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9144 Freitag, 24.09.2021, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Gaststätte Friedenstal, Altenbeken,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das flüssige Gold der grünen Insel: Irischer Whiskey

Matthias Hannmann

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

In der Kursgebühr sind die Getränkekosten bereits enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9145 Freitag, 29.10.2021, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Gaststätte Friedenstal, Altenbeken,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Eine Reise durch die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands

Matthias Hannmann

Eine Rundreise durch die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands. Informationen zu den einzelnen Whisky-Sorten, Geschichte und Herstellungsverfahren. Für alle Whisky-Liebhaber*innen oder die, die es werden möchten.

In der Kursgebühr sind die Getränkekosten bereits enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9146 Freitag, 14.01.2022, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Gaststätte Friedenstal, Altenbeken,
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die indische Küche und ihre Gewürze – Kochkurs

Regina Gurram

Seit Jahrhunderten wissen die Menschen um die gesundheitsfördernde Wirkung von Gewürzen. Dass z.B. Kurkuma entzündungshemmend wirkt, lässt sich mittlerweile wissenschaftlich nachweisen. Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom verleihen den Gerichten der indischen Küche nicht nur ihr unverwechselbares Aroma, sie wirken u.a. appetitsanregend und verdauungsfördernd.



Dieser Kurs zeigt anhand von Beispielrezepten zum Nachkochen, wie typisch indische Gewürze richtig verwendet werden, um ihre Aromen zur Entfaltung zu bringen.

Dieser Kurs zeigt anhand von Beispielrezepten zum Nachkochen, wie typisch indische Gewürze richtig verwendet werden, um ihre Aromen zur Entfaltung zu bringen.

Vor dem Kurs bekommen Sie per Post die benötigten Gewürze und per Mail die Rezepte zugeschickt. Am ersten Kurstermin erhalten Sie von der erfahrenen Dozentin neben den Informationen zu den Gewürzen, weitere Tipps für die Zubereitung der Gerichte. Anschließend haben Sie in der Woche bis zum Folgetermin Zeit, die Gerichte in der eigenen Küche auszuprobieren. Der zweite Kurstermin dient zum Erfahrungsaustausch und zur Vertiefung. Weitere Rezepte und Zutaten werden erläutert.

Am Ende des Online-Kurses können Sie eine ausgewogene indische Mahlzeit zubereiten, die aus Reis, Fladenbrot, einer Linsensoße (für Vegetarier*innen) oder Hähnchencurry (für Fleischliebhaber*innen) und einem Gemüsegericht besteht.

9148 Mittwoch, 19.01.2022, 19.00-20.30 Uhr
Mittwoch, 26.01.2022, 19.00-19.45 Uhr (3 UStd.)



Anmeldeschluss 11.01.2022!

Online-Veranstaltung, 21,30 Euro (keine Ermäßigung)

9149 Donnerstag, 28.04.2022, 19.00-20.30 Uhr
Donnerstag, 05.05.2022, 19.00-19.45 Uhr (3 UStd.)



Anmeldeschluss 20.04.2022!

Online-Veranstaltung, 21,30 Euro (keine Ermäßigung)

Von flüssig zu fest – wenn Säuglinge zu essen beginnen

Dr. troph. Tanja Böllner

Wenn ein Kind zur Welt kommt, trinkt es zunächst von Muttermilch oder mit entsprechendem Pulver zubereitete Milch. Einige Jahre später isst das Kind das Gleiche wie die Eltern und Geschwister. Aber „wann“ und vor allem „wie“ erfolgt eigentlich der Wechsel von flüssiger zu



fester Nahrung? Diese beiden Fragen werden im Vortrag aufgegriffen und unterschiedliche Möglichkeiten besprochen.

9150 Freitag, 04.02.2022, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Familienzentrum Eggenest, Altenbeken-Buke,
9,90 Euro (keine Ermäßigung)

Sport | Gesundheit | Entspannung

Funktionales Training Ü 50 – den ganzen Körper stärken

Michael de Lange

Für die Stabilität und Gesundheit des gesamten Körpers ist es wichtig, Bewegungen im Alltag gut und richtig auszuführen. Im funktionalen Training werden alle wichtigen Muskelgruppen, Gelenke und die Sensomotorik für den Alltag gestärkt. Es werden Bewegungsabläufe geübt, die auf Alltagssituationen übertragen werden können und damit die Grundlage für ein gesundes Leben bieten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich speziell an Menschen über 50 Jahren.

9159 BEGINN: 02.03.2022, 8 x mittwochs,
09.30-10.15 Uhr (8 UStd.)
Eggelandhalle,
22,70 Euro (keine Ermäßigung)

Fitness für Männer

Agnes Sintara

Dieses Kursangebot richtet sich an Männer, die sich ein auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Trainingsprogramm in einer motivierenden Gruppe wünschen.

Ziel ist eine Verbesserung der allgemeinen Kondition, Muskelkräftigung und eine Steigerung der Beweglichkeit. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden die Übungen selbstständig durchführen.

- 9163** BEGINN: 13.09.2021,
4 x montags, 20.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
12,10 Euro (keine Ermäßigung)
- 9164** BEGINN: 25.10.2021,
8 x montags, 20.00-21.00 Uhr (11 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
25,30 Euro (keine Ermäßigung)
- 9165** BEGINN: 17.01.2022,
10 x montags, 20.00-21.00 Uhr (13 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
29,70 Euro (keine Ermäßigung)

Rückenqigong – Den Rücken zur Stabilität und Stärke mobilisieren

Michael de Lange

Eingeübt werden ausgewählte Bewegungen aus dem DYYSG-Qigong zur allgemeinen Rückenstärkung und -entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- 9169** BEGINN: 15.09.2021,
8 x mittwochs, 09.30-10.15 Uhr (8 UStd.)
Eggelandhalle,
22,70 Euro (keine Ermäßigung)
- 9170** BEGINN: 15.09.2021,
8 x mittwochs, 10.30-11.15 Uhr (8 UStd.)
Eggelandhalle,
22,70 Euro (keine Ermäßigung)
- 9171** BEGINN: 02.03.2022,
8 x mittwochs, 10.30-11.15 Uhr (8 UStd.)
Eggelandhalle,
22,70 Euro (keine Ermäßigung)

Rundungymnastik für sie und ihn

Silvia Neumann

Rundungymnastik für sie und ihn ist ein abwechslungsreicher Kurs zur Verbesserung der allgemeinen Kondition, zur Muskelkräftigung und zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der allgemeinen Beweglichkeit. Nach einer Aufwärmphase mit Musik wird die Muskulatur durch gezielte Übungen gekräftigt. Einsatz finden hier auch Kleingeräte wie z. B. Theraband und Hanteln. Abgerundet wird das Programm durch sinnvolles Stretching.

- 9172** BEGINN: 06.09.2021,
12 x montags, 19.00-19.45 Uhr (12 UStd.)
Eggelandhalle,
27,50 Euro (ermäßigt: 17,30 Euro)
- 9173** BEGINN: 06.09.2021,
12 x montags, 19.45-20.30 Uhr (12 UStd.)
Eggelandhalle,
27,50 Euro (ermäßigt: 17,30 Euro)

- 9174** BEGINN: 10.01.2022,
10 x montags, 19.00-19.45 Uhr (10 UStd.)
Eggelandhalle,
23,10 Euro (ermäßigt: 14,60 Euro)
- 9175** BEGINN: 10.01.2022,
10 x montags, 19.45-20.30 Uhr (10 UStd.)
Eggelandhalle,
23,10 Euro (ermäßigt: 14,60 Euro)
- 9176** BEGINN: 28.03.2022,
10 x montags, 19.00-19.45 Uhr (10 UStd.)
Eggelandhalle,
23,10 Euro (ermäßigt: 14,60 Euro)
- 9177** BEGINN: 28.03.2022,
10 x montags, 19.45-20.30 Uhr (10 UStd.)
Eggelandhalle,
23,10 Euro (ermäßigt: 14,60 Euro)

Zumba

Jasmin Schneider

Beim Zumba werden verschiedene lateinamerikanische Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Reggaeton, Samba und Merengue mit Fitnessbewegungen kombiniert. Daraus ergibt sich ein mitreißender Stil, der Tanz und Fitness vereint und neben einem intensiven Ausdauertraining die Ganzkörperspannung fördert. Die Schritte sind leicht nachzutanzten und für alle Altersgruppen geeignet. Lassen Sie sich auf wunderbare Weise von rhythmischer lateinamerikanischer Musik mitreißen. Die Bewegung baut Stress ab und trainiert das Herz-Kreislaufsystem.



- 9178** BEGINN: 09.09.2021,
5 x donnerstags, 18.30-19.30 Uhr (7 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken,
22,10 Euro (keine Ermäßigung)
- 9179** BEGINN: 09.09.2021,
5 x donnerstags, 19.30-20.30 Uhr (7 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken,
22,10 Euro (keine Ermäßigung)
- 9180** BEGINN: 28.10.2021,
8 x donnerstags, 18.30-19.30 Uhr (11 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken,
34,10 Euro (keine Ermäßigung)
- 9181** BEGINN: 28.10.2021,
8 x donnerstags, 19.30-20.30 Uhr (11 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken,
34,10 Euro (keine Ermäßigung)

9182 BEGINN: 13.01.2022,
12 x donnerstags, 18.30-19.30 Uhr (16 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken,
49,10 Euro (keine Ermäßigung)

9183 BEGINN: 13.01.2022,
12 x donnerstags, 19.30-20.30 Uhr (16 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken,
49,10 Euro (keine Ermäßigung)

9184 BEGINN: 28.04.2022,
7 x donnerstags, 18.30-19.30 Uhr (9 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken,
28,10 Euro (keine Ermäßigung)

9185 BEGINN: 28.04.2022,
7 x donnerstags, 19.30-20.30 Uhr (9 UStd.)
Fitness Factory, Ossensteg 13, Altenbeken,
28,10 Euro (keine Ermäßigung)

Workshop Beckenbodentraining für Männer – die versteckte Kraft im Mann

Natalie Iks

Das Thema Beckenboden und Beckenbodentraining ist inzwischen längst in der Öffentlichkeit angekommen und hat bereits völlig selbstverständlich Einzug in den so genannten „Wellnessbereich“ und in jedes Frauenmagazin gehalten – jedoch bisher meist nur als spezifisches Frauen-(Problem)Thema.

Dass aber auch Männer im Laufe ihres Lebens mit Beckenbodenproblemen konfrontiert werden können, wird bis heute immer noch tabuisiert. Krankheiten, Schicksalsschläge und das Älterwerden sind häufig ursächlich für Rückenschmerzen, Inkontinenz oder Erektionsstörungen, die auf eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur zurückgehen.

Beckenbodentraining ist eine verhältnismäßig einfache Lösungsmöglichkeit, Lebensqualität zurückzugewinnen und Probleme zu beseitigen.

In den Mittelpunkt des Beckenbodentrainings stellt die Dozentin, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, neben theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens.

9166 Donnerstag, 10.02.2022, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
5,50 Euro (keine Ermäßigung)

Grundkurs Beckenbodentraining für Frauen

Natalie Iks

Im Mittelpunkt des Beckenboden-Kurses steht neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des weiblichen Beckenbodens. Die Dozentin ist examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin.

Ein kursbegleitendes Buch im Wert von 24,50 Euro kann bei der Dozentin erworben werden. Es ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

9167 BEGINN: 04.11.2021,
7 x donnerstags, 18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
31,90 Euro (keine Ermäßigung)

9168 BEGINN: 28.04.2022,
7 x donnerstags, 18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
31,90 Euro (keine Ermäßigung)

Veränderung wagen – dem Alltag entfliehen!

Entschleunigung – Achtsamkeit – freudige Bewegung

Hedwig Koch-Münch

Erleben Sie die Wohltat der Entschleunigung. Erfahren Sie die Kraft des Atems. Genießen Sie die freudige Bewegung. Nehmen Sie sich Zeit den Augenblick wertzuschätzen. Erfahren Sie neue Sichtweisen und lachen Sie auch einmal und sogar über sich selbst. Spüren Sie die Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Viele Elemente des Kurses lassen sich ganz unkompliziert in Alltag und Beruf integrieren. Weitere Infos unter: praevention-und-lachyoga.de. Die Dozentin ist Erlebens-Expertin, Lachyoga-Lehrerin, Autorin und Puppenspielerin.



9155 Samstag, 13.11.2021, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
11,10 Euro (keine Ermäßigung)

9156 Samstag, 22.01.2022, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
11,10 Euro (keine Ermäßigung)

9157 Samstag, 26.03.2022, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
11,10 Euro (keine Ermäßigung)

Waldbaden –

Ruhe finden und zu sich kommen in der Natur

Matthias Kettelgerdes

Sie suchen Entspannung und Ruhe und wollen etwas für Ihre Gesundheit tun? Versuchen Sie es doch einmal mit „Waldbaden“. Der Ansatz des Waldbadens stammt aus dem Japanischen und bedeutet frei übersetzt „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Der Wald wird so zu einem Erholungsraum, der Ihnen auch in Zukunft Ruhe vermittelt und zum Stressabbau beiträgt. Methoden aus der Waldpädagogik und leichte Achtsamkeitsübungen tragen dazu


bei, dass Ihnen der Wald Ruhe, Geborgenheit und Wohlbefinden spendet. Sie werden merken: Wir brauchen den Wald und der Wald braucht Menschen, die ihn schätzen und schützen.

9158 Samstag, 28.05.2022, 09.00-12.00 Uhr (4 UStd.)
Heilig-Kreuz-Kirche Altenbeken,
21,50 Euro (keine Ermäßigung)

HomeOfficeBreak – Auszeit am Schreibtisch

Heike Otto

Für viele, die im letzten Jahr spontan den Büroarbeitsplatz mit dem Home Office getauscht haben, findet das Arbeiten zuhause mit sehr unterschiedlichen räumlichen Voraussetzungen statt. Daher bieten wir mit unserem Kurzprogramm eine willkommene Bewegungseinheit für die Mittagspause. Jeweils montags werden Bewegungen in einer Videokonferenz vorgestellt, die dann für die kommende Arbeitswoche täglich wiederholt werden können. In den Folgeterminen gibt es dann neue interessante Anleitungen, um sich im Home Office fit zu halten.

3652 BEGINN: 05.11.2021,
 4 x freitags, 12.30-13.00 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung,
10,00 Euro (keine Ermäßigung)


Workshop Faszien-Yoga

Heike Otto

Schon einmal von Faszien gehört? Faszien sind Gewebestrukturen, die in unserem gesamten Körper Muskeln, Knochen und Organe umgeben und denen inzwischen ein großer Einfluss auf unser physisches Wohlbefinden nachgesagt wird. Wie ein Taucheranzug liegen die Faszien an unseren Körperstrukturen und können durch Verhärtung und Verklebung auch mal „kneifen“.

Faszien-Yoga widmet sich dem Weiten und Aufspannen von Muskeln, um das Fasziengewebe zu bewegen und Länge und Breite zu gewinnen. Durch die ganzheitliche Perspektive von Yoga verbindet das Training Mentales und Körperliches und wirkt auf diese Weise besonders wohltuend. Elemente des Schwingens und Federns erzeugen Dynamik und wirken gleichsam tief im Körper.

Voraussetzungen: Keine

9161 Freitag, 07.01.2022, 08.30-10.45 Uhr (3 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
11,00 Euro (keine Ermäßigung)

Relax-Zeit

Heike Otto

PMR – Autogenes Training – Fantasiereise: Haben Sie alles schon mal gehört?

Sie wissen, es sind Entspannungsmethoden, aber welche davon passt zu Ihnen? In diesem Kurs können Sie sie testen und herausfinden, welche gut zu Ihnen passt. In jeder Kurseinheit wird eine

andere Entspannungsmethode vorgestellt, in Form von Entspannungs-Kurzübungen und in längeren Varianten.

Zudem wird theoretisches Hintergrundwissen z. B. über Stressfaktoren vermittelt.

9162 BEGINN: 18.10.2021,
4 x montags, 18.30-19.30 Uhr (6 UStd.)
Online-Veranstaltung,
20,90 Euro (keine Ermäßigung)



Radtouren: Mit dem Rad die Natur genießen

Ulrich Ruschemeier

Zu den besonderen Freizeitaktivitäten gehört das Radwandern, eine gesundheitsbewusste Freizeitgestaltung. Das Eggegebirge mit dem südlichen Teutoburger Wald bietet Radfahrer*innen vielseitige Möglichkeiten. Die Radtouren führen überwiegend über ruhige, verkehrsarme Wege, wobei einige Steigungen überwunden werden müssen. Die einzelnen Touren dauern etwa drei Stunden.



Bei zwei geführten Exkursionen mit dem Fahrrad wird Ihnen auch in diesem Kursjahr die Natur Ihrer schönen Heimat wieder näher gebracht. Lassen Sie sich überraschen, welche besonderen Highlights Sie auf den Touren erwarten.

Die Touren sind eine Kooperation mit dem ADFC, Kreisverband Paderborn e. V.

Mehr Infos zu den Touren finden Sie im Internet.

Tour 1: <https://vhs.link/Tour1>

Tour 2: <https://vhs.link/Tour2>

Mit dem Rad die Natur genießen – Tour 1

Die erste Tour führt in den Raum Bad Driburg und hat eine Länge von 33 km. Dabei sind 432 Höhenmeter zu überwinden. Für die Tour sind eine sportliche Kondition und ein Fahrrad mit einer bergtüchtigen Schaltung/Übersetzung notwendig. Alternativ kann ein E-Bike eingesetzt werden.

9187 Sonntag, 03.10.2021, 14.00-18.00 Uhr (5 UStd.)
Heilig-Kreuz-Kirche Altenbeken, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mit dem Rad die Natur genießen – Tour 2

Die zweite Tour führt über eine Länge von 36 km in den Raum Bad Lippspringe (322 Höhenmeter). Neben einer ausreichenden Kondi-

tion sollte für diese Rundstrecke eine bergtüchtige Schaltung am Rad vorhanden sein. Diese Tour ist gut für die Nutzung eines E-Bikes geeignet.

9188 Sonntag, 12.06.2022, 14.00-18.00 Uhr (5 UStd.)
Heilig-Kreuz-Kirche Altenbeken, entgeltfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Digitale Veranstaltungen in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e. V.

Tinnitus – Lärm im Ohr

Prof. Dr. med. Gerhard Goebel

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

Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Gerhard Goebel ist Ehrenmitglied und Vizepräsident Deutsche Tinnitus-Liga e.V., Wuppertal (DTL).

3010 Donnerstag, 14.10.2021, 19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung, 5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Reizdarm

Prof. Dr. Michael Schumann, Oberarzt Charité Berlin

Wer unter chronischen Verdauungsproblemen leidet, einem so genannten „Reizdarm“, bei dem ist der sensible Prozess der Verdauung gestört. Es kommt zu Durchfällen, Krämpfen oder Verstopfung. Stress verschlimmert zudem diese Beschwerden. Weil in der Routineuntersuchung keine sichtbaren organischen Veränderungen im Magen-Darm-Trakt nachzuweisen sind, gelten Betroffene schnell als Hypochonder. Organisch lässt sich bei den Betroffenen kein Befund feststellen. Dennoch ist ihre Leidensgeschichte oft ausgeprägt und langwierig. In diesem Vortrag geht es darum zu verstehen, was sich hinter dem Begriff Reizdarmsyndrom verbirgt, was diese Diagnose für Patient*innen bedeutet und welche Erklärungsansätze es zur Entstehung dieser Krankheit gibt.

PD Dr. Michael Schumann, Medizinische Klinik für Gastroenterologie, Infektiologie und Rheumatologie, Oberarzt am Campus Benjamin Franklin der Charité – Universitätsmedizin Berlin.

3011 Donnerstag, 28.10.2021, 19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung, 5,00 Euro

Rückenschmerzen

Dr. Andreas Winkelmann

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Schmerzen überhaupt. Andauernde Belastungen oder Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung oder Übergewicht können zu solchen Schmerzen führen. Wann sind es – auch bei starken Schmerzen – gutartige Bagatellen, wann ein Warnsignal?

So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sein können, so vielfältig sind die modernen Behandlungsmethoden. In den meisten Fällen kann den Patient*innen auf konservativem Wege – mit Informationen, Tipps & Tricks, praktischen Anleitungen zu Übungen – geholfen werden. Unter bestimmten Umständen kann eine Operation erforderlich sein. Der Referent berichtet über sinnvolle Maßnahmen unter Berücksichtigung von Leitlinien sowie neuester Erkenntnisse der Schmerzforschung. Die zahlreichen Möglichkeiten einer fachkundigen, an die Beschwerden der Patient*innen angepassten Therapie werden erläutert.

Dr. Andreas Winkelmann ist Oberarzt, Leitung PMR Campus Innenstadt, Leitung interdisziplinäre Schmerzambulanz LMU Klinikum – München, Klinik und Poliklinik für Orthopädie, Physikalische Medizin und Rehabilitation.

3013 Donnerstag, 02.12.2021, 19.00-20.00 Uhr (1 UStd.)



Online-Veranstaltung, 5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sprachen

Englisch – Auffrischung für Alltag und Beruf

Dietlinde Stach

Sie sind richtig in diesem Kurs, wenn Sie Ihre Englischkenntnisse aus der Schule oder aus vergangenen Anfänger*innenkursen wiederauffrischen möchten. Ziel des Kurses ist es, Sie auf Ihre nächste Urlaubsreise oder auf Ihren beruflichen Auslandsaufenthalt vorzubereiten. Der



Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation in Alltagssituationen anhand von Beispielen aus dem aktuellen Tagesgeschehen.

9190 BEGINN: 26.10.2021,
9 x dienstags, 19.00-20.30 Uhr (18 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
40,70 Euro (keine Ermäßigung)

9191 BEGINN: 26.04.2022,
9 x dienstags, 19.00-20.30 Uhr (18 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
40,70 Euro (keine Ermäßigung)

Französisch für die Reise

Dietlinde Stach

Einen Wein bestellen? Um die Rechnung bitten oder nach dem Weg zum nächsten Supermarkt fragen? In diesem Kurs widmen wir uns der Alltagskommunikation, wie man sie im Urlaub oder auf der Reise in Frankreich gut gebrauchen kann. Frischen Sie Ihr Schulfranzösisch auf und verlieren Sie die Scheu, mündlich zu kommunizieren. Der Kurs vermittelt mit Spaß und Aktivität neben den sprachlichen Aspekten auch kulturelle Besonderheiten unseres wunderschönen Nachbarlandes. J'adore la France!




9192 BEGINN: 12.01.2022, 13 x mittwochs,
19.00-20.30 Uhr (26 UStd.)
Private Realschule Altenbeken,
58,30 Euro (keine Ermäßigung)

Deutsch sprechen für Menschen mit internationaler Geschichte

Cornelia Schönwald

Mit ihrem Seminar richtet die Dozentin sich an Menschen mit internationaler Geschichte, die sowohl ihre Aussprache als auch ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in der deutschen Sprache verbessern wollen. Cornelia Schönwald ist in Paderborn bekannt als Schauspielerin, langjährig am Theater Paderborn und an freien Bühnen tätig. Sie ist Sprecherin u. a. für den Deutschlandfunk Kultur, für Arte und Dokumentarfilme.

4084 Sonntag, 21.11.2021, 10.00-15.15 Uhr (7 UStd.)
 Online-Veranstaltung,
51,50 Euro (keine Ermäßigung)

Computer | IT | Beruf

Handykurs für Senior*innen – Smartphones und Tablets richtig bedienen

Benedikt Krinn

Es geht um Smartphones und Tablets in den Händen von Menschen, die nicht mehr ganz jung sind, aber noch jung genug, um sich näher mit den unendlichen Möglichkeiten dieser elektroni-

schen „Wundergeräte“ zu beschäftigen. Die neugierig sind und sich fragen:

Was kann so ein Smartphone Gutes für mich tun?

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

Im zweiten Teil setzt sich der Kursleiter mit jedem Teilnehmenden für die Dauer von 45 Minuten zusammen und beantwortet individuelle Fragen zu dessen Gerät. Sie bekommen Unterstützung bei der Navigation durch die Menüs, Unterverzeichnisse, Apps und Stores.

Die Einzeltermine werden vor Ort abgestimmt. Bitte überlegen Sie sich im Voraus, welche Fragen bzw. Themen Sie besonders interessieren, notieren Sie sich die Fragen und bringen Sie die Notizen mit zum ersten Kurstermin.

9197 Freitag, 26.11.2021, 10.00-10.45 Uhr
(plus 45 Minuten Einzelberatung nach Vereinbarung)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
32,75 Euro (keine Ermäßigung)

9198 Dienstag, 26.04.2022, 10.00-10.45 Uhr
(plus 45 Minuten Einzelberatung nach Vereinbarung)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus Altenbeken,
32,75 Euro (keine Ermäßigung)

Serienbrief mit Microsoft Word gestalten – Grundlagen

Claudia Pagel

Sie möchten einen Brief in Microsoft Word schreiben und diesen per Post an viele verschiedene Adressen schicken? Müssen Sie jede Adresse einzeln neu eintragen und die Adresse anpassen? Nein! Lernen Sie die ersten notwendigen Komponenten des Serienbriefes kennen und vertiefen Sie das Zusammenstellen eines Serierendokumentes bis zum fertigen Versand oder Druck. Das erlernte Wissen wird in kleinen Übungseinheiten umgesetzt. Am Ende des Kurses können Sie ein einziges Worddokument personalisiert und ohne viel Arbeitsaufwand an eine nahezu unendliche Anzahl von Empfänger*innen erstellen.

Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit den Microsoft Office Versionen ab 2016.

5225 Dienstag, 26.10.2021, 19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)



Online-Veranstaltung,
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Excel – Grundlagen

Claudia Pagel

Mit Microsoft Excel lassen sich viele nützliche Aufgaben bearbeiten. Ob einfach nur das Anlegen von Informationen in Tabellen, die sich anschließend filtern und sortieren lassen über das eigene

Haushaltsbuch, das verschiedene Berechnungen automatisch ausführt, sobald irgendwo ein Wert geändert wird, bis hin zur grafischen Darstellung von Daten in Diagrammen.

Dieser Kurs gibt einen guten Einblick in die Einsatzmöglichkeiten des Programms. Sie können anschließend Daten eingeben, bearbeiten und Tabellen formatieren. Einfache Formeln und Funktionen anwenden und Grafiken erstellen lassen. Anhand konkreter Beispiele üben und festigen Sie das Erlernete. Der Kurs richtet sich auch an Office 2010/2013-Anwender*innen.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse sowie ein grundlegendes mathematisches Verständnis inkl. Dreisatz bzw. Prozentrechnung.

5324 BEGINN: 26.10.2021, 4 x dienstags,



08.30-11.30 Uhr (16 UStd.)

Online-Veranstaltung,

58,90 Euro (keine Ermäßigung)

Excel Workshop: Umgang mit großen Datenmengen

Claudia Pagel

Wer regelmäßig mit Microsoft Excel arbeitet, kennt meist auch riesige, unübersichtliche Datentabellen, die kaum zu überschauen sind. Dieser Online-Kurs wendet sich an fortgeschrittene Excel-Anwender*innen, die die professionellen Möglichkeiten der Verwaltung, Berechnung und Visualisierung von größeren Datenmengen lernen möchten. Sie erfahren, welche Stellschrauben beim Import von Daten angefasst werden können und welche Datenbankbearbeitungen in Excel möglich sind.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit MS-Excel ab Version 2016. Verständnis von Excel-Funktionen.

5330 BEGINN: 23.11.2021,



2 x dienstags, 19.00-21.15 Uhr (6 UStd.)

Online-Veranstaltung,

25,90 Euro (keine Ermäßigung)

Facebook Firmenseite erstellen von A bis Z

Ekaterina Benthin

Soziale Netzwerke bieten Ihnen die denkbar einfachste Kommunikation mit Menschen auf der ganzen Welt. Neue Kund*innen und auch Stammkund*innen erreicht man unglaublich schnell.

Zahlreiche Unternehmen sehen darin heute ein effizientes Marketingmittel. Einige gehen sogar soweit und verlagern die Kommunikation von ihren „traditionellen Websites“ vollständig



auf soziale Kanäle. Ist das ein gut überlegter Schachzug? Was kann eine Facebook-Seite, was eine Firmen-Homepage nicht kann?

Themen sind: – Anlegen einer Firmenseite, – Logo, Banner, Galerien, Notizen, – Dienstleistungen, – Firmendaten, – Datenschutz, – Reihenfolge der Rubriken, – Domainname, – Unterschied zum privaten Profil, – Facebook-Blog, – Gastro, – Fakeprofile, – Fans generieren, – mehr Kommentare und Bewertungen, – Verknüpfung mit einer Website.

Voraussetzungen: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

5057 BEGINN: 25.11.2021, 3 x donnerstags,
18.15-21.30 Uhr (12 UStd.)



Online-Veranstaltung,
56,50 Euro (keine Ermäßigung)

Social Media als Marketinginstrument

Ekaterina Benthin

Wie kommt das Produkt oder die Dienstleistung zur Kundschaft? Wie werden Vertrauen und Kundenbindung aufgebaut? Gibt es Mund-zu-Mund-Propaganda auch im Internet? Social Media ist ein weiteres Instrument, aber es ist keine reine Verkaufsmaschinerie. Warum das so ist und welche Fehler man begehen kann, ob ein Shitstorm das Ende von allem ist, das werden wir in diesem Kurs anhand von tatsächlich existierenden Beispielen anschauen. Gemeinsam werden verschiedene soziale Netzwerke auf Ihre Verwendung hin geprüft und kategorisiert. Welches Netzwerk zu Ihnen und Ihrem Angebot passt, können wir ebenso gemeinsam besprechen.

Bitte bringen Sie einige erste Überlegungen mit: Warum möchten Sie Social Media allgemein nutzen? Was bringt Social Media Ihrer Kundschaft? Welche Social Media Kanäle kennen Sie?

5060 Dienstag, 16.11.2021, 18.00-22.00 Uhr (5 UStd.)



Online-Veranstaltung,
27,10 Euro (keine Ermäßigung)

Kryptowährung – Bitcoin und seine Alternativen

Hartmut Nehme

Einige Visionär*innen sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Weitere Informationen finden Sie im Online-Programm der vhs.

5812 Montag, 04.10.2021, 18.00-20.30 Uhr (3 UStd.)



Online-Veranstaltung,
15,20 Euro (keine Ermäßigung)

Digitale Veranstaltungen in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e. V.

IT- Sicherheit: Herausforderungen für Wissenschaft und Gesellschaft

Claudia Eckert

Die zunehmende Bedeutung digitaler Dienste und Anwendungen wirft Fragen über deren Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit auf.

Claudia Eckert weckt ein Bewusstsein für aktuelle Herausforderungen im Bereich der Cybersicherheit, für eine neue Sicherheitskultur, die es zu gestalten gilt. Jede*r Einzelne kann hierzu einen Beitrag leisten.

Die Referentin forscht und lehrt seit über 20 Jahren im Bereich der IT-Sicherheit. Sie ist geschäftsführende Leiterin des Fraunhofer-Instituts für Angewandte und Integrierte Sicherheit AISEC in München und Professorin der Technischen Universität München, wo sie den Lehrstuhl für IT-Sicherheit in der Fakultät für Informatik innehat.

Als Mitglied verschiedener nationaler und internationaler industrieller Beiräte und wissenschaftlicher Gremien berät sie Unternehmen, Wirtschaftsverbände sowie die öffentliche Hand in allen Fragen der IT-Sicherheit.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech). Weitere Informationen finden Sie im Online-Programm der vhs.

1022 Dienstag, 21.09.2021, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)



Online-Veranstaltung, entgeltfrei

Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen

Sie möchten lernen, wo Sie wollen? Dann kann ein Webinar oder ein Online-Kurs genau das Richtige für Sie sein. Während der letzten Monate hat sich das Portfolio an digitalen Bildungsveranstaltungen bei der Volkshochschule Paderborn qualitativ und quantitativ stetig weiterentwickelt. Zu den eigenen Veranstaltungen kommen weitere in Kooperation mit externen Webinar-Anbietern aus der vhs-Familie wie etwa dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs•wissen live“, „vhs.Webinare“ der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V. sowie dem Deutschen Volkshochschulverband. Der Mehrwert für Sie besteht darin, dass Sie bequem von jedem beliebigen Ort aus hochkarätige Live-Vorträge von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend mitdiskutieren oder über verschiedene digitale Konferenz-Tools oder die vhs.cloud ihren Kurs mobil besuchen können. Bei den in

den Zweigstellenprogrammen publizierten Online-Veranstaltungen handelt es sich um eine kleine Auswahl, die das jeweilige Programm sinnvoll ergänzen und den Appetit anregen soll. Mehr Online-Veranstaltungen und weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-paderborn.de. Einfach QR-Code scannen und die Vielfalt an Themen und Formaten in Ihrer Volkshochschule entdecken.



Geschenkgutschein

Sie können direkt einen Kurs für jemanden buchen oder bei der vhs Paderborn einen Geschenkgutschein über einen von Ihnen gewählten Betrag ausstellen lassen. Das Team der vhs berät Sie gerne!

Die vhs Altenbeken sucht Kursleitende

Die vhs erweitert gerne ihr Angebot mit interessanten Themen und neuen Kursleitenden. Bitte schreiben Sie oder rufen Sie an, wenn Sie bei der vhs mitarbeiten möchten.

Rechtzeitige Anmeldung zum Kurs

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an! Es ist schade, wenn wir einen Kurs absagen müssen, weil wir nicht wussten, dass Sie eigentlich kommen wollten!

Verzeichnis der Kursleitenden

Baden, Dr. Sebastian	2119
Barkhausen, Ursula	9133- 9136
Baumstard, Dr. Kathrin	2116
Benthin, Ekaterina	5057, 5060
Böllner, Dr. troph. Tanja	9150
Borgschulze, Hartmut	9111- 9115
de Lange, Michael	9159, 9169- 9171
Drolshagen, Wolfgang	9130, 9131
Eckert, Claudia	1022
Goebel, Prof., Dr. med. Gerhard	3010
Groppe, Wilhelm	9143
Gruber, Herbert Franz	9119- 9125, 9138
Gurram, Regina	9148, 9149
Haneball, Angelika	9126, 9127
Hannmann, Matthias	9144- 9146
Heusipp, Barbara	9102- 9105
Iks, Natalie	9166- 9168
Kettelgerdes, Matthias	9158
Koch, Joachim	9111- 9115
Koch-Münch, Hedwig	9155- 9157
Krinn, Benedikt	9197, 9198
Neumann, Silvia	9172- 9177
Nehme, Hartmut	5812
Otto, Heike	3652, 9161, 9162
Pagel, Claudia	5225, 5324, 5330
Paulus, Dr. Stefan	1012
Plöger, Sven	1010
Renn, Ortwin	1026
Ruscheimer, Ulrich	9187, 9188
Schneider, Jasmin	9178- 9185
Schönwald, Andrea	4084
Schumann, Prof., Dr. Michael	3011
Sintara , Agnes	9163- 9165
Stach, Dietlinde	9190- 9192
Timmer, Annabell	9100, 9101
Werner, Katharina	1041
Wiemers, Richard	9142
Wiens, Viktoria	9140, 9141
Wiepen, Alexander	5813
Winkelmann, Dr. Andreas	3013

Kursleitende gesucht

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten und haben pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten? Die vhs Altenbeken erweitert gerne ihr Angebot mit interessanten Themen und neuen Kursleitenden. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie bei der vhs mitarbeiten möchten.

Ihre Ansprechpartnerin ist die Leiterin der vhs-Zweigstelle Altenbeken, Annemarie Niggemeyer. Sie ist wie folgt zu erreichen: Tel. 05255 6879, per Mail an annemarie-werner@t-online.de oder vhs@paderborn.de.

Stichwortverzeichnis

Achtsamkeit	9155- 9157
Baby-Ernährung	9150
Beckenboden	9166- 9168
Berechtigungsschein	9130, 9131
Betreuungsverfügung	9102- 9105
Bewegungskunst	9169- 9171
Bilder	9138
Bildervortrag	9120, 9122, 9124
digitale und analoge Kameratechnik	9138
England	9144, 9145
Englisch	9190, 9191
Entspannung	9155- 9162
Erweitertes Führungszeugnis	9100, 9101
Fahrradtour	9187, 9188
Fitness	9159- 9185
Fotografie	9138
Frankreich	9143
Französisch	9192
Frauen	9167, 9168
Gartenpflege	9120- 9125
Gartenplanung	9126, 9127
Gehölzschnitt	9123
Gymnastik	9163- 9165, 9172- 9177
Handy	9197, 9198
Internationale Küche	9148, 9149
Jugendschutz	9100, 9101
Kampfkunst	9169- 9171
Kinderschutz	9100, 9101
Kochen	9148- 9150
Lachyoga	9155- 9157
Malen	9133- 9136
Männer	9163- 9166
Meditation	9158
Motorsägenlehrgang	9130, 9131
Nähgrundlagen	9140, 9141
Outdoor	9142, 9158, 9187, 9188
Patientenverfügung	9102- 9105
Politik	9111- 9115
Recht	9102- 9105
Reise	9122, 9192
Rosenpflege	9125
Saat	9121
Schottland	9144- 9146

Smartphone	9197, 9198
Sport	9163- 9165, 9172- 9177
Sprachen	9190- 9192
Stressabbau	9158
Tablet	9197, 9198
Tai Chi	9169- 9171
Tanzen	9178- 9185
Vorsorgevollmacht	9102- 9105
Waldbaden	9158
Wandern	9119
Weinseminar	9143
Westfalen	9122
Whiskey	9144- 9146
Wildkräuter	9119
Workout	9161, 9162
Workshop	9123
Zumba	9178- 9185

Vorschläge und Hinweise

Die Volkshochschule freut sich, wenn aus der Bevölkerung Vorschläge und Hinweise kommen, um das Veranstaltungsprogramm noch vielseitiger gestalten zu können.

Sollten sich genügend Interessent*innen melden und entsprechende Räumlichkeiten zur Verfügung stehen, können Kurse auch in anderen Ortschaften durchgeführt werden.

Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Titelbild Herbert Hans Gruber. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die Stadt Paderborn beschränkt.

Quellenangabe weiterer Bilder:

9100 pexels Anna Shvets; 9111 pixabay Julian Hacker; 1041 pixabay klimkin; 9119 pixabay Mable Amber; 9130 pixabay Hans Linde; 9133 pixabay; 9138 pixabay Kaique Rocha; 9142 pixabay tomwieden; 9144 pixabay Elzer2016; 9148 pixabay PD-Pics; 9150 pixabay; 9178 pixabay Danielle Cerullo; 9155 unsplash Gabrielle Henderson; 9187 pixabay; 9190 pixabay Iris Vallejo; 9192 pixabay Jonas Manske; 5057 pixabay Photo Mix; 9121 pixabay Ismet Sahin

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.

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

Sie haben Ideen für das Volkshochschulprogramm? Melden Sie sich. Das Team der vhs freut sich über jede Anregung, um Ihnen ein möglichst vielfältiges Programm anbieten zu können.

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten, Sie haben pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten?

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 des/der Verbraucher(s)

Anschrift des/der Verbraucher(s)

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

(*) *Unzutreffendes streichen*

Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Name, Vorname*: _____

Straße, Nr.*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Tel.*: _____ mobil: _____

E-Mail*: _____

Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: _____

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

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

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

Ort, Datum

Unterschrift

*Pflichtfelder

Bitte füllen Sie gegebenenfalls das SEPA-Mandat aus! ➡

SEPA-Lastschrift

An die
Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

SEPA-Lastschriftmandat

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

SEPA-Mandant*in ist Kursteilnehmer*in

SEPA-Mandant*in zahlt für:

Vorname und Name (Kursteilnehmer*in)

Vorname und Name (Kontoinhaber*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name)

IBAN

BIC

- Ich ermächtige die Stadt Paderborn widerruflich Zahlungen zum o.g. 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 2021/2022

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

Die Termine in den blau hinterlegten Feldern sind unterrichtsfrei.



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Altenbeken

Zweigstellenleiterin:

Annemarie Niggemeyer
Tel. 05255 6879
annemarie-werner@t-online.de

Geschäftsstelle der Volkshochschule

Gemeindeverwaltung Altenbeken, Bahnhofstraße 5a
33184 Altenbeken
Fon: 05255 12 00 31
Fax: 05255 12 00 33
Mail: buergerbuero@altenbeken.de

Öffnungszeiten:

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

Anmeldebeginn: Montag, 23.08.2021

Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich oder per Internet über www.vhs-paderborn.de erfolgen. Es empfiehlt sich, vor der schriftlichen Anmeldung telefonisch bei der Geschäftsstelle anzufragen, ob es in dem favorisierten Kurs noch freie Plätze gibt.

Die Volkshochschule der Gemeinde Altenbeken ist eine Zweigstelle der vhs Paderborn.

Leiterin: Petra Hensel-Stolz
Zuständiger Fachbereichsleiter:
Tobias Zenker
Tel. 05251 88-14308
t.zenker@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 in der Gemeindeverwaltung Altenbeken erhältlich. Sie können es auch im Internet unter www.vhs-paderborn.de oder abrufen.

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn
Umschlagfoto: ©Herbert Franz Gruber