vhs

Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Borchen

Kursprogramm
September 2026 – Juni 2027

GEMEINDE BORCHEN verbindet

Paderborn überzeugt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Gesellschaft | Recht | Finanzen 4
Umwelt | Garten 8
Immobilien | Sanierung 12
IT | Beruf 13
Fremdsprachen 14
Eltern | Familie | Kinder 15
Gesundheit | Entspannung | Sport 19
Ernährungswissen trifft Kochkultur 24
Getränkekunde 27
Kosmetik | Beauty 29
Kreativität 30
Allgemeine Hinweise 34
Schriftliche Anmeldung 38

Veranstaltungsorte

Dörenhagen

Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“

Treffpunkt: Parkplatz Kirchborchener Str./Kapellenweg

Etteln

Treffpunkt: Ausbildungswerkstatt für Forstwirt*innen (Gellinghausen)

Kirchborchen

Schule an der Altenau (Sekundarschule), Unter der Burg 3

Rathaus Borchen, Unter der Burg 1

Treffpunkt: Outdoorarena Borchen

Treffpunkt: Holzbrücke über die Alme nahe Hellenberg

Yoga in Borchen, Bachstr. 15

Nordborchen

Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“, Mallinckrodtstraße 6

Familienzentrum St. Laurentius, Amtsweg 3

Florale Werkstatt Blumen Düsing, Schützenstraße 22

Mallinckrodthof, Mallinckrodtstraße 6

Büren-Ahden

QUAX-Hangar, Flughafenstr. 33, Büren

Die Volkshochschule freut sich über Ihre Vorschläge und Hinweise, um das Veranstaltungsprogramm noch vielseitiger und attraktiver gestalten zu können.

Vorwort

Liebe Borchenerinnen, liebe Borchener,

ich freue mich Ihnen unser brandneues Kursprogramm präsentieren zu dürfen. Auch in diesem Jahr hält es wieder eine vielfältige Auswahl an Kursen, Vorträgen und Begegnungsmöglichkeiten für Sie bereit. Ob Sie neue Impulse für Ihren Alltag suchen, sich weiterbilden möchten oder einfach neugierig auf neue Themen sind, unser Programm lädt Sie ein, Bekanntes zu vertiefen und Neues zu entdecken.

Ein besonderes Highlight sind in diesem Semester zwei Veranstaltungen, die auf sehr unterschiedliche Weise den Blick auf das Leben richten: In seiner Lesung „Heute schon gelebt? – Am Ende zählt, was vorher war" gibt Oliver Fleischer bewegende und zugleich humorvolle Einblicke aus seiner Arbeit als Sargträger. Seine Geschichten vom Rand des Lebens stellen die Frage, was am Ende wirklich bleibt, und was wir im Alltag oft übersehen. Ebenso eindrucksvoll nimmt uns ein Reisevortrag einer Borchener Familie mit auf ihre einjährige Weltreise. Mit zwei kleinen Kindern, viel Mut und großer Offenheit berichten sie von Abenteuern in Sri Lanka, Australien, Neuseeland und Indonesien, von überraschenden Begegnungen, Herausforderungen und dem Versuch, einen ungewöhnlichen Lebenstraum Wirklichkeit werden zu lassen.

Einen zentralen Schwerpunkt bilden in diesem Programm zwei Vorträge zum Finanzwissen für Frauen, den wir in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Borchen anbieten: „Altersvorsorge für Frauen" sowie „Investieren für Einsteigerinnen". Beide Angebote setzen wichtige Impulse, um finanzielle Entscheidungen selbstbestimmt und informiert zu treffen – praxisnah, verständlich und ermutigend.

Auch im Bereich Natur, Umwelt und Bewegung haben wir unser Angebot erweitert: Entdecken Sie bei naturkundlichen und umweltbildenden Exkursionen die Landschaft vor unserer Haustür neu oder gehen Sie bei historischen Wanderungen auf Spurensuche in unserer Region. Neu im Programm ist zudem ein Vortrag zur Nutzung von Komoot und der digitalen Wegeplanung, der Ihnen hilfreiche Einblicke für Ihre eigenen Touren gibt.

Für Familien und Kinder bieten wir kreative und gemeinsame Angebote, die Raum für Lernen, Spielen und gemeinsames Erleben schaffen. Ergänzt wird das Programm durch neue sportliche Kurse wie ein Lauf- und Kräftigungsangebot, das Bewegung und Gesundheit miteinander verbindet, sowie durch bewährte und neue Kochkurse, die Genuss und gemeinsames Ausprobieren in den Mittelpunkt stellen.

Blättern Sie durch unser neues Programmheft und lassen Sie sich inspirieren. Wir freuen uns, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen ein lebendiges, vielseitiges Lernumfeld zu gestalten.

Ihre

Karin Laux

Gesellschaft | Recht | Finanzen

Heute schon gelebt? Am Ende zählt, was vorher war – Lesung

Oliver Fleischer

Wer Särge trägt, lernt vor allem eines: Wir haben unser Leben selbst in der Hand, bis wir es loslassen müssen. Oliver Fleischer erzählt nicht nur skurrile Anekdoten vom Rand des Grabs. Er stellt die Fragen, die sich zwischen zwei Sarggriffen aufdrängen: Was bleibt am Ende wirklich? Was ist belanglos? Und warum vergeuden wir so oft die Zeit, die uns noch bleibt?

„Das Leben zeigt sein wahres Gesicht oft erst am Abgrund. Und manchmal muss man Tote begleiten, um zu verstehen, wie man lebendig bleibt“, sagt er als Sargträger, der oft aufs Ende anderer schaut. Und weiß: Am Ende zählt das, was vorher war.

Fleischer erzählt von bewegenden Momenten am offenen Grab. Da ist eine Familie, die sich nicht einigen kann, ob Mutter das so gewollt hätte. Oder die Tochter, die beim Sarg die Playlist verwechselt – absichtlich? Erlebnisse, kurios wie bewegend, die mehr über das vorige Leben verraten als jede Grabrede. Humorvoll, ernst und tröstend wendet er sich an alle, für die es noch nicht zu spät ist, und zeigt, was im Leben wirklich zählt.

9300 Donnerstag, 15.10.2026, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
„Alter Speisesaal“ im Mallinckrodthof
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wackelzahn im Indischen Ozean – eine Familienauszeit am anderen Ende der Welt

Karola Mikelsons

Ein Jahr Auszeit, ohne Kita, ohne Schule, ohne Arbeit. Für viele Familien eine schöne und gleichzeitig unrealistische Vorstellung. Eine borchener Familie hat es gewagt: Elternzeit eingereicht, ihre zwei Kinder (4 und 6 Jahre) von Kita und Schule abgemeldet, Flüge gebucht, um Erfahrungen auf der ganzen Welt zu sammeln.

Die Länder Sri Lanka, Australien, Neuseeland und Indonesien als Ziele brachten einiges an Erlebnissen und Abenteuern: Arbeiten und Wohnen auf Farmen, Housesitting über Weihnachten in Perth oder ein kostenfreies Wohnmobil für zwei Monate in Neuseeland. Viele ungeplante und aufregende Abenteuer, über die in dem Bildervortrag berichtet wird. Es wird von Höhen und Tiefen, vielen Bekanntschaften und verrückten Zufällen die Rede sein. Auch Zweifel während der Planung, durch das defekte Auto oder die hohen Preisen sollen nicht ausgelassen werden.

Ein Vortrag, der zum Träumen einladen möchte und im besten Fall zum Schritt, sich selbst diesen Traum zu verwirklichen.

9301 Mittwoch, 04.11.2026, 18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
„Alter Speisesaal“ im Mallinckrodthof
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Faszination Oldtimer-Flugzeuge – Technik & Geschichte im QUAX-Hangar

Dr. Heiner Maes

Im QUAX-Hangar am Airport Paderborn-Lippstadt erleben Sie historische Flugzeuge in flugfähigem Originalzustand. Zu sehen sind legendäre Maschinen wie die Messerschmidt BF 108, die Bücker Jungmann, der Fieseler Storch oder die Dornier Do 27. Bei einem Rundgang durch Ausstellung und Werkstatt erhalten Sie spannende Einblicke in Technik, Geschichte und die faszinierende Zeit der Luftpionier*innen.

9303 Samstag, 30.01.2027, 14.00-16.15 Uhr (3 UStd.)
QUAX-Hangar in Büren/Ahden
10,10 Euro (ermäßigt: 7,10 Euro)

Altersvorsorge leicht gemacht – Finanzwissen für Frauen (in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Borchen)

Inga Lua

Die gesetzliche Rente allein reicht häufig nicht aus, um den gewohnten Lebensstandard im Alter zu sichern. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig mit der eigenen Altersvorsorge zu beschäftigen.

In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der privaten und betrieblichen Altersvorsorge. Sie erfahren, welche Vorsorgebausteine es gibt, wie mögliche Versorgungslücken erkannt werden können und welche Strategien für den langfristigen Vermögensaufbau sinnvoll sind.

Darüber hinaus werden aktuelle gesetzliche Rahmenbedingungen und relevante Gesetzesänderungen – entsprechend dem jeweils aktuellen Stand – beleuchtet und deren Auswirkungen auf die persönliche Vorsorge verständlich erläutert.

Ziel des Kurses ist es, Zusammenhänge transparent zu machen und die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, eine individuelle und nachhaltige Vorsorgestrategie zu entwickeln. Dabei steht nicht nur die Wissensvermittlung im Vordergrund, sondern auch die langfristige Begleitung auf dem Weg zu einer selbstbestimmten finanziellen Zukunft.

Der Kurs richtet sich an alle interessierten Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zur Dozentin: Inga Lua ist gelernte Versicherungskauffrau und seit dem Jahr 2001 in der Finanzbranche tätig. Seit vielen Jahren begleitet sie Privatpersonen und Unternehmen in allen wichtigen Fragen rund um Finanzen, Absicherung, Vermögensaufbau und Vorsorge. Ihr Anliegen ist es, komplexe Finanzthemen verständlich, praxisnah und alltagsorientiert zu vermitteln. Dabei ist es ihr besonders wichtig, Menschen zu befähigen, ihre finanziellen Entscheidungen selbstbewusst und gut informiert zu treffen. Sie legt daher großen Wert auf eine verständliche Sprache, praxisnahe Beispiele und ausreichend Raum für Fragen und Austausch.

9304 Donnerstag, 12.11.2026, 19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
„Alter Speisesaal" im Mallinckrodthof
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Investieren für Einsteigerinnen (in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Borchen)

Inga Lua

Sie möchten Ihr Geld langfristig anlegen, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der ETFs (Exchange Traded Funds).

Sie erfahren, was ETFs sind, wie sie funktionieren und welche Chancen und Risiken mit dieser Anlageform verbunden sind. Darüber hinaus werden grundlegende Fragen beantwortet: Wie eröffnet man ein Depot? Worauf sollte bei der Auswahl von ETFs geachtet werden? Welche Strategien eignen sich für den langfristigen Vermögensaufbau?

Der Kurs richtet sich speziell an Frauen ohne Vorkenntnisse, die sich einen ersten Überblick verschaffen und mehr Sicherheit im Umgang mit Geldanlage gewinnen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

9305 Mittwoch, 03.03.2027, 19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt"
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung (in Zusammenarbeit mit den Betreuungsvereinen des AWO Kreisverband Paderborn e.V.)

Vorsorgen - aber wie? Lernen Sie die Möglichkeiten der Vorsorge kennen, denn 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. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie Informationsmaterial.

9307 Donnerstag, 21.01.2027, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt", entgeltfrei

Der „Letzte Hilfe Kurs“ – am Ende wissen, wie es geht

Reinhild Wode, Erika Sobek

Wie gut sind wir vorbereitet, wenn ein Leben zu Ende geht? Was können wir dann tun, was lässt sich im Voraus organisieren? Wie begleitet man einen Menschen am Lebensende und wo kann man sich Hilfe holen?

Antworten hierzu bietet der Letzte Hilfe Kurs an. Er vermittelt Basiswissen sowie praktische Fertigkeiten zur Palliativversorgung und zur Begleitung am Lebensende, besonders für Menschen ohne Vorkenntnisse.

Das Projekt „Letzte Hilfe“ ist ein Teil von Last Aid International - The Last AidMovement. Die Kosten für ein Handout sind im Kursentgelt enthalten.

9308 Mittwoch, 24.02.2027, 17.00-21.00 Uhr (5 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
12,50 Euro (ermäßigt: 9,70 Euro)

Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?

Ringo Grenz

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

9311 Dienstag, 02.02.2027, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)
„Alter Speisesaal“ im Mallinckrodthof
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kompetent durch den Versicherungsdschungel

Dietmar Jacobsmeyer

Lernen Sie auf lebendige Art und Weise, welches Wissen benötigt wird, um sich im Versicherungsdschungel zurecht zu finden. Viele Beispiele aus dem Alltag unterstützen Sie dabei, die eigene Lebenssituation und das eigene Risiko einzuschätzen, um daraufhin eine gute Entscheidung für oder gegen eine Versicherung treffen zu können. Zudem werden Sie in der Lage sein, bei Versicherungen mögliche Lücken aufzuspüren. Im Kurs betrachten Sie sowohl Sachversicherungen als auch Personenversicherungen.

Der Kursleiter und Versicherungsfachmann im Ruhestand gibt aus seiner langjährigen Erfahrung gerne Tipps und Anregungen.

9312 BEGINN: 11.02.2027, 3 x donnerstags, 18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
33,50 Euro (keine Ermäßigung)

Im Pflegefall gut informiert – Ein Angebot zur Orientierung

Daniela Neumann

Pflegebedürftigkeit kann uns alle treffen – sind Sie vorbereitet? Wie geht man mit dieser neuen und oft herausfordernden Lebenssituation um? In diesem rund 120-minütigen Kurs erhalten Sie kompakte und praxisnahe Informationen zu Unterstützungsangeboten, Pflegeleistungen und hilfreichen Alltagshelfern.

Erfahren Sie, wie Sie diese Herausforderungen erfolgreich bewältigen und sich gezielt auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vorbereiten können.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich frühzeitig und umfassend zum Thema Pflege informieren möchten. Die Dozentin ist Pflegeberaterin nach §7a SGB XI.

9313 Samstag, 10.04.2027, 10.00-12.00 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“, entgeltfrei

Menschen mit Demenz pflegen – Informationen, Hilfe und Tipps

Daniela Neumann

Der Umgang mit Menschen mit Demenz kann auf verschiedenen Ebenen sehr herausfordernd sein. Lernen Sie an zwei Tagen, was genau Demenz bedeutet, wie sich Demenz bemerkbar macht und welche typischen Verhaltensweisen auftreten können. Verstehen Sie, wie Betroffene ihren Zustand wahrnehmen und lernen Sie daraus, wie Sie ein gutes Zusammenleben gestalten können. Wenden Sie den Blick auch auf sich selbst als pflegende Person und erfahren Sie, welche Möglichkeiten der Entlastung und welche Unterstützungsangebote es gibt. Selbstverständlich werden auch rechtliche Aspekte angesprochen. Die Kursleitung ist anerkannte Pflegeberaterin nach § 7a SGB XI.

9314 BEGINN: 02.01.2027, 2 x samstags, 09.30-14.00 Uhr
(12 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“, entgeltfrei

Umwelt | Garten

Mit einfachen Schritten zum naturnahen Garten

Daniela Krause

Wie lässt sich der eigene Garten mit wenig Aufwand naturnäher gestalten und gleichzeitig zu einem wertvollen Lebensraum für Tiere und Pflanzen machen?

In diesem Impulsvortrag erhalten Sie praktische Anregungen und leicht umsetzbare Ideen für einen naturnahen Garten. Erfahren Sie, wie bereits kleine Veränderungen – von der Pflanzenauswahl über den Umgang mit Laub und Totholz bis hin zur Gestaltung von Blühflächen – einen großen Beitrag zur Artenvielfalt leisten können.

Der Vortrag richtet sich an Gartenbesitzerinnen und Gartenbesitzer, Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner sowie alle Interessierten, die ihren Garten nachhaltiger und lebendiger gestalten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Daniela Krause, Permakultur-Designerin von mach's grün zeigt praxisnahe Ideen für die individuelle Gestaltung eines naturnahen Gartens.

Gefördert durch: Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE

9316 Donnerstag, 01.10.2026, 18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
„Alter Speisesaal" am Mallinckrodthof, entgeltfrei

Mehrjähriges Gemüse – einmal pflanzen, immer wieder ernten!

Daniela Krause

Entdecken Sie, wie Sie mit robusten, mehrjährigen Gemüsesorten über Jahre hinweg Erträge ernten können – ohne ständiges Nachsäen.

Warum mehrjähriges Gemüse?

Weniger Pflege: Stauden und mehrjährige Gemüsearten kommen jedes Jahr wieder, sparen Zeit und Aufwand.

Naturnaher Garten: Tiefere Wurzelsysteme verbessern die Bodenstruktur, fördern die Bodengesundheit und unterstützen Nützlinge.

Klimarobust: Weniger Bodenbearbeitung bedeutet weniger Erosion und Wasserverlust.

Daniela Krause, Permakultur-Designerin von mach's grün, gibt eine Übersicht über die unterschiedlichen mehrjährigen essbaren Pflanzen und zeigt praxisnahe Ideen für die Integration und Gestaltung im naturnahen Garten.

Gefördert durch: Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE

9317 Donnerstag, 28.01.2027, 18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
„Alter Speisesaal" am Mallinckrodthof, entgeltfrei

Wildkräuterwanderung

Miriam Rebbe

Entdecken Sie gemeinsam mit einer ausgebildeten Kräuterfrau die heimischen Wildkräuter! Auf einem Rundweg lernen Sie saisonale Wild- und Heilkräuter mit ihren verschiedenen Erscheinungsformen sowie zu beachtende Verwechslungsmöglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie Sie diese Schätze der Natur am besten sammeln und wie sie in der Volksmedizin und in der Küche verwendet werden können.

Im Anschluss der Veranstaltung erhält jede*r Teilnehmende ein liebevolles, selbst gemachtes Präsent der saisonalen Wildkräuter in Form von z.B. Honig, Kräutersalzen, Ölen oder Salben.

9318 Samstag, 19.09.2026, 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

9319 Samstag, 17.04.2027, 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

9320 Samstag, 26.06.2027, 10.00-12.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wiesenapotheke – Heilpflanzen am Wegesrand

Miriam Rebbe

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

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

9321 Montag, 28.06.2027, 18.30-20.45 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
31,60 Euro (keine Ermäßigung)

Der Wald im Winter – Försterwanderung (in Zusammenarbeit mit Wald und Holz NRW)

Carsten Breder

Erleben Sie den Wald in seiner stillen Winterzeit bei einer geführten Wanderung mit einem erfahrenen Förster. Erfahren Sie, wie Pflanzen und Tiere die kalte Jahreszeit überstehen, entdecken Sie spannende Spuren in der Natur und lernen Sie Besonderheiten des Waldes kennen, die im Alltag oft verborgen bleiben. Der Förster weist auf interessante Auffälligkeiten hin und vermittelt Wissenswertes über den Wald als Lebensraum und seine Entwicklung. Eine informative Exkursion für Naturinteressierte jeden Alters.

9322 Samstag, 16.01.2027, 13.00-15.15 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Ausbildungswerkstatt für Forstwirt*innen (Gellinghausen), entgeltfrei

Renaturierungsmaßnahmen an der Alme nahe Hellenberg (in Zusammenarbeit mit dem WOL – Wasserverband Obere Lippe)

Johannes Schäfers

Renaturierungen sind ein wichtiger Bestandteil zur Förderung und zum Erhalt und heimischen Tier und Pflanzenwelt. Zudem liefern sie einen entscheidenden Beitrag in Zeiten des Klimawandels

durch Stärkung der Resilienzen im Bezug auf Extremereignisse wie Dürre, Hitze oder Starkniederschläge. Im Bereich der Renaturierung der Alme am Hellenberg in Borchen wurde der zuvor stark veränderter Flussabschnitt naturnah umgestaltet. Ziel war es, der Alme wieder mehr Raum zu geben, ihre natürliche Dynamik zurückzuerlangen und vielfältige Lebensräume zu schaffen.

Im Zuge der Exkursion erfahren Sie die Hintergründe der im Dezember 2024 fertiggestellten Maßnahme und wie sich das Gebiet in der Zwischenzeit entwickelt hat. Es wird empfohlen Gummistiefel mitzubringen.

9323 Mittwoch, 21.04.2027, 17.00-18.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Holzbrücke über die Alme nahe Hellenberg,
entgeltfrei

Geheimnisvoller Nonnenbusch – Naturkundlich-historische Wanderung

Herbert Franz Gruber

Als Besitztum des ehemaligen Zisterzienserinnen-Klosters an der Gaukirche gehört der Nonnenbusch mit seinen Pilger- und Kreuzwegen zu den ältesten Forstorten im Paderborner Land. Die Existenz dieses Waldes ist seit dem frühen 13. Jahrhundert historisch belegt. Während einer geführten Wanderung erläutert der Forstbotaniker Herbert Gruber die bis heute sichtbaren Zusammenhänge zwischen der Natur im Nonnenbusch und dessen Kulturgeschichte. Auch historische Waldbewirtschaftungsformen wie Streunutzung und Waldweide werden erklärt und mit der heutigen, nachhaltigen Forstwirtschaft verglichen.

9324 Sonntag, 01.11.2026, 13.30-15.45 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Parkplatz Kirchborchener Str./Kapellenweg
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

Gartenfit in den Winter – Gehölzschnitt und Winterschutz für Pflanzen

Herbert Franz Gruber

Viele Obst- und Ziergehölze können vor dem Winter zurückgeschnitten werden. Auch Stauden, Ziergräser und Halbsträucher, wie Lavendel freuen sich über die helfende Hand der Gärtnerin oder des Gärtners, um Frost und Schneetage schadlos zu überstehen. Es wird gelehrt, welche Pflanzen in unseren Breiten abgedeckt werden müssen oder sogar nur im Gewächshaus oder im Wintergarten überwintern können. Schließlich werden die Gehölze benannt, die man besser erst im Frühjahr schneiden sollte. Nach einer umfassenden, theoretischen Einführung wird der Gehölzschnitt in einem Garten praktisch geübt.

9325 Freitag, 16.10.2026, 19.00-20.30 Uhr
Samstag, 17.10.2026, 13.30-15.30 Uhr (5 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten (in Zusammenarbeit mit der vhs Essen)

Thomas Oberländer

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt und wir weniger gießen müssen? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat.

Der Online-Kurs beginnt und endet mit einer Live-Videokonferenz. Dazwischen lernen Sie acht Wochen flexibel im eigenen Tempo über die Lernplattform Moodle. Fragen werden online beantwortet, und erste Ideen können direkt im eigenen Garten ausprobiert werden.

1215 Mittwoch, 07.10.2026 (Auftakt), und Mittwoch, 02.12.2026 (Abschluss), jeweils 19.00-20.30 Uhr, dazwischen sechs Selbstlernmodule mit individuell wählbaren Terminen (16 UStd.), Online-Veranstaltung
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Immobilien | Sanierung

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Dämmung richtig planen – vom Keller bis zum Dach

Was kann ich tun, um mein Haus auf kommende Anforderungen einzustellen und die Kosten im Griff zu behalten? Diese Frage stellen sich viele Menschen angesichts perspektivisch steigender Energiepreise und der Notwendigkeit Gebäude an die Klimaveränderung anzupassen. Schwerpunkt des Vortrags von Energieberater Michael Berger sind nachträgliche Dämmmaßnahmen verschiedener Bauteile, von der Keller- bis zur obersten Geschossdecke, über das Dach und die Außenfassade, aber auch die Innendämmung sowie das Thema Fördermittel.

9326 Dienstag, 12.01.2027, 18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
Mallinckrodthof, entgeltfrei

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Sommer-Temperaturen über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche

Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer*innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Vortrag erklärt.

9327 Dienstag, 23.02.2027, 18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
Mallinckrodthof, entgeltfrei

IT | Beruf

Digitale Selbstverteidigung
Grundlagen für den sicheren digitalen Alltag

Michael Sundermeyer

Digitale Geräte und Internetdienste gehören längst zum Alltag – doch viele Menschen fühlen sich unsicher, wenn es um den Schutz ihrer Daten und Geräte geht. In diesem kompakten Einführungskurs lernen Sie auf verständliche und praxisnahe Weise die wichtigsten Grundlagen der digitalen Selbstverteidigung kennen. Wie erkenne ich Phishing-Mails und betrügerische Nachrichten? Was macht ein gutes Passwort aus – und wie behalte ich den Überblick? Welche einfachen Maßnahmen verbessern meine digitale Sicherheit sofort? Was sollte ich tun, wenn ich den Verdacht habe, Opfer eines Angriffs zu sein? Der Dozent ist Informationssicherheitsbeauftragter einer Hochschule und bringt langjährige theoretische und praktische Erfahrung aus dem Feld der digitalen Selbstverteidigung mit.

9330 Montag, 12.10.2026, 18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
13,00 Euro (keine Ermäßigung)

Smartphone und Tablet:
Wie bediene ich mein Android-Gerät?

Burkhard Pöhler

Sie haben ein Smartphone oder ein Tablet mit einem Android-Betriebssystem und fühlen sich im Umgang damit ein wenig hilflos? Weil Ihnen die Erfahrung fehlt, stellen Sie sich vielleicht Fragen wie: Wie kann ich mit meinem Gerät ins Internet gehen? Wie verbinde ich mein E-Mailkonto mit dem Smartphone oder Tablet? Was ist eine Cloud oder wo finde ich meine Fotos und Dateien wieder? Wie bekomme ich Apps auf mein Gerät?

Damit sind Sie nicht allein: Sie erlernen in diesem Kurs wichtige Grundlagen zum Umgang mit der Technik und bekommen hilfreiche Tipps, wie Sie im Alltag die Vorteile der mobilen Endgeräte nutzen können. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen. Bitte bringen Sie Ihr Android-Gerät mit.

9332 BEGINN: 13.01.2027, 4 x mittwochs, 18.30-20.30 Uhr (11 UStd.)
Schule an der Altenau
48,20 Euro (keine Ermäßigung)

Komoot – Touren planen und sicher navigieren

Burkhard Pöhler

Lernen Sie die wichtigsten Funktionen der Komoot-App kennen. Sie erfahren, wie sie passende Wander-, Rad- und Laufrouten finden und eigene Touren am Rechner oder Smartphone planen können. Es wird erläutert, wie die Navigation funktioniert, Routen aufgezeichnet sowie mit anderen geteilt werden können. Sie erhalten Tipps, was bei der Nutzung zu beachten ist und welche Inhalte kostenpflichtig sind. Ziel ist es, die App sicher und selbständig für die Planung und Durchführung von Freizeitaktivitäten in der Natur zu nutzen.

9333 Mittwoch, 07.10.2026, 19.00-21.30 Uhr (3 UStd.)
Schule an der Altenau
10,10 Euro (keine Ermäßigung)

Argumentieren mit Erfolg – Rhetorik für Alltag, Beruf und Engagement

Sabine Gemke

Wer andere für eine Idee gewinnen, Veränderungen anstoßen oder die eigene Position überzeugend vertreten möchte, braucht gute kommunikative und rhetorische Fähigkeiten. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, Botschaften klar und verständlich zu formulieren, überzeugend zu argumentieren und auch in herausfordernden Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

Inhalte des Seminars sind u.a.: Grundlagen der Kommunikation, Umgang mit Lampenfieber und Kritik, verständliche und überzeugende Argumentationstechniken, Aufbau positiver Beziehungen, Vorbereitung, Aufbau und Struktur von Gesprächen

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

9334 Freitag, 29.01.2027, 17.00-20.00 Uhr
Samstag, 30.01.2027, 10.00-17.00 Uhr (12 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
48,80 Euro (keine Ermäßigung)

Fremdsprachen

Englisch am Vormittag – Fortgeschrittene (A2/B1)

Hans-Georg Fredersdorf

Die englische Sprache ist weitverbreitet die Basis, um in der heutigen Zeit miteinander sprechen zu können, sei es im Kontakt zu ausländischen Nachbarn, im Beruf oder auf Reisen. Die Teilnehmenden dieses Kurses verfügen über genügend Sprachkenntnisse, um sich über vertraute Dinge aus Arbeit, Freizeit, eigene Interessengebiete usw. in englischer Sprache zu verständigen. Wer also seine Englischkenntnisse in einer angenehmen Lernatmo-

sphäre auffrischen und mehr Sicherheit im Gebrauch gewinnen möchte, ist in diesem Kurs bestens aufgehoben.

Es wird regelmäßig lehrbuchunabhängiges Material eingesetzt. Grammatische Übungen werden in wechselnden Übungsformen eingebracht. Bei genügender Nachfrage wird der Kurs fortgesetzt.

9336 BEGINN: 22.09.2026, 8 x dienstags,
10.00-11.30 Uhr (16 UStd.)
Kleiner Sitzungsraum im Rathaus
45,20 Euro (keine Ermäßigung)

Italienisch Grundkurs (A1)

Anna-Maria Petralia-Völker

Lernen Sie von einer engagierten Muttersprachlerin Schritt für Schritt die italienische Sprache kennen! Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen und Rollenspiele vermittelt sie Ihnen erste Grundkenntnisse, ergänzt durch landeskundliche Inhalte. Sie trainieren in einer kleinen Kursgruppe erste Redewendungen zur einfachen Verständigung in privater oder beruflicher Umgebung und auf Reisen und erfahren, wie Sie Kontakt aufnehmen, andere begrüßen, sich vorstellen oder nach dem Weg fragen können. So können Sie schon bald einfache Gespräche auf Italienisch führen.

9337 BEGINN: 24.09.2026, 10 x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
Schule an der Altenau, 74,50 Euro (ermäßigt: 54,50 Euro)

9338 BEGINN: 14.01.2027, 15 x donnerstags,
18.00-19.30 Uhr (30 UStd.)
Schule an der Altenau, 109,50 Euro (ermäßigt: 79,50 Euro)

Eltern | Familie | Kinder

Erste Hilfe am Kind (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Manuela Jeffrey

Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern, Babysitter, Großeltern und alle, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben. Sie lernen in diesem Kurs, Gefahrenquellen zu erkennen (Prävention) und erfahren, wie Sie bei typischen Kindernotfällen schnell

und richtig handeln können. Da sich durch das Wachstum der Kinderkörper stetig verändert, werden auch die Besonderheiten bei der Basismaßnahme Herz-Lungen-Wiederbelebung behandelt.

9340 Dienstag, 03.11.2026, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Löwenstark – Das Selbstbehauptungstraining für Vorschulkinder (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Dominique Thielemann

„Löwenstark“ stärkt Kinder spielerisch in ihrer Resilienz: Sie lernen, wie sie mit Beleidigungen, Provokationen, Mobbing und Grenzüberschreitungen sicher umgehen. Durch das sogenannte Löwen-Mindset entwickeln sie innere Stärke, Selbstvertrauen und einen klaren Blick für das Gute. Löwenstark ermöglicht den Kindern durch die eigene Haltung mit jeder Herausforderung umzugehen und dadurch den Glauben an sich selbst noch mehr zu stärken. Kinder dabei zu fördern, auf sich selbst zu hören, ist nur einer der wichtigen Punkte des Trainings.

Die Kinder nehmen ohne die Eltern am Kurs teil.

9341 **für Vorschulkinder**
Samstag, 14.11.2026, 09.30-11.30 Uhr
Sonntag, 15.11.2026, 09.30-11.30 Uhr (5 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

9342 **für Grundschulkinder**
Samstag, 14.11.2026, 12.00-14.00 Uhr
Sonntag, 15.11.2026, 12.00-14.00 Uhr (5 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

Löwenstark – Das Eltern-Kind-Training für ein starkes Selbstbewusstsein (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Dominique Thielemann

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

9343 Samstag, 20.02.2027, 10.00-12.00 Uhr
Sonntag, 21.02.2027, 10.00-12.00 Uhr (5 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
75,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hund und Kind - ein starkes Team! (für Grundschulkinder) (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Susanne Tingelhoff

Hunde sprechen eine andere Sprache als Menschen. Was wir lustig finden, mag ein Hund oft nicht und dann knurrt und bellt er.

An diesem Tag lernen die Kinder Phibie oder Seppel kennen. Die beiden gehören einer seltenen Rasse an: Sie sind Barbets und haben ein lockiges, weiches, braunes Fell, das nicht haart (Allergikerhund). Als ausgebildete Therapiehunde helfen sie dabei, Kindern die zwölf goldenen Regeln im Umgang mit einem Hund beizubringen.

Themen aus dem Bereich Hundesprache und -ernährung werden spielerisch vermittelt. Die Kinder üben, wie sie sich einem Hund richtig nähern und was im Ernstfall zu tun ist. In Fragerunden, mit lustigen Rätseln und altersgerechten Arbeitsblättern erfahren sie Interessantes über den besten Freund des Menschen.

9344 Samstag, 23.01.2027, 14.30-16.00 Uhr (2 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
11,00 Euro (keine Ermäßigung)

Inseln der Ruhe im Alltag mit Kindern - Heute haben wir Zeit für uns (für Kinder ab 5 Jahre mit einem Erwachsenen)

Irene Urich

An diesem Tag stehen Freude, Leichtigkeit und Entspannung im Mittelpunkt. Gemeinsam mit Ihrem Kind erleben Sie Achtsamkeitsübungen, achtsame Klänge, Atemtechniken und entspannende Düfte.

Kinder lassen sich schon in jungen Jahren für Achtsamkeit und Entspannung begeistern. Mit Neugier und Offenheit entdecken sie spielerisch neue Erfahrungen. Sie lernen gemeinsam einfache Entspannungsübungen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen – kleine „Inseln der Ruhe“ für zwischendurch.

Die Übungen fördern bei Ihnen und Ihrem Kind nicht nur Entspannung, sondern auch Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit – für mehr Ausgeglichenheit im Alltag.

9345 Sonntag, 15.11.2026, 10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

9346 Sonntag, 25.04.2027, 10.00-11.30 Uhr (2 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Was ist los im Hühnerstall? – Kreatives Gestalten mit Ton für Väter und Kinder (4+) (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Barbara Leiße

Gemeinsam mit Ton, Fantasie und jeder Menge Spaß gestalten Väter und ihre Kinder ihre eigene kleine Hühnerwelt. Während die Kinder Hennen, Eier und Nester formen, entstehen bei den Vätern stolze Hähne. Anschließend werden alle Werke in einem selbst gebauten Hühnerstall zusammengeführt. Zum Abschluss sorgt eine humorvolle Lesung aus der „Hahn-Grete“-Reihe für einen stimmungsvollen Ausklang. So entstehen kreative Erinnerungen, die jedes Team mit nach Hause nimmt.

9347 Samstag, 19.12.2026, 11.00-13.15 Uhr (3 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kleine Pause, große Wirkung – Entspannung für Grundschulkinder (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Nicole Cedro

Manchmal ist einfach ganz schön viel los. In diesem Kurs dürfen Grundschulkinder für 45 Minuten den Alltag hinter sich lassen und zur Ruhe kommen. Mit Fantasie- und Traumreisen, spielerischen Atemübungen, Muskelentspannung und kleinen Achtsamkeitsübungen entdecken sie verschiedene Wege zum Entspannen. Ohne Leistungsdruck und ohne „richtig“ oder „falsch“ lernen die Kinder, ihren Körper bewusster wahrzunehmen und neue Energie für den Alltag zu sammeln.

9348 BEGINN: 02.11.2026, 5 x montags, 16.45-17.30 Uhr (5 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Burger-Time! Kochen für junge Genießer*innen (14+)

Nicole Cedro

Burger selbst machen statt bestellen! Jugendliche ab 14 Jahren stellen leckere vegetarische Burger mit passenden Beilagen frisch her. Dabei lernen sie wichtige Grundlagen wie den sicheren Um-

gang mit Küchenutensilien, Schneidetechniken, Würzen und das kreative Kombinieren von Zutaten. Ganz nebenbei gibt es Tipps zu Hygiene, Lebensmitteln und nachhaltigem Kochen. So entstehen köstliche Burger – und jede Menge Lust aufs Selberkochen.

9349 Donnerstag, 18.03.2027, 17.00-19.00 Uhr (3 UStd.)
Schule an der Altenau, 16,60 Euro (keine Ermäßigung)

Gesundheit | Entspannung | Sport

Mit Zauberdüften durch die kalte Jahreszeit

Irene Urich

Entdecken Sie die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten ätherischer Öle zur natürlichen Unterstützung bei alltäglichen Beschwerden wie Erkältung, Husten oder Schnupfen. Der Kurs vermittelt Grundlagen zu Wirkungsweise, sicherer Anwendung und Dosierung sowie praktische Tipps für den Familienalltag. So lernen Sie, wie Sie die Kraft der Natur verantwortungsvoll und gezielt einsetzen können.

9350 Donnerstag, 21.01.2027, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Magie der Düfte – Kreieren Sie ein persönliches Parfüm aus ätherischen Ölen

Irene Urich

Entdecken Sie die Kunst der natürlichen Parfümherstellung und kreieren Sie Ihren ganz persönlichen Duft aus ätherischen Ölen. Sie lernen die Grundlagen der Parfümherstellung und die unterschiedlichen Eigenschaften ätherischer Öle kennen. In praktischen Übungen erfahren Sie mehr über das harmonische Zusammenspiel von Kopf-, Herz- und Basisnoten und entwickeln Ihre eigene Duftkomposition. Tipps zu Anwendung und Aufbewahrung – ganz ohne synthetische Zusätze gibt es auch.

9351 Donnerstag, 08.04.2027, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

Waldbaden – Balsam für Körper und Seele

Irene Urich

Der japanische Begriff für Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet übersetzt: den Wald achtsam mit allen Sinnen wahrnehmen und in seine Stille und Unberührtheit eintauchen. In Japan wird dieses Training bereits seit den 80er Jahren als Gesundheitsvorsorge eingesetzt. Beim Wald-

baden praktizieren Sie unterschiedliche Entspannungsübungen (Achtsamkeits- , Atem- und Stilleübungen, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen), die Sie problemlos in Ihren Alltag einbauen können, um ruhiger, gelassener und glücklicher zu werden. Die sympathische und parasympathische Nervenaktivität wird beim Eintauchen in die Waldatmosphäre ausgeglichen. Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol sowie die Pulsfrequenz und der Blutdruck sinken und das Immunsystem wird gestärkt. Durch die frische Waldluft, die Farben und die Stille des Waldes können sich Anspannungen, negative Gedanken und Sorgen auflösen. Der Wald wird so zu einem Erholungsraum, der Ihnen auch in Zukunft Ruhe vermittelt und zum Stressabbau beiträgt.

9352 Sonntag, 06.06.2027, 14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)
Treffpunkt: Kapelle „Zur Hilligen Seele“
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga auf dem Stuhl

Irene Urich

Diese Yoga-Form bietet Bewegung und Entspannung auch für Ältere und für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Die Yoga-Übungen werden überwiegend auf einem Stuhl sitzend ausgeführt, ergänzt durch Übungen im Stehen und 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.

9353 BEGINN: 26.10.2026, 4 x montags,
14.30-16.00 Uhr (8 UStd.)
Yoga in Borchen, 42,00 Euro (keine Ermäßigung)

9354 BEGINN: 11.01.2027, 4 x montags,
14.30-16.00 Uhr (8 UStd.)
Yoga in Borchen, 42,00 Euro (keine Ermäßigung)

9355 BEGINN: 07.06.2027, 4 x montags,
14.30-16.00 Uhr (8 UStd.)
Yoga in Borchen, 42,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga für Anfänger*innen und sanfte Mittelstufe

Natalia Menschow

Lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga, yogische Atemtechniken (Pranayama) und Yin Yoga kennen. Sie werden tiefer in das Yoga eintauchen und die Asanas erweitern. Außerdem stehen Locke-

rung, Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates im Fokus, denn bei einseitigen Tätigkeiten kommt es häufig zu Verspannungen in diesem Bereich. Durch individuelle Tipps und Hilfestellungen erreichen Sie den bestmöglichen Effekt beim Üben. Bei akuten Rückenbeschwerden wird von einer Teilnahme abgeraten.

9356 BEGINN: 29.09.2026, 9x dienstags
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
66,80 Euro (keine Ermäßigung)

9357 BEGINN: 12.01.2027, 10 x dienstags,
18.00-19.30 Uhr (20 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
74,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entspannungstraining – Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Mathias Kröning

Bei der progressiven Muskelrelaxation werden einzelne Muskelgruppen gezielt und bewusst angespannt und anschließend wieder gelockert. Stress, innere Unruhe oder Angst führen häufig zu unbewusster Muskelanspannung und körperlicher Verkrampfung. Die Übungen helfen dabei, diese Zusammenhänge wahrzunehmen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

Durch das bewusste An- und Entspannen der Muskulatur kann bei entsprechender Übung ein Zustand tiefer körperlicher und mentaler Entspannung erreicht werden. Ergänzt werden die Entspannungsübungen durch geführte Meditationen und Fantasiereisen, die den Entspannungsprozess zusätzlich unterstützen.

9359 BEGINN: 05.11.2026, 5 x donnerstags,
08.45-09.45 Uhr (7 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
27,20 Euro (ermäßigt: 20,20 Euro)

Feldenkrais – Lernen durch Bewegung (in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Laurentius)

Reiner Franzke

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die eigene Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Unter Anleitung von Bewegungssequenzen erforschen Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten. So kommen Sie eventuellen ungünstigen Belastungen auf die Schliche und schulen Ihr Körperbewusstsein. Sie üben gesunde und effiziente Bewegungsabläufe ein, die positiv auf Gehirn und Persönlichkeit wirken und Sie Ihren Alltag mit seinen unterschiedlichen Herausforderungen leichter und bewusster gestalten lassen.

9360 BEGINN: 21.09.2026, 10 x montags,
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)
Familienzentrum St. Laurentius in Nordborchen
63,10 Euro (keine Ermäßigung)

Faszien-Training für das Bindegewebe

Cornelia Künkler

Das weiße Geflecht der Faszien umhüllt wie ein riesiges Spinnennetz alles im Körper. Während Faszien früher nur als „Verpackungsmaterial“ angesehen wurden, weiß man heute, dass ihre Funktionen weitaus vielfältiger sind. Bewegungsmangel, Überlastung oder einseitige Bewegung sind Gift für die Faszien. Um straff statt schlaff zu werden, ist es nicht nur wichtig, dass man sich bewegt, sondern vor allem wie. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Bindegewebe mit und ohne Faszienrollen trainieren können.

9361 BEGINN: 21.09.2026, 8 x montags,
08.30-09.30 Uhr (12 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
35,00 Euro (ermäßigt: 24,00 Euro)

9362 BEGINN: 11.01.2027, 13 x montags,
08.30-09.30 Uhr (17 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
53,00 Euro (ermäßigt: 36,00 Euro)

Fit im Alltag – Energie tanken, Muskeln aufbauen und Rücken stärken

Heike Dennin

Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, baut Stress ab und stärkt die Muskeln. Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und verbessern die Kondition - ein Angebot für alle Altersgruppen, ergänzt mit einem stärkenden Programm für das komplette Haltungssystem (Rücken, Bauch, Schultern etc.). Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Kommen Sie ins Schwitzen und verbessern Sie zudem Ihre Körperwahrnehmung - ideal auch für Einsteiger*innen.

9363 BEGINN: 21.09.2026, 9 x montags,
18.00-19.00 Uhr (12 UStd.)
Schule an der Altenau, 40,40 Euro (ermäßigt: 28,40 Euro)

9364 BEGINN: 21.09.2026, 9 x montags,
19.00-20.00 Uhr (12 UStd.)
Schule an der Altenau, 40,40 Euro (ermäßigt: 28,40 Euro)

9365 BEGINN: 11.01.2027, 17 x montags,
18.00-19.00 Uhr (23 UStd.)
Schule an der Altenau, 75,60 Euro (ermäßigt: 52,60 Euro)

9366 BEGINN: 11.01.2027, 17 x montags,
19.00-20.00 Uhr (23 UStd.)
Schule an der Altenau, 75,60 Euro (ermäßigt: 52,60 Euro)

Ganzkörperworkout – abwechslungsreich bewegen

Milena Denzler

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Kräftigung, Beweglichkeit und Kondition fördert – ganz ohne Geräte. Mal dynamisch, mal sanft, so wird der gesamte Körper aktiviert und gleichzeitig entspannt. Ideal für alle, die ein flexibles, effektives Workout mögen.

9367 BEGINN: 07.10.2026, 8 x mittwochs,
16.00-17.00 Uhr (11 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
36,10 Euro (keine Ermäßigung)

9367A BEGINN: 13.01.2027, 10 x mittwochs,
16.00-17.00 Uhr (13 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
42,30 Euro (keine Ermäßigung)

Kraftvoll in Balance

Milena Denzler

Ein moderates Training für den ganzen Körper, das besonders die tiefen, stabilisierenden Muskeln anspricht. Durch sanfte, gezielte Übungen wird die Körpermitte gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Bewusstsein für die eigene Körperhaltung geschärft. Ideal für alle, die kräftigen möchten, ohne den Körper zu überlasten.

9368 BEGINN: 07.10.2026, 8 x mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (11 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
36,10 Euro (keine Ermäßigung)

9368A BEGINN: 13.01.2027, 10 x mittwochs,
17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
42,30 Euro (keine Ermäßigung)

Lauftraining und Kraft für deine Grundfitness

Milena Denzler

Dieser abwechslungsreiche Outdoor-Kurs kombiniert effektives Lauftraining mit funktionellen Kraft- und Power-Elementen. Inspiriert von HIIT-Methoden, wechseln sich lockere Laufeinheiten, schnelle Laufintervalle, dynamische Übungen und intensive Belastungsphasen ab. Dabei verbessern wir gezielt Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Stabilität - für eine starke Grundfitness und mehr Energie im Alltag. Das Training ist gesundheitsorientiert, vielseitig und motivierend gestaltet. Grundfitness wichtig!

9369 BEGINN: 03.05.2027, 8 x montags,
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)
Treffpunkt: Outdoorarena Borchen
51,60 Euro (keine Ermäßigung)

Ernährungswissen trifft Kochkultur

Allgemeine Information zu den vhs-Kochkursen:

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

Herbstzeit – Apfelzeit

Lucie Rams

„An apple a day keeps the doctor away.“ Die Herbstzeit ist die ideale Zeit für gesunde und leckere Apfelgerichte. Als echtes Allroundtalent schmeckt er sowohl in süßen als auch pikanten Speisen. Eine Auswahl davon stellen die Teilnehmenden in diesem Kochkurs in entspannter Atmosphäre her.

9370 Donnerstag, 08.10.2026, 18.00-21.30 Uhr (5 UStd.)
Schule an der Altenau, 26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kartoffeln & Wintergemüse – regional, vielseitig, lecker

Lucie Rams

Kartoffeln und Wintergemüse sind echte Alleskönner in der Küche. Entdecken Sie, wie aus saisonalen Zutaten wie Kartoffeln, Möhren oder Kohl & Co. abwechslungsreiche und schmackhafte Gerichte entstehen. Ein genussvoller Abend für alle, die saisonal und nachhaltig kochen möchten.

9371 Donnerstag, 15.10.2026, 18.00-21.30 Uhr (5 UStd.)
Schule an der Altenau, 26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Darm & Abwehr stärken – Gesunde Küche mit Ballaststoffen

Katharina Heppe

Ballaststoffe sind unverzichtbar für eine gesunde Verdauung, ein starkes Immunsystem und langanhaltende Sättigung. Der Kurs vermittelt in Theorie und Praxis, welche Lebensmittel besonders

reich an Ballaststoffen sind und wie sie sich alltagstauglich und lecker in den Speiseplan integrieren lassen. Gemeinsam entstehen viele abwechslungsreiche, pflanzenbetonte Gerichte.

9372 Donnerstag, 19.11.2026, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Genussvoll gegen Entzündungen – Kochen für mehr Wohlbefinden

Katharina Heppe

Bei vielen Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma oder Diabetes sind entzündliche Prozesse beteiligt. Die Ernährung ist ein entscheidender Einflussfaktor: ein Übermaß an Kohlenhydraten, Zucker und Fleisch und ein Mangel von entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffen.

Ein kurzer Vortrag führt Sie in die Grundlagen der antientzündlichen Ernährung ein. Anschließend wird die Theorie in der Küche praktisch und genussvoll umgesetzt.

9373 Donnerstag, 11.03.2027, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 28,00 Euro (keine Ermäßigung)

Plantbased – Kochen ohne Fleisch mit vollem Genuss

Katharina Heppe

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, den Verzehr von Fleisch und Wurst auf 300 g pro Woche zu begrenzen. Doch was kommt stattdessen aufs Brot oder auf den Teller? Schmecken Alternativen wie Tofu überhaupt – und warum ist weniger Fleisch sinnvoll? In diesem Kurs erhalten Sie Antworten und entdecken leckere pflanzliche Alternativen für Ihren Alltag.

9374 Donnerstag, 17.06.2027, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 28,00 Euro (keine Ermäßigung)

La Cucina del Sud – regionaler italienischer Kochkurs

Sabrina Di Matteo, Francesco Battaglia

Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Reise in den Süden. Lernen Sie die schnelle und unkomplizierte Küche Italiens kennen. Sie kochen ein traditionelles Menü aus Antipasti, Hauptgang und Dessert.

9376 Dienstag, 16.02.2027, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 38,00 Euro (keine Ermäßigung)

9377 Dienstag, 23.02.2027, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Schule an der Altenau, 38,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mexikanisch kochen III

Olga Yáñez de Bannenberg

In der mexikanischen Küche verschmelzen indigene Traditionen mit spanischen Einflüssen zu einer vielfältigen und aromatischen Esskultur. Typische Zutaten wie Maismehl, Chilis und Bohnen bilden die Grundlage vieler Gerichte. Bei der Zubereitung lernen Sie neue Techniken, Tipps und Kniffe kennen, die Ihr kulinarisches Repertoi-

re bereichern. Authentisch mexikanische Speisen sind nicht nur geschmackvoll, sondern auch gesund, denn sie sind reich an Vitaminen und in der Regel fettarm.

9378 Donnerstag, 14.01.2027, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.) Schule an der Altenau, 26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Tapas II

Olga Yáñez de Bannenberg

Tapas, die leckeren spanischen Vorspeisen, sind mehr als nur Appetithappen. Schon der Anblick lässt das Wasser im Mund zusammenlaufen. Mit ihnen wird ein Essen zu einem geselligen Vergnügen. Wie Sie die vielfältigen Kleinigkeiten selbst zubereiten, damit Ihre Gäste überraschen und den Urlaub nach Hause holen können – das lernen Sie in diesem Kurs. ¡Buen provecho!

9379 Donnerstag, 28.01.2027, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.) Schule an der Altenau, 26,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mediterrane Feierabendküche – Schnell, aromatisch und alltagstauglich

Julia Lakirdakis-Stefanou

Mediterrane Küche muss nicht aufwendig sein. Die Teilnehmenden bereiten typische Gerichte zu, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Im Mittelpunkt stehen frische Zutaten, Olivenöl, Kräuter, Ofengerichte, Salate, selbst gebackenes Brot und ein mediterranes Dessert.

9380 Donnerstag, 12.11.2026, 18.00-21.30 Uhr (5 UStd.) Schule an der Altenau, 39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mezé – Viele kleine Gerichte statt eines großen Menüs

Julia Lakirdakis-Stefanou

Die griechische Küche lebt von ihren Mezé – vielen kleinen Gerichten, die gemeinsam auf den Tisch kommen und geteilt werden. In diesem Kurs bereiten die Teilnehmenden eine Auswahl klassischer kalter und warmer Mezé zu. Von cremigen Dips über Gemüsegerichte bis hin zu herzhaften Spezialitäten entsteht ein abwechslungsreiches Buffet, das die Vielfalt der griechischen Küche widerspiegelt.

9381 Donnerstag, 04.03.2027, 18.00-21.30 Uhr (5 UStd.) Schule an der Altenau, 39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sommerabend in Griechenland – Leichte Gerichte für warme Tage

Julia Lakirdakis-Stefanou

Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, kommt die griechische Sommerküche auf den Tisch. Sie bereiten leichte und aromatische Gerichte zu, wie sie an einem Sommerabend in Griechenland serviert werden. Frisches Gemüse, Kräuter, Olivenöl, Garnelen und traditionelle Rezepte sorgen für ein mediterranes Urlaubsgefühl.

9382 Donnerstag, 10.06.2027, 18.00-21.30 Uhr (5 UStd.)
Schule an der Altenau, 39,00 Euro (keine Ermäßigung)

Getränkekunde

Flüssiges Gold – Olivenöltasting & Genusswissen

Julia Lakirdakis-Stefanou

Was macht ein gutes Olivenöl wirklich aus? Hier lernen Sie, worauf es ankommt – nicht nur auf dem Etikett, sondern vor allem im Geschmack. Julia Lakirdakis-Stefanou, Olivenölerzeugerin und zertifizierte Olivenöl-Sommelière, führt Sie durch die sensorische Analyse von Olivenöl: Wie riecht und schmeckt ein hochwertiges Öl? Sie erfahren, wie sich Fruchtigkeit, Bitterkeit und Schärfe zeigen – und woran man typische Fehler erkennt. Neben der geführten Verkostung verschiedener Öle gibt es je kleine geschmackliche Ergänzungen. Abgerundet wird der Kurs durch Tipps zur Lagerung und zum Einsatz in der Alltagsküche.

9383 Mittwoch, 14.04.2027, 18.30-21.00 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
32,00 Euro (keine Ermäßigung)

Europäische Whiskys entdecken und genießen

Matthias Hannmann

Schottland und Irland haben zwar die längste Whiskytradition, aber auch in anderen Ländern Europas wird Whisky gebrannt. Wenig andere Spirituosen üben auf ihre Liebhaber*innen eine vergleichbare Faszination aus wie Whisky! Torfig oder rauchig?

Bourbon oder Scotch? Dem Facettenreichtum sind keine Grenzen gesetzt! Der Kurs entführt Interessierte in die verschiedenen Whisky-Destillerien Europas und vermittelt Informationen zu den einzelnen Whiskey-Sorten, zur Geschichte und zum Herstellungsverfahren. Dabei kommen besondere Geschmackserlebnisse ebenfalls nicht zu kurz und die Teilnehmenden können ihre Leidenschaft für dieses besondere Getreidedestillat entdecken.

9384 Freitag, 23.10.2026,
20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum
„Jung trifft Alt“
33,80 Euro
(keine Ermäßigung)

Die Whiskys der Inseln und der schottischen Westküste genießen

Matthias Hannmann

Schottland ist ohne seine Whiskytradition kaum vorstellbar. Nachweislich wird dieses Getränk dort bereits seit 1494 gebrannt. - zunächst nur zum medizinischen Einsatz, das änderte sich jedoch schnell. Der Siegeszug des Whiskys machte ihn zum Nationalgetränk der Schotten, Schottland verfügt über den größten Anteil an Destillerien weltweit. Nur wenige andere Spirituosen üben auf ihre Liebhaber*innen eine vergleichbare Faszination aus. Torfig oder rauchig? Bourbon oder Scotch? Aus den Highlands oder von der Isle of Skye? Dem Facettenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Im Vordergrund stehen bei diesem Tasting die immer beliebter werdenden rauchig-torfigen Whiskys. Genießen Sie einen Abend voller Geschmackserlebnisse und entdecken Sie Ihre Leidenschaft für dieses besondere Destillat. Sie erhalten Einblicke in die geografisch bedingten Besonderheiten der Inseln und der schottischen Westküste und erfahren Wissenswertes zu den einzelnen Whisky-Sorten, zur ihrer Geschichte und zum Herstellungsverfahren.

Die Getränkekosten sind im Entgelt enthalten. Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung.

9385 Freitag, 15.01.2027, 20.00-22.15 Uhr (3 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
33,80 Euro (keine Ermäßigung)

Kosmetik | Beauty

Make-up für besondere Anlässe

Melissa Kasapbicer

Sie möchten sich für festliche Anlässe, Feiern oder besondere Abende perfekt in Szene setzen? Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie sich selbst ein elegantes Abend- oder Gala-Make-up schminken. Gemeinsam erarbeiten wir einen ausdrucksstarken Glamour-Look mit intensiven Augen, einem makellosen Teint und perfekt abgestimmten Farben. Sie erhalten praktische Tipps zu Technik, Produkten und Haltbarkeit – ideal für lange Nächte und unvergessliche Momente.

9387 Mittwoch, 18.11.2026, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
„Alter Speisesaal“ im Mallinckrodthof
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Schnelles Make-up für jeden Tag

Melissa Kasapbicer

Oft muss es morgens schnell gehen, und dann kommt es besonders darauf an, dass jeder Handgriff sitzt. Die Dozentin, Make-up Artist und Visagistin, zeigt Ihnen, wie Sie in wenigen Minuten zu einem professionellen und typgerechten Make-up kommen. Dazu gehört neben dem richtigen Abdecken der Haut auch eine Einführung, welche Farben zu Ihrem Typ passen. Müde Augen lassen sich aufwecken und Ihr Gesicht kann strahlen. Sie erhalten Profi-Tricks, mit denen Sie in kürzester Zeit eine große Wirkung erreichen können.

9388 Mittwoch, 24.02.2027, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
„Alter Speisesaal“ im Mallinckrodthof
22,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sommerglow Make-up

Melissa Kasapbicer

Lust auf einen frischen, natürlichen Glow für die warme Jahreszeit? In unserem Make-up-Kurs Sommerglow zeigen wir, wie Sie Ihre Haut zum Strahlen bringen – leicht, modern und perfekt für sonnige Tage. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie Ihren Teint ebenmäßig gestalten, Highlights richtig setzen und mit den passenden Farben Ihren individuellen Sommer-Look kreieren. Egal ob Anfänger*in oder mit Vorkenntnissen – hier sind Sie genau richtig!

9389 Mittwoch, 19.05.2027, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
„Alter Speisesaal“ im Mallinckrodthof
22,00 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 meiden - ein wichtiger Beitrag für mehr Nachhaltigkeit. Sie dürfen gerne zur Begutachtung ein Lieblingskleidungsstück sowie Ihren größten Fehlkauf mitbringen.

9390 Donnerstag, 08.10.2026, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
„Alter Speisesaal“ im Mallinckrodthof
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

9391 Donnerstag, 14.01.2027, 18.00-21.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kreativität

Acrylmalerei

Claudia Cremer-Robelski

Die Acrylmalerei zeichnet sich durch ihre enorme Vielseitigkeit aus. Lernen Sie in diesem Workshop verschiedene Techniken und Möglichkeiten der Malerei mit Acrylfarben kennen, mit denen Sie vielfältige Effekte erzielen.

Ausgedruckte Wunschmotive können als Vorlage für Ihr Werk dienen, Sie können aber auch frei malen. Ob gegenständlich oder abstrakt, das entscheiden Sie. Acrylfarben stehen Ihnen neben Pinseln und beispielsweise auch Spachteln, Schwämmen etc. als Hilfsmittel zur Verfügung, Sie brauchen nur eine Leinwand mitzubringen.

Alle Teilnehmenden werden individuell von der Künstlerin unterstützt, so dass alle zum Schluss ein tolles Werk auf Leinwand mit nach Hause nehmen können.

9392 Sonntag, 20.09.2026, 12.15-16.00 Uhr (5 UStd.)
Schule an der Altenau, 34,00 Euro (keine Ermäßigung)

9393 Sonntag, 14.03.2027, 12.15-16.00 Uhr (5 UStd.)
Schule an der Altenau, 34,00 Euro (keine Ermäßigung)

Karten selbst gestalten – Kreativ werden mit Papier und Stempel

Nurit Kloppenburg

Ob Geburtstag, Dankeschön oder einfach eine liebe Botschaft: Selbst gestaltete Karten sind persönlich und einzigartig. In diesem kreativen Kurs entdecken Sie verschiedene Techniken und Gestaltungsideen, um individuelle Grußkarten zu entwerfen. Mit Papier, Stempeln, Stanzen und dekorativen Elementen entstehen kleine Kunstwerke, die Freude bereiten - ganz ohne Vorkenntnisse. Im Kursentgelt ist das Material für vier Karten enthalten.

9394 Samstag, 17.04.2027, 15.00-18.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

Filzen für Weihnachten

Karin Heese

Tauchen Sie ein in die kreative Welt des Filzens und gestalten Sie stimmungsvolle Weihnachtsdekorationen mit eigener Hand! Lernen Sie die Grundlagen des Nass- und Trockenfilzens kennen und wenden Sie beide Techniken an, um kleine Kunstwerke passend zur Adventszeit zu gestalten.

Ob dekorative Weihnachtsbäume, farbenfrohe Filzkugeln oder andere festliche Motive – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Gemeinsam schaffen wir liebevoll gefertigte Einzelstücke, die sich perfekt als Dekoration oder kleines Geschenk eignen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien sind im Kursentgelt enthalten.

9395 Samstag, 21.11.2026, 10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)
Begegnungszentrum „Jung trifft Alt“
21,00 Euro (keine Ermäßigung)

Adventsdeko – modern oder klassisch

Elisabeth Düsing

Gestalten Sie Ihre ganz persönliche Adventsdekoration - individuell nach Ihrem Geschmack und unter fachlicher Anleitung! Wer weiß, vielleicht finden Sie so auch Geschmack an einem Beruf in der Floristik?

Als Werkzeug benötigen Sie eine Gartenschere und ein Messer. Es besteht die Möglichkeit, eigene Materialien bzw. Gefäße mitzubringen oder vor Ort zu erwerben. Falls Sie noch Fragen im Vorfeld haben, können Sie diese telefonisch unter 05251 39535 klären.

9396 Dienstag, 10.11.2026, 19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen
39,60 Euro (keine Ermäßigung)

Frühlingserwachen

Elisabeth Düsing

Holen Sie sich den Frühling ins Haus und gestalten Sie unter fachlicher Anleitung Ihre ganz individuelle Dekoration. So erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Tätigkeit von Florist*innen.

Als Werkzeug benötigen Sie eine Gartenschere und ein Messer. Es besteht die Möglichkeit, eigene Materialien und Pflanz- oder Dekogefäße mitzubringen oder vor Ort zu erwerben. Falls Sie noch Fragen im Vorfeld haben, können Sie diese telefonisch unter 05251 39595 klären.

9397 Dienstag, 09.03.2027, 19.00-22.00 Uhr (4 UStd.)
Florale Werkstatt Blumen Düsing, Nordborchen
39,60 Euro (keine Ermäßigung)

Immer gut informiert – mit dem neuen Newsletter der Volkshochschule!

Ab dem neuen Semester bietet Ihnen die Volkshochschule einen neuen Service: unseren Newsletter. Mit ihm erhalten Sie regelmäßig aktuelle Informationen rund um das Leben an der vhs – bequem per E-Mail und direkt in Ihr Postfach.

Melden Sie sich jetzt für den Newsletter der Volksnochnschule an und bleiben Sie über unser vielfältiges Kursangebot sowie alles Wissenswerte aus dem vhs-Alltag informiert. Wir freuen uns darauf, Sie monatlich mit aktuellen Neuigkeiten und interessanten Informationen zu versorgen.

Kursleitung werden

Sie verfügen über besondere Kenntnisse in speziellen Wissensgebieten, Sie haben pädagogisches Talent und Spaß am Unterrichten? Dann melden Sie sich bei uns. Die vhs erweitert gern ihr Angebot mit interessanten Themen und neuen Dozent*innen.

Webinare und Online-Veranstaltungen

Sie möchten lernen, wo Sie wollen? Dann kann ein Webinar oder ein Online-Kurs genau das Richtige für Sie sein. Zu den eigenen Online-Veranstaltungen kommen weitere hinzu 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. So können Sie bequem von jedem beliebigen Ort aus hochkarätige Live-Vorträge von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen, anschließend mitdiskutieren oder über verschiedene digitale Konferenz-Tools oder die vhs.cloud ihren Kurs mobil besuchen. 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. Schnuppern Sie doch mal hinein und entdecken Sie die Vielfalt an Themen und Formaten.

digitale Angebote, Webinare

Einfach den QR-Code scannen und die Vielfalt an Themen und Formaten in Ihrer Volkshochschule entdecken!

Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Die unter „sonstige“ aufgeführten Bilder sind von Dozent*innen der Kurse bzw. von Mitarbeiter*innen zur Verfügung gestellt. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die vhs Paderborn beschränkt.

pixabay: 9312 Enrique, 9318 PlaNet Fox, 9322, 9336 mldestefano, 9340 Alexas_Fotos, 9350 Mohamed Hassan, 9356 Peggy und Marco Lachmann-Anke, 9370 lichtsammler, 9372 cibo, 9378 mohan guache, 9387 analogicus, 9390 Pexels, 9395 stux

stock.adobe: 9363 Robert Kneschke

sonstige: 9300 Bonifatius Verlag, 9301 Karola Mikelsons, 9303 Quax-Verein, 9304 Dino Hanning, 1206 Thomas Oberländer, 9308 (ki generiert), 9330/9369/9382 KI-generiert, 9333 Burkfard Pöhler, 9337/9346 Claudia Bürger, 9347 Barbara Leiße, 9323 Wasserverband Obere Lippe (WOL), 9341 Dominique Thielemann, 9317/9379 CanvaPro, 9383 Julia Lakirdakis-Stefanou, 9384 Iris Pape, 9390 Claudia Cremer-Robelski, 9394 Nurit Kloppenburg

Texte und Bilder in diesem Programmheft sind ggf. ganz oder teilweise mit Hilfe von KI erstellt.

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 oder per Scan an vhs@paderborn.de. Falls Sie sich per E-Mail anmelden, denken Sie bitte ebenfalls daran, das Lastschriftmandat beizufügen.

Hausordnung

Die Volkshochschule genießt in Schulen und anderen Gebäuden Gastrecht, wir bitten die jeweilige Hausordnung zu beachten.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung bei Diebstahl oder Sachschaden. Bei Unfall haftet die vhs nur, soweit sie ein vorsätzliches Verschulden trifft.

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag des Vertragsschlusses, jedoch nicht, vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

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

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

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

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

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Für einen etwaigen Wertverlust der Waren müssen Sie nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Besondere Hinweise

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

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

Muster-Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen möchten, füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

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

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

_____

_____

bestellt am _____ (*)/

erhalten am _____ (*).

Name (Verbraucher*in)

_____

Anschrift (Verbraucher*in)

_____

_____

_____

_____

Datum 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

SEPA-Lastschriftmandat

An die
Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

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

✘ _____
Ort, Datum und Unterschrift (Kontoinhaber*in)

Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Borchen

Zweigstellenleiterin: Karin Laux

Geschäftsstelle:

Bürgerbüro Borchen, Rathaus
Unter der Burg 1
33178 Borchen
Fon: 05251 3888-123
Fax: 05251 3888-100
buergerbuero@borchen.de

Öffnungszeiten:

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

Nutzen Sie gerne auch die Möglichkeit, vhs-Veranstaltungen online auf www.vhs-paderborn.de rund um die Uhr zu buchen.

Anmeldebeginn: Montag, 07.09.2026

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

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

Leiterin: Petra Hensel-Stolz

Zuständige Fachbereichsleiterin:
Nadja Bilstein
05251 88-14307
n.bilstein@paderborn.de

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

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

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn
Umschlagfoto: © Thomas Finke